



书里提到的部分可以增加体温的食物和方法

【减肥 MM 该听一听】

乳酪比牛奶好
红茶比绿茶好
红糖比白糖好

胖人虽然怕热,但体温是偏低的

因为要有苗条的身材,所以,很多 MM 都竭力控制糖分的摄入量。但是石原结实却在书里提出,要摄入一定的糖分才能保持体温。“因为糖分就是我们常说的能量之源,是我们身体 60 亿个细胞活动的能量来源,如果好好利用的话就能使体温升高。不过,条件是要做些让细胞活跃的活动,比如运动、活动下身体、泡泡澡等。如果不这样做的话,糖分就不能充分地利用。”

所以爱美 MM 注意了,变胖不是糖的问题,而是你对它的利用不够。

说到胖,那就又有问题了,一般来说,胖人比瘦人更怕热,一起走一圈,总是胖的那个先出汗。这是不是意味着胖人的体温比较高一些呢?

石原结实说,肥胖的人,因为代谢不好,所以脂肪、糖分以及体内废物等堆积而导致变胖,而体温应该是偏低的。只不过,因为穿着脂肪这层衣服,所以会感到热。体温偏低的胖人是很多的。

卡路里和提高体温没有关系

除了运动,是不是还可以利用饮食来提高体温呢?很多怕胖的 MM 在吃东西之前都会仔细地计算卡路里,那么,吃高卡路里的东西是不是可以使体温升高?

石原结实笑着搬出了一大堆中医理论,因为这个属于中医学的范畴:“比如,具有同样卡路里的牛奶和乳酪。牛奶会使身体变冷,而乳酪却有温暖的作用。所以体温跟卡路里是没有关系的。根据中医学的原理考虑的话,偏白的食物、蓝色的食物以及绿色的食物会使身体发冷,而红、黑、橙色等深颜色的食物是暖性的。所以,即使是相同的卡路里,在升高体温这一点上,颜色深的食物更好。比如乳酪比牛奶好,荞麦面条比小麦面条好,红酒比白酒好,红茶比绿茶好,红砂糖比白砂糖好,传统和式糕点比西式点心好,根菜类比叶菜类好。所以并不是卡路里的作用,而是它们在身体中的作用力的问题,也就是中医学中的‘气’的力量。”

【PK】

主流观点:盐多伤人

他的观点:该吃就吃,让本能来决定

关于盐分的摄取,是现在提得较多的一个话题,都说现在的人吃的太咸了,要控制盐的摄入量,而石原结实却让大家抛弃“不要盐分”的思想,这是为什么呢?

石原结实告诉记者,减少盐分摄入量,会使体温降低。比如,在日本的北部,有北海道这样的寒冷地区。在北海道,即使河水结冰,海水也不会结冰。北方地区道路被冰雪覆盖时,常常用放盐车向路上撒盐来防止结冰。此外,日本北方地区的人们因为很冷,会摄入充足的盐分。

盐的卡路里为 0,可以提高蛋白质、脂肪、糖分等物质在体内的利用率,从而提高体温。也就是说,具有使身体温暖的作用。

我们现在对盐的摄入量规定得比较细致,甚至还精确到了克——一天摄入的盐分不能超过几克。石原结实对这样的做法是持怀疑态度的,“因为盐分是随水分移动的。比如通过洗澡、温泉、桑拿、运动等出汗的形式,或者通过喝像我说的胡萝卜苹果汁、生姜红茶等,以尿的形式和水一起排出体外。这是由于本能的作用。本能是持续了 35 亿年的生命的关键,所以本能需要盐分的话那就摄取吧。我们在摄取的时候没有必要决定应该还是不应该,盐分摄入量的理想值也不能通过‘摄入几克盐分’来决定。”

我们总希望为自己的健康生活划一个标准,一天摄入几克盐,一天摄入几克水……

石原结实表示,“这些标准提出的想法是科学的。但是,我们再回头去看看自然界,野生动物是完全不会考虑这些东西的,想喝的时候就喝,想吃的时候就吃。就像大马哈鱼游几千米回到河里,渡鸦飞越几千米毫无标志的地方到达西伯利亚,对于盐、水、各种营养物质的摄入都是凭着本能。我们人也是有本能的。因为需要通过本能来判断,所以一开始就不决定几克之类的东西不是很好吗?本能是自然治愈力,因而是守护生命的力量。”

【测一测】

怎样才能知道自己的体温低不低呢?石原结实教大家一个方法:起床两个小时后,用体温计量一量,如果体温是在 35 度左右的话,那很显然你就是低体温了。不过,他说,即使体温超过 36 度,也并不代表你的体温不低。他又给了我们一份体温低下测试表。如果你多数都能对应上的话,很遗憾,就可以认为你的体温已经开始降低了。

外观测试

- 眼睛下面有黑眼圈
- 脸红
- 蜘蛛状血管肿(以红肿的疹子为中心毛细血管呈放射性伸展)
- 手掌红斑(拇指和小指根部凸起部位出现深红色斑点)
- 静脉曲张

疼痛测试

- 有时为头痛所困扰
- 肘、膝、腰部等处关节疼痛
- 胃肠不好、胃痛、腹痛

下半身测试

- 肚脐下面发冷
- 男性 / 阳痿
- 女性 / 生理痛剧烈、月经不规律、阴道不规则出血
- 尿频或乏尿
- 痔疮
- 现在患有膀胱炎、或曾经患有膀胱炎

精神状态测试

- 一点小事就心焦
- 有时产生不安感
- 睡眠质量不高

其他测试

- 目眩
- 耳鸣
- 面色潮红(上火)、发呆
- 容易出汗
- 有时心跳突然加快
- 有时感觉呼吸困难
- 有时手脚浮肿
- 牙龈出血
- 经常出鼻血
- 容易长青斑

结果:

4 个以下 你的正常体温可能已经达到了 36.5 度。非常健康。也许你平时并没有特别地意识到,但是这表明你平时确实合理饮食,不仅避免了暴饮暴食,也在不知不觉中积极地摄取了使身体温暖的食物。恭喜你,你拥有一个“温暖健康的身体”。请继续保持。

5-9 个 虽然你还没有达到一个“温暖健康的身体”的程度,这有点可惜,但现在身体没有太大的麻烦,作为现代人,你的体温算是优良的。为了让身体变成“温暖健康的身体”,除重新调整你的食物素材、食用方法以及食量外,同时请活动活动身体,锻炼一下身体的“发热机关”——肌肉吧。

10-14 个 现代人大部分都处于这种状态。如果进行身体检查,其结果应该也是不容乐观的。虽然不至于每天都暴饮暴食,但是这对于你来说并不是件稀奇的事吧?另外,你有水分摄取过量的倾向。马上开始简单易行的“少吃”,多多地利用围腰和怀炉等温暖你的身体吧。

15-19 个 恐怕你现在正在为几种亚健康症状而烦恼着吧?你可能因为担心身体健康,正在尝试吃各种健康食品、营养保健品。但是,不解决关键的“体温升高”的问题,你的健康问题就得不到改善。请现在开始,每天实行“早餐小型节食”(可不是绝食),并且每天步行一站地吧。

20 个以上 你是不是正在受重病的折磨?你是不是认为体力和气力的下降都是因为“年龄的缘故”或“繁忙的缘故”呢?根本的原因其实是“体温的下降”。为了阻止症状的恶化,从今天起,你的所有生活习惯都需要进行调整。不仅要实行“早餐小型节食”,还要积极摄取阳性食品,注意通过洗澡、桑拿、运动等手段排出体内水分,提高体温。还有心情(血、水、气中的气)低落,身体也会变冷。所以有必要找到自己的兴趣爱好,或适当地娱乐自己,让我们的的心灵也感到温暖。