

《善待細胞, 可以活得更好》

图书基本信息

书名：《善待細胞, 可以活得更好》

13位ISBN编号：9789866379376

10位ISBN编号：986637937X

出版时间：2010-10-5

出版社：原水文化

作者：李豐

页数：304

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

《善待細胞, 可以活得更好》

內容概要

我的細胞病理專業讓我明白，生病都是咎由自取。
是我們置自己的細胞於死地，讓身體沒有機會復原。
罹癌後，我開始自我反省，改變了飲食、作息、運動與對生死的看法，
朝對的方向堅持下去，至今已和我的癌細胞和平相處超過40年。
如果有人因為看了這本書，而刻意開始經營健康，生活品質日漸改善，
我和已過世的丈夫慶榮，都會非常高興。
換句話說，如果這本書能夠利益更多的大眾，將是我懷念他最好的方式。

《善待細胞, 可以活得更好》

作者簡介

台大醫學院醫學系畢業，赴加拿大進修，就讀研究所第三年時罹患淋巴癌。返回台灣後，曾任教台大醫學院及擔任台大醫院病理科醫師，專業是細胞病理。現為李豐病理中心負責人。

當年為她治療的醫師，有人已過世了，李豐卻還活得很健康。若問為什麼，可能的答案是：她現在每天的生活都很「尊重細胞」。

她每天清晨四點起床做運動，包括拍打、拉筋、做瑜伽與舉啞鈴等。之後是靜坐、吃早餐，然後出門上班；週末時，則會出門爬山。每天晚上八點多，李豐已開始靜坐，準備九點多睡覺。

她的飲食清淡，以五穀雜糧加蔬菜為主；時時保持心情愉快、常懷感恩心，最愛哈哈大笑，也常帶著病人一起笑出健康。她最大的健康目標，就是「臨終無障礙，走得自在」。

章节试读

1、《善待細胞, 可以活得更好》的笔记-第1页

1. 放松，放松，再放松。
2. 所有癌症与慢性病罪魁都是动物性蛋白。
3. 胃的构造简单，越简单的食物越容易消化。太复杂的食物胃细胞没法马上消化，就不处理比会对胃壁产生刺激，变成胃炎。
4. 胃液温度比体表高出好几度。
5. 主妇联盟生活消费合作社。
6. 真正健康的菜虫是不咬的。
7. 笑笑功，大笑的惊人力量笑出你得健康与长寿。
8. 心存感恩，你就有笑意了。哈哈哈哈哈。。
9. 要在气功，静坐上看到效果急不得，最好根本不期待。只是把它们当做生活一部分。
10. 时时放松，事事放慢。
11. 不生气。努力吧，有希望的，因为努力过后快乐与轻松是买不到的。
12. “不成，我不能郁卒，去运动”从念头下手。
13. 感恩。我们的目标是从负面走向正面，结果得到的竟是从病痛走向疗癒，神奇吧。

《善待細胞, 可以活得更好》

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