

<<适度空腹才健康>>

图书基本信息

书名：<<适度空腹才健康>>

13位ISBN编号：9787111412960

10位ISBN编号：7111412966

出版时间：2013-2

出版时间：机械工业出版社

作者：陶红亮

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>

## &lt;&lt;适度空腹才健康&gt;&gt;

## 前言

早在几千年前，人类就发明了断食养生这种自然疗法。

如今许多人生病的原因，主要是由于吃得太多太好。

肥胖是引发高血压和糖尿病等各种疾病的一大主因，而这些疾病又很容易引发更可怕的疾病，如脑梗塞、中风、心肌梗塞等极易致命的疾病，此外还包括人类最大的致死性疾病——癌症。

这些疾病一般都被称为生活习惯病，主要就是因为它们都是由饮食不当等日常生活习惯引起的。

现代人由于各种各样的原因，或多或少地都带有一些“亚健康”症状，甚至还染上了某些永远也无法痊愈的慢性病。

但对于这些现象，现代医学却无法完全解决。

为了让自己生活得更健康，更不容易生病，避免吃太多食物是最简单又最有效的方法。

此时，你可以尝试一下断食，让身体发挥自身的力量去治好自己。

我们现代人，平常都过着吃太多、喝太多的饱食生活，事实上只要稍微留意一下饮食，就能获得健康。

现代医学指出，所有的疾病都是因为“不平衡”所致。

人体之所以生病，根本原因就是由于身体的内环境被破坏了，而所谓的“致病源”往往只是表象。

因此，人若不想生病，或是想根治那些慢性病，仅仅依赖药物是远远不够的。

为了将身体调整到一个平衡、健康的状态，你就得首先排出体内的毒素，改善身体的内环境，提高身体自身的活力和自愈力。

而断食，恰恰就是这样一种顺应自然、天人合一的自然疗法。

进行科学的断食，不仅可以改善身体状态，排除体内毒素，而且还能激发身体的潜在能量，增强生命的内在活力。

一旦身体更纯洁，生命节律更和谐，生命活动更有序，生命力更旺盛，那么自然而然也就防止了疾病，提高了生命的质量。

为了让人们了解科学的空腹生活方式，掌握正确合理的断食养生方法，我们编写了这本《适度空腹才健康》。

全书一共分为八章。

第一章详述空腹的种种优点，它究竟能为我们带来什么益处。

第二章主要介绍我们提倡空腹生活的原因，从人体科学上论证断食的合理性。

第三章重点论述了人体毒素的危害及相应的断食排毒方法。

第四章具体介绍了空腹与长寿的关系以及顺应自然、天人合一的断食养生秘法。

第五章特别强调了断食过程中的注意事项。

第六章重点介绍了正规断食疗法的禁忌。

第七章介绍几种主要的断食疗法，如一日两餐断食法、温和断食疗法等。

第八章则为我们规划了一套生机饮食原则，可以辅助断食疗法，让身体更加健康。

目前，越来越多的慢性疾病开始肆意横行，而战胜它们的关键，就是主动掌握排毒技术，并且养成定期断食排毒的习惯。

本书所介绍的断食排毒思想与方法，已经被无数人证明，是你可以学习、掌握并运用的。

在世界上，已有超过30万人通过断食排毒而受益。

如果你愿意，你的人生将开始一段精彩的旅程。

我们以不拘一格的文体，引经据典，详述了空腹生活与断食疗法的各种功效。

书中所提供的断食疗法，都是通过长期实践所获得的结晶。

我们的主要宗旨就是为了适应社会时尚和健康的需要，以满足民众通过断食来实现养生、保健、疗疾的愿望。

这就仿佛是一缕清风，吹进千家万户，为众多家庭送去健康、快乐和幸福。

全书立足于指导人们怎样适量少吃才对，将理论性、资料性、实用性融为一体，不仅让读者读后可知其然，同时更能知其所以然，并且在应用的时候能够做到有的放矢。

## <<适度空腹才健康>>

本书以全方位的理念告诉读者，空腹生活就是适量少吃，科学断食。

希望读者在阅读此书的过程中，通过这些知识点达到养生、减肥、排毒、防病治病和延年益寿的目的。

古往今来，很多人都曾运用断食方法，收获到健康乃至灵性上的飞跃，最终成就一番大业。

唐朝大诗人白居易在形容断食的效果时说：“自觉心骨爽，行起身翩翩。

始知绝粒人，四体更清便。

初能脱病患，久必成神仙。

”俄国大作家托尔斯泰则说：“断食不只是健康，更是灵魂的愉悦。

”前苏联科学家柴可夫也说道：“在我看来，这个时代最伟大的发现，就是使人通过合理的断食而变得更年轻。

”生命是大自然的结晶，我们每一个人都是大自然中的儿女。

在生长、更替、繁衍、消亡上，大自然都有着自己独特的节律。

同理，对于我们每一个人，大自然也都赐予了非凡的力量，帮助我们抵御危机与伤害。

疾病并不是恶魔，获取健康也并非难事，只要我们正确地运用了自身的能量，我们就可以成功地捍卫自己的身体。

事实上，断食就是这样一种最自然的方法，它可以帮助我们变得更加健康、年轻和美丽。

希望这本书，可以让你收获养生知识的惊喜，从此伴随你踏上健康的征途，幸福永远与你同在！

为了提高大众读者的生活品质，我们精心设计、组织编写了“绿色生活”系列丛书，分别从食品安全、素食、空腹养生等角度出发，提出具体方法，帮助大众解决饮食问题，营造健康生活。

最后，感谢陈振、张绿竹、张莉萍、郝言言、苏文涛、薛英祥、薛翠萍、唐传汉、唐文俊、王春晓、史霞、马牧晨、张宁宁、邵莹、石柳、李青、赵艳、唐正兵在本书编写的过程中付出的努力。

## <<适度空腹才健康>>

### 内容概要

《适度空腹才健康》立足于指导人们怎样适量少吃才对，将理论性、资料性、实用性融为一体，不仅让读者读后可知其然，同时更能知其所以然，并且在应用的时候能够做到有的放矢。

《适度空腹才健康》以全方位的理念告诉读者，空腹生活就是适量少吃，科学断食。

希望读者在阅读此书的过程中，通过这些知识点达到养生、减肥、排毒、防病治病和延年益寿的目的。

## <<适度空腹才健康>>

### 作者简介

陶红亮，国内著名生活类畅销书作家。

致力于大众健康、中医养生图书研究、普及工作，出版健康科普书籍百余万字。

作品不仅畅销大陆，且多本图书版权输出到港台地区。

因其图书通俗易懂、科学实用深受广大读者喜爱。

主要著作有《子女关爱父母健康枕边书》，《丈夫关爱妻子健康枕边书》，《妻子关爱丈夫健康枕边书》，《最好的健康给父母·身卷》，《最好的健康给父母·心卷》，《黄帝内经》使用手册3：国医养生妙方(精华版)等。

## &lt;&lt;适度空腹才健康&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 空腹的好处，空腹能为我们带来什么 第一节 断食可以全面清仓，改善体质 第二节 排毒能够改善皮肤，延缓衰老 第三节 断食可以帮助减肥，还你苗条 第四节 断食可以提高免疫力，预防疾病 第五节 断食能够平衡心理，提升心灵 第六节 断食可以平衡机体，祛除邪气 第七节 断食能够帮助自愈，激发活力第二章 空腹智慧，我们为什么提倡空腹 第一节 暴饮暴食是一种自杀的行为 第二节 现代人因为营养过剩而苦恼 第三节 令人不寒而栗的过多内脏脂肪 第四节 饮食过量可以导致代谢综合征 第五节 罪大恶极的人体酸性化第三章 空腹排毒，彻底清除身体毒素 第一节 事实上，我们都是有毒人 第二节 体内毒素堆积是健康的隐患 第三节 12种必须清除的体内毒素 第四节 宿便毒素是诸多疾病的根源 第五节 人体的排毒器官及相关措施 第六节 断食是最好的自然排毒疗法 第七节 可以辅助断食排毒的食物 第八节 断食排毒不宜吃的4种食物第四章 空腹与长寿，空腹是让你健康长寿的秘诀 第一节 健康长寿的根本就是空腹 第二节 天人合一的断食自然养生 第三节 节制食量可以延年益寿 第四节 从嘴里一点一点节省寿命 第五节 减少热量能延长寿命第五章 断食法，可轻松实践的健康法 第一节 断食并非传说中的绝食 第二节 施行断食要做充分准备 第三节 断食时间必须把握得当 第四节 断食中常见的生理反应 第五节 断食养生的过程和方法 第六节 断食过程中的注意事项 第七节 断食后的复食期非常重要第六章 空腹禁忌，空腹养生必须知道的事 第一节 极低的热量可能损及身体 第二节 避免过分饥饿损体伤身 第三节 如何处理好断食造成的胸部下垂 第四节 不可只为了减肥而断食 第五节 断食几十天是可行之策吗第七章 空腹养生，各种断食疗法 第一节 改善肠胃的一日两餐断食法 第二节 排毒防胖的三日净食断食法 第三节 主动而有规律的周际断食法 第四节 减肥效果显著的蜂蜜断食法 第五节 无须严格减食的琼脂断食法 第六节 可以轻松实践的酸奶断食法 第七节 三种常用的蔬菜水果断食法 第八节 适应症广泛的温和断食疗法 第九节 修身养性的瑜伽断食法第八章 生机饮食，辅助断食疗法更健康 第一节 生机饮食的原则 第二节 生机饮食也可以丰富多彩 第三节 在逐渐减少中改变生活 第四节 坚持“三少”低温烹调生活 第五节 摄取适度的盐分才能健康 第六节 低盐、低糖和低脂肪的五色食物

## &lt;&lt;适度空腹才健康&gt;&gt;

## 章节摘录

第一节 暴饮暴食是一种自杀的行为 如今逢年过节,各种聚餐、宴会在我们生活中越来越普遍。于是一种叫做“节日综合征”的暴饮暴食现象也越来越多地出现在我们的生活中。据说这种不良的生活习惯,会随着心理作用和发生的频率逐步发展成为暴食症。这将给我们的健康带来严重的危害。

每个人都有这样的体会,吃得过饱之后就会有昏昏欲睡的感觉,警觉力、创造力及工作效率都会降低。

餐餐七成饱是维持身体最佳状态的方法,更会使你长期身壮力健,祛病延年。

历来科学实验也证明:时常半饥饿的动物命长得多,精力充沛;相反,餐餐吃饱的动物不但活动能力大减,而且多病早死。

俗话说,“每餐七分饱”“少食多餐”“永不吃饱”。

所以,平常生活中任何一次无意识的暴饮暴食,都将给我们的身体健康带来不可挽回的损失,简直就相当于慢性自杀。

暴饮暴食等于慢性自杀 美国的一项实验显示,老鼠每天减少30%的食量所换来的结果是延长30%的生命。

也有研究发现,一个瘦人的心脏可能要比胖人年轻10~15年。

人的胃、肠及所有其他器官的工作是有一定规律的,其承受能力也是有一定限度的。

如果违反了它们的工作规律或超过了其承受能力,其功能就会受到影响,同时导致疾病发生,严重者可能影响寿命。

医学研究显示,过饱饮食后,胃肠道血液循环增加,以促进胃的消化功能。

人空腹时其胃肠道的血容量占人体血总容量的10%左右,饱食后,胃肠道血容量可达到人体血总容量的30%。

如此多的血液在胃肠道里,其他器官如心、肺、肝、肾、大脑等,自然会出现血液供应不足的现象。

《黄帝内经》中说:“胃不和则卧不安。”

吃得过饱会导致脾胃不和、宿食停滞,或胃肠积热、胃失和降。

脾为心之子,病累及母,致使心神不宁,使人难以入睡而出现失眠。

尤其是晚餐过食或吃夜宵后,即使入睡,身体依然忙于消化代谢吃进去的大量食物。

因此需要比正常人更长的睡眠时间才能消除疲劳,而且醒来依然感觉困乏。

特别是暴饮暴食,不仅会损伤胃肠功能,引起消化不良、胃炎和胰腺炎,而且突然过饱还可导致急性胃扩张,引发猝死,这是十分可怕的事情。

人进入中年以后,饱食所摄入的能量超过机体代谢能力,体内抗氧化酶的活性大大降低,身体清除自由基的能力会慢慢减弱。

当自由基产生过多时,人体抗氧化与氧化速度的平衡被打破,必然引起正常细胞加速退化、变性,加速人体衰老。

经常饮食过度,肝脏为处理过剩的营养就要拼命地工作,久而久之就会不堪重负,出现肝功能异常。

而且,人在饱腹状态下,体内营养积聚过剩,导致细胞膜增厚,使吞噬细胞和淋巴细胞的敏感度降低,免疫力下降,从而加速衰老。

因此说,损害健康的最大原因正是饮食过量。

“饱食众疾催人老”的道理,足以让坚持大快朵颐的人们冷静下来,从而选择健康节制的饮食方法。

切记:“任何一次暴饮暴食,都等于慢性自杀。”

暴饮暴食引发各种疾病 1.肥胖、疲劳。

专家称,引起肥胖和“富贵病”的主要原因就是现在人们食物中脂肪和蛋白含量日益增高。

这些极难消化的食物,会导致“营养物质”滞留体内引发肥胖等系列病症。

当人们吃得过饱时,肠胃系统的工作将占据身体中的大部分血液。

## &lt;&lt;适度空腹才健康&gt;&gt;

致使身体感到疲劳、大脑反应迟钝，甚至会加速大脑衰老。

## 2.胃、肠道疾病。

饱食，影响最大的还是胃肠道。

负担过重的胃肠道将引起消化不良，而一直处于饱胀状态下的胃，将使胃黏膜没有修复的机会。

大量的胃液又会严重破坏胃黏膜，引发胃部炎症。

时间久了，还将演化成胃溃疡、胃糜烂等疾病。

## 3.老年痴呆、神经衰弱、骨质疏松。

相关数据显示，青壮年时期有长期饱食习惯的人，在老年痴呆病人中占到30%—40%的比重。

这无疑给我们敲响了警钟，预防痴呆要从年轻时开始。

事实上，神经衰弱形成的一个原因就是过饱的晚餐使胃肠对周围器官压迫，把兴奋的信号传至大脑皮质其他部位所引起的。

另外，骨质疏松发生的概率也与长期饱食所导致的骨骼过分脱钙有关。

## 4.肾病、急性胰腺炎。

晚餐过饱，饮酒过量都将伤害人的泌尿系统，引起急性胰腺炎。

因为过多的非蛋白氮从肾脏排出，将会加重肾脏负担。

另外，专家指出，癌症的发生概率，也与过饱的饮食使细胞癌化因子的活动能力降低有关。

## 慢点吃让你变得更健康 为什么吃饭需要咀嚼呢？

因为咀嚼不但能把食物嚼碎，还能活化身体的细胞和神经，对我们的身体健康起着至关重要的作用。这是老祖宗流传给我们最基本的生存方法。

而现实中，总有些人吃饭时狼吞虎咽，囫囵吞枣般地扒拉几下子就把一顿饭解决了。

看似节省了时间，提高了效率，殊不知这样做的后果将对身体产生多大的负面影响。

研究表明，当人们吃饭慢的时候，身体中会分泌出一种叫做腮腺激素的物质。

而这种物质可以使人保持年轻。

并且还能强化血管、肌肉、结缔组织及牙齿、软骨和骨的活力，增强血管弹性。

虽然，咀嚼可以刺激耳下腺保持腮腺激素的分泌，并用充足的腮腺激素来保持皮肤和血管等组织的弹性和活力。

但是，随着年龄的与日俱增，当人们到了30岁左右时，耳下腺开始萎缩。

此时要想继续活化它的功能，让其能够继续大量分泌腮腺激素，就只有通过不断的咀嚼来实现了。

这样的话，即使人到了一定年龄，也会显得年轻，看起来仍然红光满面不乏青春之色。

对食物的充分咀嚼，还可以按摩牙龈、锻炼颌骨和牙齿，有效地预防口臭、老年性便秘、老年性哮喘以及一些牙类疾病。

并且，咀嚼所促进的胰岛素分泌，可对体内糖的代谢进行有效的调节，更好地预防糖尿病和帮助糖尿病的治疗。

为什么晚饭一定要吃少 俗话说：早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少。

这句流传已久的民谚深入浅出地阐明了一日三餐在我们日常生活中与人的健康和寿命之间的密切关系。

唐代医学家孙思邈在其所撰的《备急千金要方》里，劝导人们“暮无饱食”“夜勿过醉”。

明代息斋居士的《摄生要语》告诫人们：“一日之忌，暮无饱食。”

晚餐经常吃得太饱、太丰盛，摄入太多高蛋白、高脂肪、高热量食物以及酒和可乐饮料等，会使血糖升高，进而使人发胖，罹患脂肪肝。

而由于体内胰岛素耗用量大，胰腺因负担加重以致功能衰减，逐渐引发糖尿病。

晚餐丰盛又饱食，胃肠道会因大量食物积聚而负担加重，有可能引起胃炎、胆道疾患、胰腺炎等。

其中，滞留在肠道内的蛋白质经厌氧细菌作用，产生胺、酚、氨、甲基吲哚等有害物质，既刺激肠壁，可能逐渐引发癌肿，又会进入血液循环，到达心、肝、肾、脑等器官，并对其造成损害。

一般在晚上，人们往往习惯于吃了饭过不了多久就去睡。

这样如果吃得太晚又过饱，那些尚未来得及消化的食物滞留在胃肠内，使人体产生腹胀压迫症状。

它将不断刺激脑细胞，让人无法安稳睡眠，并且容易做梦，从而引起神经衰弱，记忆、思考能力衰退



## <<适度空腹才健康>>

首先，晚餐吃得太晚，会导致胃因空虚而发生饥饿收缩分泌大量胃酸，间或引起胃炎、胃及十二指肠溃疡。

其次，如果晚饭吃得太晚，并且饭后不久就睡，由于夜里排尿次数少、间隔时间长，会使尿液中积存大量未被肠壁吸收的钙，从而引发泌尿系统结石。

最后，如果晚饭吃得太多，还会引起胆固醇升高，刺激肝脏制造更多的低密度与极低密度脂蛋白，诱发动脉硬化和心脑血管疾病。

同时血液中糖、氨基酸、脂肪酸的浓度也会随之升高。

并且，在晚上人的活动量普遍偏小，热量消耗少。

过多的食物，在胰岛素的作用下将大量转化为脂肪。

时间久了，必然引起身体发胖。

晚餐不宜多食、过晚，但可以少吃、早吃。

喝点杂粮粥，如南瓜粥、小米百合粥、薏米红豆粥、百合莲子粥、苦荞粥、糙米绿豆粥、五谷粥、燕麦粥、玉米红薯粥等，有助于安抚脏腑，温暖脾胃，促进睡眠。

晚餐也可以吃点富含纤维素的生鲜蔬菜、瓜果等。

因为纤维素能减少人体对胆固醇、甘油三酯的吸收，增加饱腹感，从而减少胃口，减少胆汁酸的再吸收和预防胆结石，有助于排便和预防肠癌。

细节提示 许多人总是无法控制自己的食欲，常常是自己本来不饿，但就是闲不住总想吃点什么。于是，零食点心不离手。

时间长了，坏的饮食习惯一旦养成，想改也改不掉了。

那么我们该怎么行之有效地来迫使自己改掉这些恶习呢？

这里建议你为自己随便吃东西的情绪做个记录，发现其中的规律，并有针对性地强迫自己予以克制。

P24-28

## <<适度空腹才健康>>

### 编辑推荐

陶红亮等编著的《适度空腹才健康》一共分为八章。

第一章详述空腹的种种优点，它究竟能为我们带来什么益处。

第二章主要介绍我们提倡空腹生活的原因，从人体科学上论证断食的合理性。

第三章重点论述了人体毒素的危害及相应的断食排毒方法。

第四章具体介绍了空腹与长寿的关系以及顺应自然、天人合一的断食养生秘法。

第五章特别强调了断食过程中的注意事项。

第六章重点介绍了正规断食疗法的禁忌。

第七章介绍几种主要的断食疗法，如一日两餐断食法、温和断食疗法等。

第八章则为我们规划了一套生机饮食原则，可以辅助断食疗法，让身体更加健康。

<<适度空腹才健康>>

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>