

<<早晨第一杯水>>

图书基本信息

书名：<<早晨第一杯水>>

13位ISBN编号：9787563361779

10位ISBN编号：7563361774

出版时间：2006-9

出版时间：广西师范大学出版社

作者：欧阳英

页数：113

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>

## <<早晨第一杯水>>

### 前言

《早晨第一杯水》，不仅是改善病体的重要指导书，也可以借此反省生活饮食的种种缺失，以第一杯水为起点，循序渐进、由简入繁，逐步体验自然养生的奥妙神奇。

我从1981年便开始辅导轻重症病人的饮食调养，这些病友深受病痛折磨，身心备受压力。

作者感同身受，多年来执著地要设计出花最少的钱、制作方法简单、效果显著的饮食汤方，以帮助病友们摆脱这些折磨人的病痛煎熬，早日寻回健康。

在人体内，从喉咙到直肠，是一条长长的“臭水沟”，里面随时塞满了带有各种异味的新陈代谢废物，许多人都因为水喝得太少，使得这条臭水沟的废物愈积愈多，于是打嗝气味难闻、放屁臭气冲天，甚至皮肤浮现不该有的黑斑与痘疹，严重者还会感到浑身不对劲！

疾病可概分为两种，一种是传染的，一种是自发的。

传染性的疾病只要我们多加小心，就可避免；自发性的疾病，通常是因为体内长久缺乏某些营养素而不自知，时日一久，便衍生酸、痛、肿、痒的症状，形成各种疑难杂症；此时只要赶紧补充这些长期缺乏的营养素，身体便会得到满足，很快就会恢复以往的健康。

但是，这些缺乏的营养素究竟是什么？

可以肯定地说，绝对不是我们常吃的三餐饮食，而一定是我们平常较少吃的特殊食物。

只要我们将这些食物加以设计，煮成早晨的第一杯水，天天喝它，便是祛疾保健的不二法门。

至于想得到令人羡慕的美丽肌肤，光靠在皮肤外表涂抹化妆保养品是绝对不够的，应该溯本追源，从体内环保着手，只要早晨天天固定喝一杯水，日日冲刷体内这条臭水沟，随时保持身体内外的清洁，再加上常喝具有食疗效果的天然养生饮料，就能短期奏效，您会发现自己的皮肤越来越美丽！

好好爱惜自己的身体，身体无怨无悔陪伴我们数十年，今天积劳成疾，用酸、痛、肿、痒的方式向我们诉苦，我们就应该立刻有一种危机意识，赶紧反省是哪里亏待了身体。

其实身体要的并不多，只要有规律的生活作息，还有纯净的饮食，再加上一点点的快乐心情，就已足够。

只要您善待自己的身体，身体便会回馈给您全无病痛的舒畅，还有令人羡慕的美丽肌肤。

至于如何善待身体，就请从早晨的第一杯水开始吧！

## <<早晨第一杯水>>

### 内容概要

《吃药不如喝水：早晨第一杯水》不仅是改善病体的重要指导书，也可以借此反省生活饮食的种种缺失，以第一杯水为起点，循序渐进、由简入繁，逐步体验自然养生的奥妙神奇。好好爱惜自己的身体，身体无怨无悔陪伴我们数十年，今天积劳成疾，用酸、痛、肿、痒的方式向我们诉苦，我们就应该立刻有一种危机意识，赶紧反省是哪里亏待了身体。其实身体要的并不多，只要有规律的生活作息，还有纯净的饮食，再加上一点点的快乐心情，就已足够。只要您善待自己的身体，身体便会回馈给您全无病痛的舒畅，还有令人羡慕的美丽肌肤。至于如何善待身体，就请从早晨的第一杯水开始吧！

## <<早晨第一杯水>>

### 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饮食调养建议和对症食疗妙方。迄今，他已在东南亚地区举办了500余场演讲会，并在台湾地区开办了食疗住宿中心和天然果蔬汁断食营，其相关著作销量突破25万册。

<<早晨第一杯水>>

书籍目录

健康生活从早晨第一杯水开始准备篇为第一杯水作准备简易体质自我检测法简易判断食物属性选择属于你的食物美容瘦身篇关于断食疗法断食减肥, 五天瘦三公斤菊花山楂饮西洋参红枣汤天门冬茶首乌芝麻茶玉竹西洋参茶食用酶糖醋水柠檬蜜水利尿冬瓜汤糙米茶鱼腥草茶养生篇干刷刮舌苔麦门冬竹叶茶茅根莲藕汤排毒水菊花决明子茶淡盐水黄芪红枣枸杞汤罗汉果胖大海茶杞菊饮绿茶陈皮汤黑豆汤番石榴蕊叶茶莲藕汤慢性病调养篇关于心脏病关于高血压关于糖尿病竹叶茅根汤杜仲五味子茶白萝卜蜜水陈皮绿豆汤柚子皮汤麦芽乌梅饮止泻姜茶车前草红枣汤粉藤汤灵芝茶香菇海带水淡竹叶瓠瓜汤海带姜汤抗癌蔬菜汤菊花糖蜜水洋葱四味汤半枝莲白花蛇舌草茶附录果菜汁特效验方汤饮特效验方100种食物营养成分表

## &lt;&lt;早晨第一杯水&gt;&gt;

## 章节摘录

为第一杯水作准备《早晨第1杯水》会聚美容瘦身、养生与如何调养常见慢性病的生机养生知识，引导你从认识自己的身体开始，告诉你如何针对自己的体质轻松减肥、美容、排毒、保健、防癌！如何准备食材善用空当时间挑选属于自己饮用一周的饮料，利用周休时间去一趟中药店，买齐一周所需的食材，将7道茶饮所需的材料分别置入7个有盖的塑料盒中，塑料盒外贴上“做法与禁忌”，每天拿出一盒食材，现煮现喝效果最好。

如果你是个忙碌的上班族，或者觉得天天煮水很麻烦，也可以利用小周末（周三）及周日的晚上，为自己煮好3~4天的饮用水，将水放置冰箱中，隔天晨起利用刷牙、洗脸的时间，将水从冰箱中取出加热或隔杯退冰回温，温热后即可饮用，一次宜饮300~500毫升。

如何聪明地喝水不能天天喝同样的“水”，应为自己设计两种以上的饮料，经常交替饮用，母好还能装一壶带到外面饮用，延伸作日间解渴饮料，同时保温瓶内的饮料也要在中午前引用完毕，才能确保“水”的新鲜与甜美。

简易体质自我检测法判断体质须根据身体现时的症状，且应以最近一个月的显著症状来作依据，才能量身订做出适合您体质的天然饮品，方能达到补充精力、美容塑身、防癌保健等功效。

一、以寒热来区分：1. 热性体质（要多吃凉性食物）——常口干舌燥、口臭嘴苦、喜冷饮与冷食、颜面潮红、常便秘或粪便干硬、尿少而色黄、妇女生理周期常提早、唇舌多红、身体机能活动代谢过度、舌头偏红且有厚厚的黄苔、全身经常发热或怕热……2. 寒性体质（要多吃温性食物）——爱喝热饮、手脚常冰冷、脸色苍白、体力虚弱、贫血、怕冷或畏风、常腹泻、尿多而色淡、妇女生理周期常过迟、精神萎靡、身体机能活动代谢衰退、舌色较为淡红……一、以虚实来区分：1. 虚性体质（要多吃补性食物）——排便、排尿、排汗均正常，但元气不足、免疫力差、体虚多汗、手心常湿、脸色苍白、行动无力……2. 实性体质（要多吃泻性食物）——便秘、尿量不多、不易流汗、痔疮、口臭、嘴破舌疮、舌唇多干裂、烦躁不安、喋喋不休……三、以燥湿来区分1. 燥性体质（要多吃润性食物）——体内水分不足、口渴体燥、月经量少、经常便秘、空咳无痰……2. 湿性体质（要多吃燥性食物）——体内水分过剩、血压高、身体浮肿、经常下痢腹泻、多痰…… 燥性食物即利尿食物。

……

## <<早晨第一杯水>>

### 编辑推荐

《吃药不如喝水:早晨第一杯水》由广西师范大学出版社出版。

美容、减肥、排毒、保健、防癌、提高免疫力健康生活从早晨第一杯水开始。

准备篇：学会判断自身体质，选择适合个人的食物，为每天的第一杯水作准备。

美容瘦身篇：关注女性美容健身话题，介绍瘦身消脂、养颜排毒妙方。

养生篇：推荐适合不同体质的汤方，获取养生、防病之功效。

慢性病调养篇：针对数种常见慢性病，指导对症调养，重建免疫功能。

附录：16种果汁特效验方、10种汤饮特效验方、100种食物营养成分表。

<<早晨第一杯水>>

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>