

<<管好體溫不生病>>

图书基本信息

书名：<<管好體溫不生病>>

13位ISBN编号：9789861853345

10位ISBN编号：9861853340

出版时间：英屬維京群島商高寶國際

作者：石原結實 著
劉滌昭 译

页数：224

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>

<<管好體溫不生病>>

內容概要

聯合推薦 作家、東京都知事 / 石原慎太郎 中華民國中醫抗衰老醫學會理事長 / 王崑鏘
台北市中醫師公會理事 / 吳明珠 知名藝人 / 傅娟 日本保健醫學權威、健康暢銷書作者石
原結實力作 所有的疾病，都與「寒氣」有關 體溫下降1℃，免疫力也會降低30%以上 提出
許多顛覆一般既定印象的觀點，如多喝水反而會降低體溫，導致肥胖 「畏冷」常被認為是女人常
見的症狀，但其實它不分男女老幼，是每個人都該關心的健康問題。

近年來，其實有畏冷症狀的人愈來愈多，但多數人仍沒有自覺，俗語說：「感冒是萬病之源」，英文
的感冒是common cold，也就是說cold就是萬病之源。

針對「感冒會引起各種疾病」這句話，現代醫學的解釋是因為免疫力下降，但免疫力下降就是因為體
溫下降的關係，也就是說冷才是萬病之始。

現代生活中存在很多引起冷的因素，例如：空調、天熱吃冷的食物、運動不夠使得身體熱能不足
等，而長期讓身體處在「冷」的狀態下，很容易引起各種慢性病、腸胃病、肥胖、免疫力下降……甚
至適癌症！

為了避免發生病症，讓身體更健康，最好的辦法就是「保持身體溫熱」、「促進血液循環」，而這才
是養生的法則。

<<管好體溫不生病>>

作者簡介

石原結實 1948年生於長崎，畢業於長崎大學醫學部，專攻血液內科，同大學博士課程修畢。多次前往以食療法治療難治之症而聞名世界的瑞士班納醫院研習，並五度到以長壽村而知名的喬治亞共和國高加索地區進行有關長壽的研究。

當選喬治亞科學院長壽醫學會名譽會員。

引進東洋醫學獨創飲食療法、運動療法，獲得各界名人信任。

作者著作眾多，在台灣多有中譯本，如：《吃對了，就會健康》、《體內淨化大作戰》、《空腹力革命》、《先別急著吃三餐》、《體溫太低，當然會生病！

》、《擊退萬病！

從下半身開始》……等。

劉滌昭 輔仁大學日文系畢業，日本拓殖大學商學研究所碩士。

曾任牛頓雜誌叢書主編、日本文摘主編、民生報日文編譯，現為專職譯者。

譯作有《不生病的生活》系列、《癌症醫療聖經》、《新有錢人、新價值觀、新戰略》、《京都式經營策略》等三十餘冊。

<<管好體溫不生病>>

書籍目錄

前言 / 石原結實生命存在的原理 / 石原慎太郎唯有人體恆溫，才是真正的健康！

/ 王剗鏘寒氣乃百病之源百分之八十的人類有「寒症」「寒氣」會降低免疫力一、即使在炎熱的夏季，也有嚴重的「寒氣」二、運動不足與小孩體溫下降三、現代人愛吃易使身體寒冷的食物四、食物攝取過量也是寒冷的原因五、水分攝取過量六、精神壓力使心理發生「寒症」第一章 身體的異常由「寒氣」開始一、「寒」、「濕」、「痛」的三角關係二、「寒氣」引起的身體異變三、過敏性疾病與寒氣關係密切四、小孩身心疾病與寒氣的關連性五、寒氣容易引發婦女病六、高齡者從預防下半身老化開始七、寒氣容易帶來心理疾病第二章 「寒氣」引發的可怕疾病一、可怕疾病隱藏的「寒氣」二、由各種疾病實例了解「寒氣」第三章 溫暖身體可治療疾病一、你是「寒症」還是「熱症」？二、哪些食品能使身體寒冷或溫暖？三、使身體立即溫暖的特效食物四、祛除身體「寒意」的飲酒方式五、使身體溫暖的料理六、胡蘿蔔汁健康法七、泡澡健康法八、「日行一萬步」健康法九、針對「寒氣」的速效療法十、最佳體熱上升法：斷食十一、使身體溫暖的方法附錄回答有關「寒氣」的疑問

<<管好體溫不生病>>

章节摘录

第2章「寒氣」引發的恐怖疾病 一、可怕疾病隱藏的「寒氣」 所有疾病都與「冷」有關
我想大家已充分了解，「寒氣」對身體會造成多麼重大的影響。

接下來，本章將針對各種具體的疾病，盡可能詳細地說明它們與「寒氣」的因果關係。

前面已說明過，身體寒冷使體內的新陳代謝受到阻礙時，會藉著流淚、噴嚏、鼻水、濕疹、腹瀉等方式將水分排出，以祛除寒冷，使身體溫暖。

但是，現代醫學在身體出現發燒、咳嗽、腹瀉等症狀時，總是盡可能將這些症狀壓制。病人沒有食慾，會設法讓病人進食以補充營養，對於發燒也會開出解熱劑來退烧。

發燒、咳嗽、腹瀉等症狀，都是顯示身體呈生病狀態的警告反應，例如發生肺炎、傷寒、瘧疾等炎症或腫瘤等癌症時，一定會發燒。

現代醫學僅將這種發燒當成身體的警戒警報，但是如後面將詳述般，我將發燒當作警告反應的同時，也將它視為身體的「治癒反應」。

若將身體的自然反應當成有害的事，反覆進行「壓制」的治療，推測症狀將會潛在化，最後變成真正的疾病。

例如發燒時，身體組織的代謝活動旺盛，使致病物質解毒和排泄的肝臟功能也會旺盛。同時，消滅細菌的白血球活動增強，其他各個器官也發揮作用，幫助體溫上升。

另一方面，細菌分裂、增殖的速度在接近人類正常體溫的三十七 左右最為快速。

正常體溫對細菌而言，是最適合增殖的溫度，隨著體溫的上升，細菌的活力則逐漸降低。

發燒一方面能使細菌的活動鈍化，同時又能使身體各個器官的活動旺盛，可說是極佳的治癒反應。

因此，為了防範後述的「疾病」於未然，在身體發出SOS訊號（水分的排泄、發燒等）的階段，就應及早因應。

五大類疾病名稱 現代醫學中的疾病名稱多如繁星。

隨著醫學的發達，新的病名也不斷增加。

以肺炎為例，它的病原菌有細菌、病毒、真菌、立克次體、原蟲……等，細菌性肺炎、病毒性肺炎……等病名也隨之增加。

細菌也有肺炎球菌、溶血性鏈球菌、綠膿菌、大腸菌……等許多種類，因此還有冠上不同病原菌名稱的肺炎。

病毒和真菌同樣有非常多的種類。

再由癌症來看，有胃癌、肺癌、大腸癌、肝癌……等冠以器官名稱的癌症；再以顯微鏡來觀察癌細胞，根據細胞的種類，單是肺癌又分成鱗狀上皮細胞癌、腺癌、大細胞癌、小細胞癌……等，使得病名不斷增加。

雖然病名數目如天文數字般，但根據在現代醫學中占有重要地位的病理學，病名可分成五大類。

病理學醫師的重要工作除了在病患死亡時進行解剖來確定真正死因之外，還要用顯微鏡調查內外科醫師使用針或內視鏡從病變部位取下的切片，來確認它是「惡性腫瘤」或是「良性息肉」。

換言之，他們扮演著現代醫學中如同法官般的重要角色。

根據病理學，疾病的種類僅分成先天性疾病、炎症、腫瘤、血液與體液的循環障礙、變性性疾、免疫的異常、外因性疾七大類。

先天性疾病為與生俱來，對它莫可奈何，外因性疾包括外傷、藥物中毒、火傷等，若除掉這兩種，人類在生存過程中發生的疾可歸納為以下五類。

() 炎症：肺炎、支氣管炎、膀胱炎、肝炎等冠以 炎的所有疾。

() 腫瘤：良性的有疣、痣、息肉等。

惡性的有腫瘤和肉瘤。

() 循環障礙：高血壓、低血壓、腦血栓、腦出血、蜘蛛膜下出血、心肌梗塞、浮腫、痔瘡、靜脈瘤等，因血液或水分循環不良而發生的疾。

() 變性性疾：肥胖、糖尿病、結石（腎結石、膽結石）等，因代謝不良、物質凝結而發生的疾。

<<管好體溫不生病>>

() 免疫的異常：氣喘、蕁麻疹、過敏性鼻炎、過敏性腸炎等過敏症。

類風濕性關節炎、SLE（紅斑狼瘡）、潰瘍性大腸炎、橋本病、克隆氏症、血小板減少性紫斑症、間質性肺炎等自體免疫疾病。

日本每年約有百萬人死亡，死亡原因的第一名為癌症，約三十萬人，第二名心肌梗塞約十五萬人，第三名腦中風約十三萬人，第四名肺炎和支氣管炎約八萬人，第五名意外事故約四萬人，第六名自殺約三萬人。

這些疾病中，癌症在上述疾病分類中屬於「腫瘤」，心肌梗塞與腦中風屬於「循環障礙」。

死亡原因排名前三名的這三種疾病，都是體內自己製造的可怕疾病。

第四名肺炎與支氣管炎是「炎症」的一種，為呼吸器官的感染症。

我們在日常生活中最常經驗的就是扁桃腺炎、膀胱炎、支氣管炎等發炎的疾病，因此首先由「炎症」來說明疾病與寒氣的關係。

常見疾病的相關症狀類型	炎症	呼吸器官的感染症	感冒及流行性感 冒、咳嗽、咽頭及
喉頭炎、扁桃腺炎、支氣管炎及肺炎、結核、副鼻腔炎（蓄膿症）			胃腸的感染症
大腸炎及腹瀉、蟲垂炎、胃炎、消化不良、膽囊炎、肝炎及其他肝病、黃疸、肝硬化			泌尿器官的感染症
膀胱炎、腎盂腎炎、睪丸炎、攝護腺炎、淋病、梅毒		腦、脊髓、神經系統的炎症	腦炎、髓膜炎、末梢神經炎
小兒期的傳染病	腸傷寒、痢疾、白喉、猩紅熱、麻疹、水痘、天花	皮膚的炎症	癬子、癰、膿包、粉刺、皮膚癢、青春痘、香港腳
疔、痣、息肉、肉瘤、癌症	循環障礙	動脈硬化、腦中風、高血壓、虛血性心臟病、心肌症、其他心臟病、心臟衰竭、低血壓、浮腫、痔瘡	變性性疾病
糖尿病、脂肪肝、膽結石、尿路結石、痛風、其他關節炎、肥胖症、白內障	過敏	氣喘、蕁麻疹、過敏性鼻炎、腹瀉、絲球體腎炎、過敏性皮膚炎	自體免疫疾病
類風濕性關節炎、克隆氏症等	外因性疾病	火傷、撞傷、藥物中毒	其他疾病
火燒心、便秘、疝氣、頭痛、暈眩、神經痛、痙攣、癲癇、失眠、精神病			

<<管好體溫不生病>>

媒体关注与评论

作家、東京都知事 石原慎太郎 中華民國中醫抗衰老醫學會理事長 王剴鏘 強力推薦
台北市中醫師公會理事 吳明珠 知名藝人 傅娟

<<管好體溫不生病>>

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>