第一图书网, tushu007.com

<<天然排毒疗法>>

图书基本信息

书名：<<天然排毒疗法>>

13位ISBN编号：9787030361295

10位ISBN编号：7030361296

出版时间：2013-1

出版时间：张志华 科学出版社 (2013-01出版)

作者：张志华

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

《天然排毒疗法》由张志华编著，现代化的工业生产在给人类带来物质文明的同时，也给人类赖以生存的环境造成了严重的污染。
大量工业有毒物质及农药、化肥进入食物链及饮用水源，各种毒素在人体内的积聚，威胁着人们的健康。
因此，《天然排毒疗法》提出要养生先排毒、要保健先排毒、要美容先排毒、要治病先排毒的治疗新概念。
想要健康，先从排毒入手，及时清除体内垃圾，使机体保持一个相对清洁的内环境。
这样才能从根本上增强身体素质，达到预防疾病、保健美容、养生益寿的目的。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

张志华　上海市食疗研究会会员、上海市科普作家协会会员。
　从小拜上海著名老中医杨景清先生为师，学习中医、针灸。
曾在医院从事医务工作达10余年，后调入中国大百科全书出版社上海分社工作。
　从1993年起从事医学科普创作，主编、编著图书达30多本，其中8本荣获华东地区优秀科技图书二等奖，并有9种图书在中国台湾地区出版繁体字版本。

<<天然排毒疗法>>

书籍目录

前言第一章 毒源与排毒 第一节 毒从何处来 一、从水中来的“毒素” 二、从空气中来的“毒素” 三、从食物中来的“毒素” 四、从居室中来的“毒素” 五、从人体中来的“毒素” 第二节 排毒概述 一、自身排毒 二、饮食排毒 三、行为排毒 第三节 人体“毒素”积蓄的信号 一、口臭 二、痤疮 三、面部色斑 四、肥胖症 五、高脂血症 六、结石症 七、便秘 八、身体浮肿 九、皮肤瘙痒症第二章 各种排毒疗法 第一节 发汗排毒疗法 一、发汗排毒疗法的主要功用 二、发汗排毒疗法的具体方法 三、发汗排毒疗方 四、发汗排毒疗法的注意事项 第二节 饥饿排毒疗法 一、饥饿排毒疗法的主要功用 二、饥饿排毒疗法的具体方法及注意事项 三、饥饿排毒疗法后要科学地进行食补 第三节 饮茶排毒疗法 一、饮茶排毒疗法的主要功用 二、饮茶排毒疗法的用法及注意事项 三、饮茶排毒疗方 第四节 食醋排毒疗法 一、食醋排毒疗法的主要功用 二、食醋排毒疗法的用法及注意事项 三、食醋排毒疗方 第五节 通便排毒疗法 一、通便排毒疗法的主要功用 二、通便排毒疗法的要求及注意事项 三、按摩通便排毒疗法 四、通便排毒疗方 第六节 利尿排毒疗法 一、利尿排毒疗法的主要功用 二、利尿排毒疗法的要求及注意事项 三、利尿排毒疗方第三章 天然排毒食药物 第一节 蔬菜类 第二节 野菜类 第三节 水果类 第四节 豆谷类 第五节 其他食物 第六节 中草药类第四章 天然排毒疗方 第一节 排毒美容方 第二节 排毒养生方 第三节 排毒治病方 第四节 排毒治癌方第五章 消毒方法与防毒常识 第一节 消毒方法 一、常用消毒剂 二、各种消毒法 三、主要传染病的消毒方法 第二节 防毒常识 1.防食变质食品中毒 2.防食黄曲霉素中毒 3.防给婴儿食蜂蜜中毒 4.防食变质食用油中毒 5.防食粗制棉籽油中毒 6.防食味精过量中毒 7.防饮茶过量中毒 8.防饮霉变茶叶水中毒 9.防饮水过量中毒 10.防食烂白菜及隔夜白菜中毒 11.防食烂南瓜中毒 12.防食青皮番茄中毒 13.防食有斑点的红薯中毒 14.防食烂生姜中毒 15.防食新鲜黄花菜中毒 16.防食新鲜木耳中毒 17.防食变质银耳中毒 18.防食用化肥发的豆芽中毒 19.防食未腌透的泡菜中毒 20.防食隔夜韭菜中毒 21.防食未煮熟的豆类食物中毒 22.防常食带皮水果中毒 23.防食霉变甘蔗中毒 24.防食皮蛋、爆米花引起铅中毒 25.防食鱼胆中毒 26.防食黄鳝中毒 27.防食死甲鱼、死螃蟹中毒 28.防水生甲壳类食物和维生素C同食中毒 29.防食鲜海蜇中毒 30.防食癞蛤蟆中毒 31.防食成鱼过量中毒 32.防食鸡屁股中毒 33.防食多龄鸡鸡头中毒 34.防食烤羊肉串中毒 35.防食焦化及烟熏食品中毒 36.防常食油条中毒 37.防使用油漆筷子中毒 38.防使用彩瓷餐具中毒 39.防使用金属容器盛酸性饮料中毒 40.防用锡壶盛酒中毒 41.防用搪瓷制品煮食中毒 42.防用再生塑料制品盛放食品中毒 43.防酒后服安眠药中毒 44.防饮雄黄酒中毒 45.防服发霉中药中毒 46.防误食蓖麻子中毒 47.防服云南白药中毒 48.防给婴儿使用滴鼻净中毒 49.防红药水、碘酒混用中毒 50.防常给幼儿涂指甲油中毒 51.防穿新衣中毒 52.防急于迁居新房中毒

编辑推荐

《天然排毒疗法》由张志华编著，本书介绍了生活中常见的排毒、解毒、抗毒的蔬菜、水果及中草药，并列举了日常排毒保健良方，以供读者选取适合自己的保健方，取材天然，方便实用。

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