

<<醉益密碼>>

图书基本信息

书名：<<醉益密碼>>

13位ISBN编号：9789866828553

10位ISBN编号：9866828557

出版时间：大城北文化有限公司

作者：陳立維

页数：238

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>

<< 醇益密碼 >>

前言

自序 覺知與自覺 靠自覺找到天賦 最近讀了《讓天賦自由》，感觸良多，很自然回顧自己人生的所有學習之路，尤其是學生時代的填鴨式學習，以及必須拿成績回家向父母親報告的成效式學習，深覺國家辜負我們太多，我們的教育只有「失敗」兩個字可以形容。

令自己遺憾與慚愧的還不只自己的懵懂求學路，是我們繼續把這一套模組複製在下一代身上，結果多數人的生命都是永遠拼不起來的拼圖，不是遺失一塊，就是從來就沒有拼湊的章法，學歷與文憑從來和人生的快樂水平沒有太多交集，長久以來，卻一直是我們教育的方針與基準。

年輕時，我早意識到讓聯招決定一生很荒唐，套一句廣告詞，我們這一代的人生是電腦選的，我自己讀了一年台大農學院就知道讀不下去，轉到北醫完成大學學業之後，開始進入人生的摸索路。用「摸索」形容是因為沒有方向，只知道要擁有自己的事業，卻是亂槍打鳥式的投石問路，在謀生這條路上，我被家人看成打游擊式的叛逆，原來我一直在找尋能夠和天賦結合在一起的熱情，過程中賺錢的需求其實是很干擾的，來自長輩與內心的期望好像在洗三溫暖，還好我從未對自己失去信心，確信自己的人生態度可以把天賦送到對的舞台。

小時候我在家畫素描與漫畫，在學校編壁報，參加書法與作文比賽，長期擔任學校的鋼琴伴奏，表現出喜歡創作的天分，可是有一件事擱置所有藝術的樂趣，這一件事叫做升學，是比興趣都還重要的事；可是這一件事還有其他意義，在我的人生記憶中，它某種程度是榮耀，某些因素又代表面子，回到自己的精神面叫做壓力。

父親有其社會地位，我的人生路必須在設定好的軌道內運轉，不全然是父母親的意思，學校也是這樣教，同學之間的競爭也都是這種氛圍。

還好大學所學和興趣有了交集，從小對人體已展現高度興趣，是人體複雜的生理令我滋生好奇，有一種訊息叫做健康，是身體的本務，也是生物的最高價值。

對我來說，探索人體就是追逐健康，閱讀健康書和搜尋健康商品的腳步不會停止，一直到自己習慣站在台上向很多人分享善知識的某一刻，我從台下的眼神體會到人生最可貴的價值；一直到自己習慣從文字創作的激盪中追逐快樂，我從讀者的回應中確認了自己的天賦，天分和熱情終於產生充分交集。

如今，我以使命來看自己的獲得與付出，一切都是老天撰寫好的劇本，不是宿命，是時機，是相信責任已落在自己身上，早幾年不會有這些靈感與體會，是自己的心境已經進階，是自己的知識已經貫通，當人生價值觀十分明確的時刻，是該全力以赴的時候了。

追逐健康必然的覺知 一直在人際互動中體驗主觀，也一直在人生道路中學習客觀，針對健康觀念，問我夠不夠客觀，結果客觀不會是我唯一的答案，反覆驗證過的都已變成主觀，只是我希望夠明確的主觀中還可以保留一點客觀的空間，讓知識變成常識之後，還有空間可以修正成為更偉大的通則。

因此在即事窮理之中，客觀是必要的態度，在健康產業，客觀是科學，客觀也需要事證，這一條路不可謂不辛苦，因為已經偏差的主流太過強大，扶持它的不只是利益和人性，還有廣大民眾的盲目相挺。

經常有人質疑我和醫療對立的立場，這的確是我最難過的主觀，因為人生經歷與之重疊太深，成長與求學幾乎都伴隨著消毒水的氣息，如果我自滿於環境的主觀，人生路不至於走到今天的體會；如果我繼續堅持主流送來的滋潤，或許我心中還拜一尊叫做藥廠的神，或許我和一般民眾一樣，接觸到病痛的第一反應就是健保卡的效益，所有健康事都得求教於身穿白袍的大夫。

光是教育民眾健康不等於醫療這件事，我深刻體會到對抗主流的艱辛，橫豎都是不和我在同一陣線的堅定意志，健康就是有病痛時，找醫生矯正回來的合理結果。

現代人不健康，醫療的確脫逃不了責任，在觀念上，也在用藥的後遺症上，其精密與繁複的程度令人嘆為觀止，好像偉大的建築工程，用先進形容之絕不為過，看到人力、物力、財力、科技力及社會力堆疊出高聳的白色巨塔。

從演化看這位白色巨人，我們有充分理由相信基因早已經過多次突變，診斷與治療都一再精進，白衣服一旦穿上，嘴裡就是門外漢聽不懂的名號和簡稱，神秘到民眾只能抬頭仰望，不幸病痛纏身，只有任其宰割一條路。

<<酵益密碼>>

在大力倡導環保的時代，我們都應該有顛覆舊思維的自覺，人類開發出很多條生路，最後都證實是自掘墳墓，不少科技新路也都走向作繭自縛，客觀分析，禍首都只是忽略本質，在人類的創造力中抵制大自然的美意，其實這又是主觀的禍害，是人類太自以為是的敗筆，醫療文明也無法置身事外，代表了另一則環保議題，破壞力集中在人體內部的環保汙染。

我說的本質基本上就是人體的免疫力，嚴重程度不在輕視，是完全忽視，在貫通健康全貌之際，務必體會到除了醫療以外還有幫凶，又是另一塊規模和版圖都達怪物規格的產業，結合食品製造與餐飲，就通稱之為飲食業。

以當今生活面的繁雜程度，很難鑑定哪一方是主要嫌疑犯，我的體會總是吃比較嚴重，可是發生在若干朋友身上又不是這一回事，又是藥物又是補品的，有一共同之處，反正就是不健康，反正就是千方百計想要找回自己的健康。

益生菌與酵素本來就在大自然之中，也在人體的原始構造中，是我所謂的本質，是建構健康的基礎，一起拿出來討論有其時空背景，一個遞補藥物的傷害，一個則消弭飲食所帶來的危害，這就是現代人體內普遍呈現的東鱗西爪。

兩者結合之後變成全新的保健觀，站在兩大巨人的陰影下思考對策，市場上突然出現廣大的消費需求，各自肩負抵銷一種傷害，也互補結合成保健的主力股，理解全貌之後，對於健康突然沒有太多疑惑，這是我個人追逐健康資訊良久的覺知。

陳立維

<<酵益密碼>>

內容概要

一百個問題，揭示一個距離健康最近的真理！

酵素與益生菌是你開啟健康大門的關鍵之鑰！

如何證明我需要補充益生菌？

補充酵素的意義何在？

該如何補充酵素？

如果益生菌可以治療過敏，為什麼醫師還在開類固醇處方？

腸道被證實是健康的主軸，消化被證實是退化的元凶，因此保健養生的最高層級就是將腸道經營成高效率的代謝生態，任何食物與藥物都不應該破壞這個維持健康的平衡。

酵素與益生菌是健康產業中的當紅炸子雞，它們為人類的健康做出了偉大的貢獻，所以不妨將酵素與益生菌的完美結合定名為「酵益密碼」，搭配正確飲食的源頭和堅強免疫力的結果，「酵益密碼」就成為維繫身體健康最關鍵的橋樑！

<<酵益密碼>>

作者簡介

陳立維 台北醫學院醫技系畢，曾任教於陽明醫學院，父親是澎湖的名醫，身為醫生的後代與醫療界的一分子，最後卻選擇成為醫界的逃兵，因為他深刻的體認到「前端的保健更勝於後端的治療！」沒有了醫界的包袱，卻生活得更踏實，專職寫作，希望藉由手中的筆，傳播正確的保健觀念；希望能透過最真誠的演說，提振迷失的健康觀念；更期許經過最熱誠的串連，經營出一個對於遠離疾病充滿自信的社群。

臺北醫學院醫技系畢 現任台灣益生菌保健推廣協會會長、益生菌酵素專任講師 曾任陽明醫學院助教（專任「血液學」、「細胞診斷學」） 專職寫作，著有《彩虹處方 - - 拒絕生病之飲食秘方》、《諾麗觀點 - - 保健養生Go Easy》、《益生菌觀點 - - 200個非懂不可的保健常識》、《神奇諾麗100Q&A - - 來自大自然的養生智慧》等書 發表過保健相關文章數百篇，立論精闢，文筆犀利，獲得國內外讀者熱烈的迴響 個人專屬部落格：維言爽聽 - - 陳立維的渴望智庫

<<酵益密碼>>

書籍目錄

江晃榮推薦序 益生菌與酵素 維持腸道健康的二寶 俞篤文推薦序 酵益問題的全方位解讀
何永慶推薦序 百善酵為先，萬物菌為首 自序 覺知與自覺 前言 價值勝過醫學院學分的體驗
第1章 關於名稱第2章 關於飲食第3章 關於生食第4章 關於補充第5章 關於醫藥第6章 關於癌症第7章 關
於症候第8章 關於減重第9章 關於幼兒第10章 關於感染第11章 關於免疫第12章 關於產品第13章 關於趨
勢參考書目

<<醇益密碼>>

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>