

<<新素食主義>>

图书基本信息

书名：<<新素食主義>>

13位ISBN编号：9789866247071

10位ISBN编号：9866247074

出版时间：養沛文化館

作者：野萍 著

页数：272

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>

<<新素食主義>>

前言

推薦序1 是素食ABC？

或是素食A Z 養沛文化公司寄來《新素食主義》一書，問序於我，欣然閱之。

此書雖然不是專業人士對素食的專論，卻也不是淺談素食的ABC。

這是我粗陋的看法耳。

隨著內容看去更加欽佩，編著者以其良善的赤子之心，保潤不減對生命的熱度，化成對生命的尊重，突破自己的範疇，去實現跨領域的整理、消化、編輯，而呈現出這本素食A Z的實用小百科。

書中提供以時間為橫軸，以空間、人物、事件為縱軸的廣大視野，從歷史、文明、物種演化、文化、宗教、民族、醫學、疾病、營養、心靈……猶如萬花筒般多元角度，去剖探，為素食重新定位。這是專業人士難以突破的障礙，卻成為本書突出的特色。

嚴肅中不失幽默，學術中蛻去繁複，更為萬物之靈的人類，提供一條進入為真、為善、為美殿堂的藏寶圖。

屆時必定會靈光乍現：原來靈長類的班頭——人類，竟是素食樂園的快樂園丁。

姜淑惠醫師 推薦序2 做個圓滿的素食者 吃素，可以很簡單，也可以很複雜。

最初因為親近佛法，開始吃六齋、十齋，爾後是十齋日外再加早齋，總還為自己留下一些「餘地」，因為擔心自己還有一絲嘴饞、擔心偶爾應酬時會不方便……但是，終於在九年多前下定決心吃方便素。

小兒子一出生就因發育不佳而住進加護病房。

我天天陪著兒子一起努力求生，也同時看到其他的小生命和命運在搏鬥。

大部分的孩子在優秀的醫護人員看護下健康快樂地出院了，但也有極少數無法通過試煉！

整整兩個月，對生命的領悟超過之前的總合——生命是平等的，都應受到尊重。

有情眾生包括植物，都應被疼惜，何況動物。

於是，再也不想因滿足口欲而吃肉了。

長輩們不時擔心我營養不良，也的確有朋友因為天天只吃蔬菜而嚴重貧血。

其實，只要吃的均衡得法，再加上持之以恆的運動，現在的我，比以前常吃大魚大肉時，身心的感覺還要更輕鬆健康。

充分的準備、正確的認知，對有心嘗試素食者十分重要，這本《新素食主義》正好能夠提供詳盡的資訊，讓大家可以吃得健康又快樂！

書中提到食物的養分分析、吃素的實戰手冊，對讀者都有絕大益處，但最重要的，其實是吃素的概念——吃素是一種生活態度，是身心靈的同步修養，心中的貪慾瞋恨、生活的各種壓力，其實比葷食帶來更多的毒素啊！

對！

慈悲才是素食主義的中心思想，有慈悲，有對生命的尊重，才能成為圓滿的食素者！

陳藹玲

<<新素食主義>>

內容概要

聯合推薦 腎臟專科醫師、無著健康之道創辦人 / 姜淑惠 富邦文教基金會的執行長 / 陳
藹玲 跨世紀的時尚健康新主張 愛惜生命與環境的營養新哲學 素食可以淨化血液，預防各
類文明病症的產生，養顏美容，並且安定情緒。

而一個人一天不肉，等於一棵生長二十年大樹半個月的減碳量。

愛自己也愛我們生長的环境，就從吃素開始吧！

【特別收錄16頁彩色蔬食食譜！

】 在一般人眼中，「吃素」和信仰「素食主義」只是發生在某些宗教人士或環保人士當中的個別現象。

但近年來SARS、口蹄疫、禽流感不斷襲擊人類，在在對我們傳統的生活與飲食習慣發出警告，因而不
論台灣或大陸，都醞釀出一股提倡吃素的新風潮。

有鑑於此，野萍博士從生物學與文化學的角度，論證「人類本質是食素動物」的觀點，鄭重倡導
「新素食主義」，即「像保護人類自己一樣保護動物、保護環境，拒絕肉食、科學食素」，並詳列素
食食材的優點與烹調方式，讓有心茹素者吃得美麗又健康。

如果你是嚮往高品質生活的人、希望改變生活方式的人、不滿意目前身體健康狀況的人、嘗試減
肥的人、期望保持青春活力的人、環保主義者、和平主義者、熱愛素食與素食文化的人，都不該錯過
本書！

<<新素食主義>>

作者簡介

野萍 醫學博士 曾任職於美國知名醫學機構，擔任基因與免疫學方面的研究工作。
現將研究重心置於營養學與生態學領域。

<<新素食主義>>

書籍目錄

推薦序 是素食ABC？

或是素食A Z 姜淑惠做個圓滿的素食者 陳藹玲Chapter1 素食和素食者 什麼是素食素食主義在中國素食主義在西方現代人吃素的三大理由現代人的素食風格Chapter2 人是食素的動物人類的身體結構適合素食素食能滿足人體所需的營養肉食對人類的危害素食叩開健康之門素食者比肉食者健康Chapter3 肉食是人類的殺手 肉食絕對不是滋補品肉食是含毒的殺手肉食是癌症的幫兇肉食讓人血液渾濁肉食讓女性難產Chapter4 素食主義是心靈革命 素食始於正心修德素食主義是美的善舉人類有不殺生的高貴情操素食主義是眾生平等的典範素食者心靈保健守則Chapter5 素食主義與佛教什麼是佛教意義上的素食佛教食素的起因素食的善益與功德素食與修行的奧秘學佛是不是一定要吃素光吃素不能包治百病Chapter6 素食是養生之道 素食可讓青春永駐素食可提高智慧素食可使血液清爽素食可強筋壯骨素食可讓體力耐久素食可消除癌症隱患素食可防患心臟病素食可改善糖尿病素食可清除體內污染素食可消難聞的體臭素食可防患牙病素食可防腎病、痛風和關節炎Chapter7 素食是美容佳品美膚，從素食開始皮膚嫩白如玉的祕密秋季養顏素食譜吃豆類吃出健康美麗美容佳品知多少果汁是女人不老的祕密容顏不老的良方如何吃得更漂亮吃出芳香美女讓秀髮飄起來的素食微量元素讓你明眸生輝利於牙齒美觀的素食女人最需要的五種素食Chapter8 素食是減肥「良藥」減肥，從素食開始素食減肥要天然吃出曼妙的小蠻腰讓腿變瘦變美的素食瘦身去脂的蔬菜多吃豆腐，可防臀部下垂吃不胖的另類素食健康「一周減肥」食譜十二種最佳的減肥素食Chapter9 素食珍品有奇效科學家推薦八種最好的素食可解秋燥的素食秋補素食之四寶常吃苦味素食有益健康多吃食用菌為健康加分健康吃蛋勝吃肉Chapter10 學會怎樣健康吃素 素食者要講究營養搭配素食如何吃出營養給長期食素者的建議素食八步保健要領素食為何可以防癌孩子吃素會怎樣吃素的孩子如何補充營養更年期婦女如何食素素食孕婦飲食應注意什麼素食媽媽在月子裡如何進補素食老人營養要則素食者應謹防「醉茶」八種不宜空腹吃的素食能清除體內污染物的食物Chapter11 素食習慣的養成 如何輕鬆吃素吃素多久才可脫胎換骨利用「聯想法」戒肉如何做個快樂素食者素食館子不宜多食素食者如何處理與葷食者的關係素食者如何處理和愛人的關係如何處理吃素與工作的關係素食者到國外旅遊怎麼辦怎樣幫助兒童食素Chapter12 素食與名人的故事 孫中山的「四物湯」蘇曼殊飲茶兼吃糖林肯的仁慈托爾斯泰推崇素食主義歷史上的素食文學家運動場上的無數見證好萊塢性感明星最愛素食Chapter13 素食珍品知多少 果之宗：梨排毒能手：蘋果水果皇后：葡萄珍奇漿果：石榴神奇水果：香蕉果中珍品：荔枝營養金礦：奇異果美味補品：桂圓保健佳品：大棗菜蔬之最：胡蘿蔔養顏佳品：菠菜補血妙品：南瓜美味良藥：絲瓜健康衛士：茄子豆科蔬菜：荷蘭豆養顏神果：番茄另類果菜：苦瓜減肥良藥：馬鈴薯菜中珍品：竹筍水生植物：茭白筍秋冬美味：大白菜調味佳品：薑減肥佳品：蘑菇抗癌新兵：香菇長壽之果：花生抗癌之星：紅薯大眾補品：豆腐附錄：名人素食語錄國際素食協會（IVU）簡介後記

<<新素食主義>>

媒体关注与评论

【熱情推薦】 腎臟專科醫師、無著健康之道創辦人 姜淑惠 富邦文教基金會的執行長
陳藹玲

<<新素食主義>>

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>