

比尔·盖茨、克林顿、贝克汉姆等人  
推荐的养生专家



# 提高体温



# 变健康

(日) 斋藤真嗣 著 孙莎莎 译

日 | 本 | 第 | 一 | 畅 | 销 | 健 | 康 | 图 | 书

体温を上げると健康になる

北京出版集团公司  
北京出版社

比学一 温度、免疫力、免疫力提升、  
提高免疫力

# 提高体温 变健康



比学一 温度、免疫力、免疫力提升、  
提高免疫力

比学一 温度、免疫力、免疫力提升、  
提高免疫力



# 提高体温



# 变健康

(日) 斋藤真嗣 著 孙莎莎 译

北京出版集团公司  
北京出版社

著作权合同登记号 图字：01-2012-1989

TAION WO AGERU TO KENKO NI NARU

© MASASHI SAITO 2009

Originally published in Japan in 2009 by SUNMARK PUBLISHING, INC.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

All rights reserved.

### 图书在版编目(CIP)数据

提高体温变健康 / (日) 斋藤真嗣著 ; 孙莎莎译. —  
北京 : 北京出版社, 2012.6  
ISBN 978-7-200-09245-5

I. ①提… II. ①斋… ②孙… III. ①体温调节—基  
本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第068799号

### 提高体温变健康

TIGAO TIWEN BIAN JIANKANG

(日) 斋藤真嗣 著

孙莎莎 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

开 本：890毫米×1270毫米 1/32

印 张：5

字 数：100千字

版 次：2012年6月第1版第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-200-09245-5

定 价：22.00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。

## 前 言

你知道自己的正常体温吗？

我的职业是医生，常常往来于日本和美国之间。我很吃惊在日本竟然有很多人不知道自己的正常体温。

体温是了解健康状况的要素。感冒的时候，许多人就通过测量体温决定是否去医院。一般说来，体温 37 摄氏度左右是低烧，在药店买点感冒药吃就行了，而超过了 38 摄氏度，就最好去医院检查一下。

单纯根据体温值并不能准确判断是低烧还是高烧。这是因为对于正常体温为 36.5 摄氏度的人来说，37 摄氏度并不算低烧，而对于正常体温为 35.5 摄氏度的人来说，虽然同样是 37 摄氏度，但却有发烧的症状。

平时我们就应该了解自己的正常体温，这对于维持健康非

常重要。

你的正常体温是多高呢？

事实上，现在患“低体温症”，即正常体温低于 36 摄氏度的人越来越多。对身体来说，低体温是一种非常危险的状态。但是，绝大多数人对“低体温症”并没有足够的重视。很多人认为体温稍微低点没什么大碍，对此采取置之不理的态度，甚至有人还很得意地说：“我的体温本来就很低。”

低体温是一种非常危险的状态，放任不管会引发各种疾病。除了皮肤粗糙、便秘、牙周病等比较轻微的症状，低体温还会引发胃溃疡、糖尿病、骨质疏松症、溃疡性大肠炎、癌症（恶性肿瘤）、耳性眩晕病、间质性肺炎、帕金森氏病、认知障碍等严重的疾病，甚至还会引发哮喘、特异性反应、花粉症等一旦发病就很难去根的过敏性疾病。这些疾病都是由低体温症引发的并发症，并且还有进一步恶化的危险。

本书将用最新的医学知识解释可怕的低体温症发生的原因，以及低体温诱发疾病的原因，同时还将讨论改善低体温症、保持身体健康最有效的方法。

你知道健康人的正常体温是多少摄氏度吗？

健康人的正常体温是 36.8 摄氏度加或减 0.34 摄氏度。即在 36.5 ~ 37.1 摄氏度之间。

你的体温在此范围内吗？

或许有很多人会感到惊讶，原来健康的体温竟然有这么高。如果没有出现浑身没劲、不舒服等不适症状，37 摄氏度就不

算低烧，应该属于正常体温。

在以前医疗水平不是很发达的时代，人们认为“高烧”往往会导致死亡，是一种非常可怕的症状。特别是在日本，当时很多人因患上伤寒病和疟疾等伴随发烧的感染性疾病不幸死亡，因此，人们对发烧非常恐惧。但是，在抗生素普及、医疗水平发达的现代社会，与发烧相比，低体温症更危险。

如果你的正常体温低于健康体温范围的最小值，那么你的身体已经发出了危险的信号。

人为什么会患上低体温症呢？

患病元凶就是压力。现代社会压力无处不在，我们每天都承受着来自各方面的压力。压力包括身体压力、精神压力和社会环境压力等，大致可以分为一次性的“小压力”和持续性的“大压力”。

为了应对这些压力、保持健康，我们的身体具备两种能力。

一种是自律神经系统的平衡能力。我们身体的自律神经系统由交感神经和副交感神经构成，它们相互配合，保持平衡。工作或运动的时候，身体就处于交感神经的支配下。自律神经控制着免疫系统，防止细菌、病毒等从体外侵入，对抗外部的压力，保护我们的身体。

另一种能力可以防止身体细胞受到损伤，即对抗体内产生的压力。这就是使激素水平保持平衡的能力。控制激素水平的是肾上腺。肾上腺位于肾脏上方，形状很像三角形饭团。由于它位于肾脏上方，故名肾上腺。当细胞受到损伤的时候，肾上

腺会通过分泌皮质醇，修复细胞。

正是因为这两种功能的作用，我们才能抵抗各种压力，保持身体健康。

但是，这种能力也有自身的极限。如果长期压力过大，交感神经或副交感神经就会过度紧张，导致自律神经失衡。同样，这也会导致肾上腺衰退，无法正常分泌皮质醇。

自律神经失衡会使血液流动性变差，出现血液循环障碍，演变为低体温症。同样，激素水平失衡会使细胞的修复速度变慢、能量下降，演变为低体温症。

因此，体温是反映这些功能是否正常的晴雨表。简单地说，体温正常，免疫系统和激素的分泌也正常。体温比较高甚至发烧，代表消除体内的异常，使免疫系统恢复工作状态的过程。相反，低体温则代表免疫系统的能力下降，同时激素分泌发生异常的状态。

为什么低体温症会引发疾病呢？

体温对免疫系统有着巨大的影响力。体温下降 1 摄氏度，免疫力就会下降 30%。免疫力下降后，人体就无法抵抗细菌以及病毒的人侵，从而引发疾病。

另外，低体温症还会加速体内的氧化，加快衰老进程。在体温比较低的状态下，健康细胞的新陈代谢会变缓，相反癌细胞在 35 摄氏度的低温下反而更加活跃，加快癌变速度。这一点将在书中详细论述。

也就是说，在低体温状态下，人体对疾病的抵抗力会下降，



容易诱发疾病，导致体内环境恶化，使体温进一步降低，陷入恶性循环中。

那么，怎样做才能保持身体健康呢？

要想保持身体健康、远离疾病，一个最简单、最有效的方法就是提高体温。提高体温的方法有两种：暂时提高体温和持续提高体温，使体温经常保持在比较高的状态。我把它们称为“体温 UP 健康养生法”，只要坚持按这两种方法做，就能拥有健康的身体。

上文提到，体温下降 1 摄氏度，免疫力就会下降 30%。那大家能猜出体温升高 1 摄氏度，免疫力会提高多少吗？

答案非常令人吃惊，体温升高 1 摄氏度，免疫力可以提高 500% ~ 600%，也就是说，提高 5 ~ 6 倍。感冒时发烧其实是身体的自我防卫反应，试图通过提高体温来提高免疫能力。

低体温会导致免疫力下降和疾病进一步恶化，引发恶性循环；与此相反，如果我们有意识地把体温维持在比较高的状态，就可以提高免疫力，通过修复细胞来调整激素的平衡，保持正常的身体机能。

正如本书的书名所表达的那样，通过提高体温，可以增强抗压能力，保持健康，远离疾病困扰。

大家知道持续提高体温的最佳方法是什么吗？

答案就是锻炼肌肉。肌肉是最大的产生热量的器官。与男性相比，患虚寒症的人中女性比较多，正是因为女性的肌肉力量比较弱。

在这里，希望大家注意一点，我所强调的不是增加肌肉而是锻炼肌肉。经过锻炼，肌肉会有所增加，但仅增加肌肉并不能达到锻炼肌肉的目的。很多女性朋友都对增加肌肉有一种抵触感，希望大家明白，锻炼肌肉和增加肌肉、练就强壮的身体是两码事。

一提到锻炼肌肉，很多女性朋友都担心会因此失去迷人、富有女性魅力的体型，但事实上，锻炼肌肉是长期维持迷人体型必不可少的要素。

令人烦恼的是，不管多么美的体形，随着年龄的增长，都会在重力的影响下渐渐变形。但是，如果能坚持锻炼某些部位的肌肉，就可以和重力作斗争，保持优美的体型。

从另一个角度来看，低体温症会通过影响体内的细胞，给身体造成伤害，而将体温维持在比较高的水平不仅可以预防疾病，还可以保持青春，是抗老化的绝佳方法。

持续提高体温，可以摆脱疾病，恢复健康，帮助身体状态不佳的人恢复元气，让健康的人更加美丽，是一种有效的健康方法。

作为一名医生，我可以很负责任地说：“提高体温可以保持身体健康。”

希望大家能通过本书了解提高体温的好处。更重要的是希望大家在日常生活中活用这些知识，提高自己的生活质量。真心希望这本书能对提高你的体温和生活质量有所帮助。

## 目录 CONTENTS

前言 / 1

Part 1

### 提高体温，疾病不治而愈

体温下降 1 摄氏度，免疫力下降 30% / 3

当你怀疑自己感冒的时候，请记得泡澡 / 5

低烧时吃退烧药是本末倒置的做法 / 7

体温下降，癌细胞活力增强 / 10

代谢综合征会促进恶性激素分泌 / 13

男性的晨举与女性的月经具有同等的重要性 / 17

提高体温可以有效地减少内脏脂肪 / 19

1 天 1 次，提高 1 摄氏度体温 / 22

低体温是疾病的元凶，高体温是健康的源头 / 24

## Part 2

## 体温 UP 健康养生法

只要体温升高，一切都会正常 / 29

为什么 50 岁之后容易生病 / 31

肌肉增加，体温随之升高 / 34

错误的减肥方法会导致肌肉减少，脂肪增加 / 36

不锻炼肌肉，肌肉会逐渐减少 / 39

有氧运动消耗脂肪，无氧运动锻炼肌肉 / 42

活用生长激素，减肥效果倍增 / 45

要想治好虚寒症就请锻炼肌肉 / 48

提高肌肉的质量 / 50

防止老年痴呆最好的方法是肌肉锻炼 / 53

肌肉锻炼能够促进男性性功能的恢复 / 56

3 天锻炼 1 次 / 58

慢节奏训练 / 60

锻炼之前吃香蕉，运动之后吃奶酪 / 63

锻炼肌肉，骨骼更健壮 / 65

女性请多接受紫外线的照射 / 67

为何高尔夫球场会提供香蕉和梅干 / 69

锻炼核心肌肉，基础代谢提高 20% / 72

## Part 3 压力对体温的影响

生病与压力有关 / 77

为什么早睡早起有益健康 / 80

自律神经失衡会导致体温降低 / 83

应注意镇痛退热药、类固醇类药物及抗癌药 / 85

不要给孩子喝太多碳酸饮料 / 88

交感神经优势型与副交感神经优势型 / 91

产生压力也会使细胞受损 / 94

血液黏稠的元凶是低体温 / 97

防止老年痴呆最好的方法就是提高体温 / 100

## Part 4 预防低体温的生活习惯

体温 UP 健康养生方法——理想的一天 / 105

不要睡回笼觉 / 107

不要开着灯睡觉 / 109

服用安眠药只会加剧睡眠障碍 / 112

睡前先温暖身体 / 114

防止时差引起身体不适 / 116

理想的作息时间 / 118

温白开水是最好的饮料 / 121

每天早上坚持散步 30 分钟 / 124

良好的姿势，愉快的心情 / 127

每天喝杯苹果胡萝卜汁 / 129

睡前 4 小时要空腹 / 132

发育期的儿童要多吃番茄 / 135

泡澡的温度应定在 41 摄氏度 / 138

人的体温是大自然设定的 / 140

后记 / 143

## 第1章

# 提高体温，疾病不治而愈





## 体温下降1摄氏度，免疫力下降30%

当你感冒时，还会泡澡吗？

小时候，大人们常说：“先量一下体温，如果超过 37 摄氏度，最好就不要泡澡了。”但这种说法似乎与事实有些矛盾。实际上，如果体温只是稍稍高于 37 摄氏度，泡个热水澡反而有利于治疗感冒，早日恢复健康。不过，发高烧并且感觉身体发冷时，就不要泡澡了。

为什么泡个热水澡，感冒很快就好了呢？

这是因为通过泡澡提高了体温，免疫力也得到了相应提高。保护我们身体免疫系统的能力和体温密切相关。体温下降 1 摄氏度，免疫力下降 30%；体温升高 1 摄氏度，免疫力则提高 500% ~ 600%。

你或许会觉得这一说法不符合逻辑，其实，免疫力提高