

36.5°C 决定健康

日石原结实著

最能保护自己的，
只有身体的免疫力

日本自然医学博士，作品累积
销量超过**100万**册养生权威 **石原结实**力作

北京电视台《养生堂》王宁

《健康之友》《健康时报》39健康网**重磅推荐**

甩掉寒凉体质，立即提高6倍抗病力



中信出版社·CHINACITICPRESS

36.5°C 决定健康

[日]石原结实著

刘爽译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

36.5℃决定健康 / (日) 石原结实著; 刘爽译. —北京: 中信出版社, 2010.11
ISBN 978-7-5086-2337-5

I. 3… II. ①石… ②刘… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 183919 号

TAION RYOKU

Copyright © 2008 by Yuumi ISHIHARA

First published in 2008 in Japan by PHP Institute, Inc

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc
through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

本书仅限中国大陆地区出版发行

36.5℃决定健康

36.5℃ JUEDING JIANKANG

著 者: [日] 石原结实

译 者: 刘 爽

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京京师印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 6.25 字 数: 80千字

版 次: 2010年11月第1版 印 次: 2010年11月第1次印刷

京权图字: 01-2010-2441

书 号: ISBN 978-7-5086-2337-5/G · 534

定 价: 25.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849283

http://www.publish.citic.com

服务传真: 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

目录

- (4) 过度饮食 40
- (5) 摄入太多导致体温下降的食物 42
- (6) 充满压力的现代生活 44
- (7) 化学药品、化学调味品和食品添加剂的摄取 50
- (8) 洗澡习惯用淋浴 51
- (9) 夏天空调的使用 51

第3章 体寒与疾病的关系 53

体寒会怎样? 55

体寒的标志 56

会因为体寒而恶化的病症 59

- (1) 疼痛 59
- (2) 肠胃炎 59
- (3) 过敏症 60

- (4) 眩晕、耳鸣、呕吐 62
- (5) 青光眼 62
- (6) 带状疱疹 63
- (7) 心率过快和心律不齐 64
- (8) 肥胖 65
- (9) 癌症 67
- (10) 血栓症（心肌梗塞、脑梗塞） 69
- (11) 高血压 71
- (12) 糖尿病、高血脂 74
- (13) 感冒、支气管炎等炎症 75
- (14) 结缔组织病（自身免疫性疾病） 76
- (15) 抑郁症、综合失调症等精神疾病，自杀 78
- (16) 儿童自杀、暴力、骨折以及近视等 80
- (17) 淤血 81
- 污血带来的疾病 86

目录

- (1) 湿疹 86
- (2) 炎症 86
- (3) 动脉硬化、高血压、血栓、出血等 93
- (4) 癌症 94

第4章 让身体变暖的健康法 99

提升HSP——令身体变暖的要素 101

温暖身体的实际做法 106

- (1) 泡澡 106
- (2) 通过“药浴”，进一步提升泡澡的效果 110
- (3) 半身浴 112
- (4) 足浴、手浴 113
- (5) 桑拿浴 115
- (6) 特效湿敷：生姜湿敷 117

- (7) 衣物保暖 119
- (8) 汤婆子和暖宝宝 122
- (9) 肌肉锻炼 123
- (10) 走路 124
- (11) 下蹲、高抬腿、抬脚跟运动 126
- (12) 上半身的运动 128

..... 第5章 暖从口入 133

- 充分摄取能够温暖身体的食物 135
- 食物的性质 136
- 进食量——现代人应少食一餐 141
- 基本食物及食用方法 145
- 为什么喝胡萝卜苹果汁和生姜红茶有效? 149
- 胡萝卜的功效 150
- 苹果的功效 153

目录

生姜的功效 154

红糖和蜂蜜的功效 158

其他温暖身体的因素 159

第6章 运用体温力治愈了疾病 163

食欲不振和发烧才是最好的医生 165

彻底治愈溃疡性肠炎（23岁，女性） 167

高血脂、高血糖、痛风、脂肪肝——症状得到改善，所有检查结果都恢复到正常值 170

长年不愈的感冒和冻疮全好了（51岁，女性） 173

摆脱原因不明的疼痛，恢复男性功能（85岁，男性） 175

体寒、粉刺（32岁，女性） 177

胃炎、抑郁症（年龄不明，女性） 179

患肠癌10年仍健在，血便检查无异常（64岁，女性） 182

贝切特氏综合征、抑郁症痊愈（53岁，女性） 184

第1章
体寒致百病

为什么医生和医疗经费增加了，疾病也随之增加了呢？

30年前日本的医生人数仅为13万，而现在这个数字已经增长到约28万，并且每年人们花在医疗上的费用高达33万亿日元（约合人民币25 500亿元），这简直是个天文数字。然而疾病种类和患者人数不仅没有减少，反而在近年还有所增加。

自1981年以来，癌症长期位居人们死因的第1位，并且死亡人数不断上升，每年大约有33万人死于癌症；心肌梗塞及脑梗塞等血栓症的发病率也呈上升趋势；尽管抗生素不断更新换代，死于肺炎的人数还是在逐年增长。

虽然从1960年以来，日本开展了减盐运动^①，但高血压患者不减反增，现在已达6 000万~7 000万人。二战结束（1945年）后的一段时间内，日本的糖尿病患者只有几百人，但现在，如果将潜在的糖尿病患者也算在内的话，总人数可达到1870万之多。高血脂患者大约有3 200万人。哮喘、遗传性皮炎等过敏性疾病和溃疡性肠炎以及节段性回肠炎等自身免疫性疾病的发病率持续上升，抑郁症、神经官能症、精神分裂症等精神疾病的发病率也逐年上升。日本已经从迪士尼乐园（Disney land）沦为疾病之国（disease land）了。

想必很多人都会有这样的疑问：为什么医学发达了，疾病反而增加了呢？

西医发达主要指的是诊断学、急救医学和脏器移植等领域的发达，而对慢性病的治疗西医则是相当靠不住的。

在诊断学上，可以通过检测血液中脱离了肝脏和胰脏的酶

^① 20世纪50年代，美国医学家达尔曾对日本人的食盐摄取量和高血压发病率之间的关系作了调查，数据显示二者密切相关，于是从20世纪60年代开始，日本开展了全国性的减盐运动。——译者注

GOT（谷一草转氨酶）、GPT（谷氨丙氨酸氨基转移酶）、LAP（亮氨酸氨基肽酶）、ALP（碱性磷酸酶）及淀粉酶的多少来诊断肝脏、胰腺是否有病变。同样，如果检测出血液中含有异常蛋白CEA（癌胚抗原）、AFP（血清甲胎蛋白）、CA19-9（糖类抗原）等，就可以诊断出肠癌、肝癌或胰腺癌。

此外，除了普通的X射线，通过CT和MRI（核磁共振）这些方式也可以准确地检查出体内的异常。而通过胃镜和肠镜能够直接观察到肠胃中的情况，从而进行诊断。也就是说，诊断学已经取得了长足的进步。

急救医学方面，在交通事故中，如果骨骼和肌肉受伤，人们能够将其续接、缝合，即使血管和内脏破损，也能够得到及时的止血、修复，从而挽救人的生命。心肌梗塞发病时，向心肌输送营养的冠状动脉被血栓堵塞，生命危在旦夕，这时用导管在血管内溶解掉血栓，病人便可获救。这都是令人惊讶的技术进步。

最近，肾移植和肝移植等脏器移植的成功率也提高了，换句话说，就是让人体中已经完全坏掉的部分恢复到健康正常的

状态。这种医学技术简直可以说是鬼斧神工了。

然而，不可否认的是，西医对于癌症、高血压和过敏等慢性疾病的治疗，都是治标不治本。

西医治疗肿瘤通常采用手术切除、放射线去除、抗癌药去除等方法，这些方法都只是去除了疾病的“结果”，却没有针对导致这种结果的原因采取措施。

血压是心脏为了向全身的细胞输送各种营养、水、氧气、白细胞、免疫物质、激素等物质而产生的力量，如果这种力量变大、血压上升的话，一定意味着什么，但西医治疗高血压的时候却不管三七二十一，只管把血压降下来。

过敏性结膜炎、过敏性鼻炎、哮喘和遗传性皮炎这类症状应该也意味着身体内出现了什么问题，但西医在治疗时却只用抗组胺剂和激素来控制这些症状本身，这样一来，即使一时症状消失了，却无法得到根治。

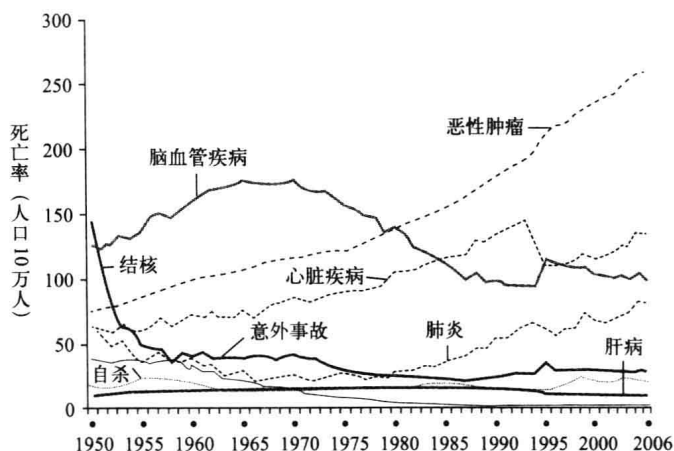


图 1.1 主要死因分别造成的死亡率（统计对象 10 万人）的变化

资料来源：日本厚生劳动省“人口动态统计”

注：1994 年之前按旧式分类

死因排名 2006 年	死因	死亡	
		2006 年*	2005 年*
	全部死因	1 084 488	1 083 796
第 1 名	恶性肿瘤	329 198	325 941
2	心脏疾病	172 875	173 125
3	脑血管疾病	128 203	132 847
4	肺炎	107 189	107 241
5	意外事故	38 145	39 863
6	自杀	29 887	30 553
7	自然死亡	27 745	26 360
8	肾脏衰竭	21 182	20 528
9	肝病	16 248	16 430
10	慢性闭塞性肺病	14 341	14 416

表 1.1 死因排名前 10 的死亡情况（日本）

资料来源：日本厚生劳动省“人口动态统计”

* 近似数值