

百病起於寒



[百病起於寒 下载链接1](#)

著者:進藤義晴

出版者:方舟文化

出版时间:2014-1-28

装帧:平装

isbn:9789868979970

甩病從排寒開始！

身體自救的祕密

醫生找不出原因或無法根治的病，其實還有機會康復。

◆風靡日本！ 30年來救命人數多到無法估計！

◆日本排寒療法之父、半身浴與足湯的倡導者！

◆開啟體溫力革命的重要舵手！

排寒比排毒更重要！

寒氣是萬病之源

防病抗癌的自救鑰匙「排寒保暖」

擺脫體寒，癌、病不上身

寒氣為毒素之首，養身先養暖，治病先治寒

治病如治水，疏通才能除根，許多找不到原因、久病不癒、百治不得其解的困擾，都來自寒氣。去除身體中的寒害無法靠吃藥或吃補解決，最重要的是保持下半身溫暖！

日本排寒療法創始人，提倡穿著多層襪、半身浴與足浴的生活習慣，保持「頭涼腳暖」，多年來成功治癒各種難治重症如氣喘、糖尿病、痛風、洗腎、婦女病與癌症末期等患者。

我們人體隱藏著強大的自癒力（自然治癒力），能夠隨時將身體修復至健康正常的狀況。但是，「寒氣」卻會阻礙身體發揮這個能力，造成失常。因此，只要去除這個滯礙，接下來就交給身體與生俱來的自癒力即可。不必刻意「治病」，只要去除掉「寒氣」這個致病因素，身體自然就會「痊癒」，完全不需要手術、藥物、貼布、健康食品或其他器具。

「排寒療法」對於慢性身體不適，香港腳、皰疹及異位性皮膚炎等過敏或皮膚病，不孕症及經期不順等婦科疾病，暗沉、細紋及白髮，腰痛，憂鬱症及失眠，所有癌症、失智症等各種疾病都有效果，幾乎可以說是「治萬病」。

只要體質調整好，肌膚就會變得光澤美麗，同時體重減輕、睡眠良好，身體也變得不容易疲倦。

甚至還有因腎臟壞死而長期洗腎的病患，在採取排寒療法1年後，腎臟竟然恢復了功能。從西醫的角度來看，這簡直就是奇蹟，連他的主治醫生都驚訝到說不出話來，但事實擺在眼前，由不得人不相信。

像這樣因進行排寒療法後莫明痊癒的例子，實在多不勝數。排寒療法和一般世間所認知的醫學截然不同，它認為「萬病從寒起」，只要從飲食及心理上時時「保暖防寒」，就能無病一身輕。雖然方法一點也不難，但還是有很多人做不到，因為他們缺乏「打從心底改變致病習慣」的決心。

排寒療法是一種「自療醫學」，主張自己種下的「毒果」，要靠自己根除。除了方法簡單，效果更是迅速。

作者介绍:

進藤義晴

1923年生，1948年大阪大學醫學系畢業，1971年任職於小牧市民醫院。

1981年從該院離職，而後自家開設治療診所，1991年關閉。

在行醫過程中，對於西醫這種將人體看作器官零件、只對局部做檢查治療的方式，產生

了極大的疑惑。認為想要徹底斷絕病根，就不能只看生病的部位，必須觀察全面的人體。

作者不滿足於知識與理論面，開始努力尋找並研究更好的治療方式。並開始拿自己及家人的身體當實驗品，嘗試了針灸及中藥等各種相關治療，對中醫有了更精通的瞭解。

在30年前開始採用這種融合中西醫優點、全面性的治療方式，結果不但提高了療效，更讓許多病患慕名而來。最後出現了十分有趣的畫面：明明是耳鼻喉科的診療室，卻擠滿了氣喘、糖尿病及痛風等應該去內外科診治的病患。

結果，病患一個個痊癒了，卻因為醫生沒開藥、沒注射又沒動手術，到最後無法收取健保費，導致醫院的收入銳減，加上醫院施壓無效，最後被迫離職。

從醫院離職後，他開始認真思考醫療的真義，治病最終的目的，應該是即使不求助醫院或醫生，疾病也都能百分之百痊癒。

因此立下志向，要由當醫生的自己，來教大家「擺脫醫生」的方法，聽起來似乎有點奇怪，卻是進藤義晴往後人生致力達成的目標。

進藤幸惠

進藤義晴二女，為排寒會「小麻雀俱樂部」的主要負責人。5年前起，開始代替父親四處進行演講及讀書會等活動，目前與父親、老公及愛貓一起共同生活。

譯者簡介

諾麗果

專職日文翻譯，曾為資深日文編輯，擁有10多年專業筆譯及口譯經驗，目前台灣及日本兩邊跑。

目录: 前言——進藤義晴
PART 1 了解「排寒」——進藤義晴
1-1 什麼是完全排寒？
正確排寒治萬病
「頭涼腳暖」和「八分飽」
排寒醫學的概念
無毒一身輕
1-2 身體產生的變化
為什麼會出現暈眩反應？
無需懼怕暈眩反應
不可思議的身體自愈力
1-3 每個人體內都有「寒氣」
上半身和下半身溫度不同
寒氣導致氣血不暢
「寒氣入侵」和「身體冰冷」的不同
「寒氣」自我診斷
1-4 何謂「真正的健康」
「沒生病」不等於「健康」
壓制症狀只治標不治本
從臉色判斷內臟健康
這才是「真正健康」的人
1-5 萬病從寒起

早期排寒防萬病！

吃太飽會致癌？

「閃到腰」＝腰部肌肉貧血

膝蓋疼痛要小心糖尿病！

排寒解決女性特有煩惱

1-6 體內毒素何處來

焦躁鬱悶會積毒

排毒反應百百種

異位性皮膚炎搔癢是排毒反應

厄年及月經也在排毒

讓消化器官休息，促進排毒

1-7 五臟六腑都是毒

五行之間的相互關係

五行應五季，五季應五臟

五行的親子關係

五行的相生相剋

內臟排毒時間表

1-8 「心寒」亦是毒

腳暖了，心也就暖了

4種致病的惡劣性格

苦樂都是享受人生

對的生活態度才是治病根本

【Column】腹式呼吸幫助「排寒」

PART 2 開始「排寒」——進藤幸惠

2-1 排寒生活大作戰

排寒與飲食

對過敏性鼻炎及退燒有奇效

排寒前要準備的東西

2-2 排寒實踐法(1)衣・食・住

常保下半身溫暖

衣物選用無毒素材

四季的服裝原則

排寒的服裝搭配

穿上多層天然素材襪

破襪子看出排毒效果

寒氣入侵造成飲食過量

食物的攝取方式及咀嚼效果

睡眠期是排毒關鍵期

用溫水暖透身心

2-3 排寒實踐法(2)春・夏・秋・冬

春季：萬物萌芽祛肝毒

夏季：努力排寒解心毒

秋季：結實纍纍清肺毒

冬季：休養生息排腎毒

消化器一年排四次毒

2-4 如何因應「暝眩反應」

排寒療法是全新醫學

暝眩反應不是副作用

排寒的奇症怪狀——①

排寒的奇症怪狀——②

常見的疑問

〈Q：沒出現暝眩反應？／Q：暝眩反應多久會結束？〉

【Column】快樂享受美食

PART 3 永續「排寒」——進藤幸惠

3-1 排寒生活+α情報

活用熱水袋

半身浴是最佳閱讀、賞樂時間

實在不習慣半身浴……

半身浴時水冷了怎麼辦？

如何選擇鞋子？

如何清洗襪子？

襪子穿幾層才正常？

在職場如何保持腳部溫暖

寒氣入侵&飲食過量：症現四肢五官，病存五臟六腑

3-2排寒成功實例

幼小女兒的腹股溝疝氣

口耳相傳是最佳宣傳

身心都溫暖，全新的人生！

紅花染是排寒利器

因亡夫而開始的排寒

希望更多人知道排寒療法

【排寒&排毒生活的有用道具】

．．．．．[\(收起\)](#)

[百病起於寒 下载链接1](#)

标签

日本

健康

驱寒

西医

中医

BookCrossing

非小說

MustRead

评论

聽起來可能很誇張,但要實踐了才能判斷是不是誇張啦. 要先去買5指襪.....

神棍之书。是否有效另说。

简简单单一件事，讲得神乎其神。

可以说是一本深入浅出的神书了，大陆的版本好像叫《祛寒治百病》，我比对一下目录内容大体一致。马上穿起了四层袜子。

[百病起於寒 下载链接1](#)

书评

[百病起於寒 下载链接1](#)