

<<美丽在内之美身篇>>

图书基本信息

书名：<<美丽在内之美身篇>>

13位ISBN编号：9787501543588

10位ISBN编号：7501543585

出版时间：2005-7

出版时间：知识

作者：高木祐子

页数：135

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>

## <<美丽在内之美身篇>>

### 内容概要

本书是美身求真系列的第3卷，内容包括如何令身体内部变得健康，作者会在此倾囊传授将身体状况调整至最佳状态的具体方法。

本书根据不同的领域去划分，每一章都会以：认识现状-主要成因-具体的对策这种形式，深入浅出地说明。

只需每天简单地改善日常生活，作者相信谁都能轻易实践。

只要每天持续严格执行，假以时日，你将会看到成果。

本书所介绍的内容，全部是作者于中医学上学到的精髓——亚洲各国自古流传至今的健康及生活智能的结晶，这些健美方法经过数百，千年的洗练，至今仍为现代人所采用。

当然，现代生活与古时不可同日而语，这些古代流传的智能也许有再改良的必要。

<<美丽在内之美身篇>>

作者简介

高木祐子教授，出生于日本大阪。

自小向往中国文化，大学毕业后曾赴广州进修中文。

居住香港18年，期间修毕中医课程，对中草药尤有研究，获聘为南京中医药大学中医美容科教授、香港中国医药学会研究学院中医美容学教授，并于2003年11月成为南京中医药大学高木佑子东方美学研究

## <<美丽在内之美身篇>>

### 书籍目录

前言第1章 体内年龄老化的女性数目增加 1 内脏机能变差与体内年龄老化的因果关系 内脏机能变差为什么与体内年龄老化有关系第2章 净化体内毒素令身体变年轻 1 多余的东西令身体变丑 废弃物, 毒素是美丽的大敌 多余的东西如何积聚 2 如何净化体内 脂肪是肥胖与生活习惯病的大敌 大便及废弃物是形成暗疮及黑头的原因 水分积聚是浮肿及怕冷症的原因 活性酸素不能排出并净化是导致体内外老化的原因第3章 令黏稠的血液流动顺畅 1 黏稠的血液是老化的元凶 血液循环流通的女性 血液循环不流通的女性 令血液黏稠的五大原因 2 净化血液大战之饮食篇 饮食与血液息息相关 预防血液氧化的食物 能令血液流动的食物 3 净化血液大战之医学篇 克服淤血第4章 解决女性衰老的大敌——怕冷症 1 妇科病的问题元凶 早期怕冷症的症状 怕冷体质招来的烦恼 2 从生活习惯改善怕冷体质 不保暖的衣着 怕冷体质的饮食生活第5章 压力会提早老化 1 轻松地应付压力 压力是什么 月经是压力的指针 若有以下症状, 应向医生求诊 压力积压会出现的症状 .....第6章 身体要补充足够的水分

## <<美丽在内之美身篇>>

### 章节摘录

书摘内脏机能变差与体内年龄老化的因果关系 最近,看上去比同龄的人老,又有许多美肌烦恼的人增加了。

这些人多数有不规则的饮食生活、便秘、个白冷等体验。

换言之,是内脏机能变差,容易老化。

内脏老化度,其实与体内年龄老化度成正比,因此会容易患病或身体不适。

不单如此,若体内年龄老化,也会显现于外观上,令人看上去较老。

内脏机能变差为什么与体内年龄老化有关系 体内积蓄毒素 各种各样毒素积聚于体内,会令身体变差,原因是: 1、病理上 随着年龄增长,体内各种器官的机能会衰退。

例如若肝脏机能、肾脏机能下降,那排毒能力亦会下降。

若排毒能力减弱,则免疫能力亦大大降低;身体对病原菌的抵抗力减低的话,毒素便会积聚于体内。

2、月经 月经期的荷尔蒙分泌不稳定,会导致体液循环不佳,新陈代谢减慢,因此影响毒囊的排出。

3、环境 a 空气及水源污染,使毒素在不知不觉间积聚于我们的体内。

b 颜料或包装物料,特别是发泡胶被加热时所产生的有害物质。

c 紫外线或手提电话、计算机、电视等发出的电磁波。

d 装修时的家居环境、新的家具、墙壁、床等均含有化学物质,若长期居住于空气不流通的房子,会危害健康。

4、食物的原因 a 大量使用化学肥料或农药,不但污染土地,在此种植的五谷、蔬菜、水果等亦会受到污染。

若是食用时并未彻底清洗,则会成为体内毒素的一部分。

b 过量摄取高蛋白质,高脂肪、碳酸饮品等酸性食品会增加体内酸性,造成肾脏负担。

而且,若不中和体内的酸性环境,身体容易成为疾病的温床。

c 现代食品制造业或饮食业经常滥用味精等食品添加剂,食用过多的色素、防腐剂、化学调味料等,会令肝脏的解毒机能减弱。

5、药物的因素 胡乱服用镇静剂、镇痛剂等,会令体内积聚过多的化学物质。

6、生活习惯的因素 a 吸烟、饮酒、睡眠不足、运动不足等,会令血液循环迟钝,增加毒素形成及积聚的机会。

b 工作压力及精神紧张,会引致中枢神经系统紊乱,令排毒机能未能正常运作。

P3-6

## <<美丽在内之美身篇>>

### 媒体关注与评论

书评健康是美丽之源，掌握由体内调理护肤的奥秘，是令你变得美丽的重要一步。

压力会令人加速老化，你知道吗？

你能掌握每天的生活节奏吗？

你有暗疮、黑头的烦恼吗？

单靠外表的修饰是不够的，美丽先从体内开始！

## <<美丽在内之美身篇>>

### 编辑推荐

压力会令人加速老化，你知道吗？  
你能掌握每天的生活节奏吗？  
你有暗疮、黑头的烦恼吗？  
朋友们，单靠外表的修饰是不够的哦，美丽先得从体内开始！  
健康是美丽之源，掌握由体内调理护肤的奥秘，是令你变得美丽的重要的一步。

<<美丽在内之美身篇>>

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>