



生姜红茶

祛寒治病 7天改善体温： 跟疾病说再见

〔日〕石原结实 著
烟雨 译



下蹲运动

全民健康医学宝典

日本羽田首相保健医师石原结实博士养生力作！

流感、咳嗽、发热、肥胖、肩酸、腰痛、失眠、近视/青光眼、糖尿病等
50种常见现代病的简单治疗法

祛寒治病

7天改善体温： 跟疾病说再见

[日] 石原结实 著 烟雨 译

长江出版传媒

湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

7天改善体温：跟疾病说再见 / (日) 石原结实著；
烟雨译. — 武汉：湖北科学技术出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5352-8248-4

I. ①7… II. ①石… ②烟… III. ①常见病—防治
IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第230529号

著作权合同登记号 图字：17-2015-314号

Ishihara Yuumi shiki Karada wo Atatamete Naosu!

Shojobetsu · Byokibetsu Kaizenhou 50 by Yuumi Ishihara

Copyright © 2009 by Yuumi Ishihara

Original Japanese edition published by Takarajimasha Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with Takarajimasha Inc.

through Beijing Hanhe Culture Communication Co., Ltd.

Simplified Chinese translation rights © 2009 by Lightbook (Beijing) Co. Ltd

责任编辑：赵襄玲

封面设计：烟 雨

出版发行：湖北科学技术出版社

电 话：027-87679468

地 址：武汉市雄楚大街268号

邮 编：430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址：<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷：北京佳信达欣艺术印刷有限公司

邮 编：101111

889 × 1230 1/32

4 印张

150 千字

2016年3月第1版

2016年3月第1次印刷

定 价：32.00元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

祛寒治病

7天改善体温： 跟疾病说再见

[日] 石原结实 著 烟雨 译

长江出版传媒

湖北科学技术出版社

目录

“寒”是万病之源

低体温是诸多疾病的根源/9

提高体温，向疾病说再见/9

体温下降会出现的症状/10

体温低下的标志/11

通过饮食提高体温

早上“小断食”可以促进排泄/13

午饭少吃，晚饭吃什么都OK/13

提高体温的生活技巧

通过泡澡和运动促进血行通畅/16

一只口罩抵得上1件衣服的保温效果/16

祛寒治病120法

① 肩酸 **【解决方法】** ■①生姜湿布/21 ■②生姜红茶+葛粉/22 ■③肌肉静力运动/22 ■④半身浴/22

② 腰痛 **【解决方法】** ■①半身浴/24 ■②生姜湿布/24 ■③山药/胡萝卜洋葱汁/25 ■④暖宝宝和温湿布/25



③ 恶心、宿醉 **解决法** ■①梅干煎汁/27■②紫苏叶煎汁/27

■③梅酱绿茶/28■④桑拿浴/28

④ 头晕、耳鸣 **解决法** ■①生姜红茶+肉桂/30■②煮红豆/30

■③足浴·手浴/31■④走路运动/31

⑤ 头痛、腹痛 **解决法** ■①生姜汤+葛粉/33■②酱油绿茶/34

■③手的温冷浴/34■④粗盐袋/34

⑥ 寒证 **解决法** ■①阳性食品/36■②药汤/37■③睡前喝热酒/37

■④生姜汤/37

⑦ 腹泻 **解决法** ■①绿茶蜂蜜/39■②胡萝卜汁/39■③蔬菜汤/40

■④萝卜绿茶汤/40

⑧ 失眠 **解决法** ■①走路运动/42■②泡澡/42■③紫苏叶生姜汤/43

■④温暖肝脏/43

⑨ 发热 **解决法** ■①生姜红茶/45■②梅酱绿茶/46■③大葱味噌汁/46

■④苹果柠檬汁/46

⑩ 肥胖 **解决法** ■①红·黑·橙色的食物/48■②肌肉静力运动/49

■③膳食纤维/49

⑪ 水肿、皮肤松弛 **解决法** ■①鸡蛋酱油/50■②黄瓜料理/50

⑫ 便秘 **解决法** ■①芦荟煎汁/51■②泡澡时做体操/52

⑬ 疲劳、倦怠、苦夏 **解决法** ■①大蒜生姜汤/54■②加生姜的

日本酒/54

⑭ 烧心 **解决法** ■①烤海带/55■②苹果萝卜汁/55

⑮ 色斑 **解决法** ■①大豆料理/56■②山药梅干/56

⑯ 湿疹、粉刺 **解决法** ■①紫苏叶煎汁/57■②黄瓜湿布/57



⑰近视、青光眼 **【解决法】** ■①生姜红茶+肉桂/58 ■②眼保健操/59

⑱贫血 **【解决法】** ■①吃深颜色的食物/62 ■②蛤蚧味噌汁/62 ■③哑铃操/63

⑲哮喘 **【解决法】** ■①大葱温湿布/64 ■②梨加生姜汤/64 ■③莲藕汤/65

■④苹果菠萝汁/65

⑳胃炎、胃溃疡 **【解决法】** ■①煮黑豆/66 ■②紫苏叶生姜汤/67

■③卷心菜/67 ■④泡澡/68

㉑感冒 **【解决法】** ■①生姜红茶+葛粉/69 ■②炭烤梅干/69 ■③鸡蛋酒/70

■④葱属蔬菜/71

㉒心绞痛、心肌梗死 **【解决法】** ■①鱼贝料理/72 ■②薤（菖

头）/72 ■③鸡蛋油/73 ■④苹果洋葱汁/73

㉓高血压 **【解决法】** ■①煮洋葱皮/74 ■②苹果芹菜汁/75 ■③下蹲运动/75

㉔低血压 **【解决法】** ■①含盐多的食物/76 ■②梅酱绿茶·酱油绿茶/77

■③走路运动/77 ■④生姜浴·盐浴/77

㉕糖尿病 **【解决法】** ■①羊栖菜/78 ■②半身浴/78 ■③山药/79 ■④走路运

动/79

㉖胆结石 **【解决法】** ■①腹带和生姜湿布/81 ■②柠檬水/81 ■③胡萝卜芹

菜汁/82 ■④梅干绿茶/82

㉗癌症 **【解决法】** ■①1日2餐饮食法/84 ■②苹果卷心菜汁/84 ■③走路运动/85

■④培养兴趣爱好/85

㉘乳腺癌 **【解决法】** ■①生姜红茶+葛粉/86 ■②生姜湿布/87 ■③按摩/87

㉙高脂血症 **【解决法】** ■①阳性食品/89 ■②半身浴/89 ■③膳食纤维/90

■④下蹲运动/90

③① 胶原病 **解决法** ■① 踮脚运动/92 ■② 葱属蔬菜/93 ■③ 药汤/93

③① 花粉症 **解决法** ■① 用绿茶清洗鼻子/94 ■② 生姜红茶/94 ■③ 大

葱味噌汁/94

③② 肝脏病 **解决法** ■① 蛤蜊精/97 ■② 胡萝卜卷心菜汁/98 ■③ 生姜湿

布·暖宝宝/98

③③ 梅尼埃病 **解决法** ■① 生姜红茶+肉桂/99 ■② 煮红豆/99

③④ 慢性鼻咽炎 **解决法** ■① 用绿茶、粗盐清洗鼻子/101 ■② 炒芹菜/101

③⑤ 流感 **解决法** ■① 红茶漱口/102 ■② 生姜汤/102

③⑥ 肾炎 **解决法** ■① 生姜红茶/103 ■② 生菜煎汁/103

③⑦ 痛风 **解决法** ■① 慢跑/104 ■② 卷心菜和裙带菜沙拉/104

③⑧ 肾脏病、尿路结石 **解决法** ■① 蚕豆精/105 ■② 西瓜糖/105

③⑨ 风湿病 **解决法** ■① 生姜红茶+葛粉/106 ■② 温冷浴/106 ■③ 减少

绿茶和南方水果/106

④① 尿毒症 **解决法** ■① 足浴/107 ■② 牛蒡/107

④① SARS **解决法** ■① 1日断食/108 ■② 海藻和裙带菜沙拉/108

④② 夜间尿频、性欲减退、前列腺肥大 **解决法**

■① 洋葱沙拉/110 ■② 山药/110 ■③ 黑芝麻/111 ■④ 下蹲运动/111

④③ 脱发、白发 **解决法** ■① 海藻料理/112 ■② 胡萝卜青椒汁/113

■③ 半身浴/113 ■④ 走路运动/114 ■⑤ 黑色食物/114

④④ 抑郁症、自主神经失调症、压力 **解决法** ■① 紫苏

叶生姜汤/116 ■② 苹果紫苏叶汁/116 ■③ 洋葱沙拉/117 ■④ 做快乐的事情/117

④痔疮 **解决法** ■①菠菜/118■②菠萝菠菜汁/119■③大蒜浴/119

■④韭菜湿布/120■⑤无花果·葡萄/120

④痛经、月经不调、更年期综合征 **解决法** ■①韭菜

盐汤/122■②粗盐袋/122■③浓绿茶+黑芝麻盐/123■④萝卜叶/123■⑤药
莢湿布/123

④梅毒、淋病、衣原体病 **解决法** ■①半身浴/124■②天然

盐水·艾蒿水/124

④艾滋病 **解决法** ■①萝卜汤/125■②洋葱/125■③运动/125

④子宫肌瘤 **解决法** ■①腹带+暖宝宝/126■②牛蒡/126

⑤脚癣 **解决法** ■①生姜红茶/127■②醋洗/127■③生大蒜湿布/127



体温的秘密

1. 皮克韦坎综合征（肺泡通气低下肥胖综合征）/60
2. 关于癌症/95
3. 白细胞才是动物的原始细胞/100



体验谈

这种方法很有效!

它治好了我的病!

体验谈1 用生姜红茶成功减肥12千克 ■ 49

体验谈2 用腹带、暖宝宝、卷心菜彻底治愈胃溃疡 ■ 68

体验谈3 每天走1万步,不用吃降压药 ■ 75

体验谈4 只吃提高体温的食物,血糖就恢复到了正常值 ■ 79

体验谈5 通过天然食品和胡萝卜汁延长10年生命 ■ 85

体验谈6 坚定信念,克服癌症 ■ 87

体验谈7 疼痛消除,心情也变开朗了 ■ 93

体验谈8 肝肿大在3个月内缩小一半 ■ 98

体验谈9 通过排除多余水分治好了梅尼埃病 ■ 99

体验谈10 肾功能从透析之前的状态恢复 ■ 107

体验谈11 通过生姜的保温作用改善抑郁症 ■ 117

体验谈12 拳头大的子宫肌瘤1年半后缩小一半 ■ 126



提高体温，
增强免疫力。

“寒”是万病之源



低体温是诸多疾病的根源

即使是身体健康的年轻人，在寒冷的深山里受伤也会死亡。早上3~5时是一天中体温和气温下降的时间带，在这个时间带里死亡的人很多。

从这种现象可以看出，人体寒时容易生病，容易死亡。体内为保持健康和生命而发生的化学反应，都是在体热的作用下发生的，即使体温稍微降低一点也会引发各种疾病。

体温下降的原因除运动不足、夏天吹空调和只进行淋浴的沐浴法等外，与平时的饮食也有着密不可分的关系。

中医认为，食用“身土不二”的食物，也就是食用在自己居住的土地上种植的时令蔬菜才是健康的原则。

然而现在，我们的周围不合时令的食物以及进口的食物在大肆泛滥。尤其是北方人过度摄取南方产的食物，令身体变冷。另外，过多摄取水分却不能完全排泄，多余水分滞留体内，导致身体发冷。

这些不良条件加在一起，许多人陷入了“寒性体质”的状态，他们不能维持健康平均体温 36.5°C ，因而引起癌症、心脏病、胶原病、过敏等疾病的多发。

提高体温，向疾病说再见

我们的身体本身就具备预防疾病、治疗疾病的功能，这种功能被称为免疫力。白细胞担任免疫力的主角。以感冒等症状为主，不管是癌症还是单纯的疲劳，一旦发生发热和食欲不振现象，白细胞的作用就会得到加强。即“提高体温”，就可增强免疫力，有助于各种感染性疾病的预防和治疗。

提高体温并不是一件很难的事情，只需要改变一些小小的生活习惯就可以实现，如食物的摄取方法和泡澡法、适度运动、适度增减衣物等。本书介绍了对于不同症状、不同疾病的最有效的提高体温的方法。如果你发现了适合自己症状和疾病的增温方法，一定要亲自试试看。一般情况下，在1周内就可以收到效果。希望你能活用本书，提高体温，度过健康舒适的每一天。

体温下降会出现的症状

36.5°C

健康，
免疫力强

36°C

身体为了增加
热量，颤抖

35.5°C

一直保持这种体温会
出现排泄功能下降
(便秘、尿量减少、
水肿)及自主神经失
调和过敏症状

35°C

癌细胞最易
繁殖

34°C

救出溺水的
人，生命复苏
的最低体温

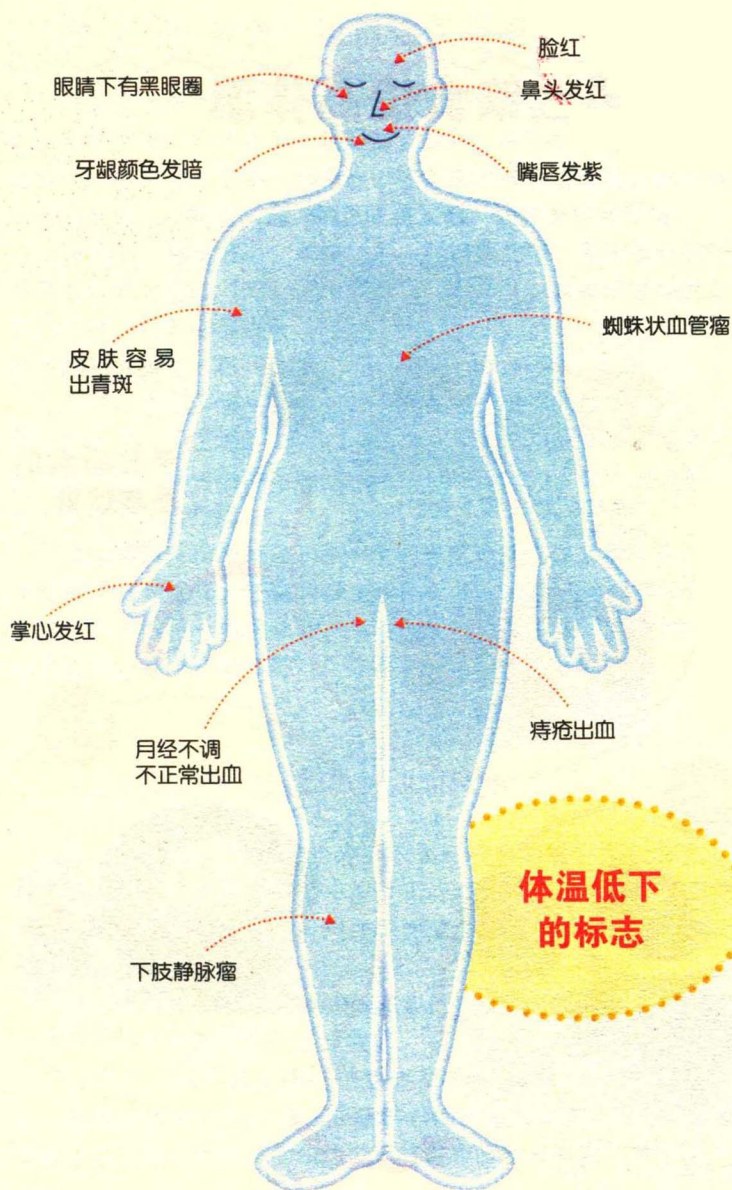
30°C

失去意识

27°C

尸体的温度







要防止体寒，
不要吃太饱。

通过饮食提高体温

早上



生姜红茶或者胡萝卜苹果汁
代替早餐

提高体温

半日断食的
基本饮食



中午



面条或者米饭+新鲜蔬菜
和鱼贝类

晚上



以面条或者米饭+新鲜蔬菜
和鱼贝类为中心，想吃
什么就吃什么

早上“小断食”可以促进排泄

吃太多会导致营养过剩，而且还是导致身体发冷的原因。摄取食物后，为了消化，血液会集中到肠胃。结果，流到头部和手脚处的血液就会减少，体温便会下降。如果你以往都喜欢吃得饱饱的，建议实行不吃早饭的半日“小断食”法，纠正吃得太饱，让体温顺利升高。

起床时，感觉恶心、眼屎过多、尿液颜色浓，是排泄旺盛的表现。早晨通常是排泄的时间，如果这时急着吃早餐，身体的能量就会偏向吸收的方向，好不容易进行的排泄也就停止了。所以，不吃早饭的“小断食”是对身体有一定好处的。

但是，我们身体的细胞几乎是100%依赖糖分而生存的，为了补充糖分和水分，早上喝2~3杯加红糖的生姜红茶就足够了。红茶提高体温的功效很高，而生姜的辛味成分姜油酮、姜酚有促进血流通畅、温暖身体、补养气力的作用。

你也可以用两根胡萝卜和一个苹果榨汁来代替生姜红茶。胡萝卜苹果汁除了富含糖分，还富含维生素和矿物质，可以使营养成分在体内更好地转化为能量。中医认为，胡萝卜具有提高体温、补充气血的效果；苹果被称为是“万病之药”，有调整肠胃功能的作用。

午饭少吃，晚饭吃什么都OK

早上用生姜红茶或者胡萝卜苹果汁代替早餐，可以补充水分、糖分、维生素、矿物质，饱腹中枢受到刺激而不会有空腹感，而且红茶和果蔬汁不会像固态物质一样对肠胃造成负担，可以促进早晨的大小便排泄，净化血液。

早上只喝生姜红茶和胡萝卜苹果汁可以预防吃得太饱，午饭吃面条等温和食物，晚饭就可以多吃点了。

只不过，请尽量避免吃使身体发寒的食物，尽量以阳性食物为中心。基本的原则为：青、白、绿色的食物和南方产的食物是使身体发寒的食物，红、黑、橙色食物和北方产的食物是使身体温暖的食物。

