

这样吃最健康



[这样吃最健康 下载链接1](#)

著者:姜淑惠 【台湾】

出版者:北方文艺出版社

出版时间:2009-3

装帧:平装

isbn:9787531715207

1. 顶级畅销书，台湾78次印刷
2. 身·心·灵整体健康专家姜淑惠医师用这本书彻底改变了台湾人的饮食观！
3. 真正的健康之道，就是全方位提升生命的能量
4. 最好的健康模式：自然清净的饮食+良好的生活态度+丰沛的生命关怀

5. 食物的钻石组合十三宝（小麦胚芽、大豆卵磷脂、酵母）

6. 开启健康三个原则：舍肉食、取素食；增加生食；酌量断食

7.

时时观照觉察自己的身体，便是最好的医师。处处摄取均衡自然的食物，就是最好的药物。

作者介绍：

姜淑惠，1956年生，“中国医药学院”中医系、医学研究所硕士班毕业。“中央研究院”生物医学研究所细胞免疫学，及预防医学研究所中药免疫功能研究。拥有中、西医执照资格，并广泛涉猎欧洲、印度及中国西藏医学，学识背景扎实丰富。

从小即十分景仰史怀哲，9岁的时候，母亲罹患癌症病逝，更影响了她日后行医时认真、慈善，与病患感同身受的态度。苦口婆心的她，不断倡导正确的健康观。她认为疾病与饮食有密切的关系，尤其饮食是一辈子的事，每个人都应该好好认识周遭的食物，重视“吃的效率”。

她不仅兢兢业业在学术领域钻研，更长期研读各类人文典籍，期许在深入探讨生命科学之后，人类未来的生活会更加幸福美满。曾任中国台湾省立桃园医院主治医师，目前任职台中澄清医院，并经常往返于美国、新西兰、澳大利亚、新加坡等地举办大型的健康讲座。此外并在台中成立“健康之道”中心，作为落实预防医学及培训义工的所在基地，是一位主张素食、生食、断食饮食改革，尊重生命，以人为本，非常具有环保概念的医生。她深信医生的使命在于教育、指导及咨询；医生最极至的境界，就是做好预防医学的工作。

目录：

[这样吃最健康 下载链接1](#)

标签

素食

养生

美食煮意

科普

评论

理论基础应该是基本正确的，但试问有几人能做到？只食五谷、蔬菜、水果… 尽量吧

观点为：杜绝肉，蛋，奶。只食蔬菜，水果，谷类。

[这样吃最健康 下载链接1](#)

书评

[这样吃最健康 下载链接1](#)