

<<排毒保健小百科>>

图书基本信息

书名：<<排毒保健小百科>>

13位ISBN编号：9787506472883

10位ISBN编号：7506472880

出版时间：2011-8

出版时间：中国纺织出版社

作者：若兰

页数：260

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>

## <<排毒保健小百科>>

### 内容概要

《排毒保健小百科（第2版）》内容介绍：大千世界，无毒不有。在我们的生活中，我们即不要谈毒色变，也不要置毒不理，我们在人生的道路上，正确的解读“毒”的本意、懂得“毒”的危害，运用自身的排毒功能和利用更多的排毒知识，更好地做到排毒保健，让生命更亮丽，让人生更精彩。《排毒保健小百科》教你选择排毒的好方法。

## &lt;&lt;排毒保健小百科&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 我们为什么需要排毒 人体内的毒素危害蚕食身躯健康的主要毒素你的身体是毒的载体需要清理的体内“垃圾”护身清体的原因 人体皮肤中毒的自测警惕毒素发出的信号

第二章 毒素来源“毒”水果室内污染乘坐新车要当心中毒莫把“毒花”养在家有毒的装修材料危害大香水有毒揪出潜伏在身边的“毒魔”餐盘纸巾的有毒物质你到底吃了多少重金属食物搭配错也能生毒注意居家窗帘隐藏“毒素”藏在身边的毒美食一不小心厨房变“毒房”过多服用解毒片也中毒染发剂的毒警惕亚硝酸盐中毒鸡蛋错误吃法让补品变“毒品”生气时分泌物有毒皮肤会“吸”毒今天你被灯光污染了吗给手机消毒泡面中的危险因素别让铝与人体接触太密切很美的餐具很毒的“杀手”力减将“毒食品”带回家味精食用不当会引起中毒奶茶饮品服药或可中毒乱用保鲜膜会让美食变成毒物有害健康的水中毒喝水过多致水中毒洗澡也会“毒”害人指甲暗藏致命毒素索大气污染

第三章 男性排毒男人的健康排毒吸烟的危害服药前后千万别喝酒男人有眼泪千万别忍住不流男人的运动排毒让器官清洗体内毒素生活的3步除“毒”法排毒可防男性疾病适合男性的清热解毒茶出汗排毒男人应该少吃的食物

第四章 女性排毒做个无毒美人让身体无毒的好方法红糖补血又排毒排毒养颜的饮食习惯深排肌肤毒素自然养颜的排毒餐内外全力出击的除毒消除脸部浮肿的排毒肤色即亮的排毒越吃越美的高纤排毒唇色看你是否需要排毒换季排毒按摩排毒轻松排清“垃圾”让你身体减少“毒”患侵害排毒饮食的年龄选择产后排毒的饮食法则

第五章 排毒保健小窍门日常食品巧“解毒”新居的时兴“花”样杀毒春日保健的“排毒草”生活最“脏”的六件事。

饭前喝水利解毒洁身排毒法给你的情绪排毒食物中毒的中草药解药雨中散步是纯天然“解毒剂”饭前开水烫碗筷不能消毒肌肤就能自己排毒的好睡法塑料袋有无毒性的辨别清晨不宜开窗舶来品的排毒神功22种居家植物让毒素烟消云散排毒润肺的小零食有毒日常品替代方法给蔬菜去毒的小窍门愤怒情绪排除法清肠排毒的果醋法消除家用金属器皿中毒这些水果蔬菜不要连皮吃泡脚驱除体内湿毒暗示“含”毒过量的大毛病憋会引起身体慢性中毒灭菌解毒的芳香植物远离居家“铅中毒”排毒的七日食谱春季别吃的带毒蔬菜食物清除人体毒素秋季的排毒食谱喝水的日程表多吃葡萄能排毒三三种蔬菜多吃最排毒多喝苦瓜汁可排毒解热多吃姜排毒效果好节假日排毒补身方法节后的排毒清爽排毒的懒人菜常服“三豆汤”祛湿解毒节后饮茶排毒空心菜通便解毒排毒粥颈部按摩排毒法千金难买春来泄居家排毒法蔬菜水果混搭加倍排毒素家用老陈醋排毒木耳食谱，为身体排毒自制“糙米茶”排毒又减肥让身体酸碱平衡的排毒法居家自制温泉排毒注意生活中的药物安全抗菌药物使用“六点注意”营养互补的减毒避害防核辐射的非常“6+1”重视肠道里的清道夫吃鱼的安全方法心理排毒法让你快乐洗澡小动作解乏又排毒排毒瘦身操简易塑身的清肠养生操简易运动美体排毒瑜伽排毒又瘦身简单排毒椅子操法床上超简单排毒术对照穴位化解体内毒素中医排毒健康又养生

第六章 排毒误区排毒的疑惑排毒不仅是排便不愿出汗让药物变毒药的12种食物“外养”排毒？效果没有内调好“排毒”：切莫跟着广告走养生药补应避开中药之毒室内过度消毒损健康“通便”排毒，毁了你的健康身体怎样排毒，你知多少洗器官=排清毒素洗肺常人洗出肺衰竭洗血频繁洗血当心败血症进补误区提高免疫力的误区保健养颜药不可长期用精油按摩能否淋巴排毒排毒减肥的误区

## &lt;&lt;排毒保健小百科&gt;&gt;

## 章节摘录

关于毒，《现代汉语词典》中所释义的：“毒”是进入有机体后能跟有机体起化学变化，破坏体内组织和生理机能的物质。

我们在传统意义上所说的“毒”范围很广泛，包括新陈代谢产生的所有对人体不利的物质，这包括脂肪、蛋白质的代谢物以及由外界经口鼻、皮肤进入人体内的有害物质。

《中医诊断学》所述的“毒”更具体。

一是指具有强烈传染性的特殊病因，即疫疠之气，又名毒气，如麻毒、疫毒是指某些有特殊毒性作用的病因，如蛇毒、食毒、虫毒；二是指邪盛病重之症候，如热毒、火毒、湿毒、麻毒等；三是外科疮疡类疾病，如痈、疽、疔、疖等。

·人体怎会生毒 人类很难不与外界接触，在不知不觉中，毒素就悄悄进入我们的身体了。

中医认为，食物和生活习惯是毒素的两大源头。

食物经过消化分解后产生毒素。

食物中的添加物及残留农药等，更是毒素的来源。

另外，现代人生活节奏快，运动少，生活不规律，破坏了各个器官的正常功能及平衡，使自身排毒能力下降。

此外毒素还从生活环境中的如电磁辐射等产生，同时，毒素也会因生活压力转化而来。

很多人会问，人体真的会产生“毒”吗？

其实，倒不是说人体会产生有毒物质，所谓人体内的“毒”，是指所有被认为会影响健康的物质，或新陈代谢的有毒废物，例如食物中过多的油脂在血管累积，容易产生自由基损害细胞。

但自由基并不是真的有毒，它只是会毒害细胞，令身体致病或致细胞癌化，所以被称为“毒”。

那么，“排毒”又是什么呢？

一般人会以为，进食五谷杂粮，在新陈代谢的过程中，就不免会产生废物，例如：粪便、尿液、汗水等，把废物排出体外的过程，是必要的，否则人体内部积聚这些废物，就会导致便秘、无法出汗、皮肤病、暗疮等后遗症。

排毒可说是保持正常的新陈代谢过程，人体所不想要的物质，就应该排出体外。

但由于各种饮食及生活习惯使人体产生的有害物质各不同，因此排毒时必须视乎个人的不同习惯、不同情况而选择合适与正确的排毒方法。

·百毒从何而来 毒素的积累随着节气运行，身体自然就会以不同型式产生和累积毒素，气候寒冷时身体会开启储存热量功能，加上新陈代谢变得缓慢，废物排出的能力变差，肥胖、肌肤暗沉、身心沉滞，都是毒素的一种表现。

毒素的产生除了与季节有关，自身的行为方式，也会影响毒素累积的程度。

我们基本上可从以下三个层面来分析：（1）饮食产生的毒：不均衡的饮食习惯，容易造成某些废物堆积，长时间下来让健康失衡；而偏好吃油炸、烧烤等高温烹调料里的人，过多脂肪堆积在体内，不仅肥胖上身，连胆固醇、心血管疾病也会慢慢出现。

（2）行为产生的毒：基本上会降低新陈代谢、减缓血液循环的行为，就是容易中毒的行为。如熬夜、不运动、爱烟酒等，都会让身心变得迟滞，会增加毒素累积在体内的机率。

（3）情绪产生的毒：压力、情绪的毒累积于无形，对健康的杀伤力更强，防不胜防。一般来说，容易紧张、焦躁、情绪低落、压力大、不懂放松的人，体内容易产生氧化物质，长期下来不仅提早老化、健康也会受损。

·&hellip;&hellip;

编辑推荐

“排毒”对我们真是那么重要吗？  
其实每个人每日都不断地吸入毒素，而身体五脏六腑及血液内或多或少都有贮存一些毒素。  
人体内的毒素如不能及时排出，必然引起疾病。  
但是，“排毒”不能盲从，也应该学会选择好的方法。

<<排毒保健小百科>>

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>