

<<有机生活>>

图书基本信息

书名：<<有机生活>>

13位ISBN编号：9787807400516

10位ISBN编号：780740051X

出版时间：2006-9

出版时间：上海文化出版社

作者：吴研雅编著

页数：169

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>

## <<有机生活>>

### 内容概要

当污染与农药给人类健康越来越大的威胁时，人们渴望一种更接自然的生活方式。今天让我们跟随那些有机实践者的脚步，与你一同踏入健康和自然的有机生活，体会人与自然都健康的幸福滋味。

吃最天然的食物，用最健康的作息遵循身体规律最惬意的方式。

接近自然，享受自然，尊重生命，关爱生命，分享快乐的生活态度，这就是现在国际上最流行的有机生活方式。

而在这本书中，我们将带你浏览有机厨房、家居馆、美容馆、排毒馆、生活馆等有机生活的各个方面，全面认识这种前沿时尚又健康自在的生活。

<<有机生活>>

作者简介

吴研雅，北京医科大学病理生理学硕士，毕业后留学美国，获美国斯坦福大学医学博士学位，后在新加坡医疗机构担任病理学以及保健医学研究，致力於有机生活的倡导，受到业内的关注。

## <<有机生活>>

### 书籍目录

第一章 有机生活——从人与自然的健康开始 一、全面认识我们的世界 二、有机生活的起源 三、有机生活的几个误区 四、各国执行有机生活的概况第二章 有机厨房——从吸收开始 一、有机厨房的关键词：平衡 二、有机烹调法 三、对症下药看人下菜——过剩型vs缺乏型第三章 有机健身馆——从循环开始 一、身体 二、内脏 三、日常生活促进循环好习惯第四章 有机美容馆——从排除开始 一、头发 二、眼睛 三、鼻子 四、嘴唇 五、耳后 六、面部皮肤第五章 有机心灵馆——从宁静开始 一、妒忌 二、自卑 三、撒谎 四、抑郁 五、焦躁 六、无聊第六章 有机排毒馆——从排毒开始 一、认识自身毒素淤积的类型 二、各类型淤积毒素的有机排毒法 三、日常生活中常见的排毒保健品第七章 有机家居馆——从环保开始 一、客厅 二、厨房 三、卫生间 四、其他生活家居

## &lt;&lt;有机生活&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 三、有机生活的几个误区 有机生活是一个很广的概念，可以说，是一种生活态度的概括。

它包括对于自身的关爱，对于环境的保护，以及推而广之的对人对物对世界的一种态度。

有些人可能把它局限为一种政府推广的行动，有些人只是听说过有机食物这样的名称，有些人更是觉得有机生活是一种需要金钱作后盾支撑的生活方式。

误区一 有机生活等于使用有机品 有机食品的英文原文是Organic Food，这是国际上普遍认同的叫法，也有译作生态或生物食品的，这表明，有机食物同生态环境密不可分。

有机食物的“有机”，不是化学上的概念，国际有机农业运动联合会(IFOAM)给有机食品下的定义是：根据有机食品种植标准和生产加工技术规范而生产的、经过有机食品颁证组织认证并颁发证书的一切食品和农产品。

有机食物包括粮食、蔬菜、水果、奶制品、禽畜产品、蜂蜜、水产品、调料等，然而，食用有机食物并不代表有机生活，如果用数学中的集合来表示的话，相当于有机生活的一个子集而已，而且是比较难以做到的一个子集。

因为有机食品甚至不等同于无公害食品和绿色食品，这两者之间最显著的差别是，前者在其生产和加工的过程中绝对禁止使用农药、化肥、除草剂、合成色素、激素等人工合成物质；后者则允许有限制地使用。

因此，有机食品的生产要比其他食品难得多，需要建立全新的生产体系，采用相应的替代技术。

有机食品反映了人类发展的方向，但是对于现代人来说，却有些遥远。

对于追求有机生活的人们而言，可以说，食用有机食品是发展的终极目标之一，而在这个追求过程中，我们目前还徘徊在杜绝农药、化肥等有害物质的阶段。

对于追求有机生活的人们来说，认清自己所处的位置并且坚定自己所要追寻的目标，这才不失为追求自我和自由的有机生活。

误区二 有机生活很费钱 有些人觉得追求有机生活很费钱，因为绿色无公害的食品要比普通食品贵一些，环保的冰箱、彩电都凝聚着最新的科技，也要比普通电器贵一点，使用的电视如果不含砷汞也在价格上昂贵了很多，扳扳手指头，似乎完全不划算。

其实这样想就大错特错了，让我来给你算一笔有机生活的帐，你会发现，其实并不是这样的。

追求有机生活的人，食用健康的食物，减少得病的机会，比起年老了之后支付昂贵的医药费，你省的是将来的钱。

追求有机生活的人，具有强烈的自我锻炼意识，排毒健体，容貌不靠昂贵的外在修饰，以DIY为主的有机美容法，无论如何都要比添加了很多激素和无机物的化妆品来得便宜又健康。

追求有机生活的人，购买的冰箱彩电可能比普通的要贵一点，但是如果算上使用期限内它所节约的电能，那将是一笔非常划算的交易。

追求有机生活的人，克服外在的虚荣，不会一掷千金去买那些让动物受苦令自己看起来很残忍的毛皮大衣，不仅为自己省了钱，也省了欠地球良心债。

就像以色列有机农业之父马里夫·利维所说的，“我更感到欣慰，有机农业不仅仅是商业，更是生活方式”，有机生活离不开商业的评判，但有机生活更是一种生活态度的较量。

化肥和农药使农作物变得强壮，但也使农作物失去了适应自然变化的能力。

这正如人类使用抗生素，却抑制了人体本身免疫系统的应变能力。

要解决问题，发展有机生活的关键在于人，人的意识是最重要的，其次才是技术和设备。

P13-15

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>