

<<空腹力革命>>

图书基本信息

书名：<<空腹力革命>>

13位ISBN编号：9787508621555

10位ISBN编号：7508621557

出版时间：2010-11

出版时间：中信出版社

作者：[日]石原结实

页数：232

译者：萧云菁

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<空腹力革命>>

### 前言

近年来，代谢综合征成为一个热门的话题，而它之所以备受关注，主要就是因为它是引发高血压和糖尿病等各种生活习惯病的一大主因，而这些疾病又很容易引发更可怕的疾病，如脑梗塞、中风、心肌梗塞等容易致命的疾病。

包括人类最大致死性疾病癌症在内，这些疾病会被称为生活习惯病，主要就是因为它们都是饮食等日常生活习惯所引起的。

现代许多人生病的原因，都是因为吃太多。

为了让自己生活得更健康，更不容易生病，避免吃太多食物是最简单又最有效的方法。

我们现代人，平常都过着吃太多、喝太多的饱食生活，事实上只要稍微留意一下饮食，就能获得健康

。

## <<空腹力革命>>

### 内容概要

现代许多人生病的原因，都是因为吃太多。  
为了让自己生活得更健康，更不容易生病，避免吃太多食物是最简单又最有效的方法。  
我们现代人，平常都过着吃太多、喝太多的饱食生活，事实上只要稍微留意一下饮食，就能获得健康。

因此，《空腹力革命》主张，不要纵容自己的欲望，别让自己吃得太饱，而应该设法维持空腹状态，这就是作者极力主张的“空腹力”效果。

随着空腹力的增强，身体状况会越来越越好，也会让你觉得心情很舒爽。

肥胖是引发高血压和糖尿病等各种生活习惯病的一大主因，而这些疾病又很容易引发更可怕的疾病，如脑梗塞、中风、心肌梗塞等容易致命的疾病。

包括人类最大致死性疾病癌症在内，这些疾病会被称为生活习惯病，主要就是因为它们都是饮食等日常生活习惯所引起的。

## <<空腹力革命>>

### 作者简介

作者：（日本）石原结实 译者：萧云菁石原结实，日本自然医学博士，最著名的健康养生专家。他通过大量患者的亲身体体验证明了提高体温对防治癌症、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.相关著作畅销百万册。

1985年他在日本伊豆开设了以增进健康为目的的疗养所，日本前首相羽田孜、细川护熙等名人政要常常亲赴石原博士伊豆疗养所调理身心。

## &lt;&lt;空腹力革命&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 / IX第一章 培养空腹力才能带来健康 / 1为营养过剩所苦的现代人 / 3人类原本并不怕空腹 / 4可怕的内脏脂肪 / 7代谢综合征是吃太多的结果 / 9空腹力能提高免疫力 / 12能减少每日卡路里总摄入量才有意义 / 14吃完东西后并不会立刻有饱腹感 / 16想吃多少就吃多少很难保持健康 / 19身体的基础代谢量会随着年龄的增长而减少 / 21有时不吃饭反而更有力量 / 24不吃早餐, 大脑照样可以正常运转 / 27晚餐吃得很晚的人不妨省去早餐不吃 / 31超过60岁也可以锻炼肌肉 / 32喝酒不超过180毫升 / 35少吃一两餐, 晚上就可以自由享受美食 / 36利用半日断食法来治疗代谢综合征 / 38第二章 血液里的杂质会引发疾病 / 41发炎、发烧是处理身体废物的结果 / 43血液有杂质, 身体才会不适 / 46弄脏血液的最大元凶——动物性蛋白质 / 48弄脏血液的第二大元凶——运动不足 / 52弄脏血液的第三大元凶——压力 / 54调适心情, 不被压力影响 / 57弄脏血液的第四大元凶——身体冰冷 / 59弄脏血液的第五大元凶——环境污染 / 62是药三分毒 / 64排出不好的血液才能健康 / 66疾病是身体去除血液杂质所产生的反应 / 68血液里的杂质会唤醒癌症遗传因子 / 76白血病也是血液杂质造成的 / 78第三章 利用断食疗法治病 / 81癌症与食物的关系 / 8320世纪70年代美国就曾指出动物性脂肪的害处 / 88读书时不吃早餐帮我恢复了健康 / 90认识自然疗法 / 92在贝纳医院里认识了胡萝卜苹果汁疗法 / 95莫斯科断食疗法医院里令人震撼的治疗效果 / 96断食疗养医院里的生活 / 98胡萝卜苹果汁与生姜红茶的做法 / 100断食时身体里累积的废物会不断排泄出来 / 102断食时体温会上升, 还能改善疾病症状 / 105断食中体内的所有组织都会开始进行修复工作 / 106胡萝卜苹果汁断食法的惊人疗效 / 108断食后的复食期间非常重要 / 110患有这些疾病则不适合断食 / 114第四章 可轻易实践的“半日断食”健康法 / 117现代人不需要吃早餐 / 119不吃早餐或只吃清淡食物 / 122午餐要吃什么 / 124晚餐要吃什么 / 126必须先和主治医师商量的情形 / 128采用半日断食法, 半年内成功减肥14公斤 / 130第五章 温暖身体, 治愈疾病 / 135体温过低会引发疾病 / 137人类原本就不耐寒 / 139体温升高免疫力也会跟着提高 / 140水分摄取过多反而有害身体 / 142水分摄取过多所引起的可怕疾病 / 146泡澡的惊人效果 / 148有效治疗疾病的泡澡法 / 151走路既简单又很有效果 / 153

## &lt;&lt;空腹力革命&gt;&gt;

## 章节摘录

断食时体温会上升，还能改善疾病症状断食中虽然没有吃什么东西，但患者依然能够提高体温，因为在断食期间，负责控制消化与吸收的器官停止活动，使身体的其他部位得以分配到更多的血液。为此，全身的代谢会变得更活跃，使体温得以上升，白细胞的活动也跟着活跃，所以断食中的患者极少感冒。

断食中不仅肠胃能得到充分的休息，其他许多器官也都能得到充分的休息，只有心脏、肺、肝脏、肾脏和大脑等器官因为必须维持生命，而无法停止活动。

若这些维持生命活动的器官缺少营养素，就会产生各种损害现象，为了避免发生这种情形，一旦身体停止补充营养素（停止饮食），这些器官就会为了维持生命活动而开始利用体内所剩余的物质。

换句话说，这些器官会开始利用原本并不存在于体内的癌细胞，以及会引发溃疡性大肠炎、风湿性关节炎等发炎症状的细胞，会引发各种疾病的过剩胆固醇、脂肪和糖分、废物等物质，来设法维持生命活动。

简单地说，就是将身体不需要的细胞转换为心脏、肺、肝脏、肾脏和大脑等器官细胞所需的养分，利用这种方式来消灭这些过剩的营养素，这种情形叫做“自我分解”，断食疗法之所以能够使癌症好转，主要就是利用这种身体内的系统结构。

由于这种方式能让体温上升，让整个体内环境有利白细胞的活动，进而提高免疫力，更因为白细胞能随着血液被输送到全身各处，可以吞噬从体外入侵的病原菌和废物、过敏原（引发过敏现象的物质）、癌细胞等，所以才说只要白细胞能奋力工作，就能将体内的废物一扫而空。

断食中体内的所有组织都会开始进行修复工作在断食期间，血液会充分流动在全身各处。

刚刚提到肠胃等器官在断食期间能够得到充分的休息，针对这一点，在此再详细说明一下。

由于断食期间患者并不会吃东西，使得肠胃和肝脏、胰脏等消化器官得以充分休息，也不再需要太多消化时所需的氧气，连带减轻了肝脏的莫大负担。

不仅如此，大脑的负担也会跟着大大减少，因为各个器官都处在休息的状态中，大脑自然不太需要对器官下达什么指令，而能轻松地在一旁稍事休息。

由此可知，饮食这种行为会造成全身器官的莫大负担，唯有断食才能减轻这些器官的负担，又因为在断食期间，全身的器官大大减少了活动的必要性，使得血液能够被输送到全身各处，而体内的所有组织，也能利用剩余的力量来进行各组织里的修复工作。

养鸡业中存在一种叫做“强制换羽（即强制拔毛）”的饲养方法。

在前些年，养鸡场会把不再下蛋的老母鸡抓来宰杀，当成食用鸡处理，但现在都会强迫老母鸡断食两星期，虽然这种做法会造成2%的老母鸡死亡，但仍会有98%存活下来，此时再将这些老母鸡的毛拔光，等到长出新鸡毛时，这些鸡就能继续下蛋约一年半的时间。

## <<空腹力革命>>

### 媒体关注与评论

借着“空腹力”的断食大整顿，不必花钱，却可实现身体的自我净化，是真正化腐朽为神奇的健康法。

——《这样吃最健康》作者姜淑惠一个健康的成年人最好每周“断食”1~2日，以便让肠胃休息，给身体减负，以“洁净”整个人体系统，还能起到美容、减肥作用呢，绝对一举多得！

——《健康之友》资深专题编辑阴春花古人说“民以食为天”，《空腹力革命》却要告诉我们：“空肚子也能很健康”。

书中提到的半日断食法、清除血液里杂质等办法，简单易行，效果卓佳。

读完全书你就会明白：空腹也能获得健康！

——中国第一健康门户网站39健康网白领人群的亚健康已是老生常谈的话题，此书让人耳目一新，告诉你一种新的方法，养就健康体质。

——搜狐网健康频道石原结实先生倡导的“空腹力”为我们提供了一种简单易行的空腹保健法，这种适当的清空一定会给身体和生活带来新生的力量。

——新浪健康频道李娜这是一本非常有用的书，每个现代人都需要实践一下“空腹力”，让我们的健康不再透支！ ——《爱健康》电子杂志

## <<空腹力革命>>

### 编辑推荐

《空腹力革命》：锻炼空腹力，唤醒身体的自愈能力！

作品累计销量百万册的健康书权威开创石原式“断食”理念，让身体享受轻盈活力，读者真实体验：血液杂质清除，免疫力提高，6个月瘦10Kg。

《这样吃最健康》作者姜淑慧·重量级媒体推荐。

饮食决定健康，吃对了才能唤醒身体的自愈能力《健康之友》、39健康网、新浪网、搜狐网、《爱健康》电子杂志倾情推荐。



<<空腹力革命>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>