

不生病的饮食起居



[不生病的饮食起居_下载链接1](#)

著者:西木博士

出版者:湖北科学技术出版社

出版时间:2014-1-1

装帧:平装

isbn:9787535262639

本书集东西方养生经验之大成，融合营养学和自然疗法的古今智慧，告诉你在食品安全问题频发、空气和水源严重污染的时代，吃什么，怎么吃，吃多少，喝什么，补什么，如何生活，如何长寿。

它将滋润你，温暖你，激励你体验“露卡素有机生活”。无数读者成功了，创造出前所未有的健康奇迹，成为露卡素有机生活之谜。拥有它，你将成为下一个成功“露迷”！

作者介绍:

西木博士，原名栗树和，健康科普作家，养生（营养）经济学家，曾在香港城市大学任副教授和SAP中国公司担任首席代表，现为琼州学院客座教授。早年学习医学和数学，后在美国明尼苏达大学取得经济学博士学位，师从三位诺贝尔奖得主，首倡零饥饿减肥法和露卡素有机生活。

因父母及自身健康的原因，长期致力于研究和宣传饮食人类学、细胞营养学、代谢综合症和健康管理。露卡素有机生活这一“从营养革命开始全面健康管理革命”的健康生活方式自提出以来，已帮助无数人靠自己的力量找到健康、自信、美丽与幸福，真正实现了把握健康在自己手中。

先后北京电视台、湖南电视台、山东电视台、旅游卫视、中央人民广播电台、北京人民广播电台、人民网、新浪网、中国妇女、健康时报和时尚健康等数10家媒体作为受访专家或专栏作者。

2006—2008年在人民网健康频道两次接受专访，并且单独开设“西木营养革命专辑”。2009年在山东电视台受邀主讲《健康减肥计划》，被评为生活类获奖节目。2010年在湖南卫视《百科全说》主讲减肥和营养专题，引领千万人绿色低碳健康减肥和有机生活。截止2013年3月，西木博士新浪博客（http://blog.sina.com.cn/xi_mu）的访问量超过330万人次，新浪微博（http://weibo.com/xi_mu）的粉丝超过100万人，成为最具影响力的生活保健博主之一。

目录: 前言：美国前总统的死因及其对中国人的警示

导论：活得比医生更健康长寿

第1章 补什么 细胞营养和抗氧化疗法

NO.1 细胞营养和抗氧化革命

◆营养使细胞修复，药物令细胞中毒

◆剂量是关键：维生素C和辅酶Q10的神奇作用

◆抗氧化革命

◆从乳癌患者变成铁人三项

◆高血脂者的健康心脏

NO.2 一氧化氮分子疗法：“伟哥之父”的伟大发现

◆我校友的伟大发现：一氧化氮分子的神奇作用

◆轻松消除下肢肿胀和疼痛

◆让青春时光倒流15年

◆花心的文化与基因

◆雄风何来？

◆重整雄风的解决方案

◆天然“伟哥”可可粉

◆告别阳痿和不育

NO.3 大脑保卫战：克服运动障碍、学习困难、失眠

◆大脑保卫战

◆让帕金森患者继续作画，并且参赛获奖

◆硬化症患者重返圈马赛场

◆如何补充大脑营养？

◆克服学习困难

◆无枕无忧，无鞋无虑

◆失眠的背后

◆一氧化氮的催眠效果

◆分割式睡眠法

NO.4 呵护眼睛：远离近视、老视、白内障、黄斑退化

◆营养缺陷和眼睛疲劳

◆告别近视、老视、白内障和糖尿病眼病

◆遏制黄斑退化

◆克服青光眼

◆贝茨眼保健操

◆摘掉眼镜

◆避免白内障手术

◆让盲人重见光明

NO.5 扔掉拐杖：战胜关节炎、风湿病、痛风和肌纤维痛

◆“活得太短，死的太长”

◆如何保护骨骼和关节？

◆避免膝盖移植，重新去滑雪

◆食疗加理疗：摆脱骨关节

◆战胜类风湿，扔掉双拐

◆战胜类风湿，无痛行走

◆重新站立起来

◆战胜痛风

◆告别肩周关节炎，赚取六位数工资

◆远离慢性疲劳综合症

◆克服肌纤维痛

◆重返工作岗位

第2章 如何生活 有机生活和排毒疗法

NO.1 真正的食物：学习米歇尔·奥巴马种有机蔬菜

◆我童年的田园生活

◆米歇尔·奥巴马的有机菜园

◆普朗克小姐和查尔斯王子

◆从利维先生到吴文良教授

◆国家环保部有机食品中心主任亲自作序

◆从有机食品到真正食品

◆长寿之乡百岁老人只吃自己种的菜

◆劳动健身：从阳台菜园到墙上种菜

NO.2 有机生活：如何避免食物、环境和药物中毒

◆如何选择食品？

◆如何选择调味品？

◆如何选择餐具？

◆我的有机生活

NO.3 癫痫、精神病和老年痴呆症的新希望

◆让精神患者变成纳税公民

◆把喝出来的精神病喝走

◆彻底战胜癫痫

◆破镜可以重圆

◆远离老年痴呆

NO.4 排毒疗法：消除肝炎和肾炎最安全的方法

◆死而复生：停药摆脱肾衰竭

◆战胜慢性肾炎

◆露卡素有机生食：成功修复肝脏

◆从管理咨询公司总裁到健康生活专家

NO.5 自然保佑：肿瘤可以臣服

◆是谁在“逼良为娼”？

◆“招安”血管瘤

◆动用“刀子”、“化学武器”和“核武器”

- ◆子宫颈癌消失，成功生出孩子
- ◆控制晚期肝癌，参加建筑劳动
- ◆远离前列腺，感觉年轻20年
- ◆水是最好的肿瘤止痛药
- ◆和平驱逐乳腺癌，留住丰满的双乳
- ◆不战而屈淋巴瘤
- ◆战胜卵巢癌，继续上学
- ◆离开肿瘤医院，上幼儿园玩耍
- ◆成功控制白血病
- ◆露卡素有机生食癌症疗法

第3章 如何长寿 广西巴马启示录

NO.1 遗传与环境

- ◆我的巴马之行：见证这个星球上最健康长寿的人
- ◆巴马人的最长寿命为142岁，平均寿命接近美国人
- ◆两小时车程改变一个人的健康
- ◆空气、水源、阳光和土地与健康

NO.2 饮食与营养

- ◆百岁老人吃什么？
- ◆百岁老人怎么吃？
- ◆百岁老人吃多少？

NO.3 运动与睡眠

- ◆女人永远不会退休
- ◆只有终生体力活动，才有可能无疾而终
- ◆运动如风，生命似火
- ◆女人比男人多睡一个小时，充足睡眠有利于长寿

NO.4 心理与压力

- ◆长寿村的秘密
- ◆长寿心态
- ◆快乐何来？
- ◆如何面对压力？
- ◆戴上绿手环，进入“零抱怨”的世界
- ◆吸引力法则

NO.5 未来与选择

- ◆巴马百岁老人比例上升是肉食增加的结果，化学农业将使长寿现象30年后不复存在
- ◆巴马的出路在于发展有机农业，巴马人平均寿命有望超过日本人

NO.5 我所见过的百岁老人

- ◆黄姓老妈，女，108岁（2009年），巴马县甲篆乡平安村
- ◆黄卜新，男，111岁（2009年），巴马县甲篆乡平安村巴盘屯
- ◆黄妈松谋，女，106岁（2009年），巴马县甲篆乡平安村巴盘屯
- ◆黄妈干，女，103岁（2009年），巴马县甲篆乡平安村巴盘屯
- ◆黄妈昆，女，103岁（2009年），巴马县甲篆乡平安村巴盘屯
- ◆王玉三，女，112岁（2012年），海南省五指山市毛阳镇毛栈村
- ◆李本林，女，109岁（2000年），皖西淠河尚台村
- ◆刘克勤，男，109岁（2009年），北京市大兴区旧宫镇

附录

NO.1 露卡素红、黄、绿灯食品

- ◆常见的需要避免的露卡素红灯食品
- ◆常见的需要控制的露卡素黄灯食品
- ◆常见的可以随意食用的露卡素绿灯食品（减肥食品）

NO.2 西木博士减肥、美容、降脂、降糖、降压餐

- ◆西木博士减肥餐
- ◆西木博士美容餐
- ◆西木博士降脂餐
- ◆西木博士降糖餐

- ◆西木博士降压餐
- NO.3 男女老少营养食谱
- ◆男人营养配餐
- ◆女人营养配餐
- ◆老人营养配餐
- ◆学生营养配餐
- NO.4 细胞营养疗法指南
- ◆露卡素有机生食疗法总则
- ◆露卡素有机生食疗法分类
- ◆营养素购买服用指南
- · · · · (收起)

[不生病的饮食起居_下载链接1](#)

标签

饮食

起居

西木博士

健康

不生病

评论

一口气读完，作者用了几百页举了各种例子，想说的无非是让人们远离高科技和化学产物，回归大自然最初的生存方式，喝简单的水，吃新鲜未经复杂加工的食物，坚持劳作。这本来是件很对的事情，可是后来又教人们吃营养素，然后又变成了减肥法，拜托，你书里的长寿老人们可没吃营养素好吗？！

[不生病的饮食起居_下载链接1](#)

书评

非常喜欢西木博士这套书，博士所倡导的露卡素无糖低碳有机饮食生活，颠覆了传统的饮食观念，然而却是当今最健康并最受欢迎的饮食方式，让许多人摆脱了连西药都无法逆转的疾病与亚健康。西药只是暂时抑制了疾病的症状，同时更多的是让身体受到伤害，而正确的饮食与营养补充才...

| 我们其实没有疾病， 只有饮食生活方式错误! |
非医、非药，是什么力量创造众多康复奇迹? 靠自己找回健康! |
如何摆脱身体的种种不适? 从营养革命开始健康管理革命! |
曾经一群无药可救的人，他们有了共同的救星——露卡素...

很高兴能读到这套书。这二册书的内容新颖，与现时流行的著作大相径庭。书中揭示一般人对健康的误解，带领读者进入健康新生活。我们只需追求自然简单的生活，日出而作，日落而息，便可达至健康生活。社会越是进步，伴随着的问题更多，其中疾病问题来势汹汹，导致人们花费大量金...

一口气读完博士新作，酣畅淋漓，若醍醐灌顶，茅塞顿开。两年前，认识博士，相见恨晚，一直困扰着自己的诸多健康问题，到了这里豁然开朗，养生，实际上只需选对方法这么简单，市面上养生方法多如牛毛，然而不是错误百出就是千篇一律，大多数属于无病呻吟之作，其方法多如无源之...

西木博士历时五载，精心研究编写了《不生病的饮食起居》第1季、第2季，本书集东西方养生经验之大成，融合营养学和自然疗法的古今智慧，告诉你在食品安全问题频发、空气和水源严重污染的时代，吃什么，怎么吃，吃多少，喝什么，补什么，如何生活，如何长寿。传授读者一种健康、...

[不生病的饮食起居 下载链接1](#)