

“体温下降 1℃,免疫力至少下降 30%” 坚守 36.5℃

文 / 本报记者 褚睿雅

一直以来,我们只有在发烧的时候才会去注意自己体温的变化——“唉呀,烧到 39 度了呢……”而且,一直以来,我们也都认为体温高是不好的。但日本著名的健康养生专家石原结实却在他《病从寒中来》一书中提出了一个新观点:体温低不好,现代人那么会生病就是体温降低的缘故,癌症、抑郁、心脏病……这些都与体温降低有关,体寒是百病之源。体寒,真的有那么危害吗?记者联系了这本书的作者石原结实,进行了一场关于体温的对话。



石原结实

石原结实是医学博士,日本最著名的健康养生专家,1948 年生于日本长崎市。长崎大学医学部毕业后,在同一所大学医学研究科获得博士学位。曾经到世界著名的长寿地区高加索(格鲁吉亚共和国)和瑞士的 B·本纳医院从事最前沿的自然疗法研究。以提高体温、断食疗法等自然疗法和养生理念在日本家喻户晓,掀起了石原式的健康养生热潮。现在,“提高体温、断食”已成为日本最流行的养生方式。

我们现在体弱多病, 就是因为体温下降了

石原结实对体温的研究已经进行了二十六七年, 很多人没有意识到保持体温的重要性, 所以现在日本的短期综合体检约有 100 多种检查, 却没有体温检查这一项。对于到他的诊所去的新患者, 他都会进行体温检测, 这二十六七年间, 他一共检测了好几万人, 发现大家的体温比 50 年前下降了 1℃。

为什么发生这种情况? “因为我们已经习惯了匆匆吃下过量的食物, 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。”

石原结实说: “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。但现在, 很多人正常体温已经不足 36.5℃



了! 这就是紧张的生活、不合理的饮食和错误的生活习惯造成的。体温降低带来的后果就是使癌症、心脑血管疾病、抑郁、肥胖等病症的发病率急剧上升。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!”

运动、泡澡 是保持体温的好方法

石原结实表示, 自己就是保持理想体温的忠实实践者, 他从 20 岁就开始保持 36.5 度这一理想体温了。实践证明效果非常好, 他小时候是体弱多病的“豆芽菜”, 但现在身体非常好。

那他都是用什么方法来保持体温的呢? 石原结实保持体温的方法其实一点都不难, “首先, 是不要让肌肉萎缩衰退。保持体温的主要器官当然是肌肉, 所以我每天坚持慢跑。此外, 坚持每周用杠铃进行两三次举重训练。第二, 慢慢泡澡或蒸桑拿来保暖。我不但每天泡澡, 还一周蒸两三次桑拿。第三, 饮食。尽量不吃让身体变冷的东西, 而是吃像中国菜一样经常加热的食物。并且, 要抛弃人们常说的‘不要盐分’这种思想, 当身体本能需要盐分的时候就摄取。”

体寒的人容易失眠

有个说法是“体温低, 睡眠好”, 如果体温升高了, 是不是有可能会睡不好? 石原结实说, 其

实, 很多身体温度偏冷的人都失眠的。因为上床后当体温降低时, 睡眠就会变好, 这算是常识。不过, 如果是体温偏冷性的人的话, 因为体温一直是低的, 所以也有很多体温不下降因而睡眠不好的人。

家人也跟着他“升高体温”

石原结实的“保持体温”生活, 让很多人获得了健康。

比如, 世界七大洲最高峰最年轻的攀登纪录保持者野口健: “高海拔山区常年的稀薄空气和低气温让我的身体千疮百孔, 肝功能衰退, 血液污染严重, 身体极度虚弱。经过提高体温的治疗, 体内的污垢不断被排出体外, 身体变得轻盈爽快, 使我又重归大山的怀抱。”

比如, 成功减重 20 斤的葛真西里: “肥胖给我的工作和生活带来了诸多不便, 体温的升高让体内堆积的废弃物不断被排出, 我因此也重塑了自己的体型, 现在的身材让我自信满满。”……

那么石原结实的家人呢? 是不是严格按照“升高体温”的理论生活呢?

石原结实笑着说: “我家当然是这样的生活啦。我家五口人, 我和妻子, 还有三个女儿, 妻子和大女儿因为年纪大了, 所以能很好地理解我的理论。二女儿和小女儿因为年纪小, 还不大能理解, 不过到时候就能明白的吧。”