第一图书网, tushu007.com

<<新女人素食主义>>

图书基本信息

书名：<<新女人素食主义>>

13位ISBN编号：9787508610900

10位ISBN编号：7508610903

出版时间：2008-3

出版时间：中信

作者：张晓梅

页数：143

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

第一图书网, tushu007.com

前言

<<新女人素食主义>>

内容概要

畅销书《修炼魅力女人》一书的作者张晓梅的最新力作，与读者亲密分享她的素食生活。
　　一直致力于女性魅力研究的张晓梅女士，对于素食经历了从不解到肯定、从犹豫到坚持的过程，在不短的十余年里获得了极大的收益，这种获益开始是身体的，后来是精神的，而精神的获益又更多地给予了身体。
她说：只有当你真正成为素食者时，才能深刻地感受素食带给你身体完全不同的变化，以及精神、心灵、性情、情绪全新的升华。
她还说：素食可以激发女人蕴藏在身心深处的能量和潜质。
因为食素的女人，更懂得克制和思考，更易于智慧地生活，能够更多地抵御欲望，不易被诱惑所驱动，在纷扰中仍善于保有内心的坚持和纯净。

作者简介

张晓梅，全国政协委员，中国美丽风尚的引领者。

现任《中国美容时尚报》社社长兼总编辑，全国工商联美容化妆品业商会常务副会长，中国香料香精化妆品协会副理事长，国家劳动社会保障部美容专业委员会副主任。
多次出任国内外美容造型大赛主席、总评判长。

出版有《

<<新女人素食主义>>

书籍目录

第一章 观点——素食更属于新女人 一　女人是天生素食者　1　身体更亲近素食　2 女人味加素食心 二　素食让女人更健康　1 素食延缓衰老步伐　2 聪明的女人选素食　3 疲惫的女人请吃素　4　排毒抗炎不二法则 三　素食是一种心情　1 素食给你一颗宁静心　2　不“素”的素食生活　3 素食让女人更亲和 四　素食的美丽主张　1 优雅身形吃出来　2 素面朝天美亦然　3 养出清新好体味第二章　行动——踏上我的素食之路 一　素食与一个新鲜人　1 不做糊涂的素食者　2 选好第一餐素食　3 每天一顿全素餐　4　有一天过素食节 二　素食从远步步来　1 逐步远离肉食诱惑　2 将素食进行到底　3　边素食边运动　4　边素食边养心 三　我是快乐素食者　1 为素食上一层美色　2 素食比例进餐法　3 素食者的营养补救 四　分享我的素食情　1 不做孤僻的素食者　2 全家一起素食革命　3　做一个素食推广者第三章　攻略——我的素食私用机密 一　清爽自然　1　吃素一定要新鲜　2　蔬菜水果的清洗 二　有滋有味　1 你的素食选好油　2 素食人的调味品　三　聪明DIY　1 自制素食调味品　2 自制能喝的素食第四章　分享——我的素食秘密指南 一　我推荐的素食食材　粗粮　豆腐　土豆　南瓜　萝卜　苦瓜　番茄　苹果　花草茶　水 二　我喜爱的素食食谱　1 黑云豆角　2 山药清汁　3 八方喜汇　4　水中青花　5 蜜汁芦荟　6 冬日白雪　7　绿映双耳　8 七彩印象　9 回味玉珠附录　名人素食态度

章节摘录

插图：一 女人是天生素食者1 身体更亲近素食不少女人知道我食素后，都会问吃素好吗？
我说：女人应当吃素呢。
我经常给他们这样一个比喻：如果你给猫一把胡萝卜，它肯定会好奇地闻一闻，然后掉转头不感兴趣地走掉，同样，在羊面前放一盘红烧肉，通常它也不为所动，仍然静静地等着你递给它一把清新的草。
大自然是充满智慧的，它根据各种动物的身体内部和外部结构、生存方式的不同，对动物的胃口偏好做出了恰当的安排。
有的女性朋友会很疑惑：我已经吃了这么多年的肉了，也没有出现抵触的感觉，为什么说我更应该选择素食呢？
其实人的口味是可以后天养成的，在长久的“食肉生涯”中，你的口味已经被肉食逐渐改造，适应接纳了肉食；关键的是，你的身体内外的生理构造仍然保持着与素食更加亲近的状态。
也许你未曾意识到，那么让我们来稍做一个比较：根据饮食习惯的不同，哺乳类动物分为食肉、食草和食果三大类。
粗略看来，食肉动物是彪悍又充满爆发力的肉食者，而食草和食果动物便是温和无害的素食者。
为什么会有如此大的差别呢？
答案在于它们的身体外部和内在的不同生理构造。
爪子锋利、犬齿粗大都是食肉动物天生的武器，帮助它们更加迅速有力地捕捉猎物、撕咬、吞咽，同时不需要臼齿帮助反复咀嚼，因为肉食是浓缩性食物，吞进胃里直接消化即可；而平坦发达的臼齿和不甚锋利的爪子、蹄子，则是素食动物们的标志，它们摄取的植物类食物富含大量坚韧纤维，需要臼齿来耐心磨碎。
用这两幅肖像来比对一下我们自己的身体吧：我们的手指具有采撷做工的灵巧，却并不擅长撕抓扯裂的凶悍；人对臼齿十分依赖，而犬牙并不那么重要，乃至有人会为了美观将其磨平甚至拔掉。
此外，当我还在为是否食素而犹豫的时候，也曾经有位朋友这样告诉我：肉食动物与素食动物的一个十分重要的区别是，肉类比较容易消化，而植物纤维的溶解需要花费工夫，通常食肉动物的肠道短粗而结构简单，素食动物的肠道长且结构复杂。
例如老虎肠子的长度是体长的4倍左右，兔子的则为20倍左右，人是如何呢？
人和食草动物是相似的，肠子相对细长，约为身长的12倍左右。
如果这些依据仍让你对素食天性有所怀疑，那么我们再来观察一下两种择食者的心理状态。
台湾作家朱天心的那本讲述猫之趣事的文集《猎人们》，在文中将猫比做身手矫捷、野性潜藏的猎人，里面有一段她暗自揣测猫儿的心理：“……掌爪下的搔动，哪管他什么动物都同样柔软的咽喉，但不急咬断它……甲壳虫如何支解，飞鸟如何齐齐的只剩飞羽尾羽和脚爪和头……洗脸理毛，将那最后一滴鲜血深深揉进自己的腺体中……，那样精密，那样乐趣无穷，那样探索不尽”。
肉食动物的“猎人”的天性是与生俱来的，也许还不能确定它们会为鲜血而兴奋，但面对血液是习以为常的。
相反，绝大部分人类会本能地避开血腥的场景，很少有人天生是猎手或屠夫，尤其是女人，无论从心理还是生理角度讲，女性在攻击性、征服欲上都远远低于男人，更遑论肉食类动物。
她们更加趋向于一种温和与柔软的生活方式，根据美国某大学的测试，女性从年幼时起就表现出对于竞争性与掠夺性游戏兴趣缺缺。
而排斥捕杀和鲜血的肉食者，在大自然的法则里是不合情理的。
我始终相信，如果一种生物，它的饮食方式与身体内部的生理构造过多地冲突或相悖，身体会本能地表现出“不快乐”，可能会突发疾病地“暴怒”，也会有日积月累、时常寡欢的“长期抑郁”。
如同我在食素之前长久的身心困扰，食物原本是身体的营养源泉和动力补充，然而当为了工作殚精竭虑、身心俱疲之时，我的饮食似乎只能起到果腹充饥的作用，甚至很多时候还会因为过重的味道和过多的油腻，给身体造成更多的不洁之感与沉沉负荷；而这种疲惫和不振的感觉在食素后便逐渐地减轻、隐退，如同一片水渍在阳光的抚摸下由深至浅，慢慢离去。

因此，当我们的身体发出难过的呻吟之时，除了怀疑污染、生活压力、天气变化等带来不适的诱因，还应当反思一下饮食结构是否科学合理。
正如科学家和博物学家林内所言：“将人体里里外外的生理构造与其他动物比较一下就知道，水果和多汁的蔬菜才是大自然赐予人类的食物。
”的确，与人类排斥鲜血淋淋的生肉恰恰相反，人对新鲜漂亮的瓜果蔬菜有着本能的喜好和食欲感，女人更是如此。

编辑推荐

畅销书《新女人素食主义》一书的作者张晓梅的最新力作，与读者亲密分享她的素食生活。
食素的女人，更懂得克制和思考，更易于智慧地生活。
只有当你真正成为素食者时，才能深刻地感受素食带给你身体完全不同的变化。

第一图书网, tushu007.com

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