第一图书网, tushu007.com

<<養命>>

图书基本信息

书名：<<養命>>

13位ISBN编号：9789862351642

10位ISBN编号：9862351640

出版时间：臉譜出版

作者：李丹 著
楊月蓀 译

页数：384

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

前言

第二章　營養與飲食　　營養學：混合食物的科學　　比起道家的均衡概念，西方「均衡飲食」的理念顯得簡單且膚淺。
西方醫師勸告每個人要「每餐各種食物都吃一些」，將肉類、牛奶、澱粉、脂肪與糖等成分相異的食物混雜在一起吃。
這種不加分類的吃法，無異像是把汽油、機油、酒精與糖，一股腦兒地全數灌入汽車的油箱之內，這樣的混合加油根本無法有效燃燒，也無法提供馬力，只會讓引擎更快阻塞，使得整部車運作停擺。
本章開頭引錄的建言，是摘自古書的原作者在百歲生日時呈獻給明太祖的話，明確地反映了古代中國人十分清楚食物混合學問的重要性。
西方原本也很懂得此一哲理，摩西就嚴格規勸門徒絕不可在同一餐中將肉類與牛奶一起混食。
以簡易的英文來解釋陰與陽的飲食方法，就是「營養學」（trophplogy），這可能是你，也包括你的醫師，以前聽都沒聽過的專用術語。
在西方，尤其是美國的醫學專業訓練，於營養學方面可說是惡名昭彰的不足；不過，在今天，儘管遭到醫學界當權派同仁的譏笑，仍有極少數有先知之明的歐美營養學家，勇往直前的在從事營養學研究與突破。
西方在食物均衡混合的科學概念上與陰、陽飲食之道可相提並論的，便是我們在小學上自然課所學的酸／鹼平衡的化學概念，或是「氫離子濃度指數，pH平衡」。
我們都知道，如果將等量的鹼與酸混合在一起，所產生的化學溶液如水一般呈中性。
這也是當要解除「胃酸過多消化不良」時就喝小蘇打水（重鹼）的原因。
在西方醫學上對酸鹼平衡有原理上的認定，要啟動任何濃縮動物蛋白質的消化作用，胃部必須分泌胃液素（胃蛋白酶）。
但有項既定的事實則是，胃液素只能在酸性極高的媒介中才能發揮功能，而且要經過數個小時才能將蛋白質完全消化；而另一項權威的科學事實，就是當我們咀嚼一塊麵包、馬鈴薯或任何碳水化合物／澱粉食物時，口中唾液就立即將唾液素或其他鹼性溶液分泌到食物中。
當食物下嚥時，鹼化的澱粉需要胃中的一種鹼性的培養基來完成消化。
任何人都知道，當你同時攝取蛋白質與澱粉時，會出現什麼樣的現象。
在反應攝入的蛋白質與澱粉時，酸性與鹼性液體會一起分泌，立即相互中和，只在胃中留下微弱的水溶液，因此蛋白質或澱粉都無法適當地消化。
反之，由於來自消化道的細菌不斷施壓，導致蛋白質腐化，而澱粉也發了酵。
這種腐化與發酵是引起各種消化不適症狀，例如脹氣、心口灼痛、抽筋、胃脹、便祕、糞便惡臭、痔瘡出血與大腸炎等等的主因。
許多所謂的「過敏症」，其實也是食物混合不當的直接結果；血液流經腸部時帶進了腐臭、發酵廢料中的毒素，這些毒素又引發如發疹、蕁麻疹、頭痛、嘔心，以及其他一般稱為「過敏」的症狀。
因不當混合食用而引起過敏反應的食物，如果依循營養學的規則來食用，倒往往並無不良的副作用。
總而言之，最後的結果是，當胡亂混食各種食物，而影響胃的正常活動並阻礙消化功能時，生活在消化道中的微生物可是快樂得不得了，因為它們獲得了滋生茁壯的機會，至於你，則因收藏了一堆廢料而引發病痛。
根據美國最近一項研究結果顯示，今天美國男性平均胃內存有大約五磅（約二?二五公斤）未消化且腐臭的紅肉。
你自己不妨想想，將五磅的肉留在深暗、溫暖且濕潤的地方，經過好幾天後的腐臭該是什麼樣的德性。
人類腸道的嚴重腐化變成了其特有的本質，不過西醫卻認為是理所當然的事，且堅信這對身體並無其他害處。
但事實上，結腸為了防禦因混合進食不當而產生的慢性毒素侵擾，在毒素損壞結腸敏感的壁膜之前，它得分泌大量的黏液先將它們制服。
當情況積年累月的在每週、每天、每一餐中都發生時——這其實是現代西方飲食十分典型的現象——

結腸變得必須不停地分泌黏液，而這些黏液在結腸膜層上累積、凝結，於是連帶導致腸道變狹窄，經過滲透作用，不斷將毒素吸入血管中。
當結腸中的毒素黏液凝結到嚴重壓力時，就使結腸膜層中長出了一個向外膨脹的口袋，引發了稱之為大腸憩室症的病症。
跟隨這些症狀而起的結腸傷害，可能會造成大腸炎與癌症。
　　將道家飲食與西方科學術語做出連結後，我們拿些具體的食物混食實例來探討一下營養學的實用層面。
下列的食物混合方式，涵蓋了今天世界上大多數的反自然「烹調罪行」。
此一列表主要以美國最傑出的一位營養醫療專家赫伯特．謝爾頓醫師的研究著作為基礎，他也是正確調配飲食的經典著作《食物混合吃來容易》（Food Combination Made Easy）的作者：　　● 蛋白質與澱粉　　這是同一餐飲食中最惡劣的食物混合，卻也是現代西方飲食的主幹：肉與馬鈴薯，漢堡與炸薯條，蛋與烤麵包等等。
當我們把蛋白質與澱粉混合攝取在口中咀嚼時，鹼性唾液酵素就流入食物中。
當嚼爛的食物到達胃部時，由鹼性酵素的澱粉消化繼續無阻地進行，因而阻止了胃液素與其他酸性分泌素對蛋白質的消化作用。
無時不在的細菌這時就乘機攻擊蛋白質並進行腐化，使得蛋白質食物中的營養多半變成對你無益的毒性廢料與腐臭的廢氣，包括了像是引朵（indole）、糞臭素、石炭酸、亞硫酸氫鹽、苯丙酸及其他毒素。
　　你或許要問，如果這樣的話，為什麼胃能毫無問題地消化全穀之類天生就含有蛋白質與澱粉兩種元素的食物？
謝爾頓醫師指出：「不論食物的成分何等複雜，一種食物的消化與不同食物的混合消化之間有極大的差別。
對一種澱粉—蛋白質綜合的單一食物，身體能夠輕易地調節和加強它的溶液，並對食物所需的消化時間加以設定。
但如果同時吃兩種不同，甚或需要相反方式消化的食物，這種消化液　　就無法發揮所需的調節功能。
」　　■ 守則：濃縮蛋白質食物如肉類、蛋與乳酪，要與濃縮澱粉食物如麵包、馬鈴薯及米飯分開吃。
例如早餐只吃烤麵包或只吃蛋，午餐只吃漢堡肉餅或只吃漢堡麵包，晚餐只吃肉類或只吃馬鈴薯。
　　● 蛋白質與蛋白質　　不同種類的蛋白質有不同的消化條件。
例如，強烈的酵素作用發生在牛奶消化的最後一個小時，反之，肉類則是在消化的第一個小時，而蛋類則是介於兩者之間。
頗具啟發性的是，回想古代摩西要求人們遵守的飲食守則，禁止同時攝取牛奶和肉類。
　　至於兩種相似的肉類，例如牛肉與羊肉，或兩種魚類，例如鮭魚與蝦，並沒有足以導致胃部消化衝突的自然性差異，則可以一起食用。
　　■ 守則：一餐中只吃單一類的蛋白質，避免混食肉和蛋、肉和奶類、魚和乳酪，每一餐攝取一種濃縮蛋白質，但每餐可做種類的變化，以確保重要氨基酸的全方位吸收。
　　● 澱粉與酸素　　任何酸性食物與澱粉一起混吃都會中止唾液素的分泌，這是所有醫師均同意的生命生物化學事實。
因此，如果你把柑橘、檸檬與其他酸性水果，或醋等酸素與澱粉一起食用的話，口中就無法分泌唾液素來做澱粉消化的最先步驟。
結果是，澱粉沒有經過適當消化所需的重要液體，就直接抵達了胃部，反而讓細菌使之發酵。
只需一小茶匙的醋或同等的其他酸素，就足已中止口中唾液來消化澱粉。
　　■ 守則：不可在同一餐中食用澱粉與酸素。
例如，早餐如果吃烤麵包或麥片，就不要喝柳橙汁或吃蛋。
如果主食的主要成分是澱粉的麵條或米飯，就要避免醋與濃縮蛋白質。
　　● 蛋白質與酸素　　由於蛋白質需要有酸性媒介來適當消化，你或許以為酸性食物會有助於蛋

白質的消化，但事實並非如此。
當酸性食物進入胃部時，阻止了氫氯酸（鹽酸）的分泌，而消化蛋白質的胃液酵素只能藉氯化氫酸，而非任何一種酸素來發揮作用。
因此，柳橙汁防礙了蛋的適當消化，而沙拉醬中加了太多酸醋就阻礙了牛排的消化。
■ 守則：同一餐中避免濃縮蛋白質與酸素混食。
● 蛋白質與脂肪　　在馬克洛德（Mcleod）所著的《現代醫藥生理學》（Physiology in Modern Medicine）中 我們可以找到所有醫師都接受的一項事實：「經研究顯示，脂肪對胃液分泌有明顯的阻擋力量。
」攝取脂肪二～三小時之後，胃部氯化氫酸與胃液素的濃度大幅下降，因而延緩了任何與脂肪同時攝取的蛋白質的消化，卻給予細菌良好機會來腐化蛋白質。
這就是為何當吃了培根臘肉、厚實的牛排，或油炸的精肉等脂肪豐富的餐點後，好幾個小時內你都會感到胃裡很沉重的緣故。
■ 守則：濃縮蛋白質與脂肪分餐食用。
如果無法避免混食，則多吃生鮮蔬菜來幫助這些食物的消化與流動。
● 蛋白質與糖　　沒有例外的，所有糖分都會阻礙胃部胃液的分泌。
因為糖無論是在口中或胃中都完全不消化，它會直接進入小腸進行分解與溶化。
當糖與蛋白質混食時，例如吃完牛排後吃蛋糕，糖不但壓抑了胃液的分泌且阻礙了蛋白質的消化，糖的本身也因困在胃中而不能快速輸往小腸，通行上的延緩造就了細菌腐化糖類的時機，且進一步釋出有礙消化的有毒廢料與廢氣。
■ 守則：同一餐間避免混食糖與蛋白質食物。
● 澱粉與糖　　科學證實，當糖與澱粉一起進入口中時，咀嚼時所分泌的唾液不含唾液素，因而破壞了澱粉到達胃部之前的事先消化過程。
此外，這樣的混食使澱粉在消化前阻擋了醣類流經胃部，而導致發酵。
醣發酵的副產物是酸，而酸又進一步阻止了澱粉的消化；澱粉需要鹼性媒介來消化。
麵包（澱粉）與牛油（脂肪）原本是十分相配的組合，但如果你在上面抹了一匙蜂蜜或果醬，你就混入了糖分，而影響了麵包中澱粉的消化。
同樣原理也應用到早餐麥片中摻入了糖、蛋糕上一層厚厚的奶油，以及很甜的派餅等等　　■ 守則：避免澱粉與糖混合。
● 瓜類　　瓜類是極適合人類消化的美好食物，因為根本不需要胃來消化，它們快速通過胃，而進入小腸消化並融合。
但這只有在空腹時吃瓜類，或與其他新鮮水果混食時才能如此。
當瓜類與其他食物混食，或吃過需要在胃中複雜消化的食物之後才食用，那麼瓜類就無法順利的進入小腸內，得先在胃裡等待其他食物完全消化之後，才輪得到它。
如此一來，瓜類就塞積在那兒，很快就腐爛而引起各種胃部不適。
■ 守則：瓜類宜單獨吃，否則不吃。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

世界重要道家養生長壽研究專家，融合東方哲學與西方醫藥：教您陰陽調和五大營養素的混食守則；輔以正確的斷食排泄計畫；提供基本呼吸動作協調身心；以及健康長壽運動招式與自學道家療法，輕鬆實踐道家養生三寶：精、氣、神的古法智慧。
將道家理念化為生活實踐順應宇宙運作與生命進行的智慧法則歷史悠久的中國道家學術，將身體與心智的保養絕妙地融於一體，舉凡煉丹術、呼吸法、導引操、房中術、草藥、飲食療法等無所不包。
透過長期深入的研究與親身的實踐，本書作者將這些流傳數千年之久的古老道家理論，以現代的觀點加以詮釋，並結合西方自然療法的經驗，整合成唯一現代生活古法養生實踐寶鑑——● 了解「陰與陽」飲食法的營養學，腸胃吸收無負擔。
● 掌握斷食技巧，遠離現代文明病。
● 透過道家呼吸訓練攝取宇宙能量與調節身體機能。
● 放鬆的道家軟式運動強化心血管功能。
● 善用最自然的日光浴療法增強身體抵抗力。
本書匯集道家五大養生治療法，能幫助您預防病症、抗禦疾病、維持能量平衡、規律重大器官運作。
?一餐中，吃肉就不吃蛋、配牛奶，強化營養吸收。
?三十分鐘的深呼吸運動可以滋養大腦，增強記憶力。
?十下前屈暖身運動，有助於全身新陳代謝。
?正確的七天斷食計畫可以清除淋巴系統的毒素。

作者简介

李丹　世界最重要的健康與長壽專家之一，畢生致力於淨化與排毒相關的研究與寫作。李丹曾居住台灣，並於期間潛心研讀中國醫藥與武術，對於追求相關知識視親嘗為必然，故其著作中所言之飲食、運動或相關生活方式，均為其個人實踐之經驗談。

本書英文版出版於 1989 年，被譯為八種語言，全球銷售逾二十五萬冊，影響世界對中國道家養生術之了解甚鉅。

李丹目前定居於澳洲，常受世界各地頂級養生機構邀約，進行排毒課程之設計或講座。

著作尚有：　● The Tao of Detox（2005年出版）　● A Handbook of Chinese Healing Herbs（2000年出版）　● A Complete Guide to Chi-Gung（1995年出版）　● Complete Book of Chinese Health & Healing（1994年出版）楊月蓀　原執教於師大社教系、文化新聞系，教書之餘從事翻譯，譯著包括：《東方快車謀殺案》、《金錢簡史》、《冷血》、《田納西威廉斯懺悔錄》、《借來的時間》等。

2009年10月因病逝世。

Daniel Reid

书籍目录

自序 導言：道 中國道家的歷史《道德經》之道與其力量道的分支今日的道家 陰與陽陰與陽的相成五行之道今日的陰、陽動力 三寶精：生命的精髓氣：生命能源神：生命的精神精氣橋梁附錄：道家人物表第一章：飲食與營養天然佳餚人類飲食的退化營養學：混合食物的科學酵素：生命的烹飪火花為健康與長壽正確進食藥膳飲食與心智健康附錄一：食物類別與混食圖附錄二：一週菜單附錄三： 醫療性食物與蔬果汁第二章：斷食與排泄結腸：是身體的下水道還是化糞池？
斷食用水沖洗你的結腸七日斷食與結腸清滌計畫迷你斷食與半斷食排泄：「蹲姿較好」第三章：呼吸呼吸的科學奈提鼻部灌洗法呼吸的藝術基本呼吸運動培養規律性的養生術呼吸效益的寶藏第四章：運動硬式與軟式武術暖身運動伸展運動與關節活動長壽運動放鬆舒緩養生運動計畫第五章：道家治療藝術健康與疾病之道自然療護的五層面路徑新醫學

章节摘录

第二章　斷食與排泄　　清滌腸道，滅除毒素根源，使血液與精氣自然更新。
透過清洗腸道，我們也修護了身體。
——Chai Yu-hua　　現代生活方式對我們身體的重要器官與腺體施加了極大的毒素壓力，胃部永遠塞滿了各種不適當的反自然食物；為了分解大量我們所攝取的動物性蛋白質與脂肪，再加上藥物與毒素，導致肝臟負荷過度，腫脹且緊繃；由於要處理無酵素的食物，而必須不斷供應消化酵素，致使我們的胰臟反常的膨脹；至於結腸，則沾黏著一層又一層膠般的渣滓，毒化著我們的血管。
斷食　　斷食，可說是世間最古老且最自然的治療機制。
除了現代人類之外，所有的動物在生病時都會自然而然地斷食。
直到今天，亞馬遜、中非與亞洲偏遠地區的原始部落民族仍在他們村落外圍設置「病院」，有病的村人去那裡靜養並做長期全面斷食，直到健康與活力恢復。
印度瑜珈術士也善於斷食與清滌腸道。
在道家修練養生術時，治療性的斷食永遠是一個重要的部分。
道家哲師在教導高深技藝之前，總要求門人弟子要先斷食一段時期來清滌身體、淨化心靈。
古希臘人為了健康與長壽而斷食，也因而體魄壯健。
珈倫、巴拉賽爾蘇斯與希波克拉底斯等被公認為西方醫學始祖的名醫，在為嚴重疾病下處方時，都附加斷食做為最佳預防疾病的養生方法。
名師畢達格拉斯要求他的學生在接受教導之前必須先斷食四十天以清滌身心。
西方哲學始祖柏拉圖與亞里斯多德都定期斷食，來增強身體健康並激勵心智力量。
《聖經》中提及斷食有七十四次之多，耶穌本人也經常斷食，有時一次就斷食四十天之久；佛祖釋迦牟尼亦如此。
斷食是遠離疾病的常見自然選擇方式，並非什麼文化或宗教性的陶醉「冥想」。
斷食的清滌過程真的十分奇妙，淨化感覺直達身體的每一個組織與細胞。
在二十四小時管制食物攝取時，酵素停止進入胃部而輸進腸與血管內，循環並吞食體內各種廢物，包括死的與受損的細胞、不受歡迎的細菌、新陳代謝廢料與污染物。
所有的器官與腺體都獲得清滌與復甦，功能獲得平衡與規律化。
體內整個營養管道都做了一次大掃除，自下消化道排泄出來的物體會令首次斷食的人大感驚愕且憎惡，卻也可能因此使斷食與清洗腸道成為你終生的習慣。
斷食最重大的益處或許是它徹底清洗並淨滌血管。
血液擔負將營養及氧氣輸送給身體每個細胞的責任，也必須將細胞的新陳代謝廢料運到腎臟與肺部加以排泄。
此外，血液還是身體免疫功能的守衛，循環白血球、酵素及其他免疫因子，執行二十四小時的「搜索與摧毀入侵者的任務」。
不乾淨的血液根本無法勝任守衛的工作。
結果是，你變得營養不良、抵抗力下降、毒血症變成慢性病症，細菌也大舉攻擊你的脆弱組織。
除非你遠離文明過著苦行的生活，並避免所有的飲食謬誤，否則你的血液與其他組織終將難免堆積毒素而逐漸喪失功能與活力。
如果不定期清除這些毒素，毒血症就會日益嚴重，直到身體無法再忍受下去時，不是以腹瀉、痤瘡、粉刺、腫胞、「肝斑」、臭汗、體臭、口臭等等形式自行清除毒素，否則就是乾脆放棄戰鬥，引發癌症、結核症與其他致命的病症。
1986年美聯社的一則新聞報導，在美國進行了一項有關年老的研究，用實驗室老鼠施以強迫性斷食，有了以下的結果：　　當實驗室老鼠的飲食加以嚴格節制，比其他容許盡量進食的老鼠壽命較為長久。
事實上，研究學者指出，限制食物反而是大幅延長這些齧齒動物正常壽命的唯一方法。
斷食也重新建立了血液氫離子濃度指數的平衡。
我們已經認識飲食與消化的陰、陽之道，以西方科學用語來說，就是所謂酸性／鹼性的平衡。

血液的酸毒症也是當代文明的一大危害，甚至造就了各種的不幸產生；當酸素在血液中增加到過了頭的地步時，血管就乾脆將酸素的凝結物留在各種關節中，而且形成了「刺」，名副其實地將你的關節「凝結」在一起，並且還擠掉了潤滑關節的天然關節潤滑液，結果就產生了疼痛、使人衰弱的關節炎。
斷食可以讓酵素進入關節中溶解這些凝結物，因而保存關節潤滑液而恢復關節的機動性。
斷食也幫助消除血管本身的酸毒症。
事實上，斷食前三天所感覺的不舒服副作用，完全是因為這些酸素結晶體與其他毒素一起湧入血管以待排出的緣故。
斷食同時也是精神疾病的優異療法。
在俄國稱之為「飢餓療法」的斷食出現了傲人的成果。
1972年莫斯科精神病學研究所的尤里．尼柯拉葉夫（Yuri Nikolayev）醫師提出報告指出，他用斷食療法成功地治癒了七千多名包括精神分裂與神經衰弱症的各類病患。
有陽萎與不孕的苦惱嗎？
問題的元兇可能就在結腸裡。
淤塞有毒的結腸緊壓因而干擾性器官與腺體，這對男性與女性性能力都有不利的影響。
曾有不少病例經報導指出，有些夫婦結婚後十～二十年之久，均因「不孕症」而沒有生育子女，但經過幾次治療性斷食且配合灌腸療法之後，突然「有了孩子」了。
西元十世紀，宋代名醫張從正[1]曾寫下多篇有關清滌結腸中堆積的廢物與毒素的療效論述，他並建議多種看似不相關的病症，包括消化不良與便祕、呼吸問題、頭痛發燒、關節僵硬痛楚，以及精神與情緒上的種種不適，都可應用這種療法。
他寫道：　　所有醫師都知道新鮮血液與暢通無阻的強壯精氣是健康最重要的因素。
但如果胃與腸阻塞了，血液與精力也就會變得遲滯。
傳統道家清滌腸道的方法，是斷食及配合強力的草藥清滌劑來溶解並排出腸內的黏液和碎屑。
事實上，這類方法早於西元前三世紀的《黃帝內經》中就曾提及。

第一图书网, tushu007.com

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