第一图书网, tushu007.com

<<人体排毒手册>>

图书基本信息

书名：<<人体排毒手册>>

13位ISBN编号：9787501959648

10位ISBN编号：7501959641

出版时间：2008-1

出版时间：中国轻工业

作者：张雪松

页数：203

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

内容概要

“ 排毒 ”已成现代都市人保健时尚，一些有关“ 排毒 ”的宣传也充满着诱惑。
然而怎样排毒才是最安全、最理想呢？
也许我们无法阻挡毒素的蔓延，也无力去解决医学中的难题，但是，我们只要能够对毒素做到“ 知己知彼 ”，自能排毒于“ 百战不殆 ”之中。
《悠生活 · 健康生活馆：人体排毒手册》将为你追根溯源地找到毒源，让您全面了解自身的排毒系统，并重点逐一提供全方位对症排毒的方法，简单易行地将排毒渗透于生活中的每个细节，帮您拨开重重排毒“ 迷雾 ”。
《悠生活 · 健康生活馆：人体排毒手册》为读者的居家生活 日常保健提供科学的保健知识和健康指导，所涉及保健知识仅供参考，不可迷信；不能作为诊断及医疗的依据，不能代替医生的诊疗或其他医务人员的建议。

书籍目录

第一章 百病皆因毒作祟第二章 身体的变化是中毒的信号第三章 了解你的排毒系统第四章 改善机体第五章 对症排毒

章节摘录

目录

编辑推荐

我国教育家陶行知说：忽视健康，就等于拿自己的生命开玩笑!基于“ 自己的健康自己做主 ”的原则，我们主张把握健康的主动权，在介绍健康生活的基础上，对时尚的排毒话题做一个概要式“ 扫描 ”。
本书介绍认识毒素和通过饮食、运动、起居、减肥等日常生活排毒常识，还概要介绍了应对精神生活中非正常现象和常见的排毒方法。
希望能够通过简明扼要、深入浅出的“ 扫描 ”性阐释，令快节奏的都市人群对于健康生活、对于排毒的理念和方法能有一个概略了解；一卷在手，百科受益。
本书的编撰，也正是希望能为人们日渐关注自身健康、了解健康常识，提供一点服务。

第一图书网, tushu007.com

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