

# 新素食主义



[新素食主义\\_下载链接1](#)

著者:野萍

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2004-05

装帧:平装

isbn:9787501942909

事实上，素食主义最本质的东西就是尊重，敬畏每一条生命，作为世间万物灵长的我们人类，的确有能力驾驭一切低于我们的动物，乃至于发生食其肉，吸其血，寝其皮的事。但是人类是有道德感和自省意识的，来自于我们心底的道德感和自省意识告诉我们，如此做并不是一件好事情，而是一件残忍的行为。动物之于我们人类的关系，虽然不是同类的关系，至少是“朋友”的关系，这是科学所证明了的，人并不能脱离动物界而独立存在。而且科学更证明，人食动物，并没有真正的健康好处，反而是有坏处的。说到底，食肉的唯一好处可能就是满足了人的那点口腹之欲，这便仿佛吸烟，也只是满足了人的那点感官刺激而已吧！

作者介绍:

目录: 我为什么欣赏素食主义？（代序）

第一章 素食和素食者

第二章 人是食素的动物

第三章 肉食是人类的杀手

第四章 素食主义是心灵的革命

第五章 素食主义与佛教

第六章 素食是养生之道

第七章 素食是美容佳品

第八章 素食是减肥“良药”  
第九章 素食珍品有奇效  
第十章 学会怎样健康吃素  
第十一章 素食习惯的养成  
第十二章 素食与名人的故事  
第十三章 名人素食语录  
第十四章 素食珍品知多少  
附录：国际素食协会（IVU）简介  
后记

• • • • • ([收起](#))

[新素食主义\\_下载链接1](#)

## 标签

素食

生活

美食

新素食主义

健康

饮食

飲食

灵修

## 评论

建议看到60页over,某些“据研究”等理论不甚靠谱。

-----  
我接触素食的开始，对我有非同寻常的意义...

-----  
大部份東西網上都能搜到...感覺像是洗腦書籍...=  
=...好多說法都沒什麼站得住腳的科學依據...就算有依據估計也會被guokr粉碎了

-----  
读的第一本关于素食的书，虽然还没有实现，在学校饭堂素食有点难度。

-----  
很烂的书，就会用吃肉的弊端来吓唬读者

-----  
简单粗略地翻了翻，提倡素食主义和坚持下去的一些方法，但是觉得不够实用。我认同书中对于食肉的危害。

-----  
典型大众读物，研究不够

-----  
一本东拼西凑做出来的书，没什么含金量。

-----  
就是看了这本书 我开始 素食滴

-----  
[新素食主义 下载链接1](#)

书评

-----  
[新素食主义\\_下载链接1](#)