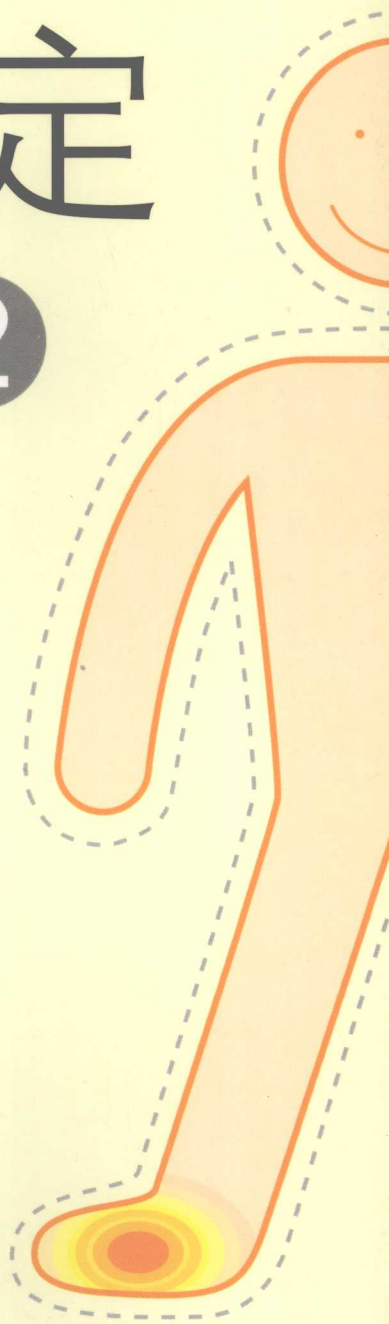


# [体温]决定 生老病死②

病从脚治

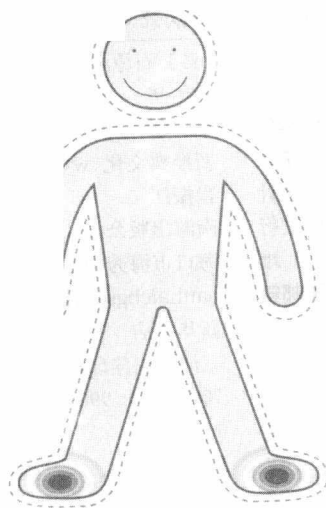
[日] 石原结实 著 白华 译



# 体温决定 生老病死 ②

病从脚治

〔日〕石原结实 著 白华 译



南海出版公司

2009·海口

图书在版编目(CIP)数据

体温决定生老病死. 2, 病从脚治 / [日] 石原结实著;  
白华译. —海口: 南海出版公司, 2009.4

ISBN 978-7-5442-4444-2

I. 体… II. ①石… ②白… III. 保健—通俗读物 IV.  
R16-149

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第035043号

著作权合同登记号 图字: 30-2007-051

YAMAI WA ASHI KARA ! by ISHIHARA Yuumi

Copyright © 2006 by ISHIHARA Yuumi

First original Japanese edition published by Bungei Shunju Ltd., Japan 2006.  
Chinese (in simplified character only) soft-cover rights under the license granted  
by ISHIHARA Yuumi arranged with Bungei Shunju Ltd., Japan  
through The Sakai Agency, BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY.  
All Rights Reserved.

TIWEN JUEDING SHENGLAOBINGSI 2 BING CONG JIAO ZHI

体温决定生老病死 2 病从脚治

---

作者	[日] 石原结实
译者	白华
责任编辑	李昕 崔莲花
丛书策划	新经典文化 <a href="http://www.readinglife.com">www.readinglife.com</a>
装帧设计	崔振江 内文制作 郭璐
出版发行	南海出版公司 电话 (0898)66568511
社址	海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱	<a href="mailto:nanhaicbgs@yahoo.com.cn">nanhaicbgs@yahoo.com.cn</a>
经销	新华书店
印刷	三河市三佳印刷装订有限公司
开本	700毫米×990毫米 1/16
印张	11
字数	90千
版次	2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5442-4444-2
定价	25.00元

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

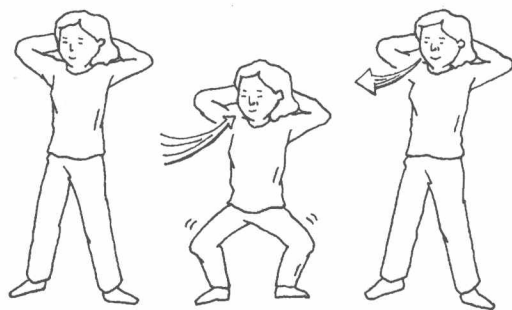
前言 .....	1
----------	---

## 第1章 病从脚生

脐部是身体的中心 .....	5
70%的肌肉集中在下半身 .....	5
中风和心肌梗死等也是“臀部萎缩”病 .....	7
糖尿病是“肾虚”引起的 .....	9
下半身衰弱表示生命力低下 .....	10
女性的更年期综合征 .....	13
受凉引发腰痛、膝关节疼痛 .....	15
肌肉促进血液循环 .....	16
下半身衰弱使创伤性骨折率上升4倍 .....	16
肌肉的生理机能 .....	17
肌肉的作用 .....	21
腹肌能够保护内脏 .....	23
腹部与免疫力 .....	25

## 第2章 锻炼肌肉的13个功效

- 功效1 增大肌细胞体积，促进基础代谢 ..... 29
- 功效2 预防、改善心绞痛、心肌梗死 ..... 31
- 功效3 增加骨量，预防、改善骨质疏松 ..... 34
- 功效4 促进糖吸收，预防、改善糖尿病 ..... 37
- 功效5 减少血液中的脂肪含量 ..... 38
- 功效6 改善肥胖症状 ..... 38
- 功效7 降低血压 ..... 39
- 功效8 缩短消化时间 ..... 41
- 功效9 改善抑郁症 ..... 42
- 功效10 减轻疼痛 ..... 43
- 功效11 预防癌症的发生以及复发 ..... 45
- 功效12 保持记忆力，预防痴呆 ..... 47
- 功效13 肌肉有力的人更长寿 ..... 49





### 第3章 实践！从走路开始！

从走路开始 .....	57
走路的功效 .....	60
推荐使用计步器 .....	63
1天不能走1万步可用平衡步行法 .....	64
下蹲——最有效的下半身强化法 .....	66
用踮脚运动来锻炼小腿肌肉 .....	68
腹肌运动从简易的动作开始 .....	70
促进脑部血液循环的手掌运动 .....	72
静力锻炼法 .....	73
哑铃体操 .....	76
初级锻炼法 .....	79
中级锻炼法 .....	80
高级锻炼法 .....	83

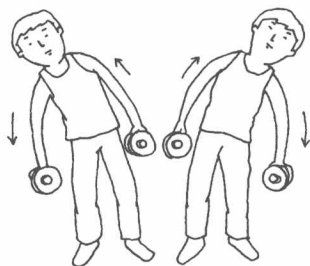


#### 第4章 通过饮食疗法强健下半身

不吃肉就没劲儿的理论是迷信 .....	89
欧洲营养学是怎样诞生的 .....	92
适合牙齿形状的食物最有利于健康 .....	95
我们摄入的食物过多 .....	97
石原氏早餐法 .....	99
寻找更有效的健身方法 .....	102
绿茶和红茶适合不同体质的人 .....	103
什么时候适合喝咖啡 .....	104
牛奶和奶酪适合不同体质的人 .....	105
午餐最好吃荞麦面 .....	106
强壮下半身的食物 .....	109
胡萝卜、牛蒡等是食疗佳品 .....	112
水喝多了也成毒 .....	113

## 第5章 适合各种病症的运动疗法

希波克拉底爬坡锻炼法 .....	119
盐对身体有害?! .....	121
高血压 .....	124
心脏病 .....	125
慢性呼吸系统疾病 .....	129
肥胖、高脂血症 .....	131
糖尿病 .....	132
痛风 .....	135
风湿等关节、肌肉疼痛 .....	136
肩膀酸痛、腰痛等痛症 .....	139
颈肩僵硬、肩周炎 .....	139
变形性膝关节病 .....	141
预防、改善腰痛 .....	142
骨质疏松症 .....	145
便秘 .....	146
妇科疾病 .....	147
夜尿频、前列腺肥大、阳痿等 .....	149







## 第6章 病从脚治

- 体验 1 肌肉锻炼惊人改善抗癌剂副作用 ..... 153
- 体验 2 基础运动使血脂和血糖值恢复正常 .. 155
- 体验 3 热水浴加一天走 1 万步降血压 ..... 156
- 体验 4 走路锻炼让膝关节炎消失 ..... 157
- 体验 5 举重和食疗使白血病人健康 15 年 ..... 158
- 体验 6 不必节食就能减肥、降血糖 ..... 160
- 体验 7 锻炼使严重的风湿病人登上 100 阶 ... 164
- 体验 8 通过肌肉锻炼，脑梗塞没再复发 ..... 165
- 体验 9 骨折病人进行肌肉锻炼恢复更快 ..... 166
- 体验 10 与生活方式病和抑郁症说再见 ..... 167

## 前 言

很多人都会发现过了40岁，臀部的肌肉就会逐渐减少，并开始出现肌肉下垂、大腿变细等情况，总觉得下半身有一种“凄凉感”。

我在各种场合演讲时，每当讲到“一过40岁，下半身就会有一种‘凄凉感’，有时甚至开始怀疑自己是否误食了干燥剂”时，总会引起一阵哄笑，听众们似乎是因为联想到“干燥剂吸干了下半身的水分”的情景才笑的。这个时候，如果我接着说到“臀部被坐扁了”，笑声又会再次席卷全场。

可以说，40岁以上的人们都会觉得下半身有一种萎缩感，并且肌肉逐渐失去力量。

臀部肌肉出现萎缩后，不但会造成体力下降、容易疲劳，还会引发高血压、心脏病、糖尿病、肥胖、高血脂、痛风以及癌症等各种疾病。

有数据表明：人的肌肉所占的比重超过了人体重量的40%，而70%以上的肌肉又集中在下半身。如果出现下半身肌肉衰

弱，即臀部萎缩等症状，各种疾病都将“崭露头角”，我们也会感到身体开始逐渐衰老。

从古至今，一直都有“衰老从脚开始”的说法，实际上“疾病也是从脚开始”的。

“为什么会出现这种现象呢？”“为什么锻炼腰腿不仅能抗衰老，还能预防和改善各种疾病呢？”本书将一一解答这些问题。

# 第 1 章

## 病从脚生





## 脐部是身体的中心

经常有人问我：“下半身和上半身的分界是哪里？”我通常开玩笑说：“应该是腰吧！腰（UESUTO）就是上（UE）下（SHITA）<sup>①</sup>嘛！当然是上下的分界喽！”这时中老年人通常会觉得好笑，而年轻人则觉得是个冷笑话。

其实，上半身和下半身的分界恰好就是脐部。我在给女性做腹诊时常常发现：脐的上下仅仅相差1厘米，但脐上温热，脐下却冰凉。通过这一点，我们可以推测出脐是人体的中心。

## 70%的肌肉集中在下半身

一过40岁，许多人会发现臀部肌肉逐渐减少，并开始下垂，

---

<sup>①</sup> 日语中“腰”的发音与“上”和“下”发音的结合相近。

大腿变细，总让人觉得腰以下有一种“凄凉感”。

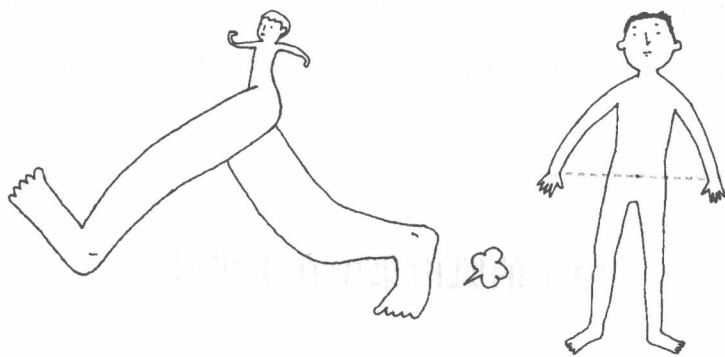
一般来说，肌肉占体重的比例为：年轻男性约占45%，女性约占36%。

这些肌肉由数百，甚至数千根被称为肌纤维的细胞组成。每根肌纤维的周围都附着有许多毛细血管，用来给肌纤维提供氧气和各种营养物质。

也就是说，大部分有肌肉附着的地方都有血管存在，这表明其中贮藏着大量的血液，以进行血液循环。

全身肌肉的70%以上都集中在腰部以下的下半身。可以说，下半身是供给血液的源泉，还藏有丰富的营养物质。

通常，随着年龄的增长，下半身的肌肉量会逐渐减少。与此同时，由于下半身毛细血管数量减少，原本储藏在下半身肌肉中的血液不得不转移到上半身。于是，上半身血液量逐渐增



70%的肌肉集中在下半身，  
从肌肉的角度看，人是一种腿脚巨大的生物

人体的中心是脐，  
健康的人以脐为界，  
上半身温暖，下半身发凉

加，用上臂测出的血压值偏高也是理所当然的。

实际上，只要没有甲状腺、肾上腺或肾脏等方面的疾病，年轻人一般不会患上高血压。而到了一定年龄，高血压患者会突然增多，这种现象与下半身肌肉的减少有密切的关系。但西方医学似乎不这样认为，他们将高血压冠以与“原因不明”同义的“本态性”的名称，称之为“本态性高血压”。

世界上的任何结果都有其必然的原因。提倡科学，并将中医定义为非科学的西医，怎么会将如此多的疾病划分为“原因不明”呢？既然作为结果的疾病存在，那么一定有相应的原因存在。探明原因、推定结果才是真正的科学。

1960年前后日本兴起的“减盐运动”，让日本民众饱尝乏味的减盐酱、减盐酱油、减盐梅干等食品。但与1960年相比，日本现在的高血压发病率并未下降，相反还有上升的趋势。更具有讽刺意味的是，目前日本已有3500万以上的高血压患者。

高血压的真正原因并不是“盐分摄取量的多少”，而是运动不足以及缺乏锻炼造成的下半身肌肉减少，也就是所谓的“臀部萎缩”。关于这些问题我将在后面详细叙述。

## 中风和心肌梗死等也是“臀部萎缩”病

“臀部萎缩”还会引发许多其他疾病。比如，中风和臀部萎缩就有密切的关系。



假设我现在将有毒物质注射到腕部的静脉中，并因此而死去，在做尸体解剖的时候就会发现，毒素浸润全身，但唯独脑部没有受到毒素的侵害。这是因为脑部有血脑屏障（BBB=Blood Brain Barrier），使得有害物质无法通过此处到达脑部。所以，给大脑炎患者静脉注射抗生素，或者给脑肿瘤患者静脉注射抗癌药，几乎都不能顺利到达脑部，药效很差。

这个生来就能感知其重要性的大脑，为什么会患上中风（脑出血、脑梗塞）等病症呢？

中风又被称为脑溢血，顾名思义是指大脑内血液溢出血管的状态。这种病症是下半身肌肉量减少，储藏血液的能力减弱造成的，所以也是一种臀部萎缩病症。与其说它是一种脑病，不如说是肌肉量减少导致的疾病。

心肌梗死的病因也是一样的，给心肌输送营养的冠状动脉形成了血栓，营养和氧气不能被顺利输送，使得血栓前的部位逐渐坏死，导致心脏不能正常跳动。这种疾病位居日本人死因的第二位，每年大约有 16 万人因心肌梗死而死亡。

仔细思考这些问题就会发现，正是因为处于上半身的冠状动脉中血液过多，这些血液淤积在动脉中，才会导致心肌梗死，所以这也是一种臀部萎缩病。

有一篇医学论文说，一天走 12500 步以上，就不会患心肌梗死。锻炼下半身肌肉、促进下半身血液循环，是防止冠状动脉血栓即心肌梗死的有效方法。