第一图书网, tushu007.com

<<口罩博士的免疫力革命>>

图书基本信息

书名：<<口罩博士的免疫力革命>>

13位ISBN编号：9789578037519

10位ISBN编号：9578037511

出版时间：平安文化有限公司

作者：臼田篤伸（うすだとくのぶ） 著

页数：176

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

第一图书网, tushu007.com

<<口罩博士的免疫力革命>>

内容概要

◎推薦人：國際免疫權威／安保徹　　原來口罩要這樣用才有效！
只要利用睡眠時間，單單一個「濕口罩」就能幫助你抗流感、抗病毒、加強免疫力，是最簡單、最安全又劃時代的方法！
感冒是最常見的疾病，很多人都以為只要吃吃藥、打打針或休息一下就會好。
事實上，感冒是身體發出的警訊，表示你的免疫力降低，長期下來，重大疾病就容易找上門。
提高免疫力是身體健康的不二法則，臼田博士專研感冒多年，他發現睡眠中喉嚨會自然變得乾燥，而此時最容易被病毒入侵。
因此只要將紗布口罩稍微噴濕，戴著睡覺，就能讓喉嚨在夜間持續保持濕潤，形成保護身體的金鐘罩！
這個超簡單又有效的「濕口罩健康法」是臼田博士累積了二十五年的理論和實踐所獨創的，不但能提升免疫力，還能刺激活化自律神經，在日本已有很多人因此改善了氣喘、頭痛、花粉症、異位性皮膚炎、青春痘等多種難纏的問題，甚至對美容也有效，實在是太神奇了！
只要小小的一個動作，不花大錢，不花時間，就能給你一個健康快活的人生！
從今晚開始，就戴著濕口罩睡覺吧！

第一图书网, tushu007.com

<<口罩博士的免疫力革命>>

作者简介

臼田篤伸博士　　1945年出生於長野縣，畢業於東京醫科齒科大學齒學研究所博士班。
曾任東京厚生年金醫院的齒科部長，1976年於川口市開立齒科醫院。
在經營齒科醫院的同時，他專攻癌細胞培養學，並潛心研究感冒。
累積25年的實踐，並融合「世界免疫權威」安保徹博士及「日本免疫疾病治療研究會會長」西原克成博士的研究和實證，發明了「濕口罩健康法」，日本很多民眾使用後身體狀況明顯好轉，堪稱是醫療界的免疫力革命。
另著有《永別了，感冒藥》、《濕口罩戰勝感冒之書》、《戰勝新型感冒之書》、《濕口罩就是這麼有效》、《化療是轉移促進劑》等。
羊恩嫩　　1921年生，淡江日文系畢業，目前從事編譯工作。

章节摘录

簡單、安全的「濕口罩」預防法　　我想各位已經充分理解淋巴球在半夜會活躍運作，以及睡覺的時候因吞嚥停止導致身體處於容易感冒的狀態了。
而且，這兩者都是不可抗力，不是靠人的毅力就可以改變的，所以感覺好像只能舉雙手投降，無法防禦病毒了。
確實，身體無法在睡眠、休息的時候讓交感神經占優位。
但是，如果想要避免因為無法吞嚥所造成的上呼吸道乾燥狀態又該怎麼做呢？
不可能做得到？
不，沒那回事。
只要讓上呼吸道在睡眠的時候也能維持濕潤狀態，也就是把水分送到上呼吸道即可。
既然是這樣的話，只要用最簡單的方式就可以解決。
費用近乎於零、沒有副作用，也不需要任何技術。
那就是——「濕口罩」。
「濕口罩」這個名詞和用法，都是我自創的。
最近，日本街頭打著「濕口罩」名號的商品隨處可見，大家要特別小心類似的產品。
把紗布口罩弄濕之後戴著睡覺——光是這樣就能預防感冒，提高免疫力，並引導身體走向自然治癒之路。
需要準備的東西就是老字號的市售紗布口罩。
１把紗布口罩上方往外折三分之一。
２用水沾濕紗布口罩往外折三分之一的部分。
然後戴在嘴巴上，不要蓋住鼻子。
只要這樣簡單的動作，濕口罩預防法就完成了。
這個想法的原點，就是濕潤上呼吸道。
所謂的上呼吸道，就是從鼻子的入口穿過鼻子的盡頭，轉向氣管入口附近的部位。
本來，可以用鼻子呼吸的人是不太會有什麼大問題的，不過即便是習慣用鼻子呼吸的人，也有可能在睡眠中張開嘴巴；而習慣用嘴巴呼吸的人就更不用說了，因此防止上呼吸道乾燥是必要的。
為什麼不能用嘴巴呼吸呢？
呼吸可分為用嘴巴呼吸和用鼻子呼吸，而正確的呼吸方式則是用鼻子呼吸。
用嘴巴呼吸的壞處我會在後面說明，不過只要用鼻子呼吸，就能將氧氣充分送進上呼吸道裡。
當空氣進入鼻子之後，鼻孔中的鼻毛，也就是附著黏膜的毛，會掃掉空氣中的髒東西——但不是完全清除，接著將相當乾淨的空氣送進肺裡。
另外，這個時候，鼻腔內的空氣會加濕之後才送進肺裡。
因此，光是用鼻子呼吸就可以讓上呼吸道濕潤了。
另外，用鼻子呼吸也有改善局部淋巴球過剩的效果——其祕密就在於氧氣。
通過鼻子的空氣會刺激上呼吸道的毛細管，直接刺激到毛細管附近的交感神經網。
氧氣會讓交感神經運作，這麼一來，副交感神經就會穩定下來。
半夜睡覺的時候，必須注意讓身體局部的交感神經發揮功能即可。
要是讓全身的交感神經都發揮功能的話，人們就無法睡覺了。
因此，使用濕口罩便能防止用嘴巴呼吸，自然地誘導人們用鼻子呼吸。
在鼻子下方戴上兩倍厚的濕紗布，高濃度的水蒸氣就會吸入上呼吸道。
濕口罩不僅能讓空氣穿過鼻子黏膜，還能保護喉嚨周圍的扁桃腺。
一旦口中乾燥，口中的「常在菌」就會侵入喉嚨周圍的扁桃腺。
扁桃腺是防衛機能之一，也是製造白血球的地方。
倘若這裡被常在菌攻陷，扁桃腺所製造的白血球也會帶著病菌，透過血液流遍全身。
這會導致免疫力降低，嚴重一點，更會成為百病根源。
盡量避免提高室內濕氣　　如果濕潤上呼吸道可行的話，難道不能把整間房間的濕氣提高嗎

？
經常有人這麼問我。
這個問題是再正常不過了。
　　倘若只要預防感冒的話，這是有效的。
　　可是，基本上來說，房間應該要在乾燥的狀態下使用。
以前的房子架構不好，風也經常會灌進去。
因此，放在火爐上的煎藥罐或是烹煮時產生的蒸氣都ＯＫ。
實際上，在感冒的時候利用煎藥產生蒸氣，正是有效的處理方法。
　　然而，現在卻不同了。
因為使用鋁窗等隔熱建材讓房屋的隱蔽性大為增加，像大樓之類的集合住宅更是如此。
在這種隱蔽性高的房子裡提高濕氣，如果在溫差很大的冬天裡，室內反而產生霧氣，而這會成為黴菌的溫床。
黴菌非常喜歡濕氣，對於蟎蟲的繁殖也是絕佳的環境。
　　感冒或許會因為濕氣而好轉，不過之後則會留下黴菌、蟎蟲的屍體和糞便，這些東西即為過敏的原因之一。
　　我了解濕氣對喉嚨很好。
乾燥會讓喉嚨黏膜的活力變弱，白血球的戰鬥力也會隨之減低。
然而即便如此，將房間整個加濕這種做法就如同我所言，會帶來黴菌和蟎蟲等惱人的問題。
　　而解決這些問題的方法，就是濕口罩。
　　對聲音有效，對頭痛也有效　　持續使用濕口罩，首先就能遠離感冒。
就算感冒，也只會是輕微的小感冒，不太會讓家裡的感冒成藥減少。
實踐這個方法的人們幾乎都回信告訴我說真的有效果，其中最讓我感動的，是一名僧侶的回函。
　　這封回函是從他為了成為一名獨當一面的僧侶而努力修行，最後導致喉嚨疼痛、聲音沙啞開始寫的。
在那之後，他就再也發不出聲音，給耳鼻喉科的醫生診察之後，也完全沒治好，讓他簡直窮途末路、無計可施——因為不能好好誦經的僧侶，就跟無法唱歌的歌手一樣。
　　可是，在他知道了濕口罩和其原理，了解用嘴巴呼吸的習慣會讓喉嚨的狀況更加惡化之後，便立即開始試用「濕口罩」，結果竟然得到了意想不到的結果。
　　首先是最重要的喉嚨狀況改善了。
以前，他早上起床的時候總是會覺得喉嚨有如撕裂般的疼痛，可是在使用濕口罩之後卻不可思議地好轉了。
其原因就是：不管在睡前喝多少水，只要用嘴巴呼吸，就無法防止喉嚨的聲帶乾燥；不管喝多少水，水還是不會流到喉嚨深處（喉頭和聲帶），喉嚨也因此會一直處於乾渴狀態，不僅如此，睡眠也會因為得一直起來上廁所而中斷。
僧侶不僅提到了因為睡眠不足而感到身體不適的情況，還提到了更值得矚目的效果。
　　「我之前頭痛的情況很嚴重，幾乎可說是每天都會痛，可是在使用濕口罩之後，連頭痛的次數都減少了。
總而言之，不必花錢、做法簡單是很重要的，而且不用擔心藥物的副作用和藥害，這點最讓我放心。
」　　花粉症和遺傳性過敏症也要使用濕口罩　　除了這封改善頭痛的信件之外，我還收到好幾封花粉症也獲得改善的信。
　　乍看之下，似乎跟濕口罩毫無關聯，可是症狀卻還是好轉了，這究竟是什麼原因呢？
我們發現，這些症狀其實和自律神經中樞有很深刻的關聯。
　　已故東京醫科齒科大學教授堀口申作教授指出，當鼻子最深處，和喉頭交界的地方發炎時，就會引發頭痛、氣喘，以及和自律神經相關的免疫疾病。
而鼻子最深處，指的就是咽頭扁桃這個淋巴組織的集合體所在的部位。
　　我們可以推測，當這個地方的發炎症狀緩和，自律神經的中樞——下視丘就會間接地受到良性刺激，讓腦下垂體能夠正常分泌荷爾蒙，讓人們可以感覺舒服一點。

從胚胎學來看，腦下垂體是由咽頭扁桃體的細胞移動後形成的。
　　咽頭扁桃這個淋巴組織的集合體，就是感冒時會覺得喉嚨痛的主要部位。
這個部位有時候會有空氣聚集，而當氧氣無法流通的時候，淋巴組織反而會更加活化，同時造成黏膜肥厚，淋巴球也就會過度運作。
因此，只要戴上濕口罩，讓氧氣送進鼻腔裡，就能刺激到局部的交感神經。
所以，由副交感神經活化而起作用的前列腺素變弱，頭痛也就會好轉了。
　　另外一個重點是：用鼻子呼吸，可以讓空氣通過副鼻竇的蝶竇，讓那個部位冷卻下來。
　　這麼一來，附近的腦下垂體也會獲得冷卻，防止過熱。
如此，腦下垂體就能充分發揮機能，自律神經也會運作順暢。
發現這一點的是大阪的牙醫中谷紀之醫師。
另外，用鼻子呼吸也可以刺激鼻黏膜表面的自律神經和知覺神經。
　　接下來，就讓我來說明一些比較困難的東西吧。
下視丘位於間腦的位置，其中存在著許多神經。
下視丘除了是自律神經的中樞所在，也會分泌下視丘激素以及生理活性物質。
　　另一方面，腦下垂體是連接著腦部，從底部突起的內分泌器官。
腦下垂體大致分為三類，負責分泌和調節腎上腺皮質激素、成長激素等多種重要的激素。
　　用鼻子呼吸即能在和各式各樣的器官攜手合作的狀況下，調整自律神經的平衡。
所以，促進鼻子呼吸的濕口罩不僅對感冒有效，對遺傳性過敏症、過敏等各種免疫疾病，也都有效用。
　　最近，為了應付花粉症，形狀、材質五花八門的口罩紛紛問世，可是最好的口罩還是紗布口罩。
紙口罩不能弄濕，合成纖維口罩的吸水性又很差。
最近，醫療界幾乎都在使用拋棄式（disposable）口罩。
我在診療室裡的時候，自用的口罩還是紗布口罩。
紗布口罩不僅觸感好，而且只要清洗過後就可以重複使用，既衛生又經濟實惠。
　　濕口罩使用一個晚上之後，隔天早上洗臉的時候就要順便用肥皂清洗一下。
依照季節不同，有時候口罩會曬不乾，因此預先準備二至三個就很方便了。
　　反正都要弄濕，半乾難道不能用嗎？
這種想法可要不得。
潮濕會讓黴菌和細菌繁殖。
要是戴著沾滿細菌的口罩睡覺，才真的會生病呢。

媒体关注与评论

【國際免疫權威】安保徹強力推薦！

第一图书网, tushu007.com

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