

# 《小养生堂里大教授》

## 图书基本信息

书名：《小养生堂里大教授》

13位ISBN编号：9787506059886

10位ISBN编号：7506059886

出版时间：2013-3

出版社：东方出版社

作者：潘怀宗

页数：132

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](http://www.tushu000.com)

# 《小养生堂里大教授》

## 内容概要

《小养生堂里大教授:海藻调养秘笈》内容简介：癌症已经连续23年蝉联十大死因之首，大家无不谈癌色变，可是你知道吗？日本冲绳离我们并不远，却是世界知名的长寿村。经过专家的研究发现，冲绳居民爱吃、常吃海藻的饮食方式，就是他们得以延年益寿的秘诀之一！海藻为何如此神奇，是因为近年来的医学研究，屡屡证实它的一些特殊功效，尤其是黏滑成分中的褐藻糖胶，被发现有启动癌细胞凋亡机制、抑制血管新生与增强人体免疫力等三大作用。

《小养生堂里大教授:海藻调养秘笈》除了就癌症的起因做概略介绍外，还将海藻的各种营养成分清楚解析，让读者可以了解它对人体健康的广大功效。同时引用诸多先进医学研究的实验，证明其具有防癌抗癌作用的机制原理。值得期待的是，书中提供10道健康爽口的和风海藻料理，借由简单烹调就能吸收海藻的营养，健康美味两相顾。

# 《小养生堂里大教授》

## 作者简介

潘怀宗，美国艾莫瑞大学（Emory Univ.）神经化学及分析化学博士，历任阳明大学医学院专职教授、仪器中心主任、副总务长、主任秘书，兼任“中央”大学、交通大学、政治大学、东吴大学、实践大学等校教授。目前应邀担任东森财经新闻台《57健康同学会》保健室主任与制作总督导、超视《食在有健康》主持人，飞碟电台《飞碟早餐》、中广流行网《兰萱时间》等医药单元固定嘉宾，同时还担任TVBS电视台《女人我最大》、年代电视台《健康年代》特约专家。著有《57健康同学会保健室养生六大招》、《食在有健康》、《海藻让你远离癌症》、《百科全说——27堂医药常识课》、《敢吃不敢说的药——19堂医药常识课》、《潘怀宗药你健康》、《带医生回家》等。

# 《小养生堂里大教授》

## 书籍目录

前言 第1章 癌症的发生与预防 癌症是虎视眈眈的无形杀手 简析三大癌症：肺癌、肝癌、结肠直肠癌  
造成癌症的原因：外在环境，内在情绪，饮食习惯 第2章 来自海洋的生命力——海藻 长寿的秘诀就是  
饮食、运动、心理和社交 饮食与健康息息相关 海藻的神奇力量历史悠久 第3章 揭开海藻的神秘面纱  
海藻是什么？海藻的营养成分 褐藻、绿藻、螺旋藻及酵母硒的特殊营养成分 第4章 海藻防癌抗癌作用  
之一——启动癌细胞凋亡机制 癌症起因于细胞周期的突变 谁决定细胞的生死？利用细胞凋亡机制，  
消灭癌细胞 褐藻糖胶能启动癌细胞凋亡机制 第5章 海藻防癌抗癌作用之二——抑制血管新生 肿瘤借血  
管新生伺机坐大 抑制血管新生在癌症治疗的应用 褐藻糖胶可抑制血管新生 第6章 海藻防癌抗癌作用之  
三——增强免疫力 癌症的免疫反应 癌症的免疫治疗 褐藻糖胶可增强人体免疫力 第7章 海藻有效防治  
其他文明病 生活方式和饮食习惯改变造成文明病 改变饮食，摄取必需营养增强免疫力 藻类如何预防  
与治疗文明病 和风海藻料理 昆布高汤 昆布苦瓜汤 海竹笋白菜砂锅 珊瑚草冬瓜冻 海带芽拌番茄 海苔  
素鳗鱼 凤尾藻拌琼脂丝 羊栖菜和风煮物 海苔粉香烤魔芋 绿海苔饭团 附录 参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：因此可以说，越智宏伦博士在饮与食两方面融入了健康观念，让人们得以用新的方向来思考饮、食这两件事。他最知名的论述是在临终之前提出的，他说：“我认为真正对人类有更多帮助的，不是生了病才吃的药物，绝对是没有生病前或生病后的‘食物’……”真如他所预言的，之后，一个食疗食补的时代降临了。其实若说到食疗食补的观念，早在传统的中医理论就已见真章。中医一向认为药物与食物在很多方面是相同的，即所谓的“药食同源”，整个中医理论就是建立在：利用食物不同的性味，针对疾病的性质，调整人体的气血阴阳，祛邪扶正，恢复健康。我们举其中一个例子来说明，那就是大家现在都熟知的“一日五蔬果”。一日五蔬果（5 A Day program）的观念，最早是位于加州的美国癌症中心（National Cancer Institute）在1988年提出来的，当初提出此观念的目的是为了预防以及治疗癌症，后来发现这种饮食方式对一般大众也很有帮助，所以，一下子就大受欢迎、普及开来，成了很多家庭每日饮食指南之一。而五色对应身体五脏的理论也早见于中医典籍，中医认为“红色食物养心，黄色食物养脾，绿色食物养肝，白色食物养肺，黑色食物养肾”。虽然这样的叙述方式跟现代科学好像连不上线，但不同颜色食物蕴藏不同营养素对人体大有裨益，却是已经科学证实。我举这个例子，不是在比较传统医学与西方医学，只是提醒大家，饮食和健康的关系在很久以前就被注意与关心，而且也早就落实在生活当中。如果饮食跟健康有着这样密切的关系，那么长寿村的人是不是有什么饮食秘诀呢？是不是我们可以不用远离文明社会，搬去天高地远的长寿村，也可以借着改变自己的饮食习惯，来延年益寿呢？因为这些长寿村的地理位置相差太远，无法把他们的饮食习惯一概而论，所以，我们仅以日本冲绳县为例，看看他们究竟吃了什么食品，可以活得那么久，活得那么好。根据最新数据显示，冲绳女性的平均寿命为86.01岁，为全日本之最，男性平均寿命为77.64岁（2000年）。单看这样的统计数字，如果读者没什么概念的话，那么我们来对比台湾地区同一年的相关数据，2000年女性平均寿命是78岁，男性72岁，这样就可明显看出差异了吧！

## 《小养生堂里大教授》

### 编辑推荐

《小养生堂里大教授:海藻调养秘笈》由台湾地区健康教父之称的潘怀宗教授倾力打造，在大陆各大视频网站生活频道推荐播放，受众累计500万人次。中央电视台《天涯共此时》，湖南卫视《生活百科》已经聘请潘怀宗教授做主讲嘉宾；《健康时报》、《生命时报》、39健康网门户健康频道邀请潘怀宗教授开辟专栏。台湾地区健康之父潘怀宗博士倾力打造，作者目前活跃于大陆各大媒体，对推广健康知识有独到见解，深受百姓喜爱；市面上第一本详述海藻如何防癌抗癌的书，且引用世界各国，如美国、日本等最新的医学研究报告来实证海藻防癌抗癌的功效；海藻既有太阳的恩惠（行光合作用），又能吸收海洋的精华，是大海恩赐的美好食物；海藻拥有陆地蔬菜所无法或少量提供的矿物质，尤以钙、铁、锌著称；钙是牙齿和骨骼的基础，铁是造血必需的元素，锌则是男性生殖系统不可或缺的物质；日本冲绳县居民常吃海藻造就长寿村的美誉。养成这种饮食习惯能让我们远离癌症；海藻的黏滑成分褐藻糖胶，近年来被医学研究证明可启动癌细胞凋亡机制，是防癌抗癌史上的一大突破；特别设计10道健康爽口的和风海藻料理（全彩印刷），介绍多种海藻入菜，除可预防癌症侵扰，更能有效防治其他文明病，如糖尿病、高血压、高脂血症等。

# 《小养生堂里大教授》

## 精彩短评

1、语文老师可以死的再惨一点吗

# 《小养生堂里大教授》

## 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](http://www.tushu000.com)