

<<不一样的运动排毒法>>

图书基本信息

书名：<<不一样的运动排毒法>>

13位ISBN编号：9787538442687

10位ISBN编号：7538442685

出版时间：2009-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：赵之心 编

页数：259

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>

## <<不一样的运动排毒法>>

### 前言

我们在生活中往往承受着种种的压力，老年人之所以没有年轻人健康美丽，就是因为净化系统衰老，毒素堆积太多。

运动可以增强体质，同时也改善了人体的排毒系统，赶快加入运动排毒的队伍，轻轻松松让我们变得更健康。

在日常的生活中，诸多因素以及不良的生活习惯，都对人体有很大的危害，一些原本微不足道的小事情，经过日积月累的沉淀，都会产生威胁健康的不良物质，也就是我们所谓的“毒”。

要想彻底的改变和消除这种毒对我们的威胁，就需要我们从小事做起，通过不同的手段和方法，把体内对我们的健康有威胁的毒排出去，本书着重介绍的排毒方法即是运动排毒法。

运动排毒法，可以循序渐进的帮我们改掉坏习惯，这些方法都是结合生活当中的常见问题，以及一些常见的锻炼方法总结出来的。

当然如果病情比较严重，还是建议大家去医院就诊，不过通过运动排毒来解决身体内的毒素也不失为一种选择。

从另一种心境去考虑自己的生活，重释自己的人生，让自己的路走得更为顺畅，将自己的能量全部发挥出来，这才是最重要的。

健康就是这样，路走的人多了，也便成了一条新的路，每个人都有每个人的生活方式，人都是有个性，并且相对独立，不要试图去全盘改变一个的生活方式，而从细小的环节逐渐地将其改变为一种好的方法，让运动排毒的理念能够为大家所认可，就已经足够了。

本书即为达到这一目标而制作，用更容易让人接受，平时就可以做到的简单方法，排出人体中的毒。真正做到预防疾病，延缓衰老，让你更健康，更美丽，更充满自信。

## <<不一样的运动排毒法>>

### 内容概要

运动可以提升免疫力，增强身体排毒功能，还可以内畅气血，减少体内淤毒，让我们拥有一个无毒的身体。  
本书针对不同年龄阶段的人群，分别量身打造了适合自身的运动排毒方法，在办公室及户外，指导您进行运动排毒，并且配合了饮食排毒方法，让排毒更有效果，也让您能够真正拥有健康的身体。

## <<不一样的运动排毒法>>

### 作者简介

赵之心，1976年毕业于北京体育大学，原北京体育大学教师，2000年经国家体育总局审批为国家级社会体育指导员。

作为北京市全民健身专家讲师团成员，赵之心老师长年活动在全国各地的政府部门、企事业单位、新闻媒体、IT行业等进行演讲、宣传。

从1997年开始，在科普

## <<不一样的运动排毒法>>

### 书籍目录

前言PART 1 运动增强体质，改善人体排毒系统 别让“毒素负荷”压垮你的身心 你中毒了吗  
加速身体衰老 影响气血运行 导致内分泌失调 人体性机能受损 产生心理  
疾病 人体毒素含量有多少 运动激发人体器官的排毒力量 神奇的身体排毒器官 肠道  
肺脏 肾脏 肝脏 皮肤 运动提升免疫力加强身体排毒功能 增强免疫力有助于身体排毒  
免疫防御 免疫监视 免疫稳定 适度运动，提高你的免疫力 慢跑 健  
步走 游泳 瑜伽 太极拳 按摩 快乐运动 运动内畅气血，减少体内淤毒  
气血不足，大增毒素 运动有助气血排毒 清晨干洗面 多玩健身球 健身球三法  
排毒千篇不一律 运动排毒讲究个性风格——合理运动 倾听自己的体质，选择你的排毒项目  
和排毒强度 排毒运动要讲究排毒效益 排毒运动讲究规律PART 2 应时而动，甩去积毒  
春季：运动排毒的最佳时间 春季运动排毒计划 热身运动不可少 排毒地点不随意 排  
毒时间：太阳出来排毒好 排毒项目 晨起伸懒腰 散步 夏季：游泳排毒正在进行时  
夏季运动排毒计划 游泳 其他排毒运动 .....PART 3 顺心而行，清理心毒PART 4 办公  
排毒全时段，运动一天有精神PART 5 居家全地点，简单排毒动起来PART 6 不同毒素的运动排解“  
药方” PART 7 男女老幼均排毒，各显风姿靠运动PART 8 排毒之王，百变瑜伽PART 9 缉“毒”运动  
排行榜附录：24小时排毒生理时钟表

## <<不一样的运动排毒法>>

### 章节摘录

插图：PART 1 运动增强体质，改善人体排毒系统别让“毒素负荷”压垮你的身心你中毒了吗加速身体衰老衰老在许多人看来是最自然不过的了，所谓“人事有代谢，往来成古今”，可是衰老也是有限度的，20岁的年纪40岁的身体就是问题了。

如果你小小年纪关节炎、骨质疏松就染上身，就要检查体内毒素的情况了。

因为各种毒素排出受阻时就会随着血液循环至全身，使全身各器官的功能衰退，加速人体衰老。

其实，人体的衰老不外乎阴阳失衡，气血失和，脏腑功能失调所致。

随着我们年龄的增长，机体抵抗力减弱，而毒素变本加厉的侵害，使身体阴阳失衡，衰老而至。

影响气血运行常见的退化性疾病动脉硬化、冠心病和脑出血都与气血运行不通有关，而毒素正是气血不通的“凶手”之一。

因为毒素存留在体内，就会形成人体的气血运行障碍，使得正常流通受阻，血液运行缓慢。

轻度的气血不通会出现面色发暗、口唇青紫，而重度的则会引起冠心病等疾病，使身体出现生命危险。

如血液中的代谢物沉积到血管壁，破坏了血液流动的状态，就是动脉硬化，血液中的代谢物聚集到血管中的某一处，就是血栓。

由此可见毒素不可小觑。

## <<不一样的运动排毒法>>

### 编辑推荐

《不一样的运动排毒法》：简单轻松的运动排毒方法，轻松清理体内垃圾与毒素。老年人之所以没有年轻人健康美丽，是因为净人系统衰老，毒素堆积太多。运动可以增强体质，同时也改善了人体的排毒系统。赶快加入运动排毒的队伍，让我们轻轻松松变得更健康。

<<不一样的运动排毒法>>

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>