

《36.5 决定健康》

图书基本信息

书名：《36.5 决定健康》

13位ISBN编号：9787508623375

10位ISBN编号：7508623371

出版时间：2010

出版社：中信出版社

作者：石原结实

页数：256

译者：刘爽

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

《36.5 决定健康》

内容概要

为什么36.5 决定健康？

医学研究表明，体温每升高1℃，人体免疫力就会提高30%；相反，体温降低，免疫力就会下降。36.8 ± 0.34（即36.46—37.14℃）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℃，而这种“低体温状态”正是高血压、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。所以说，体温是决定生老病死的关键。

作者简介

石原结实

医学博士，日本最著名的健康养生专家，健康类畅销书作家。以提高体温、断食疗法等自然疗法和养生理念在日本家喻户晓，掀起了石式的健康养生热潮。

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豆疗养所调理身心。

书籍目录

第一章 体寒致百病

为什么医生和医疗经费都增多了疾病也增多了呢？ 12

患慢性病是由于体寒 16

体寒致百病的原因 20

体温是由什么决定的？ 23

“发烧”是一种怎样的状态 29

体温上升1度免疫力会提高5-6倍 31

第二章 为什么体温会逐渐下降呢

体温50年下降1度 30

体温下降的原因

肌肉运动和活动的不足 37

过度控制盐分摄取 38

水分摄取过度 45

过度饮食 50

摄入太多导致体温下降的食物 52

充满压力的现代生活 54

化学药品、化学调味品和食品添加剂的摄取 60

洗澡习惯冲冲就完事 61

夏天的冷气 62

第三章 体寒与疾病的关系

体寒会怎样 64

“体寒”的标志 65

会因体寒而恶化的症状和疾病

疼痛 67

肠胃炎 68

过敏 69

眩晕、耳鸣、呕吐 70

青光眼 71

带状疱疹 72

心律过快和心律不齐 73

肥胖 74

癌症 76

血栓（心肌梗塞、脑梗塞） 80

高血压 82

糖尿病、高血脂 85

感冒、支气管炎等炎症 85

结缔组织病（自我免疫疾病） 87

抑郁症、精神分裂症、自杀等精神疾病 89

儿童自杀、欺凌、骨折、近视等 91

淤血 92

污血带来的疾病

出疹

炎症

《专题 发烧和疾病的治愈》

《专题 有关“发烧”和“免疫”的最新研究》

动脉硬化、高血压、血栓、出血等 104

癌症 106

第四章 身体变暖的健康法

提升HSP——令身体变暖的要素 112

温暖身体的实际做法

- (1) 沐浴 117
- (2) 用“药浴”进一步提升沐浴的效果 121
- (3) 半身浴 121
- (4) 足浴和手浴 122
- (5) 桑拿浴 125
- (6) “特效”湿敷=生姜湿敷 128
- (7) 衣服 130
- (8) 暖水袋、怀炉 133
- (9) 肌肉锻炼 134
- (10) 走路 135
- (11) 蹲起、高抬腿、垫脚 137
- (12) 上半身的运动 140

运动的实际效果 143

第五章 吃饭让身体变暖

充分摄取能够温暖身体的食物 148

食物的质量 148

进食量——现代人应少食一餐 154

基本食物及其食用方法 158

为什么喝胡萝卜苹果汁和生姜红茶有效？ 163

胡萝卜的功效 164

苹果的功效 166

生姜的功效 168

红糖蜂蜜的功效 172

其他温暖身体的因素 174

第六章 体温力治愈了疾病—病例报告

食欲不振和发烧才是最好的医生 178

溃疡性肠炎彻底痊愈（23岁、女性） 179

高血脂、高血糖、脂肪肝—症状得到改善，所有检查结果都恢复到正常值（57岁、男性） 183

长年的感冒和冻疮彻底痊愈（51岁、女性） 186

摆脱原因不明的疼痛，男性功能恢复（85岁、男性） 188

体寒、粉刺（32岁、女性） 190

胃炎、抑郁症（年龄不明、女性） 192

患肠癌10年仍健在，血便检查无异常（64岁、女性） 95

贝切特氏综合症、抑郁症痊愈（53岁、女性） 198

章节摘录

患慢性病是由于体寒 其实，在这诸多的慢性病背后，隐藏着一个被人忽视的原因，那就是日本人的体寒。在介绍“低体温（体寒）致病”之前，请大家先读两封来信。W?S女士说，她通过温暖身体，“心态积极乐观”、“戒烟成功”、“月经不调改善”，好事连连，“好像获得新生一般”。另一位男子告诉我说：“通过温暖肝脏周围，因丙肝而上升的GOT和GPT值下降了。”

可以说，“体温力”是能够改变人生的奇妙之物。石原结实先生：您好！我是××市的W?S，31岁。我拜读了您的《生姜暖体，通血治病》，现在精神恢复得非常好！特写此信以表谢意。石原先生，我向您表示衷心的感谢。我从去年11月开始喝生姜红茶，洗生姜浴，现在已经过去3个月了。我真的每天都心情舒畅、充满干劲，十分开心。本来我每天都要在家里吸烟，大约一天5支，但开始喝生姜红茶后的第二天就不再吸了，我想这也是由于身体变暖的缘故。我真正地戒掉了烟瘾。并且，我的月经不调得到了改善，皮炎也基本好了，皮肤变光滑了。我还是第一次真正感受到如此明显的改变，这完全要感谢石原先生让我知道了温暖身体的重要性和生姜的好处，简直让我如获新生。感激之情无以言表，今后我一定会继续支持您。我现在变得很走运呢！这也许是因为身心都充满了活力吧！

W?S敬上 石原先生：我拜读了您的《身体变暖，疾病一定会痊愈》，身体变暖后，我的丙肝状况有了很大的好转，希望我的例子可以给大家作个参考。每年10月我都会接受定期体检，直到1997年，GOT和GPT值都是25左右。但是在1998年我被检查出患了丙肝。我从来没有输过血，要说可能感染的途径，也只有20年前看过牙齿和每年的定期检查了。1999年初，我开始服用中药，并注射强力复方甘草甜素（一次60毫升，每周3次）。由于中药有副作用（头似乎变得很沉），两三个月后停止了，只依靠注射。这期间GPT值在150~200之间，GOT值在50~100之间大幅波动。2002年3月的GPT值为150，到了6月下降到60，GOT值也下降到了30。

除了注射之外，我没有用其他药物，也没有尝试过其他疗法，为什么指标急剧下降，一时无从知晓。考虑了很多可能性之后，我想到，5月初我在给院子里的树木剪枝时觉得右侧的肋骨最下方很疼，便去看了外科，进行了20天左右的电波湿敷，应该就是它起了作用。不过当时还不知道起作用的是电还是热。2003年3月，GPT值达到了180。我尝试使用家里的电褥子（长宽各为30厘米左右的薄布垫）每天在靠近肝的背部进行1~2小时的热敷。没想到到了7月GPT值下降到80，GOT值下降到了40。

不久我停止使用电褥子，结果到了9月，GPT值又回升到160，于是再次恢复使用，10月GPT值降为80，GOT值降为30，11月和12月也大致相同。这样看来，温暖肝脏似乎对治疗丙肝有效。我读了您的书，希望自己的经历也能帮助到其他人，所以写了这封信，将过程记录下来给您。

A?R 79岁 2004年2月 体寒致百病的原因 大约50年前，在我的幼年时代，成年人的平均体温约为36.8度，儿童则为37.0度。尽管现在的医学书籍上仍然写着日本人腋下温度的平均值是 36.89 ± 0.34 度，但这实际上是50年前日本人的体温。这是因为，现代医学研究深入细化到脏器级、细胞级，甚至细胞核中的基因级，已经没有哪个学者会测量个体温就发表到学术刊物或医学杂志上去了。就算进行了这样的研究，也不会再在医学协会和杂志上发布或刊载的。我平时给人诊疗的时候一定会测量患者的体温，高一些的不过36.2~36.3度，大部分都只有35度多。人类的平均体温应该是36.5度，但能达到这一体温的人可以说是相当少了。体温每下降1度免疫力就会降低30%以上，而升高1度的话免疫力则会提高5~6倍。50年来，日本人的体温下降了将近1度，这意味着日本人的免疫力也下降了，变得更容易患上各种各样的疾病。免疫力一旦下降，就会容易得感冒、肺炎、支气管炎、胆囊炎、膀胱炎等疾病，此外哮喘、皮炎等过敏性疾病以及节段性回肠炎、溃疡性结肠炎和风湿病等自身免疫性疾病的发病率也会升高。当然，癌症也不例外。体温下降会使血管收缩，这会导致血液流通不畅，血压上升，另外，还容易引起心肌梗塞、脑梗塞等血栓症和胆结石、尿结石等结石症。就像水遇冷会结成冰一样，一切物质遇冷后都会硬化。而且，体温下降会阻碍血液中糖分及脂肪等能量源的燃烧，还会阻碍尿酸、丙酮酸等废物的燃烧和排泄，容易引发高血糖（糖尿病）、高血脂和痛风等病症。患有抑郁症或神经官能症等精神疾病的人，通常在气温和体温都偏低的上午精神不佳，下午气温和体温上升，精神状况就会好转。90%的自杀者患有抑郁症或有抑郁倾向。

从每年的11月到第二年3月，气温低，日照时间短，体温也就容易下降。这段寒冷时期是抑郁症的高发期。这样看来，精神病与自杀也和体寒有关系。综上所述，一切疾病的产生都和体寒有关。然而，西医似乎还没意识到这一点。每年进行的定期体检有几十项，却不包括“体温”这项，这也证明西医还未认识到这一点。西医完全没有认识到“体温”的重要性，至于现代人的体寒是百病之源什

《36.5 决定健康》

么的，自然是想都没想过。为什么日本人的体温会逐渐下降呢 日本人的平均体温50年下降1度 前面已经提到，大约50年前，日本人的平均体温是36.8度，现在下降了大约1度。可以说，体温的下降正是人们新陈代谢减缓、免疫力下降的主要原因和大多数疾病的起因。导致体温下降的主要原因有以下几点：运动和肌肉活动的不足。 过度控制盐分摄取。 水分摄取过度。 过度饮食。 摄入太多导致体温下降的食物。 充满压力的现代生活。 化学药品、化学调味品和食品添加剂的摄取。 洗澡习惯用淋浴。 夏天空调的使用。 下面将分别具体说明这几点原因。

《36.5 决定健康》

媒体关注与评论

健康是我们的重要财富，石原结实博士的自然养生法，让我们现代人找到了一种实现身体健康的简单而有效的方法——让你的体温达到36.5度。——北京电视台《养生堂》节目主持人王宁

想要更健康吗，就一定要学学本书中那些简单实用提高体温的办法。要知道，体温上升1度免疫力就会提高5~6倍，什么病痛都会远离你的！——《健康之友Woman'sday》资深专题编辑阴春花

如果你想知道自己的生活习惯如何影响了健康，想要知道怎么面对这些问题，就应该看看《36.5 决定健康》。——《健康时报》王旖含 这是一本为亚健康白领人群提供解决方案的智慧之书，它风靡日本韩国的体温革命，连日本首相也要遵守其体温保健法。揭开了低体温是万病之源的面纱，将掀起一场健康养生热潮，以36.5 为轴，让你的健康超越36.5。——39健康网

现代人疾病背后的原因都是低体温，我身边很多人已经通过书中的方法使自己的身体得到了改善。最后，我打算买一个热水袋！——日本亚马逊五星评论黑木学

《36.5 决定健康》

编辑推荐

体温不到36.5 的人要注意！体寒是万病之源，甩掉冷体质，升高体温，就能立即提升6倍抗病力！北京电视台“养生堂”王宁、《健康之友》、《健康时报》等媒体联袂推荐。风靡日本韩国，连日本首相也要遵守的体温保健法。作品累计销量已超过一百万册。

精彩短评

- 1、精髓就是姜汤
- 2、引用了很多中医原理。。大概日本传统医学思想与中医一脉相承？
- 3、好书好书，不仅是女孩子，男孩子也都该看看这本书.....能让人健康的一本书
- 4、让身体温暖一点
评《36.5 决定健康》

36.5 是个什么概念？《36.5 决定健康》告诉你这应该是一个比较正常、相对健康的人体温度。37 以上是发烧的温度，36 以下是人体不正常的低温症候。过高或过低的体温都会给人体带来很多不舒服的症状，我们都称那种状况为“生病”。在医学上，正常的体温值，口表的是36.3-37.3度。

作者从体温的分析入手，介绍了保持一个合理的体温的重要意义。结合日本国内的调研数据，说明了日本人的体温正处于逐步下降的趋势；而这个趋势是一个令人担忧的，体寒将导致更多的疾病产生。从医学角度分析了体温下降的原因，并介绍了让身体变暖的健康法，通过摄取食物热量温暖身体和运用体温力治疗疾病的方式。既有比较严谨的医学解释，还有日常生活中可操作的建议，我认为可以作为一本自己日常身体健康的手册。

随着时代的发展，我们的医学技术和生活水平都有了很大的提高，但人们的身体状况却没有得到相应的提高；特别是一些慢性病上，西医学显得无能无力。而工作、生活中的压力增大，不健康的食品出现，以及种种诸多不健康的饮食习惯使得疾病反而有增多的趋势。对于中国，我认为也和日本一样，存在着人体体温逐渐下降的趋势，值得我们关注。在慢性病治疗上，中医显得比西医更有效，而中医的要义就在于“慢养”。有句俗话说：治病治病，三分靠治，七分靠养。也就是说，我们的生活习惯在一些慢性病的治疗和预防上起到了至关重要的作用。

在养孩子方面，记得有位大姐对我说起养育小孩的要诀：要想小儿安，三分饥和寒。意思就是不要给小孩子穿得太多、吃得太多，要适量进食。而我们平时也会经常关注孩子的体温情况，书中提出了一个很好的观点，就是“头凉脚热”：上半身体温要相对低一些，而下半身的体温要相对高一些（在36.5 上下波动）。做父母的，可以通过这个简单的知识了解孩子的体温状况。

人最大的资本就是健康了，有句话说得好，在每个人所有取得的成就中，身体健康是1，其他每个成就是0。只要保证身体健康，才能让所有的成就成为有意义的人生结果；如果身体健康是0，那么所有的成就都只能是没有意义的0。我们生活中首要的目的就是保证身体健康，要想身体健康，要让身体温暖一点。

2010-12-5

- 5、不需要看医生就能可以了解自己的身体状况的一本好书！！
- 6、养生方面和长寿的日本人学就没错啦
- 7、老婆喜欢看书
- 8、36.0 2013年1月7日1点30分 我的体温，没到36.5有点小感伤。
石原说的水毒第一次听说，觉得很有意思。一直的一直我们都是被灌输水很好，老子云上善若水，要每天喝两升，但喝很多要跑卫生间也是不争的事实啊尤其在冬天，很难大量排汗的季节。夏天每天喝水几多也不见的去几次的，冬天就少点喝呗。
- 9、作者用新的角度让人了解健康。值得学习！
- 10、跳着读完
下不到
仅部分在线阅读
- 11、作者从另一个角度讲到了对身体的保养，不过效果如何，还真需要体验过后的人才可以知道。
- 12、日本医生的另类健康学

13、对体寒之人来说，读读很有帮助。身体乃革命的本钱么^_^

14、随着社会的发展进步和生活压力大增大，人们对于养生保健的关注程度也开始增加，健康的自然疗法则更是受到欢迎，从张悟本到李一疗法的崛起到倒地，尽管各种新鲜的养生保健方法层出不穷，但人们还是愿意用低价成本来换取无价的健康。时值寒冬，看见这本书的时候总觉得很合事宜，不管是否存在这样的体寒体制，也一定会为“体温保健法”这样的字眼感到温暖。

这本书又提出了一个全新的理念，维持36.5°的体温是健康的根本，也是驱散疾病的天然屏障，尽管是以日本人为实例，但同为东方人还是能受益，通过书中介绍的从认同体温与健康程度的划分，由于我本身就有手脚冰凉的情况，曾经一度自诊为体寒，但一直都没有多加注意，当看到导致体寒的诸多因素之后还是忍不住对号入座了一把，觉得有很多相似的特征，很多人都是追求结果的，看任何一个东西或者事物最关注的是事态的发展变化，而结果也是不能少的一部分，对于健康和疾病，当然更是如此，当看到体寒可能导致的致病种类的细分后还是有些后怕，因为疾病和财富一样，都是有一个积累的过程，财富是可以散发出去的，而疾病则是很难治愈的，治疗和缓解方法自然成了关注的重点，书中提到了运动疗法、生活习惯持，饮食疗法等，并针对不同体寒表现病症的情况进行了不同的“配药”治疗方法，详解了操作步骤，也就是温暖身体的健康法，因为很多都是常见的材料，而不需要费尽周折去尝试，而且看来操作也不会对身体造成任何的损伤，便萌生一种尝试一下的想法，也许这就是这些不看医生进行自我保健的理论得以受到热捧的原因所在吧。

当然，书中还有一些比较专业的词语，其实作为一个普通的看客也是可以不作深的研究的，但这种体温疗法除了新颖外还是会让患者信服，因为睡也知道平衡体温疗法是提高人体免疫力的一种方式，而增强人体的免疫力是健康的保障，保持健康的体温是免疫力提高的基础，所以能够认定这不是一种忽悠。

但最后列举的患者现身说法的例子有点画蛇添足的感觉，也许是不同的文化差异使然，也许是中国营销模式总是比日本的先进一步导致的错觉，这些例子放在营销方式上来说对中国的老百姓真是无益，尤其在当今社会也不会有人买账，就好像电视广告中现身说法的托一样让人感觉顿时公信力

15、非常超值的东东，很棒！很给力！

16、这本真的不错。姜茶、姜湿敷、腹带、胡萝卜苹果汁、升温吧同志们

17、非常有帮助，很喜欢，谢谢，而且也很喜欢在当当买书

18、体寒人士读完表示很受用！

19、书的纸质实在不怎么好

20、2个胡萝卜+1个苹果新鲜榨汁；生姜红茶

21、生姜+盐浴，生姜红糖水，胡萝卜苹果汁+蹲下运动+抬脚尖

22、作者名字不一样呀.

23、不错，全新正版的

24、有些夸张的书，归结到实操层面其实还是早睡早起/多运动/八分饱，另外胡萝卜/姜/红茶是好东西

25、作者是石原结实吧？

26、年纪来了，得好好养生了。日本人写的书，说的是中医的理儿。女人忌寒！

27、nnd 便宜出版社了

28、想起了吃地瓜排毒大王林什么的

29、书的内容是我期待已久的

30、出版社的钱都给什么北京电视台了吧？多给我点不行吗

31、果然体温下降了，只有36.1，难怪那么冷，莫非真是喝水太多？

32、已经有中文的了是吗= =|||

33、大师不愧是大师 叙述简单生动 太适合现在的大众健康类

34、不可盲信，可以为养生做参考

《36.5 决定健康》

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