

<<这样吃最健康>>

图书基本信息

书名：<<这样吃最健康>>

13位ISBN编号：9787531723776

10位ISBN编号：7531723778

出版时间：2009-3

出版时间：北方文艺出版社

作者：（台湾）姜淑惠 著

页数：共三册

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>

<<这样吃最健康>>

前言

活人无病无痛的健康世纪真正的健康之道，就是全方位提升生命的能量。

二十多年前我立志学医，十五年前正式展开行医之路，八年前我离开大学讲台，转而以社会大众作为医学教育的对象。

由于医务工作的转型，结识更多的朋友及病患，发现他们都在找寻“教人正确饮食的医师”“专治怪病的医师”……此后，询问如何从饮食、生活及灵修方面来改善染患的重病，或预防方法的人，也就更多了。

我以能真诚实践及承担“真正的医者”为荣，以能助人度过困境为己任。

我感到欣慰的是，愈来愈多民众觉醒且了解“治疗疾病”与“痊愈健康”是截然不同的；生病与排毒看似相同也很不一样。

大家开始有了承担自己病痛的勇气与康复的决心，更重要的是——发现并体验到“痊愈”的原动力——竟然来自于自己。

大家不再迷信药物，不再依赖医师，抱怨护士。

原来“自然清净的饮食”+“良好的生活态度”+“丰沛的生命关怀”，三合一的健康模式就是最好的健康保险。

当我累积了更多健康痊愈的病例后，这些生活中、生命里的见证与铁则，使我架构“健康之道”更具远景、更为恢弘、更有希望。

医疗最高的境界是什么？

应是“预防”。

医师最崇高的使命又当如何？

想必是“教育”，教导民众如何重建健康。

近五年来，志同道合的伙伴们与我，集资数百万元，出刊拙著《健康之道》近四十万册，但这册小书深奥难解，内容亦未完备，所以规划重新编撰，以循序渐进之法，从理论、观念到饮食调配、食谱制作、日常保健、健康蜕变历程，竭尽所能，深入浅出，展现其精微之美，不仅易懂易学，且值得动心动手。

一生当中，能真正做出一点有意义的事情，俯仰天地无所愧疚是值得的。

<<这样吃最健康>>

内容概要

《这样吃最健康》：本书内容包括：· 产妇坐月子及baby的健康饮食 · 各阶段孩子的喂养食谱 · 孩子常见疾病及发烧如何处理 · 如何让孩子更有抵抗力 · 孩子排毒时应注意的事项 · 小孩身心照顾六大指标——吃喝拉撒睡玩 · 新养生观，从小建立 · 小儿疾病痊愈案例，真实记录 怀孕是胎儿寻找净地的一个旅程，孕育新生命是一种极为喜悦、自然、期待、幸福的滋味只要依照清净健康的饮食法，规律地生活，以及远离环境中的毒害，产妇及孩子都能双双互利。

如果能让让孩子多接触真善美的书籍、图画及音乐，带着他们到大自然走走、玩耍、观察，就能让孩子们的身心得到好的发展。

生命带给我们美丽的希望，以这样的方式，我们辛劳的耕耘，绝不会枉费。

这几年，姜医师倡导饮食改革，有许多家庭纷纷响应。

有些新婚或结婚数年的夫妻，经过体质改善之后所孕育的小宝宝，我们称之为“生机宝宝”。

这些孩子的特质是：性格好、慧黠、温驯、活泼。

他们作息规律、极少生病、幸福快乐；长大读书后，在学校也有很好的表现。

时常在姜医师的周围会看到这群聪明可爱的小孩。

重视孩子的养生，就是在奠基他的一生，仿佛拥有健硕的根苗般，然后才能结下累累的果实。

生命可贵也可敬，祝福天下的小幼苗平安健康，快快乐乐地长大！

《这样养育孩子最健康》：本书内容包括：· 产妇坐月子及baby的健康饮食 · 各阶段孩子的喂养食谱 · 孩子常见疾病及发烧如何处理 · 如何让孩子更有抵抗力 · 孩子排毒时应注意的事项 · 小孩身心照顾六大指标——吃喝拉撒睡玩 · 新养生观，从小建立 · 小儿疾病痊愈案例，真实记录 怀孕是胎儿寻找净地的一个旅程，孕育新生命是一种极为喜悦、自然、期待、幸福的滋味只要依照清净健康的饮食法，规律地生活，以及远离环境中的毒害，产妇及孩子都能双双互利。

如果能让让孩子多接触真善美的书籍、图画及音乐，带着他们到大自然走走、玩耍、观察，就能让孩子们的身心得到好的发展。

生命带给我们美丽的希望，以这样的方式，我们辛劳的耕耘，绝不会枉费。

这几年，姜医师倡导饮食改革，有许多家庭纷纷响应。

有些新婚或结婚数年的夫妻，经过体质改善之后所孕育的小宝宝，我们称之为“生机宝宝”。

这些孩子的特质是：性格好、慧黠、温驯、活泼。

他们作息规律、极少生病、幸福快乐；长大读书后，在学校也有很好的表现。

时常在姜医师的周围会看到这群聪明可爱的小孩。

重视孩子的养生，就是在奠基他的一生，仿佛拥有健硕的根苗般，然后才能结下累累的果实。

生命可贵也可敬，祝福天下的小幼苗平安健康，快快乐乐地长大！

姜医师的餐桌：饮食是我们天天都要去做的事，如何让它达到养心健身、维护环境的目标，是重要的课题。

本书由姜医师亲撰饮食调理内容，并结合多年临床经验和自身体会，提供了150多道极珍贵私房菜的烹调秘诀与技巧，让你不仅可以学习每道菜的制作要领，而且还可以充分发挥创意，自制各种健康的调味料，排毒水，全素的饭、面、包子、菜肴、豆浆、饮料、甜点，成为烹调与生活大师。

<<这样吃最健康>>

作者简介

姜淑惠，1956年生，“中国医药学院”中医系、医学研究所硕士班毕业。
“中央研究院”从事生物医学研究所细胞免疫学，及预防医学研究所中药免疫功能研究。
拥有中、西医执照资格，并广泛涉猎欧洲、印度及中国西藏医学，学识背景扎实丰富。

从小即十分景仰史怀哲，9岁的时

<<这样吃最健康>>

书籍目录

这样吃最健康 好好观照你自己 身心灵都要健康 疾病如何形成 造成现代疾病的三个原因 疾病形成的三个步骤 第一步：不平衡 第二步：废物堆积及不正常分泌 第三步：疾病形成 如何分辨食物的优劣？ 食物的四大分类法 第一类食物：悦性食物、变性食物、惰性食物 悦性食物——宇宙间最高的能量——优等食物 变性食物——变性力量——中等食物 惰性食物——惰钝力量——劣等食物 第二类食物：酸性食物、碱性食物 分析食物的酸碱性 酸碱食物的取舍 食物中应当增加的碱性食物 决定食物酸碱性的考量因素 第三类食物：高压食物、低压食物 现代饮食——高压——高脂肪、高糖分、高蛋白质、高盐分 传统饮食——低压——低脂肪、低糖分、低蛋白质、低盐分、高纤维（四低一高） 第四类食物：阴性食物、阳性食物 健康的微阳收缩性食物 健康的微阴扩张性食物 生理特质与食物调配 认识生理特质 消化的途径 消化的执行 胃的排空现象 影响胃消化的因素 影响小肠消化吸收的因素 列举不当的食物组合 食物调配的原则 十项重要原则 水果应该单独摄取 水果的分类 水果的调配 食物的钻石组合（The Diamond Diet）——蔬果 谷芽饮食法 谷类 从营养均衡上认识谷类 从解剖结构上认识谷类 从食物治愈力上认识谷类 蔬菜 排毒净化 抗炎 返老还童 生食防癌 水果 容易吸收消化 芽菜 希望的种子 开启健康的三个原则（Three Keys to the Treasury of Health） 素食 动物性食品的缺失 从营养的观点 从生理结构的观点 从生态保护的观点 吃蛋的坏处 重建对牛奶摄取的正确认识 生食 有进有出 生食净化 熟食的缺点 断食 断食是什么？ 断食前的准备 健康的实践 健康需要自我觉察与评估 自我觉察评量表 健康平衡的自我检查指标 身体太过酸性的警示病症有哪些？ 十项原则 维持理想体重 不可吃夜宵 晚餐减量减食 平常不吃甜点零食 避免高压食物 多摄取高纤维食物 减少盐分、人工添加剂 避免腌、烤、炸、熏的烹调法 避免碳酸饮料 减少乳类制品、肉类及酸性食物的摄取 摄食原则 一、肉食不如素食 二、熟食不如生食 三、预防胜于治疗 四、真正饥饿时才吃 五、食用先后次序 先吃最易消化的食物 不喝开水不配大量的汤 六 特殊禁忌 禁烟禁酒 远离辐射 改造环境 避免激素与药物这样养育孩子最健康 总序——活在不病无痛的健康世纪 自序——为孩子打造终身幸福健康 健康的开始 向孩子学习 孕育下一代 怀孕是胎儿寻找净地的旅程 养生新观念 生产好？ 避孕好？ 真心向大地发出信息 迎接有生机的宝宝 坐月子，健康美丽更自在 为什么女人要坐月子？ 也不可忽视小产 改变一下心理角色 排净恶露，保护子宫 最佳的抗忧郁良方 哺乳对孩子与母亲最好的原因 喝母乳，母子均安 母乳有灵性 有些妈妈不愿意喂母乳 与众不同的那一天（产前篇） 喝母乳的孩子善解人意 母子连心也连奶 孩子的故事 免疫系统，才不会生病 加入生机妈妈的行列（产后篇） 孩子的抵抗力 有完备的三大防卫屏障 免疫细胞分析 自然免疫力的形成 记忆力最强的细胞 认识发烧 白细胞在新兵训练 应当警觉的发烧 应有的正确观念 处理原则 孩子的故事 最长的发烧——我把重大伤病卡换成生命的绿卡 疫苗接种 什么是预防注射？ 另类观点 预防注射可能会发生的问题 良好的生活环境是根本之道 预防针与小儿发烧都有正面意义 沙宾先生的故事 疫苗制造的过程 更深一层的思考 孩童期常见的疾病 感冒与流感 婴儿玫瑰疹 四季感染——再见肠病毒、入秋四虎下山来 医生怕治咳——腺病毒 最好的药就是不用吃药（认识自限性疾病） 滥用药物，欲盖弥彰，酿成大祸 好医师在哪里？ 摆脱恼人的过敏与先天性疾病 新世纪儿童的饮食观 脆弱宝宝—血管瘤的改善 过敏三郎—鼻炎、气喘、异位性皮肤炎 做孩子健康的舵手 孩子的故事

<<这样吃最健康>>

终于放下年沉疴 十余年来的回忆 在屋顶种菜的妈妈 过敏儿的蜕变
 变一陈妈妈的喜事 转机 饮食习惯取决于幼时 一口咀嚼次 化暴力为祥和
 饮食改革·立竿见影 孩子的故事 肾脏病儿的春天 多为孩子把把关——肥胖儿不
 是一天造成的 胖小孩的健康危机 肥胖儿容易有慢性疾病 克服孩子肥胖的困扰
 健康的减肥食品 基因作物的隐忧 快乐健康孩子的六大指标——吃喝拉撒睡玩 玩——玩乐是
 孩子生活的中心 孩童养生 后记——童子童心无限愉悦姜医师的餐桌 总序 前言 健康料理
 心法 加入慈悲 健康料理心法 加入智慧 健康料理心法 加入清净 健康料理心法 加入天
 真 举一反三 从按谱实践到变化自如 准备篇 使用说明 调理篇 如何做出色香味俱全的
 菜肴？

体质改善篇 ~ 星期排毒、净化、补气饮食法 营养分析篇 调味的奥妙（油盐酱醋篇）
 杏仁酱 芋泥拌酸瓜酱 番茄味噌酱 洛神酱 苹果醋和柠檬醋 香料橄榄油 米饭
 毛豆糯米团 酸菜饭团 寿司饭 紫苏拌饭 青豆炒饭 菠萝五谷饭 咖喱饭
 酸菜鲜豆皮卷（豆干） 彩虹鲜豆皮卷炒饭 瑜伽饭（炒后蒸熟） 蔬菜手卷 川七红糯
 米糕（养生八宝饭） 黑米糕（补血补气） 川七八宝饭（养生八宝饭） 补肾八宝饭
 健脾八宝饭 补血饭 补气饭 五谷粽 糙糯米粽 小米粽（甜味） 小米粽（
 咸味） 十全药膳糙米粽 炒香菇米粉 粥与米豆奶 合家欢 养生粥 黑芝麻燕麦粥
 （甜味） 莲藕养生粥 海带芽燕麦粥（咸味） 黑豆毛豆荞麦糙米粥 杂粮咸粥 南
 瓜咸粥 野米桂圆枸杞粥 面条 杏仁酱拌荞麦面（也是一组套餐） 风味面（紫苏菠菜杏
 仁面） 西番莲凉面 西番莲五谷面 水果凉面 日本凉面 雪里红炒面 台湾古早
 味的面 什锦面线糊 意大利番茄面 意大利通心面 面点家族（面包、馒头、包子、面皮
 ） 全麦三明治加蘸料 地瓜三明治 芋泥香堡 全麦馒头（甜、咸） 全麦包子（粒
 ） 香蕉坚果无蛋糕 全麦面包（面包机制作法） 熟食 炒苦瓜竹笋 红烧山苦瓜
 八角毛豆 黄瓜拌绿豆细粉 炒百合金针笋 茼蒿草菇煎 豆干甜椒咖喱 红烧卷心菜
 卷 枸杞鲜豆皮卷 瑜伽修行雪莲子 红烧海带菱角 红烧土豆 凉拌海带芽豆腐
 海洋竹荪芥菜梗 红烧味噌豆腐 烤茭白 醋拌海洋竹荪 炖白萝卜丝豆腐 烤味噌茄
 子 烤青椒香菇 南瓜土豆咖喱 凉拌金橘豆腐 炖咖喱菜花 汤 南瓜浓汤 冬
 季南瓜暖汤 秋葵玉米浓汤 玉米燕麦浓汤 欧式蔬菜汤 澄净菠菜汤 罗汉斋（银杏
 萝卜金针汤） 意大利豆汤 日式味噌汤 南瓜当归盅 山药补脾汤 莲子养心汤 生
 菜沙拉 紫甘蓝沙拉 风雨拌丝瓜（西番莲丝瓜片） 苦瓜丝瓜沙拉 海藻沙拉 甜菜
 桑葚（生菜沙拉） 西兰花麦芽沙拉 山药沙拉 众椒拱酱沙拉 烤香菇衬生菜青椒
 彩椒沙拉 水果青椒沙拉 水果生菜沙拉 洋蒲桃生菜沙拉 意大利式生菜沙拉 小米
 沙拉 凉拌开胃小菜 速成白萝卜苹果片 醋浸胡萝卜丝 传统风味糖醋白萝卜 味噌大
 头菜 凉拌芝麻牛蒡 凉拌海带芽 冷热饮 欢喜飨宴 松叶汁 冬瓜红糖汁 甜菜
 根枣子苹果汁 火龙果番石榴苹果汁 酪梨芹菜果汁 芹菜综合果汁 生腰果芹菜菠萝醋
 汁 福圆茶 陈皮菊花养生茶 牛蒡红枣养生茶 姜末茴香茶 橘茶 元气汤
 女性经后调补药方 黄芪养生茶 牛蒡枸杞茶 粉光、菊光、枸杞茶 菊花枸杞茶 佛
 手瓜茶 开心甜点与套餐 百合红豆汤 姜汁桂花蜜红薯 肉桂柠檬蜜天津梨 全麦面皮
 卷 芋泥球拌无蛋沙拉酱 高纤椰子球 香蕉核桃松糕
 绿茶粉红豆糕 全麦芝麻饼 梅子果冻、菠萝果冻、西柚果冻 冷冻杏仁饼 苹果派
 生菜与面包套餐（香蕉小红莓与酪梨豆腐涂酱） 泰国烤香蕉卷套餐 后记 参考附录 个人体质检
 素表

<<这样吃最健康>>

章节摘录

插图：好好观照你自己疾病如何形成造成现代疾病的三个原因第一是“酸质化”。

身体的酸质化是不能分解的蛋白质，以及高酸性的物质摄取太多，导致而成的。

在生化学上是说我们的细胞、我们的组织、我们的淋巴，已整个浸泡在酸性环境里，所以，长久下去一定会生病第二是“缺乏症”。

这是指身体功能运作缺乏某些物质，经过长期的偏差，疾病产生，功能失调。

像上班族回家后就会感觉到累得要命，怎么睡也睡不饱，体能特别的差，就是一例。

有些人到医院问：“我到底缺了什么啊？”处处检查，想要知道缺少什么东西，想要补足什么。

但是，仍旧找不到答案。

医护人员顶多告诉他：“你缺乏维生素。

”因此，他吃了些维生素片。

而有的医护人员告诉他：“你缺乏运动。

”于是，他又开始运动了。

不过尝试了各种方法之后，他们的体能依旧不能发挥出来。

为了唤回这些失去的东西，最好的方法就是从饮食、生活回归自然化。

向自然学习，就是找回缺陷、补足缺陷。

让你的生活、食物烹调及选择，都极近自然、学习自然，这样你就会恢复应有的健康，补足不足的部分。

第三是“压力”。

这是指来自生活环境给予身心内外的无形压力。

压力也就是不自在。

所谓的“自在”就是自己做得了主，自己可以做自己的主人。

可是自在并不是领导或控制，就像一国的国王，他可以控制所有人民，但他如果不能控制自己，他依旧不是王，依旧不得自在。

“自在”是自己能降伏自己的心。

压力对荷尔蒙的调和、血压的高低、心脏及身体的其他内脏都会有很大的影响。

对内的压力有时候不会外发出来，于是埋下癌病变的因子。

例如得肺癌的人，一般都是对事物要求完美，预想今年再拼什么成绩，再有什么计划，他们整天拼命于事业，永远有做不完的工作，当然肺部就癌化了。

肝癌的人则是爱生气，想不开，什么事都要追求百分之百的完美。

事情做不完就不睡觉，事情不办好就生暗气，一天二十四小时当做七十二小时来用。

其他很多心情的变化，也会产生压力。

现代社会，事业、工作、家庭各方面，都直接或间接的有很多压力。

这些压力造成细胞的变化，心情不稳定，影响身体的神经肌肉系统、体质以及免疫力，并使能量降低。

在能量降低以后，常常又会表现出很多不调和的现象。

这就表示，内外的毒素慢慢累积，愈来愈多。

另外，在大气里头，有很多放射线素、放射线物质，我们的饮食也遭受到放射线污染的压力，所以放射线有形、无形对我们身心也造成很多影响。

在免疫医学上，已经知道压力会有形地破坏我们的淋巴细胞，造成我们免疫力很明显地下降。

积久之后，自然我们的抵抗力就弱了，就生病了。

因此，酸性体质、缺乏症、压力，三个问题交错之后，形成我们现代的疾病。

如果我们能从这三方面去破解，就能恢复健康。

酸性化的体质很容易矫正，只要饮食协调，就可以从酸性体质变成健康的弱碱性。

而缺乏症，只要采取自然饮食，再加上部分生食，不要全部熟食，则可以从自然的食物中找回缺乏的物质。

<<这样吃最健康>>

我们从自然中取得食物，不要去破坏它，久而久之缺乏的东西都能补足匀称，身体会恢复正常。

至于压力不论是外来的或内生的，它主要是压在心上。

我们要把心解放，把心解开，我们要在外在环境压迫之下懂得安然自处。

调整压力着重在调适我们的心，如果心病了，百病就会丛生。

所以，只懂得“吃”没有用，即使吃进来的是很多健康食物，但是“心”如果病了，依旧会承载着很大的压力。

然而心的问题，可以透过精神领域的薰修，让缠缚在心的绳索得到一个解脱的方法。

如果你把握这三个原则：让我们的身体不要日渐进入酸性化；懂得生活、饮食、起居，身心都向自然学习；好好为我们身心上的压力，找到良性的解决办法，那么万病都可以解决。

相信慢慢大家都会知道，这是真理！为什么我会有这样大的信心跟果断力？因为，有太多太多的病人，用了这个方法，自然而然就好了！

哪怕是最复杂的癌症，或濒临精神分裂的人，都可以恢复，表示这的确是个真理。

疾病形成的三个步骤疾病的形成，绝非无中生有，任何疾病的产生都有三个阶段。

最初是不平衡的时期，其次是毒素的累积及不正常的分泌，最后则是真实疾病的形成。

第一步：不平衡几乎所有疾病的根源都是来自于“不平衡”，因此自我的检视极为重要。

如果我们还年轻，身体的一点不平衡现象，反倒可以很快平复，又归于健康。

如果失衡现象较为严重，则这些不平衡会持续出现，反复发生，好像身体的警报、自我保卫装置。

如果此刻我们依旧忽略，未加以觉察，或只是症状治疗，用一些止痛药、消炎药、肠胃药，这些无疑是消极地关闭了身体的警报系统。

就像发生火灾，警铃已响，而我们却不去救火，只是把警铃关掉，只求不想听到警铃声，但经过一段时间，一定会酿成大灾变。

因此，我们认识并熟识“不平衡指标”，便是掌握自我身体，自我预防及自我调理。

什么是不平衡的指标？

1. 中度疲倦感。
2. 精神紧张，健忘，头脑不清楚，无法自我放松。
3. 头痛，肌肉紧张，局部麻木，抽痛，挛缩。
4. 食量突然增加，肠胃消化不良，特别喜欢甜食、高钠食物。
5. 全身或局部发痒。
6. 有时咳嗽或打喷嚏。
7. 自己感受到潮热、潮红或畏寒。
8. 易出意外状况，不安感、挫折感，心情郁闷。
9. 体重不正常增加。

第一个阶段不平衡现象的警讯，显示身体脂肪、甜食、盐分摄取太多，纤维质摄取不足，因此只要在饮食上妥善调整，就可以恢复平衡，得到健康。

如果听任这些不平衡现象，依旧摄取不当饮食，身体必然要格外卖力去清除过多的毒素、压力与废物，然后经由小便排尿、黏膜分泌黏液、咳嗽、阴道分泌物、做梦等等管道排泄疏解，以达到它的平衡。

这些负责排泄的器官，如果负担过度，功能会开始减弱，例如肠道不通、便秘、腹泻、血管硬化狭窄、汗腺阻塞发痒、起疹、情绪不安稳、易动怒及失眠，进而全体免疫系统失调，进入第二个阶段。

第二步：废物堆积及不正常分泌走到这个阶段，表示第一个阶段的不平衡警告被忽略了。

第一阶段的不平衡现象就像跷跷板，一边老是低，一边老是高，后来愈偏愈多，低的愈来愈低，高的愈来愈高。

也就是说身体里来自压力、情绪或食物残留下来的毒物排泄不出去，身体很拼命地排除，造成分泌物增加。

流鼻水、感冒、汗臭、狐臭、呕酸、白带多，或早上起来一直打哈欠、打喷嚏，遇到特别的事情就哮喘，皮肤痒得不得了，过敏等，这些都是应该要排除掉的东西排不出去，排泄的管道有障碍。

进入第二个阶段有的人会口干舌燥、气喘，有鼻窦炎的会打喷嚏，或有些人皮肤过敏起红疹、女性的

<<这样吃最健康>>

经期不调，以及有些人会常常关节痛、肿胀等。

到了这个时候，毒素已经愈来愈多，等到可以发出来时，就会从皮肤或任何一个孔窍——眼睛、鼻子、嘴巴或借着粪便排出的方式跑出来。

大家会不会一天到晚容易感冒？其实感冒并不是病菌来招惹我们，想想为什么别人不感冒，独独你一个人感冒？这是因为我们身体里头累积了太多废物，受不了了，想赶快找出口，一找到机会就往外冲，因此我们也就一天到晚打喷嚏、咳嗽，排出很多的分泌物。

只可惜我们治疗的方法颠倒了，一有咳嗽或分泌物就赶快买止咳药压住。

我主张应该因势利导，才能把这些废物清除掉。

所以，感冒代表身体有这种“自己想要清除它自己内在毒素”的能力，感冒并不是细菌来找我们麻烦，不要老是要求医生开抗生素、止咳药、止流鼻水的药，那是害自己。

感冒是一种警示，表示分泌物太多。

一个健康的人，当他很平衡时，就没有这些过多的烦恼，即使有，他很快就将它们清除掉。

会感冒的人容易罹患疾病，避免罹患疾病的方法只有两条：减少毒素堆积和增加排泄；减少毒素堆积就是预防，增加排泄就是排毒。

从第二个阶段要恢复健康，最简易且有效的方法，莫若简化、净化饮食。

就是说主要以均衡饮食、高纤维、低油脂、不含人工添加剂、低盐食物等，再配合内在清除法（inner cleansing），恢复健康。

我有一个朋友，他有三十五年至四十年的狐臭。

我告诉他：“狐臭代表肝的去毒能力出了问题。”

”他说：“我到医院检查都很正常，你怎么说我的肝去毒能力有问题？”我教他应该怎么净化他的饮食，他很高兴，实行不到三个月，他身上近四十年的狐臭治愈了。

没有吃药，就只是好好地吃、排毒，再加上心灵修持，不杀害动物，不将臭熏熏的动物肉放入我们的肚子里，把我们的五脏六腑当成停尸间。

我告诉他：“动物吃荤，我们再吃它们，就等于把众生的尸体放入我们的胃肠里头，所以发出来的臭味不得了。”

”第二阶段，是因为身体里面存有太多不平衡的东西，一时之间调整不过来，要赶紧排出去。

就像我们有垃圾，不是要往外丢吗？丢到哪里？皮肤和关节就是最常见的地方，所以皮肤与关节肌肉的毛病，也是门诊最常见的病例。

我们是环保的尖兵，要把自己制造的垃圾消化掉，自己做环保。

将自己的垃圾好好处理就不会发生意外，就能够自由自在，清净安详。

其他如情绪上焦虑、恐惧、发怒、情绪不稳、杂乱、吵闹，这些也不能往外倒，倒出去会变成各种病，那时候疾病就真的形成了。

晚上睡觉不安宁，容易做梦，常常要靠安眠药才睡得着，这都是身体已经进入第二阶段了，而可怕的第三阶段很快就会到来。

第二阶段——废物堆积及不正常分泌的指标

- 1.呼吸时有异味，身体有异味（体臭），口苦咽干。
- 2.鼻窦充血肿胀，反复咳嗽、打喷嚏，经常感冒、气喘。
- 3.皮肤呈现干燥或多油腻，易起红疹，过敏。
- 4.身体过热，容易出汗，手足潮湿。
- 5.打嗝胀气，便秘，腹泻，呕吐。
- 6.女性月经痛，阴道分泌物异常，反复不断发炎。
- 7.反复头痛，肌肉关节、脊柱僵硬疼痛，慢性背痛。
- 8.尿频（尿色浅淡），乏尿（尿色深红），刺痛，四肢肿胀。
- 9.严重焦虑，颓丧，恐惧，易怒，情绪不稳定，狂闹。
- 10.肥胖，高血脂，高血压，高尿酸，血糖偏高。
- 11.易出意外。
- 12.夜卧不安宁。

第三步：疾病形成第三个阶段：固定的疾病已经形成，有着特定的名词，例如高血压、糖尿病、关

<<这样吃最健康>>

节炎。

通常关节开始只是胀、痛、硬、酸、麻、软，还不至于肿、烫、热、不能动、骨头被破坏。

前者称为“关节酸痛”，后者就是“关节炎”。

所以要把握这个时间赶快回到健康的状态。

假设不慎已经走上疾病之路，通常大家会找医生透过医疗来帮忙。

但是，医疗往往是愈帮愈忙，除非医生与你自己能够体会疾病的变化。

在我们的医疗体系里，我这种说法被视为异类，因为光讲健康观念，光讲教育民众，并不会替医院赚钱。

希望大家不要走到疾病这条路上去，因为走到这里来，苦不堪言，对我们医师来讲也是费尽了心思，难过的是，有的还挽回不了，只能看着他走，看着他生病，看着他受苦。

这些就像癌症、尿毒症、肝硬化、糖尿病的并发症、心脏衰竭、呼吸衰竭，以及很多加护病房里急迫的病。

急迫的病也不是一下子发生的，像心脏麻痹虽然是猝死，但是死亡绝对有原因，只是它来得很快，我们来不及救治罢了。

第三阶段——疾病形成常见情况1.慢性消化不良，饮食不正常，进食困难，溃疡。

2.关节炎，骨质疏松症，痛风，退化性关节炎。

3.偏头痛，长期习惯性头痛。

4.白内障，听力障碍，记忆力丧失。

5.失眠，精神萎靡不振。

6.不孕症，性生活障碍。

7.糖尿病。

8.持续性感染，疱疹发作。

9.肾或胆结石，肾脏病。

10.躁郁症，歇斯底里症，精神分裂症。

11.癌症（各种癌病变）。

12.心脏血管疾病（心肌梗塞，脑中风，高血压）。

13.其他退化性疾病，免疫系统紊乱疾病，不明热。

14.成药影响肝脏及肾脏的病变。

倘若不幸进入了第三阶段，也不可轻言放弃，因为更严格的饮食治疗、内在清除疗法、运动、适当药物疗法、心理及灵性层次的调整，均可收到意想不到的效果。

临床上，我们执行医疗时，倘若病患能够虚心接受，坚定信心，持之以恒地配合正确的饮食疗法，杜绝有害的食物，改变不当的烹调方式，就是再严重的疾病，也有很奇妙的转机。

进而再酌量加以适当的药物疗法，心理建设及灵性支持，从死亡边缘挽回的病例，屡见不鲜。

健康的建立，在平时的自我觉察。

疾病的治疗，不可迷信药物，必须是全面性的。

<<这样吃最健康>>

媒体关注与评论

<<这样吃最健康>>

编辑推荐

《这样吃最健康》是顶级畅销书，台湾78次印刷。

真正的健康之道，就是全方位提升生命的能量 最好的健康模式：自然清净的饮食+良好的生活态度+丰沛的生命关怀 食物的钻石组合+三宝（小麦胚芽、大豆卵磷脂、酵母）开启健康三个原则：舍肉食、取素食；增加生食；酌量断食身·心·灵整体健康专家姜淑惠医师用《这样吃最健康》彻底改变了台湾人的饮食观！

用《这样吃最健康》彻底改变了台湾人的饮食观！

时时观照觉察自己的身体，便是最好的医师。

处处摄取均衡自然的食物，就是最好的药物。

饮食影响健康是不争的事实，藉着对食物特质的了解，可以将它在身体层面的反应，提升至更高层次，由单纯地供给生理需求的传统观念，进展到对人类心灵的发展的深度影响。

过去一般人都知道食物分为五大类，现今姜医师经过长期研究与证实，以中、西医学理论，结合中外智者、科学家、实践者的研究，把食物重新归纳为四大类，让我们更正确了解食物的本质，包括：第一类食物：悦性食物、变性食物、惰性食物；第二类食物：酸性食物、碱性食物；第三类食物：高压性食物、低压力性食物；第四类食物：阴性食物、阳性食物 经济、科技的不断进步，使得各种文明病日增，人类的饮食习惯、生活方式势必需要改变。

通过《这样吃最健康》，你会发现，健康是一条可以自觉、自察、自疗的大道。

<<这样吃最健康>>

名人推荐

厨房才是最好的药房 文/处暑 据《上海译报》 “我30岁才开始认真学习吃饭这档事”，医师姜淑惠说。

因为一场球赛造成腿伤，当她回过头重新检视自己的饮食习惯时，意外发现自己“30年来一直吃错饭”这个惊人事实。

毛病都是吃出来的 大学时代开始素食的姜淑惠，因为打球扭伤脚，上医院照X光的时候，医生告诉她：“你的骨头断了，一定要上石膏。

”医生的话让她大吃一惊，于是她开始认真思考自己的饮食习惯。

“我相信健康和疾病都是吃出来的。

”习医的她，在检视自己的饮食以及行医过程中，越来越肯定饮食和烹饪才是操纵健康的幕后黑手。至于吃药，则是下下策。

姜淑惠说，聪明的中国老祖宗老早就在《神农本草经》中说明这个事实，西方医学之父希波克拉底也推荐：“食物是最好的药物。

”我们每天吃进肚子里的佳肴美食，可能是毒药，也可能是保证健康的仙丹妙药，差别只在如何选择及怎么料理。

多年来，姜淑惠透过亲身体会，极力倡导“肉食不如素食，熟食不如生食，预防胜于治疗”的观念，她殷殷劝告亲朋好友和病人，“自家厨房就是最好的药房”，把上妙饮食当成最好的药物。

不买肥美的料下锅为了吃出健康，在选材上，她建议尽量摄取有机蔬果，即使无法完全做到“有机”，也不妨调整观念，选购少农药的作物，不买那种美美的、太肥太大、完美无瑕的蔬菜水果。

没有办法吃全素，也别气馁。

姜淑惠说，先从减少肉、奶、蛋的摄取开始，无肉不欢的人，从餐餐吃、一餐吃一盘，减到几天吃一次，一次一小块，慢慢向素食行列靠拢。

现代人压力大，就别再吃会增加负担的“高压”食物，举凡甜腻、重咸、厚油以及高蛋白质的食物，都是容易造成身体失衡的压力食物。

营养摄取上，除了注意质和量，还要加进“净化”的概念，尤其普遍吃得太好、太多的现代人，一定要学会“清除”之道。

富含纤维的蔬菜、水果，正是最好的“清道夫和肠道刷子”，其中又以生食提供的丰富酵素最具清洁之效。

半生半熟改善体质 烹调上，多选择卤、煮、蒸的做法，谢绝煎、炸，传统炒青菜也不妨换种方式，将高温油炒改为滚水烫后，拌油调味，减少维生素C的流失。

姜淑惠鼓励大家一定要学习生食，因为“生食具有净化功能，可以改善容易致病的酸性体质，排除身心毒素”，尤其是具有高能量的有机蔬菜，唯有生吃才能完全吸收其中的“生机”。

至于很多人怕生菜太过寒凉，姜淑惠拍胸脯说：“这毫无问题”。

因为“我们并不完全生食，至少米饭一定是熟的”。

至于日常饮食调配，姜淑惠则建议，最好一半生、一半熟，“最不济也要准备一盘生菜”。

怕生冷的菜叶子太寒，可以通过有机果醋、芝麻、杏仁、酱汁以及天然辛香料来做搭配中和。

吃健康吃聪明 出自《北京晚报》 摄取均衡自然的食物，就是最好的药物。

身心灵整体健康专家姜淑惠医师用《这样吃最健康》彻底改变了台湾人的饮食观，在台湾印刷78次。她认为最好的健康模式就是：自然清净的饮食+良好的生活态度+丰沛的生命关怀。

食物调配的原则 十项重要原则 1.食物经辨明种类后，选择以蔬、果、谷、芽为主。

2.每餐建立以蔬菜或水果为中心的调配法。

3.蛋白质、脂肪、淀粉摄取量宜减少。

4.淀粉、糖类与蛋白质、酸性水果，切忌等量混用。

5.水果、瓜类宜单独摄取。

6.调配食物要种类单纯，简单勿复杂，减少人工调味料。

<<这样吃最健康>>

7.烹调方法及时间，以减少破坏食物本身养分为主。

8.食物以季节性、地域性采收为主。

9.食物栽培以有机栽种，无农药及化学制剂残存为佳。

10.两餐间隔四至四个半小时以上为宜。

水果的调配 水果若与其他食物合并使用，将会停留在胃部一段时间，直到食物消化后，才会开始作用。

此时滞留的水果，所含的糖分就会发生发酵作用，呈现出与其他食物合并使用的不协调现象。

这就是为什么我们在饭后吃水果，会有饱胀感、泛酸、冒酸水等不舒适的感觉。

热带或亚热带地区以水果当做早餐或夏日的午餐，尤其以水果全餐最为理想。

水果全餐能促使我们身体更有效率地善用能量，在早餐后，就可以发挥创造力，在更多脑力、心灵，或身体劳动的工作上。

因此，早餐以水果为主，是创造活力的源泉。

如果一时之间不能习惯纯粹以水果作为主餐，可以任意选取下列三种建议，加以调配： 1.加一至两汤匙的生麦片（麦片可于前一晚，以冷开水浸泡），这是著名的瑞士营养学家布莱柴尔-班纳（Dr . Max Bricher-Benner）精心调配、极富医疗效果的瑞士营养餐——麦果泥。

2.加一汤匙小麦胚芽或麦麸合用。

3.加一些坚果（如芝麻、葵花子、南瓜子等）。

尤其甜性水果加坚果，味道极佳，组成也理想。

病中若以水果餐为主，甜味水果则切莫与强酸水果合用，如香蕉、无花果、甜枣等，不要与橘子、葡萄柚或凤梨等合用。

任何水果均以季节性、产地所生长的为宜，摄取时不但要足量，且最好是以有机农法栽种者为上选。

食用水果，不要加糖，而任何坚果、种子经过发芽或浸泡后，均可与水果合用。

水果摄取是以单独为最适宜，但唯有酪梨例外。

酪梨本身含有丰富的蛋白质及脂肪，不仅味道醇美，也提供非常优质又自然的油脂来源。

但它丰富的油脂成分，会阻止其他蛋白质、淀粉的消化及延长胃的排空时间。

酪梨可与任何酸性或亚酸性水果合用，可与不含淀粉的蔬果合用。

它本身蛋白质的含量，远胜于牛奶，所以不需另外再与其他蛋白质合用（包括种子及坚果类）。并且它是沙拉酱的重要材料。

瓜类则是水果中，最容易消化且消化最迅速的水果。

不过食用任何瓜类，均宜单独食用。

如果与其他食品或水果合用，瓜类会滞留在胃中，因糖分发酵产生气体，形成严重的胀气，甚至腹痛。

例如在餐后吃西瓜，西瓜会被食物、分泌增多的唾液及胃的消化液所阻挡，因而在胃中滞留，形成腹胀不消化的现象。

食用瓜类的时间，宜在进餐前的半小时以上，或者进餐后至少三小时最为适当。

食物的钻石组合——蔬果谷芽饮食法蔬果谷芽或称四大金刚饮食法的比例分配如三角形。

它的基底部分是谷类，比例至少要55%~60%以上，蔬菜占20%~25%，水果占15%~20%，最尖端的芽菜则包括种子与坚果类。

——摘自《这样吃最健康》姜淑惠著 北方文艺出版社

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>