

<<排毒养生堂>>

图书基本信息

书名：<<排毒养生堂>>

13位ISBN编号：9787802224056

10位ISBN编号：7802224055

出版时间：2007-10

出版时间：中国华侨

作者：孔令谦 编

页数：262

字数：218000

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>

## <<排毒养生堂>>

### 内容概要

[ 排毒养生堂 ] 为你揭示人体毒素的真相，介绍排毒的重要途径，结合中西医疗法给你一个完整的排毒计划，使体内的毒素由内而外循序渐进地排出，使你的身心得到彻底的交货，从而帮你强化生理机能，提升自抗力，不让疾病有机可乘！

本书符合我国当前的实际情况和人们对健康的追求热点，本书最大的特点就是取材新颖，材料准确，容量大，几乎涵盖到日常饮食和保健的各个方面，而且内容很贴近现代生活，特别是现代都市人的生活，是每个家庭不可多得的养生保健指南。

## <<排毒养生堂>>

### 作者简介

孔令谦，男，四大名医孔伯华嫡孙，著名中医孔少华长子。

自幼随父临诊，尽得其传，其间拜著名太极拳家孙剑云为师，研习太极与养生之道。

多年来，根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出运动养生、饮食养生、自然疗法、文化养生四位一体模式。

著有《孔伯华及

## &lt;&lt;排毒养生堂&gt;&gt;

## 书籍目录

排毒是健康的维护者：现代人排毒刻不容缓 人体中存在毒素 身体存在“毒素”的表现 人体之“毒”从哪里来 人体不能自行排毒吗 排毒对人体有哪些好处 清除人体之毒的健康法则 怎样应对排毒时的身体不良反应 排毒的真实与谎言食物排毒是主流：让食物帮你排除身体之毒 测试：你的饮食是否健康 注意毒性食物的危害 警惕相克食物的危害 营养素的排毒保健密码 健康排毒的饮食法则 现代人排毒要避免4种时尚食物 18种迷你排毒水果 排毒第一果：樱桃 四季排毒的果果：葡萄 水当当的排毒水果：草莓 身体的清洁夫：苹果 长寿排毒的仙果：桃 便秘者的排毒救星：香蕉 活血化淤的排毒果果：山楂 润肺清热解毒的佳果：梨 解暑排毒的夏之果：西瓜 无公害排毒果果：猕猴桃 功能强大的排毒果果：柠檬 担任排毒重担的水果：番石榴 生津利尿的排毒果果：李子 一身都是宝的排毒果果：柑 酸甜适宜的排毒果果：甜橙 营养价值很高的排毒水果：无花果 有“活维生素丸”之称的排毒佳果：大枣 营养丰富的排毒水果：罗汉果 18种超级排毒蔬菜 果蔬兼属的排毒明星：番茄 让人爱不释口的排毒蔬菜：辣椒 利水排毒的美味瓜蔬：冬瓜 天然排毒瘦身蔬果：南瓜 清脆爽口的排毒瓜蔬：黄瓜 菜中排毒珍品：丝瓜 .....运动排毒最方便：让运动来有效地净化身体 精神排毒与身体排毒同等重要 自身排毒功能要提高：打造超棒的自身排毒系统 空间排毒不可少：清除空间之毒需及时 排毒治病好选择：排出体内毒素，治疗身体疾病 实用排毒新主张：将排毒进行到底 附录一：7日排毒计划 附录二：各种精油功效速查表

#### 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>