

<<神奇的少食健康法>>

图书基本信息

书名：<<神奇的少食健康法>>

13位ISBN编号：9787530411841

10位ISBN编号：7530411845

出版时间：2000-4

出版时间：北京科学技术出版社

作者：李刘坤 编译

页数：312

字数：23000

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>

## <<神奇的少食健康法>>

### 内容概要

甲田先生在临床诊疗中，不仅要求患者实行少食疗法，而且还往往配合其他健康方法，如西胜造健康法的六大法则、裸体疗法、触手疗法、温冷浴、饮用柿叶茶和生水等。

为了帮助读者全面、系统地掌握甲田先生的学术思想，编译者特将这些内容在书后的“编译附注”中作了简要介绍。

另外，编译者认为，少食健康的思想，实际上是全人类长期生活实践和与疾病作斗争的经验总结。

在我国古代文献中就有大量的少食养生思想的论述，民间也流传着许多少食养生保健的谚语。

为了使读者更深入地认识少食健康法，编译者特意摘录了部分少食养生思想的论述，民间也流传着许多少食养生保健的谚语。

为了使读者更深入地认识少食健康法编译者特意摘录了部分少食养生的文献和谚语，附于书后，供读者参考。

最后，需要特别强调的是，虽然少食健康法有强身健体、防病治病、延年益寿的奇特功效，但也不可无视自己的体质和病情轻重而盲目滥用。

尤其是极端严格的少食疗法，最好能在有关医生的指导下实行，以免引起不良后果。

## <<神奇的少食健康法>>

### 书籍目录

第一章 少食为健康之本 一 现代文明与病人增多 1.全体国民“半病人”的时代 2.严重违背自然的现代社会 3.轻视“生命”的报应 4.人类独尊,此路不通 5.肉食与粮食危机 二 少食呆除病消灾 三 现代医学对于少食的评价 1.少食可延长寿命 2.少食可增强抗放射线能力 3.少食可预防癌症 4.少食有助于自身免疫性疾患的治疗 5.吃八成饱也有延长寿命的效果 6.少食可有效地防治高血压病 7.每日应摄取多少蛋白质 8.少食可预防骨质疏松 四 废除早餐与少食 五 废除早餐与体温降低 六 如何实施一日一餐第二章 实行少食健康法的注意事项 一 越是少食,越要注意食物的选择和调配 二 意志薄弱是少食失败的主要原因 三 神经性厌食与少食 四 少食与修行 五 强化少食健康意识 六 少食与祈祷 七 实行少食健康法应循序渐进第三章 少食的功效 一 少食具有“四爱” 1.保护肠道正常菌丛 2.维持组织细胞的旺盛功能 3.解救缺乏食物的难民 4.节约生活费用 二 空腹饥饿时体内陈旧废物排泄加速 1.要重视“负营养”的研究 2.断食疗法治疗慢性荨麻疹的启示 3.关于宿便停滞问题 4.饱食引起宿便的实例 5.宿便为万病之源 三 断食、少食引起的自身分解作用 1.断食、少食疗法可治愈肠粘连 2.防治支脉粥样硬化和高血压 四 过敏性人本质与胃肠的关系 五 少食能使精力充沛 六 少食能使头脑清晰 七 少食是神效美容法第四章 少食健康法的应用 .....第五章 实行少食健康法的体会第六章 少食的界限第七章 少食为何能满足人体的能量需要

<<神奇的少食健康法>>

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>