

<<低碳素食生活>>

图书基本信息

书名：<<低碳素食生活>>

13位ISBN编号：9787550001091

10位ISBN编号：755000109X

出版时间：2011-6

出版时间：百花洲文艺

作者：天龙

页数：291

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;低碳素食生活&gt;&gt;

## 前言

神奇素食拯救我的生命 多年来，我一直梦想，能够告诉正在真实的人生旅程中探索前行的朋友们一个简便的方法，如何像我一样改变他们的人生，创新乐活的方式，也想告诉许多处在亚健康的朋友们，如何像我一样获得健康和快乐的身体，如何活得潇洒，不为钱财的奴隶，不为健康皱眉头，不上医院，不惧生死，生活洒脱自在。

现在我很惊讶地发现，我的梦想已经实现了，已经有许多人实证了我的生活方式。

最让我感到快乐的是，联合国和整个人类，跟我有着同样的梦想，并且正在着手人类实践的行动。

二十几年前，当我正处于事业巅峰的时候，病倒了，我是一个多病缠身的人，过着吃药不断看医生不止的生活，因为在24岁时，医院就查出有胃癌的前兆，29岁则面临生死。

我被迫做出选择，放弃事业保住青山在。

我不愿意用开刀的方法解决，因为我看到前车之鉴，最后都是死亡，我决心寻找一种不开刀的方法，疗愈自己，我相信这种方法是存在的——敲门，门就会开。

所有的问题都有解决的方法，只是你是否找到。

在生命的转折点，青城山老道长傅元天指点我用素食的方法解决。

我抱着试试看的态度，进行素食实践，十八年来一直养成良好的素食生活习惯，身体所有的慢性疾病都消失不见。

前几年陈主编遇见我，他很吃惊，他问我的病好了吗？

我说我没有进医院开刀把所有的药都停止了，就好了！

他问我的病真的全好了吗？

我说没有吃任何药没有住医院，只吃素而已，长期下来，什么病都没有了，现在比年轻时更健康更有活力。

他惊讶道：“你真是一个了不起的英雄，那你应该写一本素食主义的书，把你的故事告诉大家知道。”

我的故事平凡普通，仅坚持吃素而已，而素食却给了我无尽的益处，我没有详细写我自己的故事，而是尽量把素食给予我的奉献给大家，使正在寻求健康的朋友可以借鉴。

正在探索人生的朋友可以给你鼓励，也可以给你生命的启迪，给你事业上增加机会的窗口，添加生命的动力，或许在人生的困境中，开启一扇全新的爱之门。

是素食救了我的命，是素食让我从疾病的深渊中走出来。

今天，当我在享受着健康的身体，和幸福的生活时候，看到有许多人正像我十几年前一样，在受着疾病的纠缠和死亡的威胁，又有许多英才已经被癌症和心脏病夺取了生命。

我只想告诉大家一个我亲身实践所得的养护生命和自救的简单方法，那就是素食。

素食能够自疗疾病，是自疗，自己疗愈自己的意思，不是治疗，治疗是外部的，也是暂时性的，过一段时间还会犯，还会发展，而自我疗愈是永久性的，可以断除疾病的根源。

素食可以改变人生，对于我们心性有潜移默化的作用，使身体很快恢复到天然，性情愉悦恢复到本性；过简单生活，减少对物质的欲望，使自己有更大的存活空间；现在社会已经是快节奏、高压力、高物价的趋势，我们的精神和身体不堪重负，怎样用简单自然的方式对抗高压力的时代，让生命恢复到他应有状态，而不被成为工业化的机器，如果你是在寻找一种应对方式或者说是应对的技巧，素食刚好是一个回归自然的生活态度。

素食让我们乐天知命，积极乐活，创新多彩，跳脱传统思维，专走框外人生，能够戳破蛋白质的神话，揭开肉食的迷信，带领大家走出健康的误区。

帮助朋友们成为素食者将成为我的义务；乐于引导大众走向素食人生，回归自然生态，将成为我今后努力的方向。

今天，有幸把我从素食得来的礼物和恩典奉献给大众，此书作为我回报给新生活健康人生的感恩的方式。

天龙 2010年8月9日

## <<低碳素食生活>>

### 内容概要

吃素都吃些什么呢？  
怎么个吃法？  
哪些该吃？  
哪些不该吃？  
如何根据营养学和养生学来吃？  
素食者的蛋白质从何而来？  
如何合理摄取素食中人体容易缺乏的维他命 等元素？  
吃素如何补肾壮阳、护肝健脑？  
一些常见的疾病如何通过素食方式来疗愈？  
药补不如食补 吃药不如吃素

## <<低碳素食生活>>

### 作者简介

天龙，原名杨斯媛，1963年出生于四川渠县龙凤乡，随父母到新疆生活数年，从小立志成为作家，利用业余时间进行小说创作，1993年出版了长篇小说《感觉爱情》，1994年加入四川省作家协会，同时被聘为四川省文学院专业创作员。

正准备写作第二部长篇小说时，却意外病倒了。

查出有胃癌前期，五年中一直吃药治疗，直到不能再坚持写作。

在寻求治病救命的过程中，青城山的已故道长、中国道索协会会长傅元天，指引她素食疗法和素食养生心得。

她坚持素食18年，彻底改变体质，身体完全康复，现在健康而又充满活力，从而有了《低碳素食生活》的诞生。

## <<低碳素食生活>>

### 书籍目录

第一章 素食掀起现代健康“饮食革命都是吃惹的祸被神话了的蛋白质吃的是食物还是农药”、快餐是健康的杀手餐桌上的“饮食革命”、从健康的角度看素食和肉食抓住素食这个安全防护栏杆素食主义运动周一吃素掀起全球素食风第二章 新素食族——将素食进行到底迎面走来素食王义健康长寿“素人族”吃素也是环保穿布鞋吃素食以步代车“乐活族”素食是一种生活态度第三章 素食世上最好的医生素食唤醒身体自我恢复能力食疗是最好的医生根据你的情况选择合适的素食方式+黄金时代新饮食——天龙的素食八步素食的营养金字塔老祖宗的智慧：素食的五色原则青年素心法：让你变得美美的白头偕老的养生经10种让你身心愉悦的食物家有儿女如何吃素？素食催奶方——孕妇和产妇素食谱素食的美容食谱延年益寿素食方素食在哪里买？第四章 素食的自闻祛病秘法素食疗法的平衡观运用身体的高能量场治疗胆管结石胃病的食疗秘方\_米粥加馒头豆浆捡回的“半条命”素食单方治好老支气管哮喘吃素治好牙疼，嗓子变清亮素食治愈痛经和月经不调吃素，成功击退肝癌……第五章 素食自疗圣经——保健第六章 素食养生心得——吃出来的健康第七章 天龙的素食八补法第八章 防治八种文明病素食谱第九章 学做九种不同风味的素食

## &lt;&lt;低碳素食生活&gt;&gt;

## 章节摘录

都是吃惹的祸 钱校长是我老乡，又是我上小学时的校长。那个小学在乡镇，后来大城市开始发展，他的三个儿子也都从乡里搬到城里安家，分别开办塑料一厂，二厂、三厂，拥有雄厚的资本，钱是用不完的，还买了别墅。有一天请我去一家高级饭店吃饭，一桌子的鸡、鸭、鱼肉、海参、鲍鱼，我跟他说过我是吃素的，他不相信，吃什么素啊！过去我们在乡里吃不上肉，现在可好了，想吃什么吃什么呗，挣钱为了什么呀，不就是为了吃吗？人生几十年，图个活得痛快，你合不得花钱，我请你呀。这满满一桌子，咱俩尽情吃，可别再省钱吃素了。我说吃素不是为了省钱，是为了治病。“吃素能够治病，听都没有听说过！”我说那你今天就听说一下，我吃素癌症都好了。“哪能？”是你诊断错了。“说不进去，我只好问他，你现在身体好么？有什么病没有？”他说都好，就是血脂高，我说这就是吃肉吃的，吃素自然就好了；“不碍事，不碍事！”边说边一个劲地吃，生怕我把他口中的肉抢走了，根本不听我的好言相劝。这又有好多年没有联系了。前不久，他儿子打电话过来，说他父亲突发脑血栓，瘫痪了，话都说不清了，嘴里只喊着我的名字，想见我一面。我赶紧赶到他家的别墅，他家里三个儿子、三个儿媳妇，好几个孙子、亲家等，满满一屋子人在饭厅里团聚，但是这一切都不属于他了。老头在哪呢？在最里面的一间屋里，躺在一个特制的病床上，由外地回来的女儿陪着，不让任何人进屋。特别是三个儿子，一进去他就发脾气，说是看到他们全身痛，骂他们害他，说他们是不孝子孙。见我去了，他才安静下来，望着我，流出两行浊泪。我心里很难过，不知该说什么，拿一张纸去帮他擦眼泪，他张嘴费力地、断断续续地说出一句话：“后悔，没听听你的话，吃素！”他一家人都认为我是个奇人，希望我来会出现奇迹，可是我没有回天之力啊，早几年听我一句话，哪会有今天呢？我只有告诉他的子孙们，这都是吃惹的祸，你们可不能再这么吃了。但是又有谁听我的呢？就是他们几个听了，还有很多人在大吃大喝，又还有很多人在大吃大喝中倒下。股市可以预测，财富可以预算，但生命却永远无法知道吗？蓦然回首，才发现这几年有好多亲朋好友走了，给我们留下对生命的困惑和疑虑。这都是吃肉引起的个人的灭顶之灾呀。近年来，糖尿病、心脏病、心血管疾病、癌症、肥胖症这些西方流行病的灾难，也逐渐地像几座大山一样，压在我们的身上。据世界卫生组织统计，当今世界威胁人类健康最大杀手的前三位依次是心血管病、脑血管病、恶性肿瘤。而世界健康统计资料不断显示，肉类消耗多的国家，患病的人口比例也相当高，特别是心血管病和癌症的患病率更高。而在肉食消费量越少的国家，这些病症则越少。大量的科学文献证实，肉食是导致癌症、糖尿病、高血压病、肾脏疾病、胃病、肝病、心脑血管等疾病的致病主因。

## <<低碳素食生活>>

在上世纪九十年代初，中国肉食的生产总量就已经超过了美国和欧盟各国，跃居世界第一，人均肉食消费水平约为美国的1/4。

自1990年起，中国肉食生产量和人均消费量以平均每年7%至8%的高速度增长，增长速度遥遥领先，居世界之首，为世界平均值的3倍。

2008年达到了人均75公斤，中国人的食肉平均量正接近法国、美国、阿根廷和巴西等世界上肉食消耗最大的国家。

于此同时，各种慢性病、文明病的罹患率也呈几何倍数上升。

中国人的高血压比例比30年前增加了3倍，超重比例比十年前增加了1倍。

根据卫生部现在最新数据，每年死亡人数中已经有80%是死于慢性病，70%是死于癌症和心血管病！

而在40年前这个比率不到20%。

有关最新资料还显示，我国急性传染病等“贫困病”已由五六十年代的首位下降到第九位，而心血管等“现代文明病”却上升到首位；糖尿病患者在大、中城市已高达5%，不少城市近两年学生肥胖人群正以每年7%~8%的速度增长。

这说明随着人们生活水平的提高，饮食结构的改变，导致了大量现代文明病的出现。

这些病几乎都是“吃”引起的，这与近年来谷类食物摄入的大幅下降，动物类食物摄入的大幅攀升呈正相关。

有资料显示，在中国引起死亡的疾病中，有47%是由于饮食结构不当。

所以说，病从口入，这些疾病都是因为不良的饮食结构而引起的。

P2-4

<<低碳素食生活>>

编辑推荐

素食拯救了我的生命，让我从疾病的深渊中走出来。  
今天，当我享受着健康的身体和幸福的生活时，看到有许多人正像我十几年前一样，在受着疾病和死亡的威胁，又有许多英才已经被癌症和心病夺取了生命。  
我只想告诉大家一个简单的答案，一个我亲身实践所得的养护生命和自救的方法，那就是素食。  
药补不如食补 吃药不如吃素

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>