

# 《早餐的革命》

## 图书基本信息

书名：《早餐的革命》

13位ISBN编号：9787508611228

10位ISBN编号：7508611225

出版时间：2008-03

出版社：中信出版社

作者：（日）渡边正

页数：171

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《早餐的革命》

## 前言

前言我曾经出版过一本叫做《早餐有害说》的书，在读者中引起了很大的反响。其中最多人反映的是，原来怎么样都减不掉的体重下降了，甚至还收到一封读者来信，说一个月瘦下来2—3公斤。当然中间也有“肚子饿得受不了”这样的抱怨之声，但是大多数读者都说，放弃早餐以后，身体感觉轻了不少，而且便秘消失，头脑也变清醒了。看来大家确实认可了不吃早餐带来的良好效果。但是那《早餐的革命》在当时的知名度可不怎么高。究其原因，是由于当时的医学界、营养学界，当然还有媒体都在大力鼓吹“早餐绝对不可以不吃”、“大家都来吃早餐吧”这样的论调。我的观点一反常态，所以没有得到舆论的重视。即便如此，我还是在努力奔走呼吁：早餐对人体是没有好处的。为什么这么说呢？因为早上起床就用餐的话，阻碍了肠道的正常工作。肠道活动异常，就会损害身体的自然治愈能力。远古以来我们人类的身体就拥有一种保持自身健康的能力，叫做自然治愈力。无须用药，仅仅遵从本身内在的声音，就可以获得健康。人体本身的这个卓越的能力因为错误的早餐习惯而遭到破坏，是多么可惜呀。当今社会，健康的关键词是“免疫力”。我听说为了提高免疫力，各种介绍科学饮食、保健知识和健康方法的书籍杂志都卖得相当好。科学上也验证了清洁肠道环境是有效提高人体免疫力的手段之一。当我听到这些，不由得长吁一口气，世间舆论终于开始趋向我的观点了。为什么这么说，是因为这个所谓的免疫力，正是我自己观点中的自然治愈力。放弃早餐，是清洁肠道环境，提高自然治愈力的第一步。早在大约半个世纪以前，我就已经持有并推广这种观点了。在我的医院，很早以前就把停食早餐作为疾病治疗的一个环节了，具体食谱在《早餐的革命》的后面有详细介绍。除此以外，我们的治疗方法还有断食疗法、蔬菜疗法、特别体操锻炼等等，药品则一概不予使用。经过这种治疗，以糖尿病为首的很多生活习惯病、让现代医学头疼的疑难病症等，都得到了很好的控制和好转。我的这套治疗方法因为背离了所谓常识而受到一些人的质疑，但是我倒要问问这些人所认为的常识又是什么呢？我们医院所进行的治疗法，是以西胜造健康法为基准，创始于19世纪30年代的治疗方法。起因是创始者西胜造先生当时得了一种病，用医学常识根本治不了，于是自己反其道而为之，反常识而治之，反而痊愈了。从那以后，他翻阅文献，查找从前的医学资料，终于开创出一套契合人体构造和生活规律，讲究从根本上恢复人体健康的治疗方法。这就是放弃早餐，经常断食治疗法。由此，肠道环境得以有效清洁，自然治愈能力得到明显提高。我认为，这才是获得健康的基础，是所谓获得健康的常识。现在请允许我再重申一遍，要想身体健康，首先必须放弃早餐。

渡边医院

院长 渡边正

2003年12月

# 《早餐的革命》

## 内容概要

早饭一定要吃，而且要吃好，才有利于健康吗？

作者却反其道而行，对大家普遍认同的共识提出了质疑，在长年临床经验的基础上，研究不吃早餐的食物治疗方法。渡边医生主张，以人类自身免疫功能与痊愈功能从疾病的根本入手治疗，尤其重视肠内排毒，达到改善体质、净化肠内环境、增强免疫力、改善皮肤的效果。

# 《早餐的革命》

## 作者简介

渡边正，1922年出生于日本山梨县，毕业于北海道大学医学部，医学博士。现任渡边医院院长、西胜医学研究所所长。在对症治疗的研究中，渡边正先生秉承通过提高人体自身免疫力从根本上治疗病患的西胜医疗法，并坚持贯彻于自己的治疗工作中。此外，渡边正先生还非常重视肠内环境

# 《早餐的革命》

## 书籍目录

前言第一章 即使这样也要吃早餐吗？ 古时候的日本人都奉行一日两餐制 由一日三餐流行起来的“贵族病” 早上没有食欲很正常 说大脑变迟钝完全是误解 早起的身体进入“排泄程序” “不吃早餐会发胖”绝对是谣传 想瘦吗？那就放弃早餐吧 早餐紊乱了人体的自律神经 早餐会引发胃溃疡和胃癌 与身体一样，内脏也需要休息 不吃早餐不易疲劳 饭后就工作容易致癌 放弃早餐，治疗糖尿病 空腹可以提高免疫力第二章 净化肠道治疗疾病 所有的疾病从肠道健康开始 不单纯依赖药物的西胜造健康法 想长寿，先清肠 脑溢血患者肯定积有宿便 放弃早餐，清洁肠道 宿便退则病退 重新审视现代营养学 蔬菜与健康 蔬菜还是生吃最好 喝生水对治疗痢疾很有效 由早餐引起的风湿 与其遵从所谓科学，不如倾听身体内在的声音第三章 放弃早餐，只吃蔬菜，经常断食 首先减少一半早餐量 喝咖啡，不加糖 摄取砂糖和酒以后别忘了要喝生水 2~3个月，体重减轻3~4公斤 对孩子的健康也很有效 每天都喝2升水 水要一点一点地喝 水和柿叶茶各饮升 柿叶茶中富含维生素C 自己动手制作柿叶茶 柿叶汤可以预防感冒 居家饭菜对身体最好 秘密武器——“蔬菜浓汤” 提高治疗效果的完全生食治疗法 卷心菜有药效 内脏活性化与粪便的气味 身体不能存储二英 生食疗法战胜体内毒素 经常断食净化体内环境 舒舒服服的周末断食生活 断食前后两日的保健是关键 从断食中获得的精神疗养第四章 提高皮肤抵抗力以治百病 健康的四个条件 皮肤抵抗力弱则内脏功能弱 皮肤是第二大呼吸器官 内脏好不好，看看皮肤就知道 赤裸疗法提升皮肤抵抗力 调节体内平衡的冷热水混合浴 冷热水混合浴能使人积极向上 过敏性皮肤病治好了 培养一个健康结实的孩子 类固醇药物的危害性 我们的目的是达到根本性改善 伴随她年的过敏症治好了第五章 纠正脊柱弯曲，还原健康本质 自我诊断内脏健康 脊柱弯曲会诱发疾病 睡硬床，纠正脊柱弯曲 “硬枕头”告诉我们故障的原因 对肠道特别有好处的“金鱼运动” 促进血液循环的“毛细血管运动” 鞋后跟泄露出你身体的秘密 纠正体态的“合掌合脚运动” 调节神经平衡的“腹背运动” 综合提高免疫力后记

# 《早餐的革命》

## 章节摘录

第一章 即使这样也要吃早餐吗？ 古时候的日本人都奉行一日两餐制 古代的日本人都每天只吃两顿饭，直到进入江户时代，町人文化盛行之时，一日三餐才渐渐风行起来。 打开古书我们可以看到，古书里有各种各样关于古人饮食习惯的记载。据说全日本第一个尝试一天吃三顿饭的人叫做道元。镰仓时代，道元为了修行得道远赴中国，回来的时候，不但带回了佛学禅宗，还带回了中国人早上喝粥的饮食习惯。据说这就是日本一日三餐的起源。但在当时，早上喝粥的习惯并没有在广大百姓中推广开来。 在距今650年以前，后醍醐天皇时代的《

# 《早餐的革命》

## 编辑推荐

颠覆传统的早餐理论，提倡不吃早餐，提高人体的免疫力和自然治愈力。早上起来身体中还残有前一天的多余水分及毒素、废物等，因此早上与其补充食物，不如以排泄为先；内脏功能在上午最为活跃，新陈代谢，清洁肠道，排除废物等，所以这个时间段补充食物、吃东西，反而会给内脏增加负担。放弃早餐，经常断食治疗法，由此，肠道环境得以有效清洁，自然治愈能力得到明显提高。作者认为，这才是获得健康的基础，是所谓获得健康的常识。

# 《早餐的革命》

## 精彩短评

- 1、很多观点和最近一些营养学家以及中医师的很像。
- 2、作者的观点跟一般的营养学观点相悖，不过还是有他一定的立足点。真是让人困惑。
- 3、在机场看到的,就在网上买了,总体感觉,这本书不值得买,在书店里基本就能翻完.里面说到的一些革命,个人感觉可能断食还是比较适合现在暴饮暴食的人们的.
- 4、暂时不是很明白 也不是完全被说服了 所以打算把西胜造健康法都给看一遍 我想他所说的也不是全无道理 什么都需要统计计量 这样的要求 本身人家80岁的作者也许都没有怎么想得太复杂 旁观者怎么能说别人是哗众取宠呢
- 5、我已经这样做了，只要忍住嘴馋的惯性，就发现不吃早餐确实没什么体力影响。
- 6、邪教。没说服力。
- 7、吃早饭也不一定好，理所当然的事要再想想的？
- 8、挺好
- 9、虽说是科技时代了,但是我还是偏向于中式早餐,所以看了本书没什么感觉!
- 10、怎么说?劝说人们放弃早餐确实很难...
- 11、其实吧，到底能不能清理肠胃不知道--但是不吃早饭的话全天胃会变得爆小==不过据说不吃又代谢会低--所以说。。随意吧--
- 12、学习了不同的观念和认识...当今社会自然疗法很重要！
- 13、非常有新意的一本书，看看对身体保健有好处，非常喜欢！
- 14、到底还吃不吃早餐了？
- 15、这本书教你不吃早餐才健康。。。我至今也没太弄明白，因为...饿着肚子去上课实在是受不了>.<
- 16、颠覆传统，值得思考。但看书一定要有自己的主见，不可盲从，不错的一本书。
- 17、除了懒之外，更有理由不吃早餐了.....
- 18、这本书最好的就是给我带来了一个不吃早餐的很给力的借口。
- 19、2008
- 20、中信的书果然没有让我失望
- 21、做过小白鼠的同学请举个手，书中不吃早饭的科学是不是真命题？
- 22、其实就是说了一个道理，早上不要东西或者11点以后再吃，可以让肠胃得到充分休息。一日两餐。
- 23、看完全书，对于作者这种质疑精神值得嘉奖，平时，我早饭也确实吃不进去，只好拿到上班地方，等到稍微饿的时候再进食，也就随便吃点全麦面包、喝麦片而已，虽然作者的精神值得嘉奖，但是他没有拿出一个统计学上的依据做相应证明，只能感觉所有戒除早餐的观点都是主观的，哗众取宠的，没有提出具体医学数据作证，另外，这本书也有一个让我不太理解的地方，那就是这本书看到后面感觉像是介绍瑜伽修炼一样，许多锻炼柔韧性动作配合断食以及诸如柿叶汤食谱、冷热水沐浴等安排，越来越感觉偏离本书标题内容。
- 24、哗众取宠，老生常谈！
- 25、先在图书馆看到，应该认真研究下颠覆常识的内容。感觉有道理。
- 26、不错的观点。准备精善亲为。
- 27、正在实践中，不吃早饭~
- 28、只可参考，书写得还可以。但不如营养圣经，感觉科学性弱了些。但可以看看。
- 29、：
- R247.1/3131-1
- 30、批判早餐n大罪 存在没有理由?
- 31、道理讲的很到位，正再实践中，成果还没有，但感觉可信度蛮高！
- 32、尼玛又是让人不吃早饭的。。几本看下来基本确定全是胡说八道。。
- 33、将信将疑。。
- 34、读此书一定要有自己的主见，因为作者很多观点是对已经形成的共识有颠覆性的。千万别效仿
- 35、独特的观点，可以考虑上午吃得更少，更营养，主要是没必要吃得太饱。还有当中提供的一些生活方式还是值得借鉴：例如生吃蔬菜，裸睡，冷热水浴，柿子叶茶，脊椎运动--金鱼（或者瑜伽）

# 《早餐的革命》

# 《早餐的革命》

## 精彩书评

1、敢向“真理”提质疑，精神可嘉。言之有理，实践中，不吃早餐没觉得不可以，有时饿，就吃点水果或少吃点，已实践一周希望再二周后，可以。生水以过滤过的碱性水为主，再加点热水。其他的措施也要跟上，希望能如书中所说。我为何相信书？因是一个1922年的老人写的！

# 《早餐的革命》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)