

<<人体排毒手册>>

图书基本信息

书名：<<人体排毒手册>>

13位ISBN编号：9787533028664

10位ISBN编号：753302866X

出版时间：2010-11

出版时间：山东美术出版社

作者：宫藤聃

页数：203

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>

## <<人体排毒手册>>

### 内容概要

轻松排毒，身体健康美丽无负担！

您知道您的身体里累积了多少毒吗？  
您知道体内累积毒素，对身体的伤害有多深吗？  
您知道一天3000CC的水，究竟该怎么喝吗？  
您知道蔬果吃得不对，也会影响排毒吗？  
您知道怎么睡，最健康吗？

……  
正确、主动掌握有效的排毒方法，并养成定期排毒的习惯，已经是现代人。  
尤其是都市女性必须修炼的重要课题。  
然而，不正确和不恰当的排毒方式，不仅无法达到预期的效果，甚至会对身体造成更严重的伤害，得不偿失。

宫藤聃编著的《人体排毒手册》乃以正确、简单、实用的方法，帮助现代人摆脱盲目排毒的危害及毒素所诱发的疾病折磨，进而为都会白领打造“美容与保健共行，健康与时尚同在”的完美生活！

如果您口臭的情况越来越重；  
如果您嘴里的溃疡日渐扩张；  
如果您额头的痘痘红得发亮；  
如果您排便的次数越来越少；  
如果您皮肤的斑点越来越多……

那么，请您立即打开《人体排毒手册》，跟我们一起并肩战“毒”，运用既正确又简单、既实用又流行的排毒方法，为自己打造一个无毒、健康、美丽的身心。

## <<人体排毒手册>>

### 作者简介

宫藤聃

师范大学毕业，从事人体营养与健康研究多年，目前专心于健康书籍的编辑。  
喜爱运动、音乐及户外活动。

出版作品有《永保青春》、《一天5分钟，神奇魔法美腿术》等书。

## <<人体排毒手册>>

### 书籍目录

名人推荐词

前言 轻松排毒，身体健康美丽无负担

第一篇 排毒先识毒

第一章 认识身体内含有多少毒

你的身体中毒了吗？

第二章 排毒先识毒

一、揭开毒素的面纱

二、内科疾病九成是由毒素引起的

第二篇 对症排毒，一身轻松

第一章 治疗黄褐斑的排毒法

一、治疗黄褐斑，你是否用对方法了

二、黄褐斑因何而来

三、蔬果排毒法消除黄褐斑

第二章 减肥纤体排毒法

一、肥胖自测法

二、乌龙茶的减肥功效

三、豆类食物的神奇魔力

四、韭菜也可用来减肥

五、辣椒素的脂肪分解法

六、19种最IN的排毒美食

七、大家都来做有氧运动

第三章 治疗溃疡的排毒法

一、毒素是引发溃疡的最大“杀手”

二、消化性溃疡的食疗法

三、维生素也可排毒

四、好心态也可以消除胃溃疡

五、及时排便是最好的方法

第四章 治疗脂肪肝排毒法

一、引发脂肪肝的诱因

二、脂肪肝的危害

三、减肥势在必行

四、酒是最大的危害

五、用蛋白质保持营养平衡

六、七种消灭脂肪肝的食物

七、口腔杀菌的忠诚卫士——食用醋

八、应对脂肪肝的20条饮食措施

九、脂肪肝食疗法

十、脂肪肝中药偏方

第五章 治疗便秘的排毒法

一、宿便的致命危害

二、你有宿便吗？

三、为什么会宿便

四、五谷杂粮可以帮助通便

## <<人体排毒手册>>

五、水是最温和的通便良药

六、助你通便的四种海洋蔬菜

七、酸奶也能通便

八、攻克便秘的几个秘方

九、通便也要有准备

### 第六章 治疗痤疮的排毒法

一、引发痤疮的因素

二、战痘密招

三、内治痤疮的五项法则

四、天然食疗祛痘法

五、如何预防痤疮

### 第三篇 有效排毒，身体健康又美丽

#### 第一章 饮食排毒法

一、有机食物永远是最好的食物

二、植物永远比动物好

三、谷类、水果一定要带皮吃

四、大豆色拉油和亚麻籽油的神奇功效

五、食物入口，咀嚼20秒

六、如果只吃一种食物，那就吃番薯

#### 第二章 运动排毒法

一、每天早晨快速步行30分钟

二、最简单的排毒体操

三、一天的运动时间表

四、最有益于排毒的运动：瑜伽

#### 第三章 精神排毒法

一、排除压力有绝招

二、郊游——扫除焦虑的魔法棒

三、排除抑郁的方法

四、简单易行的精神排毒操

五、一天24小时的精神排毒时间表

#### 第四章 医药排毒法

一、具活血作用的大黄

二、决明子清肝明目，润肠通便

三、刮痧改善亚健康状态

四、西瓜清肾排石法

五、净化血液排毒

#### 第五章 睡眠排毒法

一、睡眠为什么能排毒

二、睡眠不足，危害甚于烟酒

三、到底应该几点起床

四、裸睡的好处

五、清晨早起，夜晚早睡

六、迅速入睡的方法

#### 第六章 喝水排毒法

一、喝水排毒，体内轻松大扫除

二、恰当的喝水时间表

三、好水生饮要素

<<人体排毒手册>>

四、沐浴排毒有方法

五、来个居家SPA

第七章 不可不知的排毒误区

误区一：排便就等于排毒

误区二：人人都需要排毒

误区三：服用泻药可以有效排毒

误区四：排毒只能美容养颜

误区五：排毒必须吃药

误区六：洗肠排毒效果最好

误区七：只有节食、禁食才能排毒

误区八：排毒就不能进补

误区九：排毒一次就能终生无忧

附录：排毒食物一览表

## 章节摘录

版权页：插图：六、七种消灭脂肪肝的食物食物是最好的医药，给人体带来营养的同时，也会将毒素播种到人体内。

食物毒素加上人体代谢的毒素，将人体变成一个大染缸。

不过，食物也具有排毒的功效，只要正确合理地饮食，体内不良因素都会被食物统统扼杀掉。

对于脂肪肝患者来说，用食物来消解体内淤积的变质脂肪，也是健康医治的关键。

以下食物不仅具有排毒功效，还适宜降脂，是脂肪肝患者的首选。

燕麦：含丰富的亚油酸和丰富的皂苷素，可降低血清胆固醇、甘油三酯。

海带：含丰富的牛磺酸，可降低血液及胆汁中的胆固醇；食物纤维褐藻酸，可以抑制胆固醇的吸收，促进其排泄。

苹果：含有丰富的钾，可排出体内多余的钾盐，维持正常的血压。

牛奶：因含有较多的钙质，能抑制人体内胆固醇合成酶的活性，可减少人体内胆固醇的吸收。

洋葱：含烯丙二硫化物和硫氨基酸，不仅可以杀菌，还可以降低人体血脂，防止动脉硬化；可启动纤维蛋白的活性成分，有效防止血管内血栓的形成；前列腺素A对人体也有较好降压作用。

甘薯：能中和体内因过多食用肉食和蛋类所产生的酸，保持人体酸碱平衡；含较多纤维素，可将肠道内过多的脂肪、糖、毒素排出体外，具有降脂作用。

玉米：含丰富的钙、硒、卵磷脂、维生素E等，具有降低血清胆固醇的作用。

此外，胡萝卜、花生、山楂、无花果等，也都拥有降低血脂的功效，脂肪肝患者可选食。

七、口腔杀菌的忠诚卫士——食用醋日本九州岛大学的矢野宽、猿田隆夫两位博士，经研究证实白癣菌在稀释10倍的醋和100倍的醋酸水溶液中会停止繁殖，经浸泡20分钟后会完全死亡，一般持续一周即能清除。

食用醋拥有很强的杀菌能力，不仅可以杀死肠道中的葡萄球菌、大肠杆菌，还可以防止痢疾的发生。

1996年，日本曾有一批小学生，因大肠杆菌0~157菌而导致食物中毒，名古屋大学医学部用醋酸酸度10%的酒精醋、酸度4.2%的杂谷醋和酸度4.5%的米醋杀灭0~157菌。

试验证实，酒精醋1分钟、杂谷醋60分钟、米醋120分钟后就能将0~157菌数量降低到十万分之一。

生活中，食醋不仅是美味佐料，而且还可以抑制芽胞杆菌属菌、微球菌属菌(最为常见，分布也十分广泛的食物腐败菌)、荧光假单胞菌和亨氏片球菌(乳品、鱼、贝等多种食品的低温腐败菌)、金黄色葡萄球菌(细菌性食物中毒最主要的病菌之一)、鼠伤寒沙门菌和病原性大肠菌(重要的肠边传染病菌)等的繁殖。

俗话说“病从口入”，很多传染病菌都是经由口腔进入人体的，而食用醋却是口腔关口的第一卫士。

食用醋抗病毒最直接的证据是防治感冒。

在酿制食用醋的工厂里，工人们都很少患感冒，甚至有工作二十几年都未曾患过感冒的。

学者们认为这与他们长期接触食用醋有很大关系。

中医研究院中药研究所的研究人员从大量文献研究中得到启发，认为引起感冒的病毒没有细胞膜，酸碱度的改变容易影响感冒病毒的生长。

再则，感冒病毒的生长主要靠核糖核酸酶等酶内系统的催化作用，而核糖核酸酶等又受酸碱度、温度、微量金属离子的控制。

一般病毒生长环境的PH值为6.5~7.9，应用5%~6%的食用醋液，其氢离子或氢氧离子的浓度足以控制所有感冒病毒的生长，经临床观察，有效率为92%~97%。

研究结果证明，醋能预防和治疗感冒是有科学依据的。

所以，当遭遇流感时，很多人都会用食用醋混合温开水进行口腔及咽喉部含漱。

八、应对脂肪肝的20条饮食措施生活中，很多没有任何患病症状的年轻人在B超检查时，被告知患有“脂肪肝”。

这时候，很多人都会焦急地问医生说：“到底该怎么治疗呢？”

对此，中医肝病专家表示，脂肪肝治疗的关键是减轻体重。

因此，当我们重点控制饮食并加强锻炼的同时，还要遵守以下20条饮食措施：1.无论酒瘾多大都必须

<<人体排毒手册>>

忌酒。

2.经常饮食脱脂牛奶或酸奶。

3.每天吃鸡蛋黄的数量不能超过两个。

4.忌食动物油，每天植物油摄取总量也不超过20克。

5.不能吃动物的内脏、鸡皮、肥肉及鱼子、蟹黄。

6.不能吃任何油炸食品。

7.不能吃巧克力。

8.多吃少油的面筋和豆制品。

9.每天食用新鲜绿色蔬菜500克。

10.每天要吃适量的水果，而且吃完一个苹果之后，就应该减少50克主食的食量。

11.多吃粗粮，并在种类间相互调换，不过，每顿饭的总量要有限制。

12.每天的盐量摄取应以5~6克为限。

13.可以吃葱、蒜，姜、辣椒，切忌过多。

14.经常吃些鱼、虾等海产品。

15.经常食用具有降脂效果的食物，如：燕麦、小米、黑芝麻、黑木耳、海带等。

16.晚餐要少吃，临睡前切勿加餐。

17.用山楂30克、炒决明子15克，加水1000毫升，替代茶水。

18.多吃含纤维素较多的食物，保持大便通畅。

19.患者不必限制脂肪和蛋白质的摄取，脂肪肝患者本来肝脏功能就差，若再缺乏营养，就很难根除。

20.若脂肪肝引发肝功能异常，或转氨酶升高时，必须在医生指导下服用降血脂、降酶药物和鱼油类保健品，但切勿自行服用过量。



媒体关注与评论

身体也需要扫毒，定期扫毒——成就纯净的美丽！

——美容评论家/魔力配方产品研发总监黄文香 正确的排毒——会达到身心的平衡 ——知名艺人方季韦 健康靠排毒，不排毒不会有健康；健康必读——人体排毒。

——1111人力银行总经理王孝慈 身体的健康是事业的基础。

——TVBS前新闻主播 跟着宫藤聃排毒，纯净、美丽的身心不再是遥不可及的梦…… ——NOWNEWS  
《美人帮》帮主/《我爱千金生活》作者叶卉轩

## &lt;&lt;人体排毒手册&gt;&gt;

## 编辑推荐

《人体排毒手册》：不要怀疑，很多毒素就堆积在你的体内；不要担心，只要方法正确，排毒可以很轻松！

——轻松、快速为自己打造无毒、健康、美丽的身心：——要健康，就要排毒；要美丽，更要排毒：——大家都知道要排毒，可是究竟什么是人体的毒呢？究竟要排什么毒？——什么时候该排毒？用什么方法排毒？还有更多排毒问题，《人体排毒手册》都将一一为您解答。

一排毒很简单，不花什么钱就可以轻松拥有健康、美丽的身心。

最有效、最时尚的排毒手册！

现代人必须具备的健康概念！早晨起床后。

身体经过一夜休息，水分流失很大，所以，极需补充水分。

早晨起床喝一大杯水。

有利于冲洗肠胃内残留的渣滓，促进毒素排出。

有利于降低血液黏稠度，改善血管功能。

人刚刚起床时，所喝的水有10%会被大肠吸收，90%被小肠吸收；但起床一段时间后，所喝的水就只能被小肠吸收，而不能被大肠吸收，对排便发挥不了作用。

下午3点这个时间，中医认为是膀胱经最活跃的时间。

所以要多喝水。

晚上9点这个时间是人体免疫系统活跃的时间，此时的人体会恢复免疫系统、再造细胞等，所以及时补充水分非常有必要。

喝水要注意喝好水，不要喝劣质的水。

所谓好水，指的是优质的矿泉水、活水或电解水。

误区一：排便就等于排毒？

误区二：人人都需要排毒？

误区三：服用泻药可以有效排毒？

误区四：排毒只能美容养颜？

误区五：排毒必须吃药？

误区六：洗肠排毒效果最好？

误区七：只有节食、禁食才能排毒？

误区八：排毒就不能进补？

误区九：排毒一次就能终生无忧？

轻松排毒，身体健康美丽无负担！

编者的话：现代人都知道要排毒。

但对怎样排毒最正确、最有效。

却不是完全了解。

而市场上到处充斥解毒、排毒的药物广告，一知半解甚至迷惑、误用药物和方法，导致身体受到更大伤害的人比比皆是。

因此。

《人体排毒手册》将与您分享：如何正确地认识身体毒素、体内毒素该如何测定、不同的毒素症状该用什么样的排毒方法、目前最为流行的排毒方法，以及如何避免陷入排毒误区等问题详加说明，期望能帮助您以最正确、最快速、最有效的排毒方法，解决身体里累积的毒素。

当您熟读全书后，必能对自己身体毒素情况有非常明确、详实的认知和了解，轻松愉快达到排毒的效果。

进而拥有健康、美丽的身心。

《人体排毒手册》内容重点：1.排毒先识毒2.对症排毒，一身轻松治疗黄褐斑的排毒法减肥纤体排毒法治疗溃疡的排毒法治疗脂肪肝的排毒法治疗便秘的排毒法治疗痤疮的排毒法3.有效排毒，身体健康又美丽饮食排毒法运动排毒法精神排毒法医药排毒法睡眠排毒法喝水排毒法



<<人体排毒手册>>

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>