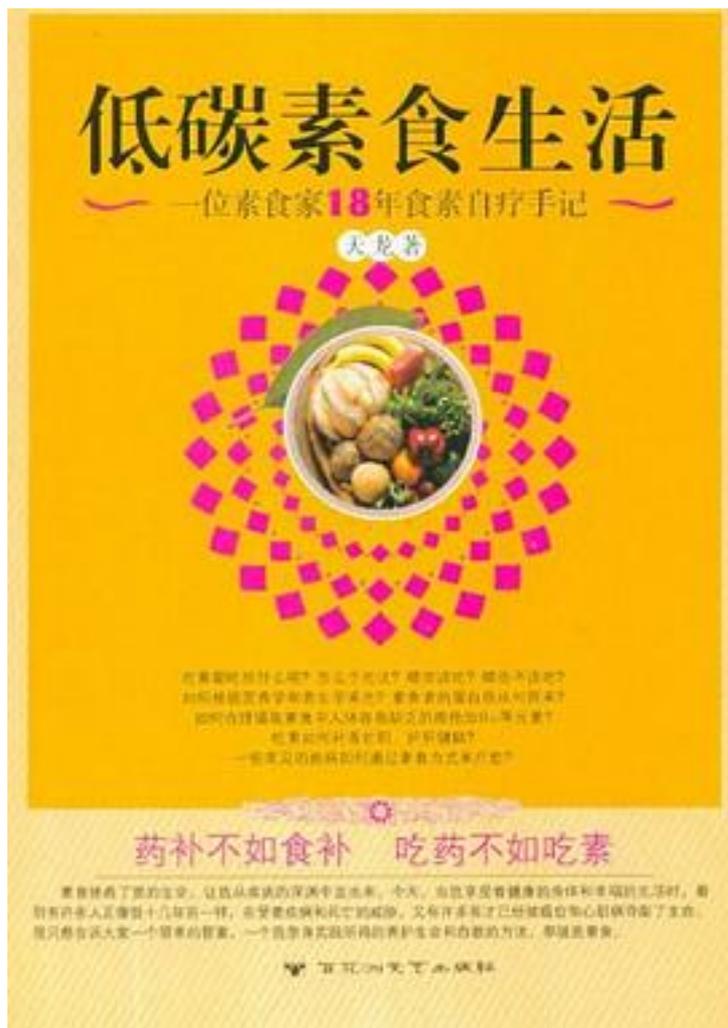


# 低碳素食生活



[低碳素食生活\\_下载链接1](#)

著者:天龙

出版者:百花洲文艺

出版时间:2011-6

装帧:

isbn:9787550001091

《低碳素食生活》内容简介：药补不如食补，吃药不如吃素。素食拯救了我的生命，让

我从疾病的深渊中走出来。今天，当我享受着健康的身体和幸福的生活时，看到有许多人正像我十几年前一样，在受着疾病和死亡的威胁，又有许多英才已经被癌症和心病夺取了生命。我只想告诉大家一个简单的答案，一个我亲身实践所得的养护生命和自救的方法，那就是素食。

作者介绍:

天龙，原名杨斯媛，1963年出生于四川渠县龙凤乡，随父母到新疆生活数年，1983年考入西南工业大学。从小立志成为作家，利用业余时间进行小说创作，1993年出版了长篇小说《感觉爱情》，1994年加入四川省作家协会，同时被聘为四川省文学院专业创作员。正准备写作第二部长篇小说时，却意外病倒了。查出有胃癌前期，五年中一直吃药治疗，直到不能再坚持写作。在寻求治病救命的过程中，青城山的已故道长、中国道索协会会长傅元天，指引她素食疗法和素食养生心得。她坚持素食18年，彻底改变体质，身体完全康复，现在健康而又充满活力，从而有了《低碳素食生活》的诞生。

目录: 第一章 素食掀起现代健康“饮食革命” 都是吃惹的祸 被神话了的蛋白质 吃的是食物还是农药 快餐是健康的杀手 餐桌上的“饮食革命” 从健康的角度看素食和肉食 抓住素食这个安全防护栏杆 素食主义运动 周一吃素掀起全球素食风 第二章 新素食族——将素食进行到底 迎面走来素食王义 健康长寿“素人族” 吃素也是环保 穿布鞋吃素食以步代车“乐活族” 素食是一种生活态度 第三章 素食世上最好的医生 素食唤醒身体自我恢复能力 食疗是最好的医生 根据你的情况选择合适的素食方式 黄金时代新饮食——天龙的素食八步 素食的营养金字塔 老祖宗的智慧:素食的五行原则 青年素心法:让你变得美美的 白头偕老的养生经 10种让你身心愉悦的食物 家有儿女如何吃素? 素食催奶方——孕妇和产妇素食谱 素食的美容食谱 延年益寿素食方 素食在哪里买? 第四章 素食的自闻祛病秘法 素食疗法的平衡观 运用身体的高能量场治疗胆管结石 胃病的食疗秘方——米粥加馒头 豆浆捡回的“半条命” 素食单方治好老支气管哮喘 吃素治好牙疼，嗓子变清亮 素食治愈痛经和月经不调 吃素，成功击退肝癌 天然素食与“素宝宝” 高血压的素食疗法 绿色素食疗法治愈“昏倒” 玉米+红薯，轻松击败“三高” 生机疗法治好风湿心脏病 糖尿病的快速康复疗法 素食医生治好多种疑难病症 第五章 素食自疗圣经——保健 素食疗法的环境观 吃素吃出的碱性人 土豆、阳光疗法治好都市忧郁症 电脑一族的眼睛食疗保健法 让你的灵魂之窗变得明亮 素食改善睡眠品质 一把黑豆补肾方 给内脏洗两个澡 控制减肥反弹的绝招:素、素、素 素食巧除将军肚 如何消除更年期的烦躁不安? 让银杏伴随你度过停经的岁月 唤醒你的“第二春” 做个“当归女人” 白嫩皮肤是怎样吃出来的? 素食小技巧 除斑、祛痘、消眼袋 粉红丝带运动，爱护我们的乳房 洋葱和南瓜预防骨质疏松 番茄和猕猴桃预防前列腺癌 壮阳的素食宝典 素食治愈阳痿和早泄 素食帮你轻松解酒和戒酒 素食解食物、药物中毒 瘾君子的肺部清洁剂 一把枸杞延寿年 老人腰酸腿疼、老年斑怎么办? 道家秘方防治老年性痴呆 水疗法 素食治疗便秘、痔疮、大便长期溏泻 黑豆红豆利水肿，西瓜冬瓜消暑热 第六章 素食养生心得——吃出来的健康 天龙的素食八步——健康长寿秘诀 吃糙米不吃白米，吃全麦面不吃白面 坚决拒绝吃糖尿病的配方 吃食物不吃食品 只吃纯天然的 多吃高能量食物才健康 轻松识别碱性食物和酸性食物 炒菜用水不用油 第七章 天龙的素食八补法 吃素如何合理地摄取蛋白质? 吃素如何合理地摄取钙质? 吃素如何合理地补血? 吃素如何合理地补锌? 吃素如何合理地摄取维B12? 吃素如何合理地补肾? 吃素如何合理地补肝脏? 吃素如何合理地补脑? 第八章 防治八种文明病素食谱 哪些素食可以抗癌? 哪些素食可以治疗糖尿病? 哪些素食可以治疗冠心病、心脑血管病? 哪些素食降血压效果明显? 哪些素食能益肺止咳? 哪些素食可节食减肥? 哪些素食可治白发和秃发? 哪些素食可以清理体内垃圾? 第九章 学做九种不同风味的素食

学做不放味精的天然素食 学做素食汤羹 学做素食沙拉 学做高能量素食早餐  
学做学生、上班族的中餐 学做素食粥 学做重庆素火锅 学做素饺子  
学做适合电脑一族的饮品  
• • • • • [\(收起\)](#)

[低碳素食生活\\_下载链接1](#)

## 标签

素食

饮食

养生

健康

健康生活

生活

广图借阅

同修

## 评论

开篇没多久就列举一大堆吃素的名人，这是想要名人效应吗？吃素的人不是应该清心寡欲，follow my heart 不追星么！

-----  
吃素吧吃素吧。有益于健康，有益于环境。

-----  
我要吃素了，因为环保、因为健康、因为一颗清净心！

-----  
无用

-----  
还行，关键是实践与可行力。

-----  
[低碳素食生活\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[低碳素食生活\\_下载链接1](#)