

一辈子 做个暖暖的女人

病从寒中来，寒从足下生

幸せになる医術 女性のためのもっとちゃんと「冷えとり」生活

[日] 进藤义晴 进藤幸惠 著
郭勇 译



风靡日本的消除
寒性体质指导者
进藤幸惠

驱寒排毒不老方

如何才能让女人美得彻底、少生病？体温是关键！
驱除体内寒气，一身轻松，彻底解决女人一切问题。

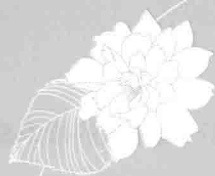
宫寒/手脚冰凉/怕冷/肤色黄暗
重度痛经/受孕难的女性朋友必读

 江西科学技术出版社

附赠

驱寒排毒
体温记录卡





一辈子 做个暖暖的女人

病从寒中来，寒从足下生

幸せになる医術 女性のためのもっとちゃんと「冷えとり」生活

[日] 进藤义晴 进藤幸惠 著

郭勇 译

图书在版编目 (CIP) 数据

一辈子做个暖暖的女人 / (日) 进藤义晴, (日) 进藤幸惠著; 郭勇译.

-- 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5390-5152-9

I. ①一… II. ①进… ②进… ③郭… III. ①女性—

保健 IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第163247号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2014047

图书代码: D14128-101

版权合同登记号: 14-2014-227

JYOSEI NO TAMENO MOTTO CHANTO "HIE-TORI" SEIKATSU

Copyright©2012 by Yoshiharu SHINDO and Yukie SHINDO

First published in Japan in 2012 by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.
through Bardou-Chinese Media Agency

一辈子做个暖暖的女人

(日) 进藤义晴 进藤幸惠 著 郭勇 译

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编: 330009 电话: 0791-86623491

传真: 0791-86639342 邮购: 0791-86622945 86623491

经 销 各地新华书店

印 刷 鸿博昊天科技有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 5

版 次 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

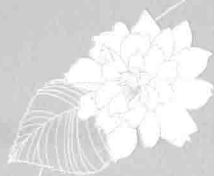
字 数 86千字

书 号 ISBN 978-7-5390-5152-9

定 价 29.80 元

赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换

赣版权登字 -03-2014-215



一辈子 做个暖暖的女人

病从寒中来，寒从足下生

幸せになる医術 女性のためのもっとちゃんと「冷えとり」生活

[日] 进藤义晴 进藤幸惠 著

郭勇 译

前言

三十多年前，我发现人生病和身体出现不适症状的根源来自体内的“寒气”。于是，为了让大家生活得更加健康，我编出了一套“驱寒”方法。

如今，我已经年满90岁，但非常幸运地，我还过着健康而幸福的生活。现在，我已经从一线工作岗位上退了下来，把举办演讲会等活动全部交给了我的女儿进藤幸惠去处理。现在您读到的这本书是我和女儿幸惠共同执笔的。

多年以前，我的左脸颊上长出了一块老年斑，最近，这块老年斑的颜色已经变得很淡，如果不仔细看的话，几乎看得出来。另外，在我为自己“驱寒”之前，我的头发已经日渐稀疏，但“驱寒”之后的这些年，头发又浓密起来。虽然还是有很多白发，但夹杂在白发中的黑发比例眼见着多了起来。这几十年来，我的体形也没有改变，周围的人都说我还是那么硬朗。

有人说人体就是一个“毒素聚集体”，我认为这种说法一点也不为过。因为经过几十年的生活，人体中淤积了很多毒素，

所以，就像我这样连续“驱寒”三十多年的人，体内的毒素还是没有完全排干净。但不管怎么说，我的身体确实轻松了很多（关于眩晕、排毒等专业术语，在正文中会为读者朋友进行解释）。

所谓“驱寒”，就是对自己的整体生活方式进行全面检讨，改变不正确的生活方式，养成健康、正常的生活习惯。

改掉不健康的生活方式，驱除体内的“寒气”，人的体质就从根本上得到了改善，尤其是上了年纪的人，对于医院的依赖性就会越来越低。实际上，生病并不可怕，可怕的是将我们的身体糟蹋成“易生病体质”的生活方式。说到这儿，您肯定会问了，那正确的生活方式到底是什么样的呢？

关于健康生活方式的详细内容，本书正文中有详细介绍，在这里就不占篇幅细说了。简单地说，就是让身体保持“头寒足热”的状态，上半身清凉、下半身温暖。这样，有利于驱除全身的“寒气”。

“头寒足热”，此养生之道古已有之。据说在中国发掘出来的两千多年前的古墓中，作为陪葬品的书中就曾出现过“头寒足热”的话。大意是说：“头寒足热是健康的关键。”但是，这个至理名言，一直被日本人无视。我只是在小的时候，听说过两三次“头寒足热”这个词，不过也仅此而已。所有日本人都没有注意到这个词的深刻含义。可是，当我 60 岁的时候，开

始感觉到来自脚下的寒意，于是开始想办法驱寒。我也是从那时候开始，才第一次理解“头寒足热”的真正含义。

当我开始驱除自己身体里的“寒气”之后，我经常注意让自己保持“头寒足热”的状态，自然而然地，我的饮食习惯、衣着就发生了改变，身体自动切换到自己想要的健康生活方式。那时，我的心态也变得平和起来，朋友圈子也单纯了很多，对待工作的态度和方法都有了好的转变。变好的例子不胜枚举。

不过，要想驱寒，必须自己下定决心“做”，否则往往难以得到满意的结果。

那些打心眼里觉得“驱寒”麻烦的人，即使勉强她们洗半身浴温暖身体、穿厚袜子保护腿脚，也不会改善寒性体质。我就见过这样的人，她们勉为其难地采取驱寒措施，但就是不停地出现眩晕反应，并不见症状有何好转，甚至还有恶化的倾向。因为“嫌麻烦”“不喜欢”的心理，反倒让毒素淤积到了心里。

所谓心诚则灵，越是坚信“驱寒”效果的人，身体越容易尽早出现好的变化。那些在采取了驱寒措施之后，身体不见好转，只是不停地出现眩晕反应的人，多半是因为对驱寒效果的信任还不够坚定。

我最怕遇到的就是那种只学其表、不谙其理的人。这样的人中，也有一些通过驱寒获得良好效果的人，但效果肯定是长

久不了的。我想再次劝告大家：“要做什么事情，必须自己先下定决心，否则的话，人是难以形成觉悟的。”也许现在的您对于驱寒还没有做好心理准备，请不要着急，形成觉悟，是要花一定时间的。也许过了很长时间您发现自己还是难以下定决心，那我希望您继续坚持下去，当您真正感觉到驱寒的好处时，自然就会下定决心的。

另外，也有的朋友因为短期内见不到驱寒的效果，或者因为季节更替、天气转暖，就把驱寒的事情抛到九霄云外了。但我想说，如果您真想获得“不易生病的体质”，那么别无他法，只有继续坚持驱寒。如果有一天，您突然想到“我要驱寒”，那么千万不要让这份热情付诸东流，赶快多穿几双袜子为脚部保暖，至少得穿四双！晚上洗半身浴的时候，也把时间延长一些。渐渐地，心态改变了，坚持下来就比较轻松了。

本书的内容主要针对女性读者。

驱寒的方法并不难，所以与第一本书相比，本书中的内容并没有太大的变化。而且，为了那些第一次接触到“驱寒”的读者朋友着想，本书中再次记录了第一本书中的重要内容。不过，读过第一本书的朋友，您再读这本书，相信也一定会有新的发现。

说到驱寒，似乎是女性朋友更感兴趣，也更愿意实践。从整体上来看，我们第一本驱寒书的读者中，九成都是女性。为

什么与男性相比，女性对驱寒更感兴趣呢？

这是因为，从构造上讲，女性的身体比男性更容易感觉到冷。毫不夸张地说，从第一次来月经，到更年期闭经，女性身体在大部分时间里都受到“寒气”的困扰。

近些年来，为各种妇科疾病和不孕不育感到烦恼的女性越来越多，其实，她们烦恼的根源大多来自体内的“寒”。我认为，难产的主要原因就是“寒”，而这个“寒”甚至对日后育儿都有极大的影响。可见，“寒”对女性身体的影响渗透到各个方面，所以，不管女性身体出现什么样的不适症状，我认为首先应该做的就是尝试一下为自己的身体“驱寒”。

特别是自己感觉到体内有“寒气”的人，采取驱寒措施之后，更容易感觉到效果。身体的不适症状，应该会大幅度减轻。

本书更加详细地记录了一些与饮食、育儿等相关的生活智慧。头寒足热的基本理念与前一本书保持不变，但这本书更注重从生活的各个方面来驱寒。可以说，这本书是指引您走上健康生活道路的一个向导。

读过本书中所讲的理论和朋友们的真实体验之后，您也许会发现很多现代医学常识无法解释的现象。

不过，您觉得这些不可思议的地方，只不过是这 30 年来所经历的非常微小的一部分而已，还有很多更加令人不可思议

的情况呢。也许有读者朋友会说：“你只挑好的写，我才不相信呢。”当然，任何事物都存在两面性，既有好的一面也有坏的一面。驱寒同样如此，在赶走体内寒气的同时，人也会出现各种不舒服的眩晕反应。

再有，因为驱寒保健比较冷门，所以也容易遭到别人的误解。经常有进行驱寒保健的朋友向我诉苦说“家里人都不理解我”“朋友还嘲笑我”……对于这样的情况，请您不要过分在意，要坚定“我身体的问题由我自己治愈”的决心。对于其他干扰不用考虑太多，只要做好自己该做的事情，必然会得到想要的结果。

我刚开始进行驱寒保健的时候，也是一个人在战斗。对我的驱寒保健法，世间存在很多偏见，现在也是如此，以后也不会有根本性改变。不过，这没关系，包括我在内，所有朋友都应该仔细思考一下：自己到底想变成什么样子？自己的理想和别人的想法到底又有什么关系？我衷心希望这本书能为您指出前进的方向。

进藤义晴

本书的特点

在本书中，我们将驱寒基础知识中最为重要的部分进行了更加详细的解说，并在此基础上，添加了前一本书中没有的内容。比如有关月经、怀孕、分娩、妇科疾病、饮食习惯、育儿等方面的“驱寒生活智慧”，以及对此有帮助的信息。另外，还刊载了一些驱寒实践者的体验谈。

因为这本书的内容已经包括了与驱寒相关的大部分知识和经验，所以读者可以无障碍地理解驱寒，并实践驱寒的方法。

本书的主要读者对象为女性，有些内容也适合男性朋友阅读。

驱寒，与性别、年龄没有任何关系。对于所有人来说，驱寒都是必要的，驱寒是一种健康的思维方式，也是获得健康的方法。请您一定要亲自尝试一下哟！

目 录

前言——进藤义晴	02
----------	----

本书的特点	08
-------	----

第一章 女性“驱寒”的基础知识	17
-----------------	----

1-1 女性的烦恼可以通过“驱寒”来消除	18
----------------------	----

◎ “驱寒”是女性的必修课	18
---------------	----

◎ 美丽的前提条件，是健康	19
---------------	----

◎ 怀孕、分娩并没有那么痛苦	22
----------------	----

◎ 消除不孕、高龄分娩的烦恼	24
----------------	----

◎ 驱寒，让痛经远离女性	26
--------------	----

◎ 更年期不再“难熬”	27
-------------	----

1-2 打造没有“寒气”的身体	28
-----------------	----

◎ 生病是在排毒	28
----------	----

◎ “寒气”阻碍身体排毒	29
--------------	----

◎ 寒冷的“阴”容易淤积在下半身，特别是双脚	33
------------------------	----

◎ 我们的身体拥有自然愈合能力和排毒能力	34
----------------------	----

1-3 “驱寒”的方法	37
◎ 人们经常遗忘的两大原则	37
◎ 最重要的驱寒方法——半身浴	38
◎ 条件不允许泡半身浴或不喜欢泡半身浴的人， 可以泡脚	41
◎ 冬天与夏天泡半身浴的窍门	43
◎ 在公共浴池或温泉泡半身浴的窍门	44
◎ 温暖下半身，袜子的穿法	45
◎ 促进身体排毒的真丝	47
◎ 睡觉时，热水袋必不可少，不管春夏与秋冬	48
1-4 顺利度过“瞑眩反应”期	49
◎ 瞑眩反应，是进步的证据	49
◎ 瞑眩反应出现的时机或时间长短，因人而异	51
◎ 以各种方式将毒素排出来	53
◎ 意外受伤，也是排毒的一种方式	54
◎ 某些体检数值的异常，也是身体在排毒的表现	55
◎ 瞑眩反应，也是根据我们的身体状况适时、适 度出现的	56
关于“驱寒”的问与答（1）	57

第二章 深入“驱寒”的生活

59

2-1 什么才是正确的生活方式?

60

◎ 错误的生活习惯, 让疾病找上门

60

◎ 别让内心之毒侵害我们的身体

61

◎ 生活中保持平衡很重要

63

2-2 什么才是正确的饮食习惯?

66

◎ 与“吃什么”相比, “怎么吃”更重要

66

◎ 饮食过量易引发癌症

68

◎ 平时多吃使身体温暖的食物

70

◎ 如何与使人身体寒冷的食物打交道

72

◎ 要对甜食、水果引起高度注意, 因为它们能让身体变“松弛”

74

◎ 主食应该尽量以糙米和杂粮为主

76

◎ 俭朴的饮食也可以很美味

77

◎ 营养均衡的饮食最佳, 不可偏向菜食

79

◎ 酒精让身体越来越冷

80

◎ 给孩子的零食以天然食品为佳

81

◎ 不必太过拘泥于有机蔬菜

82

2-3 理想的服装包括哪些?	85
◎ 用服装为自己营造一个“头寒足热”的环境	85
◎ 夏天、冬天的着装,基本上保持不变	86
◎ 渐渐地您就会感受到天然材质的舒适性	88
◎ 内衣、寝具最好选用真丝材质的	90
◎ 家中常备打底裤和暖腿袜套	93
◎ 驱寒的衣着同样可以很时尚(编辑部篇)	95
◎ 袜子的再利用方法	96
◎ 必须穿丝袜的场合,请穿真丝丝袜 (编辑部篇)	98
◎ 丝袜外面最好再穿一层天然材质的船袜 (编辑部篇)	99
2-4 令大家烦恼的穿鞋问题	100
◎ 为了驱寒,穿什么样的鞋子才好呢	100
◎ 量身定做鞋子(编辑部篇)	102
2-5 布质卫生巾让经期更舒服	104
◎ 使用布质卫生巾,不适症状减轻了不少 御世久女士(布卫生巾工房)	104
◎ 布质卫生巾的种类和相关知识(编辑部篇)	106

◎ 布质卫生巾的使用方法①（编辑部篇）	108
◎ 布质卫生巾的使用方法②（编辑部篇）	110
2-6 “驱寒”也是育儿的一部分	112
◎ 刚出生的婴儿，脚下就容易受凉	112
◎ 亲子共同驱寒，增强亲子之间的感情联系	113
◎ 孩子的排毒能力非常强	115
◎ 驱寒的孩子更好养育	117
◎ 如何应对日本传统的裸足教育	119
关于“驱寒”的问与答（2）	122
第三章 女性朋友的各种驱寒体验	125
深入的驱寒体验	126
◎ 乳腺癌，成为我人生的转折点 吉田伸子女士（公司职员，40岁）	126
◎ 常年坚持驱寒，让我生宝宝很轻松 山田小百合女士（个体经营者，40岁）	128
◎ 采取驱寒措施之后，我批评孩子的次数急剧 减少了 中山美登里女士（记者，49岁）	131