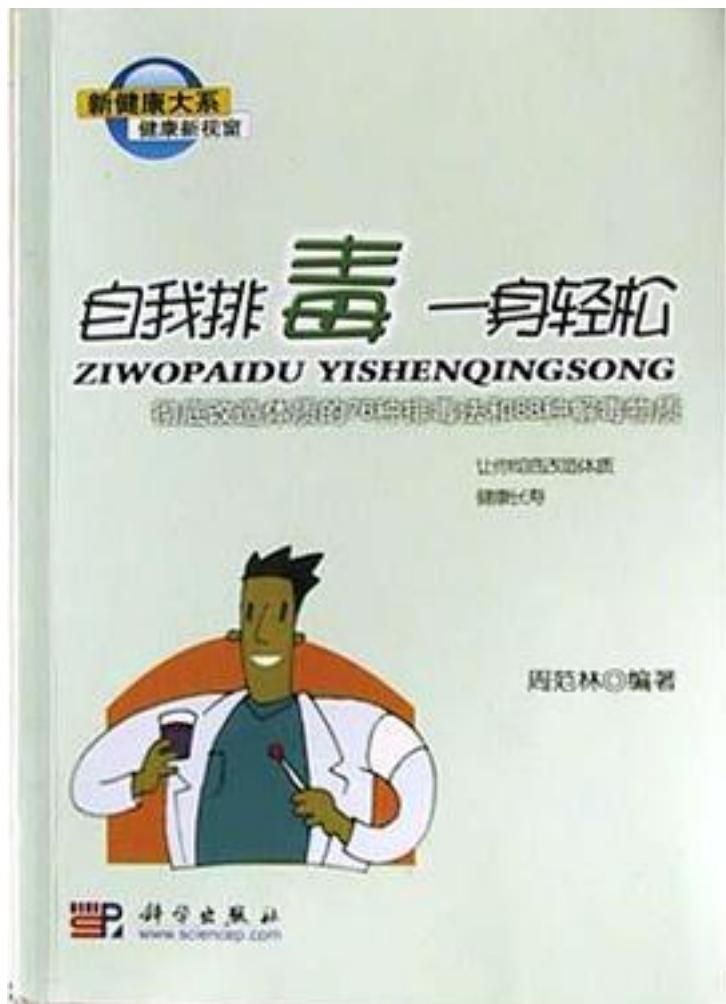


自我排毒一身轻松



[自我排毒一身轻松 下载链接1](#)

著者:周范林

出版者:科学出版社

出版时间:2004-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787030124494

人生最宝贵的财富是健康。人越是走向老年和成熟，越会感到这是句至理名言。人人都

想健康长寿，但是怎样才能健康长寿？及时清除滞留在体内的毒素和废物，是防止或延缓机体发生中毒的一办法。通过饮水、发汗、利尿、排便、催吐以及运动等手段，使毒素尽早排出体外，是祛病强身、延年益寿的有效方法之一。

在社会工业发展、文明程度提高的同时，也不可避免地带来了污染。空气、水、各种食物都有不同程度的污染，只不过绝大多数是人们难以眼看、鼻闻而已，人体无时不有地受到污染的伤害。人体在新陈代谢的过程中还不断地产生二氧化碳、粪便、尿酸、尿素等。所有污染及代谢产物蕴积体内即毒，必须及时将其排出体外。否则，代谢产物及毒在体内积累多了，便会引起机能紊乱，影响机体健康，甚至危害生命。人人体内都有毒素，人人都要健康，人人需要排毒。排毒，是健康的需要。本书向读者介绍了76种排毒法和88种解毒物质，让你彻底改造体质，健康长寿。

作者介绍：

目录: 自我排毒一身轻松

第一章 人人要排毒

1 毒对人体影响

2 毒素从哪里来

3 走出排毒误区

第二章 排毒能延年

1 饮水排毒延年法

2 碱食排毒延年法

3 苦味排毒延年法

4 饥饿排毒延年法

5 饮茶排毒延年法

.....

第三章 排毒保健康

.....

第四章 排毒更亮丽

.....

第五章 排毒使人爽

.....

第六章 排毒食物多

.....

· · · · · (收起)

[自我排毒一身轻松](#) [下载链接1](#)

标签

健康

养生

评论

学到了不少新知识：家中尽量减少化学试剂，可用小苏打加水清洁地板，小苏打加醋清洁马桶；早饭鲜奶加苹果排毒。P98起介绍了各类排毒法，血液淋巴等等，有种吮油法来吐出毒素的很稀奇，可以尝试一下。另，中医八法排毒，汗吐下和温清消补。光讲排毒这块还是蛮细致的，除了断食法我做不到，其他一些简单的可以尝试一下。

[自我排毒一身轻松](#) [下载链接1](#)

书评

[自我排毒一身轻松](#) [下载链接1](#)