

《排毒食谱》

图书基本信息

书名：《排毒食谱》

13位ISBN编号：9787534118883

10位ISBN编号：7534118883

出版时间：2003-1-1

出版社：浙江科学技术出版社

作者：徐晓东,张雪娥

页数：428

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《排毒食谱》

内容概要

养颜一般采用补益的方法，使人体的气血旺盛，脏腑代谢功能正常；排毒一般采用祛邪的手段，促进体内的毒素从汗、小便、大便排出。中医有句名言：“药症相符，吃泻药也是补；药不对症，参茸也是毒”。当体内毒素堆积，一味地养颜不仅无济于事，而且助长毒素；反之，体质极度虚弱，一味地排毒，只会更伤气血。只有将养颜与排毒有机地结合起来，才能达到美容、健身、延缓衰老的效果。我们从事中医教学、临床工作已二十余年，食疗养生

书籍目录

A 了解毒和排毒的相关内容

- 1 毒的含义
- 2 体内的毒是这样产生的
- 3 毒对人体的影响
- 4 毒的种类

.....

B 天天健康食谱

- 1 清热泻火食谱
- 2 凉血退热食谱
- 3 化湿祛浊食谱
- 4 利尿排水食谱
- 5 祛脂减肥食谱

.....

C 教你科学选用食谱

- 1 皮肤油脂过多
- 2 青春痘
- 3 酒渣鼻
- 4 习惯性便秘
- 5 高脂血症

.....

《排毒食谱》

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：www.tushu000.com