

家庭菜谱天天新



[家庭菜谱天天新\\_下载链接1](#)

著者:赵彩英

出版者:中医古籍

出版时间:2009-3

装帧:

isbn:9787801746832

《塑造女人新亮点(精美双色版)》包括容貌、服饰、仪表等内容，诠释女人每时每刻的美丽妆容与姿态，让你成为一个衣着得体、妆容清新、举止大方的魅力女人。女人的相貌是上天给予的，这很难改变，但却有很多方式让自己散发出迷人的气质魅力。仪容整洁、打扮得体、配饰巧妙、举止优雅……无一不能展现脱俗的气质。只要用心体会，你一定能让自己成为一个楚楚动人的气质女人。女人究竟是什么呢？是上帝从亚当身上取下的一根肋骨？还是柔弱、美丽、性感、迷人的精灵？

女人或许是一首诗，有风情万种的隽永；女人或许是一湾水，有黯然销魂的柔情；女人或许是一束花，有暗香在握的回味；女人或许是一幅画，有典雅宜人的渲染。

作者介绍：

目录:第一章 有关毒素，你了解多少  
一、毒素对人体造成的影响  
毒素的含义是什么  
毒素都包括哪些  
毒素按中医理论可分为几类  
毒素都产生哪些疾病  
人体毒素的现状有多严重  
毒素对人体都产生哪些危害  
毒素可能导致的代谢综合征  
毒素过多的预警信号  
二、人体毒素从哪里来  
从空气中来  
从水源中来  
从居室中来  
从食物中来  
从药物中来  
从人体中来  
三、排毒已刻不容缓  
排毒是治病的关键  
排毒能起到很好的保健作用  
排毒是美容养颜和延年益寿的保证  
人体的排毒系统有哪些  
不要等毒素大量堆积时才想起排毒  
排毒是一项长期工程  
打造健康无毒生活  
排毒法主要有哪些  
如何应对排毒时出现的副作用  
第二章 健康饮食，排毒首选  
一、良好的饮食习惯是健康之本  
试着从日常饮食中排出毒素  
一定要吃早餐  
每天饮食要以午餐为主  
晚餐应该怎么吃  
每餐只吃八分饱  
铝制饮具、饮料罐对身体有害  
彩色陶瓷餐具有损健康  
吃米带点糠，有利于健康  
减慢老化宜减少糖的摄入  
过食粉丝易造成铝中毒  
油炸食物不宜多食  
不宜空腹吃的食品  
菠萝美味不宜多食  
有害健康的蔬菜需要杜绝的餐饮习惯  
日常膳食以素食为主  
素食者应注意营养均衡  
不要用橘皮泡茶喝  
健康餐饮进食原则  
二、有助于排毒的营养  
水是排毒的载体  
膳食纤维是肠胃的清道夫  
蛋白质是饮食金字塔的根基  
矿物质是不可或缺的营养素  
维生素是健康和美丽的源泉  
维生素A使皮肤有弹性  
维生素B1消除疲劳  
维生素B2促进生长发育  
维生素B3使皮肤更健康  
维生素B6维持免疫功能  
维生素B12维护神经系统健康  
维生素C抗氧化、解毒  
维生素D预防骨质疏松  
维生素E是血管清道夫  
维生素不足的信号  
三、其他饮食排毒方法  
生食排毒法  
素食排毒法  
断食排毒法  
饮水排毒法  
饮茶排毒法  
食醋排毒法  
多吃水果  
排毒食谱上的其他必备品  
上班族必喝的健康饮料  
饮食排毒方略  
第三章  
运动排毒，健身防病  
一、运动排毒。净化身体  
运动为什么能够排毒  
运动能够调动身体排毒系统的运行  
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  
健走是最简易的流汗排毒运动  
跳绳，跳出苗条与健康  
雾天室外锻炼有损健康  
赤脚走路有益健康  
健身房的污染不可小视  
常做“深呼吸”  
有害健康游泳既能排毒又能塑身  
习武练功排毒法  
舒展运动排毒法  
伸展躯体排毒法  
生活中随时可做的排毒小运动  
朝阳操  
工间操  
运动消脂操  
活力强身操  
鹰爪旋腰操  
壮心操  
壮元攻毒操  
调心操  
回春操  
彩虹操  
运动排毒的注意事项  
二、瑜伽运动  
古老的排毒强身米  
瑜伽的优点  
呼吸和冥想是练习瑜伽的基础  
有利于排毒的瑜伽体位法  
高温瑜伽，充分排毒  
瑜伽必做的十二套动作  
瑜伽练习时的注意事项  
运动排毒的小建议  
第四章 按摩排毒，保健养生  
一、全身按摩排毒  
按摩的排毒机理  
腹部按摩，清洁肠道  
肝脏按摩促进肝脏排毒  
肾脏按摩促进肾脏排毒  
足底按摩，清洁尿道  
精油按摩，轻松瘦身  
全身自我按摩排毒  
九式全身自我按摩  
按摩的注意事项  
二、刮痧排毒与穴位按摩  
刮痧的排毒机理  
刮痧的方法  
“出痧”是正常反应  
干刷皮肤的好处  
掌握正确的干刷方法  
什么是穴位  
穴位的选取办法  
针对心烦气躁的穴位按摩  
针对体虚乏力的穴位按摩  
针对体弱多病的穴位按摩  
针对忧郁症的穴位按摩  
针对痔疮的穴位按摩  
针对便秘的穴位按摩  
针对肠炎的穴位按摩  
针对皮肤老化的穴位按摩  
针对肥胖体质的穴位按摩  
第五章 精神排毒，轻松生活  
一、不良的精神状态  
为什么精神也需要排毒  
生存的压力  
心理疲劳  
焦虑  
抑郁  
心理因素对人体健康的影响

心理因素对人体衰老的影响 不良情绪会对人体有哪些伤害 二、开始精神排毒的历程  
精神排毒要做的事 精神排毒小方略 精神排毒操 学会微笑 改善情绪 运用你的创造力  
学会清静与倾听 利用食品调节情绪 远离浮躁心理 远离虚荣心理 远离自私心理  
远离贪婪心理 远离吝啬心理 用自我暗示放松自己 摆脱紧张的小方法 如何摆脱压力  
培养愉快心情的十种方法 心理平衡操 眼泪是缓解压力的良方 排解内心的抑郁  
学会放松自己 过有规律的生活 跟随生物钟来活动第六章  
清洗排毒，一针见血 一、大肠清洗，排毒保健 人人都要清理大肠 大肠功能与身体中毒  
清理大肠应准备的工作 翁科尔灌肠 大肠深位灌洗法 马拉霍夫清肠排毒法  
印度古代清肠排毒法 瑜伽胃肠道清洗法 二、肝脏清洗排毒 为什么要清理肝脏  
久巴日清肝胆排结石 尼娜清肝法 伊琳娜清肝法 药物清肝排毒法 蔬果清肝排毒法  
三、其他情况排毒 肾脏排毒保健 肾脏排石保健 淋巴系统的清洗 关节部位的清洗  
口吮植物油排毒 莫里森清血排毒法 西藏古方蒜汁清洗法 芦笋香菇汁清血法  
基谢列夫清血法第七章 时尚排毒，轻松体验 一、养颜排毒 芳香排毒养颜 水果排毒养颜  
健美排毒法 耳烛排毒美容 眼睛排毒保健 秋冬面部排毒 简易养颜美容排毒法  
二、水疗排毒 水疗的排毒机理 水疗排毒延年法 让全身舒爽的沐浴 盐浴排毒 矿泉排毒  
淋浴水疗 药浴排毒的机理 药浴方法 药浴用的药液制备 居家SPA水疗排毒法  
药浴应注意的事项 三、排出毒素，一身轻松 体内废气的产生 体内废气的害处  
排出体内气体法 活性氧产生的原因 减少活性氧的方法 宿便的危害及产生原因  
如何对付宿便的策略 通便排毒的方法 坏胆固醇对人体的危害 怎样才能减少坏胆固醇  
血液浓稠对人体的危害 形成浓稠血液的原因 如何降低血液浓度 怎样降血黏度  
肥胖对人体的危害 如何减少内脂 尿酸的形成 尿酸产生痛风 怎样减少尿酸  
淤血对机体的危害 形成淤血的原因 排毒去除淤血的方法

· · · · · (收起)

[家庭菜谱天天新\\_下载链接1](#)

标签

评论

[家庭菜谱天天新\\_下载链接1](#)

书评

[家庭菜谱天天新\\_下载链接1](#)