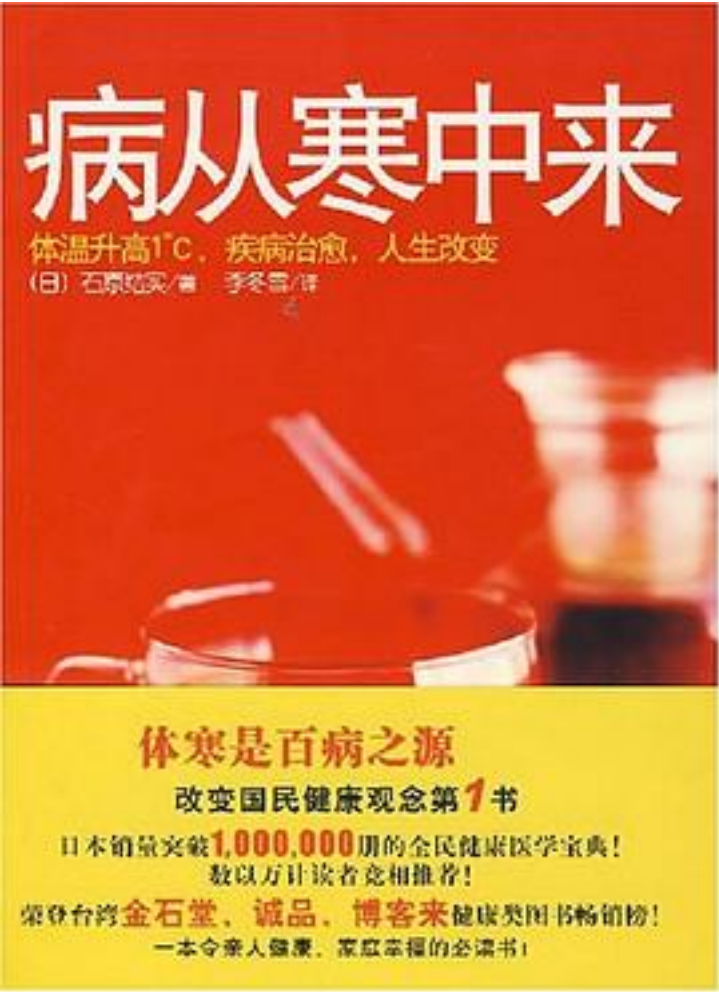


# 病从寒中来



[病从寒中来\\_下载链接1](#)

著者:石原结实

出版者:中国城市出版社

出版时间:2008-4

装帧:

isbn:9787507419665

《病从寒中来》主要内容：体寒是百病之源，50年前，孩子们的平均体温都在37℃左右，成人的平均体温在36.5℃—36.8℃之间。而现在请你测量一下你的体温，可能

令你想不到的是：你的正常体温大概已经不足36.5℃了！是的！紧张的生活、不合理的饮食和错误的生活习惯已经使现代人的正常体温下降了1℃。科学研究表明，人正常体温下降1℃，免疫力至少下降30%，而如果正常体温能够达到36.5℃以上，人体的免疫力就会增强5—6倍！

为什么发生这种情况？因为我们已经习惯了汽车代步，习惯了用洗衣机和吸尘器代劳繁杂的家务，习惯了夏天冷气房里的凉爽，习惯了草草地淋浴后就匆忙出门……这一切都无形中带来一个后果——体温的降低。而体温的降低，又使癌症、心脑血管疾病、抑郁、肥胖等病症的发病率急剧上升。

《病从寒中来》作者石原结实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，并通过大量的病患的亲身体验证明了提高体温对癌症、抑郁症、肥胖和心脏病的积极作用。近年来，他通过著书、电视访谈等方式不遗余力地向大众推广自然养生方法，以其通俗易懂且简便易行的讲解引起了强烈的反响，使“提高体温、早餐节食”成为日本最流行的养生方式。

作者介绍:

目录:

[病从寒中来 下载链接1](#)

## 标签

养生

健康

日本

中医

病从寒中来

生活

石原结实

生活方式

评论

《病从寒中来》早餐苹果胡萝卜汁，生姜红茶；血液污染的原因：食过饱、压力、寒、运动不足、水分摄取过量；提高体温：慢跑（4—5km）、洗浴、桑拿、卡拉OK、大笑、引用姜红茶。试着少吃一点，，一口饭嚼30次。

-----  
: R161/1672-1

-----  
假说

-----  
一本幼稚园版的《伤寒论》，给抑郁症患者开半夏厚朴汤，解释情绪低落、梅核气，过敏，水眩。。。都好。但这些跟标题都扯不上关系。别管题目，各取所需吧。

-----  
12/27

-----  
新视角，值得一读

-----  
胡萝卜苹果汁

-----  
仅参考一些观点

-----  
笔记

呃

感觉很有道理

姜红茶治疗痛经早早听说过，很多人坚持喝摆脱了痛经苦恼。 但是对我不管用。

日本人写东西特点就是强调一个观点 然后重复 再重复 重复个5,6遍你也就服从了  
还有整篇都是再说中医的益处 我已经见识过了西医的头痛医头脚痛医脚  
整天就是检查开药 根本原因没掌握好 假如一个患者是每天三餐都是面包 又不运动  
最后虚弱了 心脏病呀 各种病都来了 医生开一堆其他的药 吃再多要也是越吃越傻。。。

确实要关注关注

有所为有所不为，是为中庸之道。

寒——病，醍醐灌顶！

2008.

很独特的视角 比那些快被人讲烂了的大街理论要有可取性

理论和《温度决定生老病死》一样。最近在学习健康知识。

说得挺玄的，反正记得要保暖就是了，少吃寒性食物，少喝绿茶等等。2012购读  
(2019-12)

[病从寒中来\\_下载链接1](#)

## 书评

人体理想的体温是“36.5~36.8度”。特别是36.5度，可以说是一个分水岭。低于这个温度，身体不适将会伴随你一生；高于这个温度，你的一生将丝毫不用担心健康问题。

第一部分

不论是谁，都可以真切地体会到体温上升带来的健康成果。只要坚持慢走等健身运...

非常不错，很喜欢这本书，姜红茶和胡萝卜苹果汁的味道很好，节食的感觉也真的很好，再也不用花那么多时间在吃东西上了

吸引我的是标题，生活经验告诉我们，很多疾病或是还称不上病的身体不适，都源自着凉、受寒。

但是书中少食的观点，实在不敢苟同，几个病例，都是通过少食，从而提高体温，进而痊愈，其中逻辑性不强（少吃东西和提高体温有啥关系呢），也没有科学证实。

说提高体温可以增强抵...

观点很新颖，很想达到书中所说的那种理想状态，可能就是把身体的五脏六腑都置身于如春天般的和煦阳光下吧，想想都舒服。最近减肥，胡萝卜苹果汁和姜红茶都试过了，感觉很不错。。。

很好。人体就是一个能量场，能量充足，各个器官良好运转，人体才健康。如果能量不足，那只能维持一些功能、放弃部分功能，身体就生病了。体温是一个比较好的指标。作者是医院工作，对西医治疗失望以后才总结出这一套理论。为什么医院治不好病，如果一件事你无论怎么做都做不好...

先不说这些观点正确与否 如果觉得有必要就按照书里面的要求尝试下 实践出真知~~

话说自己一到冬天就手脚冰冷 提高体温很有必要的说~~而且也要有那种健康不油腻的饮食习惯 先开始 手足浴+ 早餐节食+ 日行一万步 或者适量肌肉运动 20天后看看效果

-----  
-----  
-----  
体温的降低，又使癌症、心脑血管疾病、抑郁、肥胖等病症的发病率急剧上升。因此作者呼吁要使得体温上升： 1、早餐节食：喝生姜茶活着胡萝卜苹果汁  
2、运动，保持肌肉 3、日程紧张，多活动 4、改善饮食，多吃阳性食物  
5、节食，八分饱 6、改善洗浴：泡澡、手浴、足浴

-----  
现代医学的弱点：只重视检查的数值，单凭检查结果定病名，然后机械地将症状和药组合在一起，用这样的治疗方法，多数都无法对疾病进行根本性的治疗。而且，药或多或少都会有副作用，一个症状治好了，所服药的副作用又会引发其他的症状，结果就可能导致要吃的药越来越多。 自然...

-----  
可能由于是翻译过来的书吧，而且是日本人写的，书中提到的一些方式方法并不适合我们。不过姜红茶我还是会试一下的，看看后面效果吧。

-----  
早餐吃苹果和胡萝卜，临睡前仰卧起坐。效果是两个月成功减掉了10斤。太强~~~  
不过，也许仰卧起坐也是原因之一吧~~  
日本人热爱大豆，我觉得是可以终生参考的好食品~~~

-----  
正在试用当中`有一个星期了吧`效果真的不错，别的感觉倒没有`就是觉得瘦了不少，特别是小腿和腰，明显的瘦了`建议大家都试试看，特别是想减肥的MM们!!!

-----  
通过提高体温来改善身体状况，是不错的办法  
中国的中医也有类似的说法，樊正伦教授曾说过：“夏天就要热着过”，他反对现代人在夏天经常开空调、吃冷饮，那样只图一时的痛快的行为会造成体寒，给健康留下隐患。可能韩国的夏天食用人参等进补也有这个道理。 体温从某种方面说， ...

看了这本书后，有醍醐灌顶的感觉，原来生活中有那么多的不良习惯，而改变又是那么轻而易举。试了几天胡萝卜汁，感觉肠胃轻松了许多，不是那种总也不饿的感觉了，看来平时体内积累了太多的垃圾，所以总是堵得慌。现在好多了，推荐大家也试试。

头疼、失眠、害怕高血压、抑郁症、、发胖、便秘，这都是“体寒”惹的祸。据相关数据显示，50年来我们的体温下降了近1°C，而降低1°C的体温，免疫力会随之降低30%。体温降低，妨碍了体内脂肪糖、尿酸等废弃物的燃烧及排泄，引起肥胖、高血脂、糖尿病、痛风等疾病，造成血管收...

对于一个难题，科学的求解方法是建立架构，然后提出假设，然后通过试验去证实或者证伪这个假设。人身体不好就是一个问题。为了求解这个问题，本书作者提出了“病从寒中来”的假设，并且建立了框架。我们读者需要做的，就是实践本书作者提出的建议。如果对我们有效，就...

这是一本很奇怪的书。书中有一个很明确的论点：身体温度在36.5度以上才是健康的。但是问题是，书里面的内容完全没有按照这个主题来组织，最简单的说，根本就没有任何地方提到了温度的测量——既然是温度决定论，为什么没有这个方面的内容？不用温度计，反而像一本星座书，把自...

[病从寒中来\\_下载链接1](#)