

[送一份健康给你的家人和朋友]

整体自然疗法 系列丛书 ①



健康时报

重点推荐图书

附赠

VCD

《基础营养与体质》

2张VCD
光盘



林海峰 营养 配方 手册

揭示现代医疗真相 直击健康一生关键核心
提供健康彻底解决方案 让您一生年轻

这是一本可以让你学会远离疾病的书。

如果你把它放在床头随时翻阅，你就会发觉健康的奥秘。

许多医生，因为学习这本书的内容，而使医术大大提高。

如果这一本书被全中国人阅读，那么医院的生意就会大大下降！

整个亚洲地区，包括新加坡、泰国、马来西亚、日本以及中国香港、台湾，有超过一百万人依据本书提供的信息，改善了健康。

中国言实出版社

国际著名健康大使
整体自然疗法创始人

林海峰

整体
自然
疗法
系列
丛书

1

[送一份健康给你的家人和朋友]

林海峰

营养
配方
手册

林海峰 著

中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

林海峰营养配方手册 / 林海峰著.
—北京: 中国言实出版社, 2007.1
ISBN 7-80128-884-X

I . 林…

Ⅱ . 林…

Ⅲ . 食物疗法 — 手册

Ⅳ . R.247.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 163425 号

出版发行: 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64924716 (发行部) 64963101 (邮购)

64924880 (总编室) 64890042 (编辑部)

网 址: www.zgyscbs.net

E-mail: zgyscbs@263.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京恒智彩印有限公司

版 次: 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

规 格: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 14.5 印张

字 数: 220 千字

定 价: 48.00 元



林海峰先生所著的《健康一生》于2005年出版。已累计销售40万册，读者来电来信咨询络绎不绝。



《整体自然疗法全程讲座》系列光盘正在隆重发售。讲座从基础营养知识、慢性疾病、面对压力、年轻一生四方面全面阐述健康一生的关键核心。



人民日报社主办

(www.jksb.com.cn)

《健康时报》是由人民日报社主管、主办的一份健康生活服务类周报，创办于2000年1月6日，每周一、四出版，是我国健康生活服务类报纸中受众量最大、影响力最强的报纸之一。

《健康时报》充分依托中国第一大报——人民日报，与其共享新闻信息资源。其以“健康生活”为核心内容，贴近生活，面向百姓，服务群众，融新闻性、实用性、服务性于一体，以做中国人的健康顾问为己任，培养公众健康的生活方式，倡导强健的生命观，坚持在健康生活服务类报纸中，突出主流声音，引导大众追求健康的生活方式，满足广大读者对医药、卫生、保健信息的需求，揭露假医假药和损害人民健康的行为。

《健康时报》创办6年来，以其独有的新闻视角、超常规的发行模式，已当之无愧地成为我国大众健康报业市场的主流媒体。

目前，《健康时报》设置新闻、健康生活、科学养生、疾病防治、健康服务等多个版块内容，有“时报快讯”、“特别关注”、“记者调查”、“健身体闲”、“衣食住行”、“男人女人”、“心理情感”、“中医养生”、“婴幼儿保健”、“老年养生”、“女性天地”、“医院在线”、“药品器械”、“糖尿病”、“心脑血管病防治”、“寻医问药”、“编读互动”等多个版面。

《健康时报》现已邀请林海峰先生不定期与读者见面并讲座，并且将林海峰先生的整体自然疗法在栏目中进行专题介绍、推广。

特别感谢
鼎力支持



九州网域
SINONET

专注网络应用 服务提升价值
http://www.sinonet-tech.com Tel: 010-51286151

责任编辑：河 流

投稿邮箱：hwh522@126.com

责任校对：史 言

蒋宏工作室
JIANGHONG STUDIO

北京今视窗·盛策国际广告有限公司
北京朝阳区东三环北路38号北京康莱德酒店3层03-01室
Tel: 010-59063810 Fax: 010-59063811

健康咨询热线：010-82562910 Email: e.p.c@126.com



林海峰



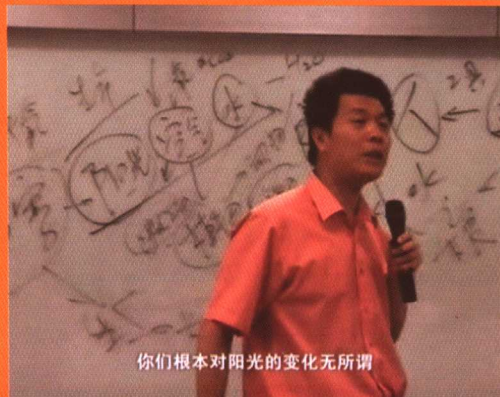
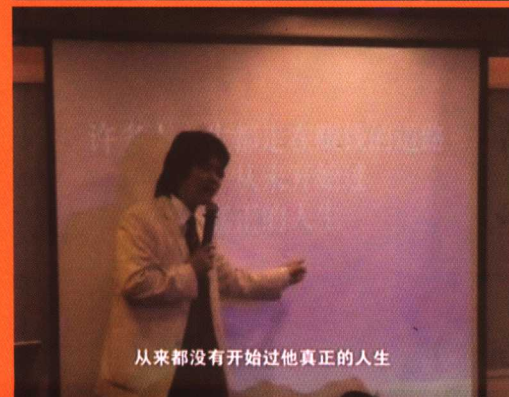
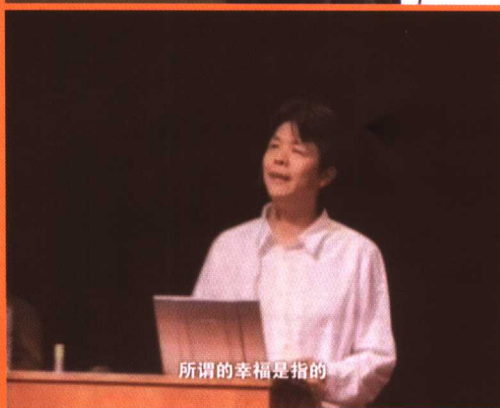
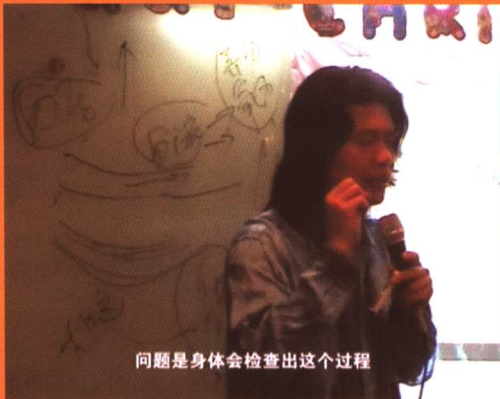
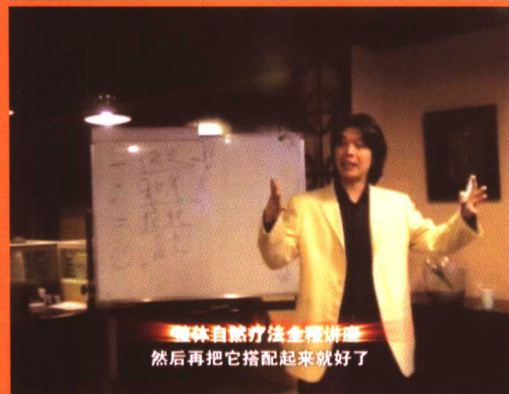
↑ 林海峰先生接受湖南卫视专访



— 林海峰先生在北京西单图书大厦现场签名售书并回答读者问题，场面火爆。







—林海峰先生
演讲风格独特，具有强大的穿透力，有时如暴风骤雨，有时如轻风细雨，具有丰富的层次感，其独特的哲学思想体系和心灵感应方式，对学员的思想产生深远影响，每年听课人数超过万人。

序

“从来就没有救世主，也不靠神仙皇帝！”这句歌词，最应该听到的是病人。我一直认为，那些倒下了的病人，不是被疾病所打倒，而是被错误的思维所伤害。

世界上最可怕的疾病，既不是癌症，更不是糖尿病、心脏病、尿毒症、乙肝……而是病人的无所作为。

病人们无所作为地等待着医生们能有“神”的力量，来治疗疾病。而医生们却不知道，当疾病发生的时候，只有病人本身才可能真正照顾自己。而多数病人都在焦急地等待着神奇的故事发生在他们的身上。

对于慢性疾病来说，无论你有幸遇到多么高明的医生，都不是病人康复的关键。因为康复的关键，并不在于医疗技术，而在于：心情、呼吸、放松、饮食。医疗技术只是用于控制病症，却无法使病人恢复健康。而病人则掌握着恢复健康真正的钥匙，因为身体的主人是病人自己。选择错误的心情、呼吸、运动、饮食，就选择了继续伤害身体，而选择了正确的呼吸、放松、营养饮食计划、健康管理方式，就可以帮助病人逐渐康复。

6年来，我努力传播自己对健康的理解，希望形成一种新的健康理念，可以使得病人开始不再单纯依赖医疗技术，而是通过学习、掌握健康生活知识，通过自觉地规避伤害，建立良好的



林海峰与张宁研讨玛玫瑰随机运动舞蹈操

健康意识,培养正确的生活习惯,从而使得每个病人都成为自己身体的主人。为自己的生命提供系统的支持。

每个月,我都带着学员到九寨沟那个童话般的地方,去学习如何呼吸和聆听大自然的气息;学习敞开胸怀去融入自然;学习让身体放松,让精神与身体成为一体。九寨沟的阳光森林私人健康会所,成了全亚洲无数热爱健康的人们都在寻求的一个梦。

我们也建立了中国营养健康网(www.nhcn.com.cn),成为全世界唯一的华人健康在线咨询网站,提供真正实用而简单的健康照护教育。

生命,就像一幅画。每个人的手上都握着属于自己的、独一无二的画笔。许多人,匆匆忙忙地赶路,却没有及时为自己的人生画上一段精彩。

生命,是一个神话。每个人都来自奇迹。无论你怎么看待你自己,你的身体都从未嫌弃过你。所有的压力和负担,所有的伤害和刺激。真正在承受的,其实不是你,而是你的身体。她无处可逃,她与你日夜相伴,不离不弃,是你真正的终身伴侣。

每当黑夜降临,孤独的心情萦绕,抚摸你的脸、你的手、你的耳朵,你会感受一种温度,一种忠诚的陪伴,无论你是否贫穷富有,你的身体都支持着你。

如果你不伤害她,她决不会背叛你。如果你一直伤害她,她仍会全力保护你。就算你忘记了她的存在,忘记了去呵护她,忘记了对她的感激……她也从不抱怨,而是辛勤地为你工作。可惜,你并不注意她给你的提醒。当她给你警讯,通



身着藏装健康美丽的杨茜

知你她正在受到伤害时,却被你卤莽地、用可怕的药物压制了她的灵敏,抑制了她对你的保护措施。她的伤痛源自你的伤害,你却责怪她给你带来病痛。直到有一天,她再也无法保护你!

天空中,落下了一片树叶。随着风飘荡。静静地,落在溪水中。在水里,飘摇。

不必为失去的那一片树叶叹息。当春天到来,阳光和雨水充沛、养分充足的时候,整个山林,就会枝繁叶茂,充满生机。生命的旺盛,并不需要特别的技术,而是仰赖自然的力量。健康,原本是件很自然的事。

不要把我当作大师,我和你一样,都是自然的孩子。

我的妻子黄安莉,是个美丽而智慧的女孩子。陪伴我度过许多风雨。她是个从不抱怨和计较的女孩子,总是给我鼓励,让我觉得我真的是个白马王子。实际上,她的信任和支持,让我变得更努力。我时常说,我是安莉的作品。

我有一个很值得骄傲的团队,共同将整体自然疗法的思想,变成了具体的实践,并向产业发展。

感谢张林先生加入阳光森林，并将他的武学思想和中医精神与整体自然疗法融合，创立了玛玫朵随机运动舞蹈操。这是一种将整体自然疗法所强调的呼吸、随机运动、伸展循环结合起来的体操式养生运动，可以调节心血管健康、内分泌平衡、甚至身高生长的了不起的运动。

我的弟子吕晓东先生，把整体自然疗法与西方的催眠技术及印度的瑜伽结合起来，发展了自己独特的晓东瑜伽纤体塑身术，他的方法可以迅速帮助人们获得美丽的身材。是个很棒的训练体系。

我忠实的弟子赵珈楼（赵莉），帮助我整理了本书的一些资料。她本身是医学硕士，现在更将学会的整体自然疗法运用得非常出色，帮助我创立了整体自然疗法学院之网络大学，并担任校长。

我的学生王源，毕业于福建师范大学，参与了我另外一本书《整体自然疗法全书》的整理工作，真是非常的认真，没有她的帮助，我会累坏的。

我的天龙八部（生命之旅）的两位主角：杨

茜、孔磊，一直就是我做各种活动不可或缺的左右手，她们现在已经有能力替我解决许多病患疑难问题。杨茜忠实地实践我的整体自然疗法思想，运用整体自然医学和玛玫朵随机运动舞蹈，使已经32岁的她能够从1.66米的身高长高到1.70米。给了无数人榜样和信心。而孔磊，以绝妙的悟性成为天龙八部的另一个主角。

感谢中国营养健康网的创办者高浚先生，是他促成中国营养健康网的诞生和现在的生机勃勃。他的眼界、心胸和勇气是少见的，更是我所敬佩的。

特别感谢今视窗·盛策国际广告有限公司的蒋宏先生和易劲军先生，是他们推动了我的《健康一生》的出版，以及后来的一系列出版活动。这是两个会做梦的年轻人。如今还有梦想的人已经很少了，他们不仅能够做梦，还有勇气去行动，并实现自己的梦想。是值得尊敬的。

如果，这本书可以陪伴在你的床头。我相信

你是有福气的。只有有福气的人，才有机会得到这本书，并让它陪伴和照顾你的人生。

林海峰

2006年11月20日

深夜于北京建外SOHU



策划人蒋宏、易劲军正在拍摄《健康生活训练营》



↑ 林海峰在九寨沟带领学员做户外活动



↑ 《健康一生》新书发布会场面火爆，林海峰先生激情演讲。

Chapter 1
第一章 1 整体自然疗法的根据

- 一、远离医院和药物，自己学习健康管理 /3
- 二、错误的治病方向，使传统医疗走入误区 /6
- 三、释放压力是治病的开始 /10
- 四、食物金字塔的问题 /18
- 五、脂肪的摄取对减肥的人至关重要 /20
- 六、需要营养补充食品吗 /21
- 七、自然疗法的根据 /22
- 八、神奇的免疫保护系统 /24
- 九、整体自然疗法的七个主要概念 /25

Chapter 2
第二章 2 各种民间健身及自然治疗方式的研究和剖析

- 一、参拜图腾 /30
- 二、风水 /31
- 三、祭祀舞蹈 /32
- 四、体操 /32
- 五、武术 /33
- 六、健身运动 /34
- 七、气功 /35
- 八、瑜伽 /35
- 九、水疗 SPA /36
- 十、足疗 /36



Chapter 3 整体自然疗法中的奇兵

第三章 ——发挥神奇功用的食物和营养素

一、辅酶 Q₁₀——抢救心脏 /42

二、硫辛酸 /42

三、葡萄因子 /43

四、松树皮提取物 /43

五、六磷酸肌醇，简称 IP₆ /44

六、NAC /45

七、胆碱和肌醇 /46

八、卵磷脂 /47

九、大蒜素 /48

十、银杏叶 /49

十一、谷胱甘肽 /49

十二、猫爪草 /51

十三、鲨鱼软骨 /52

十四、北美升麻 /53

十五、大豆异黄酮 /54

十六、藤黄果 /55

十七、铬 /55

十八、维生素 B₆ /57

十九、泛酸 /57

二十、叶酸 /58

二十一、朝鲜蓟 /59

二十二、姜 /60

二十三、综合消化酵素 /60

二十四、乳酸菌 /61

二十五、亚麻籽油 /62

二十六、共轭亚麻油酸 CLA /63

二十七、紫锥花——最受青睐的抗病毒草药 /64

二十八、月见草油——改善细胞功能必需的脂肪酸 /65

二十九、牛奶蓟——肝脏疾病的救星 /66

Chapter 4 各类疾病简介及治疗

第四章

一、呼吸系统疾病 /72

1. 呼吸系统一些急性症状的改善 /74
2. 鼻窦炎 /75
3. 扁桃腺炎 /78
4. 病毒感染 /80
5. 感冒 /81
6. 支气管炎 /84
7. 哮喘 /85
8. 肺炎 /86
9. 肺结核 /88

二、消化系统疾病 /91

1. 消化系统维护的关键 /91
2. 消化系统第二道关，就是胃 /92
3. 肠道疾病改善 /94
4. 便秘 /95
5. 痔疮 /96

三、神经系统与精神疾病 /99

1. 脑膜炎 /99
2. 癫痫 /101
3. 帕金森氏症 /106
4. 头痛 /108
5. 精神分裂症 /108
6. 阿兹海默症（精神病） /110
7. 老年痴呆症 /113

8. 晕车 (晕机、晕船) /114
9. 多发性硬化症 /115
10. 神经炎 /116
11. 失眠症 /117
12. 晕眩 /118
13. 紧张与焦虑 /120
14. 忧郁症 /123

四、眼、鼻、喉、口腔疾病 /127

1. 白内障 /127
2. 青光眼 /128
3. 耳性眩晕症候群 /129
4. 流鼻血 /130

五、血液循环系统疾病 /131

1. 心脏血管疾病 /131
2. 动脉硬化症 /133
3. 高血压 /134
4. 贫血 /139

六、内分泌、新陈代谢、泌尿、系统疾病 /143

1. 肝炎 /143
2. 肝硬化症 /146
3. 胆囊疾病 /148
4. 甲状腺机能亢进 /150
5. 甲状腺机能不足 (减退) /151
6. 糖尿病 /152
7. 低血糖症 /153
8. 痛风 /154
9. 肾结石 /155
10. 膀胱炎 /157
11. 前列腺疾病 /158

七、性病、免疫系统疾病 /160

1. 性传染病 /160