

《无毒一身轻》

图书基本信息

书名：《无毒一身轻》

13位ISBN编号：9787501545742

10位ISBN编号：750154574X

出版时间：2006-2

出版社：知识出版社

作者：林光常

页数：270

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《无毒一身轻》

内容概要

健康生活类畅销书排行榜第一名

健康时报、青鸟健身 重点推荐读物

随书附赠青鸟健身之约讲座VCD

2005年金石堂医疗保健类图书销售第一名；新学友、诚品、何嘉仁、诺贝尔书城、博客来网络书店排行榜畅销书；新加坡/马来西亚大众书局畅销排行榜冠军；纽约QUEENS图书馆出借率第三名华文图书。

本书试图先从“人人应享有健康长寿”的观念谈起。再谈人为什么不但没有享受到健康长寿，反而所经历的尽是病痛短命。最后，再提出健康长寿的生活之道。牛奶妙“用”12招，起床后，刷牙前生饮七合好水，神效！忙碌现代人的健康排毒快餐，癌细胞是你的救命恩人？！排毒餐对我马上见效……史上最畅销之排毒健康书，全世界有华人的地方都在实行林光常的排毒餐！生病34因，健康7大法，《无毒一身轻》完全颠覆传统健康观念及做法，教你健康生活有保障！

林光常健康7大法

- 1.每天晚上9~11点熄灯就寝；放下生命中的一切忧伤
- 2.早晨起待露水干后，赤脚（或是穿着草鞋），在草地（或黄土地）上散步15~30分钟；
- 3.随时用手按摩胸腺200下，再加拍2000下；
- 4.一日三餐，健康排毒餐；
- 5.每日生饮好水3000毫升；
- 6.喜乐、祷告、感恩和舍得；
- 7.扫除一切悲观消极的意念，负面的话语一句都说不出口

《无毒一身轻》

作者简介

1963年1月出生于台湾高雄的旗津小岛上，在那儿放眼望去是广大无边、海天一色的台湾海峡。海洋生活的童年孕育了他广泛的兴趣与辽阔的视野，再加上自幼受到宗教信仰的熏陶，使他深具悲天悯人的情怀与强烈的历史使命感。所以，他总是根据社会的发展与人们的需要，欣然献出赤子之心，无怨无悔地付出。2003年正式加入由赖基铭院长领军的癌症医疗团队，担任百盛癌症防治研究中心副执行长，并兼任台湾癌症基金会顾问一职，共创一所以病患者为出发点的新型态癌症医疗及研究中心，强调身心灵全人健康的旨趣。

书籍目录

推荐序 饮食的智慧 张宏我眼中的林光常 朱卫茵我看“林光常健康讲座”与排毒餐 黄瑛瑛作者序
谷贱伤农，我心伤痛前言 第一章 健康长寿乎？病痛短命乎？人的寿命有多长？美国人平均年寿只有70年，名列24获致人生酬报二要件你是否成了无知与疏忽的人健康四伟人正确认知最重要身体是一整体，也是生命的破口生病了，要感恩依循自然法则，调整生活起居改变带来医治第二章 想得癌症很容易闻癌色变三因身体的警报系统四个器官会先受损痛苦的治疗过程又复发了癌症不可怕要有活下去的强烈欲望第三章 引发癌症等慢性病的34因一、高蛋白饮食二、高热量饮食三、高脂肪饮食四、精致糖五、高钠低钾饮食六、低纤维饮食七、吃好看、好吃八、吃偏好九、吃方便十、认知不正确十一、肥胖致病十二、电磁辐射的伤害十三、生态环境被破坏十四、空气污染十五、水质的恶化十六、欠缺负离子十七、体内缺氧十八、遗传十九、不当输血廿、滥用抗生素(药物)廿一、不当与无谓的医疗廿二、不当的穿着廿三、精神重创、情绪剧变廿四、性格急躁、抑郁，思考负面廿五、压力与过劳廿六、行尸走肉，生活散漫廿七、勉强自己做不爱做的事情廿八、生活违反自然规律廿九、体质酸化卅、慢性中毒卅一、肾气衰卅二、血瘀卅三、胸腺萎缩卅四、良心有亏欠结论第四章 健康每日七件事第一件事每天晚上9点到11点之间，熄灯就寝；放下生命中的一切忧伤睡眠不足，危害更甚烟酒一天从晚上开始子时午时最关键清晨早起，夜晚安歇第二件事早起待露水干后，赤脚(或是穿着草鞋)，在草地(或是黄土地上)散步15到30分钟土地汇集宇宙能量赤脚有利释放正离子第三件事随时用手按摩胸腺，每天200下，再加拍手2000下胸腺在哪里简易有效拍手功第四件事一日三餐。健康排毒餐地瓜、水果、蔬菜不可少健康排毒餐三要件排毒餐是一种生活第五件事每日生饮好水3000毫升清晨先饮七合好水水少人老，水对人好健康投资首重水第六件事喜乐、祷告、感恩和舍得情绪对健康的影响感激之情，溢于言表架起喜乐与谢恩的桥梁第七件事扫除一切悲观消极的意念，负面话语一句都不说出口算命的真实意义牧师祝祷改变一生愿上帝赐福附录附录一 酵素——生命的奇迹附录二 酵母与维生素B群附录三 植物种子纤维临床研究报告摘要附录四 台湾地区素食10大错误附录五 忙碌现代人的健康排毒快餐附录六 神奇的备长炭附录七 牛奶妙“用” 12招附录八 健康排毒真实见证胎儿蛋白值从21000回复正常(台湾)吴建兴改变饮食，找回健康自我(美国)郑国治跟大众分享(台湾)郭文渝与无常共处(日本)郭妈妈癌症成为我的祝福(新加坡)黄瑛瑛读者回响一股清流一虹升最件礼物一读者引入基督圣殿(美国)林张黛茵令人感动久久的来信(新加坡)清心重生的我(台湾)徐银霞排毒餐对我马上见效(美国)苏森源健康可以再拥有(台湾)黄亚勉子宫肿瘤缩小了(新加坡)林彩锦高血压3周恢复正常(新加坡)Daniel Lee从此远离癌症了(台湾)李蓉珍无尽的感恩(美国)张子瑜恶性肿瘤消失了(美国)罗礼排毒的惊人效果(台湾)涂荣成恶性淋巴瘤不见了(台湾)李先生排毒餐治愈淋巴腺肿(美国)Robert谢由无知到健康(美国)董毓玲化苦难为祝福(台湾)王终桂找回全家人的健康(台湾)萧瑞燕改善化疗的痛苦(加拿大)张静文生机盎然的美食(台湾)林煜华海外回响(美国)刘张惠惠、梅丽排便顺畅多了(美国)张右炫减轻体重，充满活力(哈岗中华联合基督教会)陈腓利感谢、再感谢(21世纪健康人生分享会)蔡英惠华人之光(澳大利亚)读者7

章节摘录

书摘 在人口2300万的台湾地区，现在每不到10分钟就有1人得癌症，而且每4人就有1人得癌症。因此，全民都应该对癌症有正确的认识。因为得癌症的财务损失，不只是个人的损失而已，而是整个家庭的损失！我们不应该花费那么多钱在疾病的治疗上面，应该花更多的钱在自我成长和社会建设方面。因为你我的自我成长，将会带动人类文明的进展。 癌症从来都不是你的“第一个病”，所以你不用怕！它不是突然来的。但是人们为什么对癌症会有很大的恐慌呢？因为我们一直都以为它是突然来的，而且是不可预防，也无人能治愈的！各位，看完这本书之后，你对癌症等慢性病就会有一些新的看法，从今而后你会发现：癌症，是可以“好好”治的！如果连癌症都可以“好好”治，那你就不用担心糖尿病、心脏病、高血压。现在就让我们从癌症谈起，再说到其他的慢性病…… 本书里所谈的观念，您都可以尝试看看，因为这些方法保证不伤身。用一天，有一天的效果；用一个礼拜就有一个礼拜的效果，而且真的有效。我认为任何医疗行为，首先应先求无害，再求有效，而不是盲目地追求有效而带来更大的伤害，那就非常危险了。 闻癌色变三因 您也许会发现在我们周围，绝大多数的人都有现代文明病，譬如：糖尿病、心脏病、高血压、癌症和过敏、气喘等等。假设你今天到医院做检查，医生告诉你得到糖尿病，你大概不会太紧张；说你得了心脏病，你心里可能想：“没什么，我爸也是这样”；跟你说得了高血压，你可能会说：“我妈也有这个毛病。”这些你都不会觉得紧张。但是如果医生跟你说你得到癌症，哇！你可能就感觉压力非常大，好像晴天霹雳打下来。然后你正准备转身回家的时候，医生还会留住你，告诉你话还没有讲完：“还有，你只能再活3个月。”此时，你大概走不到家里了，已经昏倒在半路上。 为什么癌症会引起这么大的恐慌？为什么绝大多数人对癌症的恐惧会有这么大呢？为什么人们会“闻癌色变”？我分析可能是以下原因。 你听说过看过癌症病人故事，他们都是“突然”得癌的；好像一个人本来好好的，去了一趟医院回来，医生就告诉他得了癌症，仿佛不去医院还好好的，去了就糟了！ 其实，你不要怪医院，这不是医院的错！癌症，好像都没有什么征兆，有一天它就“突然”跑出来了。事实上，癌症有着4~20年的潜伏期。所以，你绝对不是“突然”得到癌症的！癌症一定要有足够的时间去“潜伏”，然后慢慢、慢慢地演变。而且癌症绝对不是你的“第一个病”；也就是说得癌症之前，已经出现很多“不寻常”的情况，只是被我们忽略了。 身体的警报系统 那些征兆，我们把它称做警报系统。在你生大病之前一定有很多的警报出现！就好像火灾前，警报器已经响了，但你认为它扰人清梦，就把警报器按掉，这时你以为火就不会再烧了，可以高枕无忧了。实际上火是继续燃烧的，这是我们常犯的极大错误！我们关闭了身上太多的警报系统。比如说就是：流鼻涕。流鼻涕其实是很好的，这表示我们身体里有毒素要排出来，尤其是呼吸系统的毒素。 世界上所谓的发达国家或城市为什么得癌症的人越来越多，而且排名死亡原因第一位，我想可能跟冷气空调有很大的关系，因为在冷气屋中人皮肤上的毛细孔会闭锁，汗没有办法流出来。肺部的毒素因为没有办法像大肠里的毒素，可以利用粪便排出去。这些没有办法排出的肺毒，就要通过流汗。 P30-31

《无毒一身轻》

媒体关注与评论

书评 上医医未病之病，合理的生活习惯加科学的健身锻炼，防患于未然才是根本的健康之道！——青鸟健身我眼中的林光常/朱卫茵 我从小就很喜欢减肥，各式各样的减肥方法，像减肥药、针灸、节食，或是不吃……不管哪一种我都试过。可是不管怎么样，我还是觉得自己肉肉的、胖胖的、圆形的，总是无法减到自己喜欢的程度。反而是在这段减肥的过程中，我觉得我失去了健康。不晓得为什么会这样子，在减肥奋斗的期间，我变得越来越自卑。直到后来，我才发现不论怎么样减肥都不满意的主要原因，应该是一开始我的观念就不对。以前我最喜欢吃的食物就是肉、蛋、奶，尤其是喜欢吃面包。其实我的体质对这些东西应该是非常过敏的，但是以前的我完全不晓得，所以我也就一直为荨麻疹所苦，也因此服用荨麻疹的药物有很长的一段时间。有时候荨麻疹的状况比较轻微，好了，但是很奇怪，过一阵子它又犯了。为什么会这样子呢？当时的我一无所知，只是怀疑是不是有一些东西我不该吃，又有一些东西我没吃呢？直到后来我认识了林光常教授，在读完了他所写的《无毒一身轻》之后，对于林教授书中所提到的健康概念，让我多年来的疑问豁然开通，我也开始吃书中林教授所提倡的“健康排毒餐”。其实一开始，我觉得吃排毒餐是蛮辛苦的一件事。因为里面都没有我平常喜欢吃的大鱼大肉，也没有我爱吃的面包。但是因为我相信林兄弟(我们都是基督徒)，也同意他所说的一切东西都只是一种习惯。因此当我真的把鱼、肉、蛋、奶慢慢戒掉，把健康排毒餐(蔬菜、水果、地瓜等等)在我生活之中的比重慢慢增加后，我发现我的气色一天比一天好，还有就是我的身体脂肪从30减到19，这是我先前针灸或吃减肥药所万万做不到的。大家都知道排毒餐中的糙米，它所含的纤维质非常的多，而且维生素B群也非常多，所以它会让我身体的代谢变好，自然体内的脂肪也会变少。此外，地瓜也能让我的身体越来越厚实，这种厚实是属于体内五脏六腑的厚实，而不是表现在外的痴肥喔。我觉得光常是一个非常有博爱情操的好兄弟，他只是想把他的热情全然地奉献，因为他是一个非常有使命感的人。其实他很少在意自己快不快乐，所以即使他遭受多方的攻诘，他仍希望把最好的观念带给大家。他的幽默、他的反应，还有他丰富的知识，都让我认为，他是个天生的演说家。加上他的感染力非常非常的强，所以我不单常常邀请他上节目，谈谈现代人饮食上的问题，在我的车上更是每天不时地播放他的CD，好加强我的健康观念。这就是我所认识的林光常。林兄弟的第二本书《无毒一身轻》即将付梓出版，我相信这本书将会与《无毒一身轻》一样，带给大家更多更好的健康观念。一切的事情都是一个选择，我相信林兄弟从他的《无毒一身轻》中，找回自己。所以你不妨也来试试，看看究竟能不能在这本书中找到自我？

《无毒一身轻》

编辑推荐

随书附赠青鸟健身之约讲座VCD。牛奶妙“用”12招，起床后，刷牙前生饮七合好水，神效！忙碌现代人的健康排毒快餐，癌细胞是你的救命恩人？！排毒餐对我马上见效……史上最畅销之排毒健康书，全世界有华人的地方都在实行林光常的排毒餐！2005年金石堂医疗保健类图书销售第一名；新学友、诚品、何嘉仁、诺贝尔书城、博客来网络书店排行榜畅销书；新加坡/马来西亚大众书局畅销排行榜冠军；纽约QUEENS图书馆出借率第三名华文图书。生病34因，健康7大法，《无毒一身轻》完全颠覆传统健康观念及做法，教你健康生活有保障！本书试图先从“人人应享有健康长寿”的观念谈起。再谈人为什么不但没有享受到健康长寿，反而所经历的尽是病痛短命。最后，再提出健康长寿的生活之道。

精彩短评

- 1、不敢苟同。
- 2、从人类饮食变迁说起，从身（消化及新陈代谢）、心（心理及性格）、灵（减压）三个方面揭示人类患病、患癌的原因。给出全新的提升生命活力的观念（饮食、心理、生活习惯），提倡一类“健康排毒餐”，“120岁”不是梦。
- 3、很不错的一本书，打算把林博士的其它著作也买来看看。
- 4、夸张了一点点的,有的还在理,有的完全太夸张了
- 5、我是看了湖南卫视中林光常的演讲才买的.不错的一本书,不像楼上说的那样,不知道你到底买了没有?这本书会让你清楚认识到生命意思,从身体和心理上改变你!强烈推荐了!
- 6、前面卖了一个番薯，现在来卖第二个番薯了
- 7、健康从饮食入手
- 8、伪科学成功的代表作 当年在书店畅销书架上看到我就震惊了
http://baike.baidu.com/view/578101.htm?fr=ala0_1_1
- 9、仁者见仁，智者见智，总之我是相信他的！！
- 10、蛮好的，光盘可以读，书也不错1
- 11、有些理论确实不错哦！可以看看！
- 12、健康饮食、接地气、保持好心情。不过2没1好看了。
- 13、对养生很有帮助
- 14、稍显夸张。
- 15、商人
- 16、这本书我送了很多！里面还有省长，在看完过这本书的人，没有一个人认为他是骗子！我知道你们要说什么!我也知道他被抓了，但是你们都不知道为什么，你不也不知道他被抓的过程！如果你们知道事情的原为就不会这样说了！我看了大部分人的评论，很多人更本就没有看完这本书，就说他是骗子了！很多人只是看新闻上说的，在这里我想请问大家中国的新闻有多少可以相信呀！现在。如果中国报道这种事情就像报道贪官污吏一样勤快，我看你们连110都不回打了！
- 17、全部是骗人
- 18、2007年9月初，林光常在台湾被爆出以欺诈罪名起诉。不久当地媒体又称林光常的学历有假：“因为林光常对外总打着美国环球大学博士的名号，可是上美国教育部网站一查，结果却是该校没有合法认证；就连书封面的扉页，打着康宁医院副院长一职，也早在多年前被康宁医院行文取消。”
- 19、怎么不买了呢，我还是多想买的呢
- 20、知道了什么是酸碱性！
碱性食物对身体好！
- 21、@babo鱼
- 22、书是正版，希望对养生有帮助
- 23、这是一本好书！
- 24、容易跟风
- 25、买回去看了后，觉得不错！第一感觉省钱，书中发放简单易行。第二，我的糙米早饭一直吃到今天。感觉抵抗力确实有所增加。
- 26、骗子的书居然也看了第二本.....我什么心态.....县图书馆借的，时间不记得
- 27、虽然有一定道理，但是感觉很偏颇。真假难说。
- 28、呃==！受老妈影响。。。
- 29、作者很多说法缺乏科学依据，很不负责任
- 30、基本素食学术界目前是没争议的，当然他卖的东西不必要买。看书只取有用的部分
- 31、3年前赶潮流买的，所以只看了1，给个还行的评价吧。
- 32、不知道作者现在刑满释放没
- 33、大学时候看过的书。
- 34、这个作者根本就是个骗子，新闻很早的时候就报道了，怎么卓越还在销售他们的书啊，包括张悟本，都是骗子，卓越居然还销售他们的书，这也太无聊太黑心了吧，不知道内情的人还会继续购买他

《无毒一身轻》

们的书害死更多的人，你们卓越也太不负责任了。真是太让人失望了……

35、有选择的看这本书吧。有些内容写的太过了，但是作者的观点里也有不少值得肯定的地方，可以作为养生和保健的参考。总的来说还是本不错的书。

36、现在书多有用的不多，但这本书很有用。我身体力行吃排毒餐，以前经常泻肚等等不适都没了。林博士书中的建议值得信赖。

37、好久前买的书了，是送给妈妈的，内容丰富，受益匪浅！

38、简单易行的健康排毒方法，值得大家一试

39、第一本的加强版，但是其实说来说去还是重复着第一本书所说的东西只是又不停地强调自己这种想法的正确性和实在性，VCD就完全没兴趣去看了，估计也是讲座录像什么的。外公觉得还不错，但是他是为懂得把好方法运用在自己身上的人，没有全信吸取了一部分的见解，但这套书对糖尿病患者还是有很多不错的建议和

40、初中时代图便宜在地摊上买了本盗版的排毒这个伪科学概念现在如此火爆此人功不可没虽然内容坑了点但是好歹吃不死人比起其他大师不仅卖书还顺带推销产品的行为林大师人家只配餐不卖东西从这个角度来看已经算是业界良心了

41、必须取之精华，弃之糟粕。兼听则明偏信则暗。

42、无论如何，还是喜欢他！

43、我自己按照他的排毒法已经获得了健康与自信,另外还获得了对自然中很多食物与植物该如何运用到治愈疑难杂症的新知识,这是我自己的收获与心得,早在他的理论出来之前,我就已经跟很多营养学家学习自然疗法,尝试自己寻找方法解决自己与家人的疾病,看者妈妈整天便血有吃不下什么食物,医院开的中药西药都不管用,只会越吃越糟,很担心没多久人就没了,后来开始尝试营养素,刚开始还有点效果,但后来还是不行,营养素效果不稳定而且费用太高纯骗钱,后来自学本草纲目,试着吃简单的食物,不用烹调步骤那么多,只用放进锅里水煮,试着不放任何调味料,刚开始觉得不好吃,但也坚持下来了,现在每天吃什么,怎么吃,效果和精神如何自己都有记录,妈妈的很多病都好了,自己的腰椎尖盘膨出症也好了,以前坐着都觉得痛,现在两手提几十斤的重物也不累,小肚上的赘肉也慢慢变小,关键在于自己管好自己,要忌口,不要贪婪那些所谓的美食,要学会清修,现在觉得自己各方面嗅觉听觉、视觉、反映力、自信心、判断力都比以前好多了,林光常只是把这种得到健康的方法告诉我们,对还是不对都应该自己通过实践来证明和学习,不要一味人云亦云,也不要过份相信医院和医生,对自己要有信心,相信自己也有力量解决困难,我记得美国的第一钢琴夫人说过人天生就有克服困难的本领,我也是学钢琴的,这句话很激励我,所以大家不要看见新闻说他被捕就否定他,他的理论没有错,这个任何人可以根据实践得出结果,那些告...他的人自己也没有对自己负责,没有很好地管理好自己的饮食与情绪,使得病情恶化,再好的医生也不是什么难治的病都会治好,病人自己也有责任,所以人要内心清澈,辩明是非。阅读更多 ’

《无毒一身轻》

精彩书评

《无毒一身轻》

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：www.tushu000.com