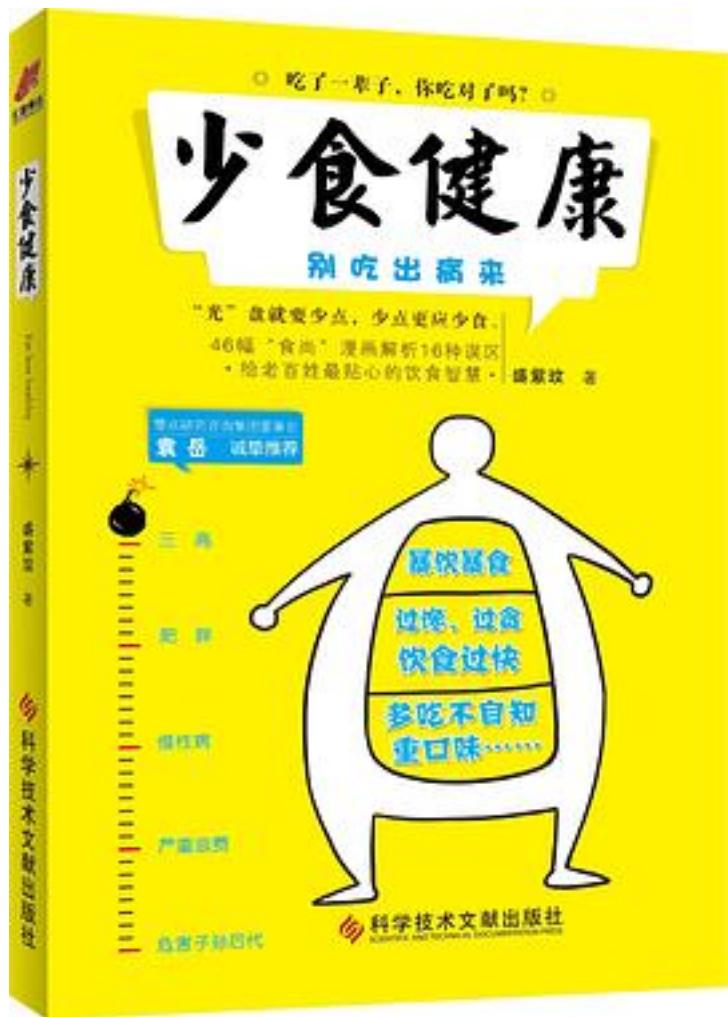


少食健康



[少食健康 下载链接1](#)

著者:盛紫玟

出版者:科学技术文献出版社

出版时间:2014-4

装帧:平装

isbn:9787502386917

很多疾病是吃饱撑出来的!

错误的饮食观念和习惯犹如当头棒喝，让人警醒；

“对食物的依赖会成为食物的奴隶”，正在深刻解析；

古代圣贤、帝王、现当代名人、长寿老人最具操作性的少食秘诀现已深度揭秘。

作者经过20余年潜心研究和亲身实践，在“饮食方式”上打开一条新路。他认为，我们不要总盯住疾病本身，更要从根源入手，少吃点，更健康！

本书全方位、多层次、广角度地讲述了：“吃不仅是为了吃饱，还是一段品味美食、品味人生的过程。”让每一位老百姓从中受益。

作者介绍：

“人类少食健康工程”发起人，“123生命工程”俱乐部创始人，北京大管家健康科技发展有限公司创办人。最“接地气”的全民健康“代言人”。

生于饥馑时代，人生遭遇跌宕起伏，感人生之无常，叹生命之可贵。20余载游历名山大川，寻师访友，遍涉易、道、儒、释、医、武、哲，落脚于生命科学。

作者对健康、人生的感触深刻、独到。如今，虽享受饱食时代下的诸多“福利”，却以辩证的观点，热爱生命的姿态，首倡“少食健康”工程，把“少食”的生活理念渗透给每一位渴望健康的读者，帮助我们提高生命品质。

目录: 目录

自序	1
Part 1 很多病都是吃饱“撑”的	
很多病都是吃饱“撑”的	3
吃多“不自知”是致病根源	9
管不住嘴，迈不开腿	16
“饱食时代”是一把双刃剑：我们是受益者，也是受害者	21
饱食终日，疾病来袭	27
那些被“撑”死的鱼	31
Part 2 对食物的依赖，成为食物的奴隶	
一日三餐只是一种习惯	37
饥饿其实是一种感觉	43
对食物的依赖会成为食物的奴隶	47
答学员问：牛只吃草，营养均衡吗？	52
少食不等于节食，辟谷不等于绝食	57
每天少食一餐，每餐再减 1/3	62
酒要抿，饭要品	67
让身体慢慢适应少食状态	72
做“自然人”，达到内在生命场和谐	76
Part 3 他们这样说：先别着急吃三餐	
佛家讲究“过午不食”	83
道家说“欲要长生，肠要长清”	86
儒家主张“食勿求饱”“食不厌精，脍不厌细”	89
武则天几十年饮食有节	92
宋庆龄年轻美丽的秘密：食勿过饱	94
广西巴马长寿村老人：长寿只缘餐饭少	97

Part 4 让身边的人少吃点也是一种爱	
少食点，不计较	103
夫妻何苦为“吃饭”的小事吵架	107
父母对孩子的爱有时候是伤害	111
孝敬老人有时会“害”了老人	116
孕妇饮食并非多多益善	121
给职场白领的小建议	126
少点点儿，别浪费——吃货不等于饕餮	130
吃自助餐：饿着扶墙进，饱着扶墙出	135
酒桌应酬：少食点，利己利人	141
Part 5 金品质生活从少食开始	
改变一种问候方式：你吃好了吗	147
细嚼慢咽，吃出别样人生	151
享受生活，精制需要品味	155
吃得简单，不杂乱	160
食不在多，而在“味”	165
让肠胃处于空和满的平衡	169
品质生活，“自然”知道答案	174
找点时间辟辟谷	180
少食生活，让家庭更和谐	186
Part 6 “少食生活”能更好地驾驭生命	
修养心境，控制过多欲望	193
时光倒流，让生命回归年轻态	199
不只是养生，更是求生和重生	205
寿命从嘴里省出来，轻松走过123岁	210
担起了自己，就担起了整个人类	216
附录 生命宣言	226
后记	229
· · · · · (收起)	

[少食健康_下载链接1](#)

标签

健康

少食健康

生活态度

身材

少食

读书

人文精神

美貌

评论

主题是好的，但是写的太肤浅，而且商业味很浓，后面居然连少吃就可以维护地球和平这样的话都说出来了，不要脸

根本讲得都是废话嘛，一下子就翻完了，没句要点。

为自己开启了不吃晚餐的打卡。只有从内心深处真正意义上的明白少食的好处，才能真正遵从身体的感知而非口欲。

看书名。内容没有太多指导性。推荐了一种可操作性较高的饮食方式。

除了题目很对，其他地方都很糟糕。不需要读，看一下这个题目就行了。
我特别烦这种不科学的论证说你看我们老祖宗就是这样的，先不说同时发生不代表因果，拜托老祖宗平均寿命很短好吗。

20170614 我思故我在 0034

打五颗星是因为，这本书的理念太值得我们去推广了，长寿=长瘦。留着这本书隔三差五的拿出来翻翻，提醒自己控制饮食。

观点偏颇，作者认为少食就是一切，解决任何问题都可以通过少食来解决。

废话太多

主要讲了两点：少食和辟谷。少食：一日少吃一餐，其他每餐少吃1/3。辟谷：只吃蔬菜，配合服气。

饿的时候多看看。少食最关键的是食量少，让消化道得到休息，更多精力和时间花在其他上。

除了主题，没什么干货和任何科学支撑的东西

全书只在讲少吃的好处 少病长寿 就可以得这么高分？

只看标题即可。

灌输少食的好处

西单图书大厦翻完了一整本 少吃才是硬道理 洗脑完毕

受益匪浅

热爱健身和锻炼的就别看了，书里的人都是修仙的

配图有点意思，书中道理我都懂，就是控制不住自己，摊手无力状

观点陈旧，也没什么理论和数据支持。水分很大，拧一拧后就没有什么东西了。

吃了一辈子，你吃对了吗？

[少食健康 下载链接1](#)

书评

我们的生活越来越好，可为什么我们的身体却越来越虚弱。很多都市年轻人在三十岁左右的年纪就开始被糖尿病，高血压，高血脂所困扰，更别说几乎人人都有的肠胃病，贫血。或者说是亚健康呢？在百度词条中，亚健康被解释是一种临界状态，处于亚健康状态的人，虽然没有明确的疾病...

从小到大，我都是同级群体里微胖界的代言人，活了二十多年，我从未有过哪怕一秒钟瘦弱的感觉。翻看小时候的照片，圆嘟嘟，皮肤嫩嫩的、滑滑的，小手肥肥的，在上中学之前，这算是一种可爱，毕竟校服都是按身高来，小孩子哪有那么多爱美之心。一直长到我读高中时，这...

我想我是对于这本书来说最恰当的反面例子。

生来就说个吃货的我，最大的爱好就是吃，从少年时的随心所欲，到青年的夜夜笙歌，到了中年就只剩饱口舌之欲了。相对于品尝美食的快乐，我更喜欢饱食的那种满足感，尤其当工作费心劳神，恋爱受挫，或者情绪低落的时候，大吃一顿几乎是...

首先要说的是主题是好的，少吃健康等等

但是写的太浅，许多内容都是重复而又唠叨的废话 这部书我是利用闲暇看完的 所以如果你时间充裕，基本一个下午就能看完了 而且没有任何值得购买的地方 笔记几个几句话就把整个书给概括了 此书的商业味相当之浓，首先翻开第一页就是作者...

曾几何时，人们还感叹人生一饱原难事。值得庆幸的是中国吃不饱饭的日子已经离我们远去了，我们迎来的是胡吃海喝的年代。过度摄入食物会引发很多身体上的问题，这个已经是共识，如何节制饮食也是大家吃饱之后撑出来的一个问题。

本书作者将少吃上升到了“工程”的高度。书...

这是一本让我相见恨晚的书，假如十八年前我能看到这本书（可惜当时该书还没出来），我绝不会像现在这样胖。

我的胖纯粹是吃出来的。我小时候一直都是个很瘦很瘦的人，我父母都不胖，我弟弟如今和我身高一样，可体重比我轻了四十斤。

我的胖从高中开始。初中时虽然开始在学校食...

少食健康 短评 豆瓣读书

一本靠各种案例来撑起的书，少食的概念不错，但文字堆砌太多，只在说明少食好，具体操作，注意事项都无提及，案例多也就罢了，一个案例还得一二再三的提起，有些观点。少食健康（豆瓣）_豆瓣读书 图书少食健康介绍、书评、论坛及推荐... “人类少食健康工程”发...

今天端午节，恰好看完《少食健康》，内心有很多想法想要表达很多话想要诉说，作为爱读书的人，有一本书可以让我思考一些过去没有思考过的问题，而这些问题跟我生活息息相关，那就会让我兴奋很久，这是阅读最大乐趣。食物并不是治疗心灵的药品。不知从何时开始，食物已经...

今天看了《少食健康》，核心理念就是要控制饮食，提倡每天少吃一餐，每餐少吃三分之一。少吃一餐不太现实，但是里面有些观点，大家可以参考参考。

- 1、我们现在都吃得太多，但是不自知，因为习惯了。
- 2、少吃能够让身体保持敏捷，思维清晰。
- 3、减少有害物质的堆积，减轻身...

俗话说的好，病从口入！！！现在食物种类繁多，令人目不暇接，可是你确切的知道那些食物的成分吗？你敢说你知道吗？很多食物有保质期，基本说明可能含有防腐剂！！！再看看现在的蔬菜水果，为了保证产量和品质，在花期和成熟期喷洒过多少农药，包括种类和数量等，所以大家有些...

瘦子永远不懂胖子站在秤上的忧伤，胖子永远不懂瘦子一推就倒的凄凉！
好吧，我承认我是不懂胖子忧伤的瘦子，偶尔有自感凄凉的时候。
在地铁上翻看本书，感觉是很日本书范儿的生活保健书一类，难得见到本土养生专家不是板起面孔来写些高大上砖头似的健康指导书，所以...

近来想学习“辟谷”养生，也早有耳闻，少食对养生的绝妙之处，有幸得到盛紫玟老师的《少食健康》，很认真地读完这本书，收益颇丰。为什么突然想读这本书，因为前段我生病了，其他的事情都放下了，于是拿起了这本书。人总是这样，失去了才知道珍惜，我一直有胃病，这让我...

文/数数。
前些日子值班，跟大楼的保安张师傅侃大山。从天南海北的话题聊到吃饭这个问题上。张师傅一上来就说，“我是不习惯你们这边一日三餐的吃饭法，我们山东那就吃两顿，早餐和晚餐，三餐太花费时间、人力和物力了，并且少吃一餐又不会饿”。当时我听到他说这样的...

我的小外甥女消化不好，在我妈那儿的时候，经常因为呕吐或者吃不下饭去看医生，而医生经常说的一句话就是：孩子吃太多了，饿一顿，空空肚子就好了。
根据实际经验，少吃点，确实是对肠胃有好处。好多肠胃病，都是饮食吃太多、太油或者饮食不规律造成的。特别是肚胀的时候，往...

通读本书后，身边人开始实践这种少食的方法，具他描述他身体状况会得到了改善，疲劳感减轻，精力比以前食量大时还要充沛。
我听后无比惊讶。他说：长期坚持实行这样的少食，会使大便通畅，宿便渐渐排出。这样，随着身体状况的不断改善，他更会产生终生实施少食健康法的信心...

感觉现在社会，每个人特别是女孩子最喜欢说的话就是——我要减肥。其实很多的女孩子走在大马路上看一眼，都是那种很匀称的样子，为什么还要纠结着减肥呢？我不懂！只有我这样的身高只有155体重却有55kg的人才应该喊这样的口号好不好。
最近看的书，依旧是比较杂乱的，其中有一...

古语有云：食色性也；众人皆知，食乃民天；饮食之要，显于日常；数十年前，物资贫瘠；食不果腹，常见之象；而后改革，开放同步；经济发展，物资飞涨；食物品种，五花八门；飞天走禽，皆为民食；野生动物，死状惨淡；人心不善，何其残忍；今之众人

, 饮食过快; 消化不良, 乃为常...

[少食健康 下载链接1](#)