

病從寒中來 -- 值得參考的健康資訊

常吃冰或久處冷氣房

造成血管縮收

頭頸肩膀僵硬是感覺最明顯的後果

體內器官受到的不良影響一定也不小

老祖宗早有明訓

這位日本專家的研究

提醒長壽健康之道

大家不要明知故

病從寒中來 作者：石原結實

病從寒中來 作者：石原結實

# 病从寒中来

体温升高1°C，疾病治愈，人生改变

(日) 石原结实/著 李冬雪/译

## 体寒是百病之源

改变国民健康观念第一书。

日本销量突破**1,000,000**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！

Hairway - [www.hairway.org](http://www.hairway.org)

## 【內容導航】

第 1 頁：內容簡介

第 2 頁：作者簡介

第 3 頁：第一部份：用自然療法提高體溫，遠離疾病

第 4 頁：第一部份：請把體溫維持在 36.5 度以上

第 5 頁：第一部份：提高體溫正在讓更多的人獲得健康

第 6 頁：第一部份：注意！不良生活習慣容易導致血液污染

第 7 頁：第二部份：身體本身就是血液的淨化器

第 8 頁：第二部份：一天要喝八杯水？水多即成毒

第 9 頁：第二部份：「氣」是生命的原動力

第 10 頁：第二部份：讓你明瞭自己的體溫狀況

第 11 頁：第二部份：注意！腎虛悄悄纏上年輕人群

第 12 頁：第三部份：最容易導致疾病的三大飲食誤區

第 13 頁：第三部份：不良生活習慣是體溫低下的罪魁禍首

第 14 頁：第三部份：低體溫是抑鬱症的直接原因

第 15 頁：第三部份：提高體溫才是最佳訣竅

第 16 頁：第三部份：西醫「對症療法」的多米諾隱患

第 17 頁：第三部份：中醫「隨症療法」

第 18 頁：第三部份：看看你的體質是陰性還是陽性

第 19 頁：第三部份：瞭解食物屬性，找到適合自己體質的食品

第 20 頁：第三部份：讓你精力充沛的「早餐小型節食」

第 21 頁：第三部份：兩款最佳早餐節食飲品大放送

第 22 頁：第三部份：能提高體溫的家常食物

第 23 頁：第三部份：「升溫」食品的 7 項絕密招數

第 24 頁：第三部份：增強肌肉力量促進血液循環，提高體溫

第 25 頁：第三部份：健康是可以走出來的

第 26 頁：第三部份：有效肌肉力量訓練方法

第 27 頁：第三部份：洗浴方式決定著你的健康

第 28 頁：第三部份：你就會得到健康的青睞

第 29 頁：第三部份：節食——身體內部的革命

第 30 頁：第三部份：少食的威力

第 31 頁：第三部份：心靈的溫度也可以提高身體的溫度

第 32 頁：第三部份：提高體溫

第 1 頁：內容簡介

體寒是百病之源

實驗表明：

當溫度在 35.5℃ 癌細胞大肆繁殖

而溫度在 39.6℃ 癌細胞全部死去！

體溫上升到比正常體溫高 1℃ 時，免疫力就會增強 5-6 倍

大量實例證明：體溫升高，癌症、抑鬱、心臟病症狀都得到明顯減輕，瘦身成功率顯著提高！

有 100 個人，就幾乎有 100 種健康方面的煩惱。威脅現代人健康和生命的疾病數也數不清：癌症、高血壓、腦梗塞、心肌梗塞、糖尿病……我們正在過著「與疾病比鄰而居」的生活。

研究發現，很多常見疾病的發生存在一個共性，那就是正常體溫底下導致自身免疫力的下降，體寒侵蝕了我們的健康！

50 年前，孩子們的平均體溫都在 37℃ 左右，成人的平均體溫在 36.5℃-36.8℃ 之間。而現在請你測量一下你的體溫，可能令你想不到的是：你的正常體溫大概已經不足 36.5℃ 了！是的！緊張的生活、不合理的飲食和錯誤的生活習慣已經使現代人的正常體溫下降了 1℃。科學研究表明，人正常體溫下降 1℃，免疫力至少下降 30%，而如果正常體溫能夠達到 36.5℃ 以上，人體的免疫力就會增強 5-6 倍！

為什麼發生這種情況？因為我們已經習慣了匆匆吃下過量的食物，習慣了汽車代步，習慣了用洗衣機和吸塵器代勞繁雜的家務，習慣了夏天冷氣房裡的涼爽，習慣了草草地淋浴後就匆忙出門……這一切都無形中帶來一個後果——體溫的降低。而體溫的降低，又使癌症、心腦血管疾病、抑鬱、肥胖等病症的發病率急劇上升。

日本最著名的健康養生專家石原結實，是自然養生方法的忠實實踐者，他通過大量病患的親身體驗證明了提高體溫對癌症、抑鬱症、肥胖和心臟病的積極作用。近年來，他通過著書、電視訪談等方式不遺餘力地向大眾推廣自然養生方法，讓人們改正飲食習慣，認識對我們健康不利的生活誤區，提倡進行小型節食，對運動，多吃符合自己體質的健康食品，徹底告別低體溫病，讓每個人都知道——溫暖的身體才是健康的身体！「提高體溫、早餐節食」成為日本最流行的養生方式。

## 第 2 頁：作者簡介

石原結實...醫學博士，日本最著名的健康養生專家，健康類暢銷書作家。1948 年生於日本長崎市。長崎大學醫學部畢業後，在同一所大學醫學研究科獲得博士學位。曾經到世界著名的長壽地區高加索（格魯吉亞共和國）和瑞士的 B·本納醫院從事最前沿的自然療法研究。現任石原診所所長。以提高體溫、斷食療法等自然療法和養生理念在日本家喻戶曉，掀起了石原式的健康養生熱潮。

石原結實因從小體弱多病而立志成為還健康於大眾的保健醫生，通過不懈地研究和實驗，親自嘗試斷食療法，創造了從小時候的「豆芽菜」到全九州大學生舉重大賽冠軍的奇跡。因此，作者也是自然養生方法的實踐者和受益者。近年來通過著書、電視訪談等形式不遺餘力地向大眾推廣健康養生方案，以其通俗易懂且簡便易行的講解引起了強烈的反響，使「**提高體溫、斷食**」成為日本最流行的養生方式。

目前，由石原醫師經營的伊豆療養所每年都會吸引世界各地的名人顯要前去修養調整，包括日本前首相羽田孜和細川護熙。

提高體溫正在讓越來越多的人獲得健康：

「高海拔山區常年的稀薄空氣和低氣溫給讓我的身體千瘡百孔，肝功能衰退，血液污染嚴重，身體極度虛弱。經過提高體溫的治療，體內的污垢不斷被排出體外，身體變得輕盈爽快，使我又重歸大山的懷抱。」

——世界七大洲最高峰最年少的攀登記錄保持者野口健

「癌症的復發曾經讓我對人生絕望，甚至定好了去世後的妝容。而提高體溫的節食療法讓我感覺到生命的希望和喜悅，最終，我戰勝病痛，獲得新生。」

——子宮癌康復者石關七重

「心臟病手術讓我成了吞藥的機器，備受藥物副作用引發的心律不齊和抑鬱症的煎熬，當我通過提高體溫而獲得健康時，我才知道此前的藥物和飲食都是讓自己身體變冷的，體溫升高後，健康的感覺真棒！」

——心臟病及抑鬱症康復者天野征一郎

「肥胖給我的工作和生活帶來了諸多不便，體溫的升高讓體內堆積的廢棄物不斷被排出，我因此也重塑了自己的體型，現在的身材讓我自信滿滿。」

——成功減重 20 斤葛真西裡

第 3 頁：第一部份：用自然療法提高體溫，遠離疾病

人類在進步過程中忽視了自然的力量，然而，無論是動物界還是人類，自然治癒才是最值得提倡的健康途徑。

醫學進步了，我們卻深陷病魔的威脅

30 年前，日本只有 13 萬名醫生，現在，卻激增到了 27 萬人！按理說，我們現在比以前吃得更好了，穿得更好了，住得更好了……可疾病種類卻更多了，生病人數也更多了！這到底是為什麼呢？

30 多年前，日本患癌症死亡的人數，總共也只有 13~14 萬人，而現在平均每年卻增加到 30 萬人以上，而且還在不斷地增加；另外，我們現在每年患高血壓的人數約有 6000 萬，患高血脂的人數約有 3200 萬，有糖尿病、或有糖尿病隱患的人數約有 1600 萬，患痛風的人數約有 50 萬……不良生活習慣引發疾病的人數急劇增加。

照實說，西醫也一直致力於各種疾病的研究，研究的範圍不僅包括五臟、身體組織、細胞，甚至已經涉及到了遺傳基因這一領域。醫生們不分晝夜，一邊熟練地進行高難度的作業，一邊努力給患者提供最好的治療，而且，現代醫學在急救醫療和臟器移植等方面，已取得了豐碩的成果，但是在剛才提到的那些慢性疾病的治療上，醫生們嘔心瀝血的努力，卻並沒有得到相應的回報，箇中原因似乎實在讓人難以琢磨。為什麼生活水平提高了，醫學進步了，疾病種類和生病人數反而增加了……

自然治癒的力量是我們最好的醫生

其實問題恰恰出在這裡，我們的生活水平提高了，醫學進步了，人類就日益依賴上了物質的便利，而遠離了自然。反觀一下野生動物的世界，那裡沒有醫院，沒有醫生，我卻沒有看到哪隻狐狸患了心肌梗塞突然癱倒在地；我們也沒有看到哪只狸貓得了腦中風而導致半身不遂，拖著胳膊和腿走路；更沒有看到過臥床不起的黃鼠狼，患了牙周炎而捂著腮幫子走路的猴子……野生動物們確實都很健康。偶爾生了病或受了傷，要麼憑本能去尋找些草藥來吃，要麼就「少吃甚至不吃東西（節食）」，或者乾脆就任由自己發燒，病反而會自然而然地好了。

這就是自然的力量，也是長時間以來被我們忽視了的自然治癒的力量。應該說，無論是動物界還是人類，自然治癒才是最值得提倡的健康途徑。其中，接近自然的中草藥等中醫療法，已逐漸被我們所重視起來，但因種類繁多，用法複雜，一般都必須在醫生的指導下，才能夠很好地運用。而動物們憑借本能進行的「節食」和「發燒」自然療法，卻是人人輕鬆就能做到的。所以，從某種角度可以說，「節食」和「發燒」就是我們的最好的醫生。

提高體溫，遠離疾病威脅

50 年前，孩子們的平均體溫都在 37℃ 左右，成人的平均體溫在 36.5 度~36.8 度之間。近年來，由於交通工具的發達，吸塵器和洗衣機等家電產品的普及，人們的體力勞動明顯不足，身體得不到充分活動；此外，我們爲了預防高血壓，開始大量減少鹽分的攝入，可以說到了一個

極端地步；不僅如此，懂得了更多健康知識的我們，爲了預防腦血栓（腦梗塞、心肌梗塞）而補充過量的水分；電器化的高度發達，造成了無論是在辦公室還是在家裡，人們都已習慣大開冷氣；快節奏似乎將洗澡也簡略化了，人們不再在浴缸裡泡澡，改成了淋浴……這一切的一切都無形中帶來了一個結果——體溫的降低。

於是，在這 50 年中，我們的體溫降低了近 1 度。據研究表明，體溫降低 1 度，免疫力會降低 30%以上，相反，如果在正常體溫的基礎上體溫提高 1 度，免疫力會增強 5~6 倍。可以說體溫的降低，妨礙了體內脂肪糖、尿酸等廢棄物的燃燒及排泄，引起高血脂、高血糖（糖尿病）、高尿酸血（痛風）等疾病，造成血管收縮，進而成爲高血壓等疾病的發病原因。體溫下降，免疫力降低，爲自身免疫疾病、哮喘還有特異反應性皮炎等過敏性疾病的發病，埋下了隱患。

如果我們多攝取姜紅茶、胡蘿蔔蘋果汁等陽性食品，以步代車，多活動，多走路、多做運動，堅持養成用熱水泡澡、泡腳的好習慣等方法讓身體暖和起來，這些頑疾都可以被克服，這是因爲隨著體溫的升高，人體免疫力不斷增強的緣故。



第 4 頁：第一部份：請把體溫維持在 36.5 度以上  
想要健康的身體，請把體溫維持在 36.5 度以上

人體理想的體溫是「36.5~36.8 度」。**特別是 36.5 度，可以說是一個分水嶺。**低於這個溫度，身體不適將會伴隨你一生；高於這個溫度，你的一生將絲毫不用擔心健康問題。

「看病的候鳥」得不到健康

街頭巷尾，到處都是各種各樣的健康方面的書籍，以及多得數不清的健康食品。表面上看來，好像是人們的健康意識提高了，實際上，這意味著人們對健康隱患的不安增加了。

有 100 個人，就幾乎有 100 種健康方面的煩惱。現在的醫療，無論是西醫還是中醫，針對各種各樣的疾病，分別採取對應措施，造成了醫療信息混亂的不良趨勢。要是有人同時得了幾種病，這個藥也吃，那個藥也吃；這個檢查要做，那個檢查也得做，姑且不說受疾病的折磨，光是看病就已經被折騰得精疲力盡了。

而且，現在關於各種疾病的信息氾濫，越來越多的人身體稍微有點不舒服，就像患了強迫症似的，疑心自己得了「某某病」。處於病因不明的亞健康狀態，或是患了其他的難治之症，並為治療而煩惱的人們當中，許多人都是一種治療方法不行再換另一種，不停地更換，迫不得已地成為「看病的候鳥」。

想要知道怎樣才能改善身體狀況，更加健康、美好地生活下去嗎？方法極其簡單。  
那就是：提高體溫。

有人會想：「真的這麼簡單就能辦得到嗎？」要知道，正是因為我們忽略了這麼簡單的方法，身體狀況才一直得不到改善，疾病才一直得不到治癒，最後吃遍健康食品，天天到醫院串門，也依然改變不了現狀。

有疾病、身體不適、亞健康等苦惱的朋友們，請量一量自己的體溫，你的體溫恐怕只有 35 度左右吧。

**「低體溫」是諸多疾病的根源**

在現代，有很多因素導致人體體溫降低。例如，運動不足、過度飲用果汁、冰咖啡等冷飲、飲食過量等等，可以說，正因為如此，患了亞健康等疾病的人才會變得這麼多，而相應的，各種健康方面的信息以及健康食品才會如此氾濫。不管是癌症、腦梗塞、心肌梗塞、糖尿病、身體不適、亞健康狀態，還是被稱為「文明病」的肥胖症，抑或是被稱為「心靈感冒」的抑鬱症，所有這些疾病的根源都只有一個，那就是「低體溫」。不需要分別給這些疾病起名字，我們總稱它們為「低體溫病」就行了。

以前，幾乎沒有人認識到正常體溫下降的可怕之處。事實上，體溫是「免疫之鏡」，是人的生命活動的一個重要方面，免疫機能的狀態就是通過體溫直接表現出來的。有資料顯示，體溫



下降 1 度，抵抗疾病入侵的免疫力就會下降 30%。冬季感冒的人多，就是因為到了冬天，身體會變冷。身體變冷而引起的各種各樣的異常狀況，也容易促使心肌梗塞、腦梗塞及其他威脅生命的重症的頻發。人的身體是產生熱量的發熱體，所以，體溫的微小波動都能關乎生死，其左右人的健康狀況的程度，甚至超過人的想像。

### 體溫上升 1 度，免疫力增強 5~6 倍

如果體溫上升，連被稱為不治之症的癌症都無法向體溫升高後的體內器官擴散。日本曾以子宮癌細胞為對象做過實驗，得出這樣的報告：溫度在 39.6 度時癌細胞大量死去，而在這個溫度下正常的細胞並不受影響。此外，很多事實也已經得到證明，體溫上升到比正常體溫高 1 度時，免疫力就會增強 5~6 倍。

人體理想的體溫是「36.5~36.8 度」。特別是 36.5 度，可以說是一個分水嶺。低於這個溫度，身體不適將會伴隨你一生；高於這個溫度，你的一生將絲毫不用擔心健康問題，必將能夠生龍活虎地活下去。你若想要隨心所欲地活著，一定要保持 36.5 度的基本體溫；想要譜寫出一個絢麗多彩的人生的你，請把 36.5 度的體溫作為你的努力目標。

第 5 頁：第一部份：提高體溫正在讓更多的人獲得健康

不論是誰，都可以真切地體會到體溫上升帶來的健康成果。只要堅持慢走等健身運動，攝取提高體溫的陽性食品，晚上泡澡，早晨節食等好的生活習慣。通過節食，可以使平日裡勞累的腸胃得以休息，同時讓總是被胃腸分走的血液（細胞和臟器運轉的能源，並能回收廢棄物）能夠遊走於排泄器官等身體裡的每一個角落，使全身都甦醒了。血液循環加快導致體溫上升，血液中的廢棄物開始燃燒。想瘦身，想讓血液也變得「苗條」，這個世上的所有療法當中，可以說只有節食一種可以辦到。

體溫上升，免疫力提高，血液中的污垢被淨化，身體就不會被疾病打敗。下面讓我們看看親身體驗到提高體溫的好處的人們都是怎麼說的：

「提高體溫的我重歸大山，找回了簡單、純粹、真實的自我。」

——世界七大洲最高峰最年少的攀登紀錄保持者野口健

野口健在 25 歲時征服了七個大洲的最高峰，成為了成功攀登世界七大洲最高峰最年少的人。但空氣稀薄引起的高原反應和極度乾燥引發的脫水症狀給他的身體造成了極大的傷害。氧氣供給不足，導致腦的機能退化，過度寒冷導致血管收縮，血液循環變差，肝功能都受到了損傷。被介紹到石原結實醫師的療養所後，接受了節食治療的方法：每天喝數杯胡蘿蔔蘋果汁，其間可以無限制地飲用姜紅茶、焙制茶、紅糖等。每天必做的功課是：早晨到附近去散步，下午到體育館做運動出汗，傍晚泡溫泉、做桑拿、用浸過生薑汁的濕布蓋在腹部和後背上，促進肝臟和腎臟的活動。一段時間後，身體裡的污垢不斷地被排出來，身體清爽自在。從那以後，野口養成了一個習慣，登山之前必去療養所，在那裡將身體徹底淨化，調整好身體狀態，以便適應殘酷的登山環境。

「癌症的復發曾經讓我對人生絕望，甚至定好了去世後的妝容。而提高體溫的節食療法讓我感覺到生命的希望和喜悅，最終，我戰勝病痛，獲得新生。」

——子宮癌康復者石關七重

石關天生體質就非常虛弱，醫師曾經寓言她活不到成人期。歷經腎盂腎炎、骨盆內膜炎、十二指腸潰瘍等各種疾病的折磨，她的身體極度虛弱，而子宮癌又將她拋向了死神。在歷經幾次手術以後，現代醫學已經無法挽救她得生命，抱著一線希望，找到了石原結實醫生，來體驗體溫提高的自然療法。強烈的求生欲支撐著石關與病魔作鬥爭。在療養所呆了 3 個星期，進行節食治療，體溫由以前的 35.5 度左右，上升到了 36.5 度。曾在病中的石關極度消瘦，從療養所回來的石關，明亮的眼睛閃爍著光芒，皮膚透著光澤。癌症復發過了 4 年，石關定期去療養所接受一周左右的節食治療。再做身體檢查時，身體沒有一點異常，狀況良好，現在工作也很順利，每年都在不同的國家飛來飛去。

「瘦身成功讓我充滿自信！」

——葛真西裡的瘦身歷程

葛西以前是做銷售工作的。不規律的飲食讓她的體重增加了 30 斤以上。後來，她轉行做了醫療事務的工作，看到一同工作的同事苗條的身材，下定決心要瘦身，開始了早餐節食療法。胖的時候，她既不出汗，身上也不長東西，這是因為水和身體的廢棄物堆積在體內，無法排除，這是不健康的表現。通過早餐節食療法，水、廢棄物、脂肪等一直堆積在體內的各種各樣的東西能夠全部排除。現在，她的身體內部變得很乾淨，沒用的東西隨著汗水排出體外。她的身體變好了，心情也逐漸開朗了起來，所以，成了早餐節食療法的『傳教士』。

「因為接近過死亡，所以我更加珍視自己的健康。」

#### ——和氣勝枝的全新生活體驗

和氣曾是小學的教員，因努力工作被提拔為教導主任。陞遷後，緊張的工作和精神壓力的加大超過了身體所能承受的極限，最終患上了「陞遷抑鬱症」，經常產生自殺的念頭，非常痛苦，一邊要抵制心裡對死的嚮往，一邊又要忍受別人的「偏見」。後來她得知抑鬱症也是寒症的一種，精神緊張阻礙了血液的循環，讓身體變冷，導致臟器功能低下，臟器功能一低下，身體就會不適，心情跟著低落，心情的低落又會造成精神緊張，阻礙血液循環……這樣，她找到了石原結實進行了節食療法，使體溫由 35.8 度上升到了近 37 度，抑鬱症完全消失了，每天都沉浸在生活的喜悅當中。

第 6 頁：第一部份：注意！不良生活習慣容易導致血液污染

人體內有 60 兆個細胞，而為這些細胞提供養分和氧氣，並帶走其中的廢棄物的就是血液，可以說，血液在供養著我們全身的細胞。

中醫裡有一個觀點：萬病皆由血污而生。這句話說的是：所有的病都是由血液的污染而引起的，所以，中醫學中將血液的污染視為極其嚴重的問題。血液污染不僅關係到體內多達 60 兆的細胞的存亡，而且由於血液是在體內各處循環的，一旦污染，就會將污穢帶到身體裡的每個角落。

血液污染在中醫裡叫「淤血」。用最近經常在電視和雜誌上出現的一個詞表示，就是「血液粘稠」。現代人的血液狀況不容樂觀，造成這種結果的主要原因在於人們不良的飲食和生活習慣。

### 血液污染的原因之一——飲食過量

我們的大腦中經常會有「要控制動物蛋白」、「要少攝取油類食品」之類的意識，但是，即便是嚴格篩選過的、對身體好的食品，如果吃得太多，把胃裡塞得滿滿的，便失去了健康的意義。東西吃得太多，身體就沒辦法消化吸收，產生剩餘物；另外，過量的食物需要消化器官全力運轉，血液集中在消化器官，導致排泄器官處於休眠狀態。體內的剩餘物不斷增加，最後變成廢棄物，堆積在血液裡，從而造成血液污染。

血液污染後，為了自身的淨化，血液會將其中的污垢附著在血管內部，污垢附著在血管內部後，使血管變硬，造成動脈硬化。另外，血管內因附著污垢而變細，為了讓血液通過變細了的血管，心臟的負荷就會增加，造成高血壓。

### 血液污染的原因之二——壓力

我們在形容人緊張或受到極度驚嚇時，通常會用「面無血色」這個詞。實際上，在精神極度緊張時，腎臟上面的副腎會分泌出腎上腺素、皮脂荷爾蒙等物質，使血管收縮，血壓和血糖上升，身體便進入「戰鬥狀態」，使得臉色改變，手腳變涼。

長期處於這種狀態，會阻礙血液流通，使血液無法正常循環。就像河水一旦停止流動，水中的泥沙就會沉積下來一樣，同樣，若血液無法流動，血液中的污垢也會沉澱下來。引發高血壓、血栓（腦梗塞、心肌梗塞）等疾病。

### 血液污染的原因之三——寒症

西醫不認為「寒症」是一種疾病，也不承認「寒症」和疾病的因果關係。中醫則認為「寒症是萬病之始因」。早在 2000 多年以前，被稱作為中醫的經典名著的《傷寒論》，顧名思義，就是「論述因寒而致的疾病的學問」。

身體變冷，不僅會造成血管收縮，血液流動受阻，血液中的污垢發生沉澱，還會使血液中的脂肪、糖、廢棄物無法燃燒。前面也講過了，這些廢棄物極有可能引發動脈硬化、高血壓等

疾病。

#### 血液污染的原因之四——運動不足

運動是驅除體內寒氣非常有效的方法。鍛煉身體讓肌肉發達，能促進毛細血管的新生。毛細血管非常細，直徑僅有 10 微米（1/100 毫米），由於新生的毛細血管不停地收縮擴張，血液循環變得格外通暢。而且，肌肉是人體最大的發熱器官，靜止時負擔總發熱量的 22%。肌肉發達，發熱率會大大提高，這樣，人體本身就成為發熱源，不需要借助外部的力量，就能使身體變得暖融融的。

與之相反的是：肌肉一旦衰退、萎縮，體內產生熱量減少，血液中的廢棄物也無法燃燒，廢棄物在血液和血管中積聚，便造成了血液污染。另外，肌肉是消耗血液中的糖分產生熱量的，肌肉衰退，將會導致糖分不能充分消耗而滯留在血液裡，引發糖尿病的幾率會增加。

#### 血液污染的原因之五——水分攝取過量、排泄不暢

我們知道，人的身體大約有 60%到 65%是由水分構成的。即使什麼都不吃，人體機能也能持續運轉一周以上。但是，如果滴水不沾的話，最多能堅持 3 天也就會氣絕身亡。水對人的身體是至關重要的。但是，水分如果過量地積存在體內，體溫就會下降，導致身體變冷，免疫力衰退，身體將無法抵抗疾病的侵襲。我們知道，要是太冷了，指尖會凍僵，就沒辦法做細活。同樣的道理，身體一冷，體內的臟器凍僵了，也無法正常工作。特別是身體變冷導致排泄機能出現問題，水分無法排出，造成體內的水分越積越多，身體會變得更冷，形成惡性循環。

## 第 7 頁：第二部份：身體本身就是血液的淨化器

你知道嗎？身體本身就是血液的淨化器

爲了淨化污染的血液，身體會出現各種各樣的反應，這是人的自然治癒能力在發揮作用。但是，西醫把身體的這些反應都看成是疾病，而進行治療，目的是想抑制這些反應。所以，可以說西醫的這種治療方法並未真正理解到人的生理需要。

### 血液淨化反應之一——炎症、發燒、食慾不振

血液污染的原因之一是攝取了過量的水分、排泄不通暢導致水分過剩引起的寒症所造成的。爲了抵抗寒症，身體發炎、發燒使體溫上升，這是人體對血液污染的自然治癒能力的體現，是自然反應。炎症性疾患多數都伴隨著發燒、食慾不振。發燒能夠燃燒血液中的廢棄物，食慾不振能阻止飲食過量，從而降低血液污染的可能性。

實際上人的身體真的是建設得很合理。我們不要忽視身體的自然反應，比如，生病時不想吃東西，我們都說：「多吃點東西好養足精神」，於是勉強自己吃飯。但是，這種做法無視身體的反應，實際上是完全錯誤的做法。

### 血液淨化反應之二——嘔吐

不能通過排便、排尿、出汗排出水分的時候，身體也可以通過嘔吐將水分排出。患偏頭痛的人如果疼痛劇烈會發生嘔吐，這也是排出水分的反應，以免過量的水分冷卻身體而造成更嚴重的疼痛。所以，要嘔吐時不要抑制它，而是痛快淋漓地吐出來，你就會感覺好很多。

還有，因食物中毒而引起的嘔吐，也是爲了排出有毒物質、防止血液污染的一種自然反應。所以，凡是這種身體的排泄反應，我們都不應該抑制。大家都知道大小便忍著不排泄對身體有害，嘔吐和大小便一樣，也是排泄的一種。

### 血液淨化反應之三——痢疾

喝了太多涼的東西，肚子變涼，引發痢疾，這當然也是排泄的一種。飲用對身體有害的東西、食物中毒等都會引發痢疾，這些都是身體的自然抵抗反應，目的是不讓血液吸收有害物質。

### 血液淨化反應之四——出疹子

出疹子也是從皮膚往外進行的排泄活動之一。有發疹子現象出現的梅毒、麻疹、斑疹傷寒等疾病，疹子出得越嚴重（即排泄活動越活躍），病情就好得越快，治療後的恢復階段狀態也就越好。

### 血液淨化反應之五——動脈硬化、高血壓、血栓、出血

如果把人的血管都連起來的話有 10 萬公里那麼長，血液就在這裡面不停地循環。一旦血液

被污染，身體就會採取相應的「對策」進行清理，比如發炎、發燒等。但是，如果把身體的這些「對策」當成疾病來處理加以抑制，血液就會把膽固醇、脂肪以及其他的一些污垢附著在血管內，進行自我清理。結果，血管變細，造成動脈硬化，心臟爲了讓血液通過變細的血管，需要更大的力量將其輸送過去，這樣就形成了高血壓。如果一直保持飲食過量或運動不足等不良的生活習慣，會造成長期的體溫低下，血液污染會變得越來越嚴重。這樣一來，血液中的污染容易聚集在一個地方，形成血栓。這是身體爲了防止血液中的污垢向體內擴散，而做的拚死抵抗，又或者乾脆讓血管破裂，造成出血，藉以捨棄污染了的血液，也可以說是身體的一種萬般無奈的自然抵抗方式。

### 血液淨化反應之六——癌症

前 5 個血液淨化過程是需要一定的體力的。身體虛弱的人、老年人、一直用藥物控制這些反應的人、還有那些就算血液有一點污染也不當回事的比較固執的人，這些人體內的血液污垢容易集中到一個地方，結果最終導致癌腫瘤的產生。

癌細胞在 35 度的溫度下，增殖最爲活躍，當溫度升高後，癌細胞就無法繁殖。舉一個極端的例子：甲狀腺機能亢進症（巴塞杜氏病）是新陳代謝好得過了度而引發的疾病，症狀爲出汗、發燒、血壓升高、焦慮等。這種病的患者癌症患病率極低，還不到正常人患病率的千分之一。所以，我們實際上可以說「不治之症」並非癌症，而是低體溫病。



## 第 8 頁：第二部份：一天要喝八杯水？水多即成毒

水分是維持人體生命活動必不可少的物質。但是，如果水分攝取過量，水的冷卻作用會讓身體變冷，從而降低體溫，導致免疫力減退。

### 「水毒」和體溫低下共生共存

原本人體就有本能地矯正身體的異常的自然治癒能力。水分在體內蓄積使身體變冷，身體便開始發揮自然治癒能力，排出水分驅除體寒。但是，如果水分過量，身體過分冷卻，也會使身體的這種機能無法正常發揮。於是體內水分使身體越來越冷，體溫下降，臟器的功能減退，排泄活動發生停滯，水分會蓄積更多……進而形成惡性循環。惡性循環的結果，就產生了水毒。那麼水毒是什麼樣的症狀呢？

我讓很多患者仰臥在床上，用 4 根手指的指尖輕敲肚臍的周圍，幾乎 100% 的女性和過半數的男性的肚子會發出噤裡咕嚕的聲音，這被稱為「振水音」，表明了胃裡有積水。我們可以認定，發出這種聲音的人，體內能夠存水的器官或者所有凹狀的部位裡面一定都已經是積滿了水。儲存眼淚的淚囊，儲存鼻涕的副鼻腔，儲存胃液的胃袋，掌管調節平衡的內耳淋巴液，這些地方的液體過多，有時會造成眩暈。而肚臍附近發出的噤裡咕嚕的聲音，就表明了身體的各個部位已經是水分過剩。

那麼，引發水毒的原因是什麼呢？是水分攝取過量造成的體溫低下引起的嗎？還是體溫低下導致水分無法排出體外而引起的？這個問題就像「先有雞，還是先有蛋」的問題一樣，無法說出哪個先哪個後。但是，有一點是可以確定的，「水毒」和「體溫低下」中只要有一個存在，另一個也必然存在，二者相互影響，給身體帶來雙重的負面影響。

### 「花粉症」也是體內水分過多造成的

從前，一提起寒冷的冬天即將過去，溫暖的春天就要來臨時，大家都是充滿欣喜、翹首以盼的。但是最近，對於春天的來訪覺得憂慮的人群卻增加了，這是因為春季也是「花粉症」的季節。關於過敏到底是怎麼回事，一直以來有很多晦澀的解釋說明，實際上沒有必要想得過於複雜。不管是花粉症，還是特異性過敏，這些過敏症狀都只是體內存有多餘的水分所引起的。請想一想花粉症的症狀是什麼就明白了：打噴嚏、流鼻涕、淌眼淚，這其實全都是在試圖將水分排出體外。

實際上，我自己也多多少少有一點花粉症的症狀，不過不像別人那樣一到花粉的季節就一定犯病。只是一碰上有會餐的場合，東西吃多了或者啤酒喝多了，第二天就會出現花粉症的症狀，眼睛霧濛濛的看不清東西，鼻子抽抽嗒嗒的不通氣。這種時候，我的處理方法極其簡單，我每天都堅持跑步，這個時候就跑得比平時長一點，遠一點，跑一段時間以後，身體就開始熱得要冒火，隨著體溫的上升，汗水啊，鼻涕啊，痰啊，這些液體統統排出來，第二天，花粉症的症狀就消失得無影無蹤了。

水毒引發的症狀，不只有花粉症，其他的還有很多。例如，上火、焦慮等症狀。出現這些症狀都是因為水流到下半身，使其冷卻，使得正常的頭寒足熱變成頭熱足寒。出現了水毒症狀

的讀者朋友，你的體溫一定很低。爲了消除這些症狀，可能有人已經在服藥了，這實際上是很愚蠢的行爲。這樣做只能讓化學藥品進一步降低體溫，使你的水毒症狀進一步惡化。

## 第9頁：第二部份：「氣」是生命的原動力

「氣」是生命的原動力，說不清的身體不適可能是氣的循環遇阻

中醫認為，人體內存在著「血、水、氣」，它們無限循環的狀態被認為是健康狀態，其中的任何一個環節出現停滯現象，就會波及其他，影響整體的循環。而支持它們循環的就是身體的熱度，如果體溫下降，身體變冷，「血、水、氣」的流動就開始減慢。

因此，所謂疾病，其實就是指身體裡的「血、水、氣」的循環出現了問題，而呈現出的不健康的狀態。其中，「氣」是最讓人覺得迷糊的東西，因為它看不見也摸不著，只能靠人的感覺來感受，那麼，人體內「氣」的滯留會引發什麼樣的不適呢？

我們經常說「沒有精氣神」，「垂頭喪氣」，「有幹勁兒」等等，都是看不見摸不著、卻又是實際存在並發揮著作用，這就是「氣」。中醫裡的氣，包括承自父母的「先天之氣」和自身養成的「後天之氣」兩種。「後天之氣」又分為兩種，靠肺部呼吸在體內產生的「天之氣」和靠消化吸收飲食而產生的「地之氣」。由「天之氣」和「地之氣」所構成的「後天之氣」與「先天之氣」一起，成為維持人的生命活動的能源——元氣。體內血液和水分的循環、排泄功能以及攝取飲食並消化吸收的功能等，所有這一切都是以循環於體內的「氣」為原動力的。

但是，之前也說了，「氣」這個東西肉眼是看不見的。所以，當「氣」不足或是循環出現停滯時，人們也只能說出「好像有這樣那樣的症狀」，卻說不清具體的症狀。比如，「喉嚨裡好像有什麼東西堵著」，「總覺得身子發沉」，「身上各處發緊（或疼痛）」，「胸口悶得慌」，「胃裡脹（或者覺得有些下墜）」等等。

氣滯的初期症狀就像前面所說的，都是具體說不清是什麼的症狀。但是，你要是放任不管，過一段時間，氣滯情形變得嚴重，氣的總量減少，就會出現以下的症狀，如心悸、氣促、目眩、食慾不振、消化不良、體重減輕、免疫力低下（容易感冒、身體狀況變差）等。進一步惡化，還會發展成比較嚴重的疾病，如抑鬱症、神經病、自律神經失調。

如果出現「喉嚨裡有東西堵著」這樣的氣滯初期症狀，堵著的東西出不來又嚥不下，為了把它吐出來，患者的一個顯著特徵是經常幹咳。中醫裡把這種狀態稱為「梅核氣」，西醫則稱其為「歇斯底里球」或「癥病球」等。

可能有的人發覺喉嚨裡有異物感，就猜測「是不是喉嚨得了什麼病」，跑去做身體檢查。結果不用說，一點問題也沒有。但是，喉嚨裡就是不舒服，有的人堅信自己「絕對生病了」，於是就到處去逛「醫生超市」。

血、水、氣三者之間相互聯繫密切，而且都不停地在體內循環，其中任何一個的循環出現障礙，另外兩個的循環也隨之出現障礙，相應地各自的機能也會受影響。因血、水、氣循環障礙而引發的疾病，已經在前面的表中列出了。患了這些疾病正在治療的人，或者是需要加強警惕的、存在疾病隱患的「預備軍」，不要走向歧途，去尋找抑制症狀的療法，而應利用根本的解決方法，也就是提高體溫，對此，希望你一定要認真地對待。

## 第 10 頁：第二部份：讓你明瞭自己的體溫狀況

### 健康小測試——讓你明瞭自己的體溫狀況

體溫降低會引起各種各樣的疾病。就算還沒有出現明顯的疾病症狀，但是很多數情況下，體溫也會繼續下降。如果放任不理，身體肯定會出什麼問題的。也許你會問：「怎樣才能知道自己的體溫低不低呢？」這裡教給你一個方法：[起床兩個小時後，用體溫計量一量，如果體溫是在 35 度左右的話，那很顯然你就是低體溫了](#)。但是即使體溫超過 36 度，也並不代表你的體溫不低。請測一下下面 5 個項目 26 個問題。如果你多數都能對應上的話，很遺憾，就可以認為你的體溫已經開始降低了。

#### ①體溫低下測試

##### ②外觀測試

- ☐眼睛下面有黑眼圈
- ☐臉紅
- ☐蜘蛛狀血管腫（以紅腫的疹子為中心毛細血管呈放射性伸展）
- ☐手掌紅斑（拇指和小指根部凸起部位出現深紅色斑點）
- ☐靜脈瘤

##### ③疼痛測試

- ☐有時為頭痛所困擾
- ☐肘、膝、腰部等處關節疼痛
- ☐胃腸不好、胃痛、腹痛

##### ④下半身測試

- ☐肚臍下面發冷
- ☐男性/陽痿
- ☐女性/生理痛劇烈、月經不調、陰道不規則出血
- ☐尿頻或乏尿
- ☐痔瘡
- ☐現在患有膀胱炎、或曾經患有膀胱炎

##### ⑤精神狀態測試

- ☐一點小事就心焦
- ☐有時產生不安感
- ☐睡眠質量不高

##### ⑥其他測試

- ☐目眩
- ☐耳鳴
- ☐面色潮紅（上火）、發呆
- ☐容易出汗

- 有時心跳突然加快
- 有時感覺呼吸困難
- 有時手腳浮腫
- 牙齦出血
- 經常出鼻血
- 容易長青斑

#### 體溫低下測試診斷結果

測試完了，你有幾項符合呢？這個測驗很簡單，目的就是讓你瞭解一下自己的身體究竟有多冷。低體溫是疾病的元兇。也可以反過來說，高體溫是健康的源泉。現在請確認一下你的身體究竟是傾向於「溫」還是「冷」呢？

##### 符合 4 個以下

你的正常體溫可能已經達到了 36.5 度。非常健康。也許你平時並沒有特別地意識到，但是這表明你平時確實合理飲食，不僅避免了暴飲暴食，也在不知不覺中積極地攝取了使身體溫暖的食物。恭喜你，你擁有一個「溫暖健康的身體」。請繼續保持。

##### 符合 5-9 個

雖然你還沒有達到一個「溫暖健康的身體」的程度，這有點可惜，但現在身體沒有太大的麻煩，作為現代人，你的體溫算是優良的。為了讓身體變成「溫暖健康的身體」，除重新調整你的食物素材、食用方法以及食量外，同時請活動活動身體，鍛煉一下身體的「發熱機關」——肌肉吧。

##### 符合 10-14 個

現代人大部分都處於這種狀態。如果進行身體檢查，其結果應該也是不容樂觀的。雖然不至於每天都暴飲暴食，但是這對於你來說並不是件稀奇的事吧，另外，你有水分攝取過量的傾向。馬上開始簡單易行的「少吃」，多多地利用圍腰和懷爐等溫暖你的身體吧。

##### 符合 15-19 個

恐怕你現在正為好幾種亞健康症狀而煩惱著吧。你可能因為擔心身體健康，正在嘗試吃各種健康食品、營養保健品。但是，不解決關鍵的「體溫升高」的問題，你的健康問題就得不到改善。請現在開始，每天實行「早餐小型節食」，並且每天步行一站地吧。

##### 符合 20 個以上

你是不是正在受重病的折磨？你是不是認為體力和氣力的下降都是因為「年齡的緣故」或「繁忙的緣故」呢？根本的原因其實是「體溫的下降」。為了阻止症狀的惡化，從今天起，你的所有生活習慣都需要進行調整。不僅要實行「早餐小型節食」，還要積極攝取陽性食品，注意通過洗澡、桑拿、運動等手段排出體內水分，提高體溫。還有心情（血、水、氣中的氣）低落，身體也會變冷。所以有必要找到自己的興趣愛好，或適當地娛樂自己，讓我們的心靈也感到溫暖。

第 11 頁：第二部份：注意！腎虛悄悄纏上年輕人群

中醫認為「肚子才是身體的中心」，日語裡把肚子叫做「中間」就是由此而來，這麼重視肚子是有原因的。下半身有腎臟、泌尿器官、生殖器、副腎，這些總稱為「腎」。「腎」的健康程度標誌著人的生命力的頑強度，「腎」處於衰弱狀態時稱其為「腎虛」，這不僅是腎臟、泌尿器官、生殖器、副腎等臟器的衰竭，更是整個身體的衰竭。另外，「腎」的衰弱會導致腰腿的不便，出現腰痛、膝痛、腿抽筋等症狀。因為腰腿的機能同眼睛的機能呈正比關係，因此同時還會出現老花眼、白內障、綠內障等症狀。也就是說，「腎虛」也可以說是衰老現象之一。

「腎」如果能健康運轉，其所在的下腹會變暖，可以說，如果下腹變冷，就意味著「腎」機能的低下。下腹肌肉又稱為「天然圍腰」，如果這個部位的肌肉適度，其發熱功能就會保持腹部的溫度，「腎虛」的人多半是下腹甚至全身的肌肉衰竭。

腎虛是一種衰老現象，最近四五十歲本應與衰老無緣的人有相當多的人出現了腎虛的症狀，尤其令人擔憂的是 20 多歲的女性疑似患有腎虛的人大幅增加。

職業女性鉚足勁兒工作是件好事，但是把月經不調、嚴重的痛經當成工作壓力、不規則的生活所引發的職業病來處理就不合適了。患有子宮肌瘤和子宮內膜炎的年輕人群增大了，有人認為這也是工作強度大造成的，實際上這都是「腎虛」的不良後果，這不僅僅是健康程度低下的問題，更是嚴重的生命力低下的問題。

凡是來看病的患者，我都讓他們仰臥在床上觸摸他們的腹部，大部分女性的腹部都有絲絲涼意。女性比男性肌肉少，脂肪多，肌肉能發熱，脂肪卻是能散熱。因此，女性的身體天生就比男性容易變冷。再加上暴飲暴食、過大的壓力、水分攝取過量、運動不足、辦公室裡整天開著的空調等的影響，更加助長了體寒的囂張氣焰。她們不僅身體冷，在我用手心按壓她們的腹部時，腹部完全沒有抵抗——沒有肌肉，好像能一直按到後背上去的感覺。

腎虛雖說是衰老現象之一，但是，患有腎虛的年輕人群不一定馬上會出現老花眼、白內障、綠內障等症狀。有很多人下半身比上半身瘦，沒有上半身強壯，整個人看上去沒有一點朝氣，體力下降容易疲勞。另外，除了剛才提到的月經不調、痛經、子宮肌瘤、子宮內膜炎之外，腎臟的疾病——腎炎、腎硬變等的患病率也會升高。而男性得了腎虛後，會出現勃起障礙、無精子症、尿頻、乏尿等症狀。

年輕人患腎虛，最嚴重也是我最擔心的問題是會造成「生殖能力下降」。老天賦予人類的最大的使命是留下子孫，如果說這關係到一個國家的繁榮昌盛，一點也不為過。患了腎虛不管你怎樣盼望也生不了孩子，最後使得連積極面對生育問題的氣力都喪失殆盡，生殖能力是顯示人的生命力的最大的標誌，是人體健康程度的標誌。在日本，不孕和少子化問題日趨嚴重，日本政府為了制定出相應的對策，分析少子化的原因。總結出來的原因有很多，例如女性走向社會，終身僱傭制的崩潰使人們對未來充滿不安，收入差異增大，教育費用增加等等。毋庸置疑，這些因素確實是和少子化不無關係，但是，我覺得根本的原因在於人們的身體陷入了「無法生育」或者說是「腎虛」的狀態。

腎虛也是受低體溫所害而引起的疾病之一。我小的時候，大人的平均體溫是 36.5 度，兒童的

平均體溫比大人還高，有 36.8~37 度。但是，現在有 40%的兒童體溫不到 36 度。平時診斷中幾乎看不到體溫 36.5 度的兒童，幾乎大部分都是在 35 度多。這些體溫低的孩子長到成人階段，腎虛講更加嚴重。



## 第 12 頁：第三部份：最容易導致疾病的三大飲食誤區

### 別讓飲食害了你——最容易導致疾病的三大飲食誤區

食物能造就我們的血、造就我們的肌肉，吃飯是成就健康體魄的第一步，但是，飯吃得不好會起反作用，導致身體生病。現在普遍的觀點是高蛋白、高脂肪的西餐對身體不好。還有很多更加注重保健的人，他們還會關心食物原材料的栽培安全和新鮮程度，看是不是「有機無農藥栽培」，是不是「產地直接運送」等。

飲食是健康的根本，注意食物原材料和料理方法這種做法很好。另外，即使一個人吃飯，也要認真準備，吃的時候要慢慢咀嚼。這樣，不僅肚子飽了，心裡也覺得飽了。要是和家人或親密的朋友一起吃，邊吃邊聊，吃飯會變得更加有滋有味，既是生存所必需的營養，又包含了樂趣，這就是飲食。希望我們一定不要馬虎對待飲食，要學會正確的飲食知識，重視每一頓飯。

### 不要讓早餐成為腸胃的負擔

實際我們每天都在進行一種小型的斷食，這是指睡眠的時候。睡覺時我們不吃不喝，就是在「節斷食」。因此，可以說早餐是小型斷食後的第一頓飯。「早餐信仰」現在仍然根深蒂固，大家都說，「早餐是一天活力的來源，應該吃好，即使沒有食慾，也要把食物嚥下去。」但是，這種斷食後突然攝取食物無疑給胃腸造成負擔，即使你不吃西餐，吃米飯、醬湯、烤魚、納豆等純粹的日本食物也一樣。

有很多成年人早晨沒有食慾，這個時候，正確的做法是，不僅是早餐，只要沒有食慾就不吃東西。也不要對生病的人說，「不吃東西就沒有精神」，強行讓他吃下燒肉、牛排等食物，消化不良、痢疾、嘔吐都是由此引起的。同理，勉強吃下早餐對身體也是有百害而無一利。

因為早餐是節食後的第一頓飯，為了不給胃腸造成負擔，只喝胡蘿蔔蘋果汁和姜紅茶就足夠了。這兩種都是飲品，不會給胃腸增加消化吸收的負擔，適合節食後的身體，並且能充分提供上午身體活動所必需的礦物質、維他命、糖等成分。

### 多吃富含維他命的生蔬和水果的誤區

蔬菜和水果是公認的「健康飲食的代表」，但是，這兩種食物水分多，而且通常冷藏後再吃的情況比較多，有讓身體變冷的副作用。

一流的運動員中雖然有完全素食主義者，但是這一部分人群活動肌肉的機會要比一般人多得多，肌肉產生的熱量使得體溫不會下降。

生吃蔬菜時，如果放上能使體溫上升的鹽，就可以中和蔬菜讓身體變冷的作用，另外，洋蔥和胡蘿蔔這樣的根類蔬菜能使體溫上升，做色拉的時候最好放上這些材料，至於水果如蘋果、櫻桃等則不會讓身體變冷。

### 牛奶並不是所有人的「優質健康飲品」

牛奶富含鈣質，使骨骼健壯，還包含蛋白質、脂質、糖分、維他命等，被稱為「優質健康飲品」。從營養方面來看，牛奶裡面包含的營養成分自不必言。但是，牛奶原本是牛的奶，是與我們人類不同的動物的東西，到底這些營養成分是不是也適合人體吸收，還是留有疑問的。還有，亞洲人不像歐美人那樣身體裡富含能夠消化牛奶的乳糖酶這種酵母，所以認為「牛奶是優質健康的飲品」，我覺得還是有點草率。

進入上世紀 90 年代以後，乳製品的攝取量增長到了 50 年前的 19 倍。但是兒童骨折，老年人骨質疏鬆症的人數卻一直保持增長的趨勢，我們無法說現代人的骨骼變強壯了。

人的身體有選擇食物的本能，知道哪些「對自己的身體好」，哪些是「身體所必需的」。如果你的身體告訴你「喜歡喝牛奶」，那麼你還是照常喝，牛奶最適合你的體質不過。但是，如果你「不喜歡牛奶的味道」，或者「喝了之後肚子不舒服」，請不要相信「牛奶對身體好」的謊言，勉強自己喝。

### 第 13 頁：第三部份：不良生活習慣是體溫低下的罪魁禍首

街頭巷尾各種各樣的「健康情報」氾濫成災，裡面有只能流行一時的東西，也有確實不錯的東西，但是，就我個人而言，有很多我覺得實在是不能推薦給大家的。人們爲了自己的健康，往往輕信各種自認爲對自己身體好的生活習慣，但往往只會導致體溫下降和身體的不適。

#### 經常服用止痛藥會使身體變冷

疼痛有很多種，如頭痛、腹痛、生理痛等。針對各種疼痛，都有對症的藥在藥店出售，人們很容易就能買到，這同時也證明了有疼痛煩惱的人很多。

我並不是想說這些止痛藥都不可以用。因爲作爲成人，不管是於公於私，有時都必須想盡辦法抑制住疼痛，以應對必須應對的事情。

作爲一種應急措施，服用止痛藥也是沒有辦法的事。但是，長期服用此類止痛藥的話就有問題了。藥都是化學合成品，是由人類製造出來的，都是自然界裡沒有的東西。所以，身體長期吸收這類物質是不可能有好處的。另外，多數止痛藥能使體溫下降，長期服用體溫會越來越低，這樣，本來想止痛，卻又引起了疼痛以外的其他疾病。

#### 警惕營養保健品減退你的身體機能

我記得營養保健品剛剛出現的時候賣得特別貴，一小瓶就要好幾百元。現在不只是藥店有售，人們在便利店和超市隨隨便便就能買到各種各樣的營養保健品。有的人常備幾種藥丸，分開服用，常說「肌膚沒有光澤時吃點維他命 C」，「焦躁不安補點鈣吧」；也有每天吃「綜合維他命藥劑」的。

營養保健品原本是「補充營養的食品」，是用來補充體內缺乏的維他命、礦物質等物質的，但是，這些體內缺乏的物質本應該由食物來提供。食物進入體內後，要經過消化、吸收、分解等一系列複雜的過程，而通過服用營養保健品補充營養物質時，越過了這些複雜的過程，直接就能讓身體吸收這些營養元素。於是，身體攝取食物時的真正意義上的消化、吸收、分解等機能下降了，也就是說，身體將慢慢變成只能通過服用營養保健品來補充營養元素的「懶惰的身體」。

#### 喜歡不喜歡由身體說了算

大家都認爲不挑食、什麼都吃是件好事，但是，真的是這樣嗎？

阿拉斯加不生產蔬菜，因紐特人靠吃生肉攝取維他命，但是，這不等於說我們也可以吃生肉；印度人爲了抵抗酷暑，靠吃放足香辛料的咖喱來促進新陳代謝，但是，不見得我們也能把咖喱當做家常飯。

地域不同，適合人的食物也不同，同理，我們每個人都各不相同，適合的食物也是不同的。如果只吃適合自己體質的食物，人們說這是「偏食」。其實，每個人的體質都不同，對此，我將

在第三章中做進一步的說明，體質不同，身體需要的「食物」也就不同，大部分情況下，人會下意識地選擇自己喜歡的食物，這才是「偏食」的真正意義。

統一化的健康信息到處流傳：「不能吃鹽，因為會導致高血壓」，「要多吃醋，因為對身體好」。毫無防備地相信這些說法，即使想吃鹽也克制自己，不喜歡吃醋也強行灌下去，這樣做對健康其實有百害而無一利。鹽有提高體溫的作用，而醋則是降低體溫。「想吃鹹的東西」是因為體溫下降了，身體通過味覺告訴你應該提高體溫了。「不喜歡吃醋」也是體溫下降後身體的自然反應，這種反應會轉化成味覺來通知你。

過量食用生的蔬菜和水果不好，但是如果你想吃，覺得它好吃，那麼吃吃也無妨。如果你覺得它不好吃，只是因為大家都說吃了對身體好，就強迫自己吃，這就有問題了。要對自己的味覺（身體的本能）充滿信心，最好是遵從身體的意見開展飲食生活。

### 正確的洗浴方式才會提高體溫

大家都很喜歡洗澡，在城市的大街小巷，我們看到溫泉、SPA、洗浴中心比比皆是，「溫泉療養」自古就廣為流傳。但是，由於現代社會生活節奏的加快，大家洗澡時，常常都用淋浴簡單單地糊弄過去，好好地泡在浴盆裡洗的人越來越少。

「晨浴」這個詞流行開來後，很多人，特別是女性在外出前都只匆匆地淋浴一下。這種淋浴不僅無法讓身體從內部變暖，如果淋浴後馬上就去上班或上學，洗澡的目的簡直就是為了讓身體變冷。我認為女性體寒狀況的日益惡化，患腎虛的女性的逐日增加，與早晨的淋浴也不無關係。

實際上，洗澡的意義並不是單純地保持清潔。洗澡是非常重要的習慣，好好地泡在浴盆裡，能促使全身的血液流動，大量出汗，不需要費力，身心都能放鬆，心情特別愉快，同時又能使體溫上升。

沒有泡澡的條件，不能經常泡澡的話，也可以養成早、晚用熱水泡腳的習慣。清早泡腳，會令你神清氣爽，迎來清新愉快的一天；晚上泡腳，會使你壓力頓消、香甜入夢

## 第 14 頁：第三部份：低體溫是抑鬱症的直接原因

### 提高體溫，放鬆緊繃的神經——低體溫是抑鬱症的直接原因

當今時代是「壓力的時代」，因抑鬱症而苦惱的人越來越多。抑鬱症又稱為「心靈感冒」，不管是誰都有可能患上。雖說早發現早治療就能夠痊癒，但是，抑鬱症和別的病一樣，很難在早期發現。

抑鬱症有症狀較輕的，也有症狀比較嚴重的。不管是週遭的人還是自己，要花很長時間才能發現自己得了抑鬱症。做什麼都很努力的人得抑鬱症的幾率要高，很多人出於對工作和家庭的責任感，總是勉強自己做這做那，即使出現抑鬱症的症狀也認為是自己的心理作用，不去在意，導致病情惡化。

抑鬱症最初的表現是身體呈現亞健康狀態，以及食慾不振、失眠、不安感、沒有幹勁等很多症狀，惡化後會有自殺的想法，抑鬱症患者的增加直接導致了自殺者的增加。而且，還有另外一個因素，那就是低體溫也會誘發抑鬱症。

抑鬱症最顯著的症狀就是上午沒有精神。我診斷的患者當中，有一個人因患上抑鬱症不得不長期請病假。他也是上午身心疲憊，沒有力氣動，但是，一到下午，就開始活躍起來。順便說一下，這位患者的體溫只有 35 度多一點。到了下午，氣溫升高，體溫也稍為上升，同上午比起來，心情多少要輕鬆一點。

另外，根據季節的不同，抑鬱狀態緩和、加重，這被稱為「季節性抑鬱症」。這類患者在氣候溫暖的春夏幾乎感覺不到鬱悶，而到了秋季到冬季的過渡時期，空氣漸漸轉涼，會逐漸出現抑鬱症的症狀，一進入冬天就完全陷入抑鬱的狀態，即進入所謂「冬季抑鬱症」的高發期。這種狀況將會一直持續到第二年的春天。

由此可見，氣溫和體溫對抑鬱症的症狀有很大影響，這在中醫裡自古就有記載。中醫認為抑鬱症以及所有心理疾病都是「陰性病」，在印度，心理疾病被稱為「月之病」；在歐美，對一些行為舉止表現奇怪的人都稱之為「lunatic（luna 是「月」的意思）」。「月」是和「太陽」相反的存在，相對於太陽的「陽」，「月」代表了「陰」。雖然國家不同，對於心理疾病都用陰的代表——月來表現，這確實是件不可思議的事情。

眾所周知，導致抑鬱症的最大因素是壓力。精神長期處於緊張狀態，血管收縮，血液流動受到阻礙，結果造成體溫降低。所以抑鬱症的直接原因，與其說是壓力，倒不如說是由壓力過大而引起的體溫下降。

患上抑鬱症的人，多半是做事極端認真，不懂得如何讓自己的心情放輕鬆，不知道怎樣省力氣。那就請我們先嘗試一下讓身體暖起來，感到累的時候，我們會本能地尋找溫暖的東西：一杯熱的紅茶、盛滿熱水的浴盆、鬆軟暖和的被窩……這些東西不僅能夠溫暖我們的身體，驅除導致抑鬱症發病的「寒」，還能幫助我們放鬆繃緊的神經，讓我們喘口氣兒。

## 第 15 頁：第三部份：提高體溫才是最佳訣竅

### 教育孩子不必絞盡腦汁，提高體溫才是最佳訣竅

抱嬰兒和小孩的時候，總覺得他們身上特別暖和。小孩子愛玩愛動、動不動就哭，哭完了馬上就能笑出來，只要醒著就沒有一刻閒著的時候，所以他們全身都是發熱體，體溫高也是理所當然的。

但是，現在不僅是成年人體溫持續下降，孩子的體溫也開始出現下降的現象。我小的時候，大人們的平均體溫是 36.5 度，孩子的體溫是 36.8~37 度之間。可現在大部分孩子的體溫不到 36 度，我坐診的時候從沒見過體溫 36.5 度的小孩，基本都是 35 度多一點。越來越多的孩子竟然患上了「成人病」，如糖尿病、高血壓、高血脂症等。這是因為孩子同大人一樣體溫低，不能夠充分燃燒體內的糖分和脂肪，也難怪他們患上本應是大人有可能會得的病。

孩子體溫的下降，雖然很大成分是因為飲食生活出了問題，但是我認為問題更在「肌肉力量的減退」上。日本文部省在 2004 年以 6~79 歲的人為對象，進行了運動能力調查，並公佈了調查結果。測試項目有握力、仰臥起坐、前屈、反覆側跳、長跑、短跑、立定跳遠、撇軟式壘球等，雖然年齡不同，測試的項目也會有所不同，但是主要都是測試持久力、爆發力以及柔韌性的。

調查結果表明，幾乎所有年齡段的人測試結果都不夠理想，包括兒童。由此，我們可以看到，現代人不管是成人還是孩子，都不經常活動身體，因而導致了人們的體溫普遍偏低，這正說明了肌肉運動與體溫上升有著密切的聯繫。

肌肉的力量與骨骼的強壯程度是成比例的。骨骼如果沒有受到肌肉運動的刺激，吸收再多的鈣也不會變強壯，它會變得很脆弱，輕輕地跌倒都可能骨折。最近，腳心的肌肉不發達，得扁平足的孩子日益增加。這並不是鞋子出了問題，而是因為他們不活動腰腿，缺乏運動，從而使還處在發育期的自己失去了形成腳心的機會。

肌肉力量減弱，體溫也隨之下降。日本文部省的運動能力調查結果顯示肌肉力量減弱與近來孩子們的體溫化有著密切的聯繫。最近的孩子們患近視、特異性過敏、哮喘等疾病的人增多，這些全都是陰性症狀。身體一旦陷入陰濕的狀態，心也會變得陰濕，欺負弱者和自殺等負面現象才會在孩子們之間增多。

如果你想讓自己的孩子健康而充滿活力，就不要只在幼兒教育上絞盡腦汁，也不要只是一味地讓他去補課，讓你的孩子堅持鍛煉身體，提高他們的體溫，這才是最佳捷徑。

## 第 16 頁：第三部份：西醫「對症療法」的多米諾隱患

感到身體不適去醫院檢查，檢查結果卻是「一切正常」，可是身體狀況沒有好轉反而惡化，於是又去別的醫院檢查，檢查結果依舊是「一切正常」。明明是覺得身體不對勁兒，卻得出這樣的結果，總覺得檢查結果有問題，於是再換到另一家醫院……

對西醫來說，身體不適是最難對付的病症了。因為事實上，身體不適和引起人體發病的「寒」，在西醫裡都沒有被當成病來對待。

醫生的職責並不只是「寫個病名」那麼簡單，而是應該查清病因並且予以消除，使患者的身心恢復健康。但是，在當今的醫療現場，我們卻看到許多醫生好像都在為「寫病名」而拚命工作，對於患者的病情狀態和苦心傾訴置若罔聞，他們只把注意力放在了檢查數據上。

有一天早晨，當時在東京醫科大學上學的大女兒給家裡打來了電話，告訴我「肚子疼得厲害，還吐了」。我一聽就立刻懷疑是某種食物中毒，問她前一天都吃什麼東西了，她說「吃了牡蠣」。我更確認了自己的判斷，「哦，原來如此」。我便聯繫了東京的急救中心，安排將女兒送到其就讀的醫大，才鬆了一口氣。

但是，為女兒診治的醫生卻拿出這樣的診斷報告：「腹痛，可能是大腸炎引起的；照了 X 光後，發現也可能是腸梗堵；伴有腰痛，有胰腺炎的可能，有必要檢查一下是否患卵巢炎症等婦科疾病；白血球增多，已經引發炎症。」

診斷報告上羅列著許多引起嘔吐和腹痛的疾病名稱，但就是不見「食物中毒」一詞。雖然做了各種各樣的檢查，但是最重要的「問診」卻被忽視了。後來我與該醫生通了電話，進行了一番交談，診斷結果最後還是確定為「食物中毒」。放下心來的女兒打了點滴之後，第二天就康復出院了。這件事讓今年就要當上醫師的女兒親身體驗到了現代醫學的弱點。

只重視檢查的數值，單憑檢查結果定病名，然後機械地將症狀和藥組合在一起，用這樣的治療方法，多數都無法對疾病進行根本性的治療。而且，藥或多或少都會有副作用，一個症狀治好了，所服藥的副作用又會引發其他的症狀，結果就可能導致要吃的藥越來越多。

例如，為了治療哮喘，假設要開支氣管擴張劑、祛痰劑、消炎劑和類固醇。若長期服用，由於類固醇的副作用，會引發糖尿病；為了抑制糖尿病的症狀，又開了治療糖尿病的藥，同樣會出現副作用，又引發了胃潰瘍；接著就又要吃胃藥，引發了骨質疏鬆，於是又吃維他命 D……。就這樣，就像多米諾骨牌一樣，引起了連鎖反應。所以，藥物雖然能治療特定的症狀，但結果卻又會引發其他的症狀。

因為例子中提到了類固醇，所以順帶介紹一下這種藥。以特異性過敏、疑難雜症的治療而著稱的藥劑類固醇，可謂是醫學界裡的「傳家之寶」。發生交通事故大出血，陷入瀕死狀態的患者，打了類固醇的點滴後，都有可能舒緩過來；哮喘嚴重發作，面色青紫的患者，注入類固醇後，也可戲劇性地變好。但是類固醇即是「傳家之寶」，又是一把「雙刃劍」。一開始，它會有非常神奇的治療效果，但是持續服用後，就會產生各種各樣的副作用，如浮腫、紫斑、多毛、脫毛、瘙癢、出汗異常、色素沉澱、體重增加、嘔吐、頭痛、失眠、關節痛、容易疲勞等等。



類固醇多用於治療諸如貝卻敵症候群、再生不良性貧血、克隆病等多種原因不明的疑難病。但是，這些病既然是病因不明，又如何能夠治療呢？科學就是對所有的現象都應究其原因，而一向把中醫和東方醫學看成是「非科學」的現代醫學，卻在不瞭解病因的情況下，讓患者輕易地、長期地服用類固醇這種藥性強烈的藥，對此，我心裡抱有一絲疑問。

無法查明病因就下手治療，這不是根本的治療，只能稱其為「對症療法」，這種療法並不能從根本上治癒疾病。這種治標不治本的療法的廣泛應用，象徵性地反映了現代醫學的實態。

## 第 17 頁：第三部份：中醫「隨症療法」

### 根據體質的不同而對症下藥的中醫「隨症療法」

我們的眼睛有兩隻、耳朵也有兩隻、嘴卻只有一張，眼睛和耳朵是接受信息的器官，而嘴是發送信息的器官，所以是否可以說，我們應該多聽多看、注意收集情報，這些通常比說更為重要呢？

中醫診斷的基本是「望、聞、問、切」。「望」就是在患者踏入診斷室後，觀察他的走路方式、面色、以及舌頭的狀態等等；「聞」是指聽取患者聲音的狀況、咳嗽的類型、呼吸的速度等患者發出的信號；「問」是詢問其症狀、既往病歷、生活習慣等；「切」是觸診，觸摸患者身體，診斷其狀態和反應。

通過「望、聞、問、切」這一系列過程，醫生瞭解了患者身體狀況，開出與之病情相對應的中藥藥方。即使是同樣的症狀，也會根據患者體質的不同，而開出不同的藥方。不像西醫那樣，對病不對人，咳嗽都開鎮咳藥，頭痛都開止疼片，只是根據患者的症狀開藥方。

比如，有兩名女性均因為更年期障礙而煩惱，症狀都是更年期障礙所特有的症狀，肩酸、頭痛、目眩、面色潮紅、心悸、氣喘等。但是，我並沒有因此給她們開同樣的中藥。其中膚色白皙比較豐滿，而且腹部也很柔軟沒有什麼體力的人，我給開了當歸芍藥散。另外一個體格健壯、易便秘，還有點高血壓的人，我給開了桃核承氣湯。

當歸芍藥散含有利水和化淤血（促進血液循環）的成分。「膚色白皙比較豐滿，而且腹部也很柔軟沒有什麼體力」的人，是由於體內水分蓄積，造成血液循環不良，當歸芍藥散起到了排出水分促進血液循環的功效。

另一個「體格健壯易便秘，有點高血壓」的人，也同樣有淤血，但是這種類型的人面色潮紅的傾向嚴重，桃核承氣湯不僅能促進其血液循環，還能散熱消炎。

雖說如此，也不一定是更年期障礙都要服用這兩種藥。如果看到患者出現更年期障礙的症狀，就機械地開出藥方，不是當歸芍藥散，就是桃核承氣湯，那麼藥的成分在某些人身上可能會很有效，但是對另外一些人來說，這些藥也許非但沒有什麼效果，反而還有可能會使症狀惡化。可是，西醫裡並沒有把人的體質分成陰性（怕冷）和陽性（怕熱），所以開藥方的時候，都只是將病名和藥機械地對應起來。

有的人在盛夏吃滾燙的拉麵，臉上也是一片清爽，不出一滴汗，而有的人則是常常汗流浹背。到了春天，花粉開始肆虐，有的人為花粉症而煩惱不已，控制外出，而有的人則毫不在意地依然在街上逛蕩。同樣的體驗、同樣的季節、同樣的土地，每個人的感受卻全然不同，就像每個人的臉長得不同一樣，每個人的體質也是不同的，所以感受不同也是理所當然的。我在下一節中會講述中醫將人的體質分為「陰」和「陽」兩種。

「望聞問切」可以說是為了掌握患者的體質以及目前的身體狀況而存在的。弄清楚患者的體質和身體狀況，就能導出「證」。所謂「證」，是訂立治療方針的「目標」與「證據」。如果能

正確地判斷「證」，以此為基礎制定治療方法，這叫隨證療法。

找到了「證」，就能訂立治療方針，所以定不定病名都無所謂了。治療的目的不是確定病名，而是弄清楚具體的症狀，依據患者的情況開出適合患者體質的藥，指導患者改善生活，幫助患者恢復身體健康。所以，治病的第一步不是「確定病名」，而是弄清楚「證」。

但是，有的時候，很難確定「證」，所以不知道應該開什麼藥。這時可以讓患者去舔一下藥，如果覺得「好吃」，就把藥開給他，實際上這種方法確實很奏效。持續治療一段時間後，患者一旦覺得「症狀有所改善，差不多該停藥了」，他們可能會對醫生反映說，「這些藥以前覺得好吃，現在不知道為什麼和以前不一樣了，總覺得變得難吃了。」這是因為身體通過味覺能夠找到自己需要的，對自己有好處的東西，人的身體真的是太神奇了

## 第 18 頁：第三部份：看看你的體質是陰性還是陽性

### 健康小測試——看看你的體質是陰性還是陽性

我們經常說「做什麼事都要適度」，「中庸是最好的」，其實人的身體也一樣。中醫在診斷的時候，要判斷患者的體質是「陰」還是「陽」。實際上除了「陰性體質」和「陽性體質」之外，還有一種「中性體質」。「中性體質」按照字面意思就是指處於「陰性」和「陽性」之間的體質，中醫裡認為身體若保持中性的話，就不會生病。

不管是陰性體質還是陽性體質，身體狀況都是靠近陰或陽兩個極端，因此才會導致身體不適甚至患病。借助中藥的力量進行調節，將靠近陰陽兩個極端的身體恢復到中性體質，這就是中醫治療的精髓。

陰性體質和陽性體質的人不只是所服用的藥物不同，喜歡的食物飲品也不同。因為食物也可以分成兩種，即讓身體變冷的「陰性食品」和讓身體溫暖的「陽性食品」。陰性體質的人吃陽性食品，陽性體質的人吃陰性食品，這樣漸漸地中和，體質就能夠變成中性體質。

判斷自己的體質是陰性還是陽性，有利於疾病的預防，是選擇對身體有益的食物的重要指針。請閱讀測試表上的問題，回答「是」或者「不是」。回答「是」比較多的那一項，就是您的體質。以此為基礎，選擇適合自己體質的食品。如果您是屬於中性體質，那就請您繼續保持現在的生活習慣和飲食習慣。

人的體質有陰性陽性，食物也有陰性和陽性。陰性食品的作用是使身體變冷，陽性食品則是使體溫升高。也就是說，陰性體質的人應該吃陽性食品，陽性體質的人應該吃陰性食品，這樣身體就能保持平衡，能夠向中性體質轉變。

第 19 頁：第三部份：瞭解食物屬性，找到適合自己體質的食品

一提到要判斷食品的性質，有的人可能就會認為必須得記住食品的卡路里和營養成分，太過麻煩。但是，卡路里和營養成分都是西方營養學的概念，用中醫的理論判斷食品的性質，實際上非常簡單，沒有必要想得太複雜。

判斷陰陽的要點：「顏色」和「形狀」

中醫裡有「相似理論」，這種理論是指「多吃什麼就像什麼」。比如，頻繁地吃柔軟膨鬆的麵包和蛋糕，體型也會膨脹起來；相反總吃又硬又緊繃的黑麵包和糙米，身體也會變得緊繃。同樣，顏色深的食品能溫暖身體，顏色淺的食品能使身體變冷。

根塊類蔬菜強化人的「根基」——下半身

「相似理論」的另一個思想是「吃哪兒補哪兒」。吃與身體部位相對應的食物，就能強化該部位。比如眼睛不好就吃魚眼睛，肝不好就吃羊肝，腎不好就吃動物的腰子等。那麼既然下半身是人的根基，那麼爲了避免根基的弱化，應該多吃根塊類蔬菜。

人的下半身（下腹部）有掌控人的生命力的腎臟、泌尿器官、生殖器和副腎。我舉一個容易理解的例子來說明一下「相似理論」，比如山藥，山藥有增補精力的效果，這自古就爲人所知。山藥之所以會有這樣的功效，就是因爲根塊類蔬菜能夠增強位於人的「根基」（下半身）的臟器的功能。

暖地的食物冷身，冷地的食物暖身

我們旅行時，在住宿的飯店和旅館吃飯，會覺得那裡的飯菜非常好吃，但是一旦把這些好吃的當地料理和食材買回家，就覺得沒有在當地吃得好吃。之所以覺得當地料理好吃，不僅僅是因爲使用了產地直接運送的新鮮食材，還在於在當地獲得的食材，是最適合當地的氣候的，是在那個環境裡人體最想要的食材。

氣候溫暖的地域，身體裡容易蓄積熱量，因此有必要控制體溫，使其不至於升得太高，而起到控制作用的就是當地的食物。

食物本身對人體就會產生作用，而爲了更好地將這種作用發揮出來，人們下功夫研究了料理方法。比如說，我們平素都說「北方的食物味道鹹」，這其實是因爲北方人爲了抵抗冬天的嚴寒，不得不多攝取有提高體溫作用的鹽分。現在，鹽背上了「高血壓成因」的惡名，被人們討厭忌諱，但是，對北方人來說，爲了讓身體能夠與嚴寒抗爭，鹽卻起到了非常重要的作用。

每一個地方的食物都會對當地人的身體起到不可或缺的作用，這令我認識到了巧妙安排這一切的自然的偉大。當然，還有人的本能也是不可小覷的，人們也許是不懂得營養學，但不管是住在氣候寒冷的地方，還是住在氣候炎熱的地方，人們會活用當地的食材，發展自己獨特的飲食文化，這些都自然使體質趨向健康的中性化。

## 中和食物陰陽，享受健康飲食

食物的屬性也不是完全絕對的，即使歸類為陰性的食物，如果用火進行烹製，加入鹽、醬油等鹽分，原本的陰性就能得到中和。

我有個女患者今年 35 歲，每天都愛喝很多綠茶。身體開始出現了各種各樣的症狀，如，月經不調、生理痛、肩酸、耳鳴等，其中最嚴重的就是頭痛。

我一聽到她所介紹的情況，就立刻想到了造成這一切的罪魁禍首很可能就是綠茶。其實，就綠茶本身來說，裡面含有豐富的維他命 C、有抗氧化和殺菌作用的茶酸等多種多樣的健康成分，但是，由於它的原產地是印度，本身又是綠色，所以多喝就能使身體變冷。不經常運動、鍛煉肌肉的人喝多了綠茶，恐怕會使體溫降低，引起疼痛病。

於是，我讓她在綠茶裡放上梅肉，滴些醬油再喝。過了大約一周，她喝綠茶的量逐漸減少，一個月後，她也不用去找醫生看頭痛病了。梅肉和醬油中的鹽分中和了綠茶的「陰性」，她的涼性體質得到了改善。

## 第 20 頁：第三部份：讓你精力充沛的「早餐小型節食」

### 改變你豐腴的體型、讓你精力充沛的「早餐小型節食」

吃完晚飯，一直到第二天早晨的時間裡，我們的身體都處於斷食狀態。所以，早晨起床時，可以說是斷食狀態的停止。由於斷食時停止飲食，消化器官處於休眠狀態，排泄器官開始活躍起來。所以，起床後，口中呼出的氣體有異味，眼角分泌出眼屎，尿液的顏色也比白天清醒時濃，可以說，早晨是排泄的時間段。雖說如此，早餐是一天的開始，如果什麼都不吃，一整天都會沒有活力。所以既不能給節食後的身體造成負擔，又要攝取必要的水分和糖分，這樣早餐就應該喝姜紅茶和胡蘿蔔蘋果汁。沒有必要強迫自己早餐一定要吃麵包和煎蛋，或是米飯加醬湯。姜紅茶和胡蘿蔔蘋果汁就足夠讓身體消化吸收了。

所謂早餐小型節食，就是早中晚慢慢地增加所吃的飯量。早餐是斷食後第一頓飯，攝取量最少，晚餐恢復正常的飲食，而午餐就是早餐向晚餐過渡的中間階段——「間餐」。所以，午餐最好是吃易於消化吸收的，富含蛋白質、脂肪、糖、維他命、礦物質五大營養元素營養均衡的食物，比如蕎麥面就具備這些特點。在吃蕎麥面的時候，還需要加一道工序，就是在蕎麥面裡多放些七香粉、五香粉和蔥，以增強其提高體溫的效果。實行早餐節食，午餐除了蕎麥面以外還可以吃通心粉或其他麵食，只是最好加上點兒紅辣椒。

迄今為止，我收到了很多實行早餐小型節食的人的來信，大家有的說：「進行早餐節食後，身體不適的狀況開始好轉了」；有的說：「我瘦了很多」；有的說：「身體檢查的結果比以前變好了」等等，喜悅之情躍然紙上。這些功效的產生，都應歸於大家在「少食」的基礎上，又攝取了能夠提高體溫的食物。這樣，停止造成身體變冷的原因之一的過度飲食，並且平時注意多攝取可使體溫升高的姜紅茶、七香粉（五香粉）、蔥類、紅辣椒等，將體內的寒氣驅逐出去，那麼，由寒而引起的各種症狀相應也就一掃而光。

節食後的早餐和作為中間食的午餐過後，消化吸收器官慢慢得到調整，逐漸能夠接受正常飲食。晚餐吃什麼都可以，只是不可以吃太多。我推薦的是，最好吃清淡點的食品，而不吃油膩、高脂食品，像西餐。

日式飯菜比西餐清淡，西餐過多地使用肉、黃油、奶酪、牛奶等，而日式飯菜很少使用動物性脂肪、蛋白質。人有 32 顆牙齒，其中 20 顆（62.5%）是臼齒，是用來咀嚼穀物的，8 顆（25%）是門齒，是用來吃蔬菜和水果的，剩下的 4 顆（12.5%）是犬齒，才是用來吃肉和魚的，整個牙齒的自然構造就告訴了我們，不應該吃太多的動物性脂肪和蛋白質。

違背自然的規律對人體是沒有益處的，按照各種牙齒的比例，動物性脂肪和蛋白質的攝取量應該控制在食物總攝取量的 10% 多一點兒。

進行早餐小型節食，在晚餐時喝點兒酒是沒有問題的，重要的是控制動物脂肪和蛋白質的攝取量，注意不要飲食過量。



第 21 頁：第三部份：兩款最佳早餐節食飲品大放送  
早餐吃什麼？——兩款最佳早餐節食飲品大放送

1、提高體溫的最佳飲料——姜紅茶

生薑在中醫裡有著舉足輕重的作用，有「沒有生薑就不稱其為中藥」之說，事實上，200 種醫用中藥中，75%都使用生薑。

而且生薑裡還含有姜辣素和生薑油，有抗氧化作用，它能除去體內的活性氧，起到預防疾病和抗老化的作用。生薑有這麼多的功效，真可謂能治百病的靈丹妙藥。和生薑同樣，紅茶也具有高效加溫的作用，還具有擊退幽門螺旋菌（可導致胃潰瘍、胃癌）、O-157 大腸桿菌、霍亂等病毒的強力的殺菌作用，二者相結合，就成了威力無比的姜紅茶。

所謂的姜紅茶，不僅僅是生薑加上紅茶，沖泡時別忘了再加上點兒紅糖和蜂蜜。

紅糖含有豐富的礦物質，能加快新陳代謝，促進血液循環，別名「黑寶石」。蜂蜜古代就被當成藥使用，能夠促進腸內有益細菌的活動，增強免疫力。這兩種物質又都含有優質的糖分，能夠在體內迅速轉換成能量。加上了紅糖或蜂蜜的姜紅茶，不僅健康功效超群，而且還非常可口、好喝。不過，如果你患有痔瘡、或其他忌辛辣的病症，可以嘗試著不放或少放姜，只喝放了紅糖和蜂蜜的紅茶，效果也是不錯的。

我聽到有人說早餐節食開始後不久，白天經常感到肚子餓。這種現象是很正常的。平時習慣了一日三餐都吃得飽飽的，習慣了不停地往胃裡塞東西（這絕對是不健康的），突然進行早餐節食，每天只能吃適量的並且是身體必需的東西，所以才會覺得胃裡空空的，這種狀態被稱為「模擬空腹」。如果必須要壓抑自己才能完成一件事，相信這件事你也做不長。

所以白天如果覺得肚子餓，我建議你喝加了紅糖或蜂蜜的姜紅茶，或是直接吃紅糖和蜂蜜，也可以吃巧克力，血糖值上升的話，空腹感也會消失。當然，想讓血糖值上升，多少是要花些時間的，所以最理想的就是在你感到「肚子餓」之前採取對策，要麼喝姜紅茶，要麼舔一舔黑糖和蜂蜜。

2、胡蘿蔔蘋果汁補充足量的維他命、礦物質

到了 40 多歲，有很多人都因為高血壓、糖尿病、痛風、肝臟等疾病等煩惱，這些疾病被稱作是生活習慣病。建議這些人可進行早餐節食療法，早餐喝胡蘿蔔蘋果汁代替姜紅茶，或者是兩個都喝。

1979 年我去瑞士的翰那醫院學習。翰那醫院因為成功地治癒了來自世界各地的癌症患者以及患有難病奇病的患者而聞名。在翰那醫院，診斷時應用的是西醫的方法，治療上則完全是採用自然療法，如針灸、按摩、冥想等。

治療的重點是飲食療法：肉、蛋、牛奶一概不用，吃飯時只吃黑麵包、馬鈴薯、果仁、蔬

菜、水果、蜂蜜、岩鹽、酸奶等，其中最受重視的是胡蘿蔔蘋果汁。

從針灸開始，這種治療一點點向中醫靠近，加上以胡蘿蔔蘋果汁為核心的飲食療法，使非常多的疑難雜症患者——被西醫放棄的人們——完全恢復了健康。這些事例就發生在眼前，我仍記得當時心底的震驚。

當時的院長 L·伯拉修博士給我講解時說：「胡蘿蔔蘋果汁裡含有所有人體必需的維他命和礦物質。」

當時，美國農業部就指出：「現代文明人營養過剩，陷入營養失調的狀態。」這是指過量攝取蛋白質、脂肪和碳水化合物三大營養元素，而缺乏維他命和礦物質。三大營養元素當然是很必要的，但是這些雖然充足了，卻缺乏維他命和礦物質的話，身體就不能進行消化、吸收、利用、燃燒、排泄等活動。

患營養過剩這種營養失調疾病的人，身體處於一種不平衡的狀態，胡蘿蔔蘋果汁可以使這些人的身體恢復到正常的狀態。胡蘿蔔蘋果汁的具體做法就像下面介紹的那樣很簡單。但是，有一點希望你能注意，不要使用攪拌機，而應使用榨汁機。用攪拌機攪拌，最後還會殘留食物的纖維不好下嚥，而且還影響維他命和礦物質的吸收。

## 第 22 頁：第三部份：能提高體溫的家常食物

### 生活處處皆養生——能提高體溫的家常食物

飲食能轉化成血、轉化成肉，體溫的上升或下降都取決於飲食，它是我們塑造健康的基礎。爲了大家的身體健康，我給大家介紹幾種宜經常食用的食材。

#### 我們的傳統食品「鹹菜」

時代飛速發展、瞬息萬變，令人目不暇接。但在我們的生活裡，卻總有一些不變的、始終如一地伴隨我們左右的東西，比如媽媽做的飯菜、童年的回憶，還比如鹹菜。鹹菜是我們東方人喜食的一種傳統食品。各地都有風味各異的、由各種各樣的食材製作而成的特色鹹菜。比如首當其衝的梅干，另外還有醃辣椒、鹹蘿蔔乾等。作爲容易保存、有開胃作用的食物，鹹菜一直以來都受到重視。但是，現在「鹽分多不利於身體健康」的思想蔓延，很多人雖然喜歡吃鹹菜，還是控制自己盡量少吃。其實，正是鹹菜中的鹽分才能讓體溫上升，所以，想吃的時候就吃，不必強加控制，只是一次別吃過多就行。相反地如果不想吃，也沒有必要非得勉強自己吃。

葉菜類蔬菜本來具有使身體變冷的特性，但製成鹹菜後，鹽分使這種冷卻作用消失，轉變成爲溫暖身體的食品。

#### 化淤血效果明顯的蔥類蔬菜

韭菜、蔥、洋蔥、大蒜、辣椒都屬於蔥類蔬菜。每一種都有自己獨特的芳香，光聞味道就會讓人產生它能「對什麼有效果」的感覺。實際上，蔥類蔬菜都有化淤血和提高體溫的作用。

因爲它能淨化血液，促進血液循環，最後達到使身體變暖。可能有的人覺得它們味道太沖，就不大喜歡，但是如果好好地料理一下，可能會意外地覺得很好吃也不一定。韭菜、蔥、洋蔥、大蒜、辣椒種類繁多，如果每天都換著樣吃，也可按著中、西、日式口味適當調配，就能夠一直吃下去而不會覺得膩。

#### 擊敗腎虛的「根菜類」

胡蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥、蘿蔔、藕等根菜類蔬菜，是強化人的下半身、預防腎虛的食品。根菜類蔬菜的特點是料理方法多，能做成的菜式也很多，從燉菜、炒菜到湯菜，種類可以千變萬化。

根菜類不僅價格便宜，而且保存的時間比較久，對主婦們來說，是不可缺少的食品。請注意在每天的食譜裡，一定要加上一道根菜類蔬菜。

#### 每天一道「粘液食品」

由上述所知，根菜類蔬菜有利於預防和改善腎虛。除此之外，像山藥、芋頭等有粘液的根菜類蔬菜則更是具有增強精力的效果。說起粘液食品，納豆（是一種以大豆爲主要原料的傳統

發酵食品，其歷史悠久，可追溯到沖繩時代，是日本最具有民族特色的食品之一）也可以說是典型的代表，它能改善腸內的環境，抑制致癌物質。

除了山藥、芋頭、納豆以外，還有秋葵、國王菜、鹹草等都是「粘液食品」。這些食品裡面含有食物纖維和蛋白質結合而成的粘蛋白，正是粘蛋白產生了粘液，粘蛋白能夠保護粘膜，預防感冒和流感。

此外，醬湯裡面的菜和調料經常會用到海藻，海藻也是一種「粘液食品」。它含有巖藻聚糖硫酸酯，能夠產生粘液，提高免疫力，降低血壓，誘導癌細胞凋亡。

日本料理會頻繁地使用山藥、納豆、海藻類等有粘液的食品，所以，如果說多吃日式飯菜有益於身體健康應該也不為過。那麼，爲了保持和促進身體健康，我們最好在日常飲食裡，應盡可能地多吃「粘液食品」。

## 第 23 頁：第三部份：「升溫」食品的 7 項絕密招數

### 把超市食品變成「升溫」食品的 7 項絕密招數

城市中的大街小巷，不管走到哪裡都能看到 24 小時便利店或大小超市。因為飲食和健康密切相關，所以我非常希望大家能重視每一頓飯，雖然我也知道這一點做起來非常困難。因為在平時的工作期間，多數只能在外買盒飯，或在公司附近的飯店湊合一頓，只有週末到了，也許才能好好地給自己和家人做頓像樣的飯菜。但是，如果我們的健康也到週末才顧得上打理的話，那麼大部分時間我們的健康處在荒蕪的境地，那遲早健康要向我們亮出紅燈的。所以，平素我們在外無論是在買便利店、超市的食物或盒飯時，還是在飯店吃，除了盡可能地加上上面所述食物之外，最好還要留意一下以下幾種事項：

#### 秘訣 1 和鹹梅干一起吃

大家都知道，酸鹹口味的梅干有減緩疲勞的作用，而且梅干中含有很多鹽分，能夠提高體溫，所以吃便當的時候，請不要忘了吃梅干。當地沒有梅干的人，可根據以上提供的暖性食品中，選擇適合當地的升溫輔助小食品，放到你的盒飯裡。

#### 秘訣 2 搭配醬湯

醬湯中的鹽分能促使體溫升高，同時醬湯中放的海藻和樸蕈等有粘液的食品也能被人體很好地吸收。

#### 秘訣 3 喝番茶和封茶（或大麥茶、玄米茶之類）

便利店裡出售的飲料五花八門，如果在吃盒飯的時候喝，最好不要選碳酸水和咖啡，而應選番茶和封茶。這些茶能起到溫暖身體的作用，而且茶的香味還能讓人放鬆。

很多人在吃盒飯的時候喜歡喝罐裝綠茶，前面也提過了，綠茶有冷卻身體的作用，很多患有風濕和神經痛的人都是因為喝綠茶過量引起的。

#### 秘訣 4 用管裝生薑調味

在便利店或超市，軟管裝生薑膏一般都放在調味品的貨架上。我們可以試著在便當和醬湯裡放一點生薑，吃了以後，身體會變得暖洋洋的，疲勞感一下子會減輕許多。

#### 秘訣 5 不愛色拉愛燉菜

很多人都認為「要瘦身就要吃蔬菜色拉」。實際上，生蔬菜會使身體變冷，減緩新陳代謝。常吃色拉，就算攝取的卡路里很低也不會變瘦。所以，從長遠來看，色拉不應該出現在瘦身的菜譜上。如果你一定要吃，請撒上鹽再吃，這樣就能起到中和生蔬冷卻身體的作用。吃色拉的時候，最好吃胡蘿蔔和洋蔥之類的根菜類蔬菜，當然吃根菜類蔬菜的燉菜是最好不過的了。

## 秘訣 6 放上鹹菜和泡菜

鹹菜中的鹽分，泡菜中的辣椒和大蒜，都有非常好的提高體溫的效果，而且又能預防感冒，減緩疲勞。對於那些「忙得沒有時間做飯，總吃盒飯」的人來說，鹹菜和泡菜是最佳的選擇。

## 秘訣 7 一口飯咀嚼 30 次

吃飯的時候，咀嚼東西至少需要 20~30 千克/cm<sup>2</sup> 的力量。實際上吃飯完全就是一種肌肉運動，咀嚼主要使用 4 塊肌肉，包括太陽穴附近的顳肌、臉頰的咬肌，下顎內側的翼內肌和在翼內肌上面的翼外肌。有將嚼碎的食物與唾液混合、一起送往食道時所要運用的舌內肌和舌外肌，一共 9 塊肌肉。吃飯的時候是否用到這些肌肉差別很大，特別是咀嚼用的肌肉，同脊柱起立肌、背肌、下肢肌一樣都被稱為「抗重力肌」，受到刺激後向腦細胞傳遞覺醒信號。另外，吃東西時充分咀嚼，容易產生吃飽的感覺，能夠防止飲食過量。

近來，很多孩子和年輕人長虎牙、牙齒排列不齊、智齒長得不正，或是乾脆不長，這就是總是吃軟的食物，顎不發達所造成的。顎不發達，使得口腔沒有足夠的空間生長 32 顆牙齒；牙齒不整齊不僅影響咬合，通過咀嚼對大腦產生的刺激也會減少，而且咬合不好可能會引起心焦煩亂、注意力不集中、易疲勞等症狀。

解決上述問題最理想的方法是常吃硬的東西並充分咀嚼。便利店的盒飯裡沒有這樣有咬頭的東西，所以，在吃盒飯的時候，至少要堅持「每一口飯都嚼 30 次」。而且不只是盒飯，不管吃什麼東西最好都留意這樣去做。

### 增強肌肉力量促進血液循環，提高體溫

運動過後或是體力勞動以後，渾身就會發熱，這是因為糖、脂肪酸和氧一起燃燒產生了熱量的結果。此外，肌肉內分佈的毛細血管不斷地收縮擴張，促進全身的血液循環，也能提高體溫。

血液中的運送氧的紅血球直徑有 12 微米，而血液的通道——毛細血管也只有 10 微米。這樣一看，血管太細了無法讓血液通過，只有靠肌肉運動來使血管收縮擴張，一點兒一點兒地將血液擠送過去。也就是說，如果不運動肌肉，就無法使血液循環於全身，全身細胞無法獲得新鮮的氧和營養元素，血液中的廢棄物也無法排除。

以前的孩子們所玩兒的遊戲，多數都是能讓身體動起來的。大人平時走上一兩站的距離也是極其平常的事，做家務時，掃除、洗衣服等都是親自動手去幹，而不是使用家電。可是現如今，交通工具高度發達，各種電子遊戲機及家用電器等廣泛普及，使得我們無論是孩子還是大人在日常生活中鍛煉身體的機會急劇減少，僅此就已形成了人們普遍身體易冷，體溫下降的環境。可見，導致我們體溫下降的，不僅是飲食生活的原因，肌肉運動的減少也是其中的罪魁禍首。

### 女性更應該加強鍛煉

肌肉是發熱器官，有促進血液循環的作用。女性中寒性體質較多，多半是由於她們的肌肉比男性少的緣故。而且女性體內脂肪多，脂肪能使身體變冷。由「寒」而引起的病症多種多樣，其中具有代表性的是頭痛、肩酸、目眩、耳鳴、倦怠感等的亞健康症狀。這些症狀的產生，多數是由於體溫低下而造成的。

這些亞健康狀態，經常被看做是更年期障礙的症狀。這是因為亞健康狀態與閉經前後，荷爾蒙分泌失衡而引起的更年期障礙症狀極像。現在有很多 30 多歲的女性也稱自己出現了這樣的症狀，這只能說明了患有體寒症狀的女性正在不斷增加。

女性的身體本來就容易冷，要是沒有好的解決辦法，體溫會持續下降。在注意飲食和生活習慣的同時，希望女性朋友們能夠把鍛煉肌肉也當做每日必做的功課。

年輕的時候就養成鍛煉身體的好習慣，年紀大了以後也能夠一直堅持下去。為了強化骨骼，肌肉運動是必不可少的，如不去給骨骼一些刺激，就算鈣補得再多，它也會越來越脆弱，無法再生。女性閉經後，非常容易患骨質疏鬆症，肌肉運動則能夠預防骨質疏鬆症的發生。

### 肌肉力量的訓練永遠不會太遲

隨著年齡增長，肌肉的力量慢慢減弱。如盡早堅持肌肉力量的訓練，就能夠抑制這種情況的發生。而且，上了年紀以後也是可以鍛煉身體的，通過訓練，過了 60 歲以後也有可能保持年輕時肌肉力量的 80%，如果堅持鍛煉到 90 歲，肌肉會比以前更發達。

我在學生時代時練過舉重，平板臥推（仰躺在長凳上，雙手握槓鈴拉至胸部，向上推舉）能推 102.5 公斤，蹲舉（扛著槓鈴做蹲起）曾打破過 150 公斤的記錄，在九州學生舉重大賽中獲得冠軍。現在我有 57 歲了，平板臥推 100 公斤，蹲舉 140 公斤的槓鈴沒有問題。現在舉的槓鈴重量雖多少有些下降，但年輕時是爲了參加運動會，每天從早到晚鍛煉身體，現在雖然也很注意鍛煉，但是每天忙著到醫院坐診、寫作和演講，實際上真正的訓練每週只有兩天，不過即便如此，堅持鍛煉的習慣，讓我的體力幾乎沒怎麼下降，我現在的體型也和年輕時幾乎沒有什麼區別。

所以，我希望中老年朋友能夠認識到，雖然我們的肌肉隨著年齡的增長而一點點地衰弱下去，但是我們也有很多方法能夠在一定程度上阻止肌肉的衰弱。也希望年輕的朋友盡早地進行肌肉力量的訓練，減緩老化的速度，這已是一個顛撲不破的事實。



第 25 頁：第三部份：健康是可以走出來的

肌肉力量的訓練能促進血液循環，提高體溫，預防和治療各種各樣的疾病。「訓練」這個詞雖然聽起來有點嚇人，但是，每天需要做的運動量讓身心都很愉快就足夠了。勉強自己做強度大的運動，肌肉不會發達，而且勉強自己去做的事肯定不會堅持很久。所以，只要每天堅持做適度的運動，在覺得「訓練的強度可以適當加強」的時候，稍微增加一點負荷就可以了。

如果全身的肌肉都得到均衡的鍛煉，那是最好不過了。不過如果你想有重點地鍛煉某個部位的肌肉，我建議你鍛煉下半身的肌肉。下半身的肌肉佔全身肌肉的 70%，很小的運動量就能引起強烈的肌肉幫浦反應，能夠非常有效地促進血液循環。腿之所以被稱為「第二心臟」，就是這個原因。下半身運動起來後，就能像心臟一樣將血液送往全身的細胞。

我如果連續幾天日程排得緊，就一邊減少飯量，一邊積極鍛煉下半身，如蹲馬步或腿部屈伸運動等。這是為了運動大塊肌肉，促進血液循環，快速排出血液中的廢棄物。在真正訓練的時候，也都是從下半身的運動開始，最後以下半身的運動結束。因為做準備活動時，活動下半身會使全身的肌肉變暖，以便順暢地運動；運動過後，做整理活動時，活動下半身能夠防止導致疲勞的物質的堆積。

肌肉力量的訓練，是以下半身為中心。做全身的訓練時，應從上半身的運動開始，到下半身的運動結束。這樣，則會使血液循環變好，而且不容易積蓄疲勞。

哈佛大學的李博士，以 11,000 人為對象進行了一項調查。調查內容是該大學的畢業生都在做些什麼樣的運動。調查結果表明，運動量大的人因腦中風臥病在床的幾率很小，而且同樣是運動，有的運動對健康產生的效果明顯，有的卻不怎麼明顯。如打保齡球和做家務的效果就相對要差，而散步、跳舞、騎自行車等，明顯效果要好。

散步、跳舞、騎自行車都是以腿部為主角的有氧運動。由此我們更可推斷出，下半身的強化程度能夠左右全身的健康狀況。

帕凡巴伽同是哈佛大學的博士，對 16,936 名畢業的男生的運動量做了調查。最後，他花了 10 年以上的時間進行調查的分析結果表明，通過運動每週消耗 2000 千卡熱量的人死亡率低，而其他的人死亡率相對要高。一周消耗 2000 千卡，每天就需要消耗大約 300 千卡。

日本厚生勞動省在「21 世紀國民健康增進運動」中把「一日步行一萬步以上」作為標準。步行一萬步，大約消耗 300 千卡的熱量。

步行約 10 分鐘，大概能走 1000 步。所以，要想走一萬步的話，必須走上 100 分鐘。在日常生活當中，30 多歲的人每天大約走 8000 步，60 多歲的人每天也大約能走 7000 步。我們只需要把不足的補上就行了。如果是 70 歲以上高齡的人，每天不需要走一萬步。厚生勞動省認為 70 歲以上的男性適合每天走 6700 步，女性走 5900 步。只比平時多走 1300 步就能達到目標。高齡者要走 1300 步，換算成時間大約是 15 分鐘，距離是 650~800 米。這個距離應該能夠輕鬆愉快地完成吧。

## 第 26 頁：第三部份：有效肌肉力量訓練方法

### 最適合上班族的簡單、有效肌肉力量訓練方法

肌肉力量訓練重在堅持，而對於廣大上班族來說，受時間和空間的限制往往沒有辦法做系統鍛煉。下面我介紹幾種安全簡單、不需要使用道具的運動。每天可以隨心情選擇不同的運動方式。

#### 膝蓋伸縮運動

- 1.兩腳張開，比肩稍寬。兩手交握於腦後
- 2.後背伸直，吸氣，兩腿彎曲
- 3.吐氣，慢慢站直

1~3 的動作爲一組（每組做 5~10 次），做完一組動作後休息 1 分鐘，再重複做 3~5 組相同動作。可以適當增加難度，加大屈膝的角度，增加蹲起的次數。

#### 肌肉忍耐力訓練

- 1.兩手手指交扣於胸前，用力向兩邊拉，持續 7 秒
- 2.手指姿勢不變，將雙手繞到腦後，繼續互相拉，持續 7 秒
- 3.兩手保持 2 的狀態不動，腹部用力，持續 7 秒
- 4.保持 3 的姿勢不變，兩腿用力 7 秒鐘
- 5.從 4 的姿勢開始，慢慢下蹲，從臀部開始到下肢，用力 7 秒
- 6.從 5 的姿勢開始，身體向上提，腳尖著地，保持這個姿勢 7 秒

#### 腳跟升降運動

- 1.兩腿輕輕分開，站立
- 2.腳跟提起、落下，提起、落下，反覆運動

1~2 的動作爲一組（5~10 個），做完一組動作後休息一分鐘，再重複 3~5 組相同動作。在等電車或公共汽車時就可以輕鬆地完成該運動。

#### 石頭、(剪子)、布運動

1.站立、全身放鬆

2.胳膊伸直，舉至與胸同高

3.右手出石頭時，左手出布。右手出布時，左手出石頭。兩手反覆地握緊鬆開

持續做 30~60 秒。在手握緊和鬆開的時候，指尖要用力

## 第 27 頁：第三部份：洗浴方式決定著你的健康

除了吃飯運動以外，還有其他能讓體溫升高的方法。其中，體溫升高效果最明顯的就是入浴。洗完澡全身都暖洋洋的，臉上紅撲撲的，心情也很放鬆。

入浴有許多對身體很好的功效，不過只有浸泡在浴缸裡才能達到這種效果，這是淋浴所無法辦到的。如果我們認為入浴的作用只是「洗淨身體的污垢」，那就太可惜了。泡在浴缸裡，不僅可以洗淨體外的污垢，還能洗淨體內的污垢。入浴能使身心從內到外都煥然一新，既然如此，就讓我們重新審視一下入浴的作用吧。

### 半身浴、手浴和足浴

我推薦一種非常有效的入浴方法——「半身浴」。在浴缸裡浸泡 10~20 分鐘，胸口以下全部浸到熱水裡。開始出的汗有些粘，混合著油脂和鹽分，以後再出汗，慢慢就會變得清爽。

由於全身血液循環通暢，大量出汗，體內多餘的水分和鹽分得以排除。下半身充分得到溫暖，腎臟和大腸的機能提高，使尿和糞便的排出變得通暢，對順利排出體內廢棄物也很有效。

因感冒不能入浴時，如果想有效地驅除手腳等身體末端的寒氣，就可以進行手浴和足浴。在洗臉盆裡放入 43 度左右稍熱的水，先將手腕或是腳腕浸入水中 15~20 分鐘。雖然只洗手和腳，但是不可思議的是，溫暖身體末端也能使全身變暖。一位 50 多歲的女性，患風濕 30 多年，手腳的關節都已變得僵硬。我建議她每天早晚進行手浴和足浴，一個月後肘關節可以伸展開了，膝蓋和腳腕的疼痛也緩解了。

做手浴時，用洗臉盆中熱水散發出來的熱氣熏臉，能夠讓臉上的污垢浮出來，之後不要忘了再用溫水輕輕地洗臉，建議女性朋友一定要試試這種方法。

### 鹽浴效果更顯著

進行手浴和足浴時，在洗臉盆中放入一小撮天然鹽能夠提高溫熱效果。我推薦沐浴時使用天然鹽，除了天然鹽之外，還有下面這些物品也可以做沐浴露用。使用時只需要將它們包裹在

紗布裡，放入浴缸即可。

我們可以不時在浴缸裡揉搓紗布，使紗布中物品的成分更好地滲透在水中，效果會更加顯著。在浴缸中放上不同的材質具有不同的作用：

大蒜泥，用於消滅痔瘡和皮膚的細菌。

干艾蒿，用於止腰痛和膝蓋痛。

生薑泥和乾燥的蘿蔔葉，用於治療目眩、頭痛、生理痛等。

無花果葉，用於治療痔瘡、失眠。

溫水浴和冷水浴結合強壯肌肉

溫水和冷水結合的溫冷水浴，能夠增強肌肉的伸縮運動，促進全身的血液循環。

溫冷水浴有很多方法：可以準備兩個浴缸，分別放上溫水和冷水，每個浴缸裡各泡幾分鐘，交替進行；或是從浴缸裡出來之後，反覆交替向全身淋溫水和冷水。我們一般可能不會在家裡準備兩個浴缸，所以通常可採取第二種方法，從浴缸裡出來後，向全身淋溫水和冷水即可。

在這裡，有兩點需要大家注意：

- 1.不要馬上向全身淋冷水。可以開始從腳腕往下淋，慢慢再從膝蓋淋下去，然後是下半身，再到全身，不斷擴大範圍。

- 2.開始淋冷水時，冷水溫度不能太低。最好是比浴缸裡的水溫低 10 度左右，慢慢地再降低冷水的溫度。

溫冷水浴不僅能使浴後由於出汗而發粘的身體變清爽，同時又能防止浴後身體變冷。但是，

不管這樣做有多有效，但是如在深冬洗溫冷水浴，確實還是需要一點勇氣的。所以，可以選擇在夏天開始洗溫冷水浴。夏天身體對冷水的抵抗小，按照前面兩點注意事項去做的話，就能夠輕鬆地完成並且長期地堅持下去。

第 28 頁：第三部份：你就會得到健康的青睞

試著少吃一點吧，你就會得到健康的青睞

我在大學畢業以後，進了醫院的血液內科。這裡有很多患了白血病、再生不良性貧血、惡性淋巴瘤等疾病的患者，當時這些病都很難治癒，我親眼看到許多病人一個接一個地死去，沉痛之餘，越來越讓我痛感到西醫的局限性，於是逐漸地對預防醫學產生了興趣。

因為我覺得治病的最好捷徑莫過於讓自己的身體不生病。於是我決心就如何擁有不生病的身體而進行研究，抱著這種想法，我報考了博士研究生課程，研究課題是食物和運動怎樣使白血球的免疫功能發生變化。

我並沒有讓研究僅僅停留在實驗室裡，還到世界各地去尋找那些關於健康長壽的信息。前蘇聯的高加索地區（現在為格魯吉亞共和國）有一個長壽村，當時就已經很有名氣了，我曾經去那裡調查過他們的飲食生活。在瑞士的翰那醫院，我還學到了如何用食物療法治療得了疑難雜症的患者。就這樣通過實地考察得來的經驗，我知道了食物和健康之間千絲萬縷的聯繫。

現在，我在伊豆經營著一家療養院，那裡採用的治療方法有很多都受到了翰那醫院的影響。這家醫院是比魯查·翰那博士於 1897 年設立的，雖然在診斷上採取的是血液檢查、拍 X 光照片等西醫的手法，但是在治療上，則完全不用化學藥品、化療等方式，而是採用純自然療法。

自從建成以來，醫院的飲食中從未出現過肉、雞蛋、牛奶、黃油之類的東西，有的只是黑麵包、土豆、青菜、堅果、豆類、豆芽、水果、蜂蜜、岩鹽等等，惟一的動物性食品只有「比魯查穆茲利」（穆茲利是瑞士傳統食品），這是一種用攪拌器將酸乳酪和小麥胚芽等混合在一起做成的食物，早餐則是兩三杯胡蘿蔔蘋果汁。

除了這些食物療法之外，還進行針灸、水療、溫熱療法、體操、休閒、精神療法等自然療法，已讓許許多多的從世界各地來到這裡的癌症、風濕患者恢復了健康。

雖然我親身體會過少食的益處，也從諸多的文獻和研究中知道，過多地攝取動物性食品對身體不好，但是親眼看到這些時還是忍不住很激動，我在這裡看到了自己今後前進的方向。

不僅如此，我還在這裡遇到了改變我一生的東西，就是「胡蘿蔔蘋果汁」。比我一直喝的捲心菜蘋果汁要好喝得多，在醫院的患者中間也頗受歡迎。我迷上了那種味道，從瑞士回來以後幾乎每天早上都要喝胡蘿蔔蘋果汁，結果讓我很吃驚，自己比以前更加精神，幾乎到了不知疲倦的程度。

後來我自己開了診所，開始向患者們推薦胡蘿蔔蘋果汁作為早餐，於是患者也不斷地恢復健康。這的確確是件好事，不過來診所的人卻越來越少了，一個人、兩個人、三個人.....到最後終於門庭冷落，以至於我有一段時間甚至擔心會不會真的倒閉。後來證明那只是杞人憂天，不知從什麼時候開始，又有人上門了，全靠了那些已經恢復健康的人幫我做的宣傳。

無論是我這個曾經和腹痛、腹瀉形影不離的「豆芽菜」，還是翰那醫院裡得了疑難雜症的患者，再或者是來到診所的身患各種疾病的病人，這三者之間有兩個共同點，一是「西醫的治療沒有使病情得到改善」，二就是「依靠少食（節食）恢復了健康」。

如果您也為各種不明原因的症狀而煩惱，或者常年為疾病而痛苦的話，最好不要隨便相信各種各樣的健康知識，或者充斥街頭巷尾的健康食品，先來試試吃少點，也就是試試早餐節食吧。一來讓因吃得太多而疲勞不堪的消化系統休息一下，同時也讓排泄器官活躍起來，自然就會使體溫上升，病情也相應可以得到改善。



## 第 29 頁：第三部份：節食——身體內部的革命

在接受簡易節食自然療法的人當中，有種種不快的症狀，以及在現代醫學中相當嚴重的疾病患者，進行了節食自然療法之後，驚訝地發現自己的症狀或者疾病竟然一點點地好轉甚至治癒，這讓病人自己都非常吃驚。

那麼，為什麼簡易節食會有如此的健康效果呢？就是因為簡易節食可以使體溫上升，從而產生以下一些作用：1 排出體內的毒素；2 淨化血液；3 體溫上升，免疫力提高。下面，我將會對此進行詳細的解說。

進行簡易節食會讓自己「瘦下來」，這種感覺相信大家可以想像得到吧。但是，這種瘦還僅僅是外觀上的變化，在身體的內部，會產生更加戲劇性的變化。

### 排出體內的毒素

節食會讓排泄活動更加活躍，大家每天起床時都能體會到這一點。早上一起床，你就會發現眼角有眼屎，而且還會口臭。這是因為人在睡眠時不會吃任何東西，處於一種斷食狀態，其結果就會導致體內的排泄活動的活躍，讓人不由自主地想上廁所，同時也會出現眼屎和口臭的現象。

之所以所有的排泄活動都會活躍起來，是由於節食的時候停止了食物的攝取，消化吸收器官進入休息狀態。被送到消化吸收器官的血液減少，排泄器官就相應地得到了充足的血液供應，變得活躍起來，因此出現了舌苔變黑，產生口臭、體臭、眼屎、汗、鼻涕、痰增多的現象，也有出濕疹的症狀。平時，積存在體內的種種老廢物，會由於排泄器官的「集體出動」而排出體外。

### 淨化血液

最近，電視節目和雜誌上常常會出現「血液粘稠」這樣的字眼兒，指的是中性脂肪、膽固醇等剩餘物和尿酸、乳酸等老舊廢物過剩的狀態。與此相對的就是「清爽的血液」，這是一種理想的血液狀態，其中指的是中性脂肪、膽固醇、老舊廢物等保持在一個恰當值的狀態。

中醫把血液粘稠叫做淤血，是指血液流動的停滯，受到了污染的狀態。「血液的污染」在西醫中是指尿酸、尿素氮、肌酸酐、丙酮酸等廢物過剩的狀態。

造成血液污染的最大的原因就是攝取了過多的食物。膽固醇、中性脂肪、糖、蛋白質等雖然都是維持身體機能所必需的成分，但是存在過多會引起高血脂病、糖尿病、高脂蛋白血症，並因此而污染血液，誘發各種疾病。此外，吃得過多還會使導致痛風的尿酸、以及尿素氮、肌酸酐、丙酮酸、糞臭素、吡啶等的有害物質增加，污染血液。節食時減少食物的攝取，可以防止上述物質的增加；同時，隨著排泄活動的活躍，還會把這些物質排出體外，起到淨化血液的作用。

### 體溫上升,免疫力提高

在日常生活中，爲了消化吸收吃到肚子裡的眾多的食物，血液會向胃腸集中。但是如果停止了食物的攝取，血液就開始向全身輸送，促進血液運行，循環起來的新鮮而溫暖的血液能夠讓體溫上升，從而燃燒掉血液中的廢物。

停止了食物的攝取，身體就會開始消耗存在體內的多餘的脂肪和垃圾，不僅如此，健康的細胞爲了存活下去，會不斷地吃掉癌細胞和其他引發炎症的細胞。免疫力的關鍵在於白血球，因爲它喜歡吞食病毒和病原菌。但是白血球具有在飽腹狀態下活動變少的特性，如果進行節食，從而人爲地製造的一時性的飢餓狀態，它的活動相反就會變得活躍起來。

我還在讀博士的時候就曾發現，運動或者洗澡過後，體溫處於上升狀態，白血球會變得十分活躍。也就是說，在節食中，「由於促進了血液循環而使體溫上升」和「讓身體陷入飢餓狀態」會產生相乘效果，從而更加提高了白血球的活力。這樣一來，健康的人會更健康，而爲疾病所煩的人則可以戰勝疾病。

## 第 30 頁：第三部份：少食的威力

傳統故事和現代科技共同印證了少食的威力

「粗茶淡飯、少食」到底給人體健康帶來了多大的好處，我們會發現，無論是先人的智慧，還是現代的科學實踐，共通點都是證明了「粗茶淡飯、少食」和健康之間有著莫大的聯繫。這實在是很有意思的事情。

日本江戶時代觀相家的至理名言：人的命運在於飲食

在江戶時代，有一位著名的觀相家叫做水野南北。這個水野南北曾經是個十分粗野的人，他自幼父母雙亡，很小就學會了喝酒，長大之後只知道喝酒、賭博、打架，甚至進過監獄。

有一天，路邊一個算命的人斷言說南北「面呈死相」，南北雖說粗野了一些，但也一樣惜命，爲了擺脫死相就想出家當和尚。寺院主持說可以收留他，但前提條件是，他必須在一年之內不吃米飯，只吃小麥和豆子。於是南北開始靠做苦力生活，並且一直堅持不吃米飯。一年以後，南北再次去那個寺院的路上，又遇見了說他「面呈死相」的算命人，他看到南北的臉之後非常吃驚，就問他積了怎樣的功德才可以擺脫死相。

在那一年的時間裡，南北並沒做過什麼能夠積功德的特別的事，要說和以前的日子有什麼不同的話，那就是只吃小麥和豆子的事。但是，算命的人聽了之後卻感歎道「節制飲食就是對天地的功德，也才最後導致你改變了面相」。

南北聽了算命人的話之後，對看相產生了興趣。之後他在很多地方工作過，理發館、澡堂、火葬場等等，但是一直沒有放棄研究面相和骨相，最終成了一位非常有名的觀相家。

看過無數人的面相之後，南北發現一個道理，「人的命運在於飲食」。吉相者暴飲暴食也會運勢盡失，相反地，凶相者如果可以粗茶淡飯地過日子，也能夠時來運轉。

來自現代醫學現場中的關於「少食威力」的報告

紐約新奈山（MountSinai）醫大的 R・古羅斯教授在 1985 年做了下面這樣一個實驗：

找一些小白鼠，讓它們吃得飽飽的，然後給他們照射一定數量的放射線，這些小白鼠患癌症的幾率是 100%。但是如果只讓它們吃五分飽的話，患癌症的幾率急劇減少，15 只雄鼠中有 1 只，29 只雌鼠中有 9 只。

關於空腹和疾病的關係，九州大學醫學部的久保教授也做過同樣的小白鼠實驗：

患了 SLE 系統性紅斑狼瘡（自我免疫疾病）、平均壽命只有 10 個月的小白鼠。如果將其食物中的卡路里量控制在 60%的話，他們的平均壽命可以延長兩倍。

「老鼠和人是不是不太一樣啊？」您可能會這樣想，請看看美國和西班牙學者的報告：

美國艾默裡大學醫院的 S・漢姆斯菲爾德博士的實驗報告指出：把平均年齡 50 歲的癌症重症患者隨機抽取 100 名，分成 A、B 兩組，讓 A 組的 50 人吃醫院裡的普通飲食，B 組的 50 人除了普通飲食之外還有湯，湯裡添加了很多蛋白質、各種維他命等高級營養素。結果，A 組的患者平均生存天數是 300 天，B 組僅為 75 天。

在西班牙的一個養老院裡，對這樣兩組患者進行了觀察：其中一組每天攝取 1800 卡路里熱量的食物，另外一組每隔一天節食一次，結果進行節食的一組遠比另外一組要長壽很多。

高熱量、高蛋白的美食往往是疾病的元兇

肉類、蛋類、牛奶被認為是營養食品的代表，其理論根據是：人類的身體由蛋白質構成，所以必須多攝取一些品質優良的蛋白質。

在日本，直到現在還鼓勵大家多吃這類食物。但是在美國早在 1975 年，這些「營養食品」就已經受到了質疑。在美國，很多人都死於心肌梗塞、癌症、肥胖、腦梗塞等疾病，為此，美國上議院還設立了營養問題特別委員會，美國的醫學家對世界各地的營養狀態和疾病狀態進行了調查。經過兩年的時間，他們提出了「dietarygoal(飲食的目標)」，大概內容是：美國人的飲

食中應該有 55~60%的碳水化合物，以水果、蔬菜、未去殼的穀物、雞肉、魚、脫脂牛奶、植物油等為主要食物，盡量少吃牛奶、肉類、蛋類、黃油、脂肪以及含砂糖較多的食物。

這個營養問題特別委員會的報告中提出的理念概括起來就是「用粗茶淡飯代替精細美食」。在美國曾經每 10 萬人有 380 人死於心肌梗塞，但是這個報告提出以後，死亡人數減少到 250 人，包括日本在內的發達國家中，因癌症死亡的人也開始減少

第 31 頁：第三部份：心靈的溫度也可以提高身體的溫度

岡山縣的昴星診所院長伊丹仁朗醫師做過一個實驗，他找來年齡 20~62 歲的男女共 19 人，讓他們到曲藝場看表演，在他們大笑過後，測試每個人身體中抗癌細胞——NK 細胞的活性。實驗結果表明，19 人中有 14 人體內的 NK 細胞呈現出活性化。

平時生活中，人總免不了會精神緊張。適度的精神緊張能對人的身心產生良好的刺激，可是，如果精神過於緊張，不僅會對人的精神造成巨大影響，還會破壞自律神經的平衡，從而對人的生理造成巨大影響。因此，精神的放鬆對我們的健康有著非常重要的作用。

我們人來到這個世上的第一聲啼哭是呼出的第一口氣，而生命終結時卻是嚥下最後一口氣，呼吸是「先呼後吸」，這說明了我們生存的根本在於「出」。

可是，現代社會似乎更加重視「入」的一面，其實不僅是身體中的垃圾需要排泄、需要「出」，情感的「出」，即宣洩也是非常重要的，但這並不是說讓我們大發牢騷或是大發雷霆，這種負面的情緒即使發洩出來，於人於己也是沒有一點好處的。如果對周圍的環境永遠是忿忿不平，總是抱著不滿的情緒的話，慢慢地即使碰到好事也只會往壞處想。

所以，我們要宣洩的情感應該是正面的、積極的情感，可以是感謝的心情、慰勞的心情、也可以是敬意。把積極向上的心情盡情向人揮灑，這是處理好人際關係和社會生活的根本。表現出積極的心態，可以帶來心靈的安寧，而心靈的安寧又和身體的健康密切相關，從而達到身心的健康。

實踐證明，凡是成功者都有一個共同點，那就是善於付出。他們都是對自身的責任有著非常強烈的認識，對於周圍的人和社會都盡職盡責。都是基於自己的信念，把信念以行動表現出來的人。行動也好，感情也好，只有不斷地表現出來，才能成為一流的成功人士，才能一直健康地工作下去，這正是表達的功效。

即使患了同樣的病，經過治療後，有的人能漸漸恢復健康，有的人的病情反而越來越惡化。當然每個人的體質和體力不同，出現這種情況也是正常的。但是最近的研究表明，這種治療後出現的病情的差異，與心理因素有著巨大的關係。

美國的匹茲堡大學心理學者桑德拉·李維博士，用了一年的時間對 75 名症狀幾乎相同的乳癌復發患者進行調查研究。在調查時，他發現其間死亡的 6 名患者的性格是「忍耐力強，嚴守醫生的吩咐，不愛問問題」，也就是所謂「聽話的病人」，而活下來的 69 人則是「對症狀和治療積極地提出問題，常對醫生訴說自己的疼痛，以及症狀的變化」，用醫生的話來說就是「麻煩的病人」。

出現這樣的結果，是因為這些看似麻煩的病人其實只是更強烈地擁有「我要好起來，我要好起來！」的想法的人，他們不放棄希望，堅持「治療疾病，讓身體恢復健康」的想法毫不動搖。我覺得這樣的病人，他們不管醫生怎麼看自己，都會不顧一切地做一些事，來讓身體恢復健康，這種意志力在治療時是最為重要的。人的精神雖然看不見摸不著，但是卻是實際存在的，並且是在人體中發揮作用的。

高加索地區是有名的長壽者多的地區，我先後 5 次到此考察。這些長壽老人們除了在飲食和運動的都有非常有益於身體的習慣外，最重要的一點就是他們經常在一起舉行宴會，全村人都參加，載歌載舞，對客人、家人、大自然表達感激和熱愛的心情。當我詢問健康長壽的秘訣時，問了他們這樣一個問題，「你對生活沒有不滿和不安嗎？」其中有一位老人的回答給我的印象最為深刻：「我非常幸福，沒有任何不安和不滿。」心中常常充滿感激，充滿體貼，這樣積極的情感無疑是健康長壽的一個秘訣。

所以，要想保持一個健康的身體，能夠長壽健康，保持心靈的溫度也是非常積極必要的，心靈的溫度提高了，身體的溫度自然也會上升，健康的人生也會翩然而至。

## 第 32 頁：第三部份：提高體溫

提高體溫，準備迎接我們健康的人生吧！

英語裡感冒叫作「**common cold**」，就是說英國人也憑自己的經驗本能地感覺到感冒是由「寒」引起的。

中藥裡治療感冒的良藥是由葛根、麻黃、生薑、大棗、桂枝、芍藥、甘草等幾味暖體的中草藥配成的葛根湯。多數情況下，在感冒初期時服用，30 分鐘後就開始發汗，感冒症狀就得到減輕。感冒老是不好的時候服用，會出現發燒，出汗，咳嗽，咳痰等症狀，有時還會伴隨腹瀉，出疹子，通過這些排泄活動，感冒會漸漸治癒。在各種病症中最流行的就是感冒，感冒的俗稱為「傷風」，這恰好說明了感冒是指由「風」（寒）給人體帶來的「傷」害。而為了治好感冒則要把體內的廢棄物，剩餘物，水分等排泄出來才行。

不只是感冒，困擾現代人的高血脂症、高血糖症（糖尿病）、高尿酸症（痛風）、高鹽分症（高血壓）、肥胖症等生活中的常見病都是由於我們攝入了過多的脂肪、糖、嘌呤、鹽分等，而又不能排泄出來而造成的。

西醫中過敏症的症狀是流眼淚（結膜炎）、流鼻涕（鼻炎）、出現水樣痰（氣喘）和濕疹（特異性皮炎）等，這些症狀都是在排除體內多餘的水分。像這樣的疾病在中醫裡被稱為水垢病（水毒病），攝取過多的水分（或無法正常排泄）是其發病原因。

正如，「呼吸」（先呼後吸）、「**give and take**（送與取）」、「出入口」、「出納賬本」、「出生時發出的第一聲哭聲和死時嚥下最後一口氣」一樣，宇宙的法則是先有「出」再有「入」，「出」比「入」更為重要。

我反覆地講，所有疾病諸如感冒、抑鬱症、高血脂症、糖尿病、痛風、過敏、氣喘疾病等，都是由於體內堆積了過多的廢棄物，如：脂肪、糖、嘌呤水分等無法排除造成的。

我每天慢跑 4~5 公里，經常出現這樣的情況。開始跑時，體溫升高並且出汗，再跑一會兒就會有痰出現，接著再跑就開始流鼻涕了。也就是說，體溫升高的話，體內所有的排泄器官都



會變得活躍起來，排泄機能得到提高。

慢跑，洗浴、桑拿、卡拉 OK、大笑和飲用姜紅茶都可以提高體溫，讓身體出汗。這時體溫可以上升 1 度，體溫上升 1 度的話，相應地免疫力可提高 5~6 倍。因此，爲了消除致病因素，排除體內和血液中的廢棄物、剩餘物和水分等，最重要的是通過上述方法使體溫升高。

還有，人的身體有一個特點，就是吸收會阻礙排泄。如果吃得過多，爲了消化吃掉的東西，血液都集中在胃和小腸，分配到大腸和腎臟等臟器的血液相對變少，大小便的排泄狀況就會惡化。這樣就導致體內廢棄物、剩餘物、水分堆積，身體就會胖起來。相反，如果「少吃」的話，排泄狀況良好，血液得到淨化，就能夠預防和治療不良生活習慣引發的疾病等各種各樣的疾病。

俗話說，「要想身體好，吃得八分飽」，通過簡易的節食方法，可以提高排泄能力，這在治療和預防疾病方面，也起到非常重要的作用。

另外，事實已經證明，積極向上的情感和行動可以促使大腦分泌出-因多啡和血清素等快感荷爾蒙，增強白血球的 NK 細胞（抗癌細胞）的活性，對許多疾病的預防和改善都很有幫助。所謂積極向上的情感和行動，指的就是爲了他人的事竭盡全力、總能看到事物好的一面、積極地思考、對週遭人和事物報以感謝等等。

我們知道，如果能和周圍的人相處得融洽，我們的人生會更加快樂，收穫的東西也越多。

我衷心地期望，所有人都可以抱著積極的心態，積極地行動起來，從而提升體溫，度過快樂健康的人生。