第一图书网, tushu007.com

<<先别急着吃三餐>>

图书基本信息

书名：<<先别急着吃三餐>>

13位ISBN编号：9787533654528

10位ISBN编号：7533654528

出版时间：2010-3

出版时间：安徽教育出版社

作者：石原结实

页数：162

译者：欧凯宁

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

前言

最近我们常常听到一个新名词，那就是新陈代谢症候群。
也有人会翻译成内脏脂肪症候群，不过这种翻译并不准确。
metabolic=新陈代谢，syndrome=症候群，所以应该翻译成新陈代谢（异常）症候群。
新陈代谢症候群的诊断基准有以下几项：（1）腰围85cm以上（男性）（2）高血压（收缩压130mmHg以上，舒张压85mmHg以上）（3）高血脂（中性脂肪最高值）1.50mg／dl以上（正常值为50-149mg／d1）（4）HDL（良性）胆固醇值40mg／dl以下（正常值为40-70mg／d1）（5）高血糖110mg／dl以上（正常值为70-109mg/dl）只要符合其中两项以上，就罹患了新陈代谢症候群，目前日本中年男性里面每两个人中就有一个遭遇这种状况。

<<先别急着吃三餐>>

内容概要

《先别急着吃三餐》作者告诉大家少吃可以减缓老化进程，少吃可以增强免疫力，少吃可以增加抗压性，少吃可以让头脑更清晰，少吃可以消除身体疲劳，少吃可以抵制发炎性疾病，少吃可以使排便通畅，少吃可以增强性能力，少吃可以开创崭新命运。

作者简介

石原结实，1948年出生于长崎县。
其历代祖先皆为日本古代种子岛藩主的御医，现为日本No.1的自然医学养生博士。
石原结实毕业于长崎大学医学部，专攻血液内科.并取得该大学医学博士学位。
之后前往以治疗疑难杂症的饮食疗法闻名于世的瑞士贝纳医院研习，且多次亲赴乔治亚共和国的高加索长寿村调查，荣获乔治亚共和国科学协会长寿医学会荣誉会员。
石原博士曾在长崎原爆医院服务，接触过许多现代医学无法治愈的患者。
1985年石原博士在伊豆、伊东地区开设了断食疗养所，施行以“ 胡萝卜&苹果汁 ”“ 运动 ”“ 温泉疗养 ”为主的断食疗法.独创的中医食疗法极受日本各界名人信赖。
石原医师目前担任石原诊所院长.参与广播、电视的健康节目，每年还会巡回日本演讲50－60场，著有《日本No.1自然医学家的“ 健康保证班 ”》《好食物事典》等书。
译者简介：欧凯宁，曾任职日文专利事务所，喜爱影片创作、翻译工作和生活中的一切创意新鲜事物，专研中世纪武器，现为专职译者。

<<先别急着吃三餐>>

书籍目录

前言 少吃才是最棒的健康良方第1章 有人就是一天一餐，照样健康医生跟职业拳击手真的都这么做我也靠着“一天一餐”，常保健康分享1 我靠着饮食与运动，三个月便克服了糖尿病！
分享2 我靠着“一天一餐”饮食法，治好了许多疾病！
分享3 断食把我的水肿和倦怠感消除了！
一天一到两餐，肚子饿的时候怎么办?专栏 名医所进行的每日健康课题第2章 现代人就是吃太多不吃的效用少吃与寿命、老化少吃与癌症少吃与免疫力少吃与老年相关疾病少吃与心脏少吃与发炎性疾病少吃可以促进排泄少吃可以消除身体疲劳少吃可以让头脑更清晰少吃可以增强性欲少吃可以增加抗压性少吃可以开创崭新的命运专栏 有关免疫力与白血球第3章以中医角度来思考少吃的功效中医定义的“疾病”是什么?“淤血”持续太久，就会变成“真正的疾病”1——疹子2——发炎3——动脉硬化、高血压、血管栓塞、出血、结石4——肿瘤(癌症)污染血液的主要因素是什么?1——吃太多2——缺乏运动3——压力4——受凉5——环境污染物质6——水分摄取过量总结来说，“吃太多”和“受凉”就是疾病主因第4章 超少食的实践方法石原式“基本餐”不吃午餐的秘诀不吃晚餐的秘诀姜茶的做法与功效1——红茶的功效2——红糖的功效3——姜的功效健康检查数值异常的人可以喝胡萝卜·苹果汁少吃两餐健康法(一餐健康法)一日断食第5章 推荐同时进行的健康法泡澡肌肉运动使腹部温暖保持积极正面情绪摄取温暖身体的食物饮食生活上的其他注意要点第6章 靠‘吵食”增进健康、治愈疾病的见证见证1 y-GTP和中性脂肪值一下子就降低了见证2 告别肥胖与忧郁，连运气都变好了·见证3 断食之后，才真正认识食物见证4 我的溃疡性大肠炎痊愈了见证5 我克服了饮食障碍，终于成功瘦下来了见证6 16年前得乳癌的我现在非常健康见证7少食健康法见证8 摆脱吃太饱的不健康生活第7章 超少食疗法这些我不懂!Q&AQ“饥饿”和“断食”、“少吃”的差别在哪里？
Q 有人一天一餐没问题，那有没有人是行不通的？
Q“一天两餐或一餐”应该持续多久才好呢?Q 出现什么症状就应该停止少吃呢?Q 早、中、晚餐，应该少吃哪一餐呢?Q 水分应该摄取多少才好?Q 糖分应该摄取多少才好?Q 以外食为主的生活也可以实践少食疗法吗?一天一餐应该吃什么才好?Q 可以喝酒吗?Q 可以不要戒烟吗?Q 靠着一天一餐快速瘦下来，不会伤身体吗?Q 今天吃过头，隔天应该怎么办?Q 我生病了，正在治疗中，可以少吃吗?有没有生病时不适合少吃的疾病?Q 我讨厌吃蔬菜，可以用肉食为主来少吃吗?Q 发育期的孩子适不适合少吃? Q 我因为少吃而瘦过头了，要继续吗?少吃与断食，执行上应该怎样取得平衡?我原本就吃很少，这样一天一餐好吗?

<<先别急着吃三餐>>

章节摘录

插图：从2007年4月开始，这份晚报连载了另一个称为“电视知名医生的健康法”系列，其中第三次刊登的是东京市内某知名私立医科大学脑神经中心讲师，S医学博士（48岁）的故事。
我在这里简单地整理一下访谈的内容吧。
“原本170cm、体重70kg，站在肥胖边缘的S医生，如今恢复到学生时代55、56kg的体重，身体轻盈许多。
而他成功瘦下来的契机，就在于当时刚好很忙，越来越找不到时间吃饭，最后每天都只吃早餐而已。
最近甚至两天才想吃一餐，有时候三天才会吃一餐。
因为吃的少了，胃缩小了，所以食欲也不高。
如今身体轻盈，跑步也不会上气不接下气，注意力提升，身体状况可以说是好到极点呢。
“以前的人饮食生活简单，身体又瘦又结实，我们的身体里面也有那种基因，所以少吃一点是不会怎么样的。
但是现代人的饮食生活太过富裕，食欲越来越旺盛，胃酸分泌更多，胃袋扩张，结果肚子就更容易饿。
这就是一种恶性循环……”2007年5月15日的《朝日新闻》里有个“sports健康中心”的专栏，刊载了前任WBC重量级冠军辰吉丈一郎（37岁）的故事。
里面提到他“每天早上慢跑40分钟”，饮食则是“10年来维持一天一餐”。
体重则一直维持在56kg。
不管是常常被迫动上10小时以上的大手术，或是为了研究和指导学生而忙碌不已的医科大学教授，还是不得不进行激烈运动的拳击手，都靠着“一天一餐”过着非常健康的生活。

<<先别急着吃三餐>>

编辑推荐

《先别急着吃三餐》中有最简单、最省钱、最有效的惊奇健康革命。
耶稣、穆罕默德、释迦牟尼、孔子也遵行的饮食法则。
长寿研究专家、著作等身的自然医学博士教给你最健康的超少食生活。
早餐（择其一）1 不吃2 喝茶配酸梅3 生姜红茶1－2杯4 胡萝卜·苹果汁1－2杯5 姜茶1-2杯加胡萝卜·苹果汁1－2杯午餐（择其一）1 荞荞麦面（含魔芋、裙带菜、面）加上许多葱和辣椒粉2 披萨或意大利面加上辣椒酱3 白饭或便当要细嚼慢咽，吃八分饱以下晚餐含酒精在内，吃什么都可以。
超少食是一种生活状态，你准备好了吗？
《先别急着吃三餐》真人实证！
石原式少食健康法，长踞日本亚马逊网络书店畅销榜的健康书。

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