

<<黄帝内经中的排毒养生全集>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经中的排毒养生全集>>

13位ISBN编号：9787542748386

10位ISBN编号：7542748386

出版时间：2011-1

出版时间：上海科普

作者：杨力 编

页数：239

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>

## <<黄帝内经中的排毒养生全集>>

### 内容概要

人体虽有“升清降浊”的作用，但难免有毒。

《黄帝内经》早已指出，人体的毒素有内源性及外源性两种。

外源性毒主要包括六淫之毒，如“大风苛毒”。

内源性的毒则有寒毒、湿毒、热毒、清毒、燥毒以及进入人体的药毒，从而提出了著名的“大毒治病，十去其六，常毒治病，十去其七，小毒治病，十去其八，无毒治病，十去其九”。

于是才有了对人们的警示：“是药三分毒。”

”现在又把毒分为脂毒、痰毒、瘀毒、气毒、血毒、尿毒、便毒及汗毒。

正常情况下，人体具备了一定的解毒、排毒能力，但当毒素超出了人体自身的解毒、排毒能力，或当人的五脏功能减退，尤其是肝、肾、淋巴三大解毒、排毒系统出现故障时，就易导致内毒蓄积。而且，随着年龄的增长，人体自身排毒、解毒能力愈来愈弱，有的甚至到了“五毒俱全”的地步，慢性自体中毒的危害性可想而知。

毒素一旦蓄积，就好比定时炸弹，易导致各种疾病发生。

毒素堆积不能排出，还易导致人体早衰及衰老提速。

这就启示了排毒养生的重要性。

现代社会由于饮食卫生、环境卫生以及工作压力，导致人体内外毒的蓄积越来越多，那就应加强排毒，通过五脏排毒、十二时辰排毒、体质排毒、中药排毒及经络排毒等多方面，帮助人体排出毒素，这就是排毒养生。

《黄帝内经中的排毒养生全集（最新权威版）》正是从上述诸多方面介绍各种中医排毒方法。

希望广大读者能从中得到启示，加强排毒观念，及时清扫自体的毒，这样才能身轻无病，才能延年益寿。

<<黄帝内经中的排毒养生全集>>

作者简介

杨力

著名中医养生专家、学者

中国中医科学院教授、博士生导师

北京周易研究会会长

中央电视台《百家讲坛》主讲专家

美国国际医药大学博士生院特聘博士生导师

1946年出生，自幼熟读诗书，精通文、史、哲、医及养生文化。

从事中医研究28年，行

<<黄帝内经中的排毒养生全集>>

书籍目录

第一章 无毒病自除，排毒先识毒 “毒”从哪里来 毒从环境中来 毒从用药中来 毒从饮食中来 体内藏毒的常见表现 水肿(多发于40岁以上的人) 恶心、厌食、便溏 慢性气管炎、肺结核 脂肪肝 肥胖 便秘 痤疮 口臭 湿疹 中医所说的毒 热毒 寒毒 湿毒 食积之毒 瘀血之毒 虫毒 药物主毒 情志之毒 西医所说的毒 毒与“X综合征” 毒与神经内分泌 毒与皮肤衰老 毒与人体的性机能 毒素与肠道内环境 人体自身的毒素 自由基 胆固醇 血脂异常 尿酸 乳酸 宿便 精神毒素 脂质沉积 水肿 生气 身体各器官的排毒时间 胆排毒 肝脏排毒 肺排毒 大肠排毒 善待自身的排毒系统 测试：你需要排毒吗第二章 无毒饮食，别让饮食方式害了您 我们为什么要吃素，该怎么吃 牙齿，会告诉我们一点儿食素的“秘密” 芹菜是排毒降压的良药 生吃茄子能调血脂吗 排湿毒让孩子远离厌食、偏食 适当吃素可能会圆你“求子梦” 生吃食物，你到底该注意什么 生食效果好，但不一定适合所有人 提高孩子智商的两种排毒生吃食物 为什么“吃生葱”排毒特别好……第三章 五脏排毒，最简单有效的方法第四章 十二时辰排毒，对症治病的秘诀第五章 八种病理体质排毒，彻底发送体质第六章 阴阳五行排毒养生法第七章 本草天然排毒轻体妙方第八章 汉方排毒茶，喝出从内到外的美附录一：十大强效排毒的穴位附录二：十二脉对应的排毒食物

## <<黄帝内经中的排毒养生全集>>

### 章节摘录

版权页：插图：大家不妨张开嘴看一下我们的牙齿。

相比之下，我们的臼齿最发达了，臼齿适合磨碎食物，也就是说，我们适合吃五谷、豆类等素食。牛、马的牙齿与我们人类的差不多，它们主要吃草，用臼齿来磨。

食肉动物牙齿的特点：门牙尖锐，犬牙交错，这明摆着它们的牙是用来夺取生命，咬碎动物机体。老虎的牙完全符合这一点。

身边有人长了“虎牙”多半会赞叹“这人有福啊”！

其实很简单，就是能比别人多吃点肉。

肉类中含有尿酸、尿素，吃后易导致肾病。

中老年人最怕胆固醇高，少吃肉能防止动脉硬化、心脏病、高血压等。

还有我们的肠道约有1.5米，重叠着来回排列，并不平滑，只有吃纤维多的素食，消化所产生的残渣才能很快被排出体外。

相反，肉易腐败，过多食肉，肠道内的毒素会长时间大量地停滞在肠子里腐败、发酵。

这一点我们知道，肉食者的粪便往往比草食动物的臭味大。

腐烂的肉类在人的肠子里会生出多少致病菌毒就可想而知了。

我们人类虽然不吃草，但是大自然留给我们五谷、坚果、豆类、水果等最好的食物。

说到这儿不难理解，人会百病丛生就因为按照自身的条件来吃。

现代的病比起20世纪50年代时复杂多了，像高血压、心脏病、癌症……以前很少听说过这些病。

所以现在联合国都建议大家要多吃素，少吃肉。

素食是心脑血管疾病的“克星”，能减少癌症、改善肾衰，预防骨质疏‘松，能够起到美容养颜、延年益寿的作用。

<<黄帝内经中的排毒养生全集>>

编辑推荐

《黄帝内经中的排毒养生全集(最新权威版)》由上海科学普及出版社出版。

<<黄帝内经中的排毒养生全集>>

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>