

<<你不可不知的排毒解毒100招>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的排毒解毒100招>>

13位ISBN编号：9787534576805

10位ISBN编号：7534576806

出版时间：2011-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：程朝晖

页数：192

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>

## <<你不可不知的排毒解毒100招>>

### 内容概要

环境中有毒污染物可以通过各种途径进入人体，达到一定程度时就会给人们带来灾难。

目前，环境中的有毒污染物种类繁多，既有有机污染物，也有无机污染物。人们耳熟能详的二恶英可谓是臭名昭著。

已被列为危害人类的致癌物。

其实，天然存在的二恶英极少，但随着工业生产的发展，焚烧垃圾、含氯化工及农药生产、汽车尾气排放、纸张漂白等人类生产活动使得二恶英污染水平大幅度升高，因此，现代生活中的人们不得不考虑排毒解毒的问题。

排毒解毒的方法源于人们的社会实践活动，具体方法有很多，本书从饮食、运动、心理、按摩等方面列举了许多排毒解毒的妙招，对一些时尚的排毒解毒方法也做了详细的解读，并对酒精中毒这一日益普遍的社会现象提供了行之有效的解毒方法，可供读者在浏览时学习使用。

祝每一位读者开卷有益，越活越健康，越活越美丽！

<<你不可不知的排毒解毒100招>>

作者简介

程朝晖

香港朝晖美容集团董事长、南京中医药大学客座教授。

中华全国工商联美容化妆品业商会副会长、江苏省政协委员、中国美容化妆品业美容教育家、中国美容化妆品业十年功勋人物。

中国人民大学工商管理硕士、美国南加州大学工商管理硕士。

主编专著12部。

## <<你不可不知的排毒解毒100招>>

### 书籍目录

#### 饮食排毒是关键

- 妙招1 素食排毒有妙招
- 妙招2 生食排毒有妙招
- 妙招3 断食排毒有妙招
- 妙招4 膳食纤维排毒有妙招
- 妙招5 妙用黑木耳可排毒
- 妙招6 妙用蘑菇可排毒
- 妙招7 妙用香菇可排毒
- 妙招8 妙用金针菇可排毒
- 妙招9 妙用芦荟可排毒
- 妙招10 妙用魔芋可排毒
- 妙招11 妙用玉米可排毒
- 妙招12 妙用麦\*可排毒
- 妙招13 妙用米皮爆可排毒
- 妙招14 妙用红薯可排毒
- 妙招15 妙用薏苡仁可排毒
- 妙招16 妙用绿豆可排毒
- 妙招17 妙用茶叶可排毒
- 妙招18 巧妙饮水可排毒
- 妙招19 妙用海带可排毒
- 妙招20 妙用黄瓜可排毒
- 妙招21 妙用苦瓜可排毒
- 妙招22 妙用苜蓿可排毒
- 妙招23 妙用马齿苋可排毒
- 妙招24 妙用菊花脑可排毒

#### 饮食排毒是关键

运动排毒有妙招

精神排毒有妙招

清洗排毒有妙招

按摩排毒有妙招

时尚排毒妙招

解毒有妙招

<<你不可不知的排毒解毒100招>>

编辑推荐

全面排毒使人拥有真正的健康！

饮食时尚51 + 精神运动24 + 清洗按摩解毒25

时尚话题，对搞污染，排毒妙招，开卷有益

<<你不可不知的排毒解毒100招>>

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>