

宝葫芦
健康生活书系

正常体温上升 1°C ，免疫力增强5~6倍
体温稍微升高，瘦身成功率显著提高



温度决定健康

石原结实讲


〔日〕石原结实 著
王炜 译

寒气是万病之根，身体不适可能是体温太低！

《病从寒中来》作者石原结实博士最新力作！



中国轻工业出版社



石原结实
讲温度决定健康

图书在版编目 (CIP) 数据

石原结实讲温度决定健康 / (日) 石原结实著; 王伟译. —北京: 中国轻工业出版社, 2011.01

ISBN 978-7-5019-7636-2

I. ①石… II. ①石…②王… III. ①体温-关系-健康 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 084057 号

版权说明:

"ISHIHARASHIKI" HOONRYOKU WO TAKAMEREBE KOWAI BYOUKI WA SAKERARERU
© YUMI ISHIHARA 2008

Originally published in Japan in 2008 by NTTOSHOSHONHONSHA CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

责任编辑: 胡玉玲

策划编辑: 胡玫娟

责任终审: 张乃柬

封面设计: 逗号张文化创意

版式设计: 逗号张文化创意

责任校对: 吴大鹏

责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 170 × 240 1/16 印张: 10

字 数: 50 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7636-2 定价: 25.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2010-2391

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换
091234S2X101ZYW



日本人死亡原因第一位——癌症！

儿童的体温比较高，特别是在婴儿时期，因此那时候身体和肌肤都保持着一种非常柔软的状态。但是随着年龄增长，肌肤和全身器官就会变得坚硬起来。

为什么会出现这种变化？我认为原因在于，随着年龄增加，人体的温度逐渐下降，皮肤和肌肉以及骨骼，当然还包括内脏器官，才逐渐呈现硬化趋势。于是，动脉硬化、心肌梗塞、脑梗塞等这些由于血管硬化而导致的各种疾病，就会侵扰人们的身体。

我一直都坚信，“癌症是一种因僵硬而形成的疾病”。例如乳腺癌、皮肤癌、淋巴类癌症，在进行触摸诊断时，发病部位都会有石头般坚硬的触感。

按理来说，癌症可能会发生在人体的任何部位，但是，我们却从来没有听说过“心脏癌”、“脾癌”。

心脏是人体中产生热量最多的器官，24小时工作，全年无休。心脏的重量仅占人体重量的0.5%，却产生人体11%的热量。



而脾脏在人体的上腹部接近胃的下方，是一个重量为100克左右的红色内脏器官。脾脏为人体制造淋巴细胞和白细胞，并具有储存红细胞的作用。

脾脏和心脏的共同特点在于，它们都是人体中温度较高的器官，所以不会罹患癌症。因为癌症只有在温度低的部位才会产生。

那么，什么部位容易出现癌症呢？

癌症常发生在胃、大肠、食道、子宫、卵巢、肺等管腔内脏器官中。因为这些器官的细胞都呈管状分布，器官整体温度较低。而且这些器官由于需要与外界联通，所以温度会进一步降低。因此，这些器官容易发生癌症。

另外，乳房部位也容易发生癌症。因为乳房是人体突起的部位，所以温度较低。由于温度低，才容易发生癌症。由于乳房无论大或小，分布的血管数量是相同的，所以，越是大乳房温度越低。

日本因癌症死亡的人数1975年约为13.6万人，三十多年后的2007年已经上升到33万，增长速度惊人。现在，日本人中每三人就会有一人因患癌症而死亡。癌症不但稳居死亡原因之首，而且保持着迅速增加的趋势。

为什么癌症是日本人最大的死亡原因呢？

我认为，这与日本人的体温在年年下降有着直接关系。在这本书中，我将针对这个问题进行分析说明。

石原结实



第 1 章

为什么平时已经很小心了，仍然会
得病.....9

早晨是净化血液的关键时刻..... 10

你的血液健康吗? 12

忽视了身体的反应就会增加患病的危险 14

为什么会血液循环不良? 17

疾病的原因，在于“身体发冷” 20

测量“体温”比测量腰围更加重要 23





第2章

体温上升会使免疫能力增加 28

体温下降就意味着接近“死亡”？ 29

饱腹时免疫力最低 34

饱腹时白血球不工作 36

要减少的，不仅仅是体内脂肪 38

不能过度减少胆固醇 40

要降低体重，但不能减少肌肉量 42

了解盐分与免疫力之间的关系 48

第3章

为身体排毒 51

所有疾病的原因都在于血液脏污 52

将不洁净的血液和老化废物排出体外非常重要 57

身体内聚集的水分，会产生怎样的不良影响 59

消除肿胀后，疾病自然会好转 61

“身体寒冷”也是失眠的原因 63

癌症是身体在净化脏污血液时的表现 65

第4章

要想长寿，就要八分饱 68

吃的食物要让胃部积极工作 69

“适度断食”让身体温暖 72

选择可以使身体温暖的饮料 77

为了维护健康，要了解“阴阳”知识 82

高血压并不单纯是由盐分引起的 85

锻炼下半身，预防冠心病、心肌梗塞等疾病 88

治疗糖尿病，就要使体内的糖分充分燃烧 92

防止长时间发烧的方法 94

有疲劳、倦怠感，是因为体内糖分不足 95

让肠道充分运动，改善便秘症状 97

腹泻的原因在于腹部寒冷或水中毒 99

治疗湿疹、荨麻疹和皮炎，在治疗时首先要将
老化废物和多余水分排出体外 101

抑郁、焦躁、自律神经失调症的原因也在于
寒冷或湿气 103

更年期症、月经不调、痛经、子宫肌瘤等疾病
的治疗根本，都在于让下半身温暖 106

使皮肤重返年轻的秘诀 108

想长寿，就要坚持八分饱 110



第5章

身体寒冷，是癌症的发病原因114

预防癌症，就必须消除下半身寒冷症状 115

长寿食谱有利于远离癌症 116

如何预防脑梗塞，让大脑重返青春 120

老化的原因在于身体干燥！ 123

营养过剩会引发疾病 124

水分摄入过多造成“水毒” 126

预防和缓解癌症的有效方法 127



第6章

不生病的人，身体都很温暖130

9个提高体温、治疗疾病的秘诀 131

“气”滞引发疾病 142

泡澡可以让身体温暖起来 146

将中医与西医结合起来 150

成长期结束后，要注意饮食别过量！ 153

心怀感恩，也能治愈疾病 154

结束语 158



第 1 章

为什么平时已经
很小心了，
仍然会得病



——○ 早晨是净化血液的关键时刻

睡眠充足、能够自然醒来的人，一般来说都是比较健康的人。上午10点左右测体温，如果高于36.5℃，那么说明你的身体不会感觉发冷，因为你的血液循环不错，代谢也很好。

如果血液能够保持干净，那么我们体内便不会沉积各种废物，病原菌便无法入侵我们的身体。所以，只要消除血液内的各种有害废物，保持足够的体温，那些被称为不治之症的各种疑难杂病就能够治愈。

患有抑郁、焦躁、自律神经紊乱等病症的病人，发病时间常常在上午，也就是气温或体温比较低的时候。到了下午，随着气温升高，病人的症状便会好转。而天气特别寒冷时，病人症状往往会特别严重。

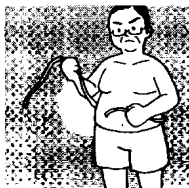
我认为，人们患病的原因，几乎都是由“过量饮食”而造成的。避免过量饮食，是我们保持身体健康最简单的方法，也是最有效的方法。我们不能放纵食欲，不能吃得五饱六撑，保持空腹状态才是健康的保证。

现代人习惯于夜生活，深夜才回到家吃晚饭，所以清晨醒来时不会感到饥饿。很多人尽管早晨胃部感觉胀胀的，也会勉强吃下早餐。但是，早餐吃得太多，胃部从早晨开

始就要背负过重的任务，于是便会造成许多脏污物质进入血液。另外，由于胃部在消化过程中需要大量血液，所以会出现大脑供血不足，很多人会感觉头晕，思维和行动都不敏捷。

所以，早餐只要选择一些含蛋白质、矿物质丰富、能够为身体补充糖分的食物便足够了。或者也可以理解为，不吃早餐对身体和大脑是有益的。有些人早晨常常会出现眼屎、口气重、尿浓、有痰或鼻涕等现象，这表明，早晨身体向外排泄废物的机能比较旺盛，是消除血液内脏污的关键时间。如果在清晨这段时间里吃进去过量的食物，就会使身体停止排泄，血液也得不到净化。

我所提倡的“石原式”健康法的基本思路，就是在以下篇章中为大家介绍的如何防止身体发冷，保持血流畅通。如果你希望预防或改善一些因生活习惯造成的病状，或者你希望改善并保持体形，或者你希望改善身体状况保持自己的健康状态，那么就按照这个思路，在日常生活中下些功夫，尝试改变一些饮食习惯吧。



○ 你的血液健康吗？

血液、淋巴液和细胞液等液体在我们的身体中循环，身体内约 60 兆个细胞，都需要从这些液体中吸收必须的营养、水分和氧气，还要依靠这些液体排泄身体产生的尿酸、尿素、二氧化碳和各种碳酸气体等废物。各种液体每天都在辛勤地完成着这些工作。

细胞其实是漂浮在液体中的，人体的 60%~65% 都是水分。这些水分，即血液、淋巴液等，不断循环，每时每刻进行着新陈代谢。一旦体内的液体循环发生故障，便意味着人的身体开始生病了。

那么，你的血液现在是健康的吗？

在中医学中有一种基本理念，认为“万病之源，在于血中脏污”。

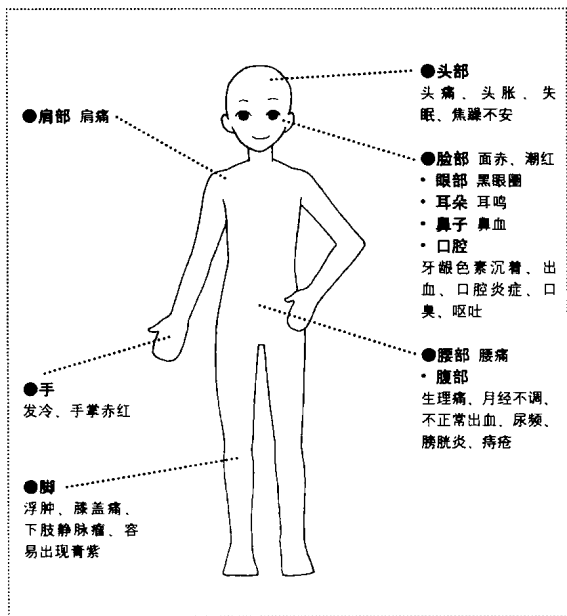
如果血液中含有脏污，就会导致血流恶化，如各种废物、胆固醇、脂肪和糖分等多余物质，会导致血液变得黏稠，流动性变差，不能及时给身体内的 60 兆个细胞提供养分，于是疾病就发生了。

这种含有脏污的血液流动性差，在体内血液流动过程中会出现淤滞，因此通常被称为淤血。



体内出现淤血就会发生浮肿、高血压、梗塞（血栓）、贫血、充血、出血等症状。中医讲究通过观察皮肤表面的淤血、特别是颜面部位的淤血症状，来察觉身体内各种变化，并且根据症状对症治疗。颜面部位容易出现的症状有毛细血管扩张、眼下黑青、眼皮浮肿等。

另外，通过观察手掌、指甲、舌头、口腔、牙龈、喉咙



等部位，也可以发现疾病病症。头痛、头晕、胸痛、呼吸不畅、失眠、肩痛等，这些自身能够察觉的症状都会在人体表面有所显现。

我在观察患者时，首先会检查患者身体上是否出现淤血，然后还要进行腹诊（触摸腹部进行诊断）。

在中医中，称腹部为“中”，意思是身体的中心部分。因为胃、肠、肝脏、脾脏、肾脏、子宫、卵巢等重要脏器都在“中”内，所以，腹部包含着丰富的信息，因此要通过“腹诊”检查是否有淤血等自觉症状或他觉症状，尽早采取对策，防病于未然。

——○ 忽视了身体的反应就会增加患病的危险

我对初诊患者一定要进行“问诊”，通过问诊掌握病人的身体状况，会有九成的患者得到确诊，进而通过腹诊，其余的一成患者也会被确诊，最后再为患者确定处方。

问诊中我会询问患者：



- (1) 食欲是否好？
- (2) 大便是否通畅？
- (3) 有无便秘或腹泻症状？
- (4) 小便一日几次？
- (5) 是否有夜间尿频症状？
- (6) 是否感到口渴？
- (7) 是否多汗？
- (8) 有无感觉肩部酸痛或头痛？
- (9) 有无目眩、耳鸣或晕船晕车感觉？
- (10) 有无感觉心悸、呼吸不畅？
- (11) 有无感觉手脚发冷？
- (12) 有无燥热感觉？
- (13) 有无生理不顺或生理痛？（女性）
- (14) 下肢是否在按压后出现压痕？
- (15) 睡眠是否良好？
- (16) 有无眼睛疲劳的感觉？

如果对(1)回答“食欲”不好、(2)回答大便不畅，那么基本可以断定这个人的体力不好。

(3) 回答有腹泻或便秘症状的人，则肠胃功能比较弱。

(4) 1日7~8次小便比较正常。

(5) 夜尿频繁是由于体内水分过多，或者身体发冷以及老化的表现。

(6) 口渴可能是由于水分摄入过多造成的，是一种水毒症，这种体质会使多余的水分沉积在体内。

(7) 回答有多汗、(8) 有肩痛、头痛症状、(9) 头晕、耳鸣、(10) 心悸、呼吸不畅等，都是由于不必要的水分造成身体发冷而出现的症状。

(11) 发冷、(12) 燥热等，都是发冷症状，表明患者体内热量散发到体外。

(13) 生理不顺或生理痛的原因是“淤血”。淤血就是身体内部的血流发生阻碍滞留的现象，会造成下半身的发冷和血液循环不畅。

(14) 按压后身体出现压痕，不易复原，说明肌肤弹性差，即“肾虚”，是一种老化的表现。

(15) 有失眠、多梦、夜间惊醒等症状，表明患者精神疲惫。

(16) 眼睛疲乏是“肾虚”的症状之一，表明患者的泌尿系统、生殖系统等表现身体生命力的“肾”处于衰弱状态。

通过问诊了解这些方面的情况之后，还要对患者全身状况进行检查（望诊），看一看患者身体上是否有淤血症状。然后通常要进行腹诊，就是通过按压腹部进行诊断，检查病人的肚脐周围是否有感觉硬的部分，肚脐下方比上方是否柔软很多。这些都是中医最基本的诊断方式，通过这些手法，医生才能对病人做出最终确诊。