

《《不生病的饮食起居》》

图书基本信息

书名：《《不生病的饮食起居》》

13位ISBN编号：9787535262547

10位ISBN编号：7535262546

出版时间：2014-1-1

出版社：湖北科学技术出版社

作者：西木博士

页数：240

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

《《不生病的饮食起居》》

内容概要

本书集东西方养生经验之大成，融合营养学和自然疗法的古今智慧，告诉你在食品安全问题频发、空气和水源严重污染的时代，吃什么，怎么吃，吃多少，喝什么，补什么，如何生活，如何长寿。它将滋润你，温暖你，激励你体验“露卡素有机生活”。无数读者成功了，创造出前所未有的健康奇迹，成为露卡素有机生活之谜。拥有它，你将成为下一个成功“露迷”！

《《不生病的饮食起居》》

作者简介

西木博士，原名栗树和，健康科普作家，养生（营养）经济学家，曾在香港城市大学任副教授和SAP中国公司担任首席代表，现为琼州学院客座教授。早年学习医学和数学，后在美国明尼苏达大学取得经济学博士学位，师从三位诺贝尔奖得主，首倡零饥饿减肥法和露卡素有机生活。

因父母及自身健康的原因，长期致力于研究和宣传饮食人类学、细胞营养学、代谢综合症和健康管理。露卡素有机生活这一“从营养革命开始全面健康管理革命”的健康生活方式自提出以来，已帮助无数人靠自己的力量找到健康、自信、美丽与幸福，真正实现了把握健康在自己手中。

先后北京电视台、湖南电视台、山东电视台、旅游卫视、中央人民广播电台、北京人民广播电台、人民网、新浪网、中国妇女、健康时报和时尚健康等数10家媒体作为受访专家或专栏作者。

2006—2008年在人民网健康频道两次接受专访，并且单独开设“西木营养革命专辑”。2009年在山东电视台受邀主讲《健康减肥计划》，被评为生活类获奖节目。2010年在湖南卫视《百科全说》主讲减肥和营养专题，引领千万人绿色低碳健康减肥和有机生活。截止2013年3月，西木博士新浪博客

（http://blog.sina.com.cn/xi_mu）的访问量超过330万人次，新浪微博（http://weibo.com/xi_mu）的粉丝超过100万人，成为最具影响力的生活保健博主之一。

书籍目录

前言：美国前总统的死因及其对中国人的警示

导论：活得比医生更健康长寿

第1章 吃什么 神奇的绿灯食品

NO.1 吃出像普京和奥巴马一样的魅力

为什么猎豹比羚羊跑得更快？

我的营养革命：从旧石器饮食到露卡素饮食

我的粉丝：露卡素之迷（“露迷”）

挑战传统：用身体说话

NO.2 明星减肥的最大秘密

明星成功背后的秘密是什么

“西木博士减肥餐”是怎样炼成的

大家最关心的几个问题

露卡素——我形我塑

减肥如戒毒

戴上绿手环，和红灯食品说再见

NO.3 这样吃可以奇迹般降血脂

为胆固醇平反昭雪

谁是心脏病的罪魁祸首？

如何轻松降低血脂？

做一个有智慧的应酬食客

NO.4 让降血压像下楼梯一样容易

谁最容易得高血压？

谁是高血压的罪魁祸首？

血压自然下降的秘密

露卡素营养降压方案：“西木博士降压餐”

NO.5 你没有糖尿病，只有饮食错误

吃什么容易得糖尿病？

通向天堂的药物降糖道路

吃什么最降糖？

用营养代替药物

“西木博士降糖餐”的惊喜效果

告别糖尿病？！

NO.6 心脏病康复不是梦

伤“心”的理由

“心”向何方？

爱“心”营养

康复之路

NO.7 脱离贫血和亚健康的简单方法

富贵者的营养贫困病

素食者的营养灾难

向贫血和黑眼圈说“再见”

摆脱亚健康的简单方法

第2章 怎么吃 生食疗法

NO.1 吃出宋美龄一样的美丽

是什么制造了宋美龄的长寿和美丽？

你想变成葡萄还是葡萄干？

明星是怎样炼成的？

《《不生病的饮食起居》》

生食的N个理由

要想年轻，营养革命

NO.2 告别“皮毛”难堪：痘痘、色斑、白发、脱发

只要青春不要痘

120天减除色斑

让白发转黑

有多少健康美丽可以重来？

NO.3 恢复创伤的最快方法：晒（斑）伤与烧伤、外伤与手术、出血与溃疡

构建体内“天然太阳伞”：和晒斑、晒伤和防晒霜说再见

生食使细胞再生——烧伤重建奇迹

迅速恢复各种创伤的简单方法

NO.4 从此远离感冒、咳嗽和感染

这样饮食生活你或许永远不再感冒

吃停咳嗽，吃走咽炎

没有“传染病”，只有营养缺乏（免疫低下）症

NO.5 果蔬草汁疗法的神奇功效

这样喝可以通便、美容、抗癌

轻松消除拉肚子、胃肠炎甚至肝炎

腹泻有益，便秘有害

生喝为王，战无不胜

果蔬汁疗法指南

第3章 吃多少 少食疗法

NO.1 吃的像神仙一样少，活的像神仙一样长

复兴两餐制，废除早餐

少食的神奇效果：抗击肿瘤，降低三高，延长寿命

实现少食的9个技巧

NO.2 平息胃肠风暴：腹泻、便秘、胃病、肠炎

长寿民族的饭量只有中国人的一半

告别十年的肠易激综合征和慢性肠炎

成功修复胃溃疡

摆脱节结性回肠炎

NO.3 解除过敏警告：鼻炎、哮喘、湿疹、过敏性皮炎

饮食错误可导致哮喘和过敏症

抗过敏的“八项注意”

战胜皮肤过敏、化妆品过敏和过敏性鼻炎

摆脱30年的哮喘和40年的皮炎

营养补充剂的神奇效果

哮喘病人如何变成足球运动员？

水盐疗法的惊人抗过敏效果

NO.4 改变低体温症：手脚冰凉、痛经、经少、不孕不育

为什么“冷美人”越来越多？

体温管理比体重管理更重要

如何改善寒性体质？

从此不再怕冷，不再手脚冰凉干燥

如何解除痛经和月经稀少？

告别经前综合征、月经不调和不孕症

孕妇不再晨吐，婴儿不再夜哭

克服冷疝气，提高免疫力

附录（参考）：寒性、热性和中性食品

第4章 喝什么 水盐疗法

NO.1 这样喝可以治病

最健康的饮料是水

露卡素红、黄、绿灯饮品

你需要断奶吗？

茶不如水？

告别咖啡

可乐乎？可悲乎？

喝水帮助戒酒

如何喝出健康？

NO.2 最省钱的止痛方法：腹痛、头痛、关节痛、伤痛、心绞痛

世界上最省钱、安全、简单的止痛法

8分钟消除胃痛

两杯水解除肚子痛

战胜头痛

轻松解除关节痛

告别伤痛

终结心绞痛

NO.3 喝水可以解压：抑郁与焦虑、易怒与神经质、自杀与犯罪

饮食改变性格和脾气

情绪背后的化学

水是最安全的抗抑郁药物

21天消除20多年的抑郁症

从此不再易怒和神经质

终止自杀和犯罪倾向

NO.4 做你宝贝宠物的家庭医生

如今主人胖和病，宠物也跟着胖和病

缺乏矿物质是大量动物疾病的公分母

做你宝贝宠物的家庭医生：海盐疗法

让你的病猫重新上蹿下跳

如何保护国宝大熊猫？

附录

NO.1 露卡素红、黄、绿灯食品

常见的需要避免的露卡素红灯食品

常见的需要控制的露卡素黄灯食品

常见的可以随意食用的露卡素绿灯食品（减肥食品）

NO.2 西木博士减肥、美容、降脂、降糖、降压餐

西木博士减肥餐

西木博士美容餐

西木博士降脂餐

西木博士降糖餐

西木博士降压餐

NO.3 男女老少营养食谱

男人营养配餐

女人营养配餐

老人营养配餐

学生营养配餐

NO.4 细胞营养疗法指南

露卡素有机生食疗法总则

《《不生病的饮食起居》》

露卡素有机生食疗法分类
营养素购买服用指南

《《不生病的饮食起居》》

精彩短评

1、这本书讲的很实际，直指现代人的健康问题中心，影响健康生活的几大因素中，生活习惯占65%，我们不是得了各种各样的疾病，我们只是用了错误的方式生活。在低脂素食饮食以及恶劣的外部环境的影响下，越来越多的人，变得肥胖，并且由肥胖引发了各种疾病，或者在医院长住，更有甚者英年早逝。健康这个议题需要且必须重新提上议程。人生的财富不仅是金钱，权利。没有健康的身体，你拿什么来拼搏努力？

西木博士的书和观念我从高中时就开始接触，知道现在大学毕业一年，这期间我生病的次数变少甚至不在生病。在冬天，当别人都被重感冒折磨时，我依旧可以穿着短裤在室外活动。当别人都害怕吃肉类，蛋类（蛋黄）时，我依旧无肉不欢。我不害怕胆固醇，脂肪。我的体重也从最胖的220减到160。并且配合力量训练提升肌肉含量。

《《不生病的饮食起居》》

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