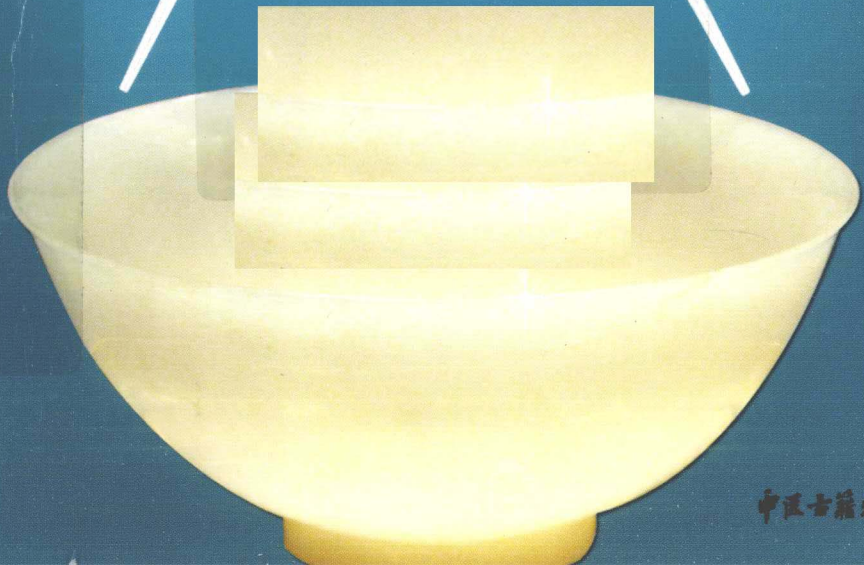


石原结实——著 朱一飞——译

断食法

イシハラ式断食で「なぜか若く見える人」になる

风靡日韩
最简便、最有效的美容瘦身法

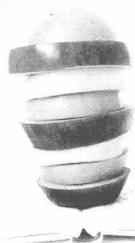


断食法

イシハラ式断食で「なぜか若く見える人」になる

(日)石原结实——著

朱一飞——译



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

断食法 / (日) 石原结实著 ; 朱一飞译. —北京 :
中医古籍出版社, 2011.4
ISBN 978-7-80174-960-4

I. ①断… II. ①石… ②朱… III. ①禁食 - 养生
(中医) IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第015893号

断食法

(日) 石原结实 著

责任编辑 孙志波

装帧设计 李道娥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京市东直门内南小街16号 (100700)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本 870mm × 1280mm 1/32

印 张 6.5

字 数 120千

版 次 2011年4月第1版第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-80174-960-4

定 价 25.80元



自序

短期断食——最好的瘦身美容法

“一说起断食的效果，那就非减肥莫属了。”我想抱有这种想法的人一定很多吧。

确实，断食能加速人体新陈代谢，效果因人而异，在一个月內减掉几千克也是极有可能的。听我这么一说，那些原本就属于瘦小型的人，并不想减肥的人，以及那些还没有到迫不得已减肥地步的人也许认为没有断食的必要了吧。如果你们有这种想法的话，那就大错特错了！

其实，断食还有着比减肥效果更好的“返老还童的功效”。断食不仅可以使你的肌肤和头发焕然一新，还能使你体内的所有细胞全都获得重生。在我经营的断食疗养所中，有许多女性通过断食，惊讶不已地发现自己竟然返老还童了。譬如说，有人发现自己“原本全白的头发里开始长出青丝”，有人“虽然已过花甲之年，可月经又恢复正常了”，等等。

其中最多的就是以下这种现象了。有些人原本是抱着减肥的目的来到断食疗养所的，可是在不知不觉中，他们脸上的雀斑啦，小皱纹啦，小疙瘩啦，黑色素沉淀啦等等，都消失得无影无踪了。身边的人都惊讶地发现他们“皮肤变润泽了”，“噢，最近好像看上去变年轻、精神了”。这些人群中，要数三十岁到四十岁的女性尤为众多。虽然我早就知道通过断食能够让人看上去更年轻，但是老实说，对于这种美容效果，倒真是让我大吃了一惊。它让我对断食效果有了重新认识，那就是：断食还具有美容的功效。

一直以来，我自己原本就对返老还童、长寿之类的问题颇感兴趣，曾经以学习为目的，访问过好几家位于俄罗斯、欧洲等地从事返老还童研究的疗养院。在那里，让我遇到了断食疗法，以及胡萝卜与苹果的鲜榨蔬果汁。

人一旦进行断食，经常会想要小便。在断食过程中，人体内没有摄入任何食物，内脏器官都会稍稍喘一口气，原本消耗在消化和吸收上的能量，都转向排泄了。归根结底，阻碍人类年轻的顽固就是体内的垃圾，因此，排泄可以算作断食的最大功效之一。

我们会遇到这样一类女性。她们并非特别惊艳的美女，但是看上去比实际年龄要年轻十岁，甚至是二十岁，因此总会被人夸奖说她们漂亮。那么“看上去显得年轻的人”与“看上去显得老态的人”之间的差别究竟是怎样产生的呢？

要让自己看上去显得年轻，肌肤水灵娇嫩、气色红润、朝气蓬勃的样子可是绝对必要的。因此，细胞中含有多少水分就成为问题的关键所在。这里我要声明一点：在断食过程中，作为体内垃圾而不断排出的小便不是细胞中的水分。残留在细胞与细胞之间的水分属于应该被排泄的废物。这“细胞与细胞之间所残留的水分”正是引起浮肿、阻碍人类

年轻的罪魁祸首。

如果通过断食将多余的水分排出体外，细胞就会利用这部分腾出的空间来吸收营养，使你容光焕发。也就是说，细胞与细胞之间的水分一旦在体内积聚，人体的新陈代谢功能就会衰退。如果将废水排出体外，新陈代谢的速度就会加快，这样就可以“排出对人体有害的物质，吸收对人体有益的物质”，人体便可以保持排泄与吸收的平衡了。

随着年龄的增长，人体的新陈代谢速度会逐渐减缓，排泄功能也会随之衰退，从而导致了体内垃圾的聚积。原先囤积的体内垃圾又会堆积上新的废物，逐渐在体内越积越多。这些都是自然规律，是无法避免的。但通过断食疗法，能够将你体内的这些恶性循环产生的废物，快刀斩乱麻地一扫而空，因此也就能永葆美貌和青春了。

只是，如果什么都不吃的话，一定会让你觉得非常痛苦难受。当你感觉到饥饿了，血糖指数就会下降。而血糖指数一旦降低，就会让你变得焦躁不安，最终还是忍不住进食了。建议你喝一些胡萝卜和苹果的鲜榨蔬果汁，可以帮助你克服饥饿带来的痛苦。

肚子是否感到饥饿，并非取决于胃里是否填满了足够多的食物，而是完全取决于血糖指数的高低。因此，只要你饮用了胡萝卜和苹果的鲜榨蔬果汁，提高血糖指数，你就不再会有焦躁不安的情绪，持续断食也就不会那么痛苦难受了。

而且，胡萝卜和苹果中所富含的维生素、矿物质等营养物质能发挥出极大的威力，帮助你返老还童这一点上。尤其是胡萝卜，它属于块茎类蔬菜，可以被称为“生命之源”。胡萝卜能够强化你下半身的生理机能，逐渐温暖你的身体，然后发挥出显者的“返老还童的功效”。

断食还有一个巨大功效，那就是它能够提升你的体温。现在，日本人的平均体温基本都呈逐步下降的趋势。在三十岁以下的女性中，体温处在36.5度这一人类平均体温以上的女性人数基本为零。大家都在为自己怕冷的慢性寒性体质而烦恼。

在断食过程中，体内垃圾燃烧会导致体温上升，体温升高有助于改善人体的血液循环，从而使肌肤容光焕发。与其使用那些价格昂贵的化妆品，倒不如尝试一下断食疗法。其实，断食更容易让人的肌肤恢复健康的玫瑰色，也会让脸上的黑色素沉淀也会逐渐消失。

能够进一步提高身体回暖效果的，非生姜红茶莫属。生姜红茶可以让你的身体由内而外地暖和起来。你只需在茶包中倒入一小管生姜粉末就大功告成了，既不花时间也不费精力。如果再加入一些黑砂糖或是蜂蜜的话，它们就将成为你断食过程中强有力的好帮手，能够帮助你提高血糖指数。只要有了生姜红茶，以及胡萝卜和苹果的鲜榨蔬果汁这两大武器，无论是谁，都可以在断食抗战中大获全胜。

那些价格高得离谱的精华乳液、美容面膜之类的化妆品，美容院、保健品，以及局部整形手术等这一系列抗衰老美容保健在今天颇为流行。因为大家都抱有一种花钱可以买到美貌、买到年轻的心态，所以尝试这些方法的人乐此不疲。

只要你的身体内部没有得到改善，无论你从外部如何进行加工改进，归根结底，这些都只能算是临阵磨枪，只能让你蒙混一时。另外，你还不得不去考虑手术的安全性和药物的副作用等诸多问题。最关键的是，无论是上美容院，还是去进行局部整形手术，你都必须得花费掉一大笔金钱，而并不是任何人都能轻轻松松地承担这笔昂贵的费用的。

就这一点而言，使你越变越年轻的石原式“短期断食疗法”以改善体质为目标，同时具有持久性、不花钱、简单易学这三大优点。“只在早晨断食”是指不吃早餐，仅仅靠饮用胡萝卜和苹果的鲜榨蔬果汁或者是生姜红茶来代替早餐主食。如果像这样“只在早晨断食”的话，即使坚持一生也并非没有可能。如果你觉得每天坚持有困难的话，你还可以以选择每星期一次或者是每月一次的频率来进行“只在早晨断食”。请你抱着这样的心态：想要重新调整你那积聚着废物垃圾的身体，一定要来尝试挑战一下断食疗法哦。

断食的效果不仅体现在返老还童上，它还能将疾病遏制在萌芽中，有助于延年益寿，使你的精神状态趋于平静安稳。在支配掌控人体活动的神经中，有使人体紧张的交感神经和使人体放松的副交感神经。在断食过程中起到主要作用的是副交感神经。在断食过程中，由于体内没有摄入任何食物，整个身体都将进入休眠状态。哪怕是那些平时碰到一点小事就会立刻焦躁不安的人，他们在断食过程中也会像是变了个人似的，整天一副笑容可掬的模样。真是让人觉得不可思议。

这本书结合了石原式短期断食疗法的实践方法篇。为了使断食疗法的效果更加显著，我还为大家介绍了辅助断食疗法的饮食生活习惯、手制纯天然化妆品、沐浴泡澡方法，以及运动方法等。作为一本完全美容手册，如果能被广大读者朋友有效应用的话，我将倍感荣幸。

目录

自序 短期断食——最好的瘦身美容法

第一章 断食是最有效的美容良方

你的年龄由肌肤做主 / 002

水可养肤，亦可毁肤 / 004

血流不畅通，肌肤会变粗糙 / 007

污血产生谁之过 / 011

改善新陈代谢，轻松享“瘦”每一天 / 013

活性氧会导致身体衰老 / 016

短期断食疗法让你的烦恼一扫而光 / 020

【经验谈之一】

通过短期断食，我为肌肤变得靓丽而自豪 / 023

第二章 断食为何能使人返老还童

断食与发烧是两大“名医” / 028

饮食过量是美容最大的敌人 / 029

在睡眠期间，任何人都在“断食中” / 030

排出体内垃圾，让血液变清洁 / 032

体温升高，免疫力就会增强 / 033

让白血球充分活动起来 / 034

这样做疾病才消失得快 / 035

内脏和皮肤都会返老还童 / 036

断食的精神疗效令人惊讶 / 039

对付现代文明病，鲜榨蔬果汁有奇效 / 043

为什么推荐“蔬果汁断食疗法” / 045

“蔬果汁断食疗法”解除你的后顾之忧 / 048

【经验谈之二】

通过短期断食，体重减少八千克，肌肤也容光焕发 / 052

第三章 断食三步曲

从“早晨断食”开始吧 / 056

早餐真的不得不吃吗 / 058

什么才是健康又美容的理想早餐 / 060

短期断食疗法第一步：“早晨断食”的专用食谱 / 061

荞麦面和匹萨的午餐价值 / 063

尝试挑战“半天断食疗法” / 065

短期断食疗法第二步：“半天断食”的专用食谱 / 066

尝试挑战“一整天断食疗法” / 069

短期断食疗法第三步：“一整天断食”的专用食谱 / 070

断食结束后，你将会惊叹饭菜的可口美味 / 072

生姜是上帝赐予人类的礼物 / 073

生姜使你浑身暖烘烘 / 075

红茶温暖你的身心 / 076

DIY简单有效的生姜红茶 / 077

黑砂糖糖分的效用 / 078

蜂蜜糖分的效用 / 079

女性圣品——胡萝卜 / 081

每日一苹果，肠道菌群远离我 / 082

【经验谈之三】

理应进入绝经期了，可令人诧异不已的是，月经又重新恢复正常了 / 084

第四章 无龄美人的养颜经

年轻就是肌肤美丽润泽 / 088

肌肤和内脏之间不为人知的关系 / 090

皮肤是如何构造的 / 092

对付肌肤衰老有妙招 / 094

正确了解自己的肌肤类型 / 096

良好的血液循环为你的美丽加分 / 098

按摩肌肤能祛除黑色素沉淀 / 100

预防皱纹要靠身体内调 / 102

短期断食也预防黑色素 / 104

黄瓜、蜂蜜、蛋白为你塑造美丽润泽的皮肤 / 105

“纯天然涂抹式面膜”让你的肌肤年轻水嫩 / 108

“纯天然美白涂抹式面膜”使你的肌肤宛若新生 / 116

独特的周末护理，让你的肌肤光滑润泽 / 118

脖子的特殊护理 / 119

手部肌肤的特殊护理 / 122

【经验谈之四】

排出体内垃圾，攻克重症，重返健康 / 125

第五章 简单的抗衰老方法·饮食篇

温暖身体的“阳性食品” / 130

紧致身材的“阳性食品” / 133

吃“适合牙齿形状的食品” / 136

欧美式饮食生活习惯有损美貌 / 137

- “八分饱健康”的简单秘诀 / 138
- 细嚼慢咽竟然让人减肥五十千克 / 139
- 悄然盛行的少食健康法 / 141
- 埃及女王的美艳魔法 / 142
- 健康美白吃出来 / 147
- 中药调理，让你由内而外美丽 / 155

第六章 简单的抗衰老方法·沐浴篇

- 要使身子暖和起来，最佳方法是泡澡 / 160
- 强烈推荐的沐浴方法1：洗个“半身浴”，
让你浑身大汗淋漓吧 / 165
- 强烈推荐的沐浴方法2：蒸个“桑拿浴”，
唤醒你原本的美丽和年轻 / 167
- 强烈推荐的沐浴方法3：“手浴·足浴”

对你全身均有保健疗效 / 169
强烈推荐的沐浴方法4：泡个“自制的药水浴”，
让你越来越美丽 / 171

第七章 简单的抗衰老方法·运动篇

锻炼能让你变漂亮 / 176
腹式呼吸法还你轻松自在 / 177
锻炼肌肉，让皮肤远离松弛和皱纹 / 178
生活小习惯，健康好心情 / 180
简单易学的健美操 / 184

后记 断食，让你的灵魂也返老还童 / 187

第一章

断食是最有效的美容良方

你的年龄由肌肤做主

水可养肤，亦可毁肤

血流不顺畅，肌肤会变粗糙

污血产生谁之过

改善新陈代谢，轻松享「瘦」每一天

活性氧会导致身体衰老



● 你的年龄由肌肤做主

“那个人看上去一直都那么年轻，我好羡慕哦。”

“噢，我怎么觉得她最近看上去一下子老了很多啊。”

我相信无论是谁，一定都曾有过这样评论别人的经历吧。那么我们所说的“看上去年轻”和“看上去老态”之类的话，究竟是指一种什么样的状态呢？

如果一个人的脸蛋儿长得好看的话，会被人称赞说年轻吗？答案显然是否定的。当你看到影视剧里的女明星时，你有没有过诸如此类的感叹：“她年轻的时候是多么漂亮啊！哎，可惜最近完全变成了大妈啊！”

无论人年轻时的面容多么姣好，只要上了年纪就会显出老态。与此相反的是，有些人年轻时看上去并不怎么漂亮，但等她们过了三十岁以后，反倒会让人惊奇地发现她们变漂