## <<黄帝内经中的排毒养生全集>>

#### 图书基本信息

书名:<<黄帝内经中的排毒养生全集>>

13位ISBN编号: 9787542748386

10位ISBN编号:7542748386

出版时间:2011-1

出版时间:上海科普

作者:杨力编

页数:239

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

### <<黄帝内经中的排毒养生全集>>

#### 内容概要

人体虽有"升清降浊"的作用,但难免有毒。

《黄帝内经》早已指出,人体的毒素有内源性及外源性两种。

外源性毒主要包括六淫之毒,如"大风苛毒"。

内源性的毒则有寒毒、湿毒、热毒、清毒、燥毒以及进入人体的药毒,从而提出了著名的"大毒治病,十去其六,常毒治病,十去其七,小毒治病,十去其八,无毒治病,十去其九"。

于是才有了对人们的警示:"是药三分毒。

"现在又把毒分为脂毒、痰毒、瘀毒、气毒、血毒、尿毒、便毒及汗毒。

正常情况下,人体具备了一定的解毒、排毒能力,但当毒素超出了人体自身的解毒、排毒能力,或当人的五脏功能减退,尤其是肝、肾、淋巴三大解毒、排毒系统出现故障时,就易导致内毒蓄积。 而且,随着年龄的增长,人体自身排毒、解毒能力愈来愈弱,有的甚至到了"五毒俱全"的地步,慢性自体中毒的危害性可想而知。

毒素一旦蓄积,就好比定时炸弹,易导致各种疾病发生。

毒素堆积不能排出,还易导致人体早衰及衰老提速。

这就启示了排毒养生的重要性。

现代社会由于饮食卫生、环境卫生以及工作压力,导致人体内外毒的蓄积越来越多,那就应加强排毒,通过五脏排毒、十二时辰排毒、体质排毒、中药排毒及经络排毒等多方面,帮助人体排出毒素,这就是排毒养生。

《黄帝内经中的排毒养生全集(最新权威版)》正是从上述诸多方面介绍各种中医排毒方法。 希望广大读者能从中得到启示,加强排毒观念,及时清扫自体的毒,这样才能身轻无病,才能延年益 寿。

## <<黄帝内经中的排毒养生全集>>

#### 作者简介

#### 杨力

著名中医养生专家、学者 中国中医科学院教授、博士生导师 北京周易研究会会长 中央电视台《百家讲坛》主讲专家 美国国际医药大学博士生院特聘博士生导师 1946年出生,自幼熟读诗书,精通文、史、哲、医及养生文化。 从事中医研究28年,行

## <<黄帝内经中的排毒养生全集>>

#### 书籍目录

第一章 无毒病自除,排毒先识毒 "毒"从哪里来 毒从环境中来 毒从用药中来 毒从饮 食中来 体内藏毒的常见表现 水肿(多发于40岁以上的人) 恶心、厌食、便溏 慢性气管炎 肥胖 湿疹 中医所说的毒 、肺结核 脂肪肝 便秘 痤疮 口臭 食积之毒 瘀血之毒 中毒 情志之毒 西医所说的毒 毒与 湿毒 药物主毒 " X综合征 " 毒与神经内分泌 毒与皮肤衰老 毒与人体的性机能 毒素与肠道内环境 人体自身的毒素 自由基 胆固醇 血脂异常 尿酸 乳酸 宿便 精神毒素 脂质沉积 生气。身体各器官的排毒时间。 胆排毒 肝脏排毒 肺排毒 大肠排毒 善待自身的排毒 系统 测试:你需要排毒吗第二章 无毒饮食,别让饮食方式害了您 我们为什么要吃素,该怎么吃 牙齿,会告诉我们一点儿食素的"秘密" 芹菜是排毒降压的良药 生 吃茄子能调血脂吗 排湿 毒让孩子远离厌食、偏食 适当吃素可能会圆你"求子梦" 生吃食物,你到底该注意什么 效果好,但不一定适合所有人 提高孩子智商的两种排毒生吃食物 为什么"吃生葱"排毒特别好 ……第三章 五脏排毒,最简单有效的方法第四章 十二时辰排毒,对症治病的秘诀第五章 八 种病理体质排毒,彻底发送体质第六章 阴阳五行排毒养生法第七章 本草天然排毒轻体妙方第八章 汉方排毒茶,喝出从内到外的美附录一:十大强效排毒的穴位附录二:十二脉对应的排毒食物

### <<黄帝内经中的排毒养生全集>>

#### 章节摘录

版权页:插图:大家不妨张开嘴看一下我们的牙齿。

相比之下,我们的臼齿最发达了,臼齿适合磨碎食物,也就是说,我们适合吃五谷、豆类等素食。

牛、马的牙齿与我们人类的差不多,它们主要吃草,用臼齿来磨。

食肉动物牙齿的特点:门牙尖锐,犬牙交错,这明摆着它们的牙是用来夺取生命,咬碎动物机体。

老虎的牙完全符合这一点。

身边有人长了"虎牙"多半会赞叹"这人有福啊"!

其实很简单,就是能比别人多吃点肉。

肉类中含有尿酸、尿素,吃后易导致肾病。

中老年人最怕胆固醇高,少吃肉能防止动脉硬化、心脏病、高血压等。

还有我们的肠道约有1.5米,重叠着来回排列,并不平滑,只有吃纤维多的素食,消化所产生的残渣才能很快被排出体外。

相反,肉易腐败,过多食肉,肠道内的毒素会长时间大量地停滞在肠子里腐败、发酵。

这一点我们知道,肉食者的粪便往往比草食动物的臭味大。

腐烂的肉类在人的肠子里会生出多少致病菌毒就可想而知了。

我们人类虽然不吃草,但是大自然留给我们五谷、坚果、豆类、水果等最好的食物。

说到这儿不难理解,人会百病丛生就因为没有按照自身的条件来吃。

现代的病比起20世纪50年代时复杂多了,像高血压、心脏病、癌症……以前很少听说过这些病。

所以现在联合国都建议大家要多吃素,少吃肉。

素食是心脑血管疾病的"克星",能减少癌症、改善肾衰,预防骨质疏<sup>°</sup>松,能够起到美容养颜、延 年益寿的作用。

## <<黄帝内经中的排毒养生全集>>

### 编辑推荐

《黄帝内经中的排毒养生全集(最新权威版)》由上海科学普及出版社出版。

## <<黄帝内经中的排毒养生全集>>

### 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