

<<提高体温变健康>>

图书基本信息

书名：<<提高体温变健康>>

13位ISBN编号：9787200092455

10位ISBN编号：7200092452

出版时间：2012-6

出版地：北京出版社

作者：斋藤真嗣

页数：147

字数：100000

译者：孙莎莎

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>

<<提高体温变健康>>

前言

你知道自己的正常体温吗？

我的职业是医生，常常往来于日本和美国之间。

我很吃惊在日本竟然有很多人不知道自己的正常体温。

体温是了解健康状况的要素。

感冒的时候，许多人就通过测量体温决定是否去医院。

一般说来，体温37摄氏度左右是低烧，在药店买点感冒药吃就行了，而超过了38摄氏度，就最好去医院检查一下。

单纯根据体温值并不能准确判断是低烧还是高烧。

这是因为对于正常体温为36.5摄氏度的人来说，37摄氏度并不算低烧，而对于正常体温为35.5摄氏度的人来说，虽然同样是37摄氏度，但却有发烧的症状。

平时我们就应该了解自己的正常体温，这对于维持健康非常重要。

你的正常体温是多高呢？

事实上，现在患“低体温症”，即正常体温低于36摄氏度的人越来越多。

对身体来说，低体温是一种非常危险的状态。

但是，绝大多数人对“低体温症”并没有足够的重视。

很多人认为体温稍微低点没什么大碍，对此采取置之不理的态度，甚至有人还很得意地说：“我的体温本来就很低。

”低体温是一种非常危险的状态，放任不管会引发各种疾病。

除了皮肤粗糙、便秘、牙周病等比较轻微的症状，低体温还会引发胃溃疡、糖尿病、骨质疏松症、溃疡性大肠炎、癌症（恶性肿瘤）、耳性眩晕病、间质性肺炎、帕金森氏病、认知障碍等严重的疾病，甚至还会引发哮喘、特异性反应、花粉症等一旦发病就很难去根的过敏性疾病。

这些疾病都是由低体温症引发的并发症，并且还有进一步恶化的危险。

本书将用最新的医学知识解释可怕的低体温症发生的原因，以及低体温诱发疾病的原因，同时还将讨论改善低体温症、保持身体健康最有效的方法。

你知道健康人的正常体温是多少摄氏度吗？

健康人的正常体温是36.8摄氏度加或减0.34摄氏度。

即在36.5～37.1摄氏度之间。

你的体温在此范围内吗？

或许有很多人会感到惊讶，原来健康的体温竟然有这么高。

如果没有出现浑身没劲、不舒服等不适症状，37摄氏度就不算低烧，应该属于正常体温。

在以前医疗水平不是很发达的时代，人们认为“高烧”往往会导致死亡，是一种非常可怕的症状。

特别是在日本，当时很多人因患上伤寒病和疟疾等伴随发烧的感染性疾病不幸死亡，因此，人们对发烧非常恐惧。

但是，在抗生素普及、医疗水平发达的现代社会，与发烧相比，低体温症更危险。

如果你的正常体温低于健康体温范围的最小值，那么你的身体已经发出了危险的信号。

人为什么会患上低体温症呢？

患病元凶就是压力。

现代社会压力无处不在，我们每天都承受着来自各方面的压力。

压力包括身体压力、精神压力和社会环境压力等，大致可以分为一次性的“小压力”和持续性的“大压力”。

为了应对这些压力、保持健康，我们的身体具备两种能力。

一种是自律神经系统的平衡能力。

我们身体的自律神经系统由交感神经和副交感神经构成，它们相互配合，保持平衡。

工作或运动的时候，身体就处于交感神经的支配下。

自律神经控制着免疫系统，防止细菌、病毒等从体外侵入，对抗外部的压力，保护我们的身体。

<<提高体温变健康>>

另一种能力可以防止身体细胞受到损伤，即对抗体内产生的压力。

这就是使激素水平保持平衡的能力。

控制激素水平的是肾上腺。

肾上腺位于肾脏上方，形状很像三角形饭团。

由于它位于肾脏上方，故名肾上腺。

当细胞受到损伤的时候，肾上腺会通过分泌皮质醇，修复细胞。

正是因为这两种功能的作用，我们才能抵抗各种压力，保持身体健康。

但是，这种能力也有自身的极限。

如果长期压力过大，交感神经或副交感神经就会过度紧张，导致自律神经失衡。

同样，这也会导致肾上腺衰退，无法正常分泌皮质醇。

自律神经失衡会使血液流动性变差，出现血液循环障碍，演变为低体温症。

同样，激素水平失衡会使细胞的修复速度变慢、能量下降，演变为低体温症。

因此，体温是反映这些功能是否正常的晴雨表。

简单地说，体温正常，免疫系统和激素的分泌也正常。

体温比较高甚至发烧，代表消除体内的异常，使免疫系统恢复工作状态的过程。

相反，低体温则代表免疫系统的能力下降，同时激素分泌发生异常的状态。

为什么低体温症会引发疾病呢？

体温对免疫系统有着巨大的影响力。

体温下降1摄氏度，免疫力就会下降 30%。

免疫力下降后，人体就无法抵抗细菌以及病毒的入侵，从而引发疾病。

另外，低体温症还会加速体内的氧化，加快衰老进程。

在体温比较低的状态下，健康细胞的新陈代谢会变缓，相反癌细胞在 35 摄氏度的低温下反而更加活跃，加快癌变速度。

这一点将在书中详细论述。

也就是说，在低体温状态下，人体对疾病的抵抗力会下降，容易诱发疾病，导致体内环境恶化，使体温进一步降低，陷入恶性循环中。

那么，怎样做才能保持身体健康呢？

要想保持身体健康、远离疾病，一个最简单、最有效的方法就是提高体温。

提高体温的方法有两种：暂时提高体温和持续提高体温，使体温经常保持在比较高的状态。

我把它称为“体温 UP 健康养生法”，只要坚持按这两种方法做，就能拥有健康的身体。

上文提到，体温下降 1 摄氏度，免疫力就会下降 30%。

那大家能猜出体温升高 1 摄氏度，免疫力会提高多少吗？

答案非常令人吃惊，体温升高 1 摄氏度，免疫力可以提高 500%~600%，也就是说，提高 5~6 倍。

感冒时发烧其实是身体的自我防卫反应，试图通过提高体温来提高免疫能力。

低体温会导致免疫力下降和疾病进一步恶化，引发恶性循环；与此相反，如果我们有意识地把体温维持在比较高的状态，就可以提高免疫力，通过修复细胞来调整激素的平衡，保持正常的身体机能。

正如本书的书名所表达的那样，通过提高体温，可以增强抗压能力，保持健康，远离疾病困扰。

大家知道持续提高体温的最佳方法是什么吗？

答案就是锻炼肌肉。

肌肉是最大的产生热量的器官。

与男性相比，患虚寒症的人中女性比较多，正是因为女性的肌肉力量比较弱。

在这里，希望大家注意一点，我所强调的不是增加肌肉而是锻炼肌肉。

经过锻炼，肌肉会有所增加，但仅增加肌肉并不能达到锻炼肌肉的目的。

很多女性朋友都对增加肌肉有一种抵触感，希望大家明白，锻炼肌肉和增加肌肉、练就强壮的身体是两码事。

一提到锻炼肌肉，很多女性朋友都担心会因此失去迷人、富有女性魅力的体型，但事实上，锻炼肌肉是长期维持迷人体型必不可少的要素。

<<提高体温变健康>>

令人烦恼的是，不管多么美的体形，随着年龄的增长，都会在重力的影响下渐渐变形。但是，如果能坚持锻炼某些部位的肌肉，就可以和重力作斗争，保持优美的体型。从另一个角度来看，低体温症会通过影响体内的细胞，给身体造成伤害，而将体温维持在比较高的水平不仅可以预防疾病，还可以保持青春，是抗老化的绝佳方法。持续提高体温，可以摆脱疾病，恢复健康，帮助身体状态不佳的人恢复元气，让健康的人更加美丽，是一种有效的健康方法。

作为一名医生，我可以很负责任地说：“提高体温可以保持身体健康。”希望大家能通过本书了解提高体温的好处。

更重要的是希望大家在日常生活中活用这些知识，提高自己的生活质量。真心希望这本书能对提高你的体温和生活质量有所帮助。

<<提高体温变健康>>

内容概要

斋藤真嗣是享誉世界的抗衰老专家，深受比尔·盖茨、克林顿、贝克汉姆等人信赖。在《提高体温变健康》中，他告诉我们常见的各种身心问题的根源在于低体温。

健康人的体温应该保持在36。

5℃~37℃，低于36℃就属于低体温。

低体温不仅会使免疫功能低下，还会导致自律神经紊乱、加快衰老，引发胃溃疡、哮喘、糖尿病、高血脂……低体温的人更容易患癌症。

通过临床治疗和实验，斋藤真嗣总结了一整套帮助人们提高体温的简单实用的方法。

只要坚持应用这些小秘诀提升基础体温，就能增强人体的免疫力和代谢功能，预防并改善多种疾病，让你头脑清醒灵活，打造健康的身心。

<<提高体温变健康>>

作者简介

斋藤真嗣，1972年出生，美国曼哈顿州开业医师，专攻内科肿瘤学、传染性疾病。现任生物免疫癌症治疗专科医院、濑田医疗联盟东京分院副院长，通过日本、美国、欧盟认证的抗衰老专科医师。他经常以医师的身份往来于美国和日本之间，致力于推广抗衰老管理，目前作为心拓塾的讲师，积极培养新的医疗人才。

<<提高体温变健康>>

书籍目录

前言

第1章 提高体温，疾病不治而愈

体温下降1摄氏度，免疫力下降30%

当你怀疑自己感冒的时候，请记得泡澡

低烧时吃退烧药是本末倒置的做法

体温下降，癌细胞活力增强

代谢综合征会促进恶性激素分泌

男性的晨举与女性的月经具有同等的重要性

提高体温可以有效地减少内脏脂肪

1天1次，提高1摄氏度体温

低体温是疾病的元凶，高体温是健康的源头

第2章 体温UP健康养生法

只要体温升高，一切都会正常

为什么50岁之后容易生病

肌肉增加，体温随之升高

错误的减肥方法会导致肌肉减少，脂肪增加

不锻炼肌肉，肌肉会逐渐减少

有氧运动消耗脂肪，无氧运动锻炼肌肉

活用生长激素，减肥效果倍增

要想治好虚寒症就请锻炼肌肉

提高肌肉的质量

防止老年痴呆最好的方法是肌肉锻炼

肌肉锻炼能够促进男性性功能的恢复

3天锻炼1次

慢节奏训练

锻炼之前吃香蕉，运动之后吃奶酪

锻炼肌肉，骨骼更健壮

女性请多接受紫外线的照射

为何高尔夫球场会提供香蕉和梅干

锻炼核心肌肉，基础代谢提高20%

第3章 压力对提问的影响

生病与压力有关

为什么早睡早起有益健康

自律神经失衡会导致体温降低

应注意镇痛退热药、类固醇类药物及抗癌药

不要给孩子喝太多碳酸饮料

交感神经优势型与副交感神经优势型

产生压力也会使细胞受损

血液黏稠的元凶是低体温

防止老年痴呆最好的方法就是提高体温

第4章 预防低体温的生活习惯

体温UP健康养生方法--理想的一天

不要睡回笼觉

不要开着灯睡觉

服用安眠药只会加剧睡眠障碍

<<提高体温变健康>>

睡前先温暖身体
防止时差引起身体不适
理想的作息時間
温白开水是最好的飲料
每天早上坚持散步30分钟
良好的姿势，愉快的心情
每天喝杯苹果胡萝卜汁
睡前4小时要空腹
发育期的儿童要多吃番茄
泡澡的温度应定在41摄氏度
人的体温是大自然设定的
后记

<<提高体温变健康>>

章节摘录

版权页： 体温下降1摄氏度，免疫力下降30% 当你感冒时，还会泡澡吗？

小时候，大人们常说：“先量一下体温，如果超过37摄氏度，最好就不要泡澡了。”

但这种说法似乎与事实有些矛盾。

实际上，如果体温只是稍稍高于37摄氏度，泡个热水澡反而有利于治疗感冒，早日恢复健康。

不过，发高烧并且感觉身体发冷时，就不要泡澡了。

为什么泡个热水澡，感冒很快就好了呢？

这是因为通过泡澡提高了体温，免疫力也得到了相应提高。

保护我们身体免疫系统的能力和体温密切相关。

体温下降1摄氏度，免疫力下降30%；体温升高1摄氏度，免疫力则提高500%~600%。

你或许会觉得这一说法不符合逻辑，其实，免疫力提高并不是指白细胞数量增加，而是指每个白细胞战斗力和命中率的提升，因此这一说法是有可能成立的。

那么，为什么体温升高免疫力也会随之提高呢？

原因有两点：一是因为血液循环变得畅通了；二是因为酶的活性提高了。

血液循环畅通，免疫力也会随之提高，因为血液中的白细胞具有免疫功能。

我们都知道，人体由大约60万亿个细胞组成，血液具有把营养和氧气输送到各个细胞，并带走废弃物的功能。

另外，血液还有一项非常重要的功能，即免疫功能。

白细胞通过血液循环在我们的身体中巡逻，简单地说，它是在巡视我们的身体中是否有异物侵入。

它们一旦发现异物，就会立刻处理，同时还会召唤后援队。

多亏了白细胞快速应对，我们才能驱除侵入体内的细菌或病毒，保持健康。

如果血液循环不畅，结果会怎样呢？

白细胞存在于血液中，血液循环不畅，即使白细胞受到召唤，也不能迅速赶来支援。

如果赶来支援的白细胞的数量达不到驱除病毒等异物必需的数量，免疫系统就无法战胜病毒或细菌，人就会生病。

因此，提高体温、保持血液畅通与提升免疫力息息相关。

当你怀疑自己感冒的时候，请记得泡澡 保持酶的活性是增强免疫力的另外一个重要的因素。

身体活动需要酶的参与。

说起酶，可能大多数读者会想到消化酶或分解酒精的酶等。

可以用一句话来形容酶，它们就是人体内生化反应必需的“催化剂”。

为了延续生命，生物体体内会不断地进行各种化学反应。

例如，消化食物或分解酒精，把营养吸收到体内，把废弃物排出到体外，细胞的新陈代谢，细胞产生能量的活动等，所有活动都需要酶作为催化剂。

酶是人类维持生命、进行生命活动必不可少的物质。

酶在细胞内生成，在生成过程中还需要其他酶的辅助。

体温升高时，白细胞的抵抗力也会随之提高，这也是因为酶在发挥作用。

在最适宜的温度范围内，温度越高，酶的活性越强。

在动物组织中，各种酶的最适温度为37~40摄氏度。

人们经常说酶怕高温，指的是食物中的酶经过加热会失去活性。

从体温的角度来说，体温升高，酶的活性也相应增强。

酶失去活性的最低温度在48摄氏度以上，而人的体温绝对不会达到48摄氏度，所以我们完全没有必要担心这一点。

感冒引起发烧也是因为身体希望通过促进血液流动、提高酶的活性来增强免疫力，击退病毒。

因此，感冒症状刚开始出现时泡澡，有利于在人体外部构建一种使免疫系统更容易战胜病毒的环境，使感冒尽早痊愈。

如果你觉得自己“可能感冒了”，请好好地泡个热水澡，比平常多花一些时间，慢慢地使身体暖和起

<<提高体温变健康>>

来。
你可以在泡到脸部有些发热、水还没有凉时赶快出来，趁着身体的暖和劲儿美美地睡一觉。

<<提高体温变健康>>

后记

我10岁的时候，有一天，父亲要我去学围棋。
对于当时的我来说，没有比这更痛苦的事情了。
因为小朋友们都在公园里玩棒球，而我却要去学围棋，不能和小朋友一块玩。
我学习围棋的学校叫绿星围棋学校，培养过很多专业的围棋选手，是个人才辈出的地方。
不用说围棋学习了，就连礼仪教育也是出了名的严格。
我当时整天在山上疯玩，是个孩子王，非常想大声喊“我不想去”，但面对着严厉的父亲，怎么也说不出口。
我很清楚，如果我这样说，一定会挨拳头的。
因此，当时的我能做的唯一的事就是自言自语：“为什么老爸会让我做这么痛苦的修行呢？”
每一天我都是在巨大的压力之下度过的。
由于一直怀着抵触情绪，所以棋艺一直不见长进。
每次输棋回到家都会被父亲训斥。
我总是担心回家挨训，不知不觉产生了恐惧心理。
有一次，我明明输了却撒谎说自己赢了。
当时只想应付过去就行，但不久谎言就被拆穿了。
想起当时父亲生气的表情，我仍记忆犹新。
自从出生以来，我还是第一次也是最后一次看到父亲那样气愤。
即便这样，父亲也不许我放弃学习，我只好继续顶着压力去学校。
讽刺的是，我真正体会到围棋的乐趣是在为了准备中考暂时放弃围棋的时候。
终于可以不去围棋学校、不用练习围棋、从围棋中解放出来的时候，我反而对围棋产生了兴趣。
在电视上看到专业围棋选手对局，我会想如何应对；看到围棋杂志，也想尝试自己复盘。
上了初中开始恢复围棋训练后，我发现自己大有长进，甚至有资格参加全国围棋大赛了。
这之后，我感觉围棋更有意思了，因此更加努力练习，结果水平得到了进一步提高。
就在这个时候，有一件事激发了我的干劲。
参加全国大赛时，我遇到了一个非常可爱的女孩，令我产生了一种莫名的好感。
只要去参加全国大赛，就能遇到她，赢了就能得到她的认可。
怀着这种单纯的动机，一直拼命努力的我在初中三年级时终于获得了资格，可以作为日本代表选手去参加在中国香港举办的世界青少年围棋大赛。
日本代表的名额只有两个。
让我惊喜的是，另一名选手竟然就是我喜欢的那个女孩。
现实生活不可能事事如意。
在大赛开始之前，由于日程安排的问题，她没能来参加比赛。
我当时非常失落，感觉一下子从天堂跌到了地狱，但在世界级的大赛中，我有幸认识了很多优秀的选手，当时我暗自下决心不管今后从事什么工作，一生都要坚持练习围棋。
之后，我成为了一名医生。
当时父亲告诉我：“医生或护士选择哪个工作都行，选个专业技术比较强的职业做吧。”
但是对于父亲强加的选择，我觉得有些反感。
我17岁的时候，曾犹豫是考法学系还是医学系，迟迟下不了决心。
最终决定成为一名医生还是与围棋有关。
当时，绿星围棋学校一个比我低3级的师弟患了骨肉瘤。
骨肉瘤是一种很难治的癌症。
他体内的癌细胞从骨骼扩散到了肺部，然后又从肺部扩散到其他内脏器官，前后做了8次手术，后来还做了截肢。
他就像我的兄弟一样，他与病魔作斗争的精神感染了我，让我下定决心考医学系。
我一边准备高考，一边每天都去医院看望他。

<<提高体温变健康>>

当他听说我最终决定考医学系的时候非常高兴，还给我加油打气。

我考进医学系不久，他就离开了人间。

为什么他会患上癌症呢？

有没有什么方法可以预防癌症呢？

人为什么会生病呢？

他去世之后，我的脑海中产生了很多疑问，久久挥之不去。

成为医生之后，我为了寻求这些疑问的答案，先后在心脏外科、妇产科、脑外科、儿科、眼科、透析科、内分泌科、消化内科等各个科室实习，积累了实习经验。

之后我在美国留学3年，作为实习医生研究感染类疾病，还去过津巴布韦、博茨瓦纳和南美洲一些国家。

现在，我经常往来于日本和美国工作，同时还获得了日本、美国、欧洲的抗老化专家认证。

现在回想一下，这样的经历的确非常可贵。

在日本、在美国和非洲等国家从医可以有机会直击各种医疗现场，这种经历对于之后的行医生涯非常有帮助，让我可以做出全面的诊断。

多亏有各种机会了解和观察了人身体的各个部分，我才思考了许多关于医学的根本问题，比如，人为什么会生病？

怎样做才能预防疾病？

其实，医生是一种压力大、工作辛苦的职业。

但是，我不觉得这项工作很痛苦，我总是能积极地看待各种问题，坚信自己所做的是对人们的健康有用的工作，能有这样的心态多亏了一直坚持学习以前曾讨厌的围棋。

人们经常说，压力是百病之源。

其实，压力也可以分为两种，一种是令人厌烦、不快的负面压力，另一种是能鼓励人努力的正面压力。

从某个角度来看，负面压力和正面压力都会让人产生紧迫感，但大家从这种紧迫感中得到的东西却不同，只要控制得当，负面压力可以转化为正面压力。

对于我来说，围棋就是一个例子。

小学时期，学习围棋对于我来说是一种负面压力。

但是，成为中学生之后，我找到了围棋的价值或乐趣，把围棋所带来的负面压力转变为正面压力。

就在几天之前，我第一次问父亲：“当时为什么要让我学习围棋呢？”

父亲仅回答了一句话：“我觉得那对你的身心发展有益。”

我很佩服父亲的远见。

父亲看到了我的性格缺陷，为了让我在将来的社会中能够独立生存，把我领上了可以让我获得最宝贵经历的道路。

现在回想往事，发现在绿星围棋学校里学到的东西对我是如此宝贵。

那里有我与朋友们交往的点滴记忆，还有对我的人生非常重要的东西。

<<提高体温变健康>>

编辑推荐

<<提高体温变健康>>

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>