第一图书网, tushu007.com

<<排毒养生>>

图书基本信息

书名：<<排毒养生>>

13位ISBN编号：9787543635890

10位ISBN编号：7543635895

出版时间：2006-5

出版时间：山东青岛

作者：石娟

页数：274

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

前言

我们人体就是一个小环境，也需要“ 环保 ”。
通过对细胞学的研究，科学家们根据动物和人的生长期或性成熟期推算出了人的自然寿命：人应该能活120-175年！
然而事实上，很少有人能这么长寿。
非但如此，人们短短几十年的生命质量也很成问题，常常被多种疾病困扰：经常感冒或体温过高，容易出汗，手足潮湿；皮肤问题较多，或干燥或油腻，易过敏，易起红疹、色斑和小疙瘩；肥胖日益严重，“ 喝凉水都长肉 ”；意识混浊，记忆力下降，晚上翻来覆去睡不着，好不容易睡着了，各种奇怪的梦又接踵而来……第二天头脑昏昏沉沉，身体疲倦，精力不足，感觉跟一夜没睡一样。
到底是什么地方出现了问题？
究竟是什么在蚕食我们的健康？
我们该怎么办？
专家研究表明：上述情况是由于体内的垃圾和毒素过多，人体各器官和系统的负担过重，经常超负荷工作，影响正常的排泄功能，或者体内循环不畅导致局部供血供氧不足，从而使免疫力下降引起的。
你也许会怀疑：“ 人体不是有自身的排毒系统吗？
怎么会出现毒素堆积的问题呢？
”不错，我们体内有一个包括肝脏、肾脏、肺脏、胃肠、皮肤、淋巴等在内的很奇妙的排毒系统，它每时每刻都在工作。
在正常情况下，人体自身的防御系统是可以很好地发挥其保护和清除毒素的作用的。
但是，空气污染、水污染、噪音污染等日益严重，人们的生存环境受到了极大的威胁；高热量、高脂肪、高蛋白、高糖分食品，快餐、方便食品，高温油炸食品的大量摄入，人们的饮食方式很不科学；非处方药物的滥用、电磁辐射的危害、不健康的生活方式……再加上现代社会竞争日益激烈，生活节奏逐渐加快，许多人常常熬夜加班，作息时间很不合理。
特别是office一族，一天到晚对着电脑坐在办公室里，活动范围极其有限，严重缺乏锻炼。
这一切致使肌体产生大量的毒素，大大超出人体自身排毒系统的排毒能力，无法及时排出体外的毒素就滞积在体内。
虽然短时间内这些毒素不会对人体产生明显的危害，但它犹如一颗潜藏在人体内的定时炸弹，加速人体衰老，且毒素量累积到一定程度就会爆炸！
所以，为了养生保健，人体排毒势在必行！
也有人认为：不就是养生吗？
多吃点补品、营养品不就什么都有了？
用得着大动干戈，花时间、费精力排毒吗？
事实并非如此。
为了养生，吃点补品、营养品本无可非议，殊不知，摄入过量的营养物质，那些无法被人体吸收的成分也会转化成有毒物质危害人体。
况且，在人体内部大量毒素没得到清理的情况下，任何补品（还有药品）都不会发挥很好的功效。
正所谓：“ 民以食为天，排出是关键。
”那种只注重进补而忽略排出的做法，是达不到养生保健的目的的。
排毒是迈向健康未来的第一步。
为了你的养生大计，为了帮助你走出排毒的误区，及时制定并实施正确合理的排毒养生方案，我们本着简单实用的原则精心编着了这本《排毒养生——人体环保手册》。
本书共分七章，着重从饮食、运动、按摩、精神等方面为你讲解排毒原理、提供排毒方案。
书中的排毒原理都很基本，简单易行，比如多喝水，多运动，多吃蔬菜瓜果，等等。
另外，书中还附有大量“ 排毒小贴士 ”，醒目地提供各种注意事项、禁忌和专家提醒等知识点，注重实用性，内容生动活泼。
如果你想在生活中用最自然、最有效的方式来保持健康、增强自身的免疫力，那么请跟随本书开始你

的健康排毒之旅。
愿本书能给你营造一个清新自然、远离污染的无毒世界，使你感受到排毒的畅快与轻松！
使你拥有真正的健康！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

你知道身上有多少毒素吗？
空气、土壤、水和食物中的毒素，在体内不断地沉积，若不及时排除出来，健康就要拉警报了。
排毒是一种全面维护身体健康与平衡的健康观念。
它能有效预防疾病，净化身心，帮助体内排除各种毒素，让营养素健康地循环运作，减少脂肪囤积，消灭有害细菌，活化身体机能，减缓老化。
《人体环保使用手册：排毒养生》着重从饮食、运动、按摩、精神等方面，全面讲解各种自然排毒的原理和方法，并附有大量的“排毒小提示”，告知各种注意事项、禁忌和专家提醒等要点，内容生动活泼，注重实用性。
如果你想在生活中用最自然、最有效的方式来保持健康，那么请跟随本书开始你的健康排毒之旅吧。

<<排毒养生>>

书籍目录

导论 排毒速成术——5分钟自然排毒全攻略饮食排毒10种运动排毒6式按摩通便排毒1招居家环境排毒7法第一章 排毒养生总动员毒素是致病和衰老的罪魁祸首人体内的垃圾量多得让人震惊“ 毒 ”从何而来毒素的分类毒素对人体的危害人体内毒素的存在形式自由基是对人体危害最大的内生毒素宿便中所含的毒素是百病之源胆固醇——有毒堆积物血液黏稠会导致脂肪沉积关节不适者应警惕体内尿酸的含量乳酸会破坏人体的酸碱平衡行经是女性的一种排毒行为毒素会迫使机体发出预警信号排毒是治病的关键排毒能起到很好的保健作用排毒既能养颜美容又能延年益寿全面排毒使人拥有真正的健康不要等毒素大量堆积时才想起排毒正确排毒要具有针对性“ 上瘾 ”是排毒能力衰竭的征兆戒烟是烟民排毒的最佳手段排毒Dos & Don'ts自然排毒才健康排毒是一项长期工程排毒方式大比拼如何应对排毒时出现的副作用第二章 饮食排毒养生试着从日常饮食中排出毒素科学择食好排毒健康饮食大检查免受毒性食物的危害生活中的排毒小窍门能“ 吃掉 ”脂肪的食物排毒是吃水果的新理由防止体内毒素产生的小建议食物纤维不是渣滓和废物食物纤维是肠胃的清道夫粗杂粮含有更多的膳食纤维维生素是健康和美丽的源泉破译其他维生素的保健密码维生素不足的信号蛋白质是饮食金字塔的根基水是人体内的万能元素每餐只吃八分饱日常膳食应以素食为主素食者是苍白和不健康的吗素食者应注意营养均衡定期单一饮食定期单一饮食方案举例尝试断食排毒健康美食巧搭配健康排毒早餐健康排毒午、晚餐饮食排毒方略饮食排毒“ 四戒 ”饮食排毒除色斑白领的三杯排毒美容茶饮食排毒抗衰老饮食排毒除痘饮食排毒除口臭饮食排毒除便秘饮食排毒平衡血压饮食排毒净心饮食排毒强肝固肺饮食排毒固肾饮食排毒健脑饮食排毒降糖饮食排毒防癌饮食排毒禁忌眼睛也要排毒第三章 运动排毒养生有氧运动和无氧运动运动促进排毒的具体表现流汗排毒，健身防病人体的正常排毒与应急排毒运动排毒计划和提议运动排毒讲原则运动排毒能改善消化系统的功能运动排毒能促进血液循环、加强心肺功能运动排毒能舒缓压力、愉悦身心瑜伽是帮助身体排毒的古老强身术呼吸和冥想是练习瑜伽的基础练习瑜伽的要点练习瑜伽的禁忌有利于身体排毒的瑜伽体位法学学简易瑜伽高温瑜伽能更好地发挥排毒功效瑜伽洁净法简单运动也排毒健走是最简易的流汗排毒运动游泳既能排毒又能塑身别小瞧跳绳这种看似简单的运动肠胃蠕动排毒操排毒瘦身运动跳舞是人类与生俱来的本能简单的家庭放松法全天排毒健身操第四章 按摩排毒养兰按摩排毒法概述按摩的排毒机理了解正确的按摩手法精油及精油按摩精油按摩，轻松瘦身用刮痧进行排毒简单的民间按摩减肥法自我按摩的好处及应遵循的规则全身自我按摩排毒九式全身自我按摩腹部按摩能有效清洁肠道双手交换按摩法按摩通便排毒法肝脏按摩能增强肝脏排毒功能肾脏按摩能增强肾脏排泄功能足部按摩有清洁尿道的作用全身干刷健肤法按摩排毒美颜法第五章 水疗排毒养生水疗的排毒机理水疗排毒延年法让全身舒爽的沐浴排毒辐射全身的足浴排毒蒸汽疗法的排毒机理及分类矿泉排毒疗法有利于排毒的矿泉种类淋浴水疗法淋浴瘦身按摩日常泡澡也排毒泡澡瘦身法芳香排毒养颜法洁肤排毒靓丽法沐浴去除死皮法洗澡排毒润肤法湿裹排毒嫩肤法药浴排毒配方及方法酒浴排毒配方及方法蔬果浴排毒配方及方法精油浴排毒配方及方法第六章 精神排毒养生精神也需要排毒精神毒素产生的根源及应对开始精神排毒的历程精神排毒小方略男人更需要排毒用微笑刷新自我尽快摆脱负面情绪真实表达自己的情感用自我暗示放松自己让自己拥有一个好心情学会用哭泣来发泄调节情绪的妙法培养乐观情绪的要诀消气有妙法排解内心的抑郁让自己快乐起来摆脱压力的小处方消除心烦的小绝招摆脱紧张的小方法告别工作低潮的小法则过简单的生活，远离各种伤害第七章 生活中其他方面的排毒养生生活毒素来源面面观写字楼排毒，刻不容缓空气净化大揭秘装修和入住新房应注意的事项家居科学消毒防疾病警惕孩子铅中毒爱车不排毒也会传染人必须养成的生活习惯遵循生物钟的节律把握生活中的最佳时间注意生活细节，减少毒素的摄入警惕!电脑键盘含菌高出公厕400倍警惕用药的误区时尚生活方式中的误区清洁工作中的小窍门

章节摘录

快餐食品和方便食品缺少营养，而宴会上的大鱼大肉、大吃大喝必然加重肠胃的负担。
一般餐馆为了好吃，会大量用油，脂肪的摄入量增加容易引发肥胖、糖尿病、高血脂等“富贵病”。
另外，往往碳水化合物过高，而维生素和矿物质含量相对不足。
泡吧、卡拉OK是城市夜生活的潮流，既能缓解工作压力，还能扩大交往圈子。
人的机体一如庄稼，也分春生、夏长、秋收、冬藏。
人体的冬藏就是指人要养精蓄锐。
酒吧和卡拉0K厅里污浊的空气和噪音并不是养精蓄锐的好地方。
城市之大，夜半还在外面奔波，久而久之，与其说是到这些地方疗伤，还不如说是去找病。
哇，网络一族，好时髦好现代！
上网时间长，不光是对眼睛造成伤害。
电脑射线经年累月的在身体里蓄积，对血液系统也造成伤害。
医学界已经发现了电视性癫痫，尤其是打游戏机的人群占到癫痫病发病人数的千分之五，看电视（黑白电视稍好）引起的头痛和癫痫占到千分之二。
网上过多的信息不光容易引起人的视觉疲劳，也容易引起类似的神经系统疾患。
喜欢上网的朋友一定要控制每天在电脑前停留的时间。
应该多安排户外活动，缓解神经系统压力。
穿塑身内衣，不费力就能拥有好身材。
穿塑身内衣直接影响人的排汗系统，让身体的热量不容易散发出来。
太紧的衣服容易导致局部血液循环障碍，对肌肉、皮肤都产生不良影响。
严重的甚至会引起肌肉拉伤。
塑身内衣比塑身裤的危害还要大，因为人体的脏器主要是在上身，热量也主要从那里散发。
乳房被过度束缚，不仅容易发生形状改变，严重了还可能发生病变。
喝减肥茶、吃减肥药、吸脂减肥、节食减肥……目前市场上还没有理想的减肥药，而很多人对于各种减肥方法了解得还不够全面就急于尝试，往往给身体留下负面影响。
如果完全放弃肉类、脂肪和奶制品，人体必然会缺乏维生素、铁、钙等微量元素和其它必需的营养成分，将会出现脱发、指甲变脆、易裂等症，结果体重是减了，身体却垮了，得不偿失。
导致肥胖的原因主要是进食过量、营养过剩、缺乏运动。
而这几种诱因完全可以在体重超标之前加以预防，如控制饮食，防止暴饮暴食，调整饮食结构，加强体育锻炼等。
因此，减肥不如防止肥胖。
为了更“炫”、更“亮”、更“出彩”，经常化彩妆、浓妆，尤其是参加晚宴和舞会时。
目前市场上出售的化妆品无论怎样高档，还是化学成分居多，虽然能暂时遮盖色斑，但却治标不治本。
应该尽量给皮肤减负，妆不宜太浓，不宜常化。
尤其是要注意化妆品的质量。
喝水不如喝饮料“大方”，喝饮料不如喝果汁“时尚”，而喝果汁又不如喝咖啡“高雅”。
喝什么要看自己当时需要什么。
不要为了追求时尚，不管自己是不是真的爱喝，也不管是不是真的需要提神，专门点咖啡。
咖啡可提神醒脑是因为咖啡的分子结构与人身体的一种可以抑制神经冲动的化学物质的分子结构非常接近。
但是，不同性格和不同工作性质的人，喝咖啡会有不同的效果。
如需长时间集中精神应付简单工作的人，喝咖啡能够刺激大脑，提高工作效率。
而对于应付复杂工作，需要短期记忆的人来说，喝咖啡会使他们感到过度兴奋，随后便疲惫不堪。
整容是“没有风险的手术”，动不动就要整容。
有的人希望借手术挽回丈夫的心，有的人要选美拿奖，有的人则声称为了便于找工作。

有的人指明要做某某明星的鼻子，有的人要特别夸张的欧式双眼皮，有的人希望整一次容美丽一辈子，真是花样多多。
其实，再小的手术都会有创伤，有创伤就会有风险。
做双眼皮做坏了的，不是很常见吗？
大部分手术失败造成的后果是很难补救的。
隆胸手术失败引起的感染后果严重，一些严重的患者甚至需要切除乳房。
即使后果没有这么惨重，修复时也难以达到最佳的效果。
不做整形美容手术未必就不能美丽，对整形美容手术完全就不必如此执着。
因为美丽是个整体概念，一个整容手术未必真的能让一个人美丽起来。
……

编辑推荐

当人体内的毒素量累积到一定程度就会爆炸，所以，为了您的健康，人体排毒势在必行。
排毒是迈向健康未来的第一步。
跟随《人体环保使用手册：排毒养生》进行你的排毒之旅，定能为你营造一个清新自然、远离污染的无毒世界，让你感受身体的轻盈和精神的焕发，重塑由内到外的健康和美丽。

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