

健康的人与不健康的人的重要区别——体温

日本易食研究所 大林惠运

日本有个这样的实验。相同体重的2位男性，身上的肌肉的状况不同，一个浑身是肌肉，另一位身上的肌肉很少，都是赘肉。当测量了两个人的基础体温后，发现筋肉男的体温要比赘肉男的体温高整整一度。当然，筋肉男的那位，身体健康状况要比赘肉男好得多。

为什么会这样呢？

因为肌肉是人体产生热能的最大的组织。肌肉发达的人自然热能就产生的多。而赘肉多的人，热能就产生的少。于是人的体温也由此产生高低。肌肉发达健壮的人，基础体温就高，肌肉欠缺的人基础体温就低。同样，男女之间，有寒症的女性比男性要多得多，原因就在女性的肌肉量比男性要少得多。

那么，为什么肌肉发达健壮的人，健康状态会强呢？

这和免疫力有密切的关系。

我以前曾提到过，人体的体温如果降低一度，人的免疫力就会降低30%。相反，如果人的体温升高一度的话，那免疫力的提高就不是30%了，而是能提高5到6倍，也就是提高500%到600%。这个数字是太惊人了。

实际上，这种情况几乎在我们每一个人的身上都发生过。那就是发烧。

发烧使体温上升，其目的有两个。一是提高酵素的活性，二是促进血液快速流动。而这两个目的是使免疫系统增强的最佳途径。

人体的化学反应，如果没有酵素，什么都无法进行。因为酵素是人体化学反映的媒介。人体如果不能产生酵素时，就是这个人寿终正寝的时候。免疫系统的各种免疫细胞的生成，酵素也同样不可或缺。

当外界的细菌、病毒、异物侵入人体时，免疫细胞会及时对它们发动攻击，以保护人体的健康。如果血液循环状况不好，免疫细胞的支援部队就无法不断被送往“战场”歼敌。如果没有增援，病毒等就会大肆发展泛滥。发烧加快血流的速度，就能及时将大批的免疫细胞送往战场增援歼敌。

有些人，稍有一点微热就马上服用抗生素，这对身体健康是非常有害的。因为，抗生素会抑制酵素的活性，其结果，人体自身的免疫机能不但无法发挥作用，还因体温的降低，免疫机能也下降了。这样，被细菌、病毒的侵袭就易如反掌了。而低体温更是助长癌细胞发展的温床。

所以说，发烧不纯粹是一件坏事，而是自身免疫系统全开的表现。只要把握恰当，有利无害。

身体健壮之人与经常发病之人的区别就在这儿。所以，别忘了让自己的身体，增加一些肌肉。即使是站立、走动，也是锻炼肌肉的一种简易可行的方法。锻炼肌肉，最终的结果是使自身的免疫力增强。

2016年10月19日