

提高体温， 防治百种常见病

（日）石原结实 著 李巧丽 译

決定版！石原結實の病気を防ぐ・治す100の方法

每天应该测量的不是体重，而是体温！

体温升高↓免疫力增强↓疾病治愈！

(日) 石原结实 著 李巧丽 译

提高体温， 防治百种常见病

北京出版集团公司
北京出版社

著作权合同登记号 图字：01-2011-3791

KETTEIBAN! ISHIHARA YUMI NO BYOUKI WO FUSEGU NAOSU 100 NO HOUHOU

© YUMI ISHIHARA 2005

Originally published in Japan in 2005 by SHUFUNOTOMO CO., LTD..

Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC., KAWAGOE.

All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

提高体温, 防治百种常见病 / (日) 石原结实著 ;
李巧丽译. — 北京 : 北京出版社, 2011. 9
ISBN 978-7-200-08887-8

I. ①提… II. ①石… ②李… III. ①疾病—防治
IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第158204号

提高体温, 防治百种常见病

TIGAO TIWEN, FANGZHI BAIZHONG CHANGJIAN BING

(日) 石原结实 著

李巧丽 译

出版: 北京出版集团公司

北京出版社

地址: 北京北三环中路6号

邮编: 100120

网址: www.bph.com.cn

总发行: 北京出版集团公司

发行: 新经典文化有限公司

经销: 新华书店

印刷: 三河市三佳印刷装订有限公司

版次: 2011年9月第1版第1次印刷

开本: 700毫米×990毫米 1/16

印张: 13.75

字数: 260千字

印数: 1—8 000

书号: ISBN 978-7-200-08887-8

定价: 28.00元

质量监督电话: 010-58572393

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

致读者

.....

本书不是为了给病人诊断和开处方。

追求健康是人类的目标，而本书的目的就是提供一些有关健康的信息，以便帮助读者和医生共同努力来实现这个目标。

各位读者在运用本书介绍的方法之前，请先咨询专科医生的意见。

前 言

读了本书你会发现，只要在日常生活中注意两个方面就可防病治病，即“避免过量饮食，吃八分饱”和“积极保暖，不让身体受凉”。

最近，“免疫”一词受到大家的广泛关注。顾名思义，疫即疾病，免疫即免除疾病之意，是指以体内白细胞为中心的防治疾病的能力。

本书简明地介绍了运用日常食材，并结合简单易学的运动及治疗手段来增强免疫力、防病治病的方法，它们结合了现代科学的研究成果和中医数千年来的经验，如果能对您的健康生活有所帮助，我将倍感荣幸。

第1章 石原式防病治病法

寒是所有疾病的元凶/2

体内水分过多使身体变寒/4

导致体寒的元凶/6

第2章 轻度断食防治疾病

维护健康效果卓越的轻度断食/12

【方法1】 轻度断食消除肥胖 /14

【方法2】 轻度断食缓解高血压 /16

【方法3】 轻度断食改善糖尿病 /18

【方法4】 轻度断食增强肝功能 /20

【方法5】 轻度断食缓解肾病症状 /22

【方法6】 轻度断食治疗痛风 /24

【方法7】 轻度断食预防心绞痛 /26

【方法8】 轻度断食改善高脂血症 /28

【方法9】 轻度断食预防脑中风 /30

【方法10】 轻度断食治疗遗传性过敏 /32

【方法11】 轻度断食治疗花粉症 /34

【方法12】 轻度断食治疗哮喘 /36

【方法13】 轻度断食使血液循环顺畅 /38

【方法14】 用轻度断食应对癌症 /40

- 【方法 15】 轻度断食赶走倦怠 /42
- 【方法 16】 通过轻度断食摆脱抑郁 /44
- 【方法 17】 轻度断食改善皮肤状态 /46
- 【方法 18】 轻度断食克服更年期综合征 /48
- 【方法 19】 通过轻度断食改善妇科疾病 /50

第3章 根据体质选择食材防治疾病

你的体质是阳性、阴性，还是中性 /54

阳性食物和阴性食物的作用 /56

- 【方法 20】 生姜击退百病 /58
- 【方法 21】 用红糖补充矿物质 /60
- 【方法 22】 用蜂蜜补充能量 /62
- 【方法 23】 用发酵食品调节肠内环境 /64
- 【方法 24】 用可可防胃癌 /66
- 【方法 25】 胡萝卜预防癌症 /68
- 【方法 26】 苹果防百病 /70
- 【方法 27】 摄取天然盐，促进血液循环 /72
- 【方法 28】 咸梅干增进食欲 /74
- 【方法 29】 萝卜缓解烧心 /76
- 【方法 30】 辣椒和芥末消除肩膀酸痛 /78
- 【方法 31】 大蒜增进精力 /80
- 【方法 32】 蔓越橘消除眼部疲劳 /82
- 【方法 33】 香气独特的蔬菜消除头痛 /84
- 【方法 34】 糙米消除便秘 /86
- 【方法 35】 蘑菇降低胆固醇 /88

- 【方法 36】 核桃预防衰老 /90
- 【方法 37】 根菜预防老年疾病 /92
- 【方法 38】 常吃黄瓜可消除头晕 /94
- 【方法 39】 梨可消除咽喉不适 /96
- 【方法 40】 海藻有助于降低胆固醇水平 /97
- 【方法 41】 蔬菜有助于抑制癌症 /99
- 【方法 42】 黑豆能清洁血液 /101
- 【方法 43】 黑木耳能改善贫血 /102
- 【方法 44】 豆制品预防骨质疏松 /103

第4章 自制健康饮料防治疾病

可持续饮用的健康饮料 /106

- 【方法 45】 生姜红茶是万能药 /108
- 【方法 46】 常喝苹果胡萝卜汁，增强体质 /110
- 【方法 47】 姜汤有助于升高体温 /112
- 【方法 48】 莲藕汤清喉 /113
- 【方法 49】 萝卜汤治腹泻 /114
- 【方法 50】 梅酱粗茶治胃痛 /115
- 【方法 51】 卷心菜汁预防溃疡 /116
- 【方法 52】 酱油粗茶改善寒证 /117
- 【方法 53】 蛋黄酱油增强体力 /118
- 【方法 54】 煮小豆消除浮肿 /119
- 【方法 55】 韭菜汁消除经期不适 /120
- 【方法 56】 蒜酒缓解疲劳 /121
- 【方法 57】 梅酒滋养身体 /122

【方法 58】 生姜酒预防感冒 /123

第5章 用中医方法防治疾病

调整气、血、水的运行，治疗疾病 /126

根据五脏六腑的关系预测症状 /128

服用中药要征询专家意见 /130

【方法 59】 葛根汤击退感冒 /132

【方法 60】 安中散改善神经性胃痛 /134

【方法 61】 八味地黄丸减缓衰老 /136

【方法 62】 小柴胡汤彻底治愈感冒 /138

【方法 63】 五苓散驱除水毒 /140

【方法 64】 小青龙汤改善哮喘 /142

【方法 65】 当归芍药散解除女性烦恼 /144

【方法 66】 桂枝茯苓丸消除瘀血 /146

【方法 67】 防风通圣散消除肥胖 /148

【方法 68】 十味败毒汤消除皮肤烦恼 /150

【方法 69】 乌龙茶消除便秘 /152

【方法 70】 枸杞茶预防动脉硬化 /154

【方法 71】 菊花茶消除眼疾 /156

第6章 改变生活习惯，防治疾病

增强免疫力，抵御疾病侵扰 /160

【方法 72】 吃八分饱是健康的秘诀 /162

【方法 73】 喝酒预防动脉硬化 /164

【方法 74】 红色带来健康 /166

【方法 75】 使用腹带消除女性烦恼 /167

【方法 76】 用暖袋减肥 /168

【方法 77】 半身浴排出体内毒素 /169

【方法 78】 手足浴消除失眠 /170

【方法 79】 自制洗浴剂使体温升高 /172

【方法 80】 香气可放松身心 /174

【方法 81】 睡眠增强免疫力 /176

【方法 82】 大笑增进健康 /178

【方法 83】 唱卡拉 OK 按摩内脏 /180

【方法 84】 咀嚼活化大脑 /181

第7章 石原式运动法防治疾病

运动防止身体变寒 /184

【方法 85】 等长运动促进血液循环 /186

【方法 86】 快走增强免疫力 /188

【方法 87】 单腿站立强化下半身 /190

【方法 88】 倒着走、横着走放松肌肉 /192

【方法 89】 下蹲运动消除便秘 /194

【方法 90】 握拳伸掌运动活化脑功能 /196

【方法 91】 锻炼抗重力肌，打造不老身 /198

第8章 用湿布与日常食物防治疾病

缓解、预防疼痛的湿布和食物 /200

【方法 92】 生姜湿布改善关节炎 /201

【方法 93】 豆腐湿布退烧 /202

【方法 94】 枇杷叶温灸减轻癌症疼痛 /203

【方法 95】 咸乌贼升高体温 /204

【方法 96】 酱烧生姜促进血液循环 /205

【方法 97】 酱油腌蒜促进食欲 /206

【方法 98】 梅干腌蒜，一举两得 /207

【方法 99】 梅汁腌生姜改善消化不良 /208

【方法 100】 生姜调味汁升高体温 /209

第 1 章

石原式防病治病法

寒是所有疾病的元凶

体热不知病

白细胞能够杀死侵入身体的细菌和病毒，可以抵御外敌，保护身体健康。白细胞的作用在体温升高时会变得旺盛。我在大学时曾做过这样的试验——每小时从受验者身上采一次血来观察白细胞的活动变化。结果发现洗浴和运动后，受验者的体温升高，同时白细胞的活动变得旺盛。

现在，日本人的第一大死亡原因是癌症。作为“不治之症”，癌症令世人恐惧。不过，我们发现人体内的癌细胞在体温为 39.3°C 及以上时会死亡。也就是说，如果癌症患者因疟疾或肺炎等发高烧的话，他体内的癌细胞就会自然死亡。

由此可见，体热在维护健康、击退病魔方面发挥着非常重要的作用。相反，如果身体受寒，就无法战胜疾病，更别说维护健康了。

“体寒”使免疫力低下

白细胞承担着抵御外敌入侵身体的职责，它在高体温状态下活动旺盛，但在低体温状态下功能会受到抑制。体温下降 1°C ，免疫力就会下降约 30%，基础代谢（在清醒、安静的状态下，人体维持生命所需的最低能量）会下降约 12%。

与遇热时“精神焕发”的白细胞相反，癌细胞在高体温状态下会

死亡，但体温一旦降低，生命力又会突然增强。我们通过实验了解到，在 35℃ 的环境下，癌细胞的繁殖非常旺盛。

如果身体受寒，血管就会收缩，血液循环不畅。而身体所有脏器的活动都依赖于血液供给的营养、氧和能量，血液循环受阻的话，各个脏器的活动就会受到影响，从而使身体进一步变寒，于是人就会生病。

所以，千万不要轻视“寒”。身体受寒严重时能让人丧命。雪山遇难者通常是因寒冷而冻死；气温最低的冬季是死亡的高发期；凌晨 3 点到 5 点是一天中气温最低的时候，这个时间段的死亡发生率相对较高。

体内水分过多使身体变寒

水毒

水对于生物来说不可或缺。没有水，生命就无法延续，这是不争的事实。人类虽然离不开水，但是如果体内水分积存过多，不但对人体无益，还会变为威胁生命的毒素。

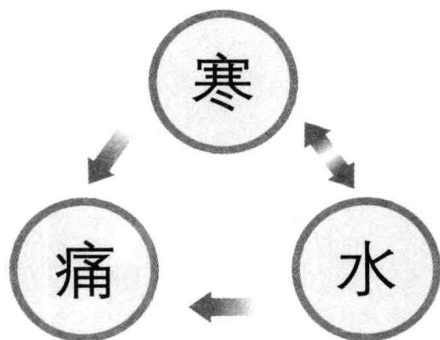
烧伤时，人们通常会用凉水冲洗患处，目的是冷却灼热的皮肤。水可带走热量，使物体冷却。人体内的水也是一样。

体内存有适量水分不会产生什么问题，但是如果水分过剩，就会使身体变寒，产生疼痛，最终引发疾病。

“痛”是疾病的征兆

石原式“寒·痛·水”三角关系图解释了水和寒、痛的关系。

石原式“寒·痛·水”三角关系图



例如，淋雨（水）后，身体会发冷，咽喉和头会疼；在空调房里待太久，关节会疼；到了冬天，寒潮袭来时，旧疾会恶化，旧患会疼痛……可见，水能引发寒，寒使体内代谢低下，导致水毒增多，寒和水又会引发痛。而痛的地方表示该处已患病。可见，水和寒正是疾病的元凶。

导致体寒的元凶

现在生活中充斥着致寒因素

为什么使身体受寒的水会在体内过量蓄积呢？下面我会详细讲解。看了我的解释后，你可能会惊讶地发现我们身边竟然有这么多导致身体变寒的因素，而自己却没有注意。平时习以为常或者一直认为正确的事情，其实都是积水生寒的原因。

寒凉的元凶 1 水分摄取过多

有人认为多喝矿泉水可帮助减肥，理由是水不含热量，不会使人发胖，这是错误的观点。水分的摄入量超过排出量，也能使人发胖，因为人体体重的 70% 都是水。过剩的水分会使肝脏等脏器变寒，功能下降，代谢受到影响。结果形成恶性循环，水分进一步在体内蓄积，使体寒的情况恶化。还有人认为矿泉水可以刺激脏器从而使排便顺畅，但这不过是水分过剩引起的腹泻而已，绝不是健康的排便。

寒凉的元凶 2 与本能相反的饮食生活

野生动物感觉自己的身体状况出现异常时，会马上停止摄取食物。野生动物本能地知道，暂时停止摄取食物能让身体休息。

但是一些人稍有不适，就会为了“增加营养”食用肉、蛋等高蛋白食品，强迫希望休息的身体坚持工作，这样反而会使身体变得过度