

<<饮食美容专家谈>>

图书基本信息

书名：<<饮食美容专家谈>>

13位ISBN编号：9787509138649

10位ISBN编号：7509138647

出版时间：2010-6

出版时间：人民军医出版社

作者：慈书平 等主编

页数：123

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>

<<饮食美容专家谈>>

内容概要

本书一本实用性很强的保健书。

它从美食美颜、美食美发、美食美眼、美食除皱、美食美白、美食祛斑、美食去痘、美食美颈、美食美胸、美食美甲、美食美肤、美食美背、美食美肌、美食美腰、美食美腹、美食美臀、美食美腿和美食美体的饮食美容机理、内容、方法、技巧等进行了详细介绍，适合所有人群的饮食保健。

当您读完全书并按此去做，您将会变成一个大美人、健康的人、长寿的人。

<<饮食美容专家谈>>

作者简介

慈书平，毕业于上海第二军医大学军医系。

现任解放军第359医院内科主任、主任医师，。

南京军区老年医学专业委员会副主任委员，国际、亚洲、中国睡眠研究会会员，中国心电信息学会和心功能学会委员，《实用老年医学》等多家杂志编委。

长期从事心血管内科和老年病临床工作。

以第一作者获科学技术进步奖共12项。

主编著作13部，发表论文240余篇，科普文章30余篇。

魏俊杰，毕业于第二军医大学。

现任济南军区总医院门诊部副主任、副主任医师，第二军医大学临床医学院副教授，济南军区门诊管理专业委员会常务委员兼秘书，山东省医学会临床流行病学分会委员。

从事医学工作26年，先后获得军队科技进步三等奖2项，科技创新二等奖1项。

参编医学专著2部，发表学术论文20余篇，荣立三等功2次。

侯喜民，毕业于第二军医大学。

现任解放军第四〇一医院门诊部主任，副主任医师，济南军区门诊管理专业委员会副主任委员，山东省门（急）诊管理专业委员会委员，编著医学专著5部，发表论文10余篇，主要从事军队卫生事业管理

。

<<饮食美容专家谈>>

书籍目录

第1章 美食养颜第2章 美食美发第3章 美食美眼第4章 美食防皱第5章 美食美白第6章 美食祛斑第7章 美食去痘第8章 美食美颈第9章 美食美胸第10章 美食美甲第11章 美食美肌第12章 美食美腰第13章 美食美腹第14章 美食美臀第15章 美食美腿第16章 美食美体

<<饮食美容专家谈>>

章节摘录

插图：（四）饮食排毒养颜很多人都知道毒素积聚会引起疾病，应该排毒，却不知那些“毒”到底是什么；很多人选择通过洗肠、吃药来排毒，却不知那是一个严重的错误。

西医认为人体内脂肪、糖类、蛋白质等物质新陈代谢产生的废物和肠道内食物残渣腐败后的产物是体内毒素的主要来源。

那么，如何化解毒素危机，靠药物、洗肠，还是手术？

其实，只要有意识地选择一些排毒食物就能清除体内毒素。

1.助肝排毒肝脏是重要的解毒器官，各种毒素经过肝脏的一系列化学反应后，会变成无毒或低毒物质。

在日常饮食中，可以多食用胡萝卜、大蒜、葡萄、无花果等食物来帮助肝脏排毒。

2.助肾排毒肾脏是排毒的重要器官，它过滤血液中的毒素和蛋白质分解后产生的废物，并通过尿液排出体外。

黄瓜、樱桃等蔬果有助于肾脏排毒。

3.润肠排毒肠道可以迅速排除毒素，但是如果消化不良，则会造成毒素停留在肠道，被重新吸收，给健康造成巨大危害。

魔芋、黑木耳、海带、猪血、苹果、草莓、蜂蜜、糙米等众多食物都能帮助消化系统排毒。

4.其他排毒食物（1）芹菜：芹菜中富含的纤维可以像提纯装置一样，过滤体内的废物。

经常食用可以刺激身体排毒，抵御由于身体毒素累积所造成的疾病，如风湿、关节炎等。

此外芹菜还可以调节体内水分的平衡，改善睡眠。

<<饮食美容专家谈>>

编辑推荐

《饮食美容专家谈》：医学专家解读天然饮食美容法 充分揭示吃出健康、吃出美丽的秘密 美会美颜美发防皱美白祛斑祛痘美颜美胸美甲美肌美颜美腰美腹美臀美体根据祖国医学“药食同源”理论，充分了解各种食物的美容效果、饮食美容之法，科学饮食调养、荤素合理搭配，可达美容之功效小宋字非科学饮食，会使原本健康匀称的身材走形，使原本健康白皙的肤色晦暗美丽是可以吃出来的

<<饮食美容专家谈>>

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>