

## <<身体到底要什么>>

### 图书基本信息

书名：<<身体到底要什么>>

13位ISBN编号：9787214062147

10位ISBN编号：7214062143

出版时间：2010-11

出版时间：江苏人民

作者：刘纳

页数：267

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>

## <<身体到底要什么>>

### 前言

这本书缘于与“吃”有关的故事。

我原是个相当随性而疏懒的人，对自己要求甚低。

只要兴致所至，必定倾尽全力，精而又精，从来不惜力气，有点儿像痴情的傻女人。

十几年前，我上研究生时，听著名的梁万年教授讲了一节全科医学的课，从此恍然，觉得做医生，光救病人不够，还要帮健康人活得更好。

于是，凡与人的身心健康有关的领域，我都一一涉猎，仔细钻研。

上至天文、下至地理，包括西方营养、东方药膳，希腊色彩疗法、美国整脊医学、日本音乐治疗，纵至古今，横贯中西，兼收并蓄。

只要对人有益，而无一害，都网罗而尽。

从家里父亲留下的近5000多本医书中，我找到了散落在其中的瑰宝。

作为中国第一批健康管理者，这些书中的智慧，在我的“以人为本的大医学”中都派上了用场。

我得感谢父辈给我起的这个字：纳。

## <<身体到底要什么>>

### 内容概要

现在，我们吃穿不愁，为什么身体老是觉得发虚、没劲，内心报怨、纠结的事越来越多？  
为什么养生总是养不到位？

吃出来的病还是吃不回去？

很多人都在日复一日的繁重工作中苦苦挣扎，在非健康的疲劳状态下勉强支撑，在鲜有生活乐趣和新鲜感的日子里晃荡……像一块耗电快尽的电池——这，就是典型的低能量症状！

我们都想追求生命的宽度和长度以达到完美，但身体的能量，决定您能否成功。

我们的身体究竟需要什么能量才能满足？

我们的生活质量应该由什么来保障？

中国企业家健康工程健康教育专家委员会委员、教育部全国幼教系统健康教育的营养专家、301医院贵宾室诊室全科及营养咨询专家刘纳大夫告诉您：——想要50岁时看起来像30岁？

很简单，像“老牛一样吃嫩草”去。

活了大半辈子，平庸的人只知道从食物中去获得热能和营养，但智慧的人却明白不仅要懂得如何获取大自然赋予食物的能量，还要到食物之外去寻求更高的能量。

能量的大小，决定你命运的好坏。

要改变身体和生活的不幸现状，只需要你翻开《身体到底要什么——人体能量完全摄取 方案》这本书，其中的每一页都会令你惊喜万分。

帮您系统建设对自己身体的自信与幸福模式，这是作者的惟一心愿！

## <<身体到底要什么>>

### 作者简介

刘纳，中国企业家健康工程健康教育专家委员会委员，曾任北京某三甲医院临床医生8年，一直从事  
高端人群全科医疗及保健工作。  
先后任加拿大使馆指定医生、卫生部下属紧急救援中心和高级诊所负责人。  
现在北京301医院健宾楼6层贵宾诊室主持全科及营养咨询。  
自2005年起，在中央电视台、中国教育台、北京电视台、上海东方卫视、湖南卫视等电视台作专家嘉  
宾，传播科普。  
一直以来，被邀为教育部全国幼教系统健康教育的营养专家。  
为国内诸多高端杂志营养专栏作家。  
创“顺者康”人人合一养生理念，主张“医人身体，必先用自然之德感化，以巧借自然之力助人自愈  
。”

## &lt;&lt;身体到底要什么&gt;&gt;

## 书籍目录

前言：能量万岁——光吃，是不够的！第1讲 生命在于能量，001能量不足，生活质量当然差 / 002不是能吃的东西都心怀善意——如何找到高能量食物 / 008所有的能量都是借来的，早晚有一天要还回去 / 017食物，首先是我们身体必需的能量 / 020有吃还不够，幸福的一生还需要吸收别的能量 / 024能量决定生老病死 / 030顺者康——搭顺风车是最简便的获取能量方法 / 035第2讲 活着，像种子一样生机勃勃——一碗饭、一把豆、一捧坚果的能量 / 045别让主食沦为副食——抓住每一碗饭的能量 / 047年轻的总是能量很足——每天吃豆三钱，何需服药连年 / 053四季吃豆，豆豆不同 / 056别让坚果从您的嘴边溜走 / 060第3讲 吃新鲜的食物，过新鲜的人生 / 069不仅“老牛”应该吃“嫩草”，大家都应该吃“嫩草” / 070千万别和细菌抢吃喝 / 072世界长寿村的一个共同特点——吃新鲜的食物 / 075食物也会报复人 / 077给食物选一个材质安全的房子 / 082孩子最好喝有能量的天然饮料 / 084好水，是最有能量的 / 087第4讲 让身体“颠扑不破”——如何从肉中摄取能量 / 093望肉不需兴叹 / 094肉与肉，大不同——什么样的人，要吃什么样的肉 / 098鱼“美”人，人见人爱——会吃鱼的人，心明眼亮 / 101“横行霸道”，也是一种能量——蟹肉滋阴 / 102第5讲 蔬菜，碱性能量；水果，年轻力量 / 105多吃蔬菜，还是多吃水果 / 106心血管的保护神——马齿苋 / 109最懂得汲取冬天养分精华的荠菜 / 110破土而出的能量——春笋 / 111多吃香椿，君子好逑 / 112爱上“食物之父”——苜蓿 / 113与莲心连心——祛心火，减水膘 / 114为什么“百菜不如白菜” / 116为什么五十多岁的人，看起来只有三十多岁 / 117桑葚之香 / 119食大干色——拜倒在石榴下 / 120梨，确实了不起 / 123别冷落了杏 / 125返老还童的能量果实——梅子 / 128外柔内刚的水果王——草莓 / 131好好活着——酵素的魔力 / 132酵素是人体内部的电打火 / 134干排毒的活儿，酵素非常高效 / 137第6讲 人人都该“拈花惹草”——从花草、香料中摄取能量 / 141不吃苦，哪有甜——蒲公英是最好的排毒草药 / 142我是一棵小小草——风靡世界的健康食物 / 146获取花儿的能量，享受最美的时光 / 149吃花可以获得植物最高的能量 / 150身拥槐花，没有谁还能有轻生的念想 / 151玫瑰花是女人的贵人 / 153野百合也有春天 / 155高度决定能量——神奇的雪菊花 / 158能量是踏香而来的——香料能驱何邪 / 161驱湿防瘟的利剑——艾草 / 164香菜，表汗、护胃真好 / 167第7讲 把能量吸收到最大化 / 169摄入能量要顺着天时、地利来 / 170从菜篮到餐桌的能量止损方案 / 172咀嚼次数越多，能量吸收越足 / 176唾液之功——舌旁之水可以活人 / 182您清楚食物排队入口的顺序吗 / 187食物吃的顺序不对会惹什么祸 / 191肠道最需要减压——正确的吃饭顺序 / 193第8讲 誓与日月同辉——从天、地、日、月中摄取能量 / 199做个向日葵吧，别做夜来香 / 200同样睡6个小时，效果天壤之别 / 204爱在月圆后——满月的能量是最强的 / 208减肥靠月亮 / 211.....第9讲 生活处处有能量后记：一本能量的书，一本书的能量

## &lt;&lt;身体到底要什么&gt;&gt;

## 章节摘录

善待食物，有时比寻找到好食物更重要房子，是现在社会上很多人都为之疯狂和烦恼的。没有房子，人就没有安全感，一问合适的房子，可以使您的肉身躲避自然界中的日晒、酷暑、风寒与湿邪，保存生命的活力。

所以，房子是人的庇护所。

食物，也同样如此，需要房子来为它遮挡太阳的紫外线、隔绝空气中氧的侵害、避免周围腐败的能量对它的影响、隔绝适合霉菌繁殖的湿气与温度。

否则，这些捣乱的家伙，就会使食物的能量降低。

但是，我们很多人都没有注意到要给食物准备一个房子。

人们常常把食物，随意放在厨房的阳台上、电视机前的茶几上，让它们裸身暴露在空气和目光之中，任由茶叶慢慢由青绿变成黄绿，干果的颜色逐渐发暗变深，直到有一天里面的油脂被空气氧化，发出一股刺鼻的哈喇味儿……这些，还都是看得见的变化，而很多储存不当的食物，它们的变化我们是觉察不出的。

当我们去食用它们的时候，它们已经被腐蚀得遍体鳞伤，能量降低了很多，有的甚至已变成负能量，威胁我们的健康和生命。

善待好食物，有时比寻找到好食物更重要。

放错地方的粮食，会成为毒药我曾有一次去朋友家做客。

朋友的母亲非常注重健康，每天必看我经常出镜的电视节目《健康生活》，这次见到真人，十分兴奋。

她拉着我的手，奔向她家的厨房，让我看看她家的冰箱里面，食物安置是不是符合健康的要求。

当我夸了几句之后，她老人家更是高兴，打开厨房洗手池下面的橱柜，要给我看她新买的面条机。

我一看，好家伙！

这里面竟然放着一小缸大米，就那么敞开地接受着洗手池散开的潮气。

我赶快让朋友把米拿出来，然后把米倒在一张桌子上。

果然不出我所料，米缸底部的米已经变黄，散发出一股霉味儿。

我对朋友和她的母亲说，这缸米必须全部扔掉！

别看只是下面的米发了霉，但其实全部的米都已经被霉菌污染了，不能再吃！

这缸米产生的黄曲霉毒素，是一种剧毒物和强致癌物质，为迄今发现的各种真菌毒素中最稳定的一种。

我们平时加工食物的温度，根本对它奈何不得。

黄曲霉菌生长的最适温度为26 ~ 28 ，温度越高，黄曲霉菌生长越快，污染越严重。

所以，夏天和冬天有暖气的时候，它们在您的家中是最疯狂。

黄曲霉素含量在1微克 / 公斤，就可诱发癌症。

也就是说，1吨粮食中只要有1粒芝麻大的黄曲霉素，就足以使人致癌。

这种致人于死地的作用，比砒霜要强上百倍。

听了我的解释，朋友和她的母亲大惊失色，忙不迭地把这缸米都处理掉了。

这次经历，后来我每次想起来，都觉得后怕。

不知有多少人家像她们一样，把米、面等粮食安置在了不安全的地方，而做饭的时候，眼神不好、鼻子不灵的主儿，也许就稀里糊涂地每天给自己和家人下了毒。

因此，家里的粮食，首先要记得给它们安排一个妥善的住处，也就是能防潮、防湿、避光、通风、凉爽的地方。

给粮食什么样的房子住如何给粮食找房子呢？

首先有个大原则，那就是少买、少存，尤其是考虑到，它们是否要度过夏天。

毕竟，粮食在具备储存粮食条件的粮库里存着，总比在您这里存要安全些。

三口之家，每次买粮的规格，应该是以5公斤以下为宜。

也就是一个月左右最多买一次大米和白面，因为，除了上面说的这些原因，我们还吃其他的主食，包

## <<身体到底要什么>>

括杂粮。

粮食的房子可以有很多种，比如，无毒材料制成的大密封盒子，而且盒子一定是不透明的。

这样的粮食房子，不仅为粮食挡住了阳光和空气，避免粮食被空气氧化，而且具备良好的防潮性，可长时间保证食品不受潮、不发霉。

同时，还能保持食品原有的香味不会散失。

尤其是大米，如果暴露在外，很容易把米粒中的水分蒸发。

这样的米，吃起来不劲道，也失去了稻米的香气。

而小的杂粮，尤其是豆类，本身里面有虫卵在睡觉。

如果不注意排气，给了虫卵舒适的环境，一到温度合适，它就苏醒过来，正好在里面，大吃特吃。

还有一种方便的手段是，买个小型的真空包装机。

可以把塑料袋里面的空气抽出，让里面的食物“与世隔绝”，然后用牛皮纸袋给它们遮上光，放进冰柜里，就安全了。

这样的储存方法，还适用于家中的茶叶、零食和中药等体积小的东西。

## <<身体到底要什么>>

### 后记

这本书，终于完稿了。

我不知道别人写书是否像我一样，如身处炼狱一样，把自己的肉体 and 灵魂都裹进这本书里来，一起烤。

所以，北京这一个最热的夏天，我是与这本书一起度过的。

这是一本关于人体能量秘密的书，也是一本带有能量的书。

写这本书的能量，不只来自我自己，还来自于我的父亲。

我今天的一点点成就，都是我的慈父给予我的精神力量造就的。

记得很小的时候，我家离儿童医院有两站路，我又是个经常扁桃体发炎的、爱发烧的孩子，父亲总要带我穿越铁道部的宿舍楼，去医院打青霉素。

父亲带我走的路，每次都是不重样儿的。

对此，我充满期待和好奇，因此就打消了一大部分对青霉素针的恐惧。

不过，父亲的用意不仅仅如此，我清晰地记得他和我说过的一句话：“孩子，你看，这些路都可以到达你打针的地方，不过，你一定要找到一条最近、最好走的路，这样才能节约你的时间，因为生命就是一分一秒积成的。”

## <<身体到底要什么>>

### 媒体关注与评论

看了刘纳的书，我有一种冲动，要好好地生活，要投入、纯粹、明亮地生活，这也是刘纳和她的文字带给我的感觉。

——凤凰卫视主持人 陈鲁豫这是本非常有趣的书，仔细阅读它，会让你在人生的道路上获取不一样的能量。

——著名主持人 曾子航因为她把人一生中真正需要的能量用非常通俗、形象的语言告诉了我们，所以，吸纳这些能量就变成了生活的一场快乐之旅。

我相信，这本书一定会带给你一种健康和幸福的生活方式。

——中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员 卢承前刘纳的文字，总是亲切、温雅，如行云流水，让人读了欲罢不能。

她以举重若轻之口气，轻松幽默之默契，娓娓道来大自然及我们每个人身体的能量秘密。

细品其文，如一股清新的风，吹拂你的心灵。

——中国企业家健康工程副秘书长 刘世红这是一本教人找到身体和心灵的能量、正确使用能量的好书，它告诉你能量无处不在，幸福触手可及。

所以，读这本书，就是走上了一段寻找快乐、健康的幸福之旅，而且踏上了，就不想再离开，因为这本书本身就是你能量的源泉。

——加拿大多伦多医生 刘燕从没有人从这一新颖的视角写到身体、健康和幸福感。

刘纳，从小都是一个与众不同的人，她做事总是出其不意，但总能出奇制胜。

——北京律师 全红刘纳，我们初中同学，后来在电视上见的比聚会时多，小时候最文静，做了医生，话才多了，没想到现在这么能说，都是当医生练的，不说不行了吧？

——意大利某奢侈品品牌总监 肖爱

## <<身体到底要什么>>

### 编辑推荐

《身体到底要什么》：能量，就是活力能量的大小，决定了你命运的好坏能量高的人，不怕病，不怕老，当然各方面都比能量低的人活得好如何从食物中获取能量，这是我们身体的首要任务光有吃是不够的，我们的身体还需要超越食物的能量中国顶级私人医生、资深营养专家刘纳力作著名主持人——陈鲁豫曾子航中国疾病预防控制中心研究员——卢承前中国企业家健康工程副秘书长——刘世红保持年轻活力的能量秘籍联袂推荐40多种充满高能量的家常食物10大类超越食物之外的高能量物质50多条获取和保存高能量的生活智囊妙计带您走出纠结、抱怨、疾病、衰老等人生困境

<<身体到底要什么>>

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>