

<<哈佛醫師養生法>>

图书基本信息

书名：<<哈佛醫師養生法>>

13位ISBN编号：9789578037427

10位ISBN编号：9578037422

出版时间：2009/07/07

出版人：平安文化有限公司

作者：許瑞云

页数：192

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>

<<哈佛醫師養生法>>

前言

說實在的，我以前是個不熱中養生的人，我覺得人生短暫應該要活得暢快，如果不能大口吃肉、大口喝酒，此生不是太無趣？那活得久卻不自在，不如短命卻隨心所欲。嘴巴上說得好像很帥氣，但身體卻帥不起來，幾乎每個禮拜有三天都在胃灼熱，永遠有打不完的嗝，卻始終無法把肚子那股脹氣給打出來，老公常建議我請教許醫師（我大姑），但總覺得萬一被規勸要開始養生是一件非常可怕的事，所以總是推託，直到有一天，跟她聊到感謝食物的想法，我才徹底領悟。

她說如果你拿兩片吐司做實驗，一片每天罵它，一片每天讚美它，被罵的那片會比較快發霉，被誇獎的那片則會比較新鮮，聽起來是挺荒謬的。

我也沒真的去罵吐司，實在不知道要罵它什麼？

吐司，你這個爛貨，我恨你？

但我喜歡這個想法，於是我開始實行許醫師的養生法，其實很簡單，我抱著感謝的心情喝蔬果汁，不再對它皺眉，抱著感謝的心情吃蔬菜，不再詛咒它，不再覺得少吃肉是折磨，吃到清淡的食物也覺得是一種難得的放鬆，當老公叫我早睡早起的時候，我覺得他真的很愛我。

現在我胃的毛病改善很多，身體覺得很清爽、乾淨，心情覺得很平靜、踏實。

此刻，我知道自己是真的在享受人生，而不是在耗損生命。

許醫師其實是教我養心，心健康、開放，才能真的養生。

在此奉勸我媽，她還在用超級負面情緒看待養生，每次勸她吃健康一點，她就開始大吼：我要活得灑脫，少拿那些來煩我，我寧願早死！

如果台詞能改成：真的啊？

我們一起來試試吧！

人生會有不同的樂趣喔！

<<哈佛醫師養生法>>

內容概要

健康不能等，第一次就要把養生方法做對！

小S現身說法，哈佛醫師治好了她多年的胃腸毛病！

你已經很努力地注意飲食、作息、運動，為什麼身體還不能恢復健康？

答案就在「細節」裡，唯有掌握關鍵的一步，養生才能達到真正的功效！

早餐最好吃鹼性食物！

人體在睡眠時，會製造二氧化碳，經過一夜的代謝後，身體會偏酸。

所以，醒來的第一餐一定要吃鹼性食物！

建議吃些養生的粥品，及新鮮蔬菜、堅果、海帶等鹼性食物來提振一天的精神。

生食正午時段吃對身體最好！

有些人一大早就喝冰涼的精力湯，因此體質變得太寒，對身體反而不好。

建議虛寒體質的人如要吃生食，在正中午時段吃最好！

因為清晨、傍晚，是氣溫轉換時刻，並不適合吃生食。

少吃糖，抗老化！

糖和蛋白質交叉產生的連接反應會形成一種叫AGE的物質，AGE的形成可能會使皮膚及其他組織的彈性喪失，出現皺紋、加速老化。

因此，避免吃太多的糖，可預防老化並維護健康。

最好別用微波爐！

微波爐完全破壞食物的分子、水的結構，並產生破壞人體的自由基。

吃微波過的食物，等於吃進一堆負能量以及自由基。

所以不要為了一時方便，而吃進不營養的垃圾食物！

諸如上述的例子，常常只是一個細節沒注意到，或似是而非的觀念，就會讓保健養生的努力大打折扣。

曾是哈佛主治醫師的許瑞云，透過本身對中、西醫和自然療法、能量醫學的深入了解，加上豐富的臨床經驗，從飲食面切入，告訴你最完整、最正確的養生方式。

只要掌握「吃對食物」、「選對時間」、「用對方法」三大原則以及關鍵的細節，就能讓你的身體輕鬆回復到最健康、最自然的狀態！

<<哈佛醫師養生法>>

作者簡介

許瑞云 許瑞云醫師原本主修運動神經學，因為對營養學及如何維持最佳體能狀況特別感興趣，因此繼續攻讀營養學和流行病學碩士，畢業後又至波士頓大學轉攻醫學博士，並在哈佛大學附屬醫院接受住院醫師訓練，之後成為哈佛醫院的主治醫師及哈佛醫學院講師。

她於二〇〇八年回台，目前任職於花蓮佛教慈濟綜合醫院。

許瑞云醫師除了西醫外，也接觸中醫，進而研究自然療法、能量醫學等不同領域。

她鼓勵人們以多重角度來思考健康和飲食的問題，並且要時時懷抱著感恩的心。

她也期望藉由本書，能夠幫助更多的人活得健康快樂，遠離煩惱及病痛。

經歷 哈佛大學醫學院講師 哈佛麻省總醫院內科主治醫師 哈佛醫學院附屬教學醫院「貝斯以色列女執事醫學中心」住院醫師 私人健康營養顧問 美國老人醫學學會會員 美國內科學會會員 美國身心靈全人自然療法(ORI)會員 學歷 波士頓大學醫學院醫學博士 哈佛大學公衛學院營養學及流行病學碩士 加州大學洛杉磯分校運動生理學學士 現任 財團法人佛教慈濟綜合醫院一般醫學主治醫師 台灣素食營養學會副理事長

<<哈佛醫師養生法>>

章节摘录

首先想感謝我的寶貝先生 黃茂盛老師，由衷地接受了我得癌症這件事！他經常在公開的演講、飲食諮詢中，用他自己的身體力行及我的癌症案例鼓勵病人與家屬勇於面對身體的問題。

他也時常謝謝我，因為這二十年來，我從不放鬆飲食自律，及早休息靜下來，早早起床動起來。而且無論走到哪裡都帶著健康飲食的觀念與大家分享，特別是辦活動、講課時，介紹健康飲食相關活動與課程，在講課中的點心及餐點也一定是「生機幸福餐」。

然而，也就是在一次分享「生機幸福餐」中，羅師兄介紹《哈佛醫師養生法》的作者與我認識，促成了這次的交流。

也因為她熱愛自然療法與生機飲食，所以將身體保養得非常得宜，看起來年輕、漂亮。這陣子拜讀了許醫師的大作好幾次，內容確實實在，且實用性很高。

許醫師是一位行動派的醫師，對於養生、食療都親身力行，完全自己親身體驗。能夠完成此書並不全因她的學歷豐富，而是因為藉由她自身的經驗與工作慢慢累積相關的知識所寫出來的！

因此，在台灣的這塊土地上又多了一位為我們健康把關的貴人。

最近我很榮幸與許醫師在電話中談了好幾次話，交談中，許醫師非常親切、有禮，與之暢談養生之道非常契合、愉快。

這樣一位優秀、資歷完整，再加上身體力行的醫師所寫出來的文章，是真的、是活的！值得買回來當生活手冊。

但願有一天可以為許瑞云醫師整理三餐飲食法，落實在三餐中。

我們一起祈禱吧！

<<哈佛醫師養生法>>

媒体关注与评论

【職業婦女】小S 【生機飲食達人】李秋涼老師 【佛教慈濟基金會醫療志業執行長】林俊龍
【中華民國能量醫學學會創會會長】鍾傑博士 真心推薦

<<哈佛醫師養生法>>

编辑推荐

真心推薦職業婦女 / 小S生機飲食達人 / 李秋涼老師佛教慈濟基金會醫療志業執行長 / 林俊龍
中華民國能量醫學學會創會會長 / 鍾傑博士

<<哈佛醫師養生法>>

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>