

# 我享素



[我享素 下载链接1](#)

著者:王乙童

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787501973934

《我享素:素者至美

**朴者无敌》内容简介:**食素已被医学证实可以减少患肥胖症、高血压、心脏病、糖尿病以及癌症等疾病的几率,有助于抑制甚至治愈一些疾病如糖尿病、痤疮、便秘、高血压以及肥胖症等疾病。因为果蔬和五谷杂粮中除了富含各类营养素,还含有大量的纤维素,使营养素容易被身体消化和吸收,而不会造成营养过剩和消化负担,还可以净化血液,促进体内新陈代谢,促使肠内残留的有害物质及时排出,身体不容易囤积毒素,减少内脏负担。

在越来越庞大的素食人群中,很大一部分人群选择素食是为了健康,都市的时尚女性选

择素食是为了保持身材、使皮肤健康漂亮，中老年人选择素食则是因为认识到素食，更有助于健康长寿。

作者介绍:

目录:

[我享素](#) [下载链接1](#)

标签

素食

素心素食

美食

饮食

人文

素食养生

王乙童

饮食起居

评论

还算中规中举,每篇文章后负有关于素食的点滴知识

---

妈妈就是素食主义，身体很棒皮肤很好~  
我能够做到的只有少吃肉，鸡蛋和乳制品这个有难度。

好赞叹这些分享的人，他们都有着强大的内心，好希望自己能够早日强大起来啊啊啊！  
！！

有鼓舞与静心的力量。

吃肉就是吃尸体，肉食者就是食腐动物。这观点很狠~

讲的是素食者的故事。

我的素食入门从身体健康出发的，然后是素食宣传片，素食电影，零零散散的素食豆瓣小组，素食食谱，接下来要做的是，少吃健康吃才算真正的素。

我的第一本素食启蒙书，非常棒！～～2010年8月，开始我的素食之旅

很精致好读的一本小书。

里面记录了许多国内的素食者。

Z同学你给我把这本书简介看完就行

又仔细读了一遍 很不错 喜欢作者的文笔 对素食有了更多的热爱 想尝试吃素

比我想象中好，非常有诚意的一本书。

-----  
少吃点肉吧

-----  
对未来，我们的要求更高——不仅要健康、要绿色，更要环保！  
为了环保，为了保护生命，为了健康，我吃素。

-----  
很真诚的一本书

-----  
大家都是出来混的，我把你吃了，你把我吃了，多不好。

-----  
2011年，在福建，读过，无法忘记。若有人想尝试素食，还可以看看《甘地自传》

-----  
内心的爱素食。A型血。

-----  
很值得推荐给那些关注生活和健康品质的，追求时尚的人们。

-----  
书里很多观点我都觉得很奇怪，无关素食，可能是他们的表述，很不舒服。多一星给最后的明奘禅师。

前一本读了梁漱溟老先生，再加上明奘禅师，现在我要好好看看佛学方面的书了。

-----  
[我享素](#) [下载链接1](#)

-----  
书评

儿子出世，我首先接触到的是那嘹亮的哭声，子时午夜，守候在产房外，突然听到穿透几层房门的哇哇啼声，心里生起的还是狐疑，这是谁的孩子啊，这么厉害，直到旁边也在同时等待的其他家家属猜测提醒道：“可能是你们家的孩子出生了”。我才感觉，极有可能是他。果然就是。孩子7...

---

素食刚好一周，全素，没有任何不适或者想吃荤的欲望。虽说决定食素的直接原因似乎是为了健康，但其实也是夙愿已久，只是一直缺乏个有力的契机罢了。自两年前接触佛学以来，心性多少还是潜移默化有所改变，加之对中医、瑜伽的喜欢，选择这样彻底改变的生活方式，也是迟早的事...

---

无论如何，我推荐这一本书。。虽然一开始觉得那只不过是讲一个个素食者的故事，，可是越看下去越发现，让人心理宁静的一本书，

---

[我享素](#) [下载链接1](#)