

<<断食法>>

图书基本信息

书名：<<断食法>>

13位ISBN编号：9787801749604

10位ISBN编号：780174960X

出版时间：2011-4

出版时间：中医古籍出版社

作者：石原结实

页数：208

译者：朱一飞

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>

## &lt;&lt;断食法&gt;&gt;

## 前言

期断食——最好的瘦身美容法“一谈起断食的效果，那就非减肥莫属了。

”我想抱有这种想法的人一定很多吧。

确实，断食能加速人体新陈代谢，效果因人而异，在一个月内减掉几千克也是极有可能的。

听我这么一说，那些原本就属于瘦小型的人，并不想减肥的人，以及那些还没有到迫不得已减肥地步的人也许认为没有断食的必要了吧。

如果你们有这种想法的话，那就大错特错了！

其实，断食还有着比减肥效果更好的“返老还童的功效”。

断食不仅可以使你的肌肤和头发焕然一新，还能使你体内的所有细胞全都获得重生。

在我经营的断食疗养所中，有许多女性通过断食，惊讶不已地发现自己竟然返老还童了。

譬如说，有人发现自己“原本全白的头发里开始长出青丝”，有人“虽然已过花甲之年，可月经又恢复正常了”，等等。

其中最多的就是以下这种现象了。

有些人原本是抱着减肥的目的来到断食疗养所的，可是在不知不觉中，他们脸上的雀斑啦，小皱纹啦，小疙瘩啦，黑色素沉淀啦等等，都消失得无影无踪了。

身边的人都惊讶地发现他们“皮肤变润泽了”，“咦，最近好像看上去变年轻、精神了”。

这些人群中，要数三十岁到四十岁的女性尤为众多。

虽然我早就知道通过断食能够让人看上去更年轻，但是老实说，对于这种美容效果，倒真是让我大吃了一惊。

它让我对断食效果有了重新的认识，那就是：断食还具有美容的功效。

一直以来，我自己原本就对返老还童、长寿之类的问题颇感兴趣，曾经以学习为目的，访问过好几家位于俄罗斯、欧洲等地从事返老还童研究的疗养院。

在那里，让我遇到了断食疗法，以及胡萝卜与苹果的鲜榨蔬果汁。

人一旦进行断食，经常会想要小便。

在断食过程中，人体内没有摄入任何食物，内脏器官都会稍稍喘一口气，原本消耗在消化和吸收上的能量，都转向排泄了。

归根结底，阻碍人类年轻的顽凶就是体内的垃圾，因此，排泄可以算作断食的最大功效之一。

我们会遇到这样一类女性。

她们并非特别惊艳的美女，但是看上去比实际年龄要年轻十岁，甚至是二十岁，因此总会被人夸奖说她们漂亮。

那么“看上去显得年轻的人”与“看上去显得老态的人”之间的差别究竟是怎样产生的呢？

要让自己看上去显得年轻，肌肤水灵娇嫩、气色红润、朝气蓬勃的样子可是绝对必要的。

因此，细胞中含有多少水分就成为问题的关键所在。

这里我要声明一点：在断食过程中，作为体内垃圾而不断排泄出的小便不是细胞中的水分。

残留在细胞与细胞之间的水分属于应该被排泄的废物。

这“细胞与细胞之间所残留的水分”正是引起浮肿、阻碍人类年轻的罪魁祸首。

如果通过断食将多余的水分排出体外，细胞就会利用这部分腾出的空间来吸收营养，使你容光焕发。

也就是说，细胞与细胞之间的水分一旦在体内积聚，人体的新陈代谢功能就会衰退。

如果将废水排出体外，新陈代谢的速度就会加快，这样就可以“排出对人体有害的物质，吸收对人体有益的物质”，人体便可以保持排泄与吸收的平衡了。

随着年龄的增长，人体的新陈代谢速度会逐渐减缓，排泄功能也会随之衰退，从而导致了体内垃圾的聚积。

原先囤积的体内垃圾又会堆积上新的废物，逐渐在体内越积越多。

这些都是自然规律，是无法避免的。

但通过断食疗法，能够将你体内的这些恶性循环产生的废物，快刀斩乱麻地一扫而空，因此也就能够永葆美貌和青春了。

## &lt;&lt;断食法&gt;&gt;

只是，如果什么都不吃的话，一定会让你觉得非常痛苦难受。

当你感觉到饥饿了，血糖指数就会下降。

而血糖指数一旦降低，就会让你变得焦躁不安，最终还是忍不住进食了。

我建议你喝一些胡萝卜和苹果的鲜榨蔬果汁，可以帮助你克服饥饿带来的痛苦。

肚子是否感到饥饿，并非取决于胃里是否填满了足够多的食物，而是完全取决于血糖指数的高低。

因此，只要你饮用了胡萝卜和苹果的鲜榨蔬果汁，提高血糖指数，你就不再会有焦躁不安的情绪，持续断食也就不会那么痛苦难受了。

而且，胡萝卜和苹果中所富含的维生素、矿物质等营养物质能发挥出极大的威力，帮助你返老还童这一点上。

尤其是胡萝卜，它属于块茎类蔬菜，可以被称为“生命之源”。

胡萝卜能够强化你下半身的生理机能，逐渐温暖你的身体，然后发挥出显著的“返老还童的功效”。

断食还有一个巨大功效，那就是它能够提升你的体温。

现在，日本人的平均体温基本都呈逐步下降的趋势。

在三十岁以下的女性中，体温处在36.5度这一人类平均体温以上的女性人数基本为零。

大家都在为自己怕冷的慢性寒性体质而烦恼。

在断食过程中，体内垃圾燃烧会导致体温上升，体温升高有助于改善人体的血液循环，从而使肌肤容光焕发。

与其使用那些价格昂贵的化妆品，倒不如尝试一下断食疗法。

其实，断食更容易让人的肌肤恢复健康的玫瑰色，也会让脸上的黑色素沉淀也会逐渐消失。

能够进一步提高身体回暖效果的，非生姜红茶莫属。

生姜红茶可以让你的身体由内而外地暖和起来。

你只需在茶包中倒入一小管生姜粉末就大功告成了，既不花时间也不费精力。

如果再加入一些黑砂糖或是蜂蜜的话，它们就将成为你断食过程中强有力的好帮手，能够帮助你提高血糖指数。

只要有了生姜红茶，以及胡萝卜和苹果的鲜榨蔬果汁这两大武器，无论是谁，都可以在断食抗战中大获全胜。

那些价格高得离谱的精华乳液、美容面膜之类的化妆品，美容院、保健品，以及局部整形手术等这一系列抗衰老美容保健在今天颇为流行。

因为大家都抱有一种花钱可以买到美貌、买到年轻的心态，所以尝试这些方法的人乐此不疲。

只要你的身体内部没有得到改善，无论你从外部如何进行加工改进，归根结底，这些都只能算是临阵磨枪，只能让你蒙混一时。

另外，你还不得不去考虑手术的安全性和药物的副作用等诸多问题。

最关键的是，无论是上美容院，还是去进行局部整形手术，你都必须得花费掉一大笔金钱，而并不是任何人都能轻轻松松地承担这笔昂贵的费用的。

就这一点而言，使你越变越年轻的石原式“短期断食疗法”以改善体质为目标，同时具有持久性、不花钱、简单易学这三大优点。

“只在早晨断食”是指不吃早餐，仅仅靠饮用胡萝卜和苹果的鲜榨蔬果汁或者是生姜红茶来代替早餐主食。

如果像这样“只在早晨断食”的话，即使坚持一生也并非没有可能。

如果你觉得每天坚持有困难的话，你还可以选择每星期一次或者是每月一次的频率来进行“只在早晨断食”。

请你抱着这样的心态：想要重新调整你那积聚着废物垃圾的身体，一定要来尝试挑战一下断食疗法哦。

断食的效果不仅体现在返老还童上，它还能将疾病遏制在萌芽中，有助于延年益寿，使你的精神状态趋于平静安稳。

在支配掌控人体活动的神经中，有使人体紧张的交感神经和使人体放松的副交感神经。

在断食过程中起到主要作用的是副交感神经。

## <<断食法>>

在断食过程中，由于体内没有摄入任何食物，整个身体都将进入休眠状态。

哪怕是那些平时碰到一点小事就会立刻焦躁不安的人，他们在断食过程中也会像是变了个人似的，整天一副笑容可掬的模样。

真是让人觉得不可思议。

这本书结合了石原式短期断食疗法的实践方法篇。

为了使断食疗法的效果更加显著，我还为大家介绍了辅助断食疗法的饮食生活习惯、手制纯天然化妆品、沐浴泡澡方法，以及运动方法等。

作为一本完全美容手册，如果能被广大读者朋友有效应用的话，我将倍感荣幸。

## <<断食法>>

### 内容概要

《断食法》结合了石原式短期断食疗法的实践方法篇。  
为了使断食疗法的效果更加显著，作者为大家介绍了辅助断食疗法的饮食生活习惯、手制纯天然化妆品、沐浴泡澡方法，以及运动方法等。  
断食带来的5大革命：体重明显下降；血液变得干净、清洁；肌肤变得清晰、有光泽；排出体内垃圾，提高免疫力；头脑清晰，精神饱满。  
“断食法”为众多实践者带来身体的革命！

## <<断食法>>

### 作者简介

作者：(日本)石原结实 译者：朱一飞石原结实，日本自然医学博士，最著名的健康和美容专家，自然养生方法的忠实实践者。

他一直致力于以“断食”为核心的自然疗法的研究，通过自己多年的研究和大量患者的亲身体会发现了“断食”对瘦身、美容等方面的积极作用。

“断食”的惊人疗效被大众了解后，他提倡的“断食疗法”迅速被日本各个阶层接受，“早餐断食”成为日本最流行的养生方式。

日本前首相羽田孜、细川护熙等名人政要常常亲赴他在伊豆疗养所调理身心。

目前他担任石原研究院院长，经常受邀参与广播、电视等媒体的健康类节目，每年在日本国内巡回演讲50~60场，著有《空腹力革命》《温暖美人减肥法》等书。

<<断食法>>

书籍目录



## &lt;&lt;断食法&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 断食是最有效的美容良方 你的年龄由肌肤做主 “那个人看上去一直都那么年轻，我好羡慕哦。

” “咦，我怎么觉得她最近看上去一下子老了很多啊。

” 我相信无论是谁，一定都曾有过这样评论别人的经历吧。

那么我们所说的“看上去年轻”和“看上去老态”之类的话，究竟是指一种什么样的状态呢？

如果一个人的脸蛋儿长得好看的话，会被人称赞说年轻吗？

答案显然是否定的。

当你看到影视剧里的女明星时，你有没有过诸如此类的感叹：“她年轻的时候是多么漂亮啊！

哎，可惜最近完全变成了大妈啊！

” 无论人年轻时的面容多么姣好，只要上了年纪就会显出老态。

与此相反的是，有些人年轻时看上去并不怎么漂亮，但等她们过了三十岁以后，反倒会让人惊奇地发现她们变漂亮了，漂亮得简直都快要认不出了……这样的事例屡见不鲜。

年轻并不是由容貌的美丑来决定的。

直截了当地说，一个人是否年轻在于她“全身是否滋润”。

另外，你还可以从诸如“水灵娇嫩的肌肤”、“水灵灵的眼睛”这些会让你联想到水的词语中看出，这些词都表示着年轻。

当你还只是个呱呱坠地的婴儿时，你体内的水分含量高达70%之多，然而当你到了三五岁的时候，你体内的水分含量会很快减少5%，降至65%。

再到你成人的时候，你体内的水分含量降至到60%，等你到了老年，体内的水分含量会减少至55%。

也就是说，衰老意味着身体内的水分开始逐渐减少。

我们人体由60兆个细胞组成，如果要使全部细胞保持年轻状态，必须让细胞内的水分保持在一定的比例。

要想打造出光滑润泽的肌肤、富有弹性的肌肉、强健结实的骨骼，以及健康运作的内脏，细胞必须拥有良好的储水能力，也就是说，细胞的“保水性”就非常重要。

也许你会这么想，“如果要想防止身体干燥的话，我只需喝下很多水不就可以了吗？

” 事实并非你所想象的这么简单。

保持年轻的秘诀是保水性，并不是多水性。

如果你摄入水分过多的话，水分就会积聚在细胞与细胞之间，从而导致你身体变寒，这反而阻碍了你变年轻。

如果我告诉你，水是衡量年轻的标志，同时也可能会转化为阻碍年轻的“水毒”，这一定会使你大吃一惊吧！

水可养肤，亦可毁肤水是人身体重要成分，它的卡路里（热量）为零，对减肥大有裨益。

尤其是在最近，水因为能使黏稠的血液变得清爽干净而受到世人的瞩目，电视的健康类节目和健康养生类杂志等媒体都在大肆宣传着：“让我们使劲地喝水吧。

” 然而，事实往往“过犹不及”。

中医学自古以来就有“水毒”这一说法，无论水有多么重要，但如果摄入过多而没有完全排泄干净的话，就会引起各种各样的危害。

曾经有一位身高为一米五五、体重为七十四千克的女记者前来我的私人诊所进行采访。

我一见到皮肤雪白、身材丰腴的她，就立刻问道：“你每天都会喝很多水吧？

而且你每天还会吃很多水果吧？

” 听后，她露出了十分诧异的表情，反问我道：“你是怎么知道的呀？

” 据她说，因为减肥专家告诉她“水能够加速新陈代谢”，所以她每天都会喝下足足两升的水。

我心想：如果是这样的话，那她的身体一定是感觉寒冷极了。

于是，我便这么问她。

她回答我说：“即使是感冒、发烧发热的时候，我的手脚也是冰凉冰凉的。



## <<断食法>>

”自从开始了每天喝两升水的减肥生活后，她的下半身反而胖了起来，同时还伴随有腰酸、背痛、头疼、痛经等症状。

她自己也为此烦恼极了，甚至怀疑：“这样下去的话我真的能变瘦吗？”

”我来简明扼要地讲述一下她的身体状况吧。

由于她喝水过多导致了身体变寒，降低了身体新陈代谢，多余的水便堆积在下半身，以致她的下半身变得臃肿不堪。

以头疼、痛经为首，各种各样的症状也都源自她体内的寒气。

如果用砖头堆砌而成的墙来比喻人体构造的话，那就很容易理解了。

如果把一个个细胞当做是一块块砖头的话，那么相当于水泥的细胞外的液体就将这些细胞一个个地黏结在了一起。

你可别忘了，诸如血液、淋巴液、鼻涕、胃液、眼泪之类，这一切都属于水。

如果这些细胞外的水分逐渐增加的话，它们就会使你的身体日趋寒冷，它们还会不断吸收你体内的热量，最终导致各种各样的危害。

细胞外的水分便成了人体衰老的罪魁祸首。

为什么身体变寒会产生如此大的负面作用呢？

这与“瘀血”息息相关。

我想，大概没有多少人会熟识“瘀”这个字。

因此，我将在下一小节中对此详细说明。

## <<断食法>>

### 媒体关注与评论

借着“空腹力”的断食大整顿，不必花钱，却可以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 蒋淑慧 健康是我们的重要财富，石原结实博士的自然养生法，让我们现代人找到了一种实现身体健康的简单而有效的方法——让你的体温达到36.5。

北京电视台《养生堂》节目主持人 王宁 “断食”时我感觉更有活力、心智更灵敏、睡眠更好。

为了身体与精神的健康，试一试断食吧。

--美国《生活与健康》

## <<断食法>>

### 编辑推荐

《断食法》观念简洁明了，方法操作易行，我自己还尝试过书中的方法。

断食时我感觉更有活力、心智更灵敏、睡觉更好。

为了身体与精神的健康，试一试断食吧。

——编辑 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 姜淑姜淑惠健康是我们的重要财富，石原结实博士的自然养生法，让我们现代人找到了一种实现身体健康的简单而有效的方法——让你的体温达到36.5度。

——北京电视台《养生堂》节目主持人 王宁

<<断食法>>

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>