

<<饭水分离>>

图书基本信息

书名：<<饭水分离>>

13位ISBN编号：9787218062259

10位ISBN编号：7218062253

出版时间：2009-6

出版时间：广东人民

作者：李祥文

页数：138

字数：200000

译者：李淑君

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>

## <<饭水分离>>

### 前言

饭水分离饮食法不仅仅是为了！  
预防消除疾病，维持健康。

能够一生无病健康生活确实是一件值得庆幸的事，但是真正的健康只有在身心一致时才能达到的。

现在我们把身体的健康交托给医生和药品，把心理的健康交托给宗教和修行。

但是这样分离两者是不可取的。

很多进行精神修行的人都因为没有调理好身体而收不到预期的效果。

所以“身”“心”不可分。

虽然人类为了摆脱身体和心理疾病的困扰而遍寻良方，但是却忽视了最基本的饮食，没有饮食做基础，保健、修行只是空谈。

但是现在我们完全没有意识到饮食的重要，暴饮暴食，三餐无序。

结果是我们在自豪尖端医学、先进医疗设备出现的同时，各种新的疾病也不断产生。

在疾病的泛滥面前，“文明与疾病齐头并进”、“疾病跟随文明的步伐”等说法随之增：多。

这使我感到很心寒。

更让我觉得心寒的是，人类明明有自我治愈能力却不知道使用。

健康不只是依靠医生才能得到的。

只要能遵循身体的法则就可以脱离疾病的困扰。

疾病就是因为我们违反自然法则而引起的。

## <<饭水分离>>

### 内容概要

该疗法确实和现代医学、营养学的观点相左，可说是另类。

我的理论源于阴阳循环及对人体的影响。

通过40年的研究和实践，我认为人体和自然的阴阳变化一样，违背规律就会造成阴阳失衡、气血不畅，导致疾病缠身。

食物是热量之源，属阳，是火。

水属阴。

生活中虽然水和火都是必需的，但火必须燃烧起来才有价值，水也要循环起来才能发挥作用。

把水和火混在一起，就会两败俱伤。

“饭水分离”两小时后，身体对水的需求很强烈，这时喝的水进入体内，被各器官吸收，不会停留在胃里。

这样一来，气血循环就会通畅，阴阳就会平衡，体内废弃物也会被排出。

## <<饭水分离>>

### 作者简介

李祥文，1939年出生于韩国庆尚北道尚州市成昌邑。

24岁时，偶遇奇人习得这种分别喝水吃饭的养生方法，从而治好了自己的胃病和哮喘。从此，李祥文对饮食之于人体的影响产生了极大的兴趣，并带着这种兴趣进入深山之中开始亲自试验少食、节食、禁食、断食等各式饮食方法。

## <<饭水分离>>

### 书籍目录

Part 1 原理篇 生命的法则 细胞的奥秘 宇宙的奥秘 四阶段体质论 无节制饮食是导致所有疾病的原因 少食的好处 食物是阳,水是阴 有意饮水会导致疾病 水升火降的原理 每餐中的阴阳原理门 水和火门 饮食时间与空腹时间门 请尽量不要进行开刀手术门 癌症发现得越早可能越易死亡门 请不要过度在意营养学说门 饭水分离饮食法的顺序门 饭水分离饮食法的基本要领门Part 2 饮食篇 前期饮食法 一日三餐饮食法 一日两餐饮食法 一日一餐饮食法 后期饮食法 第一期6个月 第二期6个月 第三期6个月 第四期6个月 第五期3个月 第六期5个月 第七期10个月Part 3 体验篇Part 4 治疗篇Part 5 案例篇Part 6 错误的健康常识Part 7 常见问题Part 8 附录

## &lt;&lt;饭水分离&gt;&gt;

## 章节摘录

生命的法则简单解释就是关于人体生命的规则。

就如同国家有宪法、交通有交通法一样，人的生命也存在严格的规则规定。

生命依照宇宙的规则产生灭亡，所以生命的规则也和宇宙的规则一样。

根据生命的法则，人的肉体就如同一个国家。

精神是总统，心灵是副总统。

五脏六腑是各部官员，细胞是国民。

但是现在人的生活习惯就如同折磨百姓的腐败政策。

人们偏激地使用西洋的饮食营养法，不分时间地点地暴饮暴食，使身体王国的秩序被严重打乱，细胞死亡，产生疾病。

想要把饱受摧残的身体拯救成健康的身体，就要建立有序的生命法则。

而建立生命法则最基本的就是改善饮食习惯。

一个国家与一个人相比是强大的，但是国家也是以个人的力量为基础建立的，而人体是从一个细胞开始的。

换句话说，真正热爱国家、热爱宇宙的人都是先从热爱人体的一个个细胞开始的。

重小事者才能成大事。

世界上有很多人饱受病痛的折磨，而人们想要治愈疾病，就要知道病因，所有疾病的原因都是气血不调，气血不调是由阴阳失调引起的，阴阳失调则是由不正当的饮食习惯引起的。

改正不良饮食习惯的核心就是要吃饭喝水分开进行。

如果说饭是阳，那么水就是阴。

所以我们摄取食物的过程就是阴阳调和的过程。

但是人体也是从属于宇宙，也要遵循宇宙的阴阳规律，即阴阳各自分时间运行。

简单解释就是因为水是、“阴”，所以就要在“阴”相应的时间饮用，而饭是“阳”，就要在“阳”相应的时间食用。

如果无视阴阳规律混合饮食，就将失去它们的作用。

气韵要开始增加的“阳”所对应的时间段，如果饮用属性是“阴”性的水，那么阳气韵会被水减弱。

这样就导致阴阳失调产生疾病。

这只是最简单的解释，阴阳饮食法包括很多原理和内容，而且阶段不同实践方法也不同。

这其中最重要的就是以阴阳原理为基础进行饭水分离饮食法。

## <<饭水分离>>

### 媒体关注与评论

百病之源就是饭水同吃，违背了人体自然规律，造成气血不畅，阴阳失衡。

——李祥文 世上没有包医百病之良方。

治病养生方法多样，各有奇招，选择适合自己的方式方法至关重要。

——编辑寄语

## <<饭水分离>>

### 编辑推荐

《饭水分离：阴阳饮食法》是韩国生活类畅销书，销量近百万册！

另类饮食，颠覆传统 习惯一边吃饭一边喝汤的韩国人开始颠覆传统，深信饭水分而食之有益健康，很多人尝试并坚持，收效明显。



<<饭水分离>>

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>