

<<生活中的净血健体便方>>

图书基本信息

书名：<<生活中的净血健体便方>>

13位ISBN编号：9787117111096

10位ISBN编号：7117111097

出版时间：2009-4

出版时间：人民卫生出版社

作者：刘正才，周建华 著

页数：110

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<生活中的净血健体便方>>

### 前言

屋子要经常打扫得干干净净，住起来才舒适。

人体的血液也一样，要经常清扫垃圾，除去污浊，血液才干净清洁，才能维护人体的健康，所以称为“净血健体”。

血液中的垃圾从何而来？

人体正常的血液是清洁的。

血液垃圾是血液中的异常毒物，它从多方面进入体内，环境污染的毒物，食物中残留的农药和激素，尤其是常吃肉、蛋等酸性食物产生的酸毒，以及人体新陈代谢中不断产生的废物，都可进入血液中形成血液垃圾，使血液污浊。

污浊的血液不仅损害你姣美的容颜；毒素蓄积体内还会产生异味使人臭秽不堪；毒素阻滞经脉，影响正常生理功能而出现身心疲惫的“亚健康”状态；毒素损伤组织器官，会形成多种慢性病如糖尿病、冠心病和高血压等现代文明病；毒素破坏人体免疫功能，使人体正常细胞突变，导致癌症的发生。

因此，我们认为清除血液垃圾不仅可以养颜，还能使人香身，将“亚健康”恢复到健康，清除血液垃圾尤其能防治多种慢性病和癌症。

清除血液垃圾，即净化血液，简称“净血”。

所以我们提出“净血养颜”、“净血香身”、“净血防治亚健康”、“净血防治常见病”的新观念。

造成血液垃圾的原因很多，但主要是吃出来的，所以可通过吃来解决。

我们重点收集和研制了“净血养颜”、“净血香身”、“净血防治亚健康”、“净血防治常见病”的日常饮食便方。

这些自制便方经过实践，便于制作，简单易行，行之有效。

《生活中的净血健体便方：净血体现新观念》图文并茂，赏心悦目。

读者一看就会自己制作，特别介绍了作者多年临床实践中的经验总结，专家对每方都指出了净血的道理，具有可信度和科学性。

## <<生活中的净血健体便方>>

### 内容概要

人体正常的血液是清洁的。

血液垃圾是血液中的异常毒物，它从多方面进入体内，环境污染的毒物，食物中残留的农药和激素，尤其是常吃肉、蛋等酸性食物产生的酸毒，以及人体新陈代谢中不断产生的废物，都可进入血液中形成血液垃圾，使血液污浊。

污浊的血液不仅损害你姣美的容颜；毒素蓄积体内还会产生异味使人臭秽不堪；毒素阻滞经脉，影响正常生理功能而出现身心疲惫的“亚健康”状态；毒素损伤组织器官。

## <<生活中的净血健体便方>>

### 作者简介

刘正才，中国药膳研究会常务理事、学术部部长，世界医药卫生理事会特聘医学专家。著名中医学家，全国老中医药专家，受聘为香港中医专业学院客座教授，国际替代医学联合会学术顾问，在国内外知名出版社出版学术专著及科普书籍60余部，其中《中医免疫》、《养生寿老集》、《中华药膳宝典》被日本学者译成日文出版，《道家针灸》在美国出英文版，《健美长寿妙方》等6部书在台湾出繁体字版，《美容方选》、《中华药膳宝典》在香港出版，《日常饮食的美容功效》、《中药与健美》、《长寿之谜》等被译成英、法、意大利、西班牙等文在世界出版发行。另外，在国内外30多种报刊上发表学术论文及科普作品300余篇。

## &lt;&lt;生活中的净血健体便方&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 净血的概念一、血液垃圾从何而来二、血液垃圾对健康的危害三、净化血液的食物中篇 净血健体自制便方一、净血养颜自制便方1.凉拌苦瓜2.炒红薯叶3.荠菜炒洋葱4.肉苁蓉炒韭菜5.首乌鸡6.三仁鳕鱼7.二薯海带羹8.冬葵猪血羹9.紫菜汤10.玉竹老鸭汤11.番茄丝瓜汁12.五汁液13.淡盐水14.蜂蜜水15.萝卜籽粉16.蒸芋苻17.香蕉饭18.杏桃粥19.土豆粥20.桃花粥21.四仁芝麻粥二、净血香身自制便方22.新鲜叶蔬23.新鲜水果24.富镁坚果25.香身龙眼26.香芹苹果汁27.香身羹28.鲜花茶29.香身茶30.桂花茶31.薷茺茶32.香薷茶33.橘皮茶34.藜苻茶35.桃南叶36.陈醋糊37.公丁茶38.鲜姜汁39.田螺液40.鳅鱼泥三、净血防治亚健康自制(一)净血抗疲劳便方41.参麦液42.西洋参茶43.红景天茶44.灵芝茶45.刺五加茶46.绞股蓝茶(二)净血排尿酸便方47.艾叶丝瓜汤48.车前冬瓜汤49.三妙茶50.碱性水(三)净血防脱钙便方51.虾皮拌豆腐52.葛杞豆羹53.芥菜汤54.仙灵脾茶(四)净血抗脂肪肝便方55.醋泡黄豆56.山茶油炒油菜57.龙骨海带汤58.紫菜豆腐汤59.祛脂养肝饮. . 60.当归郁金饮(五)净血抗过敏便方61.强化豆浆62.乌贼骨粉63.苍花珍珠汤64.紫苏生姜饮四、净血防治常见病自制便方(一)净血防治高血压便方65.醋泡花生66.番茄炒菠菜67.鸭掌豆腐皮68.莴苣茎叶汁69.螺旋藻粥70.杜仲酒71.槐菊酒72.车前子茶73.决明子茶74.夏枯草茶(二)净血防治冠心病便方75.大豆粥76.大麦根须粥77.耳果生姜汤78.醋茶79.沸茶80.莲心茶81.参七茶82.丹参蜜酒(三)净血防治糖尿病便方83.鹿尾菜沙拉84.素炒空心菜85.黄精粥86.番石榴汁87.桑叶茶88.胡芦巴茶(四)净血防治肾病便方89.荠菜茅根汤90.乌梅炭茶91.玉米须茶92.益母草红糖汤(五)净血防癌自制便方93.蒸红薯94.马铃薯生汁95.橄榄油炒番茄96.香菇带丝汤97.蒜片拌洋葱98.连皮葡萄99.中华猕猴桃100.防癌四季茶下篇 净血健体小秘方1.兰花茶2.玳玳花茶3.三七花茶4.生首乌茶5.生大黄茶6.薄荷茶7.鱼腥草茶8.仙人掌, 9.橄榄胡萝卜10.凉拌黑木耳11.白萝卜12.西兰花13.荞麦面14.怕橘. , 15.苹吴16.无花果17.沙棘18.蓝莓19.食用醋20.豆浆21.矿泉水22.净血素食

## <<生活中的净血健体便方>>

### 编辑推荐

《生活中的净血健体便方：净血体现新观念》净血防治常见病方，净血应对亚健康方，净血排毒自制佳品，净血香身美食秘方，净血养颜天然美食，净血分体自制便方。

<<生活中的净血健体便方>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>