第一图书网, tushu007.com

<<排毒完全手册>>

图书基本信息

书名：<<排毒完全手册>>

13位ISBN编号：9787502363352

10位ISBN编号：7502363351

出版时间：2009-5

出版时间：科技文献出版社

作者：梁勇才 主编

页数：247

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

内容概要

本书介绍了人体排毒的系统工程，阐明了毒的来源及其危害，教读者一些自测“ 中毒程度 ”的方法。
更重要的是本书提出了排毒的锦囊妙计，包括起居排毒、饮食排毒、运动排毒。
这些方法既适用高效，又简单易行，可以随时运用，熟练掌握，让您尽快消除体内的毒素，振奋精神，愉悦心情，美体美容，增强体质，延年益寿。

<<排毒完全手册>>

书籍目录

第1章 关于毒素 第1节 毒素的罪状 第2节 毒素从哪里来 第3节 毒素如何排出第2章 自测中毒程度第3章 排毒总动员 第1节 人体排毒系统 第2节 排毒总原则 第3节 排毒成功的标准第4章 起居排毒 第1节 居室排毒总原则 第2节 消灭厨房里的毒素 第3节 消灭卫生间的毒素 第4节 防电磁辐射 第5节 防噪声污染 第6节 养成正确的卫生习惯 第7节 健康的心理状态排毒 第8节 精神放松法 第9节 排毒从睡眠开始 第10节 芳香疗法 第11节 药浴排毒 第12节 刮痧排毒 第13节 拔罐排毒 第14节 冥想呼吸排毒 第15节 药物外治排毒 第16节 按摩排毒 第17节 磁疗排毒第5章 饮食排毒 第1节 坚持健康饮食原则 第2节 对有毒食品说不 第3节 饮水排毒 第4节 排毒不可乱补 第5节 排毒食品大点兵 第6节 常用排毒中药 第7节 排毒食谱第6章 运动排毒 第1节 运动排毒原则 第2节 步行 第3节 跑步 第4节 健身操 第5节 瑜伽排毒法 第6节 水中运动

章节摘录

第1章 关于毒素　　毒素无处不在。
现代毒理学认为，毒素就是对机体生理功能有不良影响的物质，它外来于环境中的水、空气、食物、不良嗜好、不当医药等，内生于新陈代谢、情绪紧张、心理压力等多个方面。
第1节 毒素的罪状　　1.毒素堆积，情绪反常　　毒素堆积于体内，导致新陈代谢速度减慢，如果毒素堆积在血管壁，就会影响血液循环，全身所有的细胞的摄氧量就会减少，特别是大脑得不到及时、足够的氧气供应，就能导致思维迟钝，反应缓慢。
如果毒素堆积在脑部，思维迟钝和情绪异常就会更加严重，会造成记忆力下降，情绪波动，睡眠质量差。
2.毒素堆积，便秘难忍　　便秘是最为常见的消化道病症，很多疾病都与便秘有着直接或间接的关系。
大便如果得不到及时排除，停滞于大肠内，对食物的消化残留物进行腐败发酵，就会产生30多种毒素。
可怕的是，这些新制造出来的毒素会被结肠再次吸收，进入血液循环，对细胞、组织和器官造成危害。
便秘能引发100多种疾病，如痔疮、腹疝、癌症等，加重心脑血管疾病，很容易诱发脑溢血、心肌梗死和心绞痛，影响男性勃起功能、射精功能和女性正常的阴道功能，造成性功能障碍。
还可引发轻微的毒血症，造成反胃、恶心、贫血、萎靡不振，提高肠癌和乳腺癌的发病几率。
3.毒素堆积，口臭熏人　　恶臭熏天的口气令人无法接近，个人形象因此而大打折扣。
体内毒素的堆积过多是引发口气的一大原因。
如果进食特别是晚餐或夜宵进食了过多辛辣、肉类、油腻食物，没有进食富含纤维的植物时，消化系统常常来不及在睡前将食物完全消化，造成胃中还停留较多的食物，变为毒素，第二天起来就会产生口气，长此以往，口气就会愈演愈烈，发生牙周炎、牙龈炎、口腔黏膜炎症、扁桃体炎等口腔疾病，导致厌氧菌大量繁殖，它们所分解的大量硫化物质，产生腐臭。
呼吸道、消化道疾病，如胃炎、胃溃疡、支气管炎等多能引发口臭；长期精神紧张，导致副交感神经长时间处于兴奋状态，影响某些消化腺的正常功能，造成唾液分泌减少，厌氧菌加速繁殖，造成口臭；长期便秘，导致毒素的重新吸收和循环，引发口臭；糖尿病酮症酸中毒也能引发口臭；利尿药、降压药、阿托品类药、镇静剂以及温补类中药，能减少唾液分泌量，使口腔分解有害物质的能力下降，产生毒素，造成口气。
舌苔表面，特别是较厚的舌苔里常常有许多对健康有害的物质，如致病菌、霉菌、病毒及组胺等，使人发生口腔异味、口臭，引起口腔炎或牙周炎。
4.毒素堆积，暗疮丑陋　　便秘可重新吸收残留物中的毒素，当毒素到达肝脏时就会影响肝脏的解毒功能。
部分毒素会通过皮肤进行排泄，由于肝脏的解毒功能和维生素代谢都发生障碍，造成了皮肤排泄难以胜任的负荷，从而引发皮肤湿疹和暗疮。
自由基也会侵扰肌肤。
自由基是氧气和酪氨酸酶氧化反应的产物，它会启动黑色素细胞的活性，释放黑色素，使肤色暗褐。
还有减肥药、口服避孕药、调经药及碘化合物药、含溴的药品，均可导致内分泌失调，造成毒素堆积，形成“毒性暗疮”。
5.毒素堆积，全身过敏　　毒素滞留于支气管的黏膜上，支气管就会受到刺激而变得红肿、敏感，支气管腺体也会十分活跃，此时，身体就会本能地要排除这些毒素，在这一自净过程中，就会发生过敏反应，如喷嚏、流泪、咳嗽、哮喘等。
当毒素“流窜”到皮肤，皮肤与其“战斗”时，就会发生过敏现象，如发生湿疹、丘疹、荨麻疹等。
6.毒素堆积，肥胖臃肿　　肥胖的最重要原因就是代谢异常。
如果体内积存了毒素，身体的代谢就会发生障碍。
特别是毒素堆积在肠道，造成肠道失去正常蠕动功能，代谢废物就不能顺利排出体外。

如果不断摄食，这就出现了排补失衡，热量和食物不断涌入体内，却不能将代谢废物及时有效地排出体外。
毒素堆积在肠道内，提供了寄生物滋生繁殖的温床，寄生物吃掉营养物质，却把热量留了下来，这样，热量、脂肪等大量堆积在体内，形成了肥胖。
体内毒素堆积，能导致机体脂肪代谢和糖代谢功能降低，如果糖类和脂肪不能及时充分地代谢，就会直接导致肥胖的越来越严重。
肥胖者摄食过多的脂肪和蛋白质，而摄入纤维性食物过少，导致肠蠕动减慢，大量的食物残留物堆积在肠道内就会不断地分解、腐败，形成新的毒素。
毒素的堆积会导致肥胖，肥胖也会产生更多的毒素，从而形成一种互为因果的恶性循环。
7.毒素堆积，血压升高　　毒素和废物堆积在血管中，血液流动速度就会减慢，血流量也会减少，心脏就必须用力地收缩，使血液能够冲破障碍而顺利通过，久而久之，心脏就会慢慢地变大，血压也就随之升高了。
当体内的毒素堆积较多时，肝脏、肾脏等器官及一些内分泌腺加快分泌一些化学物质来为身体解毒和排毒，而这些化学物质也可能使血压升高。
8.毒素堆积，肝胆遭殃　　如果体内毒素堆积过多，超过肝脏解毒负荷能力时，肝脏就不能分泌足够的胆汁，就不能分解和转化食物中的脂肪，食物就会被脂肪膜包裹，就更加难以消化。
毒素还能损害肝脏本身，造成胆囊充满毒素，一旦有毒的胆汁进入血液中，就会造成黄疸。
毒素在胆囊内发生硬化，就形成胆结石。
肝脏一旦中毒，体内的其他器官就会遭殃。
9.毒素堆积，肾脏受损　　如果体内毒素堆积过多，就会影响肾脏的排毒功能，产生水肿、高血压、糖尿病等疾病。
10.毒素堆积，关节肌肉痛　　当身体毒素堆积时，关节液就会分泌异常，使关节的摩擦增加，关节肿大，骨头末端粗糙，呈锯齿状，骨间软骨松脆，就形成了关节炎。
如果毒素继续乱窜蔓延，就会危害到肌腱和肌肉，还会形成各种风湿症和莫名其妙的肌肉酸痛。
11.毒素堆积，癌症将临　　体内的毒素长期滞留，就会不断地向正常细胞发起攻击，使细胞逐渐发生形态改变，失去了原来应有的功能，而且还不断地消耗人体的营养物质，复制出大量的异常细胞，这就形成了癌细胞。
12.毒素堆积，亚健康光顾　　“亚健康状态”又称“亚病状态”。
我们通常把病人有主观症状但没有客观阳性指标的状态称为亚病状态。
（1）亚病状态通常有两种情况　　第一种是惹上毒素导致疾病的前期状态，继续发展下去就会出现疾病，这种情况容易被人们所忽视。
第二种是通常所谓疾病治愈的后期阶段，就是检验指标都已正常，但在治疗过程中产生的大量毒素存留于体内，而使人处于亚健康状态。
这种情况，甚至连医生都对其缺乏足够的认识，最终成为医源性、药源性疾病发作的前期基础，或成为其他疾病发作、加重的诱因。
（2）亚健康状态各个阶段之间的关系　　亚健康状态就像互相衔接的区间车一样，从健康驶向疾病，毒可出现火毒症候群等一系列不适症状，其中与健康紧紧相邻的可称为“轻度心身失调”，它常以疲劳、失眠、胃口差、情绪不稳定等为主症，但是这些失调容易恢复。
如果听任其持续发展，可进入潜临床状态，此时潜伏着向疾病发展的高度可能。
处于亚健康状态时，每个人受年龄、性别、文化素养、职业经历等因素影响，表现各不相同，因此也没有一个统一规范的标准。
（3）亚健康状态人群　　处于亚健康状态的人群以男性居多，知识分子和企业管理者的比例最高，约占七成左右。
外企、证券和银行的白领、企业高级经理、企业中层管理者、律师、法官、检察官、文字及电脑工作者、压力过大的人、过度疲劳的人都是易处于亚健康状态的人。
40岁的男女最脆弱，是心理亚健康最易攻击的人群。
第2节 毒素从哪里来　　自然环境中的毒素　　环境污染，生态失衡，已经威胁人类的生存和繁

衍。
人类过度的采矿、砍伐，造成全球普遍水土流失、江河淤塞、灾情频发、土地沙漠化。
工矿企业在生产活动中胡乱排放工业污水、有毒废料和废气，造成环境污染。
各种杀虫剂、化肥、除草剂等的大面积喷洒，杀死了许多昆虫，许多动物濒临灭绝，大自然本已十分脆弱的生态平衡被破坏，生物多样化不断缩小，生物基因库遭受重创。
1.水污染 （1）中国人正在饮用有害的污染水令人触目惊心 WHO的统计表明，人类80%的疾病与水有关。
1996年我国国务院发展研究中心、卫生部等13个部委联合发文指出：我国79%的人正在饮用有害的污染水，其中7亿人饮用水大肠杆菌超标；3亿人饮用水含铁量超标；1.7亿人饮用水受到有机物的污染；1.1亿人饮用高硬度水；0.7亿人饮用高氟水；0.5亿人不得不饮用高硝酸盐水。
高层和小区蓄水池以及家用饮水机的二次污染现象令人触目惊心，空气口、排水口死角处微生物大量繁殖。
水中的任何污染物，即使极其微量，也可能在人体内不断积累，对人体产生有害的影响。

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