

# 百岁医生教我的生机健康法



[百岁医生教我的生机健康法\\_下载链接1\\_](#)

著者:松田麻美子

出版者:南海

出版时间:2010-4

装帧:

isbn:9787544244596

《百岁医生教我的生机健康法》内容简介：沃克博士50多岁时，因肝硬化、并发神经炎

，被医院判定只能再活几周。放弃药物治疗后，生机健康法带来了奇迹，不仅疾病治愈了，而且活到109岁。直到去世那天，他还在工作，在睡梦中无疾而终。他一生致力于生机健康法观念的普及与推广，拯救了成千上万的绝症患者，并以自己的亲身实践，为生机健康法提供了榜样。

生机健康法，倡导以充满生机的食物和生活方式，来激发人体自洁、自愈能力，使人达到不生病、焕发勃勃生机的健康境界。充满生机的食物富含人需要的优质营养素，不会产生任何消化负担，而且几乎全都能转化为人体能量，帮助人体进行自洁自愈，排出有毒废物。它们是人真正的动力之源，堪称完美食品。充满生机的生活方式可以巩固和提高人的能量水平。

《百岁医生教我的生机健康法》作者松田麻美子在大量实践的基础上，总结出更简洁明了、更具操作性的“生机健康法3大原则和10大要点”。亲身体验后，你就能享受到身体变轻松、能量用不完的感觉！

点击链接进入：

《百岁医生教我的生机健康法》

《百岁医生教我的生机健康法2》

《吃出健康聪明的宝宝》

作者介绍:

松田麻美子

健康教育家、健康营养顾问。1978年毕业于美国威斯里安大学，1992年于美国健康科学学院获得营养学最高学位。其后在日本倡导建立在生机健康法基础上的自然健康学，并任日本自然健康普及协会会长。

因为不良的饮食习惯，她年轻时身体异常衰弱，免疫力极差，乏力、关节炎、寒证、胃痉挛、肠炎等大大小小的病症困扰了她几十年。34岁时，还因子宫肌瘤被切除了子宫，提前进入更年期。病痛的折磨让她下决心寻找健康的真谛，终于，她从生机健康法中获得勃勃生机。现在的她已经年近60，反而光彩照人，健康得让人嫉妒。

松田麻美子女士以美国最权威的营养学为指导，在大量实践的基础上，总结出了适合不同年龄段儿童的健康饮食，受到众多儿童营养专家的推荐和好评。

已经出版的著作还有《百岁医生教我的生机健康法》、《百岁医生教我的生机健康法2：50岁开始的超健康革命》等。

目录: 中文版序前言 百岁医生教我的生机健康法第1章 病是自己找的 自食恶果吃错了，就会生病 像吹气球一样变胖 20岁的人像60岁一样衰弱 想吃就吃，发展成贪食症 34岁进入更年期 豁然明白疾病的真相 谁都能100%的苗条和健康第2章 人为什么会生病 “毒血症”是疾病的根源 体重增加是体内废物过多的警报第3章 生机健康法的3大原则 1.生食原则 最适合人的食物是水果和蔬菜 天才们都是果实主义者 人为何要以蔬果为食 2.时食原则 吃喝拉撒有规律 早上排泄比吃早饭更重要 3.同食原则 “营养均衡的饮食”会引发疾病 搭配错误的饮食才让你饭后犯困 吃了肉5天才能消化完 正确的食物搭配原则——同食原则 蔬菜的正确吃法 水果的正确吃法第4章 生机健康法的10大要点 第1要点 打破营养均衡的饮食原则 第2要点 早饭只吃水果

第3要点 每天要吃大量水果 第4要点 不要喝牛奶 第5要点 吃肉的同时要吃大量蔬菜  
第6要点 不要吃快餐 第7要点 做菜少放油 第8要点 远离白砂糖、药品、营养补充剂  
第9要点 尽量不去医院 第10要点 坚持适度运动，保证充足睡眠第5章  
生机饮食才能彻底排毒 危害健康的减肥法 为什么越减越肥 苗条又健康的秘诀  
鲜榨水果蔬菜汁才能排毒减肥 果蔬汁的正确饮用方法第6章 生机健康法10大常见问题  
问题1 水果含有很多糖分，吃多了不会发胖吗？ 问题2  
如果只吃水果，难道不会因为摄取了过量果糖而得糖尿病吗？ 问题3  
生的蔬菜对消化好吗？ 问题4 生的蔬菜和水果不会使身体变凉吗？ 问题5  
水果和蔬菜的农药残留问题不是很严重吗？ 问题6  
光吃水果和蔬菜怎么能比吃肉有体力呢？ 问题7  
比起加过热的东西，你认为生的蔬菜对身体更有好处，有什么证据吗？ 问题8  
你说过植物油对身体也不太好，那么有什么东西能代替做菜时用的油、调味汁和蛋黄酱  
吗？ 问题9  
蔬菜里含有维生素A和维生素E等脂溶性维生素，用油炒过之后再吃不是更好吸收吗？  
问题10 如果每天早上都吃水果，不会觉得烦吗？ 第7章 健康快乐100岁  
疾病和健康是人自己的选择 我的目标是109岁还在工作的沃克博士  
实践生机健康法意义重大 还等什么，快开始吧后记 你一定要健康  
· · · · · · ([收起](#))

[百岁医生教我的生机健康法\\_下载链接1\\_](#)

标签

素食

果食

健康

生机健康法

健康养生

蔬果

生食

评论

已经看了三遍，虽然没有全部看完，但是每次看都有新的想法，可怕的是无法永恒的坚持，不过我会尽力。

生机健康法，倡导以充满生机的食物和生活方式，来激发人体自洁、自愈能力，使人达到不生病、焕发勃勃生机的健康境界。充满生机的食物富含人需要的优质营养素，不会产生任何消化负担，而且几乎全都能转化为人体能量，帮助人体进行自洁自愈，排出有毒废物。它们是人真正的动力之源，堪称完美食品。充满生机的生活方式可以巩固和提高人的能量水平。

[百岁医生教我的生机健康法\\_下载链接1\\_](#)

## 书评

[百岁医生教我的生机健康法\\_下载链接1\\_](#)