

# 34種食物讓你血液清澈

日式泡菜 糙米 味噌 生薑 咖哩 胡蘿蔔 馬鈴薯 可可 日本酒 蕈類

# 淨化血液 不生病

醫學博士  
石原結實◎著  
施聖茹◎譯

血液をさらさらにする健康法



飲食過量、錯誤的飲食方式、運動不足、壓力、身體冰冷是促使血液混濁導致疾病的根源。自古以來東方醫學即有「醫食同源」「藥食同源」的寶貴觀念；西方醫學始祖希波克拉底也說「食物是最好的醫藥。」因此，只要選對食材，就能讓血液清澈，延緩老化，遠離疾病，永保健康。

提高  
免疫力

降低  
膽固醇

排除  
腸內  
廢物

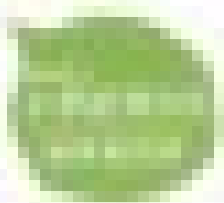
溫熱  
身體

強化  
下半身

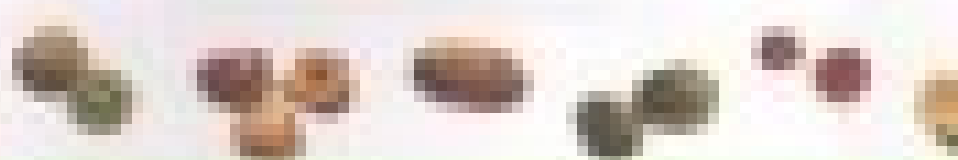
去除  
活性氧

# 淨化血液

## 不生病



血液是生命的基礎，也是健康的關鍵。



淨化血液不生病 / 石原結實作；施聖茹譯  
--初版-- 臺北縣新店市：世茂，2009.

08

面；公分.--(生活健康系列；B341)

ISBN 978-986-6363-02-3(平裝)

1. 健康飲食 2. 食療

411.3

98011252

生活健康系列 B341

## 淨化血液不生病 — 34種食物讓你血液清澈

作 者 / 石原結實

譯 者 / 施聖茹

主 編 / 簡玉芬

責任編輯 / 謝佩親、林以舜

版式·封面設計 / 江依瑋

出版者 / 世茂出版有限公司

負責人 / 簡泰雄

登記證 / 局版臺省業字第564號

地 址 / (231)台北縣新店市民生路19號5樓

電 話 / (02)2218-3277

傳 真 / (02)2218-3239 (訂書專線)、(02)2218-7539

劃撥帳號 / 19911841

戶 名 / 世茂出版有限公司

單次郵購總金額未滿500元(含)，請加50元掛號費

酷 書 網 / [www.coolbooks.com.tw](http://www.coolbooks.com.tw)

排 版 / 江依瑋

製 版 / 辰皓國際出版製作有限公司

印 刷 / 長紅彩色印刷公司

初版一刷 / 2009年8月

I S B N / 978-986-6363-02-3

定 價 / 220元

KETSUEKI WO SARASARA NI SURU KENKOUHOU

©YUMI ISHIHARA 2001

Originally published in Japan in 2001 by KOBUNSHA PUBLISHERS, LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

合法授權·翻印必究

本書如有破損、缺頁、裝訂錯誤，請寄回更換

Printed in Taiwan

# 淨化血液 不生病

醫學博士  
石原結實◎著  
施聖茹◎譯

血液をさらさらにする健康法



本書為《剷除萬病的元凶—淨化血液健康法》的修訂

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 前言

### ▼醫師增加，疾病卻沒有減少

筆者的朋友在某醫院接受大腸癌切除手術。出院時，他詢問主治醫師關於自己罹癌的原因。沒想到醫師居然回答說：「如果我知道，那就不需要醫學了。」另一位朋友的妻子即將動乳癌手術時，她問主治醫師：「為什麼我會得乳癌？」醫師卻回答：「這也是我想知道的。」

醫學的發展日新月異，但是病患並沒有減少。在筆者開始從醫的一九七〇年代中期，醫師的人數只有十萬人，當時甚至有許多人抱怨醫師人數不足。後來醫科大學不斷成立，現在日本的醫科大學已是當時的兩倍，共有八十所學校，醫師人數也已經增至二·五倍。那麼，人們的罹病率和死亡率不降反增，這是為什麼呢？

幾十年來，醫學在診療技術、外科手術和急救醫療等方面有顯著的進步，例如在二十五年前，電腦斷層掃描或MRI（核磁共振攝影）等檢驗方法根本就不存在，甚至連超音波的診斷技術也尚未出現，當時更無在血液中檢查代表癌症存在的腫瘤標記等的檢查方法，如今醫學診斷的技術已經有了長足的進步。此外，在急救醫療方面，諸如交通事故或突發的心肌梗塞等的心肺復甦法和手術治療等也已相當發達。

那麼，高血壓、動脈硬化、氣喘、糖尿病及慢性肝炎等慢性病的療法，也可以算是有進步嗎？目前現代醫療對於這些慢性病依然採取對症療法，仍尚未找出根本原因加以治療，例如：以胰島素治療糖尿病，以干擾素治療肝炎，以支氣管擴張劑治療氣喘；至於高血壓，則只針對血壓偏高的症狀使用降低心臟收縮力及心跳速率的藥物或血管擴張劑；對於肺炎、膽囊炎、膀胱炎等發炎性疾病，則將細菌或病毒視為病原，任意使用抗生素；針對炎症（inflammation）引起的發燒或食欲不振的現象則給予解熱劑、以打點滴為患者補充營養。總之，以上種種做法只能抑制表面的症狀。

## ▼現代醫學是「見樹不見林」

為什麼血糖值會升高？為什麼會罹患氣喘？為什麼會因發燒而出現食欲不振的現象？對於這種種症狀，現代醫學並不打算深究原因。面對癌症，現代醫學也只利用手術切除、放射線療法、化學療法等只能治標的激烈手段，來去除或消滅癌腫瘤，絲毫不積極找出人類之所以罹癌的原因加以根治。

當冠狀動脈（供給心臟營養與氧氣的血管）因血栓而阻塞時，現代醫學會以冠狀動脈氣球擴張術治療。治療時將一個極細的氣球，由導管內穿入冠狀動脈狹窄處，藉由氣球的擴張將狹窄處撐開，以改善冠狀動脈的血流。卻不思考患者的冠狀動脈因何產生血栓而加以治療。

諸如此類的治療方式，讓人類受益於醫學的進步，諸如因交通事故而損傷的骨骼、肌肉、血管或內臟等都能夠修復。至於失去的血液，則可以藉著輸血或輸液的方式再補充。因此，在恢復人體原本生理狀態的治療方面，患者確實蒙受醫學之惠。然而，這麼做卻不能完全根治血栓症以恢復真正的健康狀態。事實上，



現代醫學對於根治病因根本就束手無策。

現代醫學的瓶頸在於，只依照胃腸、肝臟、腦部等臟器來區分疾病、治療疾病，而沒有將疾病視為與人體整體有關的觀念，亦即只將人體當成零件的集合體，不考慮各部位間的關聯。現代醫學依此觀念發展，最後必然會走向器官移植一途，甚至深入研究構成臟器的細胞或細胞基因，企圖找尋疾病的根源。

研究細胞基因或許是個方法，但這麼做卻不能全面性地正確掌握疾病全貌。這就如同在研究水的性質時，單單個別研究水的構成分子，亦即氫與氧，結果對水這個完整物質根本不了解。同樣地，現代醫學的微觀方法論，已經陷入「見樹不見林」的惡性循環當中。

由於這個原因，治療癌症的專科醫師可以說自己不知道致癌的原因，卻絲毫不覺得羞恥。這樣的醫學能算是科學嗎？醫師能算是科學家嗎？既然他們將東方醫學或民俗療法視為「不科學」的方法而加以輕視，那麼也應該要承認「現代醫學並非科學」才是。因為精確找出導致結果（疾病）的原因，才是科學的做法。

本書從宏觀的健康觀切入，針對現代醫學視為「非科學的」而輕忽的東方醫

學或民俗療法，將人體視為宇宙的一部分（小宇宙），以綜合、有機的方式進行研究，進而治療疾病。本書將深入探討人類攝取的食物，以及食物和血液性質之間的關係，例如：能夠溫熱身體的食物、會使身體冰冷的食物等，或是飲水過量會使身體冰冷，以及這種情況對血液性質會造成何種影響。另外，本書也主張只要去除「血液的汗濁」，就能杜絕疾病的根源。我認為，東方醫學的整體論才是真正的「科學」。

# CONTENTS

前言.....	003
<b>第一章 萬病源於「血液汙濁」</b>	
萬病的根源在於「血液汙濁」.....	016
即使沒有特定的病名，血液汙濁仍是病因.....	019
胃癌減少而肺癌增加的理由.....	021
生、死都由血液決定.....	023
現代醫學容易忽略的「血液性質」.....	025
臉發紅並非「血色很好」.....	027
「疼痛」和「冰冷」密不可分.....	029
潺潺溪流逐漸變成臭水溝.....	032
<b>第二章 現代人的血液為何黏稠？</b>	
「飲食過量」引起現代文明病.....	036
「錯誤的飲食習慣」引發人類的悲劇.....	037

「運動不足」加速「汙血」的產生..... 040

「壓力」使免疫力減退..... 041

「冰冷」是萬病的根源..... 042

· 使血液純淨的飲食生活..... 043

—— 充分咀嚼，減少食量..... 044

—— 以穀物、蔬菜為主..... 046

—— 攝取未精白的穀物..... 048

—— 攝取全食物飲食..... 049

—— 積極攝取「第六營養素」—— 食物纖維..... 050

—— 少吃肉類，多吃魚貝類..... 053

—— 其他可淨化血液的食物..... 055

### 第三章 腦中風、肥胖、糖尿病的原因——「水毒」

人隨著血管而老化..... 058

高血壓與下半身的密切關係..... 062

腦溢血、心肌梗塞是下半身的疾病嗎？..... 064

肥胖是代謝機能障礙病

人隨著年齡增長而發胖的原因

深色食物具有減肥效果

容易流汗的人患有「畏寒症」

糖尿病患者會口渴的原因

糖尿病起因於下半身衰弱和「冰冷」

攝取根莖類食物能預防、改善糖尿病和老化

僅僅三個月，血糖值就恢復正常

#### 第四章 為什麼癌細胞不耐「熱」？

西方醫學無法治癒癌症

「細菌」不是有害物質

癌症有其存在的意義

瘧疾患者不會罹患癌症嗎？

從末期癌症中生還

069

070

073

077

078

081

083

086

090

093

095

097

100

## 第五章 排出體內毒素——「胡蘿蔔汁斷食法」

與胡蘿蔔汁的震撼邂逅.....

104

「水斷食」與「胡蘿蔔汁斷食」.....

108

斷食療法的功效.....

110

· 身心獲得完全的休養.....

110

· 燃燒並排泄老廢物質.....

111

· 促進白血球的機能.....

112

· 使體內的新陳代謝更加活躍.....

113

· 可以自己實行的「早晨胡蘿蔔汁斷食法」.....

115

· 人類能夠活到一百二十歲.....

117

## 第六章 淨化血液——東方醫學建議的飲食

醫學的基礎在於醫食同源.....

122

胡蘿蔔◆延緩老化，預防癌症.....

124

牛蒡◆溫熱身體，改善下半身的衰弱.....

127

白蘿蔔◆有效改善食物中毒和宿醉，具有美肌效果.....

130

- 馬鈴薯◆強健胃腸，降血壓……………133
- 薑◆改善畏寒症，斷絕萬病根源……………135
- 萵苣◆降體溫，消除頭腦疲勞，抑制性慾……………139
- 納豆◆殺死病原菌，溶解血栓，抑制致癌物質的生成……………141
- 豆腐◆預防高血脂症，強化大腦功能……………144
- 雞蛋◆滋補強身，預防畏寒症，延緩老化……………146
- 牛乳·乳酪◆牛乳會冷卻身體，乳酪則會溫熱身體……………149
- 牛肉·豬肉·雞肉◆改善手脚冰冷，消除憂鬱……………152
- 生魚片◆降血壓，預防血栓症，防止血管老化……………155
- 壽司◆主食材溫熱身體，醋冷卻身體，飯則行中庸之道……………158
- 糙米·白米◆糙米是「活米」，白米是「死米」……………160
- 蕎麥◆強化血管，預防腦中風……………163
- 麵包◆白麵包冷卻身體，黑麵包溫熱身體……………166
- 拉麵◆能幫體溫偏低者溫熱身體的超陽性食物……………168
- 咖哩◆去除活性氧，杜絕萬病的根源……………171
- 鹽·味噌·醬油◆提供氣力、體力，使人長壽……………173

- 日式泡菜◆讓新鮮蔬菜變成陽性食物，補充維生素、礦物質……………177
- 海藻類◆降低膽固醇，保持青春……………179
- 蕈類◆掃除腸內廢物，提高免疫力……………182
- 啤酒◆適量攝取能預防膽結石，增加好膽固醇……………184
- 紅酒◆增加血液，溫熱身體，預防動脈硬化……………187
- 日本酒◆抑制癌細胞增殖，溫熱身體……………190
- 綠茶·紅茶·烏龍茶◆降低三酸甘油脂值，預防胃癌……………192
- 可可·巧克力◆溫熱身體，強精……………195



