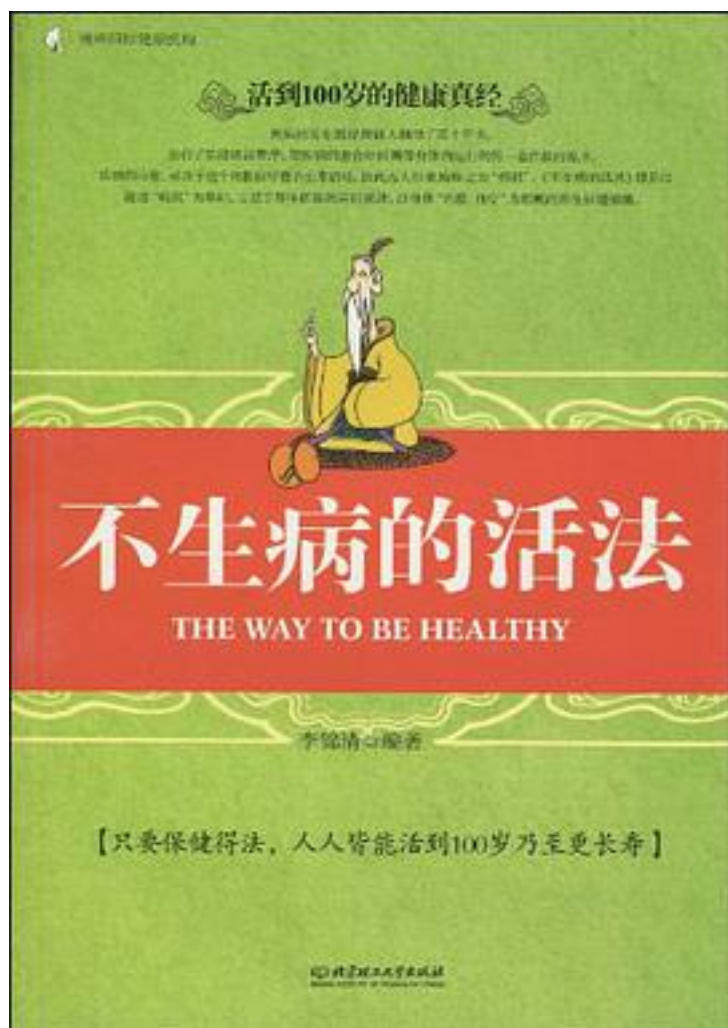


# 不生病的活法



[不生病的活法\\_下载链接1](#)

著者:[日] 新谷弘实

出版者:东方出版社

出版时间:2007-3

装帧:

isbn:9787506027151

不生病的活法：神奇的酶-决定你的健康与寿命，ISBN：9787506027151，作者：新谷

弘实

作者介绍:

目录:

[不生病的活法\\_下载链接1](#)

## 标签

健康

养生

(日) 新谷弘实

日本

新谷弘实

生活

自我完善

生活态度

## 评论

日本人真该死，高中生物书上都写到的内容，都要写一遍。

-----  
作者是从自己临床患者里推断的结论，不是应该做对比实验么；而且推导结论的依据都

没有实验结果备注，来源于哪篇文章。有些结论是正确的，比如对牛奶的认识。

---

06年畅销书第五

---

不让喝奶，让喝水！

---

很多提法自己感觉挺新颖的。不过如果没学过生物或者化学，读起来可能会觉得作者在胡乱说话。看到了他的观点，但并没试过，先试一下。

---

干活比2还少，就是少吃牛奶酸奶肉类

---

看过《不生病的活法1》、《不生病的活法2》，豆瓣找不到第一本，看着作者一样是日本的新谷弘实，认为这本应该是第一本了。说实话我早前已开始健康饮食，不知是观念对我来说不新鲜还是其他什么原因，个人感觉这些是常识，但不懂常识的大有人在，作者在美国与日本之间来回飞，接诊的病人有地域之分，饮食的不同，肠道的表现也随之变化，地域不同，所包含的矿物质维生素也分等。。建议不懂的人阅读

---

補標記，第一本提到不要喝牛奶的書，最近幾年開始有乳糖不耐受了，感覺確實，得少喝奶才是呢

---

这本书值得一看。然后把里面的重点记下来就可以了，但是一定要记住喔！我正在实践。每天都好通畅的感觉，希望有效哈~~

---

有一次我去体检，我跟医生说我的肠胃不好，医生说，正常的，现在没几个人肠胃好，他自己也是不好的。(关于胃药，是抑制胃酸那部分的说法，怎么感觉像是说大多数医生都是治标不治本？)像我很多本科毕业去小地方医院工作的同学，继续学习真的很难。

-----  
其实道理都蛮简单，综合一遍来说吧。只是里面说不喝牛奶，我的天，牛奶简直是我的心头爱，仁者见仁智者见智吧，只能说喝新鲜奶好了

-----  
是一本和传统稍有不同见解的书籍，尽管如此，还是有很多common sense。是值得一读的养生书。总结一下：不管是什么食物，适量就都是健康的。

-----  
实用

-----  
[不生病的活法 下载链接1](#)

## 书评

作者是一个在肠胃临床经验丰富的医生，告诉读者重视肠胃健康，只有肠胃健康才有身体的健康。如何保持肠胃健康呢，要多吃新鲜蔬菜、水果，少吃肉，多喝水；只有良好的饮食习惯才能减少对酶的过多消耗，保持身体健康。读完后，现在每顿饭我都细嚼慢咽，减少肠胃对消化负担。

-----  
作者一直强调要顺应自然规律，运动与健康饮食习惯、保持良好的心情对人们来说尤其重要。不过我对作者在肯定转基因食物的价值持怀疑态度，作者认为转基因食物有更强大生命力，不需要农药能抵抗害虫，但是现在转基因食物对世界来说都是一个谜，至少不能完全肯定它的存...

-----  
本书的作者从全新的角度解读我们的营养与健康。详细地从酶的入手，又同时从自然规律、人类的进化的角度来讨论饮食。其中也提及了一些普遍存在着很大的争议的问题及作者的观点。有些结论我也是不赞同的，但还是有取舍地吸收了这本书。书内容给人眼前一亮的。

-----  
医生在进步，为何病人却在增加？你知道日常生活中如何最大程度地减少体内酶的过分消耗吗？健康的人肠胃状况良好，不健康的人肠胃状况不好。你能识别自己的“肠相”和“胃相”吗？大家在真正理解保持健康的意义的基础上，坚持这种健康养生法，可将

再患癌症的几率几乎减少至零。 ...

-----  
[不生病的活法\\_下载链接1](#)