

<<奇特的断食疗法>>

图书基本信息

书名：<<奇特的断食疗法>>

13位ISBN编号：9787513206068

10位ISBN编号：7513206066

出版时间：2012-4

出版时间：中国中医药出版社

作者：（日）甲田光雄 著，李刘坤 编译

页数：262

字数：230000

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>

<<奇特的断食疗法>>

内容概要

甲田光雄所著，李刘坤编译的《奇特的断食疗法》以《断食疗法的科学》(1983年第三版第八次印刷)为蓝本，并参考有关著作编译而成，特命名为《奇特的断食疗法》。

全书主要内容分为七章。

第一章从断食疗法改善体质说起，并通过大量事例，反复论证了“所谓不合常理的方法却往往是改善体质的秘法”这一观点。

第二章主要介绍了虚弱的阴性体质的种种表现。

第三章重点论述了各种改善体质的秘法使阴性体质转变为阳性体质的机理。

第四章具体介绍了各种“秘法”的实际应用。

第五章特别强调了正规断食疗法的禁忌证及应用过程中的注意事项，并介绍了家庭实用的改良断食疗法。

第六章简要介绍了甲田先生应用断食疗法治疗疑难病症的验案。

第七章则为十一位实行断食疗法者的亲身体会。

<<奇特的断食疗法>>

作者简介

作者：（日本）甲田光雄 编译：李刘坤

<<奇特的断食疗法>>

书籍目录

第一章 何为改善体质的秘法

- 一、从断食疗法改善体质说起
- 二、冷水浴治疗怕冷症
- 三、重视所谓的非合理性
- 四、对“症状即疗法”的认识
- 五、饮生水治疗腹泻
- 六、冈田式呼吸法的重要意义
- 七、瘦人想胖需减少饮食
- 八、服务至上反能兴业
- 九、夫妇性格不合有助于彼此性格的改变
- 十、不合常理运动的锻炼效果
- 十一、难消化食物的健胃效果
- 十二、脑子勤用反而更灵
- 十三、艰难困苦有助成才

第二章 虚弱体质的种种表现

- 一、有的人吃点糙米就胃痛
- 二、有的人不能饮用生水
- 三、有的人不能吃生蔬菜和海藻
- 四、有的人吃低盐饮食会感到疲乏无力
- 五、有的人吃盐稍多即出现浮肿
- 六、有的人不能多吃油腻食物
- 七、有的人整个冬季感冒不愈
- 八、有的人稍微活动即引起发热

第三章 如何使阴性体质转变为阳性体质

- 一、阴阳学说及传统的饮食养生法
 1. 阴性体质与阳性体质的特点
 2. 不同体质的食物选择法
- 二、吃阳性食物难使阴性体质变为阳性体质
 1. 过度摄取食盐反而使体质阴性化
 2. 长期饱食高热量食物反易造成阴性体质
- 三、吃阴性食物反而使阴性体质变为阳性体质
- 四、为何断盐可改善机体的保盐功能
- 五、为何饮生菜汁能使体质阳性化
- 六、饮用生水为何能使体质阳性化
- 七、断食疗法更易使体质阳性化
- 八、冷水浴为何能治愈怕冷症
- 九、适度的疲劳刺激反而促使体质阳性化
- 十、樱泽式与二木式养生法可相互转换
- 十一、断食为何能使酸性体质变为碱性体质
- 十二、实行养生秘法要掌握分寸

第四章 改善体质秘法的实际应用

- 一、正确理解和运用“症状即疗法”的理论
- 二、从吃糙米糊逐渐变为吃糙米饭
- 三、阴性体质者如何食用生蔬菜
- 四、阴性体质的人如何才能饮用生水

<<奇特的断食疗法>>

五、如何断盐才能使阴性体质变为健康的阳性体质

六、如何运用断食疗法改善体质

1. 断食前的精神准备
2. 饥饿时身心爽快才是健康的表现
3. 体弱多病者的断食法

七、如何实行一日二餐制

1. 错误的营养学使病人越来越多
2. 少食营养学的诞生
3. 如何正确评价废除早餐
4. 从废除早餐者的体验来论其是非
5. 废除早餐时的注意事项

八、皮肤锻炼法

1. 裸体疗法
2. 温冷交替浴

九、腿脚锻炼法

1. 注意脚部的毛病
2. 防治脚部病变的毛细血管运动
3. 增强腿力的蹬举沙袋法
4. 以不合常理的步行法改善体质

十、矫正脊柱以改善体质

1. 睡平板硬床
2. 枕硬枕头
3. 金鱼运动
4. 背腹运动

十一、骨盆矫正法

1. 骨盆歪斜对脊柱的影响
2. 骨盆歪斜的诊断法
3. 骨盆歪斜的矫正法

第五章 断食疗法的正确应用

一、断食疗法的研究和应用现状

二、正规断食过程中的注意事项

1. 断食前和断食中的注意事项
2. 断食后的注意事项

三、正规断食疗法的禁忌证

四、改良断食疗法

1. 琼脂断食法
2. 蜂蜜断食法
3. 果汁断食法
4. 苹果泥断食法
5. 加酶果汁断食法
6. 生菜汁断食法
7. 生菜泥断食法
8. 米汤断食法
9. 清汤断食法

第六章 断食疗法应用验案

一、治疗重症肌无力验案

二、治疗乳腺癌验案

<<奇特的断食疗法>>

三、治疗肝炎及胰腺肿瘤验案

四、预防膀胱癌复发验案

第七章 实行断食疗法的体会

一、断食疗法治疗慢性肝炎

1. 发病及现代医学治疗过程
2. 从现代化医院转向断食道场
3. 实行正确的断食疗法

二、断食疗法治疗高血压病

1. 认识到现代营养学的错误
2. 通过少食和运动疗法治疗高血压病
3. 进一步实行少食和断食疗法

三、断食疗法治疗心脏病

1. 发病情况
2. 对现代医疗的失望
3. 患病的真正原因在于错误的生活
4. 与甲田先生相识
5. 少食和断食的体会

四、断食疗法治疗三叉神经痛

1. 令人烦恼的病症
2. 实行少食和断食

五、通过断食重新认识人生

1. 断食的动机
2. 个人健康与社会健康的关系
3. 断食、少食的过程和体会

六、生菜食配合断食战胜肥胖症

1. 少年时期的大食
2. 婚后的饮食生活与肥胖
3. 实行生菜食疗法
4. 惊异的身体变化
5. 各种奇迹的出现
6. 生菜食促进了宿便排泄
7. 生菜食可拯救全人类

七、断食和生菜食疗法治愈慢性肾炎

1. 对现代医学感到绝望
2. 实行断食疗法后的反省
3. 实行生菜食疗法
4. 生菜食的功效

八、少食、断食治愈支气管哮喘

1. 痛苦欲绝的哮喘发作
2. 开始实行少食疗法
3. 住院治疗的情况
4. 出院后的少食生活
5. 少食疗法的卓越效果
6. 几点体会

九、断食和生菜食治疗过敏性皮炎

1. 我的病历
2. 不良的饮食习惯

<<奇特的断食疗法>>

3. 实行断食与生菜食疗法

十、断食、少食，老而益壮

十一、断食和生菜食对体力的影响

1. 实行少食健康法的原因

2. 为参加登山比赛实行超低热量饮食

3. 出乎意料的好成绩

4. 生菜食决不是单纯的低热量饮食

编译附注

一、热量单位换算

二、血压测量单位换算

三、保健益寿饮料——柿叶茶

1. 柿叶茶的功效

2. 柿叶茶的制作方法

3. 柿叶茶的饮用方法

四、触手疗法

1. 触手疗法的功效

2. 具体实施方法

五、绑腿疗法

六、青芋湿敷法

1. 青芋膏制备法

2. 青芋膏敷贴法

<<奇特的断食疗法>>

章节摘录

版权页：插图：看到这样的情况许多人一定会怀疑：“这真的是呼吸的秘法吗？”

其实，这种方法之所以被称为呼吸的秘法，其道理与断食疗法是相同的。

众所周知，如果施行断食疗法，让人们将胃肠内积存的东西彻底排空，那么，以后即使不告诉大家吃东西，人们也会自然而然地寻找吃的。

冈田式呼吸也是这样，只要让人们将肺中的废气彻底呼出，以后即使不叫吸气，人们也会自然地将气吸入。

从常识来看，首先充分吸气，然后再呼气，是合乎常理的呼吸法；而只让用力彻底地呼气，不让吸气，是不合常理的呼吸法。

然而，正是这种不合常理的呼吸法，才堪称改善体质的秘法。

七、瘦人想胖需减少饮食 世上有很多事情是非常令人费解的。

如许多人每天为自己肥胖的身体而发愁，好容易想方设法使体重减轻几斤，但稍微多吃点，很快又胖了起来。

与此相反，有些身体过于消瘦的人，千方百计地增加营养，想稍微胖点，却怎么也胖不起来。

有不少人认为，身体过瘦的人，饮食量一定较少。

其实并非如此。

许多消瘦的人，往往比胖人还能吃。

特别是那些每天都想着长胖点的人，常常抱有一种“多吃可以长胖”的想法，吃饭时总想多吃一点。

即使吃饱了，还要再加几口，以为这样可多摄取点营养，有利于长胖。

然而结果却适得其反，不仅没有长胖，反而使原本虚弱的胃肠受到损伤，进一步虚弱，以致身体更加瘦弱。

只要多吃东西，就可以长胖的想法，看起来似乎是正确而合理的，却往往导致失败。

因为我们摄取的食物，并非都能被身体吸收利用。

而为了使摄入胃肠的食物，能充分被身体吸收利用，就必须提高胃肠的消化吸收能力。

那么，怎样才能提高胃肠的消化吸收能力呢？

笔者认为，最简单而有效的方法就是减少饮食，减轻胃肠的负担，给其功能恢复和增强创造条件。

一般来说，胃肠功能虚弱的人，比胃肠功能旺盛者的消化吸收能力低得多。

假设功能旺盛的胃肠的消化吸收能力为十分，而功能虚弱的胃肠的消化吸收能力为五分，那么，同样摄取八分的食量，便会出现不同的结果。

功能旺盛的胃肠呈现八分饱的状态，而功能虚弱的胃肠则呈现十二分的过饱状态。

因此，对于虚弱的胃肠来说，摄取四分的食量，就正好可以达到八分饱的状态。

也就是说，必须将其食量减少一半。

而摄取四分的食量，胃肠负担得以减轻，不仅有利于营养物质的充分消化吸收，而且还能使胃肠的消化吸收能力逐渐增强。

<<奇特的断食疗法>>

编辑推荐

《奇特的断食疗法》以《断食疗法的科学》（1983年第三版第八次印刷）为蓝本，并参考有关著作编译而成。

<<奇特的断食疗法>>

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>