

<<生机饮食自疗精典>>

图书基本信息

书名：<<生机饮食自疗精典>>

13位ISBN编号：9787563361472

10位ISBN编号：7563361472

出版时间：2006-9

出版时间：广西师范大学出版社

作者：欧阳英,徐凡

页数：230

字数：80000

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>

## <<生机饮食自疗精典>>

### 内容概要

生食和粗粮中含有丰富的维生素、钙、钾、镁、铁等矿物质和微量元素，是天然的神经稳定剂，能有效舒缓人的紧张抑郁情绪，缓解疲劳状态，激发人的青春活力。

经常食用生机饮食可使人心情愉悦，快乐无忧！

生食饮食不仅是饮食方式上的一种变革，也是一种文化，更是现代人崇尚自然、崇尚健康的一种需要。

目前，生机疗法在确切的疗效、组论证和制作方法上还有待于不断探索、研究、实践。

但我们相信，随着人们健康意识的不断增强，在不远的将来，生机饮食的理念一定会得到广泛的普及和应用。

良好的饮食方式、科学的饮食习惯、才是获得健康财富的最佳途径。

## <<生机饮食自疗精典>>

### 作者简介

欧阳英，台北市人，生于1951年，著名食疗专家。

1981年起开始致力于食疗技术的研究和生机饮食的推广与教学，曾任台湾天然保健协进会常务理事，文化大学推广教育中心生机疗法讲师。

他倡导了解自身体质、对症调整饮食、激发自愈能力的科学理念，并针对不同体质的人群分别提出了

<<生机饮食自疗精典>>

书籍目录

推荐序 生机饮食，为生命注入活力睡前排便 睡前排便的重要性 饮食守则1：摄取足够水分 饮食守则2：多吃低卡粗纤维失眠 缓解失眠的饮食禁忌 缓解失眠的特效食材 缓解失眠的食疗验方 睡前助眠的八大步骤食欲不振 食欲不振的成因 利尿通便，消退黄疸 提振食欲的饮食守则 提振食欲的食疗验方 以果菜汁断食法提振食欲头育 头痛的成因 辨别头痛的属性 多吃水果、调好体质 以果菜汁断食法根治头痛 驱除头痛的保健方法脚底疼痛 脚底疼痛的成因 抑制脚底疼痛的饮食守则 脚底疼痛的食疗验方 以果菜汁断食法缓解脚底疼痛腰酸背痛 .....月经失调怀孕减肥增胖附录 健康断食法

## &lt;&lt;生机饮食自疗精典&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：睡前排便的重要性很多人起床后没多久，就能自然地产生便意。

但是，大部分人却没有睡前排便的习惯，也不知道睡前排便跟健康究竟有何关联。

其实，睡前排便是健康的火车头，能够带动全身上下的健康运行。

我从1981年开始研究生机饮食，迄今已有20多年，也曾辅导过无数的病人。

从长年临床照顾病人的经验中，我得到一个最重要的心得：睡前排便是帮助病人突破健康瓶颈的重要转折点！

睡前排便可以提升自愈力自愈力是人体自然产生的修复机能，能够修补组织，让伤口与病痛获得痊愈，疲惫感一扫而空。

如果我们以电脑来比喻人体，那么自愈力就犹如电脑里的防毒软件或修补程序。

健康的人，身体就像一部性能极佳的电脑，当遇到病毒攻击或组织有所毁损时，自愈力就会自动启动以维护正常运行。

虚弱的人，身体则像毛病百出的电脑，各种程序的执行效率低落，当遇到病毒攻击或组织有所毁损时，原本执行效率不彰的自愈力程序就算启动了，所能抵抗的病毒或可以修补的范围也很有限。

白天和夜晚的自愈力截然不同身体健康与自愈力息息相关，而白天与夜晚的自愈力也是截然不同的。

白天因身体不断在消耗能量（眼睛在看、嘴巴在讲话、脚在走路等，每一种活动都在消耗能量），所以大多数人下午比上午累，傍晚比下午累，也就是说白天从早至晚会愈来愈累，自愈力一定较弱。

夜晚则不同了，睡前也许疲惫不堪，但只要好好地睡一觉，第二天起床时，就会精神百倍，疲惫一扫而空！

从这一点可看出，夜晚因为人体处于休息状态，眼睛闭着、手脚也不动了，能量便得以蓄积，几乎完全用于人体的修复，因此晚上睡眠时，自愈力便会大幅提升。

不过，我们经常会发现有两种极端的状况：有人睡醒时，全身舒畅、精神百倍；有人早上起床时，却是酸痛加倍。

这表明两种人的自愈力显然不同，睡醒后酸痛加倍的人，就必须设法多作努力，来提升自愈力！

睡前排便，加速体内新陈代谢自愈力的强弱，也跟新陈代谢的快慢有着密切关系，而排便不但是人体排毒的渠道，也是新陈代谢的重要途径。

每天最好能够排便两次：一次是在早晨睡醒之后，先排掉前一晚累积在肠道的宿便；另一次则是在晚上，把当天日间摄取的食物先排掉大部分。

大多数人习惯每天只排一次便；更有人属于易便秘体质，每次上厕所都要“奋战”老半天，或是得隔好几天才排一次便。

排便习惯固然因人而异，健康的人不必强求何时排便或一天要排几次便。

但若希望皮肤更好，或是健康已亮起红灯，那么养成睡前排便的习惯，就是改善身体状况的关键。

我们先来回顾一下人体消化系统的运作过程：当我们吃进食物后，它们会先在胃里被消化成“食糜”，然后下降到小肠；食糜到了小肠，里面所含的各种养分会被吸收；接下来，被吸走养分的食糜再来到大肠，大肠的肠壁则会吸取大部分的水分，这时的食糜已经变成了粪便；最后，粪便会经由直肠从肛门排出，这个阶段就称为“排便”。

但如果我们的大肠里有些宿便或废物，就会堵塞排泄管道。

## <<生机饮食自疗精典>>

### 编辑推荐

《求己不求医:生机饮食自疗精典》将介绍：症状成因解析：探究生理警讯，认清病因，确立自疗方针。  
饮食禁忌守则：建议饮食取向，避开危害，摄入充足能量。  
对症调养食谱：严选食疗验方，对症进食，有效调理不适。  
生活保健建议：提供保健良方，善待身体，储备养生本钱。

<<生机饮食自疗精典>>

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>