

<<新女人素食主义>>

图书基本信息

书名：<<新女人素食主义>>

13位ISBN编号：9787508610900

10位ISBN编号：7508610903

出版时间：2008-3

出版时间：中信

作者：张晓梅

页数：143

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>

<<新女人素食主义>>

前言

<<新女人素食主义>>

内容概要

畅销书《修炼魅力女人》一书的作者张晓梅的最新力作，与读者亲密分享她的素食生活。

一直致力于女性魅力研究的张晓梅女士，对于素食经历了从不解到肯定、从犹豫到坚持的过程，在不短的十余年里获得了极大的收益，这种获益开始是身体的，后来是精神的，而精神的获益又更多地给予了身体。

她说：只有当你真正成为素食者时，才能深刻地感受素食带给你身体完全不同的变化，以及精神、心灵、性情、情绪全新的升华。

她还说：素食可以激发女人蕴藏在身心深处的能量和潜质。

因为食素的女人，更懂得克制和思考，更易于智慧地生活，能够更多地抵御欲望，不易被诱惑所驱动，在纷扰中仍善于保有内心的坚持和纯净。

<<新女人素食主义>>

作者简介

张晓梅，全国政协委员，中国美丽风尚的引领者。

现任《中国美容时尚报》社社长兼总编辑，全国工商联美容化妆品业商会常务副会长，中国香料香精化妆品协会副理事长，国家劳动和社会保障部美容专业委员会副主任。多次出任国内外美容造型大赛主席、总评判长。

出版有《

<<新女人素食主义>>

书籍目录

第一章 观点——素食更属于新女人 一 女人是天生素食者 1 身体更亲近素食 2 女人味加素食心
二 素食让女人更健康 1 素食延缓衰老步伐 2 聪明的女人选素食 3 疲惫的女人请吃素 4 排毒抗
炎不二法则 三 素食是一种心情 1 素食给你一颗宁静心 2 不“素”的素食生活 3 素食让女人更
亲和 四 素食的美丽主张 1 优雅身形吃出来 2 素面朝天美亦然 3 养出清新好体味第二章 行动
——踏上我的素食之路 一 素食与一个新鲜人 1 不做糊涂的素食者 2 选好第一餐素食 3 每天一
顿全素餐 4 有一天过素食节 二 素食从远步步来 1 逐步远离肉食诱惑 2 将素食进行到底 3 边
素食边运动 4 边素食边养心 三 我是快乐素食者 1 为素食上一层美色 2 素食比例进餐法 3 素
食者的营养补救 四 分享我的素食情 1 不做孤僻的素食者 2 全家一起素食革命 3 做一个素食推
广者第三章 攻略——我的素食私用机密 一 清爽自然 1 吃素一定要新鲜 2 蔬菜水果的清洗 二
有滋有味 1 你的素食选好油 2 素食人的调味品 三 聪明DIY 1 自制素食调味品 2 自制能喝
的素食第四章 分享——我的素食秘密指南 一 我推荐的素食食材 粗粮 豆腐 土豆 南瓜 萝卜
苦瓜 番茄 苹果 花草茶 水 二 我喜爱的素食食谱 1 黑云豆角 2 山药清汁 3 八方喜汇
4 水中青花 5 蜜汁芦荟 6 冬日白雪 7 绿映双耳 8 七彩印象 9 回味玉珠附录 名人
素食态度

<<新女人素食主义>>

章节摘录

插图：一 女人是天生素食者1 身体更亲近素食不少女人知道我食素后，都会问吃素好吗？

我说：女人应当吃素呢。

我经常给他们这样一个比喻：如果你给猫一把胡萝卜，它肯定会好奇地闻一闻，然后掉转头不感兴趣地走掉，同样，在羊面前放一盘红烧肉，通常它也不为所动，仍然静静地等着你递给它一把清新的草。

大自然是充满智慧的，它根据各种动物的身体内部和外部结构、生存方式的不同，对动物的胃口偏好做出了恰当的安排。

有的女性朋友会很疑惑：我已经吃了这么多年的肉了，也没有出现抵触的感觉，为什么说我更应该选择素食呢？

其实人的口味是可以后天养成的，在长久的“食肉生涯”中，你的口味已经被肉食逐渐改造，适应接纳了肉食；关键的是，你的身体内外的生理构造仍然保持着与素食更加亲近的状态。

也许你未曾意识到，那么让我们来稍做一个比较：根据饮食习惯的不同，哺乳类动物分为食肉、食草和食果三大类。

粗略看来，食肉动物是彪悍又充满爆发力的肉食者，而食草和食果动物便是温和无害的素食者。

为什么会有如此大的差别呢？

答案在于它们的身体外部和内在的不同生理构造。

爪子锋利、犬齿粗大都是食肉动物天生的武器，帮助它们更加迅速有力地捕捉猎物、撕咬、吞咽，同时不需要臼齿帮助反复咀嚼，因为肉食是浓缩性食物，吞进胃里直接消化即可；而平坦发达的臼齿和不甚锋利的爪子、蹄子，则是素食动物们的标志，它们摄取的植物类食物富含大量坚韧纤维，需要臼齿来耐心磨碎。

用这两幅肖像来比对一下我们自己的身体吧：我们的手指具有采撷做工的灵巧，却并不擅长撕抓扯裂的凶悍；人对臼齿十分依赖，而犬牙并不那么重要，乃至有人会为了美观将其磨平甚至拔掉。

此外，当我还在为是否食素而犹豫的时候，也曾经有位朋友这样告诉我：肉食动物与素食动物的一个十分重要的区别是，肉类比较容易消化，而植物纤维的溶解需要花费工夫，通常食肉动物的肠道短粗而结构简单，素食动物的肠道长且结构复杂。

例如老虎肠子的长度是体长的4倍左右，兔子的则为20倍左右，人是如何呢？

人和食草动物是相似的，肠子相对细长，约为身长的12倍左右。

如果这些依据仍让你对素食天性有所怀疑，那么我们来观察一下两种择食者的心理状态。

台湾作家朱天心的那本讲述猫之趣事的文集《猎人们》，在文中将猫比做身手矫捷、野性潜藏的猎人，里面有一段她暗自揣测猫儿的心理：“……掌爪下的搔动，哪管他什么动物都同样柔软的咽喉，但不急咬断它……甲壳虫如何支解，飞鸟如何齐齐的只剩飞羽尾羽和脚爪和头……洗脸理毛，将那最后一滴鲜血深深揉进自己的腺体中……，那样精密，那样乐趣无穷，那样探索不尽”。

肉食动物的“猎人”的天性是生俱来的，也许还不能确定它们会为鲜血而兴奋，但面对血液是习以为常的。

相反，绝大部分人类会本能地避开血腥的场景，很少有人天生是猎手或屠夫，尤其是女人，无论从心理还是生理角度讲，女性在攻击性、征服欲上都远远低于男人，更遑论肉食类动物。

她们更加趋向于一种温和与柔软的生活方式，根据美国某大学的测试，女性从年幼时起就表现出对于竞争性与掠夺性游戏兴趣缺缺。

而排斥捕杀和鲜血的肉食者，在大自然的法则里是不合情理的。

我始终相信，如果一种生物，它的饮食方式与身体内部的生理构造过多地冲突或相悖，身体会本能地表现出“不快乐”，可能会突发疾病地“暴怒”，也会有日积月累、时常寡欢的“长期抑郁”。

如同我在食素之前长久的身心困扰，食物原本是身体的营养源泉和动力补充，然而当为了工作殚精竭虑、身心俱疲之时，我的饮食似乎只能起到果腹充饥的作用，甚至很多时候还会因为过重的味道和过多的油腻，给身体造成更多的不洁之感与沉沉负荷；而这种疲惫和不振的感觉在食素后便逐渐地减轻、隐退，如同一片水渍在阳光的抚摸下由深至浅，慢慢离去。

<<新女人素食主义>>

因此，当我们的身体发出难过的呻吟之时，除了怀疑污染、生活压力、天气变化等带来不适的诱因，还应当反思一下饮食结构是否科学合理。

正如科学家和博物学家林内所言：“将人体里里外外的生理构造与其他动物比较一下就知道，水果和多汁的蔬菜才是大自然赐予人类的食物。

”的确，与人类排斥鲜血淋漓的生肉恰恰相反，人对新鲜漂亮的瓜果蔬菜有着本能的喜好和食欲感，女人更是如此。

<<新女人素食主义>>

编辑推荐

畅销书《新女人素食主义》一书的作者张晓梅的最新力作，与读者亲密分享她的素食生活。食素的女人，更懂得克制和思考，更易于智慧地生活。只有当你真正成为素食者时，才能深刻地感受素食带给你身体完全不同的变化。

<<新女人素食主义>>

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>