

<<人体排毒保健手册>>

图书基本信息

书名：<<人体排毒保健手册>>

13位ISBN编号：9787533151423

10位ISBN编号：7533151429

出版时间：2009-1

出版时间：山东科学技术出版社

作者：韩晓涛 主编

页数：185

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>

<<人体排毒保健手册>>

前言

与过去的生活水平相比，我们今天的生活水平可以用“换了人间”四个字来形容。然而，在种种幸福景象的背后，各种疾病的阴影也逐渐开始笼罩在我们心头。

虽然医学进步很快，但仍然无法帮我们摆脱各种疾病的困扰。

生活节奏的加快，生存压力的增大，环境污染，科技的负面影响……这些因素时刻都在威胁着我们的健康；高脂肪食物，食品添加剂，杀虫剂，化肥、农药催生的粮食、蔬菜、瓜果，都会造成有毒物质在体内的聚积，导致患上各种疾病。

正所谓毒素生百病，所有的疾病都与毒素有着千丝万缕的联系。

毒素渗入皮肤，会使皮肤起皱纹，患上牛皮癣或湿疹；毒素渗入肝脏，会使肝脏解毒功能超负荷，容易感染传染性肝炎或其他肝病；毒素渗入心脏，会使心脏跳动失常；毒素渗入胸腔，会诱发胸膜炎和肿瘤；毒素渗入子宫，会导致纤维瘤和功能性子官出血；毒素渗入肺部，会使肺功能衰竭，出现呼吸短促和口臭；毒素渗入关节，会产生关节痛和关节僵直；毒素渗入脑部，会使人感到压抑、烦躁、昏昏欲睡、思想混乱和衰老；因此，专家告诫人们，应像打扫环境一样经常清除体内毒素，才能及时排出滞留在体内的毒素和废物，防止和延缓机体发生中毒，保证我们的健康。

<<人体排毒保健手册>>

内容概要

本书在内容的架构上，打破了同类书籍的思维模式，走出了排毒方法千千万，我有毛病该咋办”的只谈形式问题的思路，从人体的机能症状出发，从具体的疾病和不良症状入手，找出人体中毒的根本原因，并寻求正确的排毒方法，消除不良状况和疾病的困扰。
这种“从问题来找根源及解决方法”的思维方式，使本书更为实用。

<<人体排毒保健手册>>

书籍目录

前言第一章 来自环境的毒：在乌烟瘴气拥抱健康 一氧化碳中毒：冬季里的无声杀手 二氧化硫中毒：警惕二氧化硫作怪 入住新家不适：甲醛是最大嫌疑犯 耳鸣：扫清“声毒”，健康永驻 太阳损伤皮肤：紫外线危害知多少 中毒性肺水肿：警惕刺激性气体的入侵 骨痛病：镉毒为祸首 水俣病：警惕身边的汞 黑脚病：砷毒无异于砒霜第二章 来自习惯的毒：戒掉“毒来毒往”的不良习惯 便秘：“嗯”不出来皆因毒 脂肪肝：良好饮食习惯，远离脂肪肝 熬夜后不适：熬夜等于熬毒 口腔溃疡：“嘴巴烂”并非都是“火气大” 腹胀：一肚子闷气所致 慢性上腹痛：消化器官藏毒的表现第三章 来自食物的毒：何必天天吃“毒食” 盛夏吃坏肚子：小心细菌性食物中毒 乌嘴病：典型的亚硝酸盐中毒 霉菌食品中毒：“长毛”食品不能吃 植物性食品中毒：当心贮存或加工方法 动物性食物中毒：肉类烹调有讲究第四章 来自体内的毒：攘外还要安内，做好自己的“贤内助” 痤疮：给自己画个战“痘”地图 痛风：尿酸与帝王病的约会 慢性疲劳综合征：乳酸是诱因 免疫力低下：“自由基”，人体健康的“内奸” 肥胖症：脂肪堆积的结果 糖尿病：高血糖是元凶 尿毒症：“谨”肾行事是“肾”利的保障 高胆固醇血症：引发心血管事件的“地雷”第五章 男士排毒：做个无毒的大丈夫 肺癌：“吞云吐雾”酿恶果 肝硬化：酒入愁肠化作肝硬化 前列腺炎：记得给前列腺加道“锁” 痔疮：出口上的拦路虎第六章 女士排毒：要魅力，但不要“毒”具魅力 化妆品皮炎：是妆三分毒 孕后易病：提高免疫力是关键 阴道炎：揭开“特区”病痛之谜 尿道炎：为尿道建一道“防火墙” 膀胱炎：“性事旦旦”易患膀胱炎 不孕：女性迟来的痛 月经失调：告别紊乱的困扰第七章 老人排毒：老当益壮，排毒立新功 类风湿性关节炎：祸起“风湿”关节疾患 高血压：血液污染所致 老慢支：自由呼吸不是梦第八章 小孩排毒：关注“毒”生子女的健康与快乐 软骨病：防不胜防的大“铅”世界 近视：不可不防的“光明杀手” 感冒：治感冒，也要祛痰排毒 百日咳：元凶就是百日咳杆菌 水痘：食疗排毒有绝招第九章 上班族排毒：你中了工作之毒了吗？

电脑族的皮肤问题：远离“计算机皮肤”，远离辐射困扰 压力：大脑毒素惹出职业病 肩周炎：风寒毒邪之祸第十章 排毒误区：给头脑观念排毒 误区1：排毒就是通便 误区2：过度依赖药物排毒 误区3：只有节食、禁食才能排毒 误区4：突击排毒就能终生无忧 误区5：服用泻药可以有效排毒 误区6：排毒的功效只是美容养颜 误区7：排毒需要借助“外力” 误区8：排毒只是排出身体中的毒素 误区9：男人不需要排毒 误区10：体内毒素，不可一洗了之附录：排毒方法：阳光排毒任你选 沐浴排毒，缔造纯净肌肤 瑜伽排毒，净化心灵 流汗排毒，最幸福 果蔬汁排毒，与绿色为伴 断食排毒，也流行 足疗排毒，带给舒适与健康 芳疗排毒，提高你感悟幸福的能力 刮痧疗法，最强有力的排毒方式 拔罐疗法，排毒又健康

<<人体排毒保健手册>>

章节摘录

有20年烟龄的张先生，在家属的搀扶下来到门诊看病，他对医生说：“我其他的毛病没有，两条腿总是发麻，没法走路。

除了为患者检查下肢和髋部外，细心的医生还为张先生做了胸片和CT检查。结果很快就出来了，肺癌晚期——癌肿已转移，压迫了神经，使张先生下肢发麻，无力行走。一个月后，张先生就带着遗憾永远地离开了他的家人，只留给家人无尽的哀思。

烟毒致的原因 肺癌的发病与吸烟、大气污染、职业、饮食、遗传等有密切关系。吸烟特别是吸纸烟是肺癌死亡率进行性增加的首要因素。

研究发现，与不吸烟者比较，吸烟者发生肺癌的危险性平均高9~10倍，重度吸烟者至少可达10~25倍。开始吸烟的年龄越小，吸烟时间越长，吸烟量越大，肺癌的发病率与死亡率就越高。

肺的表现 在临床上，除去很重要的与肺癌直接相关的呼吸道症状，如咳嗽、咯痰、咯血、痰中带血或胸痛等外，肺癌的肺外临床表现形式多样，归纳起来主要有以下几方面：1.内分泌紊乱的表现柯兴综合征、高血糖、男性乳房增大、低钠血症、低钾血症、高钙血症等；2.骨关节改变：杵壮指、趾，增生性骨关节病（痛）；3.神经肌肉表现：肌无力综合征、多发性神经炎、多发性肌炎、横贯脊髓炎等；4.出凝血性疾病：血小板减少性紫癜、弥漫性血管内凝血、游走性栓塞性静脉炎等；5.精神症状；6.全身水肿；7.发热；8.贫血；9.嗜酸性粒细胞增多症；10.肾病综合征以及皮炎等。

据文献报道，有上述一种或多种肺癌的非转移性肺外临床表现者，在肺癌病人中高达30%以上，以此为首发症状者也近13%。

遗憾的是，肺癌的肺外临床表现产生的原理目前还不完全清楚，因此，人们要提高和加强对肺癌肺外临床表现的认识，以利早期发现、早期诊断，降低误诊率。

肺癌的防治 预防肺癌，避开危险因素是最好的方法，比如主动戒烟。

新装修的房间氡气较重，要空置一段时间后再住人。

此外，应改善厨房的环境，保持厨房的卫生和通风，因为油烟也是致癌的重要因素。

饮食方面应经常食用新鲜蔬菜、水果，补充维生素，这对肺部有保护作用。

最重要的一点是调整好心态，保持心情畅快。

情绪低落会导致身体免疫系统降低，分辨不出哪些是异常细胞，从而增加疾病的发生率。

年龄较长的高危人群更应重视早期的症状，发现身体有异常要及时到医院进行全面检查。

肺癌如出现往其他器官转移的情况时，一般就属于晚期。

肺癌常转移的部位有脑、骨头、肝脏和肾上腺。

一旦人体出现头痛、腰酸背痛时，一定要引起重视，及时到医院做检查，以免耽误病情。

烟毒排解DIY 如果你无法彻底地戒烟，如果你不可避免地要吸到二手烟，你至少可以通过饮食来将烟对身体的危害降至最低。

对策：食用含硒丰富的食物 研究表明，吸烟会导致人体血液中的硒元素含量偏低，而硒是防癌所不可缺少的一种微量元素。

因此，吸烟者宜常补充含硒丰富的食物，如动物肝、海藻、虾、豆类。

其次是蘑菇、香菇、小米、银耳、大蒜、黄花菜、芝麻、谷物、小麦、玉米等。

<<人体排毒保健手册>>

编辑推荐

《人体排毒保健手册》介绍的排毒处方，排除的不只是毒素，更是如何化解疾病。

揭示人体生物钟排毒时间表及身体各个器官的排毒规律。

最简单的排毒方法，最受用的排毒道理。

改变一生的排毒计划。

人体排毒一本通。

为现代人量身定制的排毒养生处方。

《人体排毒保健手册》告诉你：如何在日常生活中获取排毒密码？如何激活人体排毒系统，让身体保持在最佳状态？如何调节体液的酸碱平衡来排毒养生？如何利用“经络排毒”这一东方养生的秘密武器来祛病健身？中医所谓的“排毒”，就是打通人体的管道，排出毒素。只要人体自身机能运转正常，完全可以依赖身体的“排毒”机能，将“毒”排出体外，而无需借助外力“排毒”。

《人体排毒保健手册》让越来越多吃着西药长大的中国人开始重返中医，并开始寻求DIY式的中医养生之道。

<<人体排毒保健手册>>

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>