

<<人体排毒使用手册>>

图书基本信息

书名：<<人体排毒使用手册>>

13位ISBN编号：9787542737267

10位ISBN编号：7542737260

出版时间：2007-4

出版时间：上海科普

作者：代凯军

页数：266

字数：344000

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>

<<人体排毒使用手册>>

内容概要

我国教育家陶行知说：忽视健康，就等于拿自己的生命开玩笑!基于“自己的健康自己做主”的原则，我们主张把握健康的主动权，在介绍健康生活的基础上，对时尚的排毒话题做一个概要式“扫描”。

本书介绍认识毒素和通过饮食、运动、起居、减肥等日常生活排毒常识，还概要介绍了应对精神生活中非正常现象和常见的排毒方法。

希望能够通过简明扼要、深入浅出的“扫描”性阐释，令快节奏的都市人群对于健康生活、对于排毒的理念和方法能有一个概略了解；一卷在手，百科受益。

本书的编撰，也正是希望能为人们日渐关注自身健康、了解健康常识，提供一点服务。

<<人体排毒使用手册>>

书籍目录

第一章 健康身体 1.善待身体 2.大脑保健 3.眼睛 4.耳鼻 5.口腔与牙齿 6.四肢 7.皮肤 8.内脏 9.头发 10.健康标志 11.亚健康状态第二章 识毒 1.什么是“毒” 2.毒源 3.内生毒 4.毒素的致病因素 5.机体中毒的信息 6.排毒与养生 7.自我排毒和辅助排毒 8.“富贵病” 9.排毒要诀第三章 饮食 1.健康始于肠道 2.食物辅助排毒 3.健康饮食习惯 4.吃什么 5.怎么吃 6.饮水有学问 7.合理烹饪 8.有利排毒的食物 9.合理膳食应对“亚健康” 10.换季时的饮食 11.调整饮食减少腹胀 12.排毒饮食搭配 13.食物的不当搭配第四章 起居 1.日常生活中的消毒 2.衣着 3.家庭环境 4.日用品 5.居家用存衣物 6.居家消毒细节 7.不良起居习惯 8.改善居室空气 9.有规律的生活习惯 10.健康生活习惯集萃 11.电脑卫生 12.合理用眼第五章 精神生活第六章 运动第七章 减肥第八章 常见排毒方法第九章 健康生活禁忌

<<人体排毒使用手册>>

编辑推荐

《人体排毒使用手册》：健康生活，健康排毒，排除毒素，一身轻松！
健康高于财富，我的健康我作主！

“排毒”已成现代都市人保健时尚，一些有关“排毒”的宣传也充满着诱惑。
然而怎样排毒才是最安全、最理想呢？

《人体排毒使用手册》介绍认识毒素和通过饮食、运动、起居、减肥等日常生活排毒常识，还概要介绍了应对精神生活中非正常现象和常见的排毒方法，帮您拨开重重排毒“迷雾”。

<<人体排毒使用手册>>

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>