第一图书网, tushu007.com

<<排毒>>

图书基本信息

书名：<<排毒>>

13位ISBN编号：9787801783219

10位ISBN编号：7801783212

出版时间：2007-1

出版时间：华龄出版社

作者：金银龄

页数：253

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书虽是一本小书，但我们力求从读者的需求出发，特别注意了以下问题：尽量介绍科学实用、简便安全的方法；努力将祖国医学和现代医学有关排毒的知识加以融会贯通，无论是毒素的概念、毒素的种类、排毒的方法，甚至具体到某种可排毒的蔬菜、水果。
介绍了较新的内容，如免疫排毒、药物排毒及世界卫生组织的一些标准；没有忽略有效的自然排毒疗法；为便于读者对排毒方法的选择，对各种排毒方法都用星级来标出其排毒指数和可效仿指数；力求层次清楚文字简洁通顺；对涉及穴位的图，力求科学准确。
　科技的进步，使人们享受富裕和科技成果的同时也饱尝其副产品——“ 疯牛病 ”、“ 瘦肉精 ”、“ 保鲜膜 ”等各种毒素之苦。
毒是一切不利于身体健康的有害物质总称。
吃进去的、喝进去的、穿进去的，现代人时刻受到化学毒、辐射毒、心理毒等的攻击。
人人体内都有毒素，毒是造成人类疾病和衰老的元凶。
排毒不仅可以养颜，排毒不只是通便，养生需先解毒排毒。
本书介绍了几种科学实用、简便安全的排毒法，相信对广大读者会有裨益。

书籍目录

人人体内都有垃圾 你受到毒素攻击了吗 疾病的预警 与毒素相关的病症什么是毒素 毒素的概念 外来之毒 内生之毒毒素的种类 中医所说的毒 西医所说的毒 正常垃圾和毒素毒素从哪里来 吸入的毒 饮入的毒 食入的毒 渗入的毒 内生的毒 毒从药物中来 毒从居室中来人体的排毒系统 完善的防御系统 毒素的自我清除状况 心理影响排毒传统排毒方法 流汗排毒法 禁食排毒法 饮奈排每法 食醋排毒法 通便排毒法 利尿排毒法运动排毒 运动怎样排毒 有氧运动和无氧运动 帮你出汗的运动 最好的有氧运动 随时可做的排毒小运动 运动排毒小建议 对工作繁忙者的忠告饮食排毒 健康饮食的要求 饮食排毒原则一——多吃富含纤维素的食物 饮食排毒原则二——多吃富含维生素的食物 饮食排毒原则三——科学饮水助排毒 饮食排毒原则四——多吃水果 饮食排毒原则五——保持酸碱及营养平衡 传统饮食排毒三步曲——素食、生食及断食 分类吃排毒法 营养免疫排毒法 排毒蔬菜 排毒水果 排毒本草 排毒菌菇 排毒饮品 排毒坚果精神心理排毒 排除心理压力 摆脱焦虑困扰 走出抑郁阴影 缓解心理疲劳 心理排毒方程式 改善心情的食物药物排毒 肠道有益菌制剂 低热量大豆低聚糖 抗病毒多糖体自然疗法排毒 按摩排毒 刮痧排毒法 拔火罐排毒 艾灸排毒指点排毒迷津

第一图书网, tushu007.com

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