

《天天健康 《黄帝内经》 健康排毒不生病》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：150000

印刷时间：

开本：12k

纸张：

包装：平装

是否套装：

国际标准书号ISBN：9787537748452

编辑推荐

导语_点评_推荐词

内容简介

本书基于中医排毒养生理论，为读者详细讲解了如何分辨自己的体质，并通过十二时辰经络排毒法、饮食排毒法等方法，去除体内毒素。本书还介绍了各个器官的主要排毒功能以及保护、促进器官排毒的方法，如穴位按摩等传统中医物理疗法。

作者简介

张晓梅

北京中医药大学东方医

院呼吸科主任医师

博士研究生

硕士研究生导师，一直从事中医药治疗慢性疾病的研究工作，对毒损人体有较多的研究。国家药监局中药新药评审专家、国家中医师资格考试中心认证专家。发表论文40余篇，编写著作9部。

目录

第一章?要健康，先排毒

认识人体内的毒

为什么要排毒

中医解读体内毒素

西医解读体内毒素

轻松排毒一点通

如何避免体内毒素堆积

维护人体主要排毒通道

第二章?净化身体，从饮食开始

远离隐藏在食物中的毒

家常生鲜食物中的毒素

家常生鲜食物的排毒选购及烹调法

食品加工中常用的添加剂

巧选加工食品，避免添加剂侵害

食物中的排毒剂

人体排毒需要的营养素

功效显著的三类排毒蔬菜

你身边的天然排毒食物

.....

前言

序言

媒体评论

评论

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)