

<<排毒有方>>

图书基本信息

书名：<<排毒有方>>

13位ISBN编号：9787506449298

10位ISBN编号：7506449293

出版时间：1970-1

出版时间：中国纺织出版社; 第1版

作者：岳铭

页数：283

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>

## <<排毒有方>>

### 内容概要

随着生活水平的提高，越来越多的人为生存压力、环境污染、食品添加剂、农药等毒素所困扰着。人体自身虽然具备排毒系统，但来自外界与人体内部所产生的大量毒素，已远远超出排毒系统的工作能力。针对这种情况，我们编写了《排毒有方：101种有效排毒的方法》，欲向读者介绍一些最新、最简便、最科学的排毒妙方，还都市人一个健康“透明”的身体。

## &lt;&lt;排毒有方&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 无毒一身轻1.毒素从何而来2.身体的中毒信号3.与毒素相关的病症4.抵抗自由基5.了解让我们衰老的体内毒素6.人体自身的排毒系统第二章 食物排毒篇7.不矜早餐害处多8.油炸与熏烤是健康的“杀手”9.最好让自己吃点“苦”10.消除宿便的危害11.认识降低尿酸的食物12.如何拥有美丽的肌肤13.如何拥有健康血液14.认识污染少的蔬菜15.排毒主食明星榜16.排毒水果明星榜17.排毒蔬菜明星榜18.常吃五种食物,让你百毒不侵19.食物中的排毒“急先锋”20.自制蔬菜排毒汤21.自我排毒在春季22.清火饮,排夏毒23.秋季,肌肤排毒好时段24.冬季排毒有讲究25.避免“毒”从口入26.清洗果蔬有绝招第三章 茶饮排毒篇27.满口余香的茉莉花茶28.菊花决明子茶29.色美味香的玫瑰花茶30.瘦身新宠,普洱茶31.一日一菩提,利尿又瘦身32.喝茶有讲究33.清毒排毒水为上34.喝水杯子讲究多35.食醋有益健康36.食蜂蜜好处多37.电脑一族的健康饮品38.健康吃红糖39.排毒蔬果汁大集会第四章 运动排毒篇40.流汗一疏通体内排毒通道41.伸展躯体——简单方便的排毒运动42.不做小腹婆——学练收腹体操43.跑跑健康来44.骑车健身益处多45.跳绳——跳出好身材46.常爬楼梯,细腿美臀47.适合“坐班族”的排毒五式48.做快乐健康的“走步族”49.走,咱们骑马去50.游泳游出健康来51.偶尔运动害处多52.“上班族”的排毒操53.床上自我按摩益处多54.主动咳嗽,为你的肺减减压第五章 精神排毒篇55.消除亚健康,保持快乐心情56.治疗心灵的一剂良药——音乐57.与焦虑说再见58.学会知足,释放贪婪之毒59.学会自己找乐子60.一个深呼吸,烦恼全跑光61.摆脱愤怒,赢得好心情62.和季节性抑郁说再见63.想哭就哭,会赢来健康64.心病可用“笑药”医65.打坐冥想,净化心灵66.做个善于化解坏情绪的人67.好睡眠好身体68.学会倾诉,为自己减压第六章 空间排毒篇69.搬进新家前,别忘了检查污染指数70.良好的采光很重要71.别当“闷葫芦”,保持空气清新72.吸烟损害所有人健康73.卫生间污物多,要及时清除74.家养宠物知多少75.家养花卉知多少76.选购新宅,小区周边环境你注意了吗77.消除害虫,迫在眉睫78.预防“空调综合征”79.干燥寒冷的冬季,正确使用加湿器80.拒绝紫外线的伤害81.有害重金属,你知道几种82.做快乐健康主妇,拒绝厨房油烟第七章 中医排毒篇83.拔罐——除百病,获轻松84.由外至内,疏通经脉85.刮痧——古中医学,驻颜有术86.按摩——活通血脉,一身轻松87.足疗——小脚丫大学问88.热石——多效合一的神奇“仙术”89.耳烛——有效的为身体减负90.洗肠——清除宿便,得轻松91.排毒穴位排行榜92.汉方草药之当归93.汉方草药之大枣94.汉方草药之百合95.汉方草药之藿香96.汉方草药之益母草第八章 时尚排毒篇97.热烈欢迎双歧杆菌的到来98.常用浴盐,让肌肤自由呼吸99.时尚新贵族,你用精油了吗100.最时尚的运动——瑜伽101.SPA水疗排毒法参考文献

## &lt;&lt;排毒有方&gt;&gt;

## 章节摘录

7.不吃早餐害处多说起为什么不吃早餐，好多人会抱怨：“上班时间那么早，路途又那么远，根本来不及吃”、“吃个汉堡或面包已经很不错了。”

的确，这就是大多数年轻人的现状，因为工作而舍弃早餐。

这样做，虽然暂时不会对身体健康造成什么危害，但久而久之，你就会发现自己的健康像脆弱的鸡蛋皮，慢慢发生着裂变。

营养学家实验证明，早餐是一天营养的主要来源，也是一天中最不容易转变成脂肪的一餐，早、中、晚三餐的最合理比例应是3：2：1，也就是早餐吃好，午餐吃饱，而晚餐吃少。

这既是根据人体一天的活动需要制定的，也遵循了机体新陈代谢的规律。

那么，假如不吃早餐，会有哪些危害呢？

(1) 精力不集中、反应迟钝经过一夜的睡眠，胃中所有食物已消耗殆尽。

而作为大脑细胞主要供给能源的葡萄糖也几乎“弹尽粮绝”，因此血糖浓度处于偏低状态，在这种情况下，人体就容易疲倦，出现注意力不集中和记忆力下降的症状，在这种情况下，上班族多是来一杯浓浓的咖啡，想想看，胃已经处在极其饥饿的状态下了，又对其施以咖啡因的刺激，这样不生病才怪。

(2) 贫血、易衰老要知道，上午是工作任务和学习任务最重的时候，需要消耗大量的身体能源。

如果不吃早餐，身体吸收不到新的营养，就必须动用贮存的糖原和蛋白质。

长期下去，会导致皮肤老化、贫血，加速衰老的进程。

不少女性认为不吃早饭可以减肥，实际上情况正好相反，不吃早餐会增添饥饿感，这不仅影响正常的身体代谢，还会加重午餐和晚餐的负担，久而久之，正常的代谢规律被破坏，毒素在体内越积越多，而得不到良好的排泄，势必增加体重并影响身体健康。

(3) 肠胃疾病由于没吃早餐，胃长时间处于饥饿状态，势必导致午餐吃的过多。

这种暴饮暴食，会增加消化系统的负担，不利于维护消化系统的正常排毒功能。

久而久之，引起生理功能失调，诱发肠胃疾病。

(4) 心脑血管疾病据美国一项研究显示，不吃早餐，会导致缺血性中风和心脏病的发病率升高。

除了以上这些危害，不吃早餐还容易产生便秘，延缓少儿的身体成长。

总之，为赶时间而放弃早餐，就等于放弃健康。

没有健康，一切都无法实现。

所以，早餐不但要吃，还要吃好。

那么，如何让自己的早餐更科学、更健康呢？

(1) 时间安排一般情况下，起床后30分钟左右最适合吃早餐。

而最佳的早餐时间则在7点到8点之间。

为了更好地促进营养吸收，早、中两餐之间应该间隔4到5个小时，也就是说，中餐最好在12点到1点之间进行。

如果早餐过早，则应增加数量或提前中餐的时间。

(2) 营养搭配无论哪一餐，营养和饮食结构都是最重要的。

而这在早餐中是尤为重要的。

营养专家提示我们，最合理的营养早餐应是由谷物、肉类、奶类和果蔬四要素构成的。

在我国的众多区域，对于营养早餐的概念很模糊。

要么是不吃早餐，要么是简单拿鸡蛋、油条、稀饭或是包子应付一下。

其实，这样十分不利于健康。

有时候，很多疾病是可以预防的，只要人们构建起合理的生活方式，让日常饮食的结构更加合理，那么，健康也是件唾手可得的事了。

排毒小贴士为了给身体补充水分、排除废物、降低血液黏稠度，早餐应该摄入至少500毫升水分，这样还可帮助消化。

如果早晨进行体育锻炼，最好先喝水，然后出门锻炼。

## <<排毒有方>>

早餐不要经常食用油炸食物，比如油条、油饼等。

油炸类食品脂肪含量高，胃肠难以承受，容易导致多种疾病。

早餐食物不能太凉，原因是凉食物会降低肠胃的消化能力，而且在秋冬寒冷季节里容易引起腹泻等问题。

8.油炸与熏烤是健康的“杀手”说起油炸与熏烤，很多人爱不释手。

因为这两种烹饪方法做出的食物格外好吃。

先来说油炸，你可能会列举出很多美味食品：油条、油饼、炸里脊、炸带鱼、炸丸子……真是太多了，它们酥脆香软，无比可口，让我们没有办法不喜欢。

<<排毒有方>>

编辑推荐

《排毒有方:101种有效排毒的方法》由中国纺织出版社出版。

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>