

<<自然律例>>

图书基本信息

书名：<<自然律例>>

13位ISBN编号：9787544237741

10位ISBN编号：7544237745

出版时间：2008-3

出版时间：南海出版社

作者：陈坚真

页数：157

字数：110000

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>

<<自然律例>>

内容概要

本书作者陈坚真先后患过心脏病、肝病、肾病，肠胃病、中风、抑郁症，并长期与类风湿关节炎、骨质疏松、尿失禁等慢性病作斗争。

自己几闯鬼门关的经历和陆续接到3个孩子病危通知单的打击，促使她奋力研究中西医学，归纳出自然律例养生之道，设计了地瓜养生餐，不仅让自己和家人重获健康，而且还帮助了数以万计的人防病强身、祛除疑难病症。

亚洲最佳CFO张孝威每天早上坚持吃地瓜餐，3个月后瘦了5公斤，亲朋好友都说他年轻了10岁。花旗台湾董事长杜英宗、七十多岁的富邦集团总裁蔡万才、威盛电子总裁王雪红等企业家都是地瓜餐的拥护者。

曾因工作劳累导致肝功能受损的著名影星张艾嘉在奉行地瓜养生餐之后，逐渐恢复了健康。

香港一位肺腺癌患者严格遵行自然律例的生活方式，在120天之内将14厘米的肿瘤缩小到7厘米。

曾因不孕症饱受身心煎熬的女学员在执行自然律例4个月之后，顺利地怀了一对双胞胎女儿……地瓜餐创始人陈坚真长年推广自然律例养生法，开课至今受到各阶层民众的欢迎，并带动起吃地瓜的风潮。

地瓜餐只是自然律例的一环，本书翔实地收录了陈老师多年的养生经验，帮助您轻松了解更多的健康秘诀。

<<自然律例>>

作者简介

陈坚真，在悟出自然律例养生法之前，曾经历过一段充满病痛的悲惨人生。她形容自己是先经历了死亡的绝望，再逐渐挣扎着找到一线生机。

从十几岁因肝病住院起，陈坚真就开始了与病魔对抗的人生。她先后患过肝病、心脏病、中风、抑郁症、类风湿关节炎、骨质疏松、严重的尿

<<自然律例>>

书籍目录

序 死去，活来——陈坚真的生命轨迹 天生体弱多病 挥之不去的病痛 3个亲生孩子，3道病危通知 走上习医之路 发光发热的生命第一课 自然律例的主张 1 生老病死是铁律？——“生、长、死”不是梦 人有远离“老、病”的本钱 健康快乐无须远求 回归自然律例就可祛病回春 120天就能见效 “药”不等于“药” 2 有钱才有健康？——健康既廉价又容易 小钱也可以买到健康 不必过度恐慌 掌握健康的源头 3 吃喝拉撒还要学？——正确的生活作息就能祛病养生 被忽视的人生大事 “月亮族”再度迎向阳光 自然律例生活作息表 健康是自己的责任 4 你在担心什么？——大自然的能源源源不绝，担心的理由 担心让人没有安全感 大自然提供的“财富” 快节奏，错失人生风景 慢下来，放轻松 顺应自然律例就可以无所畏惧

第二课 食物的属性 1 选择当季当地的食物 成也食物、败也食物 依照食物属性进食 当季当地的食物最好 靠山吃山、靠海吃海 当地当季蔬果少农药 2 蔬果抗癌有条件 适时适地的蔬果才能抗癌 体质不同，对蔬果的需求也不同 因时、因地、因人调整 3 各种肉类和海鲜不宜混吃 什么气温吃什么肉 一餐混食多种肉类和海鲜易致病 将食肉原则人性化 4 妙用无穷的地瓜 食中之宝——地瓜 地瓜防癌效果第一 地瓜连皮吃 午后不吃地瓜

第三课 细胞金字塔 1 养护细胞的金字塔，“细胞金字塔”的原料 养分需求分先后、有多寡和细胞“谈恋爱”的女人 2 淀粉质是瘦身大敌？淀粉质肩负重大责任 多吃饭，“治”好了20年的便秘 “饭桶”比别人多层保护罩 3 聪明的纤维质摄取法 吃蔬果补充的纤维质数量有限 借用科技，既自然又人性 要自然也要人性化 4 优质蛋白质VS劣质蛋白质 优质蛋白质可以改善心脏病、肾病和智障 优质和劣质蛋白质的差别 人体的蛋白质吸收率 蛋白质摄取量应随气温改变 5 天然的抗生素——维生素 尽量多吃生的蔬菜 适时适量补充维生素片剂 6 矿物质、水和油脂 矿物质于高温中释放 水的需求量因人而异 什么气温吃什么油 7 养气得靠营养素作基础 “最顶端的星星”并非一蹴而就 打好基础再养气

第四课 回春&有氧运动 1 你是我高中同学？濒临死亡的人再度回春 自然回春胜过人工技术 2 调经，重新拥抱青春美丽 调经要在经前7天 停经少女也能月月安 男性和更年期后女性也可回春 3 坐月子，回春除疾的重要契机 坐月子要满120天 坐月子的方法 坐月子的饮食 行房有禁忌 4 避孕与优生的重要 避孕和安全期的算法 重要的优生观念 5 有氧运动 心跳加速的运动不等于有氧运动 太阳不出来不宜做运动 自然律例有氧运动五式

第五课 养肝和调肝 1 情绪影响肝功能 肝病让人生蒙上阴影 动怒最伤肝 肝郁的变奏曲 治病先调肝 2 用藥不用药 药是肝脏的大敌 不要用药阻止内层皮肤膜的代谢 3 愚勇的夜猫子 突如其来的肝硬化 不熬夜养肝血 夜猫子的隐忧 别拿大便当早餐 4 饮食背后的杀手 冷酒伤肝 可怕的黄曲霉素 不当的油脂、蛋白质和添加剂 夜宵的罪过

第六课 保肠胃和治肠胃 1 危险的孝顺媳妇和“铁金刚” 抢抹布的孝顺媳妇 没日没夜的“铁金刚” 压力最伤肠胃 “爱自己”是健胃良药 2 错误的饮食方法 吃饭速度过快 吃太烫的食物 饭后喝汤、吃甜点 一餐混食多种肉类或同食鱼、肉、蛋、奶 3 暗藏危机的食和物 隔夜菜 汤汤水水 药物 4 吃太多粗纤维与排便异常 过多粗纤维易伤肠胃 吃十谷米的小婴儿 白米和糙米的食用比例 排便异常是隐患

第七课 致癌的因果 1 种瓜得瓜，种豆得豆 癌症的定义 不正确的认知 消极的人生目标 缺乏行动力，违反自然律例 压抑是癌症之母 2 先天不良，后天失调 恶劣的环境 生活越简单越好 3 错误的饮食习惯 不常吃当地当季的蔬果和谷类 酸性体质和营养不均 多油脂、多糖、多劣质蛋白质 水分不足或水质恶劣 4 医疗保健和运动。能载舟也能覆舟 不必要的医疗保健 输血的风险 不当的运动或不做运动

第八课 错误的育儿论 1 多喝牛奶，茁壮成长？鸡蛋和牛奶引发的争执 什么时候适合喝牛奶 不要过早添加辅食 两岁以后再吃鱼、肉、蛋 2 打针吃药，唯一选择？发烧未必是坏事 发烧的处理 疫苗不是万能的 3 天生的缺陷不可改变？减少孩子先天缺陷的概率 过敏的妈妈和孩子 4 孩子一定要赢在起跑点？晚上9点睡也能考上第一志愿 培养人际交往的能力 绿豆汤精神 学习沟通、尊重与牺牲 5 养儿不能防老？

<<自然律例>>

晚婚成趋势 孤阴或孤阳违反自然规律 新生儿人数越来越少 生儿育女的好处 广义的养儿防老

<<自然律例>>

章节摘录

1 生老病死是铁律？

——“生、长、死”不是梦 人有远离“老、病”的本钱 “生、老、病、死”是一般人观念中无法逃脱的人生必经之路，然而，这真的是人类无法改变的宿命吗？有没有可能跃过折磨人的疾病和令人无奈的衰老，或者让“老”与“病”仅如蜻蜓点水般一闪而过，让生命变成只有“生、长、死”的历程呢？

身为一个医者，每一天我都要面对许许多多的学员，听他们诉说各式各样的病痛和老化现象；身为一个癌症患者，每一天我也必须面对自己的疾病与疼痛。

然而就在领悟了自然律例的道理并且彻底执行之后，我清楚地认识到人类与生俱来就有远离疾病和衰老的能力，只要遵行自然律例的作息规律和生活方式，就能与天地合而为一，就能活得自在而健康。我身边的亲友和越来越多的学员也通过他们的亲身经历不断印证了这一点。

健康快乐无须远求 从文献记载当中，我们可以发现人类寿命是可以很长久的。中国历史上最长寿的人是彭祖，相传他活了800多岁（另有一说为140岁）；《圣经》中也记载亚当的寿命长达900多岁，而亚伯拉罕的妻子到了60多岁，依旧拥有令埃及王觊觎的青春和美貌。也许有人会对此提出质疑，认为传说不过就是传说，人物的容貌难以考究。

但是现实生活中，也确实有人可以活到120岁，而且不可否认，身体健康能够让人更具青春活力。

现代人多半认为日新月异的科技才是健康长寿的保障，相信只要科技不断创新、研究不断发展，人类终将能发现长生不老的秘诀。

其实，根本不必舍近求远。

上天既然造人，就早已为人类提供了健康快乐的_切资源。

人体本身就是一个“小宇宙”，脏器的作息运行也有其规律，倘若能顺其自然，不必求诸于复杂的科技，就能拥有健康和长寿，还可以活得有尊严、更快乐。

宇宙当中，日、月、星辰各有其运行的规律，昼夜分明，节气有序，是所谓的“天行健也”。天地万物、山川树木、鸟兽虫鱼，也都各从其类，遵守自然律例。

回归自然律例就可祛病回春 人类身为万物之灵，更是大自然当中的一分子，当然也应遵行大自然的律例。

例如，吃当季当地的食物、根据不同的气候补充适当的油脂、按照天地运行和人体经络运行的作息规律调整生活，等等。

只可惜，从近代以来，人类因为无知、自私、贪婪和傲慢，违背了自然律例，扰乱了万物之间的平衡，破坏了自然相生的健康链，却始终不知谦卑与自省，因此非但不受自然律例的保护，反而招来大自然的惩罚，导致出现臭氧层空洞、厄尔尼诺现象、慢性疾病、瘟疫、泥石流、河水泛滥，等等，甚至有朝一日可能落得“逆天者亡”的悲惨境地。

所谓“人法地、地法天、天法道、道法自然”，人类若能遵行自然律例，便可以受到天地的眷顾和保护，活得健康美丽。

即使生了病也可以不洽自愈，岁月的痕迹可以不扫自去，回归到“生、长、死”的生命本质。

如果能够再对所拥有的资源持感恩的心态，不浪费、无私分享、适度取用，人人就都能富足喜乐。

在自然律例中，万事万物有生就有死、有起就有落，人类虽然无法逃脱这一规律，却可以凭借正确的生活习惯和思维方式在有生之年远离疾病与衰老。

120天就能见效 10年前，我曾经救助过香港的一位消防员。

他患有肺腺癌，由于医疗疏忽造成肾脏穿孔。

起初这位学员几乎没有力气自己走到我家，而必须由亲人搀扶来上自然律例的课程。

但是4个月之后，原本已经14厘米的肿瘤，明显地缩小到7厘米；又过了4个月，肿瘤又缩小到3.5厘米；第十二个月左右，已经只剩下1.75厘米；一年多之后，他的肿瘤小到1厘米左右，几乎看不见了。

这不是传说也不是神话，而是真人真事。

靠着人体新陈代谢的自愈能力，这个学员挽救了自己。

他没有吃什么灵丹妙药，就是严格地遵守自然律例的作息和饮食原则。

<<自然律例>>

只要生活方式回归自然律例，每个人都可以祛病回春，活出健康和生机。

由于人体细胞自然代谢最长的周期为4个月，所以执行自然律例4个月之后，就能明显见到效果了。

“藥”不等于“药” “藥”和“药”有何不同？

可能很少有人思考过这个问题，其实从两个字的字形就可以看出中国老祖宗的智慧。

“藥”拆开是“艹”和“藥”（同“乐”），“药”拆开则是“艹”和“约”。

前者是可以让人快乐的，后者则是对身体有副作用的，使用时要有所约束。

在自然律例当中，所有的食物都是藥或药，只是对身体有帮助、无副作用的就是“藥”；而对身体有副作用、有负面影响的是“药”。

那么，哪些属于“藥”？

哪些属于“药”呢？

答案就在自然律例的饮食原则里：当季当地、适人适性的食物就是“藥”；违反当地当季、适人适性原则的就是“药”。

以中国南方为例，在此生长、适合当地人吃的稻米和地瓜就是“上品藥”；由非当地产的小麦、燕麦制成的面包等面食就是“下品药”。

因为节令和地点的不同，同一样食物有可能是“藥”，也有可能是“药”。

比如夏天的瓜类，有利于清热泻火，是相当好的“上品藥”。

但是在冬天，瓜类就是“下品药”了。

因为冬天吃瓜，有可能导致身体畏寒或手脚冰冷等，对健康没有好处反而有负面的影响。

只要相信并且遵行自然律例，食用正确的“藥”，不吃给身体带来负担的“药”，“生、长、死”就不是遥远的梦想，不是海市蜃楼，而是人类顺应天地、将与生俱来的优势和本能发挥到极致的结果。

2有钱才有健康？

——健康既廉价又容易 许多人问我：“怎样能够活得健康？”

”还有更多人问我：“用什么方法可以恢复健康？”

”我回答道：“健康是廉价而且容易的。”

”许多人难以置信地反问：“真的吗？”

健康不需要靠金钱来堆砌吗？

”乍一想可不是：吃昂贵的补品需要钱，吃特殊处理的有机食品需要钱，喝特殊加工的水需要钱，去健身房运动需要钱，上医院看病更需要钱……没钱，仿佛就像没有通行证的门外汉，面对营销市场打造出来的“健康殿堂”，只能远远地望门兴叹。

然而事实真是如此吗？

当然不是。

在自然律例中，健康绝对是廉价而且容易的。

小钱也可以买到健康 来学习自然律例的学员多半都面临健康方面的问题，从癌症、慢性疾病、妇科疾病到心理疾病、职业伤害甚至于精神疾病……有人长年遭受病痛折磨，有人为了父母的健康忧心忡忡，有人为了伴侣或是下一代的健康而烦恼。

有趣的是，许多学员都有一个共同的经历：曾经花过大把金钱去执行生机饮食养生法。

有一位学员长久以来养成非有机食物不买也不吃的习惯。

她的头脑中一直有这样的观念：菜市场的蔬菜和水果都有农药和其他危害健康的成分。

因此，就算多花一点钱去买有机食品，她也觉得值。

于是有好几年的时间，她每天都为要买什么、要吃什么花大笔的金钱和精力，但是这些心血和金钱依旧没有换来家人的健康，她的孩子反而因为严重的过敏症状被医生宣布“无药可医了”。

她来找我时，满脸是绝望的神情，一双眼睛也因为过度担忧而哭得通红。

我身为一个母亲，而且曾经收到过三个孩子的病危通知书，对她的心急如焚非常理解。

于是我开导她：“开始吃地瓜餐，开始回归自然律例的作息和饮食方式，暂时放下生机饮食，好吗？”

”不必过度恐慌 让她放下生机饮食，其实也是让她摆脱恐慌和紧张。

生机饮食当然有其优点和益处，但是如果在菜市场买的便宜蔬果也一样能保证人体的健康，那么为什

<<自然律例>>

么不少花点钱，就在菜市场买呢？

在我们的社会中，许多人已经被教育成“恐慌先生”或“恐慌小姐”，他们认定没有经过特殊处理的食物必定残留有大量农药和化肥。

其实，稍有点知识的农民都知道，植物的生长也遵循着自然律例的原则，顺应节令和环境的蔬果，根本无需喷洒农药就可以长得很旺盛。

因此只要选择当季当地的蔬果，就不需要担心农药或是化肥残留的问题，它们对人体的帮助也绝不亚于有机蔬果。

现在，这位学员很少花大钱去买昂贵的有机食品了，大部分食材都在菜市场或是普通商店购买。她过去甚至因为担心孩子的皮肤过敏，不敢买便宜的童装，但现在孩子穿的衣服却多半是大路货。

为何会有这么大的转变？

就是因为她和家人都亲身体验到，只要遵行自然律例的生活方式，顺应节令选择食物，身体自然就会健康，而至于穿名牌还是穿大路货当然也就没什么两样了。

掌握健康的源头 现在的社会鼓励消费，每年不知有多少人为了健康投入大笔金钱。

但是如果只是一味地吃有机食物、上健身房运动、吃营养品或做美容，却忽略健康的源头，不遵行自然律例，那就好像没有打稳地基就拼命在地表上盖高楼大厦，健康如何能稳固？

又怎么可能不靠金钱来堆砌呢？

生机饮食、运动、营养品对于健康当然各有其作用，但是却需要花费大量的时间和金钱；顺应天地时序、遵行自然律例，同样可以促进健康、永葆青春，甚至功效更加明显，需要投入的却只是最基本的生活开销。

昂贵与便宜、复杂与简便，聪明的现代人，你会选择哪一个？

3吃喝拉撒还要学？

——正确的生活作息就能祛病养生 被忽视的人生大事 “从小到大，学了许许多多的知识，却从来没想到吃喝拉撒睡也要学！

”这是一位学员发自内心的感言。

是的，年少的时候，我们学习语文、英语、数学，学习如何考100分；学习舞蹈、音乐、钢琴，学习怎样做一名“三好”学生；长大之后，我们学习如何让老板赏识，如何在事业上获得成功，如何在30岁之前赚到第一个100万……但是我们却忽略了生活中最重要的事情——吃喝拉撒睡。

我们任凭错误的观念和恶劣的环境左右我们的生活，把吃喝拉撒看成无关紧要的琐事，甚至将它们置于生活中最不起眼的角落，直到身体发出抗议时，我们才不情愿地停下脚步来加以理会。

然而，回过头来想想生命的本质，吃喝拉撒睡不正是最能影响我们身心健康的环节？

如何正确地去吃、喝、拉、睡，不正是我们最值得学习和重视的人生大事？

“月亮族”再度迎向阳光 曾经有一位学员，几年来一直过着昼伏夜出的生活，作息时间完全颠倒。

由于从事夜间工作加上贪恋夜的静谧，每天不到晨曦微露，她很少上床就寝。

而当她睡醒准备开始工作时，常常已是日落黄昏甚至星光微亮了。

她就这样日复一日过着“月出而作、月落而息”的生活；年复一年，“早餐”甚或“午餐”对她来说都已是陌生的字眼。

她也曾有过“作息颠倒会影响健康”的担忧，但是这种念头一闪即逝；她也偶尔尝试过改变作息，却很难克服经年累月养成的习惯。

于是她终究还是抛弃自然律例，选择投向“黑暗”的怀抱。

来到自然律例的教室时，她眼圈乌黑、面色憔悴、毫无朝气。

然而一个星期之后，我明显看出她已经逐渐采纳了自然律例的生活方式。

“熊猫眼”虽然没有完全消除，却不再那么明显；气色虽然依旧黯淡，却不再那样憔悴。

我笑着问她：“是不是吃了地瓜餐？”

”她点了点头。

我又笑着问：“是不是按照自然律例的时间睡觉了？”

”她虽然有点心虚，却给了个肯定的答案：“还不够早，但是比以前早多了。”

<<自然律例>>

” 回归到自然律例正是如此。

睡觉，有该睡觉的时间；吃早餐、吃地瓜（盛产土豆的地区则吃土豆），都有各自的时间和方式。顺应天地运行、经络循环和五脏六腑的运作，就不难归纳出一套对身体有益的作息和饮食时间表。

自然律例生活作息表 晚上9点至11点是三焦经运行的时间，生殖系统、内分泌系统和神经系统在这段时间中都应得到放松和休息，因此不宜再从事运动或工作。

夜里11点至凌晨1点，胆经运行，人应该进入睡眠状态。

凌晨1点至3点，肝经运行。

这段时间应该进入熟睡状态，让肝脏得到充分的休息。

如果还在熬夜工作或酗酒，对身体的伤害就可想而知。

尤其是肝功能不好的人，更应多加注意。

凌晨3点至5点，肺经运行。

通常肺部不太好的人，这时候容易咳嗽，需要注意保暖。

早上5点至7点，大肠经运行，应该进食早餐、完成排便。

如果这时还在赖床，大肠没有排便的机会，毒素便容易在体内堆积，产生疾病。

因此根据自然律例，应该在6点半之前吃完早餐，7点完成排便。

上午7点至9点，小肠经（中医的胃经）运行，是一天中养分最易被吸收的时辰。

在此之前一定要吃完早餐、排完便，否则肠道会从本应排泄的粪便中吸取毒素，岂不成了“用大便当早餐”？

以上便是按照人体经络和脏器的运作周期制定的作息时间表。

令人惋惜的是，看上去自然简单的作息，到了繁忙的现代人身上，却成了遥不可及的难题。

每当我大声呼吁“应该晚上9点睡、早上6点半吃完早餐、7点以前排便”时，得到的反应几乎都是瞪着大眼说“不可思议”。

有人说：“陈老师，怎么可能？”

晚上9点我还在加班呢！

”也有人说：“6点半？”

天啊！

才刚睡不久，怎么能起得来吃早餐？

”我的回答是：“尽量吧！”

”一个每天凌晨1点睡的夜猫子，当然很难一下子就改成晚上9点就寝，刚开始只要能够提前到12点半睡觉，就是一大进步了。

每天进步一点，离健康幸福就越来越近。

健康是自己的责任 曾有一位和我关系很好的朋友来找我，她说自己已经失眠很久，浑身上下全是毛病，而且患了重度躁郁症，无法正常生活，全家被她搞得鸡犬不宁，先生甚至也被拖累患了重度抑郁症。

我一看就知道她甲状腺机能亢进，建议她遵循自然律例去作息和生活，但她却坚持说自己没什么大问题，因为“几个医院检查都没问题，每一个医生都说我不要紧。

”

……

<<自然律例>>

编辑推荐

风靡台湾、香港、东南亚的自然律例养生法！

从医学教授到企业名家，从科技精英到演艺明星，从上班族到银发族，数以万计的人找回了健康与幸福！

地瓜餐创始人陈坚真长年推广自然律例养生法，开课至今受到各阶层民众的欢迎，并带动起吃地瓜的风潮。

地瓜餐只是自然律例的一环，《自然律例》翔实地收录了陈老师多年的养生经验，帮助您轻松了解更多的健康秘诀。

<<自然律例>>

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>