

暖养

让身体年轻十岁的祛寒健康法

「日」莲村诚◇著
夏宁◇译

90%的人都有体寒，体寒是许多疾病的根源！

怕冷，手脚冰凉，肥胖，关节痛，肠胃炎，睡眠差，便秘，水肿，免疫力低，记忆力差，疲倦没精神……这些都是体寒的表现！

七天改善体温

与疾病、不适彻底说再见！

女性体寒：肤色黄暗 | 长痘 | 长斑 | 痛经 | 经早衰 | 不孕
男性体寒：腰背怕冷 | 缺乏热情 | 脂肪堆积 | “三高” | 阳痿 | 早泄
儿童体寒：消化不良 | 不长个儿 | 吃不胖 | 不爱动 | 小儿糖尿病



陽養下

1. **Introduction**
 2. **Background**
 3. **Methodology**
 4. **Results**
 5. **Conclusion**
 6. **References**

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

让身体年轻十岁的祛寒健康法

暖养

【日】莲村诚

夏宁 译



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

暖养 / (日) 莲村诚著 ; 夏宁译. — 青岛 : 青岛出版社, 2012. 11
ISBN 978-7-5436-8915-2

I. ①暖… II. ①莲… ②夏… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第280882号

NIHONJIN NO 9WARI WA HIETEIRU
--Mennekiryuku, Shoukaryuku, Jumyou Wo Sayuusuru Hie
By Kaoru Hasumura
Copyright © Kaoru Hasumura, 2011 年
All rights reserved.
Originally published in Japan by SHINCHOSHA PUBLISHING CO., Ltd., Tokyo.
Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with
SHINCHOSHA PUBLISHING CO., Ltd., Tokyo Japan
through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd..

Illustration & Chart copyright © claps co.

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2012-343

书 名 暖养
作 者 (日) 莲村诚
译 者 夏宁
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 010-85787680-8015 13335059110
0532-85814750(传真) 0532-68068026
责任编辑 刘耀辉 E-mail: liuyaohui0532@126.com
特约编辑 宗明明
封面设计 上尚设计
版式设计 刘珍珍
印 刷 三河市汇鑫印务有限公司
出版日期 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
开 本 16开(700mm×980mm)
印 张 14
字 数 80千字
书 号 ISBN 978-7-5436-8915-2
定 价 32.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670
青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。
电话: 010-85787680-8015 0532-68068629

{ 自序 不要轻视“寒症”

不知不觉间，街头巷尾的人群中出现了很多虚寒体质者。

与其说这些虚寒体质者是指那些因手脚冰冷穿着多层棉袜和厚重上衣的人，不如说是指那些赤裸着脚踝、衣着单薄的人。进而言之，是指那些身有肩颈僵硬、腰疼、因失眠沮丧、月经不调、便秘等各种看起来与体寒毫无关系的症状的人。

另外，我们日常所体验到的一些症状，如总是对事物有不安感、视物昏花、记忆力衰退、没有干劲儿、午间有睡意等，大部分是“寒症”导致的。

“寒症”究竟是怎么回事呢？

“寒症”就是“身体畏寒、手脚冰凉”吧？这样随意下结论是不

对的。根据不同原因，我们将“寒症”划分为五种，每种所表现出来的症状以及对应的治疗方法都有很大的差异。进一步说，“寒症”不仅是身体的一些症状，更是会危害到心理健康的非常严重的疾病。

不要轻视“寒症”，“寒症”是万病之源，是能够动摇人体健康根基的严重疾病。

本书将依据印度的阿育吠陀（Ayurveda）的传统医学知识，浅显、明白地揭露“寒症”的真面目。

虚寒体质的人会怎样呢？比意料中多的“隐藏的寒症”的真实情况是怎样的呢？治疗“寒症”的方法是什么呢？治愈“寒症”后，人会有怎样的变化呢？本书将从各个角度出发，科学地解释关于“寒症”的一切疑问。

“阿育吠陀”是由意为“生命”或“寿命”的“阿育”，以及意为“知识”或“科学”的“吠陀”所组成的复合语，即生命科学。它不仅是治疗疾病的医学，同时还是一种教导人们如何拥有健康的生活状态，并拥有完整人格的全方位的知识体系。

阿育吠陀的医学观点认为，“寒症”是指维系身心健康的平衡紊乱、丧失正常状态的疾病。例如：当脚部感到寒凉的时候，只凭借穿上厚袜子暖脚的方法往往不能从根本上解决问题，因为这可能是由于心脏功能减弱、神经疲劳而造成的寒凉。在这种情况下，有的患者无论是足浴暖脚，还是穿着多层袜子，都不能解决“寒症”，反而由于无法

根除病源而使病情更加严重。本书将详细、全面地剖析这类“寒症”。

有的人体质某日突然转为寒凉，有的人经历数年体质逐渐转为寒凉，有的人总喊叫“热啊，热啊”，实际上却体质寒凉。与此相反，有的人说“冷”，并身着厚衣服，却非寒凉体质；有人希望借助“半身浴”改善体质，却使身体更加寒凉；等等。没有哪一种疾病能同“寒症”一样，呈现出如此多种多样的症状。

因此，乍看来“寒症”似乎是很难捉摸的，围绕“寒症”的疑问以及误解也很多。实际上，只要我们掌握正确的知识来应对，就能较为顺利地治愈寒症。

在这里，我们不仅倡导因“寒症”而烦恼的朋友关注本书，也请认为自己根本没有“寒症”的人好好儿读读本书，从而加深对“寒症”的理解，并请在掌握了关于“寒症”的正确知识后，采取相应的对策。即便只是对饮食习惯进行一点儿改善，相信您的身心都能体会到“寒症”被消除了。

无论是谁，只要拥有阿育吠陀的医学知识，他就会有温暖、健康的身体，并以喜悦、积极向上的心理状态生活，使人生更加丰富、幸福。在这里，衷心希望本书能为大家都拥有健康的身体尽一点儿力。

莲村诚

自序 不要轻视“寒症” / 003



“寒症”在人群中蔓延

“寒症”潜藏在患者的疾病中 / 016

“寒症”引发各种病症 / 019

内心的“寒症”导致抑郁症、恐慌障碍 / 021

“草食男”与“代谢中年”——男性也有“寒症” / 024

危险的“隐性寒症” / 027

儿童的“寒症”引发小儿糖尿病 / 029

“宅”，其实是“寒症”的一种 / 031

“寒症”的医学——阿育吠陀 (Ayurveda) / 033

阿育吠陀 (Ayurveda) 基本用语 / 035

“寒症”类型诊断对照表 / 040

“寒症”影响免疫力、消化力和寿命

“寒症”导致消化力下降，产生疾病 / 050

“明明没吃很多却很胖”——消化之火减弱 / 053

消化不良导致免疫力下降 / 055

“寒症”夺走工作族的免疫力 / 057

多数衰老现象能够通过治疗来改善 / 059

治愈“寒症”后，疾病也就治愈了

“寒症”导致两种“便秘” / 064

“健康的便”的七种条件 / 064

酸奶、纤维质有助于改善便秘状况 / 066

便秘会引起精神方面的疾病 / 067

生理问题也与“寒症”有关 / 069

子宫内膜异位症与“寒症”的关系 / 069

用脑过度导致生理痛 / 070

长年穿得少导致恶性肿瘤 / 072

超短裙带来严重的“低温灾害” / 072

彻底治疗“寒症”可以摆脱疾病 / 073

女性的“寒症”可引发膀胱炎 / 075

膀胱炎反复发作的人与完全治愈的人 / 075

轻松迎接更年期的秘诀 / 077

隐藏在身体深处的“寒症”可引发变形性膝关节症 / 079

中年女性的膝关节危机 / 079

有助于改善症状的温热胡麻油按摩法 / 080

暴食、“寒症”与心肌梗死 / 082

消化不良导致血管堵塞 / 082

提高消化力的饮食习惯 / 084

暴食导致大肠癌 / 087

容易转移的慢性癌症 / 087

最终的“寒症消除”处理法 / 088

温热疗法调整内心的不佳状态

头部的“寒症”导致令人苦恼的失眠症 / 092

伴随着失眠症的各种症状 / 092

针对“入睡障碍”人群的特效治疗 / 093

形成良好睡眠的生活习惯 / 095

“寒症”导致内心的不安 / 096

青春期患有“寒症”的话，成长就会停止 / 096

肠胃的“寒症”消除的话，不安也会消除 / 097

“寒症”导致“内心无法再感动” / 099

内心失去“感觉幸福的机能”时 / 099

导致身体无法感知疾病的三种食材 / 100

身体的“寒症”导致抑郁症 / 103

产后抑郁症应尽早治疗 / 103

子宫恢复不完全也会导致抑郁症 / 104

轻度抑郁症的三种类型 / 106

记忆力、注意力下降的重要原因是职场环境 / 108

“没有希望的人生”是由于生命之火减弱 / 108

要有远离不好环境的勇气 / 110

消除了“寒症”，人生就会改变 / 112

令人意想不到的东西导致了您的“寒症”

第五章

多食生鲜蔬菜的所谓“健康饮食”是错误的 / 116

常吃烤肉、炸猪排等易患“寒症” / 118

早餐吃得太饱也会患上“寒症” / 120

整天都在吃东西的人其实是“寒症”患者 / 123

饭后午睡导致肠胃“寒症” / 125

午餐清淡、量少导致“寒症” / 127

断食健康法加速“寒症”的恶化 / 131

饭后饮用冰红茶是“寒性体质”的形成原因 / 133

吃夜宵的习惯导致“寒症” / 135

马拉松和健康运动对“寒症”的恶化有促进作用 / 137

热身瑜伽、岩盘浴中潜藏的危机 / 139

下班后不适合运动的理由 / 142

收集癖加重后易形成“寒性”体质 / 144

撒谎是“寒症”的开始 / 146



立竿见影的消除“寒症”治疗法

消除“寒症”的衣着 / 151

不要让胳膊和腿着凉 / 151

意想不到的弱点是头部和关节 / 152

穿衣的基本原则是利于调节的套穿 / 153

夏天也要带上防寒用具 / 154

多穿几双袜子是消除“寒症”的常识 / 155

常用腹带的人都是明明患了“寒症”却不自知的人 / 156

请男士也尝试一下紧身裤吧！ / 157

消除“寒症”的饮食生活 / 159

白开水是改善“寒症”的神药 / 159

- 生姜是提高体温的最佳食材 / 161
- 带来热量的香料的效用 / 163
- 燃起身体之火的油——印度酥油 / 164
- 理想的饮食习惯 / 166
- 去除“寒症”的生活习惯 / 170
- 一次性“暖宝宝”的意外功效 / 170
- 没有比热水袋更好的供暖设备了 / 171
- 取暖设备的正确选择法 / 172
- 消除“寒症”的“半身浴”疗法 / 175
- 排毒滋养的胡麻油按摩疗法 / 176
- 消除内心“寒症”的放松冥想法 / 186

“寒症”自我测试与对症疗法

测试 1：诊断您的消化力 / 191

“Aguni 诊断测试” 191

测试结果说明 / 192

提高消化力的基本疗法 / 194

恢复消化力三日集训计划 / 195

测试 2：诊断您的免疫力 /	198
“Ojyasu 诊断测试” /	198
测试结果说明 /	201
增加“Ojyasu”的量的饮食调理 /	202
增加“Ojyasu”的量的心态和行动 /	203
测试 3：诊断您的体质 /	204
“Dousya 紊乱的诊断测试” /	204
测试结果说明 /	207
“Vata”紊乱最多的人 /	207
“Pitta”紊乱最多的人 /	210
“Kapa”紊乱最多的人 /	212
测试 4：“寒症”形成的原因 /	216
“Pitta 下降诊断测试” /	216
测试结果说明 /	217
增强“Pitta”的生活习惯 /	218
温暖内心的胸部热敷疗法 /	219

后记 / 221

第一章

『寒症』在人群中蔓延