

<<无毒善其身>>

图书基本信息

书名：<<无毒善其身>>

13位ISBN编号：9787802257870

10位ISBN编号：7802257875

出版时间：2010-1

出版时间：新星出版社

作者：韩郸

页数：279

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>

<<无毒善其身>>

前言

毒，大抵上是人们再熟悉不过的了，生活中、小说中、传说里……有演绎中七步必死的穿肠毒药，也有杀人于无形的慢性剧毒。

然而，这些毕竟是字里行间或者口头传说中的一种想象，事实上并不存在。

但是我们今天现在所要讲述的“毒”却是实实在在的，“它”就在我们每个人的周围，扮演着不同的角色。

你是否常常困扰于莫名的不适，又或者常常受一些病痛的困扰，再或者“大病没有、小病不断”？

中国古代医术《素问》中曾经这样描述：“诊病不问其始，忧患饮食之失节，起居之过度，或伤于毒。

”意思就是人所得的各种病痛是由于起居饮食不当，可能是日常生活中的一些毒素引起的。

不得不承认，现代人以自己的聪明才智创造了多姿多彩的生活，以巨大的物质财富来装点自己的生命。

这些财富是我们远离了老祖宗赖以保身的山洞，也是我们能够在忙碌的一天工作之后得以尽情地享受家庭的幸福。

但是，几千年来人类总是在重复地闹一个同样的笑话，那就是：聪明反被聪明误。

没错，我们所讲的致病毒素正是来自于那些深得我们欢心的物质享受，例如令人醉心的红酒、爱不释手的蛋糕甜点等。

看到这里，你也许会产生诸多疑问，比如：这些吃的东西怎么会产生危害健康的毒素呢？

那么请明白这样一点，我们今天所吃的各种食物绝大多数都经过化学品的处理，甚至有一部分直接就是纯粹的人造品。

这些化学品经口而入，日久天长就会改变人体内的某些组织环境，甚至引起病变，产生疾病。

事实上，我们在一般的生活中所进入体内的毒素，除了被吃下去的以外，还有更多来自于你不知道的状况，例如皮肤吸收的经皮毒，令人生畏的药毒等。

常言道：明枪好躲，暗箭难防。

我们可以采取各种各样的聪明办法去对付在各种各样的病毒和细菌，却对这些悄无声息的“影子杀手”毫无察觉。

这些毒素会在你的体内积累，会伤害你的细胞和组织，进而引起一系列的不适和病变，甚至影响你的下一代，而这种危害性的影响却是不可逆转的。

我们的目的就是要去努力揭开这些毒素的真面目，寻找有效的技巧和措施挽救我们正在萎靡的生命。

请不要着急，我们将会以平民化的语言、负责的态度、幽默的性格来为你讲述这些产生毒素的罪魁祸首及其帮凶的犯罪过程，顺便向你推荐科学有效的措施和你能接受的小建议。

只要你仔细揣摩，本书一定会成为你生活中的密友，助你建立健康、无毒的绿色生活，真正做到“无毒善其身”的效果，这也是此书的初衷。

并对参与本书编写的成员：张志军、王振伟、闫博、韩媛媛、杨国辉、贺子锦、李光亮、孙占领、张艾莉、李忠良、赵静、李绍玲、王章文、杜延起、张萍、刘芳、刘俊义、翟龙顺、张志勇表示感谢！

作者2009年8月18日于北京师范大学

<<无毒善其身>>

内容概要

生活中所进入体内的毒素，除了被吃下去的以外，还有更多来自于你不知道的渠道，例如皮肤吸收的经皮毒，令人生畏的药毒等。这些毒素会在你的体内积累，会伤害你的细胞和组织，进而引起一系列的不适和病变，甚至影响下一代，而且这种危害是不可逆转的。本书教你如何对付这些悄无声息的“影子杀手”。

<<无毒善其身>>

作者简介

韩邨，养生学家。

1958年出生于河北省，毕业于北京体育学院研究生部，后留学日本，一直从事先秦时期古人养生理论的研究，已发表著作上百万字。

<<无毒善其身>>

书籍目录

前言第一章 什么是毒素 什么是毒素 毒素来自哪里 常见的内生毒素第二章 为什么要排毒 毒素对人体的伤害 人体内的“垃圾” 有害化学物质的致癌性 人体中毒的信号 正确排毒第三章 吃下去的毒素 无所不在的食品添加剂 是药三分毒 不当饮食产生毒素第四章 可怕的经皮毒 来自石油的杀手 红灯亮起的24小时 会隐形的恐怖分子 穿越皮肤的敌人 肝脏的无奈 经皮毒的“根据地” 警惕二次侵害 细说人体解毒术第五章 生活中的经皮毒 家庭用洗涤剂的恐怖 都是洗发水惹的祸 染发剂的谋杀 引“毒”入“口” 不爱“红妆”爱“无妆” “毒气罐”里的家第六章 饮食排毒 饮水排毒 饮茶排毒 饮醋排毒 规范饮食方式 减食、断食排毒养生方案 农药污染 排毒食物 正确的烹调方式 酸奶喝出健康来 要健康,少吃盐第七章 运动排毒 运动排毒的作用 几种有效的排毒运动 运动也要讲究方法 饭后百步怎样走 不可忽视的起床小动作第八章 睡眠排毒 睡眠对排毒器官的影响 睡眠的学问 养成午睡的习惯 选对枕头睡好觉第九章 精神排毒 精神毒素的来源 精神排毒法 棋弈之间陶冶性情第十章 有害化学物质引发的环境问题 空气也“缺货”? 我国环境现状 谁在毒化我们的环境? 细说酸雨第十一章 我们应该注意的问题 什么是遗传毒性 创造无毒环境附录 卷末资料:生活中的毒素黑名单

<<无毒善其身>>

章节摘录

通常情况下，在食用各种蔬菜水果以前最好采取一些可靠的、能够去除残留杀虫剂的方法：反复清洗或者浸泡，浸泡时间要保证在半小时以上；能够去皮的尽量去皮以后再吃；吃熟食，生食中往往有残留的致病菌；尽量多吃天然食物，少吃一些含各种添加剂的食物。

日常生活中，很多食物都具有解毒的功效：如苦瓜、苦茶等能够解毒的苦味食物；西红柿可清热解毒、利尿消肿；丝瓜有清热凉血、解毒活血的作用；黄瓜、竹笋能清热利尿；芹菜能清热利水、凉血清肝热。

另外，胡萝卜、大蒜、蘑菇、红薯、芋头、土豆等，也都具有显著的清洁肠道的作用。

来自物中的毒素现如今人们的生活水平越来越高，可是莫名其妙的病也是越来越多，自然而然对药物的需求量也是有增无减。

但是，有一点值得注意，凡是药都有几分毒性。

长期的临床研究表明，人长期服用药物或者使用药物的方法不当，会使药毒在体内大量积累，引起药物性营养不良。

此外，一些药物还会严重干扰人体对某些营养成分的吸收、合成、代谢和排泄等。

人体一旦堆积了过多的毒素，这些毒素就会逐渐降低各个组织器官的正常机能，破坏对抗疾病的免疫力，使身体逐渐走向衰弱，产生病痛。

药物沉积在血液循环系统中，还极易引发各种并发症，比如能造成血管堵塞等极易致死的心血管疾病等。

一些补药，如果长期服用或者服用过多，也会产生一定的毒性和副作用，危及身体的健康。

这就是我们经常说的“过补成毒，药也为毒”的道理。

此外，近年来，由于药毒而致病的发生率正在逐年增加。

日常生活中有一种磺胺类药物和一些广谱抗生素类药物，长期使用会明显抑制肠道内正常菌群的生长，使一些其他的致病菌大量繁殖，引起继发性感染。

要最大限度避免药毒在体内的积累，在平时的生活中就要多积累一些药物的使用知识，做到尽可能少吃药，毕竟只有积极地加强自身的免疫力才是对抗疾病的最好手段。

如果必须使用药物，那也不要因为害怕药毒而拒绝使用相应的药物，这时应该针对药物可能产生的副作用去调节自己的饮食和起居习惯，必要的时候还可以服用一些维生素或者吃一些富含矿物质的食品。

来自空气中的毒素空气是人类赖以生存的氧气的重要来源，机体要想维持正常的生理活动就必须不断地与外界环境进行气体交换。

大自然中的空气对人类的生存极为重要，但是现如今的空气已经被人类生活中产生的大量有害气体所充斥，含有各种各样对人体有害的毒素。

空气中的毒素主要有三种来源：一是人类的日常生活形成的污染，主要是来自于城市中的居民和各个服务行业的做饭、供暖、洗浴等燃烧的各种化学燃料，这些燃料在燃烧时会向空气中排放大量的污染物；二是工业污染，工厂和各类矿场在各种生产活动中，向空气中排放的污染物；三是交通污染源，交通运输工具如汽车等在运行的过程中排放的尾气是大气污染的重要原因。

<<无毒善其身>>

编辑推荐

《无毒善其身》：百病因毒起，无毒一身轻。

人体新陈代谢可产生400多种代谢废物。

每个人的体内积聚着有3-25千克的垃圾。

每人每天要排出约400亿个细菌、病毒、寄生虫卵大便中2 / 3是杂菌和致病菌，不及时排出能繁殖出200万以上的病菌。

所以，对于健康，排毒是最重要的事每个人都需要排毒——最简单的识毒、排毒手册！

什么是健康的生活？

很简单，就是少吃毒，多排毒！

<<无毒善其身>>

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>