

<<任性式健康法>>

图书基本信息

书名：<<任性式健康法>>

13位ISBN编号：9789862292235

10位ISBN编号：9862292237

出版时间：2010-3-24

出版时间：三采文化出版事業有限公司

作者：石原結實

页数：232

译者：蕭雲菁

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>

<<任性式健康法>>

前言

（本文作者為台北醫學大學首屆資深藥師、「吉胃福適」及「無毒的家」創辦人） 本書日文書名直譯為《只做愛做的事，不要勉強去做不喜歡的事》，副標題為：不需要醫院和醫生的生活方式。

乍看之下有點任性，但是詳讀之後，覺得很有道理並且很人性化。

我喜歡看石原的書，因為沒有教條、沒有壓力。

在他的著作中，以這本書最好玩。

憶起前年因要寫《空腹力革命》（三采文化出版）的序專程去拜訪他，並住進其斷食營休閒飯店的情景，我曾開玩笑地說：「為了寫這本書的序花了不少旅費」他立刻請他美麗的俄羅斯太太，將我的房間升等為頭等客房，並邀請我晚上一起喝酒，當我在猶豫不決時，他說他白天看病、寫書、演講非常忙碌，會利用晚餐的時候，吃他最愛的魚貝料理，小酌一番，享受副交感神經帶來的幸福感。

本書重點在於自律神經的平衡、食物的陰陽調和，以及強調體溫的重要性。

書中收集了近百篇長壽及短壽者的生活實例，分成二十五個法則，讀者可依據自己的生活環境、職業和飲食習慣，參考其內容作適當的調整。

在校稿期間，適逢本人罹患類似H1N1新流感，體溫高於我平常的溫度，剛好趁此機會執行書中所闡述的少食、泡熱水澡及休息放鬆的調養法，並婉拒我兒子給我的克流感藥片。

這次的感冒即真正體會到身體的免疫系統隨著體溫的提高在與病毒交戰的感覺，流鼻水、打噴嚏、喉嚨痛、肌肉痠痛、發燒的症狀，都是免疫力在提升時所引起的正常生理現象。

前後三天，這些不適現象隨著身體恢復正常就消失了。

作者在書中引用日本名詩人村上昭夫的「生病之詩」，內容道出人唯有在生病時才會徹底覺悟，下定決心改變壓力、過食、偏愛動物性及冰冷食物、缺乏運動等生活習慣，真是一針見血，道盡了現代人的苦衷及矛盾。

本書也針對香菸、酒、巧克力等嗜好品，站在誘導副交感神經紓壓的角度，有其正面的解釋，作者認為與其勉強去抑制，不如淺嚐即止。

這方法實在太人性化了，從此我再也不必對喝咖啡時必嚐的巧克力耿耿於懷了。

最後希望讀完本書時，大家都不要忽略傾聽身體的聲音，做本能想做的事，歡度健康人生。

<<任性式健康法>>

内容概要

聯合推薦 台北醫學大學首屆資深藥師、「吉胃福適」及「無毒的家」創辦人／王康裕
台北醫學大學講座教授／謝明哲 任性的偏食有什麼不對？

！

大象、長頸鹿、獅子……世界上的動物全都是大偏食者啊！

奧運選手、長壽者，也都有自己偏好的食物！

對食物的喜惡，其實是一種體質的本能！

別再強迫自己硬吃不喜歡的東西了！

應該在身體有需要的時候，吃到對的東西！

從小我們都被教育：「不可以偏食，什麼都要吃！

」但活了六十年，我終於發現這種想法和教法，實在是很不合理。

為什麼獅子和老虎可以只吃肉？

大象和長頸鹿可以只吃草？

職棒選手鈴木一郎、奧運選手內村航平，為什麼特別討厭吃蔬菜？

愛吃醃漬醬菜等重口味食物的老人，為什麼也可以活到九十二歲？

看起來很不可思議，其實答案很簡單！

Q特別討厭吃蔬菜？

A你可能是屬於陰性體質的人 Q喜歡吃重鹹口味？

A因為你的身體需要溫熱的食物 Q突然覺得藥沒那麼苦？

A身體渴求的食物，就會本能地覺得「美味」 如果你的身體有需要，為什麼一定要禁菸、戒酒、不吃鹽？

只要攝取適合自己體質的飲食，將體質調整為「中性」，就能獲得健康。

眼淚、聲音、汗水、熱度、大小便等，一定要盡量排出，才能讓人感覺舒暢。

能夠在日常生活簡單實行的祕訣，就在本書的25個法則中！

- - 石原結實

<<任性式健康法>>

作者簡介

石原結實 日本最受歡迎健康暢銷書醫學博士！

著作累積銷量超過100萬冊！

首創石原式健康飲食法，幫助無數病患重獲新生！

日本首相、衛生署長、醫師同業……無數名人專家信賴的養生權威！

一九四八年生於長崎縣。

長崎大學醫學系畢業，專攻血液內科，在同校攻讀博士畢業。

曾到以長壽村聞名的高加索地區和瑞士等地，研究最先進的自然療法。

目前擔任石原醫院院長一職，並以增進健康為目的，在伊豆開設斷食療養醫院，前後已有三萬多人在此親自體驗「斷食」，包括許多國會議員與女明星、大學教授等；同時於多家電視台的健康節目中，以淺顯易懂的方式解說醫學，廣受好評。

著有《空腹力革命》、《體溫力革命》（以上由三采文化出版）等多本暢銷健康書，深得讀者信賴。

蕭雲菁 日本**御茶水女子大學兒童心理學、教育心理學學士，同校臨床心理學碩士。

喜歡閱讀與旅遊，居留日本東京九年時間。

曾任職金融機構、日商公司課長等職，現專職中日文雙向翻譯、口譯，並任教文化大學推廣教育部日語教師、社區大學日語教師等職。

<<任性式健康法>>

書籍目錄

推薦序 用本能喜好，歡度健康人生 / 王康裕作者序 棒球選手鈴木一郎的「任性飲食」祕密 / 石原結實

第一章 對飲食的偏好是身體本能偏食巧克力，還能獲得銀牌！
美食才是最好的妙藥納豆菌和乳酸菌的長壽力量陽光及肉類會毒害健康嗎？
如何改善身體冰冷造成的憂鬱症？
味蕾會選擇身體需要的藥品以本能為基準的「正確飲食生活」巧克力的滋養強壯作用重點整理 重視人類本能呈現的飲食偏好！

第二章 要遵從自身對飲食的偏好鹽分不等於惡徒鹽分對身體很重要古希臘羅馬人的健康格言「精鹽」與「天然鹽」對健康的影響 正確的鹽分攝取法魚貝類食材的膽固醇含量其實很低攝取過多水分，對身體造成危害 種種不適，皆由「水毒」引起適合的飲酒量，因人而異酒精可預防癌症與癡呆咖哩能活化大腦！
重點整理 依循本能，即可得知鹽分與水分的合適量！

第三章 少吃，能讓身體更健康生病時為什麼會沒有食慾？
輕鬆預防代謝症候群骯髒的血液為萬病之源 被汙染的血液導致癌症發生不吃早餐的好處多喝紅茶，可預防流感黑糖與蜂蜜，能預防代謝症候群生薑的強大功效，可對抗癌症紅蘿蔔，維生素和礦物質的寶庫多吃蘋果，醫生遠離我一天只吃一餐，重新找回健康少食，讓你輕鬆重返年輕吃太多，讓頭腦渾沌不清吃太多而英年早逝的天才們少量吃美食，健康超滿點自律神經，平衡最重要重點整理 沒有食慾就別勉強硬吃，才能保健康！

第四章 讓身體排出廢物的技巧 讓人身心舒暢的排泄三溫暖，有助於治療心臟衰竭哪種運動最有益身體健康？
運動帶來的健康成效發燒竟意外治好疾病 以熱攻熱的發燒治療法流淚，徹底排解失戀的悲傷已得到科學證實的「笑」用假笑，有害身體健康冷笑話帶來的健康威力卡拉OK，是宿醉的特效藥性行為可預防老化一定要戒菸嗎？
任性的病患容易治好疾病？
長生不老的祕訣在於放血重點整理 平時應多下工夫設法「排出」！

第五章 讓人長命百歲的任性式健康法樂觀程度與死亡風險的關係養寵物或聽音樂，可提高免疫力書寫，讓人從壓力中得到解脫不要強行用藥物來控制血壓能提高免疫力的睡眠方式年齡可以老化，但心態不能老化藝術家為什麼比較長壽？
與人類社會擁有共通點的身體運作生病是調整錯誤生活習慣的轉機不可小覷的「打盹」效果重點整理 積極的生活方式能提高免疫力！

<<任性式健康法>>

章节摘录

棒球選手鈴木一郎的「任性飲食」祕密 小時候，我常常被父母斥責「不可以偏食，什麼都要吃」，學校裡的營養午餐也是一樣，只要有什麼東西沒有吃完，老師一定會生氣。

但活了六十年，我終於發現這種「不可以偏食，什麼都要吃」的想法和教法，實在是很不合理。

體重高達六千公斤以上的大象，身高超過六公尺的長頸鹿，還有提供肉和牛奶給我們享用的牛，以及奔跑速度非常快的馬，這些動物都只吃草，因為牠們的牙齒都是平的，只適合草食，但牠們的骨骼和肌肉卻都非常巨大。

即使為了讓血液變鹼性，想強迫獅子和老虎、豹等動物吃下蔬果，這些動物也絕不可能會去吃這些食物，因為牠們都是尖牙的肉食性動物。

從這一點即可明白，全世界的動物都偏食。

日本的厚生勞動省曾有一段時期，強力指導我們「一天要攝取三十種食物，以維持均衡」，但擁有龐大身軀的大象、長頸鹿及犀牛等動物，都偏食地只吃草，表示牠們一天只攝取一種食物而已。

換句話說，動物們都以「本能」在攝取自己最喜歡的食物。

會主張「討厭的東西也要硬吃下去，喜歡的東西就算想吃，也要強忍住不吃」的矛盾動物，在這個地球上，就只有人類而已。

本能明明發出訊號「想吃」鹽分或鹽分重的食物，卻因「醫師和營養師說吃這些東西會造成血壓升高，所以忍住不吃」，或明明喝水身體就會冰冷不舒服，卻因「醫師說要預防腦梗塞和心肌梗塞等血栓症，要盡量喝水，設法讓血液變清澈，所以硬喝下大量水分」。

會採取這些違反本能的行為，卻一點也不起疑的，同樣只有人類。

所謂「本能」，就是地球上誕生原始生命以來，生命為了保護自己並延續下去，堅持了三十億年始終不變的一種能力。

例如「吃東西的能力（等於食慾）」及「保護身體不生病、不受傷的能力（等於免疫力）」，還有「延續下一代生命的能力（等於性慾）」等，生命裡的種種根源工作，都依照這些本能在運作。

所以唯有坦率進行「本能想要的事」，簡單地說就是去做「喜歡做的事」和「做了會覺得舒暢的事」，才是保護生命、增進健康、預防疾病最重要的事。

「自律神經」是一種無關個人意志如何，完全由身體主導，讓胃腸和肺、心臟、膀胱、內分泌腺、汗腺、血管等順暢運作的末梢神經，簡單地說，就是人體為了生存下去，由「本能」主導一切運作的神經。

自律神經又分為交感神經和副交感神經，就像控馬韁繩一樣，彼此對抗、同時協調地交替運作著。

當身邊發生痛苦的事、厭惡的事、辛苦的事、危險的事時，交感神經就會緊繃起來，並由副腎髓質分泌腎上腺素，讓血管收縮而提高血壓，以對抗將面臨的緊要情勢，但如果這種緊繃情形持續太久，就會造成免疫力衰弱的結果，因而引發各種身心疾病。

相反地，只要發生開心的事、幸福的事、喜歡的事、令人身心舒暢的事，或是吃到美味食物時，副交感神經就會活躍運作起來，促使血管擴張而改善血流情形，當然同時也會降低血壓，並提高免疫力，不但能增進健康，也有助於治癒身心方面的各種疾病。

所以要維持健康，就應該「不吃討厭的東西，只吃自己愛吃的東西」，或「討厭的事盡量不去做，只做自己喜歡、覺得舒暢的事」，如此一來，過度緊張的交感神經就能得到舒緩，讓副交感神經處於活躍運作的最佳狀態，就能增進健康、治癒疾病。

就結果來說，甚至可以讓人元氣地活到一百二十五歲。

即使站在今日科學觀點來思考，也能明白人類能活到一百二十五歲，其關鍵就在於「細胞分裂」。

美國的遺傳學家黑弗利克就曾經證明過，「將人類胎兒的纖維母細胞取出來培養後，發現這種細胞總共分裂了大約五十次」。

人類的細胞分裂一次，平均需要花費二年半的時間，所以若單純計算二點五乘以五十就等於一百二十五年，表示人類確實有可能活到一百二十到一百二十五歲！

本書將以自律神經的運作方式與中醫陰陽論為根基，具體說明「本能上會有喜歡吃與討厭吃的食

<<任性式健康法>>

物，是因體質不同」、「眼淚、聲音、汗水、熱度、大小便等，排出愈多愈能讓人感覺舒暢的東西，一定要盡量排出，才能獲得健康」等事實，提示你「元氣活到一百二十五歲的二十五個法則」，同時以活躍在美國職棒大聯盟的鈴木一郎選手的「任性」祕密為題材，盡量以易懂方式進行解說。

讀過本書後，希望各位每天都能身體力行二十五個法則，哪怕只是其中一兩個，都有助增進健康，度過不知疾病為何物的生活，這也是我最大的心願。

最後容我藉此機會，由衷感謝協助企劃與編輯本書的講談社間隆先生，以及得丸知子小姐。

石原結實 二 九年六月

<<任性式健康法>>

媒体关注与评论

國內推薦 王康裕 台北醫學大學首屆資深藥師、「吉胃福適」及「無毒的家」創辦人 謝明哲 台北醫學大學講座教授

<<任性式健康法>>

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>