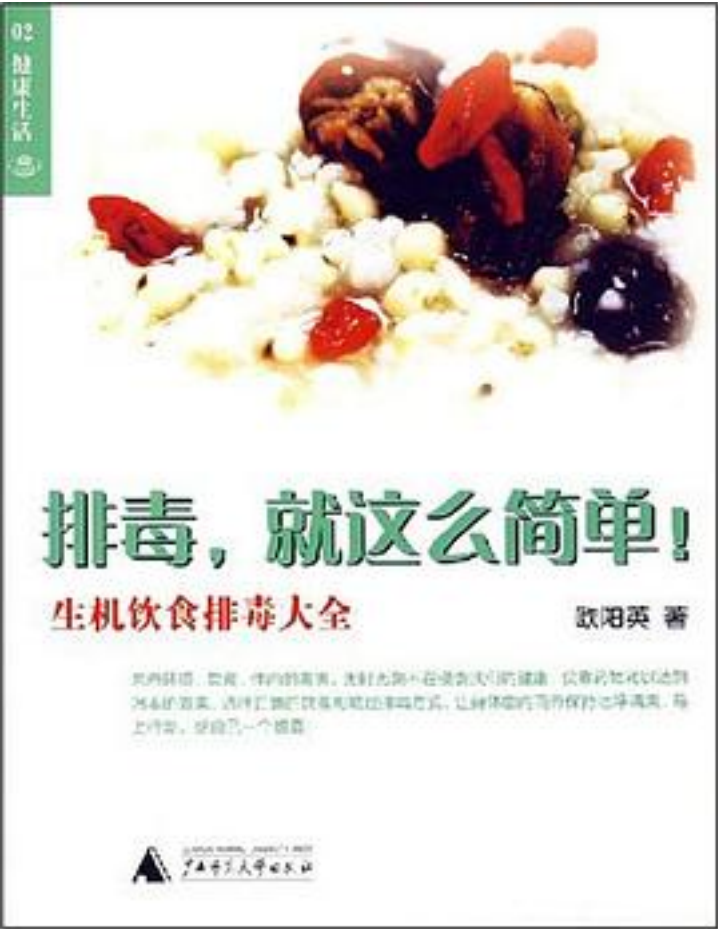


生机饮食之排毒大全



[生机饮食之排毒大全_下载链接1_](#)

著者:欧阳英

出版者:广西师范大学出版社

出版时间:2005-10-1

装帧:简装本

isbn:9787563355068

居家的毒

::新居落成，处处是危机::

崭新明亮的新居，任谁看了，无边的幸福感都会涌上心头。但是，在这样的愉快心情背后，危险也在你的身边，你可能正处于高污染指数的环境中。有人说，房子越新、装潢越新，污染源便越多。这句话可是一点也没错。

∴从厨房开始避毒∴

厨房内的器皿种类繁多，应选购好料理又好清洗的材质，将规格类似的摆放在一起，较易管理；而且要定期把破旧不堪的器具淘汰换新，千万不要舍不得，龟裂破损的器皿很容易藏污纳垢、滋生细菌。另外，大家都习惯将清洁用品放置在厨房内，例如抹布、刷子、百洁布、扫把、拖把、垃圾箱、清洁剂、杀虫剂、漂白剂等，这些物品放置在厨房内，原则上是很方便取用，问题出在我们的使用方式、放置地点并不恰当：

⊙抹布、刷子、百洁布等

使用过后，要立刻洗净并用沸水浸泡灭菌，勿让菜渣油渍残留在上面，否则容易发臭、滋生细菌。

⊙扫把

扫把上面常留有尘土棉絮，易随空气到处飞扬，要放置在不通风的角落处。

⊙拖把

厨房的地板总是湿湿的，随时需要用拖把将地板擦干，而洗拖把的工作往往会排到最后才做，这时常因为人已经累了，就随便把拖把脏兮兮地杵在墙角，造成室内空气污染、气味难闻。因此应该先将拖把洗净，再经漂白水灭菌，拧干晾在空气流通处，让其快速风干。

⊙垃圾箱

通常垃圾箱最大的问题就是没加盖子，而且未将垃圾及厨房废物分开处理，以致产生恶臭，招引蚊蝇、蟑螂和老鼠。所以，应该选购有盖的垃圾箱，并且要将垃圾分类，勿让厨房废物裸露，要用袋子密封，以免滋生蚊虫。

⊙清洁剂、杀虫剂、漂白剂等

这些东西具有强烈化学药剂成分，即使静静地放置在墙角，也容易散发化学气体，若不慎污染了器皿及食物，容易危害家人健康，所以应该放置在储物柜内较适宜。

∴居家中毒的紧急处理∴

家是最安全的地方，却也是意外事故发生频率最高的地方，所有年龄段的人均可能发生居家意外事故，其中又以年老长辈及幼小孩童中毒的事件最为常见；因此对于中毒的可能发生原因及紧急处理方法，我们必须认真了解，以确保在中毒事故发生后，做最正确的急救处理，让我们的亲人永享平安。以下为几种常见的中毒紧急处理方法：

⊙食物中毒

先饮用大量的凉开水，然后再以手指刺激喉咙，使中毒者将食物吐出来后，迅速送医院急救，并保留剩余食物、呕吐物或排泄物，以便卫生医疗单位判断、检验。

目录：

自序·陪伴您摆脱病痛，迎向健康！

避毒篇

环境的毒

＊空气的毒

- 来自马路上的汽车与摩托车•来自各种烟雾•来自新房装修
- 来自室内尘埃与有毒气体•来自垃圾的燃烧

＊饮水的毒

- 环境污染造成水质低下•输水管也可能是污染源•喝水有“三不”

＊居家的毒

- 新居落成，处处是危机•从厨房开始避毒•居家中毒的紧急处理

食物的毒

＊蔬果污染

- 农药残留损害健康•农药余毒无所不在•如何远离蔬果的农药毒害

＊禽畜水产污染

- 家禽家畜的抗生素威胁•工业污染危害水产
- 养殖渔业的重金属污染

＊加工食品

- 什么是食品添加剂•常见的加工食品

＊过敏食物

- 过敏:常见的困扰•过敏原有哪些？

＊食物中毒

- 细菌性的食物中毒•霉菌性食物中毒

＊各种食物禁忌

- 蔬菜类•水果类•菇菌与海藻类•五谷杂粮类•鸡鸭鱼肉类

药物的毒

药物滥用，毒害缠身•西药、中药与青草药•服用各种药物的基本原则

日常用品的毒

＊家庭用品

•煤气炉、热水器、煤炭炉•塑料制品

＊化学用剂

•洗洁剂•杀虫剂•染发剂

第二次污染的毒

＊厨房器具清洁

抹布•刀具•砧板•棕刷、百洁布、海绵•锅碗碟盘等烹调器具

＊手部保洁

手部伤口是细菌温床 护手避毒法则

对症避毒饮食禁忌表

解毒篇

认识解毒系统

身体的解毒系统 解毒的重要禁忌

对症解毒食疗验方

- 降血压•降血糖•降血脂•改善痛风•抗癌•改善胃病•改善食欲不振
- 改善腹胀•改善便秘•改善小便不顺•止泻•改善前列腺肿胀
- 改善膀胱炎•保肝•改善肾脏炎•改善扁桃腺发炎•预防、改善感冒
- 改善咳嗽•防气喘•改善胸闷缺氧•改善口臭•改善月经不调
- 改善子宫肌瘤•改善更年期症状•预防骨质疏松•改善手脚冰冷
- 改善妇女白带异常•解酒•退火•改善失眠•除燥祛烦•改善头痛
- 改善腰酸背痛•改善手心盗汗•驱除小儿蛔虫•改善关节炎
- 改善甲状腺肿大•改善流鼻血•改善血尿•改善排石•改善抽筋

排毒篇

身体的排毒

＊发汗排毒

- 发汗排毒的功能•发汗排毒的注意事项•发汗排毒食疗验方
- 热水泡脚逼汗排毒法•助眠特效步骤

＊利尿排毒

•利尿排毒的功能•利尿排毒食疗验方•尿液诊断DIY

＊通便排毒

•通便排毒的功能•通便排毒的注意事项•通便排毒食疗验方

粪便诊断DIY 睡前排便的养生奥妙 腹部按摩通便法

＊各种器官排毒法

皮肤的排毒方法 大肠的排毒方法 肺的排毒方法 肾的排毒方法

＊排毒必要功课

刮舌苔•咖啡灌肠法•干刷

＊断食排毒

•进行体内大扫除•断食的神奇效果•哪些人需要做断食排毒

•一日断食法•三天果菜汁断食法

心灵的排毒

•放松冥想•五分钟心灵排毒

重建篇

癌症患者完全食疗规划

＊癌症患者的红、黄、绿灯食物

＊癌症患者每日调养食谱

高血压患者完全食疗规划

＊高血压患者的红、黄、绿灯食物

＊高血压患者每日调养食谱

糖尿病患者完全食疗规划

＊糖尿病患者的红、黄、绿灯食物

＊糖尿病患者每日调养食谱

皮肤病患者完全食疗规划

＊皮肤病患者的红、黄、绿灯食物

＊皮肤病患者每日调养食谱

便秘患者完全食疗规划

- ＊便秘患者的红、黄、绿灯食物
- ＊便秘患者每日调养食谱

失眠患者完全食疗规划

- ＊失眠患者的红、黄、绿灯食物
- ＊失眠患者每日调养食谱

减肥完全食疗规划

- ＊肥胖者的红、黄、绿灯食物
- ＊减肥每日调养食谱

作者介绍:

台北市人,生于1951年，著名食疗专家。1981年起开始致力于食疗技术的研究和生机饮食的推广与教学，曾任台湾天然保健协进会常务理事，文化大学推广教育中心生机疗法讲师。他倡导了解自身体质、对症调整饮食、激发自愈能力的科学理念，并针对不同体质的人群分别提出了饮食调养建议和对症食疗妙方。迄今，他已在东南亚地区举办了500余场讲演会，并在台湾地区开办了食疗住宿中心和天然果蔬汁断食营，其相关著作销量突破25万册。

目录:

(自序)陪伴您摆脱病痛，迎向健康！ 避毒篇环境的毒*空气的毒*饮水的毒*居家的毒食物的毒*蔬果污染*禽畜水产污染*加工食品*过敏食物*食物中毒*各种食物禁忌物的毒日常用品的毒*家庭用品*化学用剂第二次污染的毒*厨房器具清洁*手部保洁对症避毒饮食禁忌表解毒篇认识解毒系统对症解毒食疗验方排毒篇身体的排毒*发汗排毒*利尿排毒*通便排毒*各种器官排毒法*排毒必要功课*断食排毒心灵的排毒重建篇癌症患者完全食疗规划*癌症患者的红、黄、绿灯食物*癌症患者每日调养食谱高血压患者完全食疗规划*高血压患者的红、黄、绿灯食物*高血压患者每日调养食谱糖尿病患者完全食疗规划*糖尿病患者的红、黄、绿灯食物*糖尿病患者每日调养食谱皮肤病患者完全食疗规划*皮肤病患者的红、黄、绿灯食物*皮肤病患者每日调养食谱便秘患者完全食疗规划*便秘患者的红、黄、绿灯食物*便秘患者每日调养食谱失眠患者完全食疗规划*失眠患者的红、黄、绿灯食物*失眠患者每日调养食谱减肥完全食疗规划*肥胖者的红、黄、绿灯食物*减肥每日调养食谱 【附录】 人体内脏全景图
．．．．． (收起)

[生机饮食之排毒大全_下载链接1](#)

标签

食疗

生机饮食排毒大全

养生

健康

中国

yang

R

评论

09年借过的书。

[生机饮食之排毒大全_下载链接1](#)

书评

[生机饮食之排毒大全_下载链接1](#)