

<<百岁医生教我的生机健康法2>>

图书基本信息

书名：<<百岁医生教我的生机健康法2>>

13位ISBN编号：9787544247139

10位ISBN编号：7544247139

出版时间：2010-5

出版时间：南海

作者：松田麻美子

页数：220

译者：白华

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>

<<百岁医生教我的生机健康法2>>

前言

如果有人问到希望怎样度过余生，我想“健康长寿”是大家共同的愿望。

可是，每当看到周围的人接二连三患上癌症、脑梗塞、糖尿病等疾病时，就会被一种“明天会不会轮到我”的恐惧心理所笼罩，而当我们看到电视或报纸上报道老人因医疗费用过高而无法接受治疗或无人赡养时，心中不免对自己的老年生活产生极大的不安。

另外，还有一些人为难缠的慢性类风湿关节炎而苦恼、或者无论吃多少药，血糖、血压值和胆固醇值都降不下来，或者正在接受癌症、心脏病等的治疗，但效果不理想，也许他们从医生那里得到的回答是因为“上了年纪”、“这样的年龄还期望多好的身体啊”或者“患处已经不能恢复了，只能设法抑制疼痛”。

一般人都认为上了年纪之后不可避免地要患上疾病，于是放弃了治疗。

但我劝大家不要放弃。

无论现在的健康状况多么糟糕，也不管医生下了怎样的结论，请大家相信一定有让自己更年轻、更健康，抛开对老年生活的不安，精力充沛地幸福生活一生的方法。

健康长寿其实不是一件非常困难的事情。

<<百岁医生教我的生机健康法2>>

内容概要

本书作者初三时身高155cm，体重已达54kg。

她通过限制热量的方法减肥，但屡屡反弹失败，还把身体弄得一团糟。

20多岁时，她像60岁的老人；经常感冒；虚弱无力，连15分钟都站不住；还有关节痛、寒症、胃痉挛、肠炎……34岁得了子宫肌瘤，手术切除了子宫。

而到了50多岁，因为实践了生机健康法，她开始了一场超健康革命，焕发青春活力，甩掉赘肉，成功减肥，浑身有使不完的能量，健康得让人嫉妒。

现在的作者虽已年近60，但皮肤细腻光洁，身材苗条，充满勃勃生机。

她往返日美传授生机健康法，经她指导的人均从病痛、肥胖中解放出来。

本书就中老年读者实践生机健康法过程中可能遇到的问题一一解答，还提供了大量简单易行的生机食谱，使读者更加透彻地理解和运用生机健康法。

不论年龄大小，实践生机健康法，永远来得及！

<<百岁医生教我的生机健康法2>>

作者简介

松田麻美子，健康教育家、健康营养顾问。

1978年毕业于美国威斯里安大学，1992年于美国健康科学学院获得营养学最高学位。

其后在日本倡导建立在生机健康法基础上的自然健康学，并任日本自然健康普及协会会长。

因为不良的饮食习惯，导致她年轻时身体异常衰弱，

<<百岁医生教我的生机健康法2>>

书籍目录

前言 序章 改变人生的决定 戏剧性的一幕—斯波克博士的辉煌晚年 令人感动的一幕—沃克博士工作到109岁 朋友们幸福的后半 任何人都可以幸福地生活 第一部分 健康是改变未来的动力

第1章 健康长寿或病榻生活 人类能够健康地活到120岁 最恐怖的东西 疾病能改变我们 “第二人生”非常有价值 别为“不知道”而后悔 比健康检查更重要的事情 第2章 生机健康法让所有人100%健康 什么是生机健康法 传达生机健康法的健康理论 疾病的治疗方法并不是唯一的 健康的七大要素 第3章 实践生机健康法 饮食和生活方式的误区 目前的状况 冲绳人长寿的真相 水果和蔬菜对身体有益的最新理由 健康的领路人—植物化学物质

第4章 不要过分相信药物和医生的治疗 药物没有治愈疾病的力量 药物的副作用比疾病本身更可怕 医生的治疗导致死亡 第二部分 决定永远来得及 第5章 实践生机健康法的人们 拒绝心脏搭桥手术,成功克服心绞痛的57岁教师 胆固醇值4周下降20% 主动脉剥离7年后,仍坚持工作的70岁老人 患乳腺癌23年后仍然健康活跃的70岁的铁娘子 58岁时克服乳腺癌的87岁女志愿者 第6章 实践生机健康法遇到的问题 问题一:烟、酒、咖啡因饮料有哪些害处? 问题二:吃过多水果会不会导致血糖值上升,患上糖尿病? 问题三:现在的农作物缺少维生素、矿物质等营养,是否应该通过补充剂来补充? 问题四:喝酸奶是不是长寿的秘诀? 问题五:素食能摄取到全面的营养吗? 不采取完全素食就无法获得健康吗? 问题六:我们是否有必要摄入一些肉类食物,以强化血管? 问题七:A和B之间选择哪一个?

第三部分 让人焕发活力的生机饮食 第7章 实践饮食革命的九个心得 与自己签署“3周协定” 为了吃而活着,还是为了活着而吃? 充分咀嚼,别吃得太饱 非精加工的植物性食物,及正确的食用方法 第8章 生机健康法食谱 每天的基本食谱 实践生机健康法饮食的注意事项 水果沙拉类 综合果汁类 蔬菜综合汁类 沙拉类 调味汁 混合沙拉 蔬菜、豆类、豆腐、坚果(种子类)、芋类 菜肴 谷物类(米饭·面食·意大利面) 味噌与汤类 后记

<<百岁医生教我的生机健康法2>>

章节摘录

第一部分 健康是改变未来的动力 第2章 生机健康法让所有人100%健康什么是生机健康法生机健康法是终极的保健理论。

你或许第一次听说生机健康法这个概念。

生机健康法倡导以充满生机的食物和生活方式，来激发人体自洁、自愈能力，使人达到不生病，焕发勃勃生机的健康境界。

19世纪初，美国的医生们已经将生机健康法（当时叫“自然健康学”）专业化、系统化，它是阐述遵循生命法则的生活方式重要性的理论。

这一理论的根基要追溯到古希腊的哲学和医学。

当时希波克拉底和毕达哥拉斯等学者们教授给学生“按照自然法则的原则和习惯生活、进餐，所有人都能够预防、改善肥胖和疾病，永远保持健康。

”万事万物都是受自然法则支配的。

如果不知道这种法则的存在，就无法逃脱被支配的命运。

比如，物理学中的重力法则和浮力法则等。

如果从东京塔的顶端跳下，因为重力法则，身体会重重地摔在地上，当场毙命。

同样，生物界存在着被称为生命法则的自然法则，我们的健康就受这种法则的支配。

<<百岁医生教我的生机健康法2>>

后记

您也许会有一个疑问：“如果这本书的内容都是有益健康的，为什么大部分人都不知道这么有价值的健康理论呢？”

”关于这种理论为什么没有被广泛接受，我已经多少解释了一些。

显而易见，负责医疗和健康的医生和营养师不推荐，媒体又不做相关报道，当然无法推广。

医生这个职业很特别，健康的人增加了，医生的收入反而会减少。

并不是所有医生都觉得即使自己的收入减少，只要被疾病折磨的人不再增加就很欣慰。

有些医生即使了解药物和乳制品的危害，也不告诉患者，只是嘱咐自己的家人不要吃药、喝牛奶。

另外，有些医生虽然赞同本书推荐的饮食，但是在医院经营者的压力下，治疗只能以抗癌药物为主，这也是不可忽视的因素。

从生产乳制品的企业得到各方面支持的营养师们也一定会在媒体上说“应该多喝牛奶”。

而得到生产砂糖的企业资助的营养师当然会说“日本人的平均砂糖消费量只有美国的一半，应该增加砂糖的摄入量”，并提倡“每天都要吃蛋糕”等。

哈佛大学一再强调乳制品的危害，有良知的医生们一再重申砂糖的可怕之处，但日本的媒体始终没有公布这些信息。

<<百岁医生教我的生机健康法2>>

编辑推荐

《百岁医生教我的生机健康法2》是生机健康法，倡导以充满生机的食物和生活方式，来激发人体自洁、自愈能力，使人达到不生病、焕发勃勃生机的健康境界。

实践生机健康法，你可以：皮肤光洁，远离过敏；甩掉赘肉，成功减肥；充满活力，一生健康。

不论年龄大小，实践生机健康法，永远来得及！

生机健康法要点：早餐吃水果。

将水果作为餐后甜点，容易患上糖尿病，所以空腹吃水果最理想。

不要轻信“酸奶神话”喝酸奶不是长寿秘诀。

水果要单独食用，肉类和鱼类要与大量绿色蔬菜一起食用。

蔬菜要吃新鲜的，一旦加热，50%的蛋白质，50%-97%的维生素，100%的酶都会被坏。

<<百岁医生教我的生机健康法2>>

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>