

提高基础体温是预防癌症的关键

日本易食研究所 大林惠运

根据医学的统计，很多患癌症的病人的体温都很低，而且，体温低的癌症患者的癌细胞的增殖速度非常快。这是什么原因呢？

构成人体的细胞，是需要能量来维持的。而人体细胞获取能量的方法有两种，统称为好气性代谢与嫌气性代谢。更通俗的说，也就是通过氧气或不使用氧气获得能量。

“有氧运动”这个词汇，大家都听说过吧？所谓的有氧运动是指比较轻松地运动如散步、快走、骑自行车等。在进行这类运动时使用的能量，是用氧气进行能量代谢而获得的。故称有氧运动。这种方法又称为好气性代谢。

但是，人体在进行相当剧烈的运动时，由于上述代谢方法无法及时地为人体提供所需的大量能量，人体就使用了另一种代谢的方法，也就是嫌气性代谢。这种代谢方法，即使一时将呼吸屏住，也能释放出大量的能量来。比如像举重、短跑、铁饼、标枪等运动以及长时间肌肉收缩的训练等，都是属于嫌气性代谢，俗称“无氧运动”。

另外，细胞如使用氧气进行代谢，喜欢在人体的体温较高的环境，而不使用氧气进行代谢的环境则选择人体的低温状态。

癌细胞是依靠无氧状态的能量进行细胞增殖的，所以，人体的低温，对癌细胞来说，是增殖方便、容易的最佳环境。要知道，癌细胞并非癌症患者的身上才有的。健康人的身上，每天也有数千个癌细胞产生，然后又消失。这是人体的免疫系统在维护人体的健康是的自我保卫工作。

那么，如果我们将自身的体温提高的话，能产生什么样的效果呢。

首先，如果我们的基础体温较高的话，那么，这种环境下，正常健康人身上的癌细胞的增殖就很困难，因为癌症的发生时需要一定环境的温床的。这个温床，不是温暖的温床，而是低温的温床。

而对已经患有癌症的人来说，体温较高的身体，会使免疫系统中的攻击癌细胞的NK细胞活性化。只是，使NK细胞活性化的体温环境是在摄氏37度以上。

泡温泉，在浴缸内热水浸泡，做做伸展运动等方法都能使体温增高。但是，当有高热时，如成人在38度以上，要避免在浴缸中的浸泡。

最后，还要强调一点的是：如果人体的体温提高1度的情况下，例如，平时的体温为35.9度，如果提高到36.9度时，其免疫机能可以提高30%。同样，体温降低1度时，免疫力就会降低30%。

注意：成人的体温在37度到37.5度时，请不要将此作为发热对待。因为，这种场合，人体的免疫系统正在进行调节维持，不要急于饮用降热药。以免破坏人体自身的免疫系统的机能。

还有，肌肉发达健壮的人，一般体温都比较高。

2016年9月27日