

<<回归身的喜悦>>

图书基本信息

书名：<<回归身的喜悦>>

13位ISBN编号：9787531724643

10位ISBN编号：7531724642

出版时间：2010-4

出版时间：北方文艺

作者：雷久南

页数：224

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>

## <<回归身的喜悦>>

### 前言

我在美国生活将近50年，观察到健康与财富不一定是成正比的。美国多年来财富是居世界之首，物质生活的消耗也是居世界之首，但健康则排名十五上下，尤其是癌症，已是两三人中有一人一生中会得癌症，男士们两人中有一人死于心脏病。失去健康的人才会深深体会到健康是一切幸福的根源，一旦失去健康，不是金钱可以买回来的。1981年我第一次踏上中国祖先生长的土地，当时我是在美国科学院中美学术交流的课题下被派到北京，与中国医学科学院肿瘤所生物系合作三个月。我原在休斯敦德州大学癌症研究中心安德森医院工作。那时美国癌症发病率是四人中有一人一生中会得癌，中国那时癌症的发病率很低，大大低于欧美、澳大利亚、日本等地。大家吃穿住都很简朴。北京是个小城，车辆很少。30年后整个中国物质生活大大改善，吃的、穿的、住的与美国越来越相近。表面上生活有改善，但各种“文明病”也大幅度上升，尤其是癌症已升到死亡原因之首。小孩子中糖尿病、白血病、肥胖症、自闭症、气喘、皮肤病越来越普及。大环境中的水源、空气、土壤都被污染，农作物、蔬果都是化肥农药生产出的，很多城市因车辆数的大增，交通阻塞，生活品质大打折扣。所赚的钱能够弥补这些损失吗？40年来我将研究整体健康的心得与世界各地朋友们分享，也引起许多共鸣，许多重病患者因实践整体健康的生活方式而重拾健康。在中国，《回归身的喜悦》是第一本正式授权出版的书。感谢40年来提升我、教导我的许多贵人，也感谢许多长年来热心支持我的读者。尤其要谢谢参与出版书和杂志的许多默默耕耘者，因为有这许多人的付出，这本书才能与中国内地读者见面。愿每一位看到这本书的人都能拥有健康和幸福，一切所求都能如愿。愿我们共同生活的地球家园恢复本来的清静。

雷久南

## <<回归身的喜悦>>

### 内容概要

健康的生活状态近来广被各方讨论，该吃什么？

该做什么运动？

怎么吃才健康？

吃什么对自己有益？

吃什么有害？

是许多人想了解的，纵然日常生活饮食建议随手可得，但其真实准确性如何却令人担心。

本书是雷久南博士内地唯一正式授权版本，也是她以40年的经验，亲自实践、体会出来的健康饮食方法。

书中详细介绍了新的“食补观”——该吃什么、夏天的食补、冬天的食补等。

除此之外，还介绍了如何选择个人最适合的食物、如何排除身体各部位的毒素，以及如何通过运动形成“动补”等。

雷久南博士曾强调：“如果把一种简单经济、没有副作用、治病效果又很好的方法介绍给你，你却坚持要花很多钱，冒着复发的危险，到医院开刀忍受痛苦，真是不可思议。

”健康是一生的投资和学习，和雷久南博士一起，由“吃”开始，迈出身心灵整体健康的第一步吧。

## <<回归身的喜悦>>

### 作者简介

雷久南博士祖籍中国湖南，出生于中国台湾台南，自幼即随父母移居美国。夏威夷大学毕业，获化学学士学位；后赴麻省理工学院取得博士学位。之后进入德州大学安德森医院癌症研究与治疗中心，安德森医院是全美三大癌症科研医疗机构之一，雷久南博士在那里从事癌症的预防与治疗工

<<回归身的喜悦>>

书籍目录

序言前言体内大扫除——身的排毒 大肠排毒 白土奶清肠法 圣纳卡印第安人大清扫食疗法  
 灌洗肠 蔬果清洁疗法 水——最彻底的清洁剂 家庭灌肠法 肺排毒 肾排毒  
 土耳其肾排毒及平衡方法 自然疗法偏方 肾脏无法排尿 排肾结石 其他 肝排毒  
 排胆结石 皮肤排毒 干刷皮肤 热冷淋浴 清洁“气场”的淋浴 醋澡 泻盐澡  
 海盐和苏打澡 其他排毒法1——喝300口水 其他排毒法2——葵花籽油漱口 其他排毒法3  
 ——蔬菜汁、水果汁、小(大)麦草汁 蔬菜水果是最好的清洁剂 胡萝卜汁 芹菜汁 绿  
 色叶类汁 新鲜橙汁(橘子汁) 新鲜柠檬汁 小麦草汁、大麦草汁 栽种方法 食用方  
 法 外用方法 内服外用的最佳良药——尿疗法 生命之水 喝你自己水槽的水 尿素  
 的医疗作用你的饮食在滋补你的身体还是在滋补你的疾病?  
 素食是所有问题的答案 消化系统、友善细菌、酵素 消化系统 吃肉胃酸更酸 不完  
 整消化的食物 体内大扫除 友善细菌 和缺乏友善细菌相关的疾病或症状 消化系统缺少  
 友善细菌的原因 如何选购友善细菌 酵素 厨房炊具两大隐患：铝锅和微波炉 快把铝锅  
 扔了!  
 快停用微波炉!  
 吃什么?  
 不吃什么?  
 三餐建议 早餐 午餐 晚餐 冬夏食谱 各类食物提示 夏天的食谱 冬天  
 的食谱 天然调味料 咸味 酸味 甜味 辛味 辣味 苦味 自然香料 墨西  
 哥香料 西印度咖喱 五香粉 埃塞俄比亚咖喱 突尼斯五香粉 健康的粽子、汤圆、饺  
 子 粽子 汤圆 饺子 食物良药 柠檬 姜 糖蜜 味噌 海带、海菜 补  
 肾汤 保健良药 头部和神经系统良药 胸部良药(肺、呼吸、心脏) 腹部良药(胃、肝  
 、肾、排泄系统) 胃的良药 肝的良药 肾的良药 脾的良药 女性激素平衡良药  
 血液循环良药 肾上腺良药 淋巴系统良药 补气(阳)良药 补津液(阴)良药 皮肤  
 良药 肺炎良药 特别补充品 维生素C 维生素B群 螺旋藻 海带或海带粉 你一  
 定要知道的钾和钠 蛋白质和钙的误区 真正健康的“坐月子” “坐月子”到底有什么作用  
 ?  
 孕妇注意事项 婴儿出生 产后滋补 你是哪一类体质?  
 产妇食补 为心灵戒烟戒酒 去酒瘾 去烟瘾 怎么吃?  
 食物的搭配 食物相和相克表 谷类的搭配 五谷杂粮的分类和搭配 五谷杂粮种子生  
 产地 谷类的调理方法 面食自然发酵 发面(Starter)的做法 发面(Starter)的用法  
 如何选择你的食物?  
 认识自己生长的环境、季节及体质 利用能量的相合相克原理来测量自己所需 家庭“小农  
 耕”“宇宙顽童”闯的祸——环境危机 电磁波 预防和对治方法 化学物质 转基因  
 基因改造的玉米是什么?  
 为什么欧洲国家、非洲国家都不欢迎这种粮食?  
 什么是基因工程?  
 为什么对人类和大自然有如此大的威胁?  
 水和空气 水 空气 居住和工作 居住环境 工作环境 穿着和日常“动补”——  
 一身的另一种滋养 去大自然 步行快走 泡油澡 五台山八部功 出汗和运动 出汗  
 运动善用你的宝贝：自我康复的本能——疾病的提醒!  
 冷暖的平衡 现代人多“凉”性病 头部的毛病 耳朵疼痛、流水 流鼻涕、鼻子不通  
 慢性鼻窦炎 腹部的毛病 孩子的挑战 母乳 防疫针 防疫针有没有必要注射?  
 疫苗到底是什么?  
 为什么会产生急性和慢性的伤害?  
 电视电脑手机 电磁波 电视 电脑 手机 化学物质 大人的病痛 头痛、头

<<回归身的喜悦>>

昏、昏沉 喉咙痛 经痛 失眠 如何睡得好?  
便秘 咳嗽 气喘、气管炎 耳鸣、中耳炎 鼻窦炎 牙齿 牙龈疾病的征兆  
牙龈疾病的成因 吸垢技巧 牙龈刷使用方法 眼睛 “目不转睛”是不好的习惯 恢复  
正常视觉的运动 过敏 腹泻 风湿、蛀牙 高血压 糖尿病 胆结石 肾结石  
胃溃疡、胃痛、胀气 肾脏病 心血管硬化阻塞 心脏病 肺炎 青春痘、红疹及其他皮  
肤问题 骨质疏松 癌症 癌症不是绝症我的健康心得 中国式的饮食 改吃素食后记  
现代身心灵整体健康要点——健康是一种选择

<<回归身的喜悦>>

章节摘录

## <<回归身的喜悦>>

### 编辑推荐

1. 《回归身的喜悦》为雷久南博士在中国内地唯一正式授权版
  2. 本书凝聚雷久南博士40年之养生心得
  3. 作者系琉璃光养生世界创始人，也是台湾有机农耕、生机饮食、身心灵整体健康第一人和启蒙者
  4. 作者的书在台湾不断再版，印刷高达60次！
- 插图：



<<回归身的喜悦>>

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>