

奇特的断食疗法



[奇特的断食疗法_下载链接1](#)

著者:[日]甲田光雄

出版者:

出版时间:2012-4

装帧:

isbn:9787513206068

《奇特的断食疗法》主要内容分为七章。第一章从断食疗法改善体质说起，并通过大量

事例，反复论证了“所谓不合常理的方法却往往是改善体质的秘法”这一观点。第二章主要介绍了虚弱的阴性体质的种种表现。第三章重点论述了各种改善体质的秘法使阴性体质转变为阳性体质的机理。第四章具体介绍了各种“秘法”的实际应用。第五章特别强调了正规断食疗法的禁忌证及应用过程中的注意事项，并介绍了家庭实用的改良断食疗法。第六章简要介绍了甲田先生应用断食疗法治疗疑难病症的验案。第七章则为十一位实行断食疗法者的亲身体会。

作者介绍:

目录:

[奇特的断食疗法 下载链接1](#)

标签

断食

健康

生活

日本

断食疗法

轻断食

养生

图书馆

评论

要keep住每个星期断食2天效果就不错

前半本可以，后半本什么玩意……

日式生活很多方面跟中医很像！有点意思，听完开始执行……

光懂理论屁用没有

挺有意思的。虽然对中医持怀疑态度，但是方法可以一试。

这本书简直了啊……我首先声明我没文化我不理解这么高深的东西ヽ(ﾟДﾟ)ノ为了阐述自己的观点，作者前前后后举了无数的例子，从医学到理财orz真是啰嗦又牛头不对马嘴。其中“症状即疗法”，作者举的案例都是自家医院的，全部都是“XX君，有OO病症，用我的疗法治疗，这个疗法看似是不合理的，而且一开始病情的确恶化，但是后来就好了”……万一病人在你家疗法还没开始发功的时候就恶化over了那该咋办呀亲？延伸到后文，“酸性体质的人断食的时候要小心，因为断食很可能会造成酸中毒，但是正因为这样更应该断食”……WTF……作者从很多方面介绍了许多见解和观点，但我觉得看完这本书，即使相信，也绝不可以轻易尝试，首先要去医院做一个全面检查，咨询医生，因为这本书里介绍的方法全都有注意事项呐真是防不胜防一不小心就会被坑爹的……

前一段时间肚子难受，郁闷的把很早之前收藏网页都翻出来看，没想到为了调整身体我还收藏了有点用处的东西，看完之后觉得说的特别的对，有时候看上去合乎逻辑的事情做起来并不是太有效果，但是不建议吃早饭简直是颠覆我的认知啊，但一想到不用这个最好不吃那个最好的我就激动啊，然后把营养学的书拿出来又稍微看了一下，发现居然能看进去大脑了，所以说不管做啥，动机很重要啊，尝试了一两个书中的办法，甚是有效，我也就暂且相信早饭是可以不吃的

简单来说本书挑战了现在的营养学和传统的中医里面关于养生的知识，但是仔(tiao)细(zhe)读完（实在是例子太多，看不过来，因为讲例子无非就是强调传统方法不好，断食改变人生等）。发现里面有些东西讲的挺自然，于是试了试——减少食物摄入量，似乎我们平时根本不需要和么多的能量，现代人的食物摄入太多了，少点反而更好，刚好身边有人吃的少但是也感觉不错，不妨作为养生方法的一种试试（至少鼓励每顿饭少吃一点，彻底断食一段时间有点受不了）。每日少吃一点（8分饱），一段时间后

觉得挺精神的。但是最好慎重对待里面介绍的方法。

养生

标签是“中医药畅销书选粹·特技绝活”，书中的一些内容确实颠覆大家平日里对保健的认知，例如提到的症状即疗法、废弃早餐等，但是作者在每介绍完一个方法后都有详细举例并提出要在专业医师指导下严格进行，虽然看起来会显得内容啰嗦。书中提到的一些修复身体的保健秘法可以尝试，适合日常进行而且书后备有详细说明。

[奇特的断食疗法](#) [下载链接1](#)

书评

[奇特的断食疗法](#) [下载链接1](#)