

《体温决定生老病死》

图书基本信息

书名：《体温决定生老病死》

13位ISBN编号：9787544242769

10位ISBN编号：7544242765

出版时间：2008-11

出版社：南海出版社

作者：石原结实

页数：158

译者：李巧丽

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《体温决定生老病死》

前言

寒冷的日子和雨天，腰、肘、膝疼痛等情况多会增加，通过泡澡来温暖身体，这些症状通常会得到缓解。中医会给感冒病人开葛根汤，它的主要成分是葛根、麻黄、生姜、大枣等。感冒时服用，20分钟后便会出汗，身体随之也会感觉轻松舒适。常言道“感冒为百病之源”。英文将感冒称为cold，也是寒冷的意思。这句话改为“寒为百病之源”也不错。据说，约400年前，有位医生不论人患何病症，都只给开葛根汤。患者说“我得了感冒，发烧、打喷嚏、流鼻涕，很严重”，医生就告诉他“喝葛根汤最有效”；换了腹痛、腹泻得厉害的患者，医生还是说“就喝葛根汤吧”；“我得了荨麻疹，浑身奇痒难忍”。面对浑身搔痒的患者，医生依旧说“喝葛根汤”。虽说这位医生只开葛根汤，但很快就把病治好了，他也因此被人称为“葛根汤大夫”，甚是有名。翻开中药书籍查找“葛根汤”的药效就会发现，不仅感冒、支气管炎、扁桃体炎、中耳炎、积脓症、麻疹、水痘、沙眼、结膜炎、泪囊炎等炎症疾患可使用此方，肩膀酸痛、肩周炎、风湿症等疼痛患者服用它也很有效。葛根汤实在是“百病之妙药”。为什么温热身体的葛根汤能治疗百病呢？我们人类不仅在感冒和患肺炎时会发烧，在患癌症和胶原性疾病等疑难病症，甚至是单纯的疲劳状态下，也常会出现发烧现象。这是因为发烧会使体温升高，从而增强免疫力。有研究表明，体温上升1℃，免疫力会增强30%以上。相反，体温降低，免疫力也会下降。研究发现癌细胞在体温为35℃时增加最速，而在体温达到39.3℃时会死亡。在没有医生、护士和医院的野生动物世界里，动物们患病和受伤时，常常通过绝食或发烧使自身复原，从而健康地终享天年。由此可见，体温对我们人类的健康是如此的重要。人刚出生时，是高体温、高红血球的，随着年龄的增长，会生出白发，患上白内障，皮肤出现白斑等。人逐渐变自老化，继而迎来死亡。白色是“冷”色，像雪一样。世上的物体都是遇冷变硬，人类也是如此，随着年龄的增长，肌肉开始变硬，行动开始迟缓。不仅如此，内脏也会变硬，易患动脉硬化、心肌梗死和脑血栓等“硬化疾病”。癌症从某方面讲也是“寒凉”病症，一天24小时无休止运动、温度较高的心脏，还有聚集了大量红血球且温度较高的脾脏是绝对不会出现癌症的。相反，食道、胃、大肠、子宫等是“中空形状”的内脏，细胞仅存在于周边，温度低，易多发癌、症；此外，与低于体温的外界空气连通的管腔脏器也易患癌症。日本人的死亡原因排序如下：1. 癌症(约30万人)2. 心肌梗死(约15万人)3. 脑血栓(约13万人)4. 肺炎(约8万人)5. 交通事故(约4万人)6. 自杀(约3.2万人)7. 衰老(约2.2万人)8. 肾功能不全(约1万人)9. 肝硬化(约1万人)10. 糖尿病(约1万人)癌症、心肌梗死、中风是“硬化疾病”，从某种意义上讲，寒凉是其病因，肺炎及衰老引起的死亡多发于冬季，也与寒凉相关。自杀在匈牙利、芬兰、瑞典等北欧国家发生率较高，日本也是秋田县、岩手县和新泻县等北部地区为自杀多发地区，由此可见，自杀与寒凉也不无关系。日本的医学专业书籍中记载：“日本人的腋下体温为(36.8±0.34)℃。”但实际上，体温为36.8℃的人很少，高的人一般是36.2℃-36.3℃，绝大部分人的体温处于35℃-36℃之间的“低体温状态”。近30年来，日本的医生人数从10万人增至25万人。每年的医疗费用直线增加，如今已达30万亿日元。而疾病和患者数量不但没有减少，反而每年都在增加。癌症死亡人数30年前约为13万人，到21世纪竟增至30万人。低体温化无疑是疑难杂症增加的原因，这是因为体温降低与免疫力低下直接相关。基于以上诸多事实，本书将为读者介绍通过“暖体”防治各种疾病的方法。不仅高血压、高血脂和糖尿病等疾病是生活习惯病，几乎所有的病症都是由体温低引发的生活习惯病。如何改掉使体温降低的致病生活习惯，养成温暖身体的健康生活习惯，本书就此进行了通俗易懂的说明。希望大家能够通过实践本书中的方法，身体越来越健康。

《体温决定生老病死》

内容概要

《体温决定生老病死》详细介绍了饮食，洗浴（半身浴、手浴、足浴），快走等简单易行的方法，让你的体温轻轻松松升高到最佳状态，通过“暖体”达到预防与治疗各种疾病的目的。医学研究表明，体温升高1℃，人体免疫力就会提高30%；相反，体温降低，免疫力也会下降。36.8±0.34℃是人类正常体温的标准值，但大部分现代人由于压力过大和饮食不当等原因，正常体温都在35℃-36℃，这种“低体温状态”无疑是高血压、高脂血症、糖尿病、肥胖、更年期障碍、抑郁症、心肌梗死、癌症等疑难杂症高发的重要原因，可以说，体温是决定生老病死的关键。

石原结实博士是日本家喻户晓的健康养生专家。几十年来，一直致力于以“暖体”为核心的自然疗法的研究与实践，日本前首相羽田孜、细川护熙等名人政要常常亲赴石原博士的伊豆疗养所调理身心。

点击链接进入：

《体温决定生老病死2:病从脚治》

《体温决定生老病死》

《苹果胡萝卜汁减肥》

《体温决定生老病死》

作者简介

石原结实，医学博士，著名自然疗法专家。1948年出生在日本长崎市，毕业于长崎大学医学院。曾在著名的长寿地高加索地区和瑞士的班纳医院等处研究最前沿的自然疗法。1985年在日本伊豆开设了以增进健康为目的的疗养所，日本前首相羽田孜、细川护熙等名人政要常常亲赴石原博士伊

《体温决定生老病死》

书籍目录

前言第1章 体温升1 疾病无影踪 为什么患病人数不断增加 “寒凉”引发百病 人体靠热量维持生命 患病是因为气、血、津液循环不畅 你的体质是阴性还是阳性 阳性体质和阴性体质的特征 阳性病症与阴性病症的区别 现代人体温下降的原因 要注意“淤血”症状 万病源于“血浊” 发烧和食欲不振是世上的“两大名医” 疾病是身体“要恢复健康”的自然反应 体内废物固化于一处成为癌肿 “低体温”使孩子得病 身体寒凉，心理也会倾向于消极 温暖身体的方法1：洗浴 温暖身体的方法2：快走 温暖身体的方法3：等长运动 温暖身体的方法4：下蹲和踮脚 温暖身体的方法5：腹带、内衣、一次性暖袋第2章 改变饮食 体温上升1 现代人因过度饮食而损害身体 饮食过量使人体自愈能力下降 不想吃时不要勉强 饮食生活欧美化，疾病也在欧美化 饮食生活测试 使身体寒凉的阴性食物和温暖身体的阳性食物 生命和健康不可缺少的“中性食物” 吃什么要听从身体的需要 追求身体需要的饮食生活 胡萝卜汁断食法 饮用“胡萝卜汁”的好处 仅在早餐进行“胡萝卜汁断食”的方法 用“生姜红茶”温暖身体 半日断食和一日断食的方法第3章 体温升高 消除疼痛 肩膀酸痛 腰痛 头痛 疲劳、倦怠、苦夏 便秘 腹泻 浮肿 肥胖 痛经、月经不调、更年期障碍 花粉症 感冒 恶心、宿醉 胃炎、十二指肠溃疡 失眠症 抑郁、植物神经功能紊乱、压力 脱发、白发 湿疹、粉刺 贫血 低血压 高血压 高脂血症 糖尿病 心绞痛、心肌梗死 肝病 癌症

章节摘录

寒冷的日子和雨天，腰、肘、膝疼痛等情况多会增加，通过泡澡来温暖身体，这些症状通常会得到缓解。中医会给感冒病人开葛根汤，它的主要成分是葛根、麻黄、生姜、大枣等。感冒时服用，20分钟后便会出汗，身体随之也会感觉轻松舒适。常言道“感冒为百病之源”。英文将感冒称为cold，也是寒冷的意思。这句话改为“寒为百病之源”也不错。据说，约400年前，有位医生不论人患何病症，都只给开葛根汤。患者说“我得了感冒，发烧、打喷嚏、流鼻涕，很严重”，医生就告诉他“喝葛根汤最有效”；换了腹痛、腹泻得厉害的患者，医生还是说“就喝葛根汤吧”；“我得了荨麻疹，浑身奇痒难忍”。面对浑身搔痒的患者，医生依旧说“喝葛根汤”。虽说这位医生只开葛根汤，但很快就把病治好了，他也因此被人称为“葛根汤大夫”，甚是有名。畅，最终变得像污水一样浑浊。血液污浊，尿酸和尿素氮、乳酸等各种废物在血液中的含量就会增加。血液被供给全身的60万亿个细胞，想象一下满载废物的血液在全身循环结果会怎样？各处的细胞会受伤，产生各种疾病。细胞受伤非同小可，体内会出现保护细胞免受污血侵害的反应。例如，荨麻疹、湿疹、遗传性过敏等生疹症状，支气管炎、膀胱炎等炎症，动脉硬化、高血压、血栓、结石、癌症等都是因此而起。这些疾病皆是“净化身体”的自然反应。我们平时最常见的淤血症状是生疹。荨麻疹、湿疹、干癣、脓疹等都可视为体内废物的排泄现象。前几天，一位被手足慢性湿疹困扰的60多岁的女士来到我的诊所。她问我：“患感冒时一喝葛根汤，湿疹也跟着好了，这是为什么呢？”以治疗感冒闻名的葛根汤具有暖体、发汗、将体内废物排出体外的作用。该患者因服用了葛根汤，身体变暖，不良物质被不断排出体外，湿疹也治愈了。这在专家看来是理所当然的，但在患者看来却十分不可思议。于是我给她开了一个月的葛根汤，结果慢性湿疹真的奇迹般治愈了。其实，这位女士是因不想做乳腺癌手术而来到我的诊所。通过改善饮食习惯和饮用胡萝卜、汁，3年来她的肿块没有增大，得到了控制。我想，服用葛根汤发汗、排出废物、保持血液清洁的功劳也很大。西医在患者生疹时会使用类固醇激素和抗组胺剂加以抑制。但是生疹归根结底是“果”，导致生疹的“因”是血液污浊。因此，无论怎样用药物抑制，只要不改其“根”，就很难治愈。西方医学认为“湿疹和荨麻疹是健康的敌人”，但中医却认为“湿疹和荨麻疹是要『灰复健康的征兆』”。西方医学往往采用；芍物和注射法进行对症治疗，中医则注重“改善病源”。当然，孰好孰坏尚无定论。西方医学的方法虽立竿见影，但易复发；中医的治疗方法虽很少复发，但治疗时间长。生疹除可用前面所述的葛根汤外，还可用十味败毒汤、荆芥连翘汤等发散汤剂。根据医嘱连续饮用，可净化血液，很多“原因不明”、“很难治愈”的皮肤病也会痊愈。体力衰弱者和老年人，以及每当出现湿疹就用药物加以抑制的人，他们血液中的废物无法通过“生疹”的形式排出。那么下一次身体便会以炎症的形式来清洁血液。肺炎、支气管炎、膀胱炎、胆囊炎等都是身体借助“细菌”的力量引发炎症，努力燃烧血液中废物的反应。人体出现炎症，会发烧、食欲不振。多数人担心、发烧和食欲不振的状况会持续下去，就用退烧药，或强迫自己进食。实际上，这只会起到相反的效果。

《体温决定生老病死》

编辑推荐

《体温决定生老病死》是日本羽田首相保健医师石原结实博士养生力作，日本羽田首相、细川首相等名人政要体验力荐，“暖体”是预防与治疗各种疑难杂症的最佳途径。

《体温决定生老病死》

精彩短评

- 1、一般来说,对不是学医的人来讲,很多保健类的书都看不懂的,涉及很多穴位那种,比如《求医不如求己》系列,我就看不明白。这本书比较简单,适合讲究保养又不想看厚医书的人,字体印刷也够大,看着眼睛不累。总的来说,是一本好书。医学专业的人就不用买了,太浅。
- 2、买给爸妈看的!感觉一般般!
- 3、生吃胡萝卜,想吃咸就吃咸,想吃甜就吃甜,不想吃绝不勉强吃东西.....这些理论在一般的医生眼里简直就是谬论。胡萝卜要用油炒着吃营养才能吸收,绝对不可以多吃盐,更不能多吃甜食,生病了不想吃也得吃,这样才能好的快.....这也是我们大众的养生观。但是,该醒醒了!这本书告诉我们,人本身具有像动物一样的自愈能力,可以自我治疗。不想吃东西是因为吃的太多了,营养过剩,该断食了。想吃咸的,是因为自己需要咸的东西给予热量。因为人是分阴阳体质的。做了测试发现我是极度阴性体质,再不注意调理会致病的。所以我应该多吃根茎类食物,多吃些阳性食物,帮助身体恢复到阳性,有活力的生活,而不是焦虑、恐惧,因为阴性体质的人容易抑郁,更容易得胃肠性疾病。看了这本书真是受益匪浅啊,其中的胡萝卜断食法值得一试。
- 4、不错,里头推荐的很多养生方法非常不错!
- 5、实用,生活化,值得家居备用一本。
- 6、能找到对身体中亚健康新的保养方案。值得推荐,正在给老妈老爸看。。
- 7、《病从寒中来》是我一直找的中医师介绍我看的。现在再买这本书看,说得更详细了。
- 8、很质朴的表述,很有趣的书
- 9、朋友推荐的不错哦
- 10、姜红茶 胡蘿蔔蘋果汁
- 11、读了以后感觉自己的知识更上一层楼~~要继续加油~
- 12、个人认为不实用!
- 13、书里介绍的方法简单易懂,非常合适老年人读,不过这些简单的道理这我过几次,能有用的。只要能坚持下来对身体大有好处的。
- 14、书里的内容值得接受 现代人确实存在这样的问题 我们要注重自己的健康 就要从体温上抓起 我个人体质寒 怕冷 觉得书上说的有道理 还有同事也借去看了说好
- 15、通俗易懂
没有涉及很深奥艰涩的医理
适合希望快速了解自己体质 找到快速提高体温的方法
- 16、6天过去,书还是杳无音讯!
- 17、已经开始喝胡萝卜汁了也按照作者说的买了脚盆确实我妈妈的腰疼好点了我的痘痘好多了
- 18、我爱养生
- 19、批判继承吧。看这种书都得持有这一基本态度。
- 20、很实用,是一本好书。
- 21、养生类的书。里面有些观点与主流观点想悖,比如说,体质寒的人不应多喝水啊.....
看看还蛮不错~
- 22、内容十分粗放,不值得买
- 23、知道是这么回事,只是做起来有点为难。不过现在开始喝胡萝卜苹果汁,味道意外一级棒。
- 24、这本没马悦铃写的实用
- 25、常常都处于低温状态爸爸说我应该看看,,所以就买了但是只喝胡蘿蔔汁很餓呢!受不了,,不吃早餐有点苦坚持不了了..~
- 26、我老妈超级喜欢,而且很认真的读了好几遍,把从里面学到的养身技巧还仔细的记下来呢
- 27、老爸把作者的这几本书反复看反复揣摩,现在家里买个大大的浴桶,很舒服的泡澡,原来家里也可以这么享受哈哈
- 28、体温决定生老病死
- 29、很实用也比较读的下去的健康书,不过天天泡澡的建议,还是比较难实现的。
- 30、这本书是朋友推荐买的,我毫不犹豫的买了,同时也买了《病从寒中来》。这位日本养生专家给我们介绍了养生的一些误区、告诉我们一些新的理念,并且告知如何去养生的一些方法,很受用。

《体温决定生老病死》

- 31、把看似简单却极易被人忽略的知识讲透了。方法也容易操作。正在实施，并已初见成效了。
- 32、日本人写书就是这样叽里呱啦说了一大堆其实真的要就几句话就概括整本了。这本和病从脚治我都是用半天时间看完的，本人读书速度还算很慢的那种了。怎么说呢，这本书其实看书名就知道了，整本书就是在写体温高很重要。里面很多东西比如泡脚什么的大家都知道，他就是再跟你说一遍为什么这么做有好处，就这样。两本合起来卖5块钱我觉得差不多。本来想给两星的，但是考虑到武国忠的黄帝内经使用手册更差，那本我都给了两星了，那这本三星好了。
- 33、听别人说过这本书，很想看看，现在买来了，正在准备看，还不知道好坏！
- 34、前不久，我偶然买了一本书，“温决定生老病死”，越看越觉得这是一本好书。一个日本人，能把中医的精髓理解的如此准确，并能利用易经的观点解释人体的各种病症，不能不让人佩服。我想，这可能就是此书畅销的原因吧。因此，我又买了八本，算作春节的礼物送给朋友。但是，任何一个作者，都不能说100%的正确，主要的观点对了，就算是好书。好书的另一个作用是，它可以启发你，由此及彼，引起思考，加深理解。现在，我正在看第二遍，当然这里的第二遍是指主要的部分。当然，书中的许多观点，是许多人早已认可的观点。不过，引起重视或加深理解，还是有必要的。
- 35、作者从不一样的视角看待肌体的体温。他认为体温可以标示个体的健康状况。值得一读。
- 36、去年母亲节给妈妈买了一束花，结果他老人家觉得不实用，今年正为送啥发愁呢，同事建议送个体检或者健康书，我索性两样都送。书就选了这本，感觉没那么艰涩深奥，普通人也能看懂，而且字不密，正适合老人看。
- 37、我认为生活中的事情不可太过绝对，尤其养生更是因人而异。
- 38、还没读完，但感觉还不错，书的质量也很好，谢谢
- 39、书拿到手上感觉一般，没有想象中那么好。给妈妈看吧。
- 40、科普读物啊，认认真真做了2页读书笔记
- 41、好多和许多“常识”相违背的理论
- 42、那些冰冷,虚弱,抑郁...种种,病根都在这...喝!好办!断食!
- 43、有部分内容与《病从寒中来》重复，字体很大的，阅读方便的
- 44、喜欢啊，现在在尝试那个胡萝卜苹果汁
- 45、与《病从寒中来》是一样的吧。
- 46、体温低，容易得病，改善体质是根本
- 47、新观点的保健知识
- 48、重复啰嗦
- 49、从一开始看这本书我就很认同书中的观点，但只是有些内容和水能治病那本书讲的有些分歧。但书中讲的多数内容对我来说是受益的。
- 50、买来给我妈妈看的，呵呵，不错。
- 51、图书馆里一个多小时看完的，很实用。
- 52、本书值得一看，原来没想过两者联系，读后之后知道了一些养生知识。
- 53、书其实是买给老妈看的，因为老妈身体不是很好。她觉得很好，也蛮有用的。
- 54、人体体温的变化确实是值得关注的,而一般人都不会注意到自己的体温
- 55、有一些理论蛮有道理，只是实践就有难度了，呵呵
- 56、引起对现代人的很多错误生活习惯的重视
- 57、此书我浏览了一遍,它的养生观念与我们平时日常生活中所接受到的健康知识有很多的不同,可以看看
- 58、保健知识书
- 59、这本书读起来通俗易懂，理念很清晰，一些简单的保健饮品通过图示告诉读者，让我觉得很可爱，没有那么多的专业术语，很简单的读完，但已经很清楚作者所研究的身体的温度对人的影响。我觉得是本好书，好书不一定要读起来很费劲啊
- 60、本人是虚寒体质，手脚冰凉，心脏也不太好，冬天穿得很厚，炎热的夏季吹风扇空调都要感冒，按照书中的介绍，喝胡萝卜苹果汁，还有姜红茶，两三天后身体奇迹般地开始发热，怕冷的症状有所好转，心脏也好多了，人也有点力气了，只要坚持下去，身体一定会好起来的。
- 61、买了作者的两本书.看后发现其实买一本就O了.而且很快就能看完一本
- 62、采用的是中医的一套理论，详细的写了体温对人的重要性，最重要的是价格比较便宜，推荐。。

《体温决定生老病死》

- 63、假如耶稣是个胖墩墩、红脸庞、患有高血压的大叔，基督教可能就不会又那么多信徒了。如果刘邦是一个细腻敏感的英俊请你，也许就不能打败项羽得天下了。
- 64、没事时翻一翻还可以。作者的有些结论和常规不太一样。
- 65、书的内容还不错，让我们了解一些生活中容易忽略的生活细节，自己已经看完了这本书，然后又复印了两本，连同原件一块送给家人很朋友了
- 66、体温决定生老病死，我是个怕冷，且常年手脚冰冷的人，看了此书，才知自己的身体处于亚健康状态，该及时调养，值得了解。
- 67、不实用，书的内容跟书名不太相符，跟另一本血液书内容差不多，有点上当的感觉
- 68、这是一本好书，虽然没看全，但从中得到不少启示。为了健康加油!
- 69、一口气看完了，觉得某些部分还是很有道理

《体温决定生老病死》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com