

原载于：<http://www.du8.com/books/nov2063.shtml#>

内容简介

改变国民健康观念第一书，日本销量突破 100 万册的全民健康医学宝典！数以万计读者竞相推荐！荣登台湾金石堂、诚品、博客来健康类图书畅销榜！一本令亲人健康、家庭幸福的必读书！

体寒是百病之源，实验表明：

- 当温度在 35.5°C 癌细胞大肆繁殖
- 而温度在 39.6°C 癌细胞全部死去！
- 体温上升到比正常体温高 1°C 时，免疫力就会增强 5-6 倍

大量实例证明：体温升高，癌症、抑郁、心脏病症状都得到明显减轻，瘦身成功率显著提高！

有 100 个人，就几乎有 100 种健康方面的烦恼。威胁现代人健康和生命的疾病数也数不清：癌症、高血压、脑梗塞、心肌梗塞、糖尿病.....我们正在过着“与疾病比邻而居”的生活。

研究发现，很多常见疾病的发生存在一个共性，那就是正常体温底下导致自身免疫力的下降，体寒侵蚀了我们的健康！

50 年前，孩子们的平均体温都在 37°C 左右，成人的平均体温在 36.5°C-36.8°C 之间。而现在请你测量一下你的体温，可能令你想不到的是：你的正常体温大概已经不足 36.5°C 了！是的！紧张的生活、不合理的饮食和错误的生活习惯已经使现代人的正常体温下降

了 1°C。科学研究表明，人正常体温下降 1°C，免疫力至少下降 30%，而如果正常体温能够达到 36.5°C 以上，人体的免疫力就会增强 5-6 倍！

为什么发生这种情况？因为我们已经习惯了匆匆吃下过量的食物，习惯了汽车代步，习惯了用洗衣机和吸尘器代劳繁杂的家务，习惯了夏天冷气房里的凉爽，习惯了草草地淋浴后就匆忙出门……这一切都无形中带来一个后果——体温的降低。而体温的降低，又使癌症、心脑血管疾病、抑郁、肥胖等病症的发病率急剧上升。

日本最著名的健康养生专家石原结实，是自然养生方法的忠实实践者，他通过大量病患的亲身体验证明了提高体温对癌症、抑郁症、肥胖和心脏病的积极作用。近年来，他通过著书、电视访谈等方式不遗余力地向大众推广自然养生方法，让人们改正饮食习惯，认识对我们健康不利的的生活误区，提倡进行小型节食，对运动，多吃符合自己体质的健康食品，彻底告别低体温病，让每个人都知道——温暖的才是健康的身体！“提高体温、早餐节食”成为日本最流行的养生方式。

提高体温正在让越来越多的人获得健康：

“高海拔山区常年的稀薄空气和低气温让我的身体干疮百孔，肝功能衰退，血液污染严重，身体极度虚弱。经过提高体温的治疗，体内的污垢不断被排出体外，身体变得轻盈爽快，使我又重归大山的怀抱。”

——世界七大洲最高峰最年少的攀登记录保持者 野口健

“癌症的复发曾经让我对人生绝望，甚至定好了去世后的妆容。而提高体温的节食疗法让我感觉到生命的希望和喜悦，最终，我战胜病痛，获得新生。”

——子宫癌康复者 石关七重

“心脏病手术让我成了吞药的机器，备受药物副作用引发的心律不齐和抑郁症的煎熬，当我通过提高体温而获得健康时，我才知道此前的药物和饮食都是让自己身体变冷的，体温升高后，健康的感觉真棒！”

——心脏病及抑郁症康复者 天野征一郎

“肥胖给我的工作和生活带来了诸多不便，体温的升高让体内堆积的废弃物不断被排出，我因此也重塑了自己的体型，现在的身材让我自信满满。”

——成功减重 20 斤 葛真西里

体温升高 1°C，疾病治愈，人生改变

作者：（日）石原结实（日本前首相羽田孜的专职保健医师、医学博士、石原诊疗院院长）

内容简介：

科学研究证明：体温下降 1°C，人体免疫力就会降低 30%，而如果体温比现在你的正常体温高 1°C 的话，你的免疫力就会增强 3-5 倍。

而现代人的体温因为现代工作生活的紧张，压力增大，一直处于焦虑的状态、暴饮暴食、运动不足、听信不准确的健康信息导致不良的生活习惯而导致抑郁症、肥胖症甚至癌症等难以治愈的疾病泛滥。而身体不适却找不到具体病症的亚健康状态也越来越严重地困扰这我们的生活。但是，更多人认为是以上不良习惯是导致病症的发生的直接原因，但实际上真正的原因是这些习惯导致了人体正常体温的下降，很多人的体温已经达不到 36.5°C 的正常体温，甚至幼儿的体温也在下降，体温的下降直接引发上述疾病和亚健康状态。因此，为了维护我们的身体健康，我们就要提高我们的正常体温，增强免疫能力，摆脱亚健康和疾病状态。石原式的体温提高法会让你的身体重获新生！

作者提出“血液污染是万病之源”，血液污染导致循环不畅，血液无法输送到身体毛细血管，导致体温下降，因此，要清除血液中的垃圾，才能提高我们的正常体温。“断食”是作者在书中强调的疗法，提出早餐只喝姜红茶和胡萝卜苹果汁维持足够的营养，帮助身体排泄，净化血液。通过运动，强壮肌肉，促进肌肉中的毛细血管扩张，提高体温。同时，强调了身体本身的无限潜能，保持心灵的温度，多笑多唱，保持心情的开朗，让心理快乐的力量转化为生命力。

“重视身体的需要”是本书强调的观点，西医在治疗上注重检查，确定病因并加以治疗。但是一方面，疾病本身是身体自我净化的体现，西医地对症下药往往忽视了身体的自身需要。所以，对这种加以抑制会适得其反，再加上西药的副作用，对人体造成很大的伤害。另一方面，亚健康的状态是查不出病因且确定不了病名，无法让身体恢复健康。依据石原式体温理论，人们要对疾病因势利导，认清自己的体质，挑选与自己有利的食物，培养科学生活习惯，科学地提高自己的体温，增强免疫力，早日得到健康的身体。

一、用自然疗法提高体温，远离疾病

人类在进步过程中忽视了自然的力量，然而，无论是动物界还是人类，自然治愈才是最值得提倡的健康途径。

医学进步了，我们却深陷病魔的威胁

30年前，日本只有13万名医生，现在，却激增到了27万人！按理说，我们现在比以前吃得更好了，穿得更好了，住得更好了……可疾病种类却更多了，生病人数也更多了！这到底是为什么呢？

30多年前，日本患癌症死亡的人数，总共也只有13~14万人，而现在平均每年却增加到30万人以上，而且还在不断地增加；另外，我们现在每年患高血压的人数约有6000万，患高血脂的人数约有3200万，有糖尿病、或有糖尿病隐患的人数约有1600万，患痛风的人数约有50万……不良生活习惯引发疾病的人数急剧增加。

照实说，西医也一直致力于各种疾病的研究，研究的范围不仅包括五脏、身体组织、细胞，甚至已经涉及到了遗传基因这一领域。医生们不分昼夜，一边熟练地进行高难度的作业，一边努力给患者提供最好的治疗，而且，现代医学在急救医疗和脏器移植等方面，已取得了丰硕的成果，但是在刚才提到的那些慢性疾病的治疗上，医生们呕心沥血的努力，却并没有得到相应的回报，个中原因似乎实在让人难以琢磨。为什么生活水平提高了，医学进步了，疾病种类和生病人数反而增加了……

自然治愈的力量是我们最好的医生

其实问题恰恰出在这里，我们的生活水平提高了，医学进步了，人类就日益依赖上了物质的便利，而远离了自然。反观一下野生动物的世界，那里没有医院，没有医生，我却没有看到哪只狐狸患了心肌梗塞突然瘫倒在地；我们也没有看到哪只狸猫得了脑中风而导致半身不遂，拖着胳膊和腿走路；更没有看到过卧床不起的黄鼠狼，患了牙周炎而捂着腮帮子走路的猴子……野生动物们确实都很健康。偶尔生了病或受了伤，要么凭本能去寻找些草药来吃，要么就“少吃甚至不吃东西（节食）”，或者干脆就任由自己发烧，病反而会自然而然地好了。

这就是自然的力量，也是长时间以来被我们忽视了的自然治愈的力量。应该说，无论是动物界还是人类，自然治愈才是最值得提倡的健康途径。其中，接近自然的中草药等中医疗法，已逐渐被我们所重视起来，但因种类繁多，用法复杂，一般都必须在医生的指导下，才能够很好地运用。而动物们凭借本能进行的“节食”和“发烧”自然疗法，却是人人轻松就能做到的。所以，从某种角度可以说，“节食”和“发烧”就是我们的最好的医生。

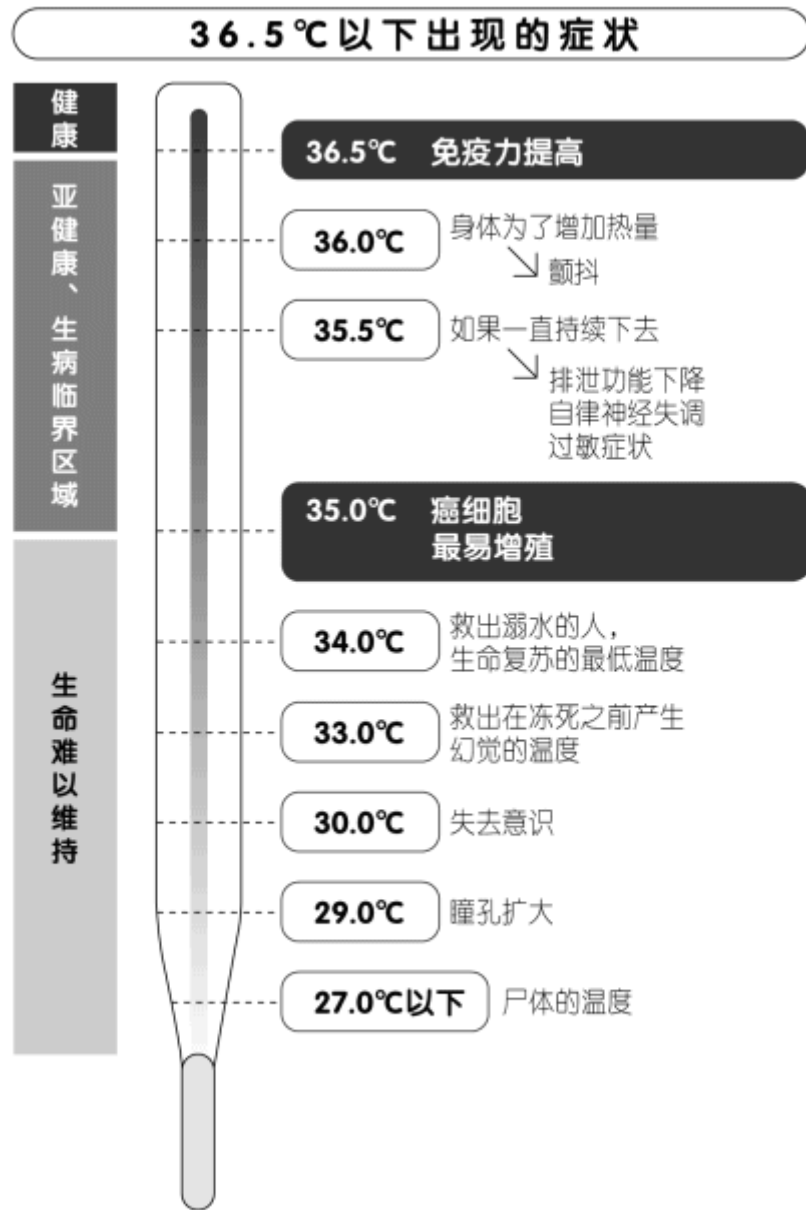
提高体温，远离疾病威胁

50年前，孩子们的平均体温都在37°C左右，成人的平均体温在36.5度~36.8度之间。近年来，由于交通工具的发达，吸尘器和洗衣机等家电产品的普及，人们的体力劳动明显不足，身体得不到充分活动；此外，我们为了预防高血压，开始大量减少盐分的摄入，可以说到了一个极端地步；不仅如此，懂得了更多健康知识的我们，为了预防脑血栓（脑梗塞、心肌梗塞）而补充过量的水分；电器化的高度发达，造成了无论是在办公室还是在家里，人们都已习惯大开冷气；快节奏似乎将洗澡也简化了，人们不再在浴缸里泡澡，改成了淋浴……这一切的一切都无形中带来了一个结果——体温的降低。

于是，在这50年中，我们的体温降低了近1度。据研究表明，体温降低1度，免疫力会降低30%以上，相反，如果在正常体温的基础上体温提高1度，免疫力会增强5~6倍。可以说体温的降低，妨碍了体内脂肪糖、尿酸等废弃物的燃烧及排泄，引起高血脂、高血糖（糖尿病）、高尿酸血（痛风）等疾病，造成血管收缩，进而成为高血压等疾病的发病原因。体温下降，免疫力降低，为自身免疫疾病、哮喘还有特异性皮炎等过敏性疾病的发病，埋下了隐患。

如果我们多摄取姜红茶、胡萝卜苹果汁等阳性食品，以步代车，多活动，多走路、多做运动，坚持养成用热水泡澡、泡脚的好习惯等方法让身体暖和起来，这些顽疾都可以被克服，这是因为随着体温的升高，人体免疫力不断增强的缘故。

二、想要健康的身体，请把体温维持在 36.5 度以上



人体理想的体温是“36.5~36.8 度”。特别是 36.5 度，可以说是一个分水岭。低于这个温度，身体不适将会伴随你一生；高于这个温度，你的一生将丝毫不用担心健康问题。

“看病的候鸟”得不到健康

街头巷尾，到处都是各种各样的健康方面的书籍，以及多得数不清的健康食品。表面上看来，好像是人们的健康意识提高了，实际上，这意味着人们对健康隐患的不安增加了。

有 100 个人，就几乎有 100 种健康方面的烦恼。现在的医疗，无论是西医还是中医，针对各种各样的疾病，分别采取对应措施，造成了医疗信息混乱的不良趋势。要是有人同时得了几种病，这个药也吃，那个药也吃；这个检查要做，那个检查也得做，姑且不说受疾病的折磨，光是看病就已经被折腾得精疲力尽了。

而且，现在关于各种疾病的信息泛滥，越来越多的人身体稍微有点不舒服，就像患了强迫症似的，疑心自己得了“某某病”。处于病因不明的亚健康状态，或是患了其他的难治之症，并为治疗而烦恼的人们当中，许多人都是有一种治疗方法不行再换另一种，不停地更换，迫不得已地成为“看病的候鸟”。

想要知道怎样才能改善身体状况，更加健康、美好地生活下去吗？方法极其简单。那就是：提高体温。

有人会想：“真的这么简单就能办得到吗？”要知道，正是因为我们忽略了这么简单的方法，身体状况才一直得不到改善，疾病才一直得不到治愈，最后吃遍健康食品，天天到医院串门，也依然改变不了现状。

有疾病、身体不适、亚健康等苦恼的朋友们，请量一量自己的体温，你的体温恐怕只有 35 度左右吧。

“低体温”是诸多疾病的根源

在现代，有很多因素导致人体体温降低。例如，运动不足、过度饮用果汁、冰咖啡等冷饮、饮食过量等等，可以说，正因为如此，患了亚健康等疾病的人才会变得这么多，而相应的，各种健康方面的信息以及健康食品才会如此泛滥。不管是癌症、脑梗塞、心肌梗塞、糖尿病、身体不适、亚健康状态，还是被称为“文明病”的肥胖症，抑或是被称为“心灵感冒”的抑郁症，所有这些疾病的根源都只有一个，那就是“低体温”。不需要分别给这些疾病起名字，我们总称它们为“低体温病”就行了。

以前，几乎没有人认识到正常体温下降的可怕之处。事实上，体温是“免疫之镜”，是人的生命活动的一个重要方面，免疫机能的状态就是

通过体温直接表现出来的。有资料显示，体温下降1度，抵抗疾病入侵的免疫力就会下降30%。冬季感冒的人多，就是因为到了冬天，身体会变冷。身体变冷而引起的各种各样的异常状况，也容易促使心肌梗塞、脑梗塞及其他威胁生命的重症的频发。人的身体是产生热量的发热体，所以，体温的微小波动都能关乎生死，其左右人的健康状况的程度，甚至超过人的想象。

体温上升1度，免疫力增强5~6倍

如果体温上升，连被称为不治之症的癌症都无法向体温升高后的体内器官扩散。日本曾以子宫癌细胞为对象做过实验，得出这样的报告：温度在39.6度时癌细胞大量死去，而在这个温度下正常的细胞并不受影响。此外，很多事实也已经得到证明，体温上升到比正常体温高1度时，免疫力就会增强5~6倍。

人体理想的体温是“36.5~36.8度”。特别是36.5度，可以说是一个分水岭。低于这个温度，身体不适将会伴随你一生；高于这个温度，你的一生将丝毫不用担心健康问题，必将能够生龙活虎地活下去。你若想要随心所欲地活着，一定要保持36.5度的基本体温；想要谱写出一个绚丽多彩的人生的你，请把36.5度的体温作为你的努力目标。

三、提高体温正在让更多的人获得健康

不论是谁，都可以真切地体会到体温上升带来的健康成果。只要坚持慢走等健身运动，摄取提高体温的阳性食品，晚上泡澡，早晨节食等好的生活习惯。通过节食，可以使平日里劳累的肠胃得以休息，同时让总是被胃肠分走的血液（细胞和脏器运转的能量，并能回收废弃物）能够游走于排泄器官等身体里的每一个角落，使全身都苏醒了。血液循环加快导致体温上升，血液中的废弃物开始燃烧。想瘦身，想让血液也变得“苗条”，这个世上的所有疗法当中，可以说只有节食一种可以办到。

体温上升，免疫力提高，血液中的污垢被净化，身体就不会被疾病打败。下面让我们看看亲身体验到提高体温的好处的人们都是怎么说的：

“提高体温的我重归大山，找回了简单、纯粹、真实的自我。”

——世界七大洲最高峰最年少的攀登纪录保持者 野口健

野口健在 25 岁时征服了七大洲的最高峰，成为了成功攀登世界七大洲最高峰最年少的人。但空气稀薄引起的高原反应和极度干燥引发的脱水症状给他的身体造成了极大的伤害。氧气供给不足，导致脑的机能退化，过度寒冷导致血管收缩，血液循环变差，肝功能都受到了损伤。被介绍到石原结实医师的疗养所后，接受了节食治疗的方法：每天喝数杯胡萝卜苹果汁，其间可以无限制地饮用姜红茶、焙制茶、红糖等。每天必做的功课是：早晨到附近去散步，下午到体育馆做运动出汗，傍晚泡温泉、做桑拿、用浸过生姜汁的湿布盖在腹部和后背上，促进肝脏和肾脏的活动。一段时间后，身体里的污垢不断地被排出来，身体清爽自在。从那以后，野口养成了一个习惯，登山之前必去疗养所，在那里将身体彻底净化，调整好身体状态，以便适应残酷的登山环境。

“癌症的复发曾经让我对人生绝望，甚至定好了去世后的妆容。而提高体温的节食疗法让我感觉到生命的希望和喜悦，最终，我战胜病痛，获得新生。”

——子宫癌康复者 石关七重

石关天生体质就非常虚弱，医师曾经寓言她活不到成人期。历经肾盂肾炎、骨盆内膜炎、十二指肠溃疡等各种疾病的折磨，她的身体极度

虚弱，而子宫癌又将她抛向了死神。在历经几次手术以后，现代医学已经无法挽救她的生命，抱着一线希望，找到了石原结实医生，来体验体温提高的自然疗法。强烈的求生欲支撑着石关与病魔作斗争。在疗养所呆了3个星期，进行节食治疗，体温由以前的35.5度左右，上升到了36.5度。曾在病中的石关极度消瘦，从疗养所回来的石关，明亮的眼睛闪烁着光芒，皮肤透着光泽。癌症复发过了4年，石关定期去疗养所接受一周左右的节食治疗。再做身体检查时，身体没有一点异常，状况良好，现在工作也很顺利，每年都在不同的国家飞来飞去。

“瘦身成功让我充满自信！”

——葛真西里的瘦身历程

葛西以前是做销售工作的。不规律的饮食让她的体重增加了30斤以上。后来，她转行做了医疗事务的工作，看到一同工作的同事苗条的身材，下定决心要瘦身，开始了早餐节食疗法。胖的时候，她既不出汗，身上也不长东西，这是因为水和身体的废弃物堆积在体内，无法排除，这是不健康的表现。通过早餐节食疗法，水、废弃物、脂肪等一直堆积在体内的各种各样的东西能够全部排除。现在，她的身体内部变得很干净，没用的东西随着汗水排出体外。她的身体变好了，心情也逐渐开朗了起来，所以，成了早餐节食疗法的‘传教士’。

“因为接近过死亡，所以我更加珍视自己的健康。”

——和气胜枝的全新生活体验

和气曾是小学的教员，因努力工作被提拔为教导主任。升迁后，紧张的工作和精神压力的加大超过了身体所能承受的极限，最终患上了“升迁抑郁症”，经常产生自杀的念头，非常痛苦，一边要抵制心里对死的向往，一边又要忍受别人的“偏见”。后来她得知抑郁症也是寒症的一种，精神紧张阻碍了血液的循环，让身体变冷，导致脏器功能低下，脏器功能一低下，身体就会不适，心情跟着低落，心情的低落又会造成精神紧张，阻碍血液循环……这样，她找到了石原结实进行了节食疗法，使体温由35.8度上升到了近37度，抑郁症完全消失了，每天都沉浸在生活的喜悦当中。

四、注意！不良生活习惯容易导致血液污染

人体内有 60 兆个细胞，而为这些细胞提供养分和氧气，并带走其中的废弃物的就是血液，可以说，血液在供养着我们全身的细胞。

中医里有一个观点：万病皆由血污而生。这句话说的是：所有的病都是由血液的污染而引起的，所以，中医学中将血液的污染视为极其严重的问题。血液污染不仅关系到体内多达 60 兆的细胞的存亡，而且由于血液是在体内各处循环的，一旦污染，就会将污秽带到身体里的每个角落。

血液污染在中医里叫“淤血”。用最近经常在电视和杂志上出现的一个词表示，就是“血液粘稠”。现代人的血液状况不容乐观，造成这种结果的主要原因在于人们不良的饮食和生活习惯。

血液污染的原因之一——饮食过量

我们的大脑中经常会有“要控制动物蛋白”、“要少摄取油类食品”之类的意识，但是，即便是严格筛选过的、对身体好的食品，如果吃得太多，把胃里塞得满满的，便失去了健康的意义。东西吃得太多，身体就没办法消化吸收，产生剩余物；另外，过量的食物需要消化器官全力运转，血液集中在消化器官，导致排泄器官处于休眠状态。体内的剩余物不断增加，最后变成废弃物，堆积在血液里，从而造成血液污染。

血液污染后，为了自身的净化，血液会将其中的污垢附着在血管内部，污垢附着在血管内部后，使血管变硬，造成动脉硬化。另外，血管内因附着污垢而变细，为了让血液通过变细了的血管，心脏的负荷就会增加，造成高血压。

血液污染的原因之二——压力

我们在形容人紧张或受到极度惊吓时，通常会用“面无血色”这个词。实际上，在精神极度紧张时，肾脏上面的副肾会分泌出肾上腺素、皮脂荷尔蒙等物质，使血管收缩，血压和血糖上升，身体便进入“战斗状态”，使得脸色改变，手脚变凉。

长期处于这种状态，会阻碍血液流通，使血液无法正常循环。就像河水一旦停止流动，水中的泥沙就会沉积下来一样，同样，若血液无法

流动，血液中的污垢也会沉淀下来。引发高血压、血栓（脑梗塞、心肌梗塞）等疾病。

血液污染的原因之三——寒症

西医不认为“寒症”是一种疾病，也不承认“寒症”和疾病的因果关系。中医则认为“寒症是万病之始因”。早在 2000 多年以前，被称作为中医的经典名著的《伤寒论》，顾名思义，就是“论述因寒而致的疾病的学问”。

身体变冷，不仅会造成血管收缩，血液流动受阻，血液中的污垢发生沉淀，还会使血液中的脂肪、糖、废弃物无法燃烧。前面也讲过了，这些废弃物极有可能引发动脉硬化、高血压等疾病。

血液污染的原因之四——运动不足

运动是驱除体内寒气非常有效的方法。锻炼身体让肌肉发达，能促进毛细血管的新生。毛细血管非常细，直径仅有 10 微米（1/100 毫米），由于新生的毛细血管不停地收缩扩张，血液循环变得格外通畅。而且，肌肉是人体最大的发热器官，静止时负担总发热量的 22%。肌肉发达，发热率会大大提高，这样，人体本身就成为发热源，不需要借助外部的力量，就能使身体变得暖融融的。

与之相反的是：肌肉一旦衰退、萎缩，体内产生热量减少，血液中的废弃物也无法燃烧，废弃物在血液和血管中积聚，便造成了血液污染。另外，肌肉是消耗血液中的糖分产生热量的，肌肉衰退，将会导致糖分不能充分消耗而滞留在血液里，引发糖尿病的几率会增加。

血液污染的原因之五——水分摄取过量、排泄不畅

我们知道，人的身体大约有 60% 到 65% 是由水分构成的。即使什么都不吃，人体机能也能持续运转一周以上。但是，如果滴水不沾的话，最多能坚持 3 天也就会气绝身亡。水对人的身体是至关重要的。但是，水分如果过量地积存在体内，体温就会下降，导致身体变冷，免疫力衰退，身体将无法抵抗疾病的侵袭。我们知道，要是太冷了，指尖会冻僵，就没办法做细活。同样的道理，身体一冷，体内的脏器冻僵了，也无法正常工作。特别是身体变冷导致排泄机能出现问题，水分无法排出，造成体内的水分越积越多，身体会变得更冷，形成恶性循环。

五、你知道吗？身体本身就是血液的净化器

为了净化污染的血液，身体会出现各种各样的反应，这是人的自然治愈能力在发挥作用。但是，西医把身体的这些反应都看成是疾病，而进行治疗，目的是想抑制这些反应。所以，可以说西医的这种治疗方法并未真正理解到人的生理需要。

血液净化反应之一——炎症、发烧、食欲不振

血液污染的原因之一是摄取了过量的水分、排泄不畅通导致水分过剩引起的寒症所造成的。为了抵抗寒症，身体发炎、发烧使体温上升，这是人体对血液污染的自然治愈能力的体现，是自然反应。炎症性疾病多数都伴随着发烧、食欲不振。发烧能够燃烧血液中的废弃物，食欲不振能阻止饮食过量，从而降低血液污染的可能性。

实际上人的身体真的是建设得很合理。我们不要忽视身体的自然反应，比如，生病时不想吃东西，我们都说：“多吃点东西好养足精神”，于是勉强自己吃饭。但是，这种做法无视身体的反应，实际上是完全错误的做法。

血液净化反应之二——呕吐

不能通过排便、排尿、出汗排出水分的时候，身体也可以通过呕吐将水分排出。患偏头痛的人如果疼痛剧烈会发生呕吐，这也是排出水分的反应，以免过量的水分冷却身体而造成更严重的疼痛。所以，要呕吐时不要抑制它，而是痛快淋漓地吐出来，你就会感觉好很多。

还有，因食物中毒而引起的呕吐，也是为了排出有毒物质、防止血液污染的一种自然反应。所以，凡是这种身体的排泄反应，我们都不应该抑制。大家都知道大小便忍着不排泄对身体有害，呕吐和大小便一样，也是排泄的一种。

血液净化反应之三——痢疾

喝了太多凉的东西，肚子变凉，引发痢疾，这当然也是排泄的一种。

饮用对身体有害的东西、食物中毒等都会引发痢疾，这些都是身体的自然抵抗反应，目的是不让血液吸收有害物质。

血液净化反应之四——出疹子

出疹子也是从皮肤往外进行的排泄活动之一。有发疹子现象出现的梅毒、麻疹、斑疹伤寒等疾病，疹子出得越严重（即排泄活动越活跃），病情就好得越快，治疗后的恢复阶段状态也就越好。

血液净化反应之五——动脉硬化、高血压、血栓、出血

如果把人的血管都连起来的话有 10 万公里那么长，血液就在这里面不停地循环。一旦血液被污染，身体就会采取相应的“对策”进行清理，比如发炎、发烧等。但是，如果把身体的这些“对策”当成疾病来处理加以抑制，血液就会把胆固醇、脂肪以及其他的一些污垢附着在血管内，进行自我清理。结果，血管变细，造成动脉硬化，心脏为了让血液通过变细的血管，需要更大的力量将其输送过去，这样就形成了高血压。如果一直保持饮食过量或运动不足等不良的生活习惯，会造成长期的体温低下，血液污染会变得越来越严重。这样一来，血液中的污染容易聚集在一个地方，形成血栓。这是身体为了防止血液中的污垢向体内扩散，而做的拼死抵抗，再或者干脆让血管破裂，造成出血，借以舍弃污染了的血液，也可以说是身体的一种万般无奈的自然抵抗方式。

血液净化反应之六——癌症

前 5 个血液净化过程是需要一定的体力的。身体虚弱的人、老年人、一直用药物控制这些反应的人、还有那些就算血液有一点污染也不当回事的比较固执的人，这些人体内的血液污垢容易集中到一个地方，结果最终导致癌肿瘤的产生。

癌细胞在 35 度的温度下，增殖最为活跃，当温度升高后，癌细胞就无法繁殖。举一个极端的例子：甲状腺机能亢进症（巴塞杜氏病）是新陈代谢好得过了度而引发的疾病，症状为出汗、发烧、血压升高、焦虑等。这种病的患者癌症患病率极低，还不到正常人患病率的千分之一。所以，我们实际上可以说“不治之症”并非癌症，而是低体温病。

六、一天要喝八杯水？水多即成毒

水分是维持人体生命活动必不可少的物质。但是，如果水分摄取过量，水的冷却作用会让身体变冷，从而降低体温，导致免疫力减退。

“水毒”和体温低下共生共存

原本人体就有本能地矫正身体的异常的自然治愈能力。水分在体内蓄积使身体变冷，身体便开始发挥自然治愈能力，排出水分驱除体寒。但是，如果水分过量，身体过分冷却，也会使身体的这种机能无法正常发挥。于是体内水分使身体越来越冷，体温下降，脏器的功能减退，排泄活动发生停滞，水分会蓄积更多……进而形成恶性循环。恶性循环的结果，就产生了水毒。那么水毒是什么样的症状呢？

我让很多患者仰卧在床上，用4根手指的指尖轻敲肚脐的周围，几乎100%的女性和过半数的男性的肚子会发出叽里咕噜的声音，这被称为“振水音”，表明了胃里有积水。我们可以认定，发出这种声音的人，体内能够存水的器官或者所有凹状的部位里面一定都已经是积满了水。储存眼泪的泪囊，储存鼻涕的副鼻腔，储存胃液的胃袋，掌管调节平衡的内耳淋巴液，这些地方的液体过多，有时会造成眩晕。而肚脐附近发出的叽里咕噜的声音，就表明了身体的各个部位已经是水分过剩。

那么，引发水毒的原因是什么呢？是水分摄取过量造成的体温低下引起的吗？还是体温低下导致水分无法排出体外而引起的？这个问题就像“先有鸡，还是先有蛋”的问题一样，无法说出哪个先哪个后。但是，有一点是可以确定的，“水毒”和“体温低下”中只要有一个存在，另一个也必然存在，二者相互影响，给身体带来双重的负面影响。

“花粉症”也是体内水分过多造成的

从前，一提起寒冷的冬天即将过去，温暖的春天就要来临时，大家都是充满欣喜、翘首以盼的。但是最近，对于春天的来访觉得忧虑的人群却增加了，这是因为春季也是“花粉症”的季节。关于过敏到底是怎么回事，一直以来有很多晦涩的解释说明，实际上没有必要想得过于复杂。不管是花粉症，还是特异性过敏，这些过敏症状都只是体内存有多余的水分所引起的。请想一想花粉症的症状是什么就明白了：打喷嚏、流鼻涕、淌眼泪，这其实全都是在试图将水分排出体外。

实际上，我自己也多多少少有一点花粉症的症状，不过不像别人那样一到花粉的季节就一定犯病。只是一碰上有会餐的场合，东西吃多了或者啤酒喝多了，第二天就会出现花粉症的症状，眼睛雾蒙蒙的看不清东西，鼻子抽抽嗒嗒的不通气。这种时候，我的处理方法极其简单，我每天都坚持跑步，这个时候就跑得比平时长一点，远一点，跑一段时间以后，身体就开始热得要冒火，随着体温的上升，汗水啊，鼻涕啊，痰啊，这些液体统统排出来，第二天，花粉症的症状就消失得无影无踪了。

水毒引发的症状，不只有花粉症，其他的还有很多。例如，上火、焦虑等症状。出现这些症状都是因为水流到下半身，使其冷却，使得正常的头寒足热变成头热足寒。出现了水毒症状的读者朋友，你的体温一定很低。为了消除这些症状，可能有人已经在服药了，这实际上是很愚蠢的行为。这样做只能让化学药品进一步降低体温，使你的水毒症状进一步恶化。

**编者按：喝水量虽然一直都是具争议性的话题。不过，个人认为，每隔几分钟含一口水，在口里绕它几圈，然后慢慢咽下，是最理想的喝水法。此法不但确保身体的水分充足，又减少了一一下子大量喝水的弊病。通常会中所谓“水毒”的人，他们的基础循环已经相当的差，水分难以排出。经过调整之后，这个问题应该不会再出现。*

七、“气”是生命的原动力，说不清的身体不适可能是气的循环遇阻

中医认为，人体内存在着“血、水、气”，它们无限循环的状态被认为是健康状态，其中的任何一个环节出现停滞现象，就会波及到其他，影响整体的循环。而支持它们循环的就是身体的热度，如果体温下降，身体变冷，“血、水、气”的流动就开始减慢。

因此，所谓疾病，其实就是指身体里的“血、水、气”的循环出现了问题，而呈现出的不健康的状态。其中，“气”是最让人觉得迷糊的东西，因为它看不见也摸不着，只能靠人的感觉来感受，那么，人体内“气”的滞留会引发什么样的不适呢？

我们经常说“没有精气神”，“垂头丧气”，“有干劲儿”等等，都是看不见摸不着、却又是实际存在并发挥着作用，这就是“气”。中医里的气，包括承自父母的“先天之气”和自身养成的“后天之气”两种。“后天之气”又分为两种，靠肺部呼吸在体内产生的“天之气”和靠消化吸收饮食而产生的“地之气”。由“天之气”和“地之气”所构成的“后天之气”与“先天之气”一起，成为维持人的生命活动的能源——元气。体内血液和水分的循环、排泄功能以及摄取饮食并消化吸收的功能等，所有这一切都是以循环于体内的“气”为原动力的。

但是，之前也说了，“气”这个东西肉眼是看不见的。所以，当“气”不足或是循环出现停滞时，人们也只能说出“好像有这样那样的症状”，却说不清具体的症状。比如，“喉咙里好像有什么东西堵着”，“总觉得身子发沉”，“身上各处发紧（或疼痛）”，“胸口闷得慌”，“胃里胀（或者觉得有些下坠）”等等。

气滞的初期症状就像前面所说的，都是具体说不清是什么的症状。但是，你要是放任不管，过一段时间，气滞情形变得严重，气的总量减少，就会出现以下的症状，如心悸、气促、目眩、食欲不振、消化不良、体重减轻、免疫力低下（容易感冒、身体状况变差）等。进一步恶化，还会发展成比较严重的疾病，如抑郁症、神经病、自律神经失调。

如果出现“喉咙里有东西堵着”这样的气滞初期症状，堵着的东西出不来又咽不下，为了把它吐出来，患者的一个显著特征是经常干咳。中

医里把这种状态称为“梅核气”，西医则称其为“歇斯底里球”或“癔病球”等。

可能有的人发觉喉咙里有异物感，就猜测“是不是喉咙得了什么病”，跑去做身体检查。结果不用说，一点问题也没有。但是，喉咙里就是不舒服，有的人坚信自己“绝对生病了”，于是就到处去逛“医生超市”。

血、水、气三者之间相互联系密切，而且都不停地在体内循环，其中任何一个的循环出现障碍，另外两个的循环也随之出现障碍，相应地各自的机能也会受影响。因血、水、气循环障碍而引发的疾病，已经在前面的表中列出了。患了这些疾病正在治疗的人，或者是需要加强警惕的、存在疾病隐患的“预备军”，不要走向歧途，去寻找抑制症状的疗法，而应利用根本的解决方法，也就是提高体温，对此，希望你一定要认真地对待。

八、健康小测试：让你明了自己的体温状况

体温降低会引起各种各样的疾病。就算还没有出现明显的疾病症状，但是很多数情况下，体温也会继续下降。如果放任不理，身体肯定会出什么问题的。也许你会问：“怎样才能知道自己的体温低不低呢？”这里教给你一个方法：起床两个小时后，用体温计量一量，如果体温是在35度左右的话，那很显然你就是低体温了。但是即使体温超过36度，也并不代表你的体温不低。请测一下下面5个项目26个问题。如果你多数都能对应上的话，很遗憾，就可以认为你的体温已经开始降低了。

体温低下测试

外观测试

- 眼睛下面有黑眼圈
- 脸红
- 蜘蛛状血管肿（以红肿的疹子为中心毛细血管呈放射性伸展）
- 手掌红斑（拇指和小指根部凸起部位出现深红色斑点）
- 静脉瘤

疼痛测试

- 有时为头痛所困扰
- 肘、膝、腰部等处关节疼痛
- 胃肠不好、胃痛、腹痛

下半身测试

- 肚脐下面发冷

- 男性/阳痿
- 女性/生理痛剧烈、月经不调、阴道不规则出血
- 尿频或乏尿
- 痔疮
- 现在患有膀胱炎、或曾经患有膀胱炎

精神状态测试

- 一点小事就心焦
- 有时产生不安感
- 睡眠质量不高

其他测试

- 目眩
- 耳鸣
- 面色潮红（上火）、发呆
- 容易出汗
- 有时心跳突然加快
- 有时感觉呼吸困难
- 有时手脚浮肿
- 牙龈出血
- 经常出鼻血

□容易长青斑

体温低下测试诊断结果

测试完了，你有几项符合呢？这个测验很简单，目的就是让你了解一下自己的身体究竟有多冷。低体温是疾病的元凶。也可以反过来说，高体温是健康的源泉。现在请确认一下你的身体究竟是倾向于“温”还是“冷”呢？

符合四个以下

你的正常体温可能已经达到了 36.5 度。非常健康。也许你平时并没有特别地意识到，但是这表明你平时确实合理饮食，不仅避免了暴饮暴食，也在不知不觉中积极地摄取了使身体温暖的食物。恭喜你，你拥有一个“温暖健康的身体”。请继续保持。

符合 5-9 个

虽然你还没有达到一个“温暖健康的身体”的程度，这有点可惜，但现在身体没有太大的麻烦，作为现代人，你的体温算是优良的。为了让身体变成“温暖健康的身体”，除重新调整你的食物素材、食用方法以及食量外，同时请活动活动身体，锻炼一下身体的“发热机关”——肌肉吧。

符合 10-14 个

现代人大部分都处于这种状态。如果进行身体检查，其结果应该也是不容乐观的。虽然不至于每天都暴饮暴食，但是这对于你来说并不是件稀奇的事吧，另外，你有水分摄取过量的倾向。马上开始简单易行的“少吃”，多多地利用围腰和怀炉等温暖你的身体吧。

符合 15-19 个

恐怕你现在正为好几种亚健康症状而烦恼着吧。你可能因为担心身体健康，正在尝试吃各种健康食品、营养保健品。但是，不解决关键的“体温升高”的问题，你的健康问题就得不到改善。请现在开始，每天实行“早餐小型节食”，并且每天步行一站地吧。

符合 20 个以上

你是不是正在受重病的折磨？你是不是认为体力和气力的下降都是因为“年龄的缘故”或“繁忙的缘故”呢？根本的原因其实是“体温的下降”。为了阻止症状的恶化，从今天起，你的所有生活习惯都需要进行调整。不仅要实行“早餐小型节食”，还要积极摄取阳性食品，注意通过洗澡、桑拿、运动等手段排出体内水分，提高体温。还有心情（血、水、气中的气）低落，身体也会变冷。所以有必要找到自己的兴趣爱好，或适当地娱乐自己，让我们的心灵也感到温暖。

九、注意！肾虚悄悄缠上年轻人群

中医认为“肚子才是身体的中心”，日语里把肚子叫做“中间”就是由此而来，这么重视肚子是有原因的。下半身有肾脏、泌尿器官、生殖器、副肾，这些总称为“肾”。“肾”的健康程度标志着人的生命力的顽强程度，“肾”处于衰弱状态时称其为“肾虚”，这不仅是肾脏、泌尿器官、生殖器、副肾等脏器的衰竭，更是整个身体的衰竭。另外，“肾”的衰弱会导致腰腿的不便，出现腰痛、膝痛、腿抽筋等症状。因为腰腿的机能同眼睛的机能呈正比关系，因此同时还会出现老花眼、白内障、绿内障等症状。也就是说，“肾虚”也可以说是衰老现象之一。

“肾”如果能健康运转，其所在的下腹会变暖，可以说，如果下腹变冷，就意味着“肾”机能的低下。下腹肌肉又称为“天然围腰”，如果这个部位的肌肉适度，其发热功能就会保持腹部的温度，“肾虚”的人多半是下腹甚至全身的肌肉衰竭。

肾虚是一种衰老现象，最近四五十岁本应与衰老无缘的人有相当多的人出现了肾虚的症状，尤其令人担忧的是20多岁的女性疑似患有肾虚的人大幅增加。

职业女性铆足劲儿工作是件好事，但是把月经不调、严重的痛经当成工作压力、不规则的生活所引发的职业病来处理就不合适了。患有子宫肌瘤和子宫内膜炎的年轻人群增大了，有人认为这也是工作强度大造成的，实际上这都是“肾虚”的不良后果，这不仅仅是健康程度低下的问题，更是严重的生命力低下的问题。

凡是来看病的患者，我都让他们仰卧在床上触摸他们的腹部，大部分女性的腹部都有丝丝凉意。女性比男性肌肉少，脂肪多，肌肉能发热，脂肪却是能散热。因此，女性的身体天生就比男性容易变冷。再加上暴饮暴食、过大的压力、水分摄取过量、运动不足、办公室里整天开着的空调等的影响，更加助长了体寒的嚣张气焰。她们不仅身体冷，在我用手心按压她们的腹部时，腹部完全没有抵抗——没有肌肉，好像能一直按到后背上去的感受。

肾虚虽说是衰老现象之一，但是，患有肾虚的年轻人群不一定马上会出现老花眼、白内障、绿内障等症状。有很多人下半身比上半身瘦，

没有上半身强壮，整个人看上去没有一点朝气，体力下降容易疲劳。另外，除了刚才提到的月经不调、痛经、子宫肌瘤、子宫内膜炎之外，肾脏的疾病——肾炎、肾硬变等的患病率也会升高。而男性得了肾虚后，会出现勃起障碍、无精子症、尿频、乏尿等症状。

年轻人患肾虚，最严重也是我最担心的问题是会造成“生殖能力下降”。老天赋予人类的最大的使命是留下子孙，如果说这关系到一个国家的繁荣昌盛，一点也不为过。患了肾虚不管你怎样盼望也生不了孩子，最后使得连积极面对生育问题的气力都丧失殆尽，生殖能力是显示人的生命力的最大的标志，是人体健康程度的标志。在日本，不孕和少子化问题日趋严重，日本政府为了制定出相应的对策，分析少子化的原因。总结出来的原因有很多，例如女性走向社会，终身雇佣制的崩溃使人们对未来充满不安，收入差异增大，教育费用增加等等。毋庸置疑，这些因素确实是和少子化不无关系，但是，我觉得根本的原因在于人们的身体陷入了“无法生育”或者说是“肾虚”的状态。

肾虚也是受低体温所害而引起的疾病之一。我小的时候，大人的平均体温是36.5度，儿童的平均体温比大人还高，有36.8~37度。但是，现在有40%的儿童体温不到36度。平时诊断中几乎看不到体温36.5度的儿童，几乎大部分都是在35度多。这些体温低的孩子长到成人阶段，肾虚讲更加严重。

十、别让饮食害了你——最容易导致疾病的三大饮食误区

食物能造就我们的血、造就我们的肌肉，吃饭是成就健康体魄的第一步，但是，饭吃得不好会起反作用，导致身体生病。现在普遍的观点是高蛋白、高脂肪的西餐对身体不好。还有很多更加注重保健的人，他们还会关心食物原材料的栽培安全和新鲜程度，看是不是“有机无农药栽培”，是不是“产地直接运送”等。

饮食是健康的根本，注意食物原材料和料理方法这种做法很好。另外，即使一个人吃饭，也要认真准备，吃的时候要慢慢咀嚼。这样，不仅肚子饱了，心里也觉得饱了。要是和家人或亲密的朋友一起吃，边吃边聊，吃饭会变得更加有滋有味，既是生存所必需的营养，又包含了乐趣，这就是饮食。希望我们一定不要马虎对待饮食，要学会正确的饮食知识，重视每一顿饭。

不要让早餐成为肠胃的负担

实际我们每天都在进行一种小型的断食，这是指睡眠的时候。睡觉时我们不吃不喝，就是在“节断食”。因此，可以说早餐是小型断食后的第一顿饭。“早餐信仰”现在仍然根深蒂固，大家都说，“早餐是一天活力的来源，应该吃好，即使没有食欲，也要把食物咽下去。”但是，这种断食后突然摄取食物无疑给胃肠造成负担，即使你不吃西餐，吃米饭、酱汤、烤鱼、纳豆等纯粹的日本食物也一样。

有很多成年人早晨没有食欲，这个时候，正确的做法是，不仅是早餐，只要没有食欲就不吃东西。也不要对生病的人说，“不吃东西就没有精神”，强行让他吃下烧肉、牛排等食物，消化不良、痢疾、呕吐都是由此引起的。同理，勉强吃下早餐对身体也是有百害而无一利。

因为早餐是节食后的第一顿饭，为了不给胃肠造成负担，只喝胡萝卜苹果汁和姜红茶就足够了。这两种都是饮品，不会给胃肠增加消化吸收的负担，适合节食后的身体，并且能充分提供上午身体活动所必需的矿物质、维他命、糖等成分。

多吃富含维生素的生蔬和水果的误区

蔬菜和水果是公认的“健康饮食的代表”，但是，这两种食物水分多，而且通常冷藏后再吃的情况比较多，有让身体变冷的副作用。

一流的运动员中虽然有完全素食主义者，但是这一部分人群活动肌肉的机会要比一般人多得多，肌肉产生的热量使得体温不会下降。

生吃蔬菜时，如果放上能使体温上升的盐，就可以中和蔬菜让身体变冷的作用，另外，洋葱和胡萝卜这样的根类蔬菜能使体温上升，做色拉的时候最好放上这些材料，至于水果如苹果、樱桃等则不会让身体变冷。

牛奶并不是所有人的“优质健康饮品”

牛奶富含钙质，使骨骼健壮，还包含蛋白质、脂质、糖分、维他命等，被称为“优质健康饮品”。从营养方面来看，牛奶里面包含的营养成分自不必言。但是，牛奶原本是牛的奶，是与我们人类不同的动物的东西，到底这些营养成分是不是也适合人体吸收，还是留有疑问的。还有，亚洲人不像欧美人那样身体里富含能够消化牛奶的乳糖酶这种酵母，所以认为“牛奶是优质健康的饮品”，我觉得还是有点草率。

进入上世纪90年代以后，乳制品的摄取量增长到了50年前的19倍。但是儿童骨折，老年人骨质疏松症的人数却一直保持增长的趋势，我们无法说现代人的骨骼变强壮了。

人的身体有选择食物的本能，知道哪些“对自己的身体好”，哪些是“身体所必需的”。如果你的身体告诉你“喜欢喝牛奶”，那么你还是照常喝，牛奶最适合你的体质不过。但是，如果你“不喜欢牛奶的味道”，或者“喝了之后肚子不舒服”，请不要相信“牛奶对身体好”的谎言，勉强自己喝。

十一、不良生活习惯是体温低下的罪魁祸首

街头巷尾各种各样的“健康情报”泛滥成灾，里面有只能流行一时的东西，也有确实不错的东西，但是，就我个人而言，有很多我觉得实在是不能推荐给大家的。人们为了自己的健康，往往轻信各种自认为对自己身体好的生活习惯，但往往只会导致体温下降和身体的不适。

经常服用止痛药会使身体变冷

疼痛有很多种，如头痛、腹痛、生理痛等。针对各种疼痛，都有对症的药在药店出售，人们很容易就能买到，这同时也证明了有疼痛烦恼的人很多。

我并不是想说这些止痛药都不可以用。因为作为成人，不管是于公于私，有时都必须想尽办法抑制住疼痛，以应对必须应对的事情。

作为一种应急措施，服用止痛药也是没有办法的事。但是，长期服用此类止痛药的话就有问题了。药都是化学合成品，是由人类制造出来的，都是自然界里没有的东西。所以，身体长期吸收这类物质是不可能有好处的。另外，多数止痛药能使体温下降，长期服用体温会越来越低，这样，本来想止痛，却又引起了疼痛以外的其他疾病。

警惕营养保健品减退你的身体机能

我记得营养保健品刚刚出现的时候卖得特别贵，一小瓶就要好几百元。现在不只是药店有售，人们在便利店和超市随随便便就能买到各种各样的营养保健品。有的人常备几种药丸，分开服用，常说“肌肤没有光泽时吃点维他命 C”，“焦躁不安补点钙吧”；也有每天吃“综合维他命药剂”的。

营养保健品原本是“补充营养的食品”，是用来补充体内缺乏的维他命、矿物质等物质的，但是，这些体内缺乏的物质本应该由食物来提供。食物进入体内后，要经过消化、吸收、分解等一系列复杂的过程，而通过服用营养保健品补充营养物质时，越过了这些复杂的过程，直接就能让身体吸收这些营养元素。于是，身体摄取食物时的真正意义上的消化、吸收、分解等机能下降了，也就是说，身体将慢慢变成只能通过服用营养保健品来补充营养元素的“懒惰的身体”。

喜欢不喜欢由身体说了算

大家都认为不挑食、什么都吃是件好事，但是，真的是这样吗？

阿拉斯加不生产蔬菜，因纽特人靠吃生肉摄取维他命，但是，这不等于说我们也可以吃生肉；印度人为了抵抗酷暑，靠吃放足香辛料的咖喱来促进新陈代谢，但是，不见得我们也能把咖喱当做家常饭。

地域不同，适合人的食物也不同，同理，我们每个人都各不相同，适合的食物也是不同的。如果只吃适合自己体质的食物，人们说这是“偏食”。其实，每个人的体质都不同，对此，我将在第三章中做进一步的说明，体质不同，身体需要的“食物”也就不同，大部分情况下，人会下意识地选择自己喜欢的食物，这才是“偏食”的真正意义。

统一化的健康信息到处流传：“不能吃盐，因为会导致高血压”，“要多吃醋，因为对身体好”。毫无防备地相信这些说法，即使想吃盐也克制自己，不喜欢吃醋也强行灌下去，这样做对健康其实有百害而无一利。盐有提高体温的作用，而醋则是降低体温。“想吃咸的东西”是因为体温下降了，身体通过味觉告诉你应该提高体温了。“不喜欢吃醋”也是体温下降后身体的自然反应，这种反应会转化成味觉来通知你。

过量食用生的蔬菜和水果不好，但是如果你想吃，觉得它好吃，那么吃吃也无妨。如果你觉得它不好吃，只是因为大家都说吃了对身体好，就强迫自己吃，这就有问题了。要对自己的味觉（身体的本能）充满信心，最好是遵从身体的意见开展饮食生活。

正确的洗浴方式才会提高体温

大家都很喜欢洗澡，在城市的大街小巷，我们看到温泉、SPA、洗浴中心比比皆是，“温泉疗养”自古就广为流传。但是，由于现代社会生活节奏的加快，大家洗澡时，常常都用淋浴简简单单地糊弄过去，好好地泡在浴盆里洗的人越来越少。

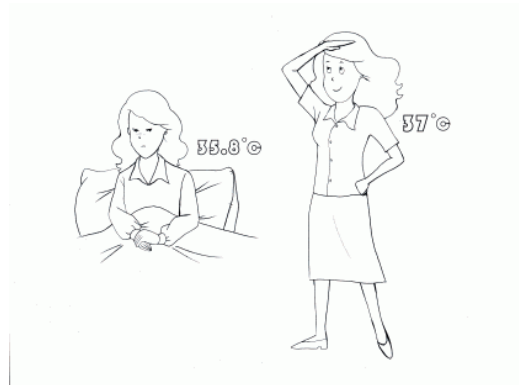
“晨浴”这个词流行开来后，很多人，特别是女性在外出前都只匆匆地淋浴一下。这种淋浴不仅无法让身体从内部变暖，如果淋浴后马上去上班或上学，洗澡的目的简直就是为了让身体变冷。我认为女性体寒

状况的日益恶化，患肾虚的女性的逐日增加，与早晨的淋浴也不无关系。

实际上，洗澡的意义并不是单纯地保持清洁。洗澡是非常重要的习惯，好好地泡在浴盆里，能促使全身的血液流动，大量出汗，不需要费力，身心都能放松，心情特别愉快，同时又能使体温上升。

没有泡澡的条件，不能经常泡澡的话，也可以养成早、晚用热水泡脚的习惯。清早泡脚，会令你神清气爽，迎来清新愉快的一天；晚上泡脚，会使你压力顿消、香甜入梦。

十二、提高体温，放松紧绷的神经



当今时代是“压力的时代”，因抑郁症而苦恼的人越来越多。抑郁症又称为“心灵感冒”，不管是谁都有可能患上。虽说早发现早治疗就能够痊愈，但是，抑郁症和别的病一样，很难在早期发现。

抑郁症有症状较轻的，也有症状比较严重的。不管是周遭的人还是自己，要花很长时间才能发现自己得了抑郁症。做什么都很努力的人得抑郁症的几率要高，很多人出于对工作和家庭的责任感，总是勉强自己做这做那，即使出现抑郁症的症状也认为是自己的心理作用，不去在意，导致病情恶化。

抑郁症最初的表现是身体呈现亚健康状态，以及食欲不振、失眠、不安感、没有干劲等很多症状，恶化后会有自杀的想法，抑郁症患者的增加直接导致了自杀者的增加。而且，还有另外一个因素，那就是低体温也会诱发抑郁症。

抑郁症最显著的症状就是上午没有精神。我诊断的患者当中，有一个人因患上抑郁症不得不长期请病假。他也是上午身心疲惫，没有力气活动，但是，一到下午，就开始活跃起来。顺便说一下，这位患者的体温只有35度多一点。到了下午，气温升高，体温也稍为上升，同上午比起来，心情多少要轻松一点。

另外，根据季节的不同，抑郁状态缓和、加重，这被称为“季节性抑郁症”。这类患者在气候温暖的春夏几乎感觉不到郁闷，而到了秋季到冬季的过渡时期，空气渐渐转凉，会逐渐出现抑郁症的症状，一进入冬天就完全陷入抑郁的状态，即进入所谓“冬季抑郁症”的高发期。这种状况将会一直持续到第二年的春天。

由此可见，气温和体温对抑郁症的症状有很大影响，这在中医里自古就有记载。中医认为抑郁症以及所有心理疾病都是“阴性病”，在印度，心理疾病被称为“月之病”；在欧美，对一些行为举止表现奇怪的人都称之为“lunatic（luna是“月”的意思）”。“月”是和“太阳”相反的存在，相对于太阳的“阳”，“月”代表了“阴”。虽然国家不同，对于心理疾病都用阴的代表——月来表现，这确实是件不可思议的事情。

众所周知，导致抑郁症的最大因素是压力。精神长期处于紧张状态，血管收缩，血液流动受到阻碍，结果造成体温降低。所以抑郁症的直接原因，与其说是压力，倒不如说是由压力过大而引起的体温下降。

患上抑郁症的人，多半是做事极端认真，不懂得如何让自己的心情放轻松，不知道怎样省力气。那就请我们先尝试一下让身体暖起来，感到累的时候，我们会本能地寻找温暖的东西：一杯热的红茶、盛满热水的浴盆、松软暖和的被窝……这些东西不仅能够温暖我们的身体，驱除导致抑郁症发病的“寒”，还能帮助我们放松绷紧的神经，让我们喘口气儿。

十三、教育孩子不必绞尽脑汁，提高体温才是最佳诀窍



抱婴儿和小孩的时候，总觉得他们身上特别暖和。小孩子爱玩爱动、动不动就哭，哭完了马上就能笑出来，只要醒着就没有一刻闲着的时候，所以他们全身都是发热体，体温高也是理所当然的。

但是，现在不仅是成年人体温持续下降，孩子的体温也开始出现下降的现象。我小的时候，大人体的平均体温是36.5度，孩子的体温是36.8~37度之间。可现在大部分孩子的体温不到36度，我坐诊的时候从没见过体温36.5度的小孩，基本都是35度多一点。越来越多的孩子竟然患上了“成人病”，如糖尿病、高血压、高血脂症等。这是因为孩子同大人一样体温低，不能够充分燃烧体内的糖分和脂肪，也难怪他们患上本应是大人有可能得的病。

孩子体温的下降，虽然很大成分是因为饮食生活出了问题，但是我认为问题更在“肌肉力量的减退”上。日本文部省在2004年以6~79岁的人为对象，进行了运动能力调查，并公布了调查结果。测试项目有握力、仰卧起坐、前屈、反复侧跳、长跑、短跑、立定跳远、撇软式垒球等，虽然年龄不同，测试的项目也会有所不同，但是主要都是测试持久力、爆发力以及柔韧性的。

调查结果表明，几乎所有年龄段的人测试结果都不够理想，包括儿

童。由此，我们可以看到，现代人不管是成人还是孩子，都不经常活动身体，因而导致了人们的体温普遍偏低，这正说明了肌肉运动与体温上升有着密切的联系。

肌肉的力量与骨骼的强壮程度是成比例的。骨骼如果没有受到肌肉运动的刺激，吸收再多的钙也不会变强壮，它会变得很脆弱，轻轻地跌倒都可能骨折。最近，脚心的肌肉不发达，得扁平足的孩子日益增加。这并不是鞋子出了问题，而是因为他们不活动腰腿，缺乏运动，从而使还处在发育期的自己失去了形成脚心的机会。

肌肉力量减弱，体温也随之下降。日本文部省的运动能力调查结果显示肌肉力量减弱与近来孩子们的低体温化有着密切的联系。最近的孩子患近视、特异性过敏、哮喘等疾病的人增多，这些全都是阴性症状。身体一旦陷入阴湿的状态，心也会变得阴湿，欺负弱者和自杀等负面现象才会在孩子们之间增多。

如果你想让自己的孩子健康而充满活力，就不要只在幼儿教育上绞尽脑汁，也不要只是一味地让他去补课，让你的孩子坚持锻炼身体，提高他们的体温，这才是最佳捷径。

十四、西医“对症疗法”的多米诺隐患

感到身体不适去医院检查，检查结果却是“一切正常”，可是身体状况没有好转反而恶化，于是又去别的医院检查，检查结果依旧是“一切正常”。明明是觉得身体不对劲儿，却得出这样的结果，总觉得检查结果有问题，于是再换到另一家医院……

对西医来说，身体不适是最难对付的病症了。因为事实上，身体不适和引起人体发病的“寒”，在西医里都没有被当成病来对待。

医生的职责并不只是“写个病名”那么简单，而是应该查清病因并且予以消除，使患者的身心恢复健康。但是，在当今的医疗现场，我们却看到许多医生好像都在为“写病名”而拼命工作，对于患者的病情状态和苦心倾诉置若罔闻，他们只把注意力放在了检查数据上。

有一天早晨，当时在东京医科大学上学的大女儿给家里打来了电话，告诉我“肚子疼得厉害，还吐了”。我一听就立刻怀疑是某种食物中毒，问她前一天都吃什么东西了，她说“吃了牡蛎”。我更确认了自己的判断，“哦，原来如此”。我便联系了东京的急救中心，安排将女儿送到其就读的医大，才松了一口气。

但是，为女儿诊治的医生却拿出这样的诊断报告：“腹痛，可能是大肠炎引起的；照了X光后，发现也可能是肠梗堵；伴有腰痛，有胰腺炎的可能，有必要检查一下是否患卵巢炎症等妇科疾病；白血球增多，已经引发炎症。”

诊断报告上罗列着许多引起呕吐和腹痛的疾病名称，但就是不见“食物中毒”一词。虽然做了各种各样的检查，但是最重要的“问诊”却被忽视了。后来我与该医生通了电话，进行了一番交谈，诊断结果最后还是确定为“食物中毒”。放下心来的女儿打了点滴之后，第二天就康复出院了。这件事让今年就要当上医师的女儿亲身体会到了现代医学的弱点。

只重视检查的数值，单凭检查结果定病名，然后机械地将症状和药组合在一起，用这样的治疗方法，多数都无法对疾病进行根本性的治疗。而且，药或多或少都会有副作用，一个症状治好了，所服药的副作用又会引发其他的症状，结果就可能導致要吃的药越来越多。

例如，为了治疗哮喘，假设要开支气管扩张剂、祛痰剂、消炎剂和类固醇。若长期服用，由于类固醇的副作用，会引发糖尿病；为了抑制糖尿病的症状，又开了治疗糖尿病的药，同样会出现副作用，又引发了胃溃疡；接着就又要吃胃药，引发了骨质疏松，于是又吃维他命 D.....。就这样，就像多米诺骨牌一样，引起了连锁反应。所以，药物虽然能治疗特定的症状，但结果却又会引发其他的症状。

因为例子中提到了类固醇，所以顺带介绍一下这种药。以特异性过敏、疑难杂症的治疗而著称的药剂类固醇，可谓是医学界里的“传家之宝”。发生交通事故大出血，陷入濒死状态的患者，打了类固醇的点滴后，都有可能舒缓过来；哮喘严重发作，面色青紫的患者，注入类固醇后，也可戏剧性地变好。但是类固醇即是“传家之宝”，又是一把“双刃剑”。一开始，它会有非常神奇的治疗效果，但是持续服用后，就会产生各种各样的副作用，如浮肿、紫斑、多毛、脱毛、瘙痒、出汗异常、色素沉淀、体重增加、呕吐、头痛、失眠、关节痛、容易疲劳等等。

类固醇多用于治疗诸如贝却敌症候群、再生不良性贫血、克隆病等多种原因不明的疑难病。但是，这些病既然是病因不明，又如何能够治疗呢？科学就是对所有的现象都应究其原因，而一向把中医和东方医学看成是“非科学”的现代医学，却在不了解病因的情况下，让患者轻易地、长期地服用类固醇这种药性强烈的药，对此，我心里抱有一丝疑问。

无法查明病因就下手治疗，这不是根本的治疗，只能称其为“对症疗法”，这种疗法并不能从根本上治愈疾病。这种治标不治本的疗法的广泛应用，象征性地反映了现代医学的实态。

十五、根据体质的不同而对症下药的中医随症疗法

我们的眼睛有两只、耳朵也有两只、嘴却只有一张，眼睛和耳朵是接受信息的器官，而嘴是发送信息的器官，所以是否可以说，我们应该多听多看、注意收集情报，这些通常比说更为重要呢？

中医诊断的基本是“望、闻、问、切”。“望”就是在患者踏入诊断室后，观察他的走路方式、面色、以及舌头的状态等等；“闻”是指听取患者声音的状况、咳嗽的类型、呼吸的速度等患者发出的信号；“问”是询问其症状、既往病历、生活习惯等；“切”是触诊，触摸患者身体，诊断其状态和反应。

通过“望、闻、问、切”这一系列过程，医生了解了患者身体状况，开出与之病情相对应的中药药方。即使是同样的症状，也会根据患者体质的不同，而开出不同的药方。不像西医那样，对病不对人，咳嗽都开镇咳药，头痛都开止疼片，只是根据患者的症状开药方。

比如，有两名女性均因为更年期障碍而烦恼，症状都是更年期障碍所特有的症状，肩酸、头痛、目眩、面色潮红、心悸、气喘等。但是，我并没有因此给她们开同样的中药。其中肤色白皙比较丰满，而且腹部也很柔软没有什么体力的人，我给开了当归芍药散。另外一个体格健壮、易便秘，还有点高血压的人，我给开了桃核承气汤。

当归芍药散含有利水和化淤血（促进血液循环）的成分。“肤色白皙比较丰满，而且腹部也很柔软没有什么体力”的人，是由于体内水分蓄积，造成血液循环不良，当归芍药散起到了排出水分促进血液循环的功效。

另一个“体格健壮易便秘，有点高血压”的人，也同样有淤血，但是这种类型的人面色潮红的倾向严重，桃核承气汤不仅能促进其血液循环，还能散热消炎。

虽说如此，也不一定是更年期障碍都要服用这两种药。如果看到患者出现更年期障碍的症状，就机械地开出药方，不是当归芍药散，就是桃核承气汤，那么药的成分在某些人身上可能会很有效，但是对另外一些人来说，这些药也许非但没有什么效果，反而还有可能会使症状恶化。可是，西医里并没有把人的体质分成阴性（怕冷）和阳性（怕热），所

以开药方的时候，都只是将病名和药机械地对应起来。

有的人在盛夏吃滚烫的拉面，脸上也是一片清爽，不出一滴汗，而有的人则是常常汗流浹背。到了春天，花粉开始肆虐，有的人为花粉症而烦恼不已，控制外出，而有的人则毫不在意地依然在街上逛荡。同样的体验、同样的季节、同样的土地，每个人的感受却全然不同，就像每个人的脸长得不同一样，每个人的体质也是不同的，所以感受不同也是理所当然的。我在下一节中会讲述中医将人的体质分为“阴”和“阳”两种。

“望闻问切”可以说是为了掌握患者的体质以及目前的身体状况而存在的。弄清楚患者的体质和身体状况，就能导出“证”。所谓“证”，是订立治疗方针的“目标”与“证据”。如果能正确地判断“证”，以此为基础制定治疗方法，这叫随证疗法。

找到了“证”，就能订立治疗方针，所以定不定病名都无所谓了。治疗的目的是确定病名，而是弄清楚具体的症状，依据患者的情况开出适合患者体质的药，指导患者改善生活，帮助患者恢复身体健康。所以，治病的第一步不是“确定病名”，而是弄清楚“证”。

但是，有的时候，很难确定“证”，所以不知道应该开什么药。这时可以让患者去舔一下药，如果觉得“好吃”，就把药开给他，实际上这种方法确实很奏效。持续治疗一段时间后，患者一旦觉得“症状有所改善，差不多该停药了”，他们可能会对医生反映说，“这些药以前觉得好吃，现在不知道为什么和以前不一样了，总觉得变得难吃了。”这是因为身体通过味觉能够找到自己需要的，对自己有好处的东西，人的身体真的是太神奇了。

十六、健康小测试：看看你的体质是阴性还是阳性

我们经常说“做什么事都要适度”，“中庸是最好的”，其实人的身体也一样。中医在诊断的时候，要判断患者的体质是“阴”还是“阳”。实际上除了“阴性体质”和“阳性体质”之外，还有一种“中性体质”。“中性体质”按照字面意思就是指处于“阴性”和“阳性”之间的体质，中医里认为身体若保持中性的话，就不会生病。

不管是阴性体质还是阳性体质，身体状况都是靠近阴或阳两个极端，因此才会导致身体不适甚至患病。借助中药的力量进行调节，将靠近阴阳两个极端的身体恢复到中性体质，这就是中医治疗的精髓。

阴性体质和阳性体质的人不只是所服用的药物不同，喜欢的食物饮品也不同。因为食物也可以分成两种，即让身体变冷的“阴性食品”和让身体温暖的“阳性食品”。阴性体质的人吃阳性食品，阳性体质的人吃阴性食品，这样渐渐地中和，体质就能够变成中性体质。

判断自己的体质是阴性还是阳性，有利于疾病的预防，是选择对身体有益的食物的重要指针。请阅读测试表上的问题，回答“是”或者“不是”。回答“是”比较多的一项，就是您的体质。以此为基础，选择适合自己体质的食品。如果您是属于中性体质，那就请您继续保持现在的生活习惯和饮食习惯。

	阴性体质	中性体质	阳性体质
体型外观	<input type="checkbox"/> 瘦 <input type="checkbox"/> 脸色苍白 <input type="checkbox"/> 白发 <input type="checkbox"/> 脖子 <input type="checkbox"/> 细长 <input type="checkbox"/> 大眼睛双眼皮 <input type="checkbox"/> 驼背	<input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 脸色不红不白 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 脖子不长不短 <input type="checkbox"/> 小眼睛双眼皮、 大眼睛单眼皮 <input type="checkbox"/> 都不是	<input type="checkbox"/> 有肌肉 <input type="checkbox"/> 脸色红 <input type="checkbox"/> 秃加 <input type="checkbox"/> 脖子粗短 <input type="checkbox"/> 小眼睛单眼皮 <input type="checkbox"/> 姿势优美
身体状况	<input type="checkbox"/> 体温低 <input type="checkbox"/> 食欲不振 <input type="checkbox"/> 低血压 <input type="checkbox"/> 怕冷（体寒） <input type="checkbox"/> 没有体力 <input type="checkbox"/> 晚上精神 <input type="checkbox"/> 容易拉痢疾 <input type="checkbox"/> 尿液颜色浅 <input type="checkbox"/> 贫血	<input type="checkbox"/> 36.5℃ <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 血压正常 <input type="checkbox"/> 都不是 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 白天精神 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 黄色	<input type="checkbox"/> 体温高 <input type="checkbox"/> 食欲旺盛 <input type="checkbox"/> 高血压 <input type="checkbox"/> 怕热 <input type="checkbox"/> 有体力 <input type="checkbox"/> 早上精神 <input type="checkbox"/> 容易便秘 <input type="checkbox"/> 尿液颜色深
疾病倾向 （易患疾病、正在治疗的疾病）	<input type="checkbox"/> 胃炎、胃溃疡 <input type="checkbox"/> 过敏 <input type="checkbox"/> 风湿 <input type="checkbox"/> 精神疾患	<input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 正常	<input type="checkbox"/> 脑中风 <input type="checkbox"/> 心肌堵塞 <input type="checkbox"/> 欧美综合征（心脏病、大肠癌等） <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 痛风
性格行动	<input type="checkbox"/> 神经质 <input type="checkbox"/> 经常烦恼 <input type="checkbox"/> 消极	<input type="checkbox"/> 都不是 <input type="checkbox"/> 都不是 <input type="checkbox"/> 都不是	<input type="checkbox"/> 豁达开朗 <input type="checkbox"/> 爽朗 <input type="checkbox"/> 积极

人的体质有阴性阳性，食物也有阴性和阳性。阴性食品的作用是使身体变冷，阳性食品则是使体温升高。也就是说，阴性体质的人应该吃

阳性食品，阳性体质的人应该吃阴性食品，这样身体就能保持平衡，能够向中性体质转变。

十七、了解食物属性，找到适合自己体质的食品

一提到要判断食品的性质，有的人可能就会认为必须得记住食品的卡路里和营养成分，太过麻烦。但是，卡路里和营养成分都是西方营养学的概念，用中医的理论判断食品的性质，实际上非常简单，没有必要想得太复杂。

判断阴阳的要点：“颜色”和“形状”

中医里有“相似理论”，这种理论是指“多吃什么就像什么”。比如，频繁地吃柔软蓬松的面包和蛋糕，体型也会膨胀起来；相反总吃又硬又紧绷的黑面包和糙米，身体也会变得紧绷。同样，颜色深的食品能温暖身体，颜色浅的食品能使身体变冷。

根块类蔬菜强化人的“根基”——下半身

“相似理论”的另一个思想是“吃哪儿补哪儿”。吃与身体部位相对应的食物，就能强化该部位。比如眼睛不好就吃鱼眼睛，肝不好就吃羊肝，肾不好就吃动物的腰子等。那么既然下半身是人的根基，那么为了避免根基的弱化，应该多吃根块类蔬菜。

人的下半身（下腹部）有掌控人的生命力的肾脏、泌尿器官、生殖器和副肾。我举一个容易理解的例子来说明一下“相似理论”，比如山药，山药有增补精力的效果，这自古就为人所知。山药之所以会有这样的功效，就是因为根块类蔬菜能够增强位于人的“根基”（下半身）的脏器的功能。

暖地的食物冷身，冷地的食物暖身

我们旅行时，在住宿的饭店和旅馆吃饭，会觉得那里的饭菜非常好吃，但是一旦把这些好吃的当地料理和食材买回家，就觉得没有在当地吃得好吃。之所以觉得当地料理好吃，不仅仅是因为使用了产地直接运送的新鲜食材，还在于在当地获得的食材，是最适合当地的气候的，是在那个环境里人体最想要的食材。

气候温暖的地域，身体里容易蓄积热量，因此有必要控制体温，使其不至于升得太高，而起到控制作用的就是当地的食物。

食物本身对人体就会产生作用，而为了更好地将这种作用发挥出来，人们下功夫研究了料理方法。比如说，我们平素都说“北方的食物味道咸”，这其实是因为北方人为了抵抗冬天的严寒，不得不多摄取有提高体温作用的盐分。现在，盐背上了“高血压成因”的恶名，被人们讨厌忌讳，但是，对北方人来说，为了让身体能够与严寒抗争，盐却起到了非常重要的作用。

每一个地方的食物都会对当地人的身体起到不可或缺的作用，这令我认识到了巧妙安排这一切的自然的伟大。当然，还有人的本能也是不可小觑的，人们也许是不懂得营养学，但不管是住在气候寒冷的地方，还是住在气候炎热的地方，人们会活用当地的食材，发展自己独特的饮食文化，这些都自然使体质趋向健康的中性化。

中和食物阴阳，享受健康饮食

食物的属性也不是完全绝对的，即使归类为阴性的食物，如果用火进行烹制，加入盐、酱油等盐分，原本的阴性就能得到中和。

我有个女患者今年 35 岁，每天都爱喝很多绿茶。身体开始出现了各种各样的症状，如，月经不调、生理痛、肩酸、耳鸣等，其中最严重的就是头痛。

我一听到她所介绍的情况，就立刻想到了造成这一切的罪魁祸首很可能就是绿茶。其实，就绿茶本身来说，里面含有丰富的维生素 C、有抗氧化和杀菌作用的茶酸等多种多样的健康成分，但是，由于它的原产地是印度，本身又是绿色，所以多喝就能使身体变冷。不经常运动、锻炼肌肉的人喝多了绿茶，恐怕会使体温降低，引起疼痛病。

于是，我让她在绿茶里放上梅肉，滴些酱油再喝。过了大约一周，她喝绿茶的量逐渐减少，一个月后，她也不用去找医生看头痛病了。梅肉和酱油中的盐分中和了绿茶的“阴性”，她的凉性体质得到了改善。

十八、改变你丰腴的体型的“早餐小型节食”

吃完晚饭，一直到第二天早晨的时间里，我们的身体都处于断食状态。所以，早晨起床时，可以说是断食状态的停止。由于断食时停止饮食，消化器官处于休眠状态，排泄器官开始活跃起来。所以，起床后，口中呼出的气体有异味，眼角分泌出眼屎，尿液的颜色也比白天清醒时浓，可以说，早晨是排泄的时间段。虽说如此，早餐是一天的开始，如果什么都不吃，一整天都会没有活力。所以既不能给节食后的身体造成负担，又要摄取必要的水分和糖分，这样早餐就应该喝姜红茶和胡萝卜苹果汁。没有必要强迫自己早餐一定要吃面包和煎蛋，或是米饭加酱汤。姜红茶和胡萝卜苹果汁就足够让身体消化吸收了。

所谓早餐小型节食，就是早中晚慢慢地增加所吃的饭量。早餐是断食后第一顿饭，摄取量最少，晚餐恢复正常的饮食，而午餐就是早餐向晚餐过渡的中间阶段——“间餐”。所以，午餐最好是吃易于消化吸收的，富含蛋白质、脂肪、糖、维他命、矿物质五大营养元素营养均衡的食物，比如荞麦面就具备这些特点。在吃荞麦面的时候，还需要加一道工序，就是在荞麦面里多放些七香粉、五香粉和葱，以增强其提高体温的效果。实行早餐节食，午餐除了荞麦面以外还可以吃通心粉或其他面食，只是最好加上点儿红辣椒。

迄今为止，我收到了很多实行早餐小型节食的人的来信，大家有的说：“进行早餐节食后，身体不适的状况开始好转了”；有的说：“我瘦了很多”；有的说：“身体检查的结果比以前变好了”等等，喜悦之情跃然纸上。这些功效的产生，都应归于大家在“少食”的基础上，又摄取了能够提高体温的食物。这样，停止造成身体变冷的原因之一的过度饮食，并且平时注意多摄取可使体温升高的姜红茶、七香粉（五香粉）、葱类、红辣椒等，将体内的寒气驱逐出去，那么，由寒而引起的各种症状相应也就一扫而光。

节食后的早餐和作为中间食的午餐过后，消化吸收器官慢慢得到调整，逐渐能够接受正常饮食。晚餐吃什么都可以，只是不可以吃太多。我推荐的是，最好吃清淡点的食品，而不吃油腻、高脂食品，像西餐。

日式饭菜比西餐清淡，西餐过多地使用肉、黄油、奶酪、牛奶等，而日式饭菜很少使用动物性脂肪、蛋白质。人有 32 颗牙齿，其中 20 颗

(62.5%)是白齿,是用来咀嚼谷物的,8颗(25%)是门齿,是用来吃蔬菜和水果的,剩下的4颗(12.5%)是犬齿,才是用来吃肉和鱼的,整个牙齿的自然构造就告诉了我们,不应该吃太多的动物性脂肪和蛋白质。

违背自然的规律对人体是没有益处的,按照各种牙齿的比例,动物性脂肪和蛋白质的摄取量应该控制在食物总摄取量的10%多一点儿。

进行早餐小型节食,在晚餐时喝点儿酒是没有问题的,重要的是控制动物脂肪和蛋白质的摄取量,注意不要饮食过量。

“早餐小型节食”一天的食谱

早晨——姜红茶1~2杯,或者胡萝卜苹果汁2杯,或者姜红茶1~2杯+胡萝卜苹果汁1~2杯。

中午——荞麦面(山药汁、裙带菜、葱等)+足量的七香粉和葱或者通心粉、面条+足量的红辣椒。

晚上——以清淡为主,吃八分饱。可以喝酒。

三餐间如果肚子饿了的话,可以适量地喝姜红茶。

十九、早餐吃什么？

1、提高体温的最佳饮料——姜红茶

生姜在中医里起着举足轻重的作用，有“没有生姜就不称其为中药”之说，事实上，200种医用中药中，75%都使用生姜。

而且生姜里还含有姜辣素和生姜油，有抗氧化作用，它能除去体内的活性氧，起到预防疾病和抗老化的作用。生姜有这么多的功效，真可谓能治百病的灵丹妙药。和生姜同样，红茶也具有高效加温的作用，还具有击退幽门螺杆菌（可导致胃溃疡、胃癌）、O-157大肠杆菌、霍乱等病毒的强力的杀菌作用，二者相结合，就成了威力无比的姜红茶。

所谓的姜红茶，不仅仅是生姜加上红茶，冲泡时别忘了再加上点儿红糖和蜂蜜。

红糖含有丰富的矿物质，能加快新陈代谢，促进血液循环，别名“黑宝石”。蜂蜜古代就被当成药使用，能够促进肠内有益细菌的活动，增强免疫力。这两种物质又都含有优质的糖分，能够在体内迅速转换成能量。加上了红糖或蜂蜜的姜红茶，不仅健康功效超群，而且还非常可口、好喝。不过，如果你患有痔疮、或其他忌辛辣的病症，可以尝试着不放或少放姜，只喝放了红糖和蜂蜜的红茶，效果也是不错的。

我听到有人说早餐节食开始后不久，白天经常感到肚子饿。这种现象是很正常的。平时习惯了一日三餐都吃得饱饱的，习惯了不停地往胃里塞东西（这绝对是不健康的），突然进行早餐节食，每天只能吃适量的并且是身体必需的东西，所以才会觉得胃里空空的，这种状态被称为“模拟空腹”。如果必须要压抑自己才能完成一件事，相信这件事你也做不长。

所以白天如果觉得肚子饿，我建议你喝加了红糖或蜂蜜的姜红茶，或是直接吃红糖和蜂蜜，也可以吃巧克力，血糖值上升的话，空腹感也会消失。当然，想让血糖值上升，多少是要花些时间的，所以最理想的就是在你感到“肚子饿”之前采取对策，要么喝姜红茶，要么舔一舔黑糖和蜂蜜。

姜红茶的制法

材料：

生姜适量（管装生姜也可）

红茶一茶匙（小袋分装的红茶也可）

红糖或蜂蜜适量

做法：

1. 将生姜磨成泥（或使用管装生姜），放入预热好的茶杯里
2. 将热的红茶注入茶杯中
3. 再放入红糖或蜂蜜

生姜、红糖、蜂蜜的量可根据个人口味适当调节。

编者按：如果经常使用红茶及红糖，建议考虑使用有机红糖及 Rooibos 抗酸茶红茶，能够接受的话，更建议有机糖蜜(molasses)。



2、胡萝卜苹果汁补充足量的维他命、矿物质

到了 40 多岁，有很多人都因为高血压、糖尿病、痛风、肝脏等疾病等烦恼，这些疾病被称作是生活习惯病。建议这些人可进行早餐节食疗法，早餐喝胡萝卜苹果汁代替姜红茶，或者是两个都喝。

1979 年我去瑞士的翰那医院学习。翰那医院因为成功地治愈了来自

世界各地的癌症患者以及患有难病奇病的患者而闻名。在翰那医院，诊断时应用的是西医的方法，治疗上则完全是采用自然疗法，如针灸、按摩、冥想等。

治疗的重点是饮食疗法：肉、蛋、牛奶一概不用，吃饭时只吃黑面包、马铃薯、果仁、蔬菜、水果、蜂蜜、岩盐、酸奶等，其中最受重视的是胡萝卜苹果汁。

从针灸开始，这种治疗一点点向中医靠近，加上以胡萝卜苹果汁为核心的饮食疗法，使非常多的疑难杂症患者——被西医放弃的人们——完全恢复了健康。这些事例就发生在眼前，我仍记得当时心底的震惊。

当时的院长L·伯拉修博士给我讲解时说：“胡萝卜苹果汁里含有所有人体必需的维他命和矿物质。”

当时，美国农业部就指出：“现代文明人营养过剩，陷入营养失调的状态。”这是指过量摄取蛋白质、脂肪和碳水化合物三大营养元素，而缺乏维他命和矿物质。三大营养元素当然是很必要的，但是这些虽然充足了，却缺乏维他命和矿物质的话，身体就不能进行消化、吸收、利用、燃烧、排泄等活动。

患营养过剩这种营养失调疾病的人，身体处于一种不平衡的状态，胡萝卜苹果汁可以使这些人的身体恢复到正常的状态。胡萝卜苹果汁的具体做法就像下面介绍的那样很简单。但是，有一点希望你能注意，不要使用搅拌机，而应使用榨汁机。用搅拌机搅拌，最后还会残留食物的纤维不好下咽，而且还影响维他命和矿物质的吸收。

胡萝卜苹果汁

材料：

胡萝卜 2 根

苹果 1 个

做法：

1. 洗净胡萝卜和苹果
2. 将胡萝卜和苹果带皮切好，大小适合装入榨汁机即可
3. 将切好的胡萝卜和苹果放入榨汁机榨汁。扔掉残渣

二十、生活处处皆养生：能提高体温的家常食物

饮食能转化成血、转化成肉，体温的上升或下降都取决于饮食，它是我们塑造健康的基础。为了大家的身体健康，我给大家介绍几种宜经常食用的食材。

我们的传统食品“咸菜”

时代飞速发展、瞬息万变，令人目不暇接。但在我们的生活里，却总有一些不变的、始终如一地伴随我们左右的东西，比如妈妈做的饭菜、童年的回忆，还比如咸菜。咸菜是我们东方人喜食的一种传统食品。各地都有风味各异的、由各种各样的食材制作而成的特色咸菜。比如首当其冲的梅干，另外还有腌辣椒、咸萝卜干等。作为容易保存、有开胃作用的食物，咸菜一直以来都受到重视。但是，现在“盐分多不利于身体健康”的思想蔓延，很多人虽然喜欢吃咸菜，还是控制自己尽量少吃。其实，正是咸菜中的盐分才能让体温上升，所以，想吃的时候就吃，不必强加控制，只是一次别吃过多就行。相反地如果不想吃，也没有必要非得勉强自己吃。

叶菜类蔬菜本来具有使身体变冷的特性，但制成咸菜后，盐分使这种冷却作用消失，转变成为温暖身体的食品。

化淤血效果明显的葱类蔬菜

韭菜、葱、洋葱、大蒜、辣椒都属于葱类蔬菜。每一种都有自己独特的芳香，光闻味道就会让人产生它能“对什么有效果”的感觉。实际上，葱类蔬菜都有化淤血和提高体温的作用。

因为它能净化血液，促进血液循环，最后达到使身体变暖。可能有的人觉得它们味道太冲，就不大喜欢，但是如果好好地料理一下，可能会意外地觉得很好吃也不一定。韭菜、葱、洋葱、大蒜、辣椒种类繁多，如果每天都换着样吃，也可按着中、西、日式口味适当调配，就能够一直吃下去而不会觉得腻。

击败肾虚的“根菜类”

胡萝卜、马铃薯、洋葱、萝卜、藕等根菜类蔬菜，是强化人的下半

身、预防肾虚的食品。根菜类蔬菜的特点是料理方法多，能做成的菜式也很多，从炖菜、炒菜到汤菜，种类可以千变万化。

根菜类不仅价格便宜，而且保存的时间比较长，对主妇们来说，是不可缺少的食品。请注意在每天的食谱里，一定要加上一道根菜类蔬菜。

每天一道“粘液食品”

由上述所知，根菜类蔬菜有利于预防和改善肾虚。除此之外，像山药、芋头等有粘液的根菜类蔬菜则更是具有增强精力的效果。说起粘液食品，纳豆（是一种以大豆为主要原料的传统发酵食品，其历史悠久，可追溯到冲绳时代，是日本最具有民族特色的食品之一）也可以说是典型的代表，它能改善肠内的环境，抑制致癌物质。

除了山药、芋头、纳豆以外，还有秋葵、国王菜、咸草等都是“粘液食品”。这些食品里面含有食物纤维和蛋白质结合而成的粘蛋白，正是粘蛋白产生了粘液，粘蛋白能够保护粘膜，预防感冒和流感。

此外，酱汤里面的菜和调料经常会用到海藻，海藻也是一种“粘液食品”。它含有岩藻聚糖硫酸酯，能够产生粘液，提高免疫力，降低血压，诱导癌细胞凋亡。

日本料理会频繁地使用山药、纳豆、海藻类等有粘液的食品，所以，如果说多吃日式饭菜有益于身体健康应该也不为过。那么，为了保持和促进身体健康，我们最好在日常饮食里，应尽可能地多吃“粘液食品”。

二十一、把超市食品变成“升温”食品的 7 项绝密招数

城市中的大街小巷，不管走到哪里都能看到 24 小时便利店或大小超市。因为饮食和健康密切相关，所以我非常希望大家能重视每一顿饭，虽然我也知道这一点做起来非常困难。因为在平时的工作期间，多数只能在外买盒饭，或在公司附近的饭店凑合一顿，只有周末到了，也许才能好好地给自己和家人做顿像样的饭菜。但是，如果我们的健康也到周末才顾得上打理的话，那么大部分时间我们的健康处在荒芜的境地，那迟早健康要向我们亮出红灯的。所以，平素我们无论是在买便利店、超市的食物或盒饭时，还是在饭店吃，除了尽可能地加上上面所述食物之外，最好还要留意一下以下几种事项：

秘诀 1 和咸梅干一起吃

大家都知道，酸咸口味的梅干有减缓疲劳的作用，而且梅干中含有很多盐分，能够提高体温，所以吃便当的时候，请不要忘了吃梅干。当地没有梅干的人，可根据以上提供的暖性食品中，选择适合当地的升温辅助小食品，放到你的盒饭里。

秘诀 2 搭配酱汁

酱汁中的盐分能促使体温升高，同时酱汁中放的海藻和朴蕈等有粘液的食物也能被人体很好地吸收。

秘诀 3 喝番茶和封茶（或大麦茶、玄米茶之类）

便利店里出售的饮料五花八门，如果在吃盒饭的时候喝，最好不要选碳酸水和咖啡，而应选番茶和封茶。这些茶能起到温暖身体的作用，而且茶的香味还能让人放松。

很多人在吃盒饭的时候喜欢喝罐装绿茶，前面也提过了，绿茶有冷却身体的作用，很多患有风湿和神经痛的人都是因为喝绿茶过量引起的。

秘诀 4 用管装生姜调味

在便利店或超市，软管装生姜膏一般都放在调味品的货架上。我们可以试着在便当和酱汤里放一点生姜，吃了以后，身体会变得暖洋洋的，疲劳感一下子会减轻许多。

秘诀5 不爱色拉爱炖菜

很多人都认为“要瘦身就要吃蔬菜色拉”。实际上，生蔬菜会使身体变冷，减缓新陈代谢。常吃色拉，就算摄入的卡路里很低也不会变瘦。所以，从长远来看，色拉不应该出现在瘦身的菜谱上。如果你一定要吃，请撒上盐再吃，这样就能起到中和生蔬冷却身体的作用。吃色拉的时候，最好吃胡萝卜和洋葱之类的根菜类蔬菜，当然吃根菜类蔬菜的炖菜是最好不过的了。

秘诀6 放上咸菜和泡菜

咸菜中的盐分，泡菜中的辣椒和大蒜，都有非常好的提高体温的效果，而且又能预防感冒，减缓疲劳。对于那些“忙得没有时间做饭，总吃盒饭”的人来说，咸菜和泡菜是最佳的选择。

秘诀7 一口饭咀嚼30次

吃饭的时候，咀嚼东西至少需要20~30千克/cm²的力量。实际上吃饭完全就是一种肌肉运动，咀嚼主要使用4块肌肉，包括太阳穴附近的颞肌、脸颊的咬肌，下颞内侧的翼内肌和在翼内肌上面的翼外肌。有将嚼碎的食物与唾液混合、一起送往食道时所要运用的舌内肌和舌外肌，一共9块肌肉。吃饭的时候是否用到这些肌肉差别很大，特别是咀嚼用的肌肉，同脊柱起立肌、背肌、下肢肌一样都被称为“抗重力肌”，受到刺激后向脑细胞传递觉醒信号。另外，吃东西时充分咀嚼，容易产生吃饱的感觉，能够防止饮食过量。

近来，很多孩子和年轻人长虎牙、牙齿排列不齐、智齿长得不正，或是干脆不长，这就是总是吃软的食物，颞不发达所造成的。颞不发达，使得口腔没有足够的空间生长32颗牙齿；牙齿不整齐不仅影响咬合，通过咀嚼对大脑产生的刺激也会减少，而且咬合不好可能会引起心焦烦躁、注意力不集中、易疲劳等症状。

解决上述问题最理想的方法是常吃硬的东西并充分咀嚼。便利店的

盒饭里没有这样有咬头的东西，所以，在吃盒饭的时候，至少要坚持“每一口饭都嚼 30 次”。而且不只是盒饭，不管吃什么东西最好都留意这样去做。

编者按：建议使用天然海盐或喜马拉雅山岩盐。因为天然的盐富含各种矿物质，对身体有益。尽量不要用精炼的白盐（桌盐）。天然盐若适量食用，不会造成高血压！

二十二、增强肌肉力量促进血液循环，提高体温

运动过后或是体力劳动以后，浑身就会发热，这是因为糖、脂肪酸和氧一起燃烧产生了热量的结果。此外，肌肉内分布的毛细血管不断地收缩扩张，促进全身的血液循环，也能提高体温。

血液中的运送氧的红血球直径有 12 微米，而血液的通道——毛细血管也只有 10 微米。这样一看，血管太细了无法让血液通过，只有靠肌肉运动来使血管收缩扩张，一点儿一点儿地将血液挤送过去。也就是说，如果不运动肌肉，就无法使血液循环于全身，全身细胞无法获得新鲜的氧和营养元素，血液中的废弃物也无法排除。

以前的孩子们所玩儿的戏，多数都是能让身体动起来的。大人平时走上一两站的距离也是极其平常的事，做家务时，扫除、洗衣服等都是亲自动手去干，而不是使用家电。可是现如今，交通工具高度发达，各种电子游戏机及家用电器等的广泛普及，使得我们无论是孩子还是大人在日常生活中锻炼身体的机会急剧减少，仅此就已形成了人们普遍身体易冷，体温下降的环境。可见，导致我们体温下降的，不仅是饮食生活的原因，肌肉运动的减少也是其中的罪魁祸首。

女性更应该加强锻炼

肌肉是发热器官，有促进血液循环的作用。女性中寒性体质较多，多半是由于她们的肌肉比男性少的缘故。而且女性体内脂肪多，脂肪能使身体变冷。由“寒”而引起的病症多种多样，其中具有代表性的是头痛、肩酸、目眩、耳鸣、倦怠感等的亚健康症状。这些症状的产生，多数是由于体温低下而造成的。

这些亚健康状态，经常被看做是更年期障碍的症状。这是因为亚健康状态与闭经前后，荷尔蒙分泌失衡而引起的更年期障碍症状极像。现在有很多 30 多岁的女性也称自己出现了这样的症状，这只能说明了患有体寒症状的女性正在不断增加。

女性的身体本来就容易冷，要是没有好的解决办法，体温会持续下

降。在注意饮食和生活习惯的同时，希望女性朋友们能够把锻炼肌肉也当做每日必做的功课。

年轻的时候就养成锻炼身体的好习惯，年纪大了以后也能够一直坚持下去。为了强化骨骼，肌肉运动是必不可少的，如不去给骨骼一些刺激，就算钙补得再多，它也会越来越脆弱，无法再生。女性闭经后，非常容易患骨质疏松症，肌肉运动则能够预防骨质疏松症的发生。

肌肉力量的训练永远不会太迟

随着年龄增长，肌肉的力量慢慢减弱。如尽早坚持肌肉力量的训练，就能够抑制这种情况的发生。而且，上了年纪以后也是可以锻炼身体的，通过训练，过了60岁以后也有可能保持年轻时肌肉力量的80%，如果坚持锻炼到90岁，肌肉会比以前更发达。

我在学生时代时练过举重，平板卧推（仰躺在长凳上，双手握杠铃拉至胸部，向上推举）能推102.5公斤，蹲举（扛着杠铃做蹲起）曾打破过150公斤的记录，在九州学生举重大赛中获得冠军。现在我有57岁了，平板卧推100公斤，蹲举140公斤的杠铃没有问题。现在举的杠铃重量虽多少有些下降，但年轻时是为了参加运动会，每天从早到晚锻炼身体，现在虽然也很注意锻炼，但是每天忙着到医院坐诊、写作和演讲，实际上真正的训练每周只有两天，不过即便如此，坚持锻炼的习惯，让我的体力几乎没怎么下降，我现在的体型也和年轻时几乎没有什么区别。

所以，我希望中老年朋友能够认识到，虽然我们的肌肉随着年龄的增长而一点点地衰弱下去，但是我们也有很多方法能够在一定程度上阻止肌肉的衰弱。也希望年轻的朋友尽早地进行肌肉力量的训练，减缓老化的速度，这已是一个颠扑不破的事实。

二十三、健康是可以走出来的

肌肉力量的训练能促进血液循环，提高体温，预防和治疗各种各样的疾病。“训练”这个词虽然听起来有点吓人，但是，每天需要做的运动量让身心都很愉快就足够了。勉强自己做强度大的运动，肌肉不会发达，而且勉强自己去做的事肯定不会坚持很久。所以，只要每天坚持做适度的运动，在觉得“训练的强度可以适当加强”的时候，稍微增加一点负荷就可以了。

如果全身的肌肉都得到均衡的锻炼，那是最好不过了。不过如果你想有重点地锻炼某个部位的肌肉，我建议你锻炼下半身的肌肉。下半身的肌肉占全身肌肉的70%，很小的运动量就能引起强烈的肌肉泵浦反应，能够非常有效地促进血液循环。腿之所以被称为“第二心脏”，就是这个原因。下半身运动起来后，就能像心脏一样将血液送往全身的细胞。

我如果连续几天日程排得紧，就一边减少饭量，一边积极锻炼下半身，如蹲马步或腿部屈伸运动等。这是为了运动大块肌肉，促进血液循环，快速排出血液中的废弃物。在真正训练的时候，也都是从下半身的运动开始，最后以下半身的运动结束。因为做准备活动时，活动下半身会使全身的肌肉变暖，以便顺畅地运动；运动过后，做整理活动时，活动下半身能够防止导致疲劳的物质的堆积。

肌肉力量的训练，是以下半身为中心。做全身的训练时，应从上半身的运动开始，到下半身的运动结束。这样，则会使血液循环变好，而且不容易积蓄疲劳。

哈佛大学的李博士，以11,000人为对象进行了一项调查。调查内容是该大学的毕业生都在做些什么样的运动。调查结果表明，运动量大的人因脑中风卧病在床的几率很小，而且同样是运动，有的运动对健康产生的效果明显，有的却不怎么明显。如打保龄球和做家务的效果就相对要差，而散步、跳舞、骑自行车等，明显效果要好。

散步、跳舞、骑自行车都是以腿部为主角的有氧运动。由此我们更可推断出，下半身的强化程度能够左右全身的健康状况。

帕凡巴伽同是哈佛大学的博士，对16,936名毕业的男生的运动量做了调查。最后，他花了10年以上的时间进行调查的分析结果表明，通过

运动每周消耗 2000 千卡热量的人死亡率低，而其他的人死亡率相对要高。一周消耗 2000 千卡，每天就需要消耗大约 300 千卡。

日本厚生劳动省在“21 世纪国民健康增进运动”中把“一日步行一万步以上”作为标准。步行一万步，大约消耗 300 千卡的热量。

日本各年龄层的步数（平均值和标准偏差）

出自日本厚生劳动省“平均9年度国民营养调查”

	人数	平均步数	标准偏差
全国	总数	10,084	7,696
	15-19岁	680	8,945
	20-29岁	1,458	7,927
	30-39岁	1,357	8,182
	40-49岁	1,834	8,310
	50-59岁	1,865	8,457
	60-69岁	1,549	7,253
	70岁以上	1,341	4,935
男	总数	4,542	8,202
	15-19岁	347	9,127
	20-29岁	632	8,785
	30-39岁	606	8,866
	40-49岁	839	8,443
	50-59岁	859	8,851
	60-69岁	725	7,683
	70岁以上	534	5,436
女	总数	5,542	7,282
	15-19岁	333	8,755
	20-29岁	826	7,270
	30-39岁	751	7,629
	40-49岁	995	8,198
	50-59岁	1,006	8,121
	60-69岁	824	6,876
	70岁以上	807	4,604

步行约 10 分钟，大概能走 1000 步。所以，要想走一万步的话，必须走上 100 分钟。在日常生活当中，30 多岁的人每天大约走 8000 步，60 多岁的人每天也大约能走 7000 步。我们只需要把不足的补上就行了。如果是 70 岁以上高龄的人，每天不需要走一万步。厚生劳动省认为 70 岁以上的男性适合每天走 6700 步，女性走 5900 步。只比平时多走 1300 步就能达到目标。高龄者要走 1300 步，换算成时间大约是 15 分钟，距离是 650~800 米。这个距离应该能够轻松愉快地完成吧。

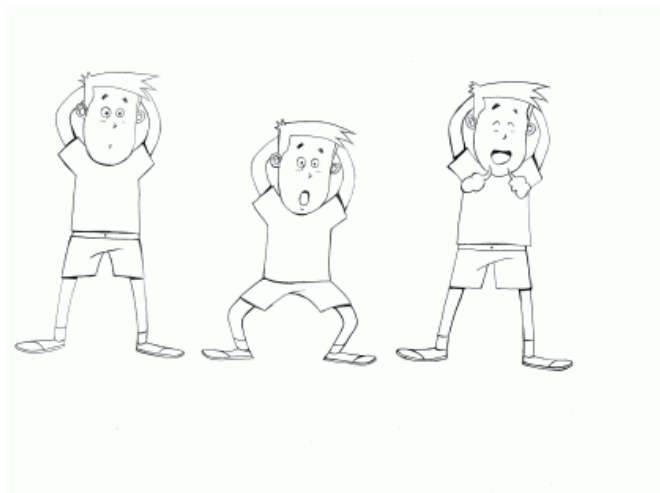
二十四、最适合上班族的肌肉力量训练方法

肌肉力量训练重在坚持，而对于广大上班族来说，受时间和空间的限制往往没有办法做系统锻炼。下面我介绍几种安全简单、不需要使用道具的运动。每天可以随心情选择不同的运动方式。

膝盖伸缩运动

1. 两脚张开，比肩稍宽。两手交握于脑后
2. 后背伸直，吸气，两腿弯曲
3. 吐气，慢慢站直

1~3 的动作为一组（每组做 5~10 次），做完一组动作后休息 1 分钟，再重复做 3~5 组相同动作。可以适当增加难度，加大屈膝的角度，增加蹲起的次数。

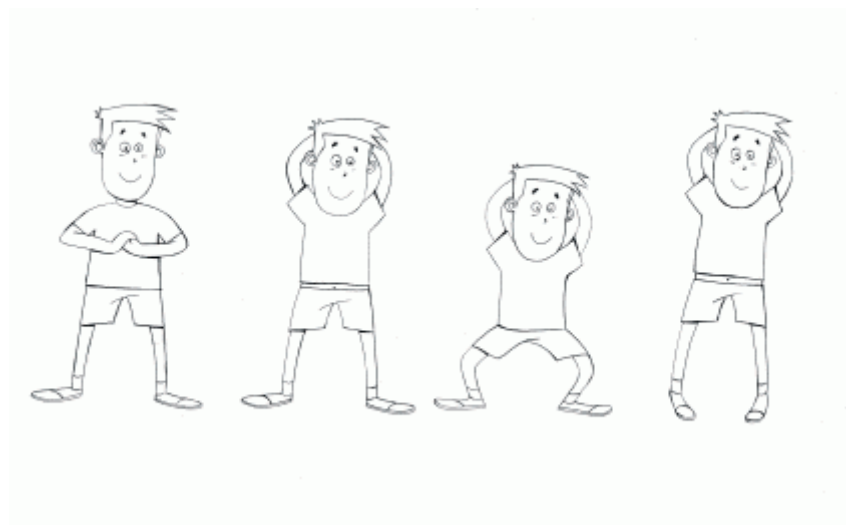


肌肉忍耐力训练

1. 两手手指交扣于胸前，用力向两边拉，持续 7 秒
2. 手指姿势不变，将双手绕到脑后，继续互相拉，持续 7 秒
3. 两手保持 2 的状态不动，腹部用力，持续 7 秒
4. 保持 3 的姿势不变，两腿用力 7 秒钟

5. 从 4 的姿势开始，慢慢下蹲，从臀部开始到下肢，用力 7 秒

6. 从 5 的姿势开始，身体向上提，脚尖着地，保持这个姿势 7 秒



脚跟升降运动

1. 两腿轻轻分开，站立

2. 脚跟提起、落下，提起、落下，反复运动

1~2 的动作为一组（5~10 个），做完一组动作后休息一分钟，再重复 3~5 组相同动作。在等电车或公共汽车时就可以轻松地完成该运动。

石头、（剪子）、布运动

1. 站立、全身放松

2. 胳膊伸直，举至与胸同高

3. 右手出石头时，左手出布。右手出布时，左手出石头。两手反复地握紧松开

持续做 30~60 秒。在手握紧和松开的时候，指尖要用力

二十五、洗浴方式决定着你的健康

除了吃饭运动以外，还有其他能让体温升高的方法。其中，体温升高效果最明显的就是入浴。洗完澡全身都暖洋洋的，脸上红扑扑的，心情也很放松。

入浴有许多对身体很好的功效，不过只有浸泡在浴缸里才能达到这种效果，这是淋浴所无法办到的。如果我们认为入浴的作用只是“洗净身体的污垢”，那就太可惜了。泡在浴缸里，不仅可以洗净体外的污垢，还能洗净体内的污垢。入浴能使身心从内到外都焕然一新，既然如此，就让我们重新审视一下入浴的作用吧。

半身浴、手浴和足浴

我推荐一种非常有效的入浴方法——“半身浴”。在浴缸里浸泡 10~20 分钟，胸口以下全部浸到热水里。开始出的汗有些粘，混合着油脂和盐分，以后再出汗，慢慢就会变得清爽。

由于全身血液循环通畅，大量出汗，体内多余的水分和盐分得以排除。下半身充分得到温暖，肾脏和大肠的机能提高，使尿和粪便的排出变得通畅，对顺利排出体内废弃物也很有效。

因感冒不能入浴时，如果想有效地驱除手脚等身体末端的寒气，就可以进行手浴和足浴。在洗脸盆里放入 43 度左右稍热的水，先将手腕或是脚腕浸入水中 15~20 分钟。虽然只洗手和脚，但是不可思议的是，温暖身体末端也能使全身变暖。一位 50 多岁的女性，患风湿 30 多年，手脚的关节都已变得僵硬。我建议她每天早晚进行手浴和足浴，一个月后肘关节可以伸展开了，膝盖和脚腕的疼痛也缓解了。

做手浴时，用洗脸盆中热水散发出来的热气熏脸，能够让脸上的污垢浮出来，之后不要忘了再用温水轻轻地洗脸，建议女性朋友一定要试试这种方法。

盐浴效果更显著

进行手浴和足浴时，在洗脸盆中放入一小撮天然盐能够提高温热效果。我推荐沐浴时使用天然盐，除了天然盐之外，还有下面这些物品也

可以做沐浴露用。使用时只需要将它们包裹在纱布里，放入浴缸即可。

我们可以不时在浴缸里揉搓纱布，使纱布中物品的成分更好地渗透在水中，效果会更加显著。在浴缸中放上不同的材质具有不同的作用：

大蒜泥，用于消灭痔疮和皮肤的细菌。

干艾蒿，用于止腰痛和膝盖痛。

生姜泥和干燥的萝卜叶，用于治疗目眩、头痛、生理痛等。

无花果叶，用于治疗痔疮、失眠。

温水浴和冷水浴结合强壮肌肉

温水 and 冷水结合的温冷水浴，能够增强肌肉的伸缩运动，促进全身的血液循环。

温冷水浴有很多方法：可以准备两个浴缸，分别放上温水和冷水，每个浴缸里各泡几分钟，交替进行；或是从浴缸里出来之后，反复交替向全身淋温水和冷水。我们一般可能不会在家里准备两个浴缸，所以通常可采取第二种方法，从浴缸里出来后，向全身淋温水和冷水即可。

在这里，有两点需要大家注意：

1. 不要马上向全身淋冷水。可以开始从脚腕往下淋，慢慢再从膝盖淋下去，然后是下半身，再到全身，不断扩大范围。

2. 开始淋冷水时，冷水温度不能太低。最好是比浴缸里的水温低 10 度左右，慢慢地再降低冷水的温度。

温冷水浴不仅能使浴后由于出汗而发粘的身体变清爽，同时又能防止浴后身体变冷。但是，不管这样做有多有效，但是如在深冬洗温冷水浴，确实还是需要一点勇气的。所以，可以选择在夏天开始洗温冷水浴。夏天身体对冷水的抵抗小，按照前面两点注意事项去做的话，就能够轻松地完成并且长期地坚持下去。

二十六、试着少吃一点吧，你就会得到健康的青睐

我在大学毕业以后，进了医院的血液内科。这里有很多患了白血病、再生不良性贫血、恶性淋巴瘤等疾病的患者，当时这些病都很难治愈，我亲眼看到许多病人一个接一个地死去，沉痛之余，越来越让我痛感到西医的局限性，于是逐渐地对预防医学产生了兴趣。

因为我觉得治病的最好捷径莫过于让自己的身体不生病。于是我决心就如何拥有不生病的身体而进行研究，抱着这种想法，我报考了博士研究生课程，研究课题是食物和运动怎样使白血球的免疫功能发生变化。

我并没有让研究仅仅停留在实验室里，还到世界各地去寻找那些关于健康长寿的信息。前苏联的高加索地区（现在为格鲁吉亚共和国）有一个长寿村，当时就已经很有名气了，我曾经去那里调查过他们的饮食生活。在瑞士的翰那医院，我还学到了如何用食物疗法治疗得了疑难杂症的患者。就这样通过实地考察得来的经验，我知道了食物和健康之间千丝万缕的联系。

现在，我在伊豆经营着一家疗养院，那里采用的治疗方法有很多都受到了翰那医院的影响。这家医院是比鲁查·翰那博士于 1897 年设立的，虽然在诊断上采取的是血液检查、拍 X 光照片等西医的手法，但是在治疗上，则完全不用化学药品、化疗等方式，而是采用纯天然疗法。

自从建成以来，医院的饮食中从未出现过肉、鸡蛋、牛奶、黄油之类的东西，有的只是黑面包、土豆、青菜、坚果、豆类、豆芽、水果、蜂蜜、岩盐等等，惟一的动物性食品只有“比鲁查穆兹利”（穆兹利是瑞士传统食品），这是一种用搅拌器将酸乳酪和小麦胚芽等混合在一起做成的食物，早餐则是两杯胡萝卜苹果汁。

除了这些食物疗法之外，还进行针灸、水疗、温热疗法、体操、休闲、精神疗法等等自然疗法，已让许许多多的从世界各地来到这里的癌症、风湿患者恢复了健康。

虽然我亲身体会过少食的益处，也从诸多的文献和研究中知道，过多地摄取动物性食品对身体不好，但是亲眼看到这些时还是忍不住很激动，我在这里看到了自己今后前进的方向。

不仅如此，我还在这里遇到了改变我一生的东西，就是“胡萝卜苹果汁”。比我一直喝的卷心菜苹果汁要好喝得多，在医院的患者中间也颇受欢迎。我迷上了那种味道，从瑞士回来以后几乎每天早上都要喝胡萝卜苹果汁，结果让我很吃惊，自己比以前更加精神，几乎到了不知疲倦的程度。

后来我自己开了诊所，开始向患者们推荐胡萝卜苹果汁作为早餐，于是患者也不断地恢复健康。这的确确实是件好事，不过来诊所的人却越来越少了，一个人、两个人、三个人……到最后终于门庭冷落，以至于我有一段时间甚至担心会不会真的倒闭。后来证明那只是杞人忧天，不知从什么时候开始，又有人上门了，全靠了那些已经恢复健康的人帮我做的宣传。

无论是我这个曾经和腹痛、腹泻形影不离的“豆芽菜”，还是翰那医院里得了疑难杂症的患者，再或者是来到诊所的身患各种疾病的病人，这三者之间有两个共同点，一是“西医的治疗没有使病情得到改善”，二就是“依靠少食（节食）恢复了健康”。

如果您也为各种不明原因的症状而烦恼，或者常年为疾病而痛苦的话，最好不要随便相信各种各样的健康知识，或者充斥街头巷尾的健康食品，先来试试吃少点，也就是试试早餐节食吧。一来让因吃得太多而疲劳不堪的消化系统休息一下，同时也让排泄器官活跃起来，自然就会使体温上升，病情也相应可以得到改善。

二十七、节食——身体内部的革命

在接受简易节食自然疗法的人当中，有种种不快的症状，以及在现代医学中相当严重的疾病患者，进行了节食自然疗法之后，惊讶地发现自己的症状或者疾病竟然一点点地好转甚至治愈，这让病人自己都非常吃惊。

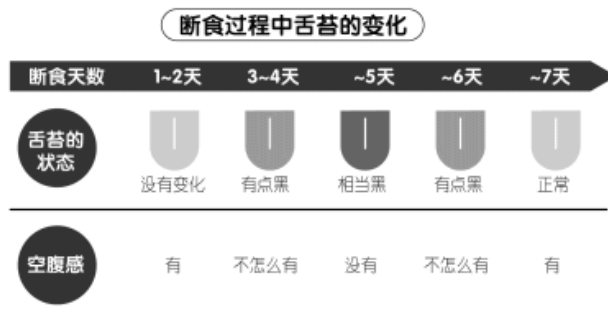
那么，为什么简易节食会有如此的健康效果呢？就是因为简易节食可以使体温上升，从而产生以下一些作用：①排出体内的毒素；②净化血液；③体温上升，免疫力提高。下面，我将会对此进行详细的解说。

进行简易节食会让自己“瘦下来”，这种感觉相信大家可以想像得到吧。但是，这种瘦还仅仅是外观上的变化，在身体的内部，会产生更加戏剧性的变化。

排出体内的毒素

节食会让排泄活动更加活跃，大家每天起床时都能体会到这一点。早上一起来，你就会发现眼角有眼屎，而且还会口臭。这是因为人在睡眠时不会吃任何东西，处于一种断食状态，其结果就会导致体内的排泄活动的活跃，让人不由自主地想上厕所，同时也会出现眼屎和口臭的现象。

之所以所有的排泄活动都会活跃起来，是由于节食的时候停止了食物的摄取，消化吸收器官进入休息状态。被送到消化吸收器官的血液减少，排泄器官就相应地得到了充足的血液供应，变得活跃起来，因此出现了舌苔变黑，产生口臭、体臭、眼屎、汗、鼻涕、痰增多的现象，也有出湿疹的症状。平时，积存在体内的种种老废物，会由于排泄器官的“集体出动”而排出体外。



净化血液

最近，电视节目和杂志上常常会出现“血液粘稠”这样的字眼儿，指的是中性脂肪、胆固醇等剩余物和尿酸、乳酸等老旧废物过剩的状态。与此相对的就是“清爽的血液”，这是一种理想的血液状态，其中指的是中性脂肪、胆固醇、老旧废物等保持在一个恰当值的状态。

中医把血液粘稠叫做淤血，是指血液流动的停滞，受到了污染的状态。“血液的污染”在西医中是指尿酸、尿素氮、肌酸酐、丙酮酸等废物过剩的状态。

造成血液污染的最大的原因就是摄取了过多的食物。胆固醇、中性脂肪、糖、蛋白质等虽然都是维持身体机能所必需的成分，但是存在过多会引起高脂血症、糖尿病、高脂蛋白血症，并因此而污染血液，诱发各种疾病。此外，吃得过多还会使导致痛风的尿酸、以及尿素氮、肌酸酐、丙酮酸、粪臭素、吲哚等的有害物质增加，污染血液。节食时减少食物的摄取，可以防止上述物质的增加；同时，随着排泄活动的活跃，还会把这些物质排出体外，起到净化血液的作用。

体温上升,免疫力提高

在日常生活中，为了消化吸收吃到肚子里的众多的食物，血液会向胃肠集中。但是如果停止了食物的摄取，血液就开始向全身输送，促进血液运行，循环起来的新鲜而温暖的血液能够让体温上升，从而燃烧掉血液中的废物。

停止了食物的摄取，身体就会开始消耗存在体内的多余的脂肪和垃圾，不仅如此，健康的细胞为了存活下去，会不断地吃掉癌细胞和其他引发炎症的细胞。免疫力的关键在于白血球，因为它喜欢吞食病毒和病

原菌。但是白血球具有在饱腹状态下活动变少的特性，如果进行节食，从而人为地制造的一时性的饥饿状态，它的活动相反就会变得活跃起来。

我还在读博士的时候就曾发现，运动或者洗澡过后，体温处于上升状态，白血球会变得十分活跃。也就是说，在节食中，“由于促进了血液循环而使体温上升”和“让身体陷入饥饿状态”会产生相乘效果，从而更加提高了白血球的活力。这样一来，健康的人会更健康，而为疾病所烦的人则可以战胜疾病。

二十八、传统故事和现代科技共同印证了少食的威力

“粗茶淡饭、少食”到底给人体健康带来了多大的好处，我们会发现，无论是先人的智慧，还是现代的科学实践，共通点都是证明了“粗茶淡饭、少食”和健康之间有着莫大的联系。这实在是很有意思的事情。

日本江户时代观相家的至理名言：人的命运在于饮食

在江户时代，有一位著名的观相家叫做水野南北。这个水野南北曾经是个十分粗野的人，他自幼父母双亡，很小就学会了喝酒，长大之后只知道喝酒、赌博、打架，甚至进过监狱。

有一天，路边一个算命的人断言说南北“面呈死相”，南北虽说粗野了一些，但也一样惜命，为了摆脱死相就想出家当和尚。寺院主持说可以收留他，但前提条件是，他必须在一年之内不吃米饭，只吃小麦和豆子。于是南北开始靠做苦力生活，并且一直坚持不吃米饭。一年以后，南北再次去那个寺院的路上，又遇见了说他“面呈死相”的算命人，他看到南北的脸之后非常吃惊，就问他积了怎样的功德才可以摆脱死相。

在那一年的时间里，南北并没做过什么能够积功德的特别的事，要说和以前的日子有什么不同的话，那就是只吃小麦和豆子的事。但是，算命的人听了之后却感叹道“节制饮食就是对天地的功德，也才最后导致你改变了面相”。

南北听了算命人的话之后，对看相产生了兴趣。之后他在很多地方工作过，理发馆、澡堂、火葬场等等，但是一直没有放弃研究面相和骨相，最终成了一位非常有名的观相家。

看过无数人的面相之后，南北发现一个道理，“人的命运在于饮食”。吉相者暴饮暴食也会运势尽失，相反地，凶相者如果可以粗茶淡饭地过日子，也能够时来运转。

来自现代医学现场中的关于“少食威力”的报告

纽约新奈山（Mount Sinai）医大的 R·古罗斯教授在 1985 年做了下面

这样一个实验：

找一些小白鼠，让它们吃得饱饱的，然后给他们照射一定数量的放射线，这些小白鼠患癌症的几率是 100%。但是如果只让它们吃五分饱的话，患癌症的几率急剧减少，15 只雄鼠中有 1 只，29 只雌鼠中有 9 只。

关于空腹和疾病的关系，九州大学医学部的久保教授也做过同样的小白鼠实验：

患了 SLE 系统性红斑狼疮（自我免疫疾病）、平均寿命只有 10 个月的小白鼠。如果将其食物中的卡路里量控制在 60% 的话，他们的平均寿命可以延长两倍。

“老鼠和人是不是不太一样啊？”您可能会这样想，请看看美国和西班牙学者的报告：

美国艾默里大学医院的 S·汉姆斯菲尔德博士的实验报告指出：把平均年龄 50 岁的癌症重症患者随机抽取 100 名，分成 A、B 两组，让 A 组的 50 人吃医院里的普通饮食，B 组的 50 人除了普通饮食之外还有汤，汤里添加了很多蛋白质、各种维他命等高级营养素。结果，A 组的患者平均生存天数是 300 天，B 组仅为 75 天。

在西班牙的一个养老院里，对这样两组患者进行了观察：其中一组每天摄取 1800 卡路里热量的食物，另外一组每隔一天节食一次，结果进行节食的一组远比另外一组要长寿很多。

高热量、高蛋白的美食往往是疾病的元凶

肉类、蛋类、牛奶被认为是营养食品的代表，其理论根据是：人类的身体由蛋白质构成，所以必须多摄取一些品质优良的蛋白质。

在日本，直到现在还鼓励大家多吃这类食物。但是在美国早在 1975 年，这些“营养食品”就已经受到了质疑。在美国，很多人都死于心肌梗塞、癌症、肥胖、脑梗塞等疾病，为此，美国上议院还设立了营养问题特别委员会，美国的医学界对世界各地的营养状态和疾病状态进行了调查。经过两年的时间，他们提出了“dietary goal(饮食的目标)”，大概内容是：美国人的饮食中应该有 55~60% 的碳水化合物，以水果、蔬菜、未去

壳的谷物、鸡肉、鱼、脱脂牛奶、植物油等为主要食物，尽量少吃牛奶、肉类、蛋类、黄油、脂肪以及含砂糖较多的食物。

这个营养问题特别委员会的报告中提出的理念概括起来就是“用粗茶淡饭代替精细美食”。在美国曾经每 10 万人有 380 人死于心肌梗塞，但是这个报告提出以后，死亡人数减少到 250 人，包括日本在内的发达国家中，因癌症死亡的人也开始减少。

二十九、心灵的温度也可以提高身体的温度

冈山县的昴星诊所院长伊丹仁朗医师做过一个实验，他找来年龄20~62岁的男女共19人，让他们到曲艺场看表演，在他们大笑过后，测试每个人身体中抗癌细胞——NK细胞的活性。实验结果表明，19人中有14人体内的NK细胞呈现出活性化。

平时生活中，人总免不了会精神紧张。适度的精神紧张能对人的身心产生良好的刺激，可是，如果精神过于紧张，不仅会对人的精神造成巨大影响，还会破坏自律神经的平衡，从而对人的生理造成巨大影响。因此，精神的放松对我们的健康有着非常重要的作用。

我们人来到这个世上的第一声啼哭是呼出的第一口气，而生命终结时却是咽下最后一口气，呼吸是“先呼后吸”，这说明了我们生存的根本在于“出”。

可是，现代社会似乎更加重视“入”的一面，其实不仅是身体中的垃圾需要排泄、需要“出”，情感的“出”，即宣泄也是非常重要的，但这并不是说让我们大发牢骚或是大发雷霆，这种负面的情绪即使发泄出来，于人于己也是没有一点好处的。如果对周围的环境永远是忿忿不平，总是抱着不满的情绪的话，慢慢地即使碰到好事也只会往坏处想。

所以，我们要宣泄的情感应该是正面的、积极的情感，可以是感谢的心情、慰劳的心情、也可以是敬意。把积极向上的心情尽情向人挥洒，这是处理好人际关系和社会生活的根本。表现出积极的心态，可以带来心灵的安宁，而心灵的安宁又和身体的健康密切相关，从而达到身心的健康。

实践证明，凡是成功者都有一个共同点，那就是善于付出。他们都是对自身的责任有着非常强烈的认识，对于周围的人和社会都尽职尽责。都是基于自己的信念，把信念以行动表现出来的人。行动也好，感情也好，只有不断地表现出来，才能成为一流的成功人士，才能一直健康地工作下去，这正是表达的功效。

即使患了同样的病，经过治疗后，有的人能渐渐恢复健康，有的人的病情反而越来越恶化。当然每个人的体质和体力不同，出现这种情况

也是正常的。但是最近的研究表明，这种治疗后出现的病情的差异，与心理因素有着巨大的关系。

美国的匹兹堡大学心理学者桑德拉·李维博士，用了一年的时间对75名症状几乎相同的乳癌复发患者进行调查研究。在调查时，他发现其间死亡的6名患者的性格是“忍耐力强，严守医生的吩咐，不爱问问题”，也就是所谓“听话的病人”，而活下来的69人则是“对症状和治疗积极地提出问题，常对医生诉说自己的疼痛，以及症状的变化”，用医生的话来说就是“麻烦的病人”。

出现这样的结果，是因为这些看似麻烦的病人其实只是更强烈地拥有“我要好起来，我要好起来！”的想法的人，他们不放弃希望，坚持“治疗疾病，让身体恢复健康”的想法毫不动摇。我觉得这样的病人，他们不管医生怎么看自己，都会不顾一切地做一些事，来让身体恢复健康，这种意志力在治疗时是最为重要的。人的精神虽然看不见摸不着，但是却是实际存在的，并且是在人体中发挥作用的。

高加索地区是世界上有名的长寿者多的地区，我先后5次到此考察。这些长寿老人们除了在饮食和运动的都有非常有益于身体的习惯外，最重要的一点就是他们经常在一起举行宴会，全村人都参加，载歌载舞，对客人、家人、大自然表达感激和热爱的心情。当我询问健康长寿的秘诀时，问了他们这样一个问题，“你对生活没有不满和不安吗？”其中有一位老人的回答给我的印象最为深刻：“我非常幸福，没有任何不安和不满。”心中常常充满感激，充满体贴，这样积极的情感无疑是健康长寿的一个秘诀。

所以，要想保持一个健康的身体，能够长寿健康，保持心灵的温度也是非常积极必要的，心灵的温度提高了，身体的温度自然也会上升，健康的人生也会翩然而至。

三十、提高体温，准备迎接我们健康的人生吧

英语里感冒叫作“common cold”，就是说英国人也凭自己的经验本能地感觉到感冒是由“寒”引起的。

中药里治疗感冒的良药是由葛根、麻黄、生姜、大枣、桂枝、芍药、甘草等几味暖体的中草药配成的葛根汤。多数情况下，在感冒初期时服用，30分钟后就开始发汗，感冒症状就得到减轻。感冒老是不好的时候服用，会出现发烧，出汗，咳嗽，咳痰等症状，有时还会伴随腹泻，出疹子，通过这些排泄活动，感冒会渐渐治愈。在各种病症中最流行的就是感冒，感冒的俗称为“伤风”，这恰好说明了感冒是指由“风”（寒）给人体带来的“伤”害。而为了治好感冒则要把体内的废弃物，剩余物，水分等排泄出来才行。

不只是感冒，困扰现代人的高血脂症、高血糖症（糖尿病）、尿酸症（痛风）、高盐分症（高血压）、肥胖症等生活中的常见病都是由于我们摄入了过多的脂肪、糖、嘌呤、盐分等，而又不能排泄出来而造成的。

西医中过敏症的症状是流眼泪（结膜炎）、流鼻涕（鼻炎）、出现水样痰（气喘）和湿疹（特异性皮炎）等，这些症状都是在排除体内多余的水分。像这样的疾病在中医里被称为水垢病（水毒病），摄取过多的水分（或无法正常排泄）是其发病原因。

正如，“呼吸”（先呼后吸）、“give and take(送与取)”、“出入口”、“出纳账本”、“出生时发出的第一声哭声和死时咽下最后一口气”一样，宇宙的法则是先有“出”再有“入”，“出”比“入”更为重要。

我反复地讲，所有疾病诸如感冒、抑郁症、高血脂症、糖尿病、痛风、过敏、气喘疾病等，都是由于体内堆积了过多的废弃物，如：脂肪、糖、嘌呤水分等无法排除造成的。

我每天慢跑4~5公里，经常出现这样的情况。开始跑时，体温升高并且出汗，再跑一会儿就会有痰出现，接着再跑就开始流鼻涕了。也就是说，体温升高的话，体内所有的排泄器官都会变得活跃起来，排泄机能得到提高。

慢跑，洗浴、桑拿、卡拉 OK、大笑和饮用姜红茶都可以提高体温，让身体出汗。这时体温可以上升 1 度，体温上升 1 度的话，相应地免疫力可提高 5~6 倍。因此，为了消除致病因素，排除体内和血液中的废弃物、剩余物和水分等，最重要的是通过上述方法使体温升高。

还有，人的身体有一个特点，就是吸收会阻碍排泄。如果吃得过多，为了消化吃掉的东西，血液都集中在胃和小肠，分配到大肠和肾脏等脏器的血液相对变少，大小便的排泄状况就会恶化。这样就导致体内废弃物、剩余物、水分堆积，身体就会胖起来。相反，如果“少吃”的话，排泄状况良好，血液得到净化，就能够预防和治疗不良生活习惯引发的疾病等各种各样的疾病。

俗话说，“要想身体好，吃得八分饱”，通过简易的节食方法，可以提高排泄能力，这在治疗和预防疾病方面，也起到非常重要的作用。

另外，事实已经证明，积极向上的情感和行动可以促使大脑分泌出 β -内啡肽和血清素等快感荷尔蒙，增强白血球的 NK 细胞（抗癌细胞）的活性，对许多疾病的预防和改善都很有帮助。所谓积极向上的情感和行动，指的就是为了他人的事竭尽全力、总能看到事物好的一面、积极地思考、对周遭人和事物报以感谢等等。

我们知道，如果能和周围的人相处得融洽，我们的人生会更加快乐，收获的东西也越多。

我衷心地期望，所有人都可以抱着积极的心态，积极地行动起来，从而提升体温，度过快乐健康的人生。

- 更多健康信息在:

<http://www.nutrimaxorganic.com>

- 参与《非常有机》及刘心宇老师（谁偷了你的健康作者）的部落格，以定期收到信息:

<http://www.nutrimaxorganic.com/blog>

- 要参与我们的活动及讲座:

<http://www.nutrimaxorganic.com/English/contactus.html>

或拨电: 62922991 (新加坡)

- 要学习断食疗法、询问健康问题或跟刘心宇老师联络:

edwinlowkh@gmail.com

- 要锻炼适合老少的养生《瑜伽》，刘老师也在那儿授课:

<http://anandamarga.org.sg/>

- 要参观我们的店:

非常有机店 Nutrimax Organic

Golden Landmark

390 Victoria St #02-30 Singapore 188061

Tel: 62922991