

<<人体环保使用手册>>

图书基本信息

书名：<<人体环保使用手册>>

13位ISBN编号：9787543643420

10位ISBN编号：7543643421

出版时间：2007-12

出版时间：青岛出版社

作者：石娟

页数：274

字数：300000

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>

## <<人体环保使用手册>>

### 内容概要

你知道身上有多少毒素吗？

空气、土壤、水和食物中的毒素，在体内不断地沉积，若不及时排除出来，健康就要拉警报了。

排毒是一种全面维护身体健康与平衡的健康观念。

它能有效预防疾病，净化身心，帮助体内排除有害物质及食物中的毒素，让营养素健康地循环运作，减少脂肪囤积，消灭有害细菌，活化身体机能，减缓老化。

本书全面介绍自然的排毒方法，让您感受身体的轻盈和精神的焕发，重塑由内到外的健康和美丽，为你营造一个清新自然、远离污染的无毒世界！

## 书籍目录

导论 排毒速成术——5分钟自然排毒全攻略 饮食排毒10种 运动排毒6式 按摩通便排毒1招 居家环境排毒7法 第一章 排毒养生总动员 毒素是致病和衰老的罪魁祸首 人体内的垃圾量多得让人震惊 “毒”从何而来 毒素的分类 毒素对人体的危害 人体内毒素的存在形式 自由基是对人体危害最大的内生毒素 宿便中所含的毒素是百病之源 胆固醇——有毒堆积物 血液黏稠会导致脂肪沉积 关节不适者应警惕体内尿酸的含量 乳酸会破坏人体的酸碱平衡 行经是女性的一种排毒行为 毒素会迫使机体发出预警信号 排毒是治病的关键 排毒能起到很好的保健作用 排毒既能养颜美容又能延年益寿 全面排毒使人拥有真正的健康 不要等毒素大量堆积时才想起排毒 正确排毒要具有针对性 “上瘾”是排毒能力衰竭的征兆 戒烟是烟民排毒的最佳手段 排毒Dos & Don'ts 自然排毒才健康 排毒是一项长期工程 排毒方式大比拼 如何应对排毒时出现的副作用 第二章 饮食排毒养生 试着从日常饮食中排出毒素 科学择食好排毒 健康饮食大检查 免受毒性食物的危害 烹调不当招来毒 保存与购买食品不当亦生毒 催熟果蔬不能吃 农药污染的途径 去除农药污染的六大方法 去餐馆要当心免费茶 生活中的排毒小窍门 能“吃掉”脂肪的食物 排毒是吃水果的新理由 防止体内毒素产生的小建议 食物纤维不是渣滓和废物 食物纤维是肠胃的清道夫 粗杂粮含有更多的膳食纤维 维生素是健康和美丽的源泉 破译其他维生素的保健密码 维生素不足的信号 蛋白质是饮食金字塔的根基 水是人体内的万能元素 每餐只吃八分饱 日常膳食应以素食为主 素食者是苍白和不健康的吗 素食者应注意营养均衡 定期单一饮食 定期单一饮食方案举例 尝试断食排毒 健康美食巧搭配 健康排毒早餐 健康排毒午、晚餐 饮食排毒方略 饮食排毒“四戒” 饮食排毒除色斑 白领的三杯排毒美容茶 饮食排毒抗衰老 饮食排毒除痘 饮食排毒除口臭 饮食排毒除便秘 饮食排毒平衡血压 饮食排毒净心 饮食排毒强肝固肺 饮食排毒固肾 饮食排毒健脑 饮食排毒降糖 饮食排毒防癌 饮食排毒禁忌 眼睛也要排毒 第三章 运动排毒养生 有氧运动和无氧运动 运动促进排毒的具体表现 流汗排毒,健身防病 人体的正常排毒与应急排毒 运动排毒计划和提议 运动排毒讲原则 运动排毒能改善消化系统的功能 运动排毒能促进血液循环、加强心肺功能 运动排毒能舒缓压力、愉悦身心 瑜伽是帮助身体排毒的古老强身术 呼吸和冥想是练习瑜伽的基础 练习瑜伽的要点 练习瑜伽的禁忌 有利于身体排毒的瑜伽体位法 学学简易瑜伽 高温瑜伽能更好地发挥排毒功效 瑜伽洁净法 简单运动也排毒 健走是最简易的流汗排毒运动 游泳既能排毒又能塑身 别小瞧跳绳这种看似简单的运动 肠胃蠕动排毒操 排毒瘦身运动 跳舞是人类与生俱来的本能 简单的家庭放松法 全天排毒健身操 第四章 按摩排毒养生 按摩排毒法概述 按摩的排毒机理 了解正确的按摩手法 精油及精油按摩 精油按摩,轻松瘦身 用刮痧进行排毒 简单的民间按摩减肥法 自我按摩的好处及应遵循的规则 全身自我按摩排毒 九式全身自我按摩 腹部按摩能有效清洁肠道 双手交换按摩法 按摩通便排毒法 肝脏按摩能增强肝脏排毒功能 肾脏按摩能增强肾脏排泄功能 足部按摩有清洁尿道的作用 全身干刷健肤法 按摩排毒美颜法 第五章 水疗排毒养生 水疗的排毒机理 水疗排毒延年法 让全身舒爽的沐浴排毒 辐射全身的足浴排毒 蒸汽疗法的排毒机理及分类 矿泉排毒疗法 有利于排毒的矿泉种类 淋浴水疗法 淋浴瘦身按摩 日常泡澡也排毒 泡澡瘦身法 芳香排毒养颜法 洁肤排毒靓丽法 沐浴去除死皮法 洗澡排毒润肤法 湿裹排毒嫩肤法 药浴排毒配方及方法 酒浴排毒配方及方法 蔬果浴排毒配方及方法 精油浴排毒配方及方法 第六章 精神排毒养生 精神也需要排毒 精神毒素产生的根源及应对 开始精神排毒的历程 精神排毒小方略 男人更需要排毒 用微笑刷新自我 尽快摆脱负面情绪 真实表达自己的情感 用自我暗示放松自己 让自己拥有一个好心情 学会用哭泣来发泄 调节情绪的妙法 培养乐观情绪的要诀 消气有妙法 排解内心的抑郁 让自己快乐起来 摆脱压力的小处方 消除心烦的小绝招 摆脱紧张的小方法 告别工作低潮的小法则 过简单的生活,远离各种伤害 第七章 生活中其他方面的排毒养生 生活毒素来源面面观 写字楼排毒,刻不容缓 空气净化大揭秘 装修和入住新房应注意的事项 家居科学消毒防疾病 警惕孩子铅中毒 爱车不排毒也会传染人 必须养成的生活习惯 遵循生物钟的节律 把握生活中的最佳时间 注意生活细节,减少毒素的摄入 警惕!电脑键盘含菌高出公厕400倍 警惕用药的误区 时尚生活方式中的误区 清洁工作中的小窍门



## <<人体环保使用手册>>

### 编辑推荐

轻轻松松排毒，健健康康生活！

排毒是迈向健康未来的第一步。

为了你的养生大计，为了帮助你走出排毒的误区，及时制定并实施正确合理的排毒养生方案，我们本着简单实用的原则精心编著了这本《人体环保手册》。

《人体环保使用手册》共分七章，着重从饮食、运动、按摩、精神等方面为你讲解排毒原理、提供排毒方案。

书中的排毒原理都很基本，简单易行，比如多喝水，多运动，多吃蔬菜瓜果，等等。

另外，书中还附有大量“排毒小贴士”，醒目地提供各种注意事项、禁忌和专家提醒等知识点，注重实用性，内容生动活泼。

<<人体环保使用手册>>

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>