第一图书网, tushu007.com

<<排毒养颜生活宜忌>>

图书基本信息

书名：<<排毒养颜生活宜忌>>

13位ISBN编号：9787810863636

10位ISBN编号：7810863630

出版时间：2007-6

出版时间：第四军医大

作者：王强虎

页数：184

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

前言

二十多年以前，我刚参加工作不久，就遇到了一位极度虚弱、浑身发凉、奄奄一息的病人，可没想到我的老师竟用一碗人参汤使这位濒于死亡的人起死回生。
初入医门的我心中着实欢喜了好长时间。
但是药物是不能随便使用的！
即使补益类药物也不例外。
有资料讲了这样一个病例：一位高血压痛患者，平时血压就高，在一次过量饮用自制的人参酒后，不仅鼻衄不止，而且引发了脑出血。
药物可“治病”，也可“致病”。
日常吃的食物也有同样的问题。
如猪肝是一种很好的补益类食物，孕妇适量食用，有益健康，但如果过量食用，则有可能引起维生素A中毒，轻则影响妇

第一图书网, tushu007.com

<<排毒养颜生活宜忌>>

内容概要

药物可“治病”，也可“致病”。
日常吃的食物也有同样的问题。
如猪肝是一种很好的补益类食物，孕妇适量食用，有益健康，但如果过量食用，则有可能引起维生素A中毒，轻则影响妇婴健康，重则可致胎儿唇裂及器官缺陷。
关于食物“治病”、“致病”的同类事例还有许多。
可见，好的食物用在适宜的时候，对人的健康能起到意想不到的作用，而再好的东西用在不恰当的人身上或用的不是时候，也可能就是毒药！
　本书系大众健康小百科丛书之一，作者从读者的需求出发，首先介绍了毒素的概念、种类，排毒的方法，然后从饮食、起居、运动、心理等方面讲述日常生活中的排毒养颜宜忌，并将传统中医和现代医学的有关知识进行融会贯通，向读者提供了多种有效、简便安全的自然排毒养生、养颜方法，如按摩、艾灸、刮痧及各种自制的排毒美容方。
这些实用易做的排毒法，一定能够使您拥有健康的体魄和魅力的人生。

作者简介

王强虎，陕西华县人，现为国内著名养生学专家，健康类畅销书作者，在国内数家出版社出版健康类科普书籍500余万字。
其作品不仅畅销大陆，且多部图书的版权输出到港、台地区，并受到广大读者的欢迎。
让每个人都健康的生活是作者的恒久信念。

<<排毒养颜生活宜忌>>

书籍目录

第1篇 认识毒，了解毒　中医说的“毒”指的是什么　其实你已经慢慢地“中毒”了　人体内的毒素是危险的　面色能显示体内毒素所致的疾病　男性同样需要排除体内毒素　人体排毒应该使用的方法第2篇 合理饮食是排毒养颜的最佳选择　对排毒养颜有益的食物　排毒养颜应慎吃的食物　排毒养颜宜喝的果蔬汁　喝这样的粥排毒养颜效果好　排毒养颜不要忘喝的美容汤羹　排毒养颜宜喝的美容茶　既能排毒又能养颜的美容药酒第3篇 营养素排毒养颜宜忌　排毒养颜的关键在于营养平衡　巧食脂类轻松排毒养颜　使用维生素排毒养颜　补充矿物质排毒养颜　补充蛋白质排毒养颜　人体排毒不能忘记纤维素　饮水有助于健康养颜第4篇 排毒养颜起居生活宜忌　注意起居室的排毒　生活作息与排毒养颜　男女性爱是身体的“美容师”　巧妙洗脸也可排毒养颜　不同肤质洁面品的选用第5篇 运动、心理调养能使人无毒又美丽　运动是最好的“美容剂”　排毒养颜宜选的运动项目　运动排毒后的注意事项　不良情绪能使“心毒”致病　这样的心理有益排毒养颜　排毒养颜宜掌握的心理调节术　音乐也是排毒延寿的好方法第6篇 生活中常用排毒健体养颜方法　使用药物排毒养颜须谨慎　人体排毒养颜按摩术　传统艾疗术与人体排毒养颜　排毒刮痧：美丽可以刮出来　发汗疗法宜于外感排毒　通便排毒益于健康与美容　断食排毒疗法有益于人体健康　自制红糖面膜排毒养颜法　自制蜂蜜面膜排毒美容法　面部直接涂抹蜂蜜排毒美容法　食盐外用排毒美容小妙方　茶花籽油——天然的排毒护肤佳品　不可忽视猪油排毒养颜术　玫瑰花的排毒美容功效与用法　中药排毒美容外用方法附录 常见“面子问题”的治疗方法　如何才能尽快祛除面部雀斑　面部长了蝴蝶斑该怎么办　青春期粉刺的自我疗法　面部脂褐质色素的祛除法　面部皱纹的祛除方法

章节摘录

音乐能抒发情怀，娱悦身心，排除“心毒”对人的伤害。
西汉司马迁《史记·乐书》中说音乐可“动荡血脉，流通精神而和正心也”。
人体的气机不畅，往往使情志忧郁，产生身体和心理上的种种功能失调乃至器质性病变。
在历史上，音乐家健康者甚多，如著名的歌剧《茶花女》的作曲者威尔第活到88岁，世界圆舞曲大师施特劳斯活到85岁，被誉为“交响乐之父”的海顿活到77岁，世界钢琴大王李斯特活到75岁。
　　据记载，我国宋代著名的文学家欧阳修也健康高寿。
他在谈到音乐时说：“予尝有幽忧之疾，退而闭居，不能治，既而学琴于友人孙道滋，受宫声数引，久则乐之愉快，不知疾在体矣。
”文学泰斗托尔斯泰、喜剧大师卓别林也酷爱音乐，他们不但从音乐中获得健康，而且还从音乐中得到启迪，创作出不少脍炙人口的作品。
　　近年来，科学家通过各种实验证明，音乐可以调节大脑皮质，使体内一些有益于健康的激素、酶类、神经六质等分液增多，并广泛地影响神经、血管乃至心理活动。
听音乐不仅是一种美的享受，还能调节人的情绪。

编辑推荐

通俗，易懂，实用，价廉。
治疗颈椎病求医不如求己，颈椎病的特异报警信号，颈椎病关键在于早期治疗，颈椎病的按摩、牵引、热敷疗法。

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