

<<石原结实讲温度决定健康>>

图书基本信息

书名：<<石原结实讲温度决定健康>>

13位ISBN编号：9787501976362

10位ISBN编号：7501976368

出版时间：2011-1

出版时间：轻工

作者：石原结实

页数：160

译者：王炜

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：<http://www.tushu007.com>

## <<石原结实讲温度决定健康>>

### 前言

儿童的体温比较高，特别是在婴儿时期，因此那时候身体和肌肤都保持着一种非常柔软的状态。但是随着年龄增长，肌肤和全身器官就会变得坚硬起来。

为什么会出现这种变化？

我认为原因在于，随着年龄增加，人体的温度逐渐下降，皮肤和肌肉以及骨骼，当然还包括内脏器官，才逐渐呈现硬化趋势。

于是，动脉硬化、心肌梗塞、脑梗塞等这些由于血管硬化而导致的各种疾病，就会侵扰人们的身体。

我一直都坚信，“癌症是一种因僵硬而形成的疾病”。

例如乳腺癌、皮肤癌、淋巴类癌症，在进行触摸诊断时，发病部位都会有石头般坚硬的触感。

按理来说，癌症可能会发生在人体的任何部位，但是，我们却从来没有听说过“心脏癌”、“脾癌”

。

心脏是人体中产生热量最多的器官，24小时工作，全年无休。

心脏的重量仅占人体重量的0.5%，却产生人体11%的热量。

## <<石原结实讲温度决定健康>>

### 内容概要

维持身体的健康，人的体温需要保持在36.5 才行。  
但是，现在30岁以下的年轻人中，很少有人能够维持在这个温度。  
大多数人的体温只有36 左右，而体温在35 左右的人则越来越多。

试试下面这备受众人推崇的升高体温的石原式保健法吧！

适度断食让身体温暖，早餐喝胡萝卜苹果汁和姜红茶，每天坚持步行10000步，洗澡时不仅使用淋浴，还要用浴缸泡澡30分钟。

## <<石原结实讲温度决定健康>>

### 作者简介

石原结实

医学博士。

1948年生于长崎市。

从长崎大学医学部毕业后，又在该校攻读血液内科，并取得医学博士学位。

之后开设了石原医学研究院，任院长，为数任日本首相诊治过疾病。

石原结实博士不仅是日本最著名的健康养生专家，而且是自然养生方法的忠实实践者，并通过大量

## <<石原结实讲温度决定健康>>

### 书籍目录

第1章 为什么平时已经很小心了，仍然会得病 早晨是净化血液的关键时刻 你的血液健康吗？

忽视了身体的反应就会增加患病的危险 为什么会血液循环不良？

疾病的原因，在于“身体发冷” 测量“体温”比测量腰围更加重要第2章 体温上升会使免疫能力增加 体温下降就意味着接近“死亡”？

饱腹时免疫力最低 饱腹时白血球不工作 要减少的，不仅仅是体内脂肪 不能过度减少胆固醇 要降低体重，但不能减少肌肉量 了解盐分与免疫力之间的关系第3章 为身体排毒 所有疾病的原因都在于血液脏污 将不洁净的血液和老化废物排出体外非常重要 身体内聚集的水分，会产生怎样的不良影响 消除肿胀后，疾病自然会好转 “身体寒冷”也是失眠的原因 癌症是身体在净化脏污血液时的表现第4章 要想长寿，就要八分饱 吃的食物要让胃部积极工作 “适度断食”让身体温暖 选择可以使身体温暖的饮料 为了维护健康，要了解“阴阳”知识 高血压并不单纯是由盐分引起的 锻炼下半身，预防冠心病、心肌梗塞等疾病 治疗糖尿病，就要使体内的糖分充分燃烧 防止长时间发烧的方法 有疲劳、倦怠感，是因为体内糖分不足 让肠部充分运动，改善便秘症状 腹泻的原因在于腹部寒冷或水中毒 治疗湿疹、荨麻疹和皮炎，在治疗时首先要将 老化废物和多余水分排出体外 抑郁、焦躁、自律神经失调症的原因也在于 寒冷或湿气 更年期症、月经不调、痛经、子宫肌瘤等疾病 的治疗根本，都在于让下半身温暖 使皮肤重返年轻的秘诀 想长寿，就要坚持八分饱第5章 身体寒冷，是癌症的发病原因 预防癌症，就必须消除下半身寒冷症状 长寿食谱有利于远离癌症 如何预防脑梗塞，让大脑重返青春 老化的原因在于身体干燥！

营养过剩会引发疾病 水分摄入过多造成“水毒” 预防和缓解癌症的有效方法第6章 不生病的人，身体都很温暖 9个提高体温、治疗疾病的秘诀 “气”滞引发疾病 泡澡可以让身体温暖起来 将中医与西医结合起来 成长期结束后，要注意饮食别过量！

心怀感恩，也能治愈疾病结束语

## <<石原结实讲温度决定健康>>

### 章节摘录

插图：睡眠充足、能够自然醒来的人，一般来说都是比较健康的人。

上午10点左右测体温，如果高于36.5℃，那么说明你的身体不会感觉发冷，因为你的血液循环不错，代谢也很好。

如果血液能够保持干净，那么我们体内便不会沉积各种废物，病原菌便无法入侵我们的身体。

所以，只要消除血液内的各种有害废物，保持足够的体温，那些被称为不治之症的各种疑难杂病就能够治愈。

患有抑郁、焦躁、自律神经紊乱等病症的病人，发病时间常常在上午，也就是气温或体温比较低的时候。

到了下午，随着气温升高，病人的症状便会好转。

而天气特别寒冷时，病人症状往往会特别严重。

我认为，人们患病的原因，几乎都是由“过量饮食”而造成的。

避免过量饮食，是我们保持身体健康最简单的方法，也是最有效的方法。

我们不能放纵食欲，不能吃得五饱六撑，保持空腹状态才是健康的保证。

现代人习惯于夜生活，深夜才回到家吃晚饭，所以清晨醒来时不会感到饥饿。

## <<石原结实讲温度决定健康>>

### 编辑推荐

《石原结实讲温度决定健康》：消除下半身寒冷症状，远离癌症正常体温升高，癌症、抑郁、心脏病症状都得到明显减轻！

寒气是万病之根，身体不适可能是体温太低！

《病从寒中来》作者石原结实博士最新力作！

体温稍微升高，瘦身成功率著提高。

正常体温上升1℃，免疫力增强5-6倍。

<<石原结实讲温度决定健康>>

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:<http://www.tushu007.com>