

<<生食>>

图书基本信息

书名：<<生食>>

13位ISBN编号：9787543936096

10位ISBN编号：7543936097

出版时间：2008-10

出版时间：上海科技文献出版社

作者：李绍清

页数：248

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>

## 前言

在一次聚会上，我的老朋友，上海迎阳食品销售有限公司董事长朴衡君先生谈到了韩国生食疗法的兴起与发展，激起了我的兴趣。

这之前我对生食疗法并不了解，查找、收集生食资料后，却发现国内几乎没有生食方面的研究文献，图书中也只找到一本由北京东方出版社翻译出版的韩国黄圣周先生的《生食与健康》一书，但这本书并不能满足我的需要，于是找人翻译了些韩国的资料，其间也认识了从事20多年生食健康研究的韩国金秀经博士，从而对生食有了更多的了解。

我学医已有10余年，慢性疾病一直让我困惑，中国的经济虽然发展了，但是慢性疾病却在近10多年广泛流行开来。

我一直在思考和探索慢性疾病的预防和治疗，对生食的了解让我看到了希望，于是，投入更多的精力在生食研究上，并成立了Daoon替代医学研究所。

今天这本书就是我们研究的结晶。

慢性疾病的流行更多的是源于人们对健康的无知。

常常在酒桌上见到这种现象，一些人吃、喝毫无禁忌，当告诉他们这会损害健康时，而他们却说：大不了给医院多交些钱呗。

可见他们对健康无知的程度。

## <<生食>>

### 内容概要

健康是一个过程，一个不断净化自己身心、改变不良习惯、减少不良情绪、调整心理、去掉尘气、回归自然的过程。

健康是一种修炼，是人性的修养，是自我素养的不断提高，是一个人生境界不断升华的过程。

这《生食》讲的生食，不仅是指吃生的、新鲜的、有机的食物，它更是一种健康理念，一种健康回归，一种健康方式和健康哲学。

生食健康要求饮食接近自然，改变不良的饮食习惯和生活习惯，让心灵回归平和，创造一种属于你自己的健康方式。

生食能让身体和血液净化，消除疾病，促使健康和长寿；而且，能让灵魂回归原始和朴真，减弱人们无限增长的欲望，回、归人性，达到精神愉悦和平和。

《生食》的目的是告诉大家我们为什么会出现亚健康？

为什么会患上慢性疾病？

我们怎样才能治愈这些疾病、回归健康和保持长寿？

第一章讲述了亚健康 and 慢性疾病发生的原因和环境，指出了社会对健康的误解和对健康的欺骗。

第二章指出了饮食导致疾病的原因和对疾病的不当治疗方式，探究了健康的希望。

第三章主要讨论了生食与健康的关系和生食疗法的概念。

第四章告诉大家如何制作和食用生食，以及食用生食可能出现的适应性反应。

在第五章重点谈了生食如何治疗慢性疾病。

第六章讲述了在临床中如何配生食来治疗慢性疾病。

水也是重要的营养物质，生水也是生食的一部分，所以在最后一章，重点谈了饮用水。

## 作者简介

李绍清，男，1996年毕业于中国人民解放军第二军医大学，2000～2003年在复旦大学攻读医学硕士学位，现为复旦大学附属眼耳鼻喉科医院医师，在中国首先从事生食健康和生食疗法研究，素有“生食健康”第一人之称。

书籍目录

前言第一章 身体在腐败第一节 亚健康你有吗？

第二节 慢性疾病悄悄袭来慢性病——隐蔽的流行病癌症——人类的恶魔糖尿病——并不甜蜜肥胖——  
正像流行病一样蔓延高血压——不想高其实有点难关节炎——致残之星慢性肾病——沉默的杀手肝炎  
——流行没商量人体酸化——百病之源

## 章节摘录

随着生活水平的提高和医疗技术的革新，人口平均期望寿命在不断延长。

1935年，我国人口平均寿命为35岁左右。

1973～1975年的全国人口普查，国人平均寿命男性为63.92岁，女性为66.31岁，平均65岁。

1977年世界人口的平均寿命为61岁。

1989年调查北京人口平均寿命为72.8岁，1995年上海人均寿命为75.46岁，比新中国成立初的1951年增加了31.67岁。

《2006年世界卫生报告》显示，中国男性平均寿命70岁、女性为74岁，人均寿命平均72岁。

上海市人口平均期望寿命，2004年为80.29岁，2006年已达80.97岁，其中女性为82.48岁。

据联合国预测，到2300年，中国男性的平均寿命将达98岁，而中国女性将平均“高寿”101岁。

虽然人均预期寿命在增长，人们也更关注健康，但让人担心的是，一些慢性疾病的发病年龄却在不断提前。

慢性疾病其实早已不是中、老年人的“专利”，其中许多疾病的最初发病年龄大大提前到青年或儿童期。

我国慢性疾病患病率也与日俱增，每年的医疗费用高达上万亿元，造成数亿人的身心痛苦和数百万人的提前死亡。

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>