

空腹力 革命

【日】石原结实 著
萧云菁 译

锻炼空腹力，
唤醒身体的自愈能力！

作品累计销量超过百万册的健康书权威！

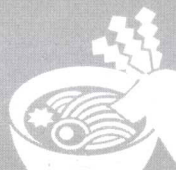
开创石原式“断食”理念，让身体享受轻盈活力

读者真实体验：血液杂质清除，免疫力提高，6个月瘦10Kg

《这样吃最健康》作者姜淑惠·重量级媒体 倾力推荐



中信出版社·CHINA CITIC PRESS



空腹力 革命



作爲第1冊，將爲您打萬變無方，長成！

作爲第2冊，「**空腹力**」革命，**改變您的人生**！

作爲第3冊，**空腹力**革命，**改變您的人生**！

作爲第4冊，**空腹力**革命，**改變您的人生**！



© 2014 北京時代華文圖書有限公司

空腹力 革命

[日]石原结实 著
萧云菁 译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

空腹力革命 / (日) 石原结实著, 萧云菁译. —北京: 中信出版社, 2010.12
ISBN 978-7-5086-2155-5

I. 空… II. ①石… ②萧… III. 保健—方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 201958 号

KUFUKU-RYOKU

Copyright © 2008 by Yuumi ISHIHARA

First published in 2008 in Japan by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

本书仅限于中国大陆地区发行销售

空腹力革命

KONGFULI GEMING

著 者: [日] 石原结实

译 者: 萧云菁

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 **印 张:** 7.75 **字 数:** 95 千字

版 次: 2010 年 12 月第 1 版 **印 次:** 2010 年 12 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2009-7075

书 号: ISBN 978-7-5086-2155-5/G · 461

定 价: 25.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849283

http://www.publish.citic.com

服务传真: 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

前言

近年来，代谢综合征成为一个热门的话题，而它之所以备受关注，主要就是因为它是引发高血压和糖尿病等各种生活习惯病的一大主因，而这些疾病又很容易引发更可怕的疾病，如脑梗塞、中风、心肌梗塞等容易致命的疾病。包括人类最大致死性疾病癌症在内，这些疾病会被称为生活习惯病，主要就是因为它们都是饮食等日常生活习惯所引起的。

现代许多人生病的原因，都是因为吃太多。为了让自己生活得更健康，更不容易生病，避免吃太多食物是最简单又最有效的方法。我们现代人，平常都过着吃太多、喝太多的饱食生活，事实上只要稍微留意一下饮食，就能获得健康。

所以不要纵容自己的欲望，别让自己吃得太饱，而应该

设法维持空腹状态，这也是我极力主张的“空腹力”效果。通常人们听到“空腹”一词，可能就会想到饥饿，或是觉得：“干吗要活得这么辛苦？”事实上，会有这种感觉，也是因为我们平常已经习惯吃饱喝足的生活，肚子稍微有点饿，就会立刻伸手去拿身边的食物来充饥。

其实我所谓的“空腹力”，绝对不会让你觉得辛苦。当然，对平常每天三餐都吃得很饱的人来说，刚开始或许会觉得有些不习惯，但只要习惯小小的空腹状态就行了，这就是在锻炼空腹力，而且随着空腹力的增强，身体状况会越来越好，也会让你觉得心情很舒爽。综观人类的历史，人类长期以来都在忍受空腹状态，所以这才是最自然的状态。

空腹力的效果是非常强大的，拥有空腹力不但能让血液更干净，循环更畅通，还能提高免疫力，保持健康，甚至提高患者的病后恢复能力。而且这种方法还能让我们毫不勉强、安全地收到减肥效果，让自己变得更苗条。实际上如本书所述，有些人确实在3个月内减掉8公斤、在半年内减掉十几公斤。在几个月内减肥几公斤的情形，其实非

常普遍。

在本书里，作为锻炼空腹力的方法之一，我非常推荐不吃早餐的“半日断食法”。基本上只要减少摄入的卡路里总量就行了，所以不论是三餐照吃的“六分饱法”，还是午餐和晚餐择一不吃的方法都可以，但考虑到现代人每天都很晚睡的生活习惯，不吃早餐的方式是活用空腹力中最简单的健康法。

或许很多人会觉得怎么可以不吃早餐，早餐一定要吃得好才行。对于正在长身体的孩子们来说，这确实是很正确的说法，但却一点儿也不适用于现代的成年人。在从前大多数人都从事体力劳动的农业社会里，人们一大早就需要消耗许多体力，所以清晨的工作告一段落之后，确实有必要吃早餐，以保证营养和体力。

问题是现代人很容易变成夜晚型生活，每天都很晚才吃晚餐，早上虽然根本不饿，还是要勉强自己硬吃下去。早餐如果吃得太多，就容易造成肠胃一大早就负担过重，不但会使血液变得有杂质，也会让大脑供血不足，头昏昏沉沉，

思维很难活跃起来。其实只要补充足够的维生素、矿物质、糖分等，不吃早餐反而有益于头脑和身体的运转。

我所提倡的方法，是喝胡萝卜苹果汁或加有红糖的生姜红茶来替代早餐，这样既不会被空腹感侵袭，又能补充现代人常常缺乏的维生素、矿物质、优质糖分等物质，而且晚餐也可以自由享用任何自己想吃的东西，也可以毫无顾虑地喝酒（当然不能喝过量）。

不过水分千万不可摄取过多。虽然一般都认为多喝水比较好，但这反而是造成现代人容易身体冰冷的原因，也会因此导致血液循环不良，进而生病。

目前正为生活习惯病所困扰的人，或者虽然没有任何明确疾病，但平常身体总不太好的人，或者很在意自己体型的人，建议你从今天开始锻炼自己的空腹力，努力让自己获得健康的身体和苗条的身材，而这只要持续实行我所提倡的不吃早餐的半日断食法就行了。

详细内容将在本书中说明，其实非常简单。

- 不吃早餐，改喝胡萝卜苹果汁（或加有红糖或蜂蜜的生姜红茶）。

- 尽量避免摄取肉类食物，保证一天最多只吃 100 克肉类，改吃鱼类来摄取蛋白质。

- 配合自己的体力，一天走路 1 小时左右，可以的话，每星期做 2~3 次肌肉运动（银发族可以改做简单的蹲举运动）。

积极锻炼空腹力，并稍微运动一下身体，一旦养成这种日常生活习惯，就能获得苗条又健康的身体。

前 言 / IX

第一章 培养空腹力才能带来健康 / 1

为营养过剩所苦的现代人 / 3

人类原本并不怕空腹 / 4

可怕的内脏脂肪 / 7

代谢综合征是吃太多的结果 / 9

空腹力能提高免疫力 / 12

能减少每日卡路里总摄入量才有意义 / 14

吃完东西后并不会立刻有饱腹感 / 16

想吃多少就吃多少很难保持健康 / 19

身体的基础代谢量会随着年龄的增长而减少 / 21

有时不吃饭反而更有力量 / 24

不吃早餐，大脑照样可以正常运转 / 27

晚餐吃得很晚的人不妨省去早餐不吃 / 31

超过 60 岁也可以锻炼肌肉 / 32

目录

- 喝酒不超过 180 毫升 / 35
- 少吃一两餐，晚上就可以自由享受美食 / 36
- 利用半日断食法来治疗代谢综合征 / 38

- **第二章 血液里的杂质会引发疾病 / 41**
- 发炎、发烧是处理身体废物的结果 / 43
- 血液有杂质，身体才会不适 / 46
- 弄脏血液的最大元凶——动物性蛋白质 / 48
- 弄脏血液的第二大元凶——运动不足 / 52
- 弄脏血液的第三大元凶——压力 / 54
- 调适心情，不被压力影响 / 57
- 弄脏血液的第四大元凶——身体冰冷 / 59
- 弄脏血液的第五大元凶——环境污染 / 62
- 是药三分毒 / 64
- 排出不好的血液才能健康 / 66
- 疾病是身体去除血液杂质所产生的反应 / 68
- 血液里的杂质会唤醒癌症遗传因子 / 76

白血病也是血液杂质造成的 / 78

第三章 利用断食疗法治病 / 81

癌症与食物的关系 / 83

20 世纪 70 年代美国就曾指出动物性脂肪的害处 / 88

读书时不吃早餐帮我恢复了健康 / 90

认识自然疗法 / 92

在贝纳医院里认识了胡萝卜苹果汁疗法 / 95

莫斯科断食疗法医院里令人震撼的治疗效果 / 96

断食疗养医院里的生活 / 98

胡萝卜苹果汁与生姜红茶的做法 / 100

断食时身体里累积的废物会不断排泄出来 / 102

断食时体温会上升，还能改善疾病症状 / 105

断食中体内的所有组织都会开始进行修复工作 / 106

胡萝卜苹果汁断食法的惊人疗效 / 108

断食后的复食期间非常重要 / 110

患有这些疾病则不适合断食 / 114

目录

第四章 可轻易实践的“半日断食”健康法 / 117

现代人不需要吃早餐 / 119

不吃早餐或只吃清淡食物 / 122

午餐要吃什么 / 124

晚餐要吃什么 / 126

必须先和主治医师商量的情形 / 128

采用半日断食法，半年内成功减肥 14 公斤 / 130

第五章 温暖身体，治愈疾病 / 135

体温过低会引发疾病 / 137

人类原本就不耐寒 / 139

体温升高免疫力也会跟着提高 / 140

水分摄取过多反而有害身体 / 142

水分摄取过多所引起的可怕疾病 / 146

泡澡的惊人效果 / 148

有效治疗疾病的泡澡法 / 151

走路既简单又很有效果 / 153

- 持续锻炼腰部和腿部的肌肉 / 156
- 身体冰冷与癌症的可怕关系 / 158
- 不孕症也是因为身体冰冷 / 160
- 穿戴能保暖的衣物 / 161
- 只是温暖腹部就治好多年以来的痛苦疾病 / 163

第六章 这样吃就不需要看医生 / 167

- 提高体温的饮食方式 / 169
- 温暖身体的食物和使身体变冷的食物 / 170
- 阳性体质与阴性体质 / 172
- 阴性体质的人该吃温暖身体的阳性食物 / 173
- 让人肥胖的食物与让人苗条的食物 / 176
- 食用当季的蔬菜和水果 / 178
- 盐分摄取不足比盐分摄取过多更需要注意 / 181
- 身体需要盐分的人与不需要盐分的人 / 185
- 红糖和蜂蜜等糖分的功效 / 186
- 发酵食品以自然酿造的为佳 / 188

目录

第七章 空腹力可以改变人生 / 191

被认定很难活过 20 岁的重病号竟然痊愈了 / 193

战胜了大肠癌 / 199

持续半日断食法后治愈了超肥胖和高血脂 / 202

用加入洋葱的胡萝卜苹果汁治疗糖尿病 / 204

战胜肥胖和异位性皮炎 / 206

空腹力让人生更充实 / 208

第八章 健康活到百岁的长寿秘诀 / 211

人类原本可以活到 120 岁? / 213

高加索寿星的日常生活 / 215

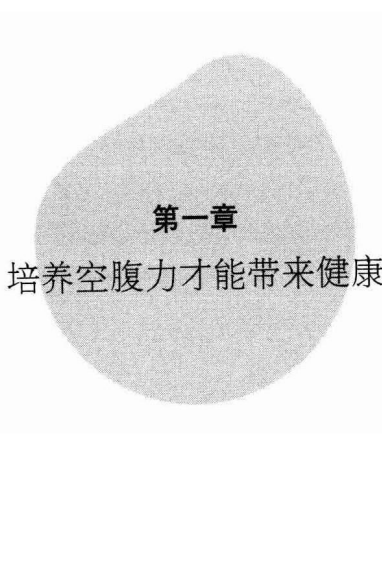
日本超过百岁的寿星越来越多 / 221

锻炼下半身肌肉来预防痴呆 / 223

减少卡路里的摄取就能延长寿命 / 226

如何看待手术和化疗 / 228

健康长寿的根本就是空腹力 / 230



第一章

培养空腹力才能带来健康

