

<<美丽女性排毒心经>>

图书基本信息

书名：<<美丽女性排毒心经>>

13位ISBN编号：9787547807897

10位ISBN编号：7547807895

出版时间：2011-5

出版时间：上海科学技术出版社

作者：蓝洁 编

页数：131

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>

## <<美丽女性排毒心经>>

### 内容概要

生活中，各种毒素正在侵蚀着女性朋友的健康，给身心和容颜造成极大危害。  
《美丽女性排毒心经》从现代都市女性排毒养颜的实际需要出发，将围绕女性身边的“有毒”环境、不良的生活方式等毒素根源一一曝光，并针对性地给出解决法案，从运动、饮食、生活方式等方面一一落实“解毒”措施；把困扰女性的容颜、健康问题一一解决，给您带来美丽和健康。

## <<美丽女性排毒心经>>

### 书籍目录

#### PART 1 关于毒素的迷思

现代人深陷于毒素的包围之中  
“外来之毒”知多少？

人体内如影随形的“内生之毒”  
毒素所带来的“颜面”问题  
肥胖的“始作俑者”——毒素  
毒素过多会导致各种疾病

#### PART 2 呵护人体里的排毒“卫士”

人体最大的排毒器官——皮肤  
人体内的“化工厂”——肝脏  
尿液的生成器官——肾脏

肺主气，司呼吸  
胃好，则消化功能好  
清洁肠道，有效排毒

人体重要的排毒循环系统——淋巴系统

#### PART 3 排毒，从改善生活习惯开始

保证一日三餐的规律、合理、均衡  
不要做“宅女”  
不做“久坐一族”  
远离烟酒，就是远离“毒源”  
现代女性，为什么常受便秘困扰？

便秘了，如何拯救自己？

慎用排毒保健品

排毒，怎样才有针对性？

女人，需顺应季节来排毒

现代女性易患“精神中毒症”  
心理的“毒素”该如何清理？

不要拿别人的错误惩罚自己

失眠也是一种毒素  
学做一个甜美的“睡美人”

#### PART 4 食物是最好的排毒药

食物帮你驱赶“毒气”

菌菇、黄绿蔬菜对抗自由基  
黑色食品减少尿酸

B族维生素有助消除乳酸

消除水毒怎么吃

生姜、胡萝卜帮你清除瘀血

改善血液黏稠度的食物

辣椒、韭菜减少体内脂肪

芝麻、绿茶减少坏胆固醇

## <<美丽女性排毒心经>>

碱性食物让戒除“烟毒”变得容易

柿子、芦荟汁助你消除“酒毒”

降低高血糖的食物

PART 5 运动，助你告别“毒”领风骚的生活

运动排毒的原理和功效

选不对时间，排不对毒

慢走，最简单有效的保健减肥方法

最适合女性的有氧运动——跳绳

有效促进新陈代谢的运动——游泳

简单实用的排毒小体操

瑜伽五式排毒养颜法

肠道运动的小帮手

PART 6 排毒小妙招，就在我们身边

改掉高糖“毒”的生活

断食排毒法

刮痧，让毒素无处遁形

拔火罐，驱除毒素有技巧

淋巴按摩排毒法

来自古印度的面部排毒按摩方法

穴位按摩排毒法

轻刷身体助排毒

淋巴引流排毒法

沐浴在精油的芳香中，轻松排毒

借助桑拿来排毒

SPA水疗排毒法

腹式呼吸排毒法

竹盐排毒，清肠、护肤有奇效

风靡日本的红糖排毒法

让石头帮你来排毒

献给懒人的排毒方法

## <<美丽女性排毒心经>>

### 章节摘录

版权页：插图：需要注意的是入睡的时间不宜太晚。

实验证明人在0：00～2：00这段时间里新陈代谢最旺盛，如果这段时间还没有达到深度睡眠的状态，那么机体因劳损而失去的细胞就不能得到彻底的补充体力也无法得到完全的恢复。

由于人从浅睡眠到深度睡眠状态要花费1～2小时不等，所以，最佳的入睡时间应不晚于夜里23：00这样就可以使人体最快达到深度睡眠的状态从而取得最佳的睡眠效果为健康提供强有力的保障。

当然保证充足的睡眠时间也是提高睡眠质量的一个重要方面。

从生理和心理功能来看，人所需的睡眠时间长短不同这是由于人的年龄、体型和性格不同所决定的。

另外中医养生遵循“春夏养阳、秋冬养阴”的四季睡眠原则。

即春季和夏季要晚卧早起，而秋冬季应早卧晚起，但也不能太晚。

一般来讲，正常的成年人睡眠时间应保证每天8小时左右，青少年每天9小时左右老人每天7小时左右，当然，体弱多病者应该适当增加睡眠时间保证身体机能有足够的恢复。

## <<美丽女性排毒心经>>

### 编辑推荐

《美丽女性排毒心经》：关于毒素的迷思呵护人体里的排毒“卫士”食物是最好的排毒药排毒小妙招，就在我们身边运动，助你告别“毒”领风骚的生活。

<<美丽女性排毒心经>>

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>