

<<排毒不如防毒>>

图书基本信息

书名：<<排毒不如防毒>>

13位ISBN编号：9787530840542

10位ISBN编号：7530840541

出版时间：2009-7

出版时间：罗宇 天津科学技术出版社 (2009-07出版)

作者：罗宇

页数：152

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>

<<排毒不如防毒>>

前言

“排毒”这个词语，近年来充斥在人们的生活之中。

看着此类产品的高调登场，面对“只有排出毒素，才会避免恶疾，人体才会健康！”

”之类的种种排毒论调，人们在眼花缭乱之余不禁要问，现代人难道真的“百毒缠身”？

各种排毒的论调到底该不该信？

如果人体真的需要排毒，是应该凭借外力，还是应该依靠自身？

面对毒素我们到底应该怎么办？

毒素，是所有对人体造成危害的物质的总称，它分为外生之毒和内生之毒两种。

前者是受环境和人为产生的毒素，它包括我们在日常生活中不可避免地要接触到的各种毒素，它们来自土壤、水、空气、食物、用品、药物、衣饰、家具、汽车……据统计，人的一生将接触200万种不同的化学物质，其中有8万多种是经常接触并带有毒素的。

后者是指人体内部由正常新陈代谢而产生的毒素。

俗话说“百病由毒发”，不管是哪一种毒素，不论是由外侵入，还是由内而生，都会对机体造成伤害，危害人类的身体健康。

本书就是要告诉读者一个关于对待毒素的正确态度——排毒不如防毒，美丽人生从防毒开始。其实，人体自身具有强大的排毒能力，如排便、排尿和出汗都是人体在排除毒素。

人们在身体健康，人体各项机能运转正常的情况下，无须加以外力，便可依靠自身实现人体排毒。

但是，当人体机能下降时，一些体内无法代谢的毒素就开始侵袭人类健康。

在这种情况下，如何处理防毒和排毒的关系呢？

大多数人由于缺少防毒和排毒知识，还不能正确处理这个问题。

如，人们虽然知道毒素积聚会引起疾病，但他们并不是从源头抓起，对各种毒素严加防范，而是对诸如洗肠、吃药等外力排毒的方式趋之若鹜，更有甚者。

<<排毒不如防毒>>

内容概要

毒素是人类罹患各种疾病和早衰的首要原因，我们要有意识的减少毒素对人体的入侵。

从防范毒素做起，拒绝毒素的侵害！

最实用的健康理念，最简单的保健常识，最时尚的生活方式，最有效的养生技巧，排毒不如防毒，美丽幸福的人生从防毒开始！

相关研究表明，现代人每天所接触的来自外界的有毒物质达37种，人体内正常产生的代谢废物达22种。

尽管人体自身具有强大的排毒能力，但是，当人体机能下降时，一些体内无法代谢的毒素就开始侵袭人类健康。

排毒不如防毒！

在这样的情况下，我们不应该等到中毒了以后再去排毒，而是要选择在身体健康的时候防止毒素的入侵！

我们要树立21世纪最实际的健康理念：从防范毒素做起，拒绝毒素的侵害！

<<排毒不如防毒>>

书籍目录

前言 运筹篇：毒素无处不在 第一章 毒素的来源 1. 这就是毒 2. 鲜为人知的环境毒素 3. 毒从口入 4. 不可不知的生活毒素 5. 生活方式的毒素 6. 精神也会中毒吗？ 7. 内生之毒 第二章 毒素突破人体防线的因素 1. 毒素颠覆健康 2. 致毒的饮食习惯 3. 饮食结构四宗罪 4. 致毒的生活方式 5. 警惕心理毒素 6. 可致毒的生活常识 战略篇：排毒不如防毒 第三章 排毒，还是防毒？ 1. 身体的排毒系统不是万能的 2. 有没有必要跟风排毒 3. 药物排毒不可不知的毒副作用 4. 清洗排毒不可胡来 5. 断食排毒存在危险 6. 排毒来养颜，无异于舍本逐末 7. 人工防毒+生理排毒才能一身轻松 实战篇：巩固安全防线 第四章 饮食防毒——合理的饮食结构 1. 饮食防毒有学问 2. 防毒饮食搭配 3. 饮食防毒应放弃的九大类食物 4. 健康饮水学问 5. 水果防毒大作战 6. 有利于防毒的7种食物 7. 水果的谎言 8. 防毒饮食不可为 9. 防毒餐 第五章 精神防毒——建立积极乐观的心态 1. 微笑是最好的防毒软件 2. 释放压力，让心灵呼吸 3. 排除抑郁 4. 摆脱焦虑困扰 5. 缓解心理疲劳 6. 精神防毒操 7. 快乐食物防毒 第六章 生活防毒——建立良好生活方式 1. 防毒从好睡眠开始 2. 防毒，戒烟吧 3. 饮酒防毒禁忌 4. 妙不可言的维生素防毒 5. 不要盲目服药 6. 运动防毒最轻松 7. 工间防毒操 8. 防毒新生活 第七章 居家防毒——建立良好的生活环境 1. 享受清新无毒的家居生活 2. 改变不良起居习惯 3. 防毒从点滴开始 4. 家电防毒大揭秘 5. 居家环境防毒7法 6. 日用品大防毒 7. 居室选对花草可防毒 第八章 四季防毒——因时制宜全攻略 1. 春季防毒方案 2. 夏季防毒方案 3. 秋季防毒方案 4. 冬季防毒方案

<<排毒不如防毒>>

章节摘录

插图：晚上，她边看电视边吃着含黄曲霉素的瓜子，含大量防腐剂、色素、香精的果脯蜜饯，享受着快乐的休闲时光。

看了Mary充满毒素侵害的一天的“幸福生活”，您是否也发现在自己的生活中存在和她类似的隐藏危机？

我们确实无法否认，这个物质发达的时代正给我们带来前所未有的伤害，用慢性中毒来描述我们现在的生活一点也不为过。

数百年来，人类在不断地追求科技进步，创造着多姿多彩的人类文明，我们的生活也更加便捷和丰富。

但同时，伴随着工业化、数字化，人类遭受着前所未有的伤害，人类自己的生活环境也在不知不觉间充满了毒素。

毒素，这个词最初的含义很狭窄，人们只用它来指代病原微生物分泌出来的一类对植物有毒害的物质。

用这种物质处理寄主植物时会影响植物的正常生理代谢，导致病害的产生和发展。

而随着人们对毒素的进一步认识，毒素这个词也被赋予了更广泛的含义，它包括人体内的毒素、外界对人体造成危害的物质，以及各种能引起身体排异性反应、过敏症状等的有害物质。

现代生活节奏越来越快。

现代人的压力也越来越大。

大家把大量时间都投注在职场，每天为了事业四处奔波。

那些必须忍受的烦琐工作，不断加剧的工作压力，各种各样的家庭烦恼一层一层将现代人包围。

人们越来越关心自己，却又常常无力顾及自身健康，也忽略了身边存在的毒素。

我们不得不提醒忙碌的人们，在充满毒素的社会中，如果我们不加以防范，它们就会像一颗颗炸弹，随时可能引爆人体的健康问题，严重的还会威胁生命的安全。

因此作为现代人的我们，极有必要高度警惕生活中的毒素，做好各种防毒准备。

相关研究表明，现代人每天所接触来自外界的有毒物质达37种，人体内正常产生的代谢废物达22种，这样的情况下，即便是一个生活规律、身体健康的人，身体也可能沾染、残留多种潜在有毒物质，而那些生活不规律、饮食不调、排便不畅、常常有恶劣情绪的人，面对的毒素会更多。

在毒素的“内外夹攻”下，人体的排毒机制有时会赶不上废物累积的速度，这样长期滞积各种未清除的毒素，会造成人体的慢性中毒，从而严重影响人体的健康。

毒素是人类罹患各种疾病和早衰的首要原因，我们要有意识地减少毒素对人体的入侵。

<<排毒不如防毒>>

编辑推荐

《排毒不如防毒:21世纪最实用的健康理念》：人工防毒+生理排毒才能一身轻松不可不知的生活毒素致毒的饮食习惯警惕心理毒素防毒饮食搭配防毒套餐微笑是最好的防毒软件防毒从好睡眠开始改变不良起居习惯不要盲目服药日用品大防毒饮食防毒合理的饮食结构生活防毒建立良好生活方式居家防毒建立良好的生活环境精神防毒建立积极乐观的心态

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>