

《不生病的生活．實踐篇》

图书基本信息

书名：《不生病的生活．實踐篇》

13位ISBN编号：9789861361406

10位ISBN编号：9861361405

出版时间：Aug 31, 2007

出版社：如何

作者：新谷弘實

页数：272

译者：劉滌昭

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

《不生病的生活．實踐篇》

內容概要

譯者簡介

劉滌昭

輔仁大學日文系畢業，日本拓殖大學經營學碩士。曾任牛頓雜誌叢書主編、日本文摘主編、民生報日文編譯，現為專職譯者。

譯作有《向危機挑戰》《企業的壽命》《幸福的種子》《大猩猩與我的女兒》《英國妖精與傳說之旅》《輕鬆了解會計》《梵谷的遺言》《寫給患者和家屬的癌症醫療聖經》《不生病的生活》等。

《不生病的生活．實踐篇》

作者簡介

書籍描述

照著做可以改變你的人生！

健康法不是嚴苛的戒律。如果你的生活環境不易實行「新谷飲食健康法」，而你正為此感到焦慮，本書將指引你找到適合自己的健康法，指導你如何在身體能夠處理的範圍內，做到一方面享受美食之樂，同時持續「正確的飲食」和「正確的生活習慣」。

前著《不生病的生活》中，新谷醫師將他累積了近五十年的研究精髓，用最能夠為大眾接受的語彙言簡意賅地傳達正確的健康知識。該書發行後，許多讀者在產生共鳴、真心接受「新谷飲食健康法」的同時，也引起了「應該吃什麼才對？」、「這些食物絕對不能吃嗎？」等各種疑問和不安，紛紛投書希望解開疑惑，於是促成了續集的出版。

在這本「實踐篇」中，新谷醫師巧妙的運用比喻和說故事的方式為大眾解答，也告訴眾人一些實際的做法，像是「穀物的正確吃法」、「糙米的調理法」、「在家自製發芽米」等等。同時，礙於篇幅前著沒能說的心情故事，也藉此與大眾分享什麼樣的因緣際會，讓新谷醫師立下座右銘「身為醫師必須比一般人更注重健康，以作為病人的模範。」並致力追求目標，嘉惠世人。

創造文明、擁有文化、享受豐富的飲食生活，與遵從大自然的法則來生存並不矛盾。重要的是以適合自己身體的方式，攝取來自大自然的食物，同時配合大自然的節奏來生活。

關於本書

新谷醫師這次不只說，還要教你怎麼做！

日本暢銷近200萬，台灣銷售破30萬《不生病的生活》教戰實戰版

一個看過30萬人的胃腸實況，做過9萬例息肉切除術

19歲起沒再生過病，美日兩國政要、名人絕對信賴的胃腸外科權威

徹底公開不生病的實踐祕訣！

兩大自我檢測：「體內酵素不足的20個警訊」「體內毒素自我檢測」

全家健康快樂的實用撇步：如何做「好吃的糙米飯」、挑選健康食材、吃「完整的食物」、自製「發芽米」「健康沾醬」「麵包塗醬」，一定要會的「四大排毒法」、提升免疫力的「腹式深呼吸」……

從臨床獲得的對健康有益的做法，值得你信賴！

作者簡介

新谷弘實

1935年生於日本福岡縣。順天堂大學醫學院畢業後赴美，成為胃腸內視鏡學的先驅。目前擔任亞伯愛因斯坦醫科大學外科教授和貝斯以色列醫院內視鏡部門主管，另外兼任前田病院（原赤?胃腸科診所）、半藏門胃腸診所的顧問。著有百萬暢銷著作《不生病的生活》《新谷醫師的餐桌 不生病的幸福飲食》。

新谷醫師的傲人成就

- ．19歲罹患流行性感冒痊癒後，不曾再接受過任何。擔任醫師45年間，從來沒有生過病。
- ．發明世界首創的新谷式大腸內視鏡插入法，利用大腸內視鏡取代開腹手術，成功切除息肉，對醫學有重大貢獻。
- ．行醫超過45年不曾開過死亡診斷書。
- ．在美日兩國合計實施30萬例胃腸內視鏡檢查，以及超過9萬例的息肉切除術，是此領域的世界權威。
- ．臨床案例中，大腸內徑1/2~2/3被癌細胞侵襲的患者，接受手術切除病灶後，確實實踐「新谷飲食健康法」，都能恢復健康，癌細胞未發生轉移或復發。
- ．受美、日政治家和企業家所信賴，看過無數世界名流胃腸，如美國總統、日本首相、奧斯影帝、搖滾歌手、國際時尚設計師、好萊塢巨星……等。

《不生病的生活·實踐篇》

精彩短評

- 1、我觉得这书讲的很靠谱，要实践，感谢踢泥推荐

《不生病的生活·實踐篇》

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