

<<100分健康方式>>

图书基本信息

书名：<<100分健康方式>>

13位ISBN编号：9789862480755

10位ISBN编号：9862480750

出版时间：山岳出版社

作者：謝明哲 著

页数：128

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>

<<100分健康方式>>

前言

編輯室前言 現代人，你也可以健康又快樂 現代人活得很辛苦！工作勞累不說，活動空間、休閒時間通常有限，以致於心靈上往往不夠富足歡愉。然而最明顯也最嚴重的，要算是如影隨形於周身的文明病了。身心靈的普遍失衡，即使擁有豐富的物質和便利的生活設施，現代人還是很難健康快樂的。

其實，要擁有健康，不難；要擁有快樂，也不是那麼遙不可及。只要觀念一轉，劍及履及，健康快樂亦不遠矣。也就是說，其中的關鍵就在知與行。本書的企畫重點，就在於健康知識的掌握，從爆發的資訊中條分縷析出關乎現代人健康的幾大原則，以便於遵循與執行。

文明病可分為三大類。首先是身體結構的問題，如脊柱疾病、關節疾病、骨骼疾病等。另外，就是能量補給失調的問題，會引發各種心血管疾病、肥胖和代謝症候群等。最後，就是神經問題和精神疾病等情緒問題了，如現代人琅琅上口的憂鬱症、躁鬱症等都是。究竟，這些文明病是怎麼產生的？

首先飲食是造成文明百病的一大主因。飲食過量，造成了營養不均衡，各式心血管疾病、代謝疾病應運而生。現代人因為工作的關係，經常外食，伴隨而來的高油高鹽問題，也是心血管、代謝疾病的原因之一。過度精緻的飲食，容易導致過敏原在腸道大量累積，誘發過敏病症，也是常見的現象。攝取蔬果之類天然食材的機會減少，高蛋白飲食增加，也會造成體重過重、體質偏酸、免疫功能降低、骨質加速流失等等健康問題。因此，了解食物、營養素與身體運轉機制之間的關係，培養正確的飲食習慣，加上正確的烹調方式，就可以為健康作最大的把關了。

現代人工作忙碌，大大降低了生活品質，壓力病更是接踵而至。壓力非常可怕，會形成體內毒素，加速體內環境的惡化。壓力本身在精神、情緒方面，也可能直接造成失眠、血壓高，以及心血管、腦血管、腸胃道疾病，甚至於惱人的精神官能症等，嚴重時，不只傷害到自己，也可能傷害到別人。適時的為情緒尋找出口，在快活與慢活之間，取得最佳的樂活方式，是現代人生活天平中，除了工作以外的重要一端。

不要輕忽作息對身體健康的影響。從中醫的角度來看，血氣周行於全身，營養素藉著血液運行送到全身，當氣在適當的時間走到適當的位置，會加強涵養該部位，使它能更充分的發揮運作本身的功能。所以該吃飯的時間吃飯，該運動的時間運動；時間到了，上床睡覺。這些最基本的生活原則，說穿了，一點都不難，卻常常被現代人拋諸腦後。因此，我們常常可以看到長期熬夜的人，臉色蠟黃，肌膚失去光澤，就是因為氣走到了肝臟時，身體卻不肯好好休息，肝臟得不到能量滋養，自然就衰弱了。同樣的，不吃早餐的人，容易有胃病，也是因為早上氣走到胃，卻沒有燃6599可供燃燒，形成馬達空轉的現象。

環境污染是現代人比較無奈的事。空氣、水污染是都會區和工業區居民的惡夢。蔬果農藥有問題，肉品抗生素、成長素問題，海產類重金屬污染問題，都是長期潛伏且揮之不去的惡夢。

針對這些現象，我能做的就是嚴格把關，審慎選擇有機的、天然的食材，以免毒素上身。

心念的轉換與取捨決定了生活的方向。現代生活並不一定要與文明病畫上等號。只要我們有心想過健康的生活，要獲得正確的、足夠的健康資訊，其實再容易不過了。

<<100分健康方式>>

難的是實踐！

請問你願不願意抽出一點時間給自己，好好的為目前的生活把一把脈呢？

在工作與樂活之間，請問你達到平衡了嗎？

工作的壓力是否讓你產生了倦怠？

有一些小病痛是否經常被你忽略呢？

病痛其實是我們的良師益友，提醒著我們，生活也許哪裡出問題了。

只是病痛並不好受，因此何不在小病痛釀成大病之前，就好好的審視自己的生活，調整一下自己的生活步調呢？

如果可以的話，強迫自己撥出一些時間，也許為自己和家人打一杯健康蔬果汁，也許做幾道簡單確有機的家常菜，或者到郊外踏青、作運動，讓心情與身體皆達到環保的境界。

如此一來，你也可以遠離文明病，作個健康快樂的現代人。

總編輯 王文娟

<<100分健康方式>>

内容概要

什麻時候是排毒與減重的最佳時機？

你知道吃細菌可改善過敏嗎？

食物的營養成分和潛藏毒素該如何把關？

由8位各領域的名醫、專家為您健康把關，並由美食專家為您製作24道排慣免疫菜單，開啟健健又瘦身的樞紐。

1. 排毒、增強免疫力的全方位養生書
營養專家解析食材特色與療效

2. 十餘位名醫位您健康把關

3. 附排毒養生食譜，由

<<100分健康方式>>

作者简介

謝明哲 前台北醫學大學保健營養學系教授、系主任、研究所長，考選部營養師檢覈委員會委員，衛生署健康食品審查委員，著有《營養專家私藏養生蔬果法》許清祥 全球功能性益生菌之父，台大微生物免疫學醫學博士，著有《尋找沒有傷害的藥》董麗惠 世界國際自然療法總會理事；
歐忠儒 - 美國自然醫學會認證醫師、中華功能性醫學研究機構執行長，著有《過敏來找碴 - 慢性食物過敏 v s 隱形病因》許心華 AANM美國自然醫學研究院花精研究中心主任陳宏曙 前台北國泰綜合醫院腸胃科總醫師，陳宏曙診所院長呂春美 台灣整合醫學會理事，著有《無肌餓脂切法-四週快樂減重》謝世淳、謝巖谷 譯有《米謝爾醫師四週排毒聖經》陳亮萌 美食作者、美食達人，著有《懶人煮健康吃》等。

<<100分健康方式>>

书籍目录

觀念篇100分健康方式24小時經絡養生 - - 美白、減重、健康全到位接觸蔬果，開啟健康樞紐 - - 蔬果健康四部取健康把關金三角免疫篇兒童免疫力的自強之道 - - 帶著小朋友踏上健康大道過敏疾病不再來完整的骨骼健康 - - 骨骼 + 關節的健康癌症與慢性疾病的療癒之本 - - 如何給細胞正確的分子活動敏捷人不老 - - 退化性關節炎預防及輔助替代療法排毒篇 / 排毒，讓身體自主，心靈豐富 / 如何排出重金屬體內排毒最前哨 - - 養生先養脾，養脾先清腸如何排出重金屬排毒，讓身體自主，心靈豐富情緒排毒策略細胞在流淚 - - 情緒排毒與巴曲花精樂活篇做自己的主廚 - - 24道排毒免疫菜單我的美善生活

<<100分健康方式>>

章节摘录

美白、減重、健康全到位 24小時經絡養生 世界各地的傳統醫學，如中醫、歐洲順勢療法、印度阿育吠等，都很重視天人合一的概念。

這些概念強調，外在環境對於人體健康有密不可分的關係。

外在環境是大宇宙，人體是小宇宙，兩者互相牽動。

人是自然界的一部份，無法規避自然定律的主宰。

因此將自然的定律對應到人體，有質量不減定律、生理時鐘、生態環境，以及臟腑代謝率等，和身體運作息息相關的概念。

順著大宇宙的自然定律，人體小宇宙自然就會健康了。

這也是養生最重要的標竿。

但是人們往往因為飲食習慣，以及外在環境與食物來源等問題，造成現代人百病叢生，甚至肥胖等問題。

面對這樣的現代文明病，上述的自然定律可以提供現代人很好的思考。

活用經絡時間醫學，讓你排毒、瘦身又健康 經絡運行最能說明生理時鐘了。

如果我們能配合經絡循行，在適當的時機排除身體內的毒素，並且給予必要的營養素，必定能活化我們的臟腑功能，提高身體的代謝率，不但能夠讓身體更健康，也能瘦得更漂亮。

有些人擔心減重會賠掉身體健康，或讓精神萎靡、加速老化，其實只要順應身體的自然運作功能，就不會產生這種副作用。

經絡是人體氣血運行的通道，構成全身各部的連絡網，負責將營養與能量輸送到各個臟腑與器官。

以現代生物學來看，它相當於血管與淋巴循環系統。

由於它是一種通道，因此保持暢通十分重要。

如果瘀阻不通，就會造成各個臟腑代謝功能低下，人體就容易發胖。

要保持經絡暢通，最重要的就是經絡排毒。

人體可分為十二條經絡。

一天有二十四小時，十二經絡會運行一遍，每條經絡運行的時間是兩個小時。

如果我們能把握時間，配合經絡運行，進行排毒，將能使氣血通暢，活化臟腑代謝功能。

不只身體會健康，還能讓身形變瘦。

早上3-5點，是肺經運行的時間。

呼吸系統比較弱的人，通常會在這個時間表現症狀。

肺經位在前臂的內側，如果早起作用手功，將有利於肺經排毒。

早上5-7點氣血走到大腸經。

大腸是排除廢物的器官，因此這段時間一定要排便，清除身體鬱積的毒素。

在這段時間可以飲用大量的溫開水，以幫助腸道蠕動，幫助排便。

腸道淨空，人體才能順利吸收營養。

接著7-9點是胃經運作的時間。

9-11點走脾經。

「脾胃者，倉廩之官，五味出焉。

」脾胃是運化受納食物的器官，應該充分給予身體營養。

大部分的人以為營養就是指豐盛的早餐，強調一定要吃早餐。

事實上，對於胃經的排毒來說，需要消化的固體食物反而是不利於排毒的。

好不容易腸道淨空了，又吃下高蛋白、高熱量的食物，胃中很快又充滿代謝廢物與毒素。

這些廢物將堆積在身體一整天，要等到隔天早上才能被排除。

在這段時間，這些廢物與毒素會擴散到血液中，被運送到身體各個器官，增加這些器官的負擔。

因此，建議這段時間只要進行流質食物就好，最好是新鮮綜合蔬果汁。

綜合蔬果汁富含各種維生素、微量元素，以及容易吸收的單醣，能很快被身體吸收，又不會產生代謝

<<100分健康方式>>

毒素，是很適合開啟一天活力的食物。

<<100分健康方式>>

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>