

《黄帝内经》

图书基本信息

书名：《黄帝内经》

13位ISBN编号：9787535962317

10位ISBN编号：7535962319

出版社：养生馆编委会 广东科技出版社 (2013-06出版)

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

《黄帝内经》

作者简介

古兰英，女，1965年生。1989年毕业于广州华南师范大学地理系。中学地理高级教师。曾担任多年的普通高中地理、职业学校旅游专业班的导游知识及技能、职业生涯规划以及职业道德的教学。多次获得广东东莞市石龙镇优秀教师、校优秀班主任、年度考核优秀等荣誉。现任教于广东省东莞市经济贸易学校。

《黄帝内经》

书籍目录

第一章认识体内毒素毒从哪里来体内积毒的主要表现中医对毒的认识西医对毒的认识人体最易产生的毒人体的七大排毒系统一抓住人体的排毒时间第二章饮食排毒法吃素排毒法生食排毒法断食排毒法排毒必吃的八种食物第三章法时排毒法子时胆排毒(23:00~1:00)丑时肝排毒(1:00~3:00)寅时肺排毒(3:00~5:00)卯时大肠排毒(5:00~7:00)辰时胃排毒(7:00~9:00)巳时脾排毒(9:00~11:00)午时心排毒(11:00~13:00)未时小肠排毒(13:00~15:00)申时膀胱排毒(15:00~17:00)酉时肾排毒(17:00~19:00)戌时心包排毒(19:00~21:00)亥时淋巴、皮肤排毒(21:00~23:00)第四章体质排毒法平和体质阳虚体质阴虚体质痰湿体质湿热体质血瘀体质气郁体质第五章五行生克排毒法五行与五脏肺属金，肺脏排毒肾属水，肾脏排毒肝属木，肝脏排毒心属火，心脏排毒脾属土，脾脏排毒附录：十大排毒特效穴

章节摘录

解热药：过量或长期服用可引起急性肾炎或肾小球坏死等肾病，甚至导致肾功能衰竭。 腌制食品：腌制类食品在加工过程中可能产生亚硝酸胺等有害物质，常吃可能诱发癌症。 含铅食品：常见含铅食品有松花蛋、膨化食品等。铅是一种具有神经毒性的重金属元素，会损害全身各组织器官尤其是神经系统。 水垢：水垢中含有较多的有害金属元素，会引起身体系统的病变继而引起早衰。 某些天然食物：土豆发芽后会产生有毒物质龙葵素，不能食用。豆角含有皂素毒和植物血凝毒素，大豆中含有胰蛋白酶抑制物、细胞凝集素、皂素等物质，这些毒素比较耐热，必须完全煮透才能食用。黄花菜含有有毒物质秋水仙碱，食用前应焯水，否则易造成急性腹泻。 烹调油烟：烹调产生的油烟被人体吸入后会损伤呼吸道黏膜，并降低人体免疫力，诱发肺癌和心血管疾病。 过量饮酒：酒中的有毒物质会在体内蓄积，损伤消化、心血管、免疫等系统，还可能诱发癌症。 如果肾脏、心脏都正常，出现水肿就是气血运行不好，可增加运动量，多吃如丝瓜、冬瓜、豆类等利水排湿食物。 这是因脾功能减弱，无力化湿而导致的湿毒。三伏天健脾化湿最重要，在长夏要吃健脾的食物，如党参、白术炖肉，或早起喝豆浆，或适量服用具有芳香醒脾功效的藿香正气水(丸)。 长期便秘，大便不能及时排出体外，肠道会堆积大量毒素，这些毒素被人体吸收后会引发口臭、胃不适等症状，还会导致抵抗力下降。 痰毒说明肺有毛病。如果肺没事，饮食调养即可。最好的化痰食物是萝卜，一个生萝卜放点香醋凉拌着吃3天即可见效。如果气管不好痰多，用茯苓、半夏、陈皮各10克，甘草6克，煮汤连续喝10天可清痰。另外，冬瓜、无花果、紫菜、罗汉果都能清肺热、化痰湿。 脂肪肝是脂毒所致。清除脂毒，降血脂是关键。玉米富含钙、镁、硒等物质以及卵磷脂、亚油酸、维生素E，常吃玉米，坚持1个月，血脂就能往下降了。 常食高脂肪、高热量、高糖分等食品，随着脂肪的囤积，体内会产生毒素，滞留在身体里的废弃物与毒素越多，体形自然就越臃肿。 各种毒素在细菌的作用下产生大量有毒物质，随着血液循环遍布全身；当毒素排出受阻时，又会通过皮肤向外渗溢，使皮肤变得粗糙，出现痤疮。 湿疹是人体新陈代谢过程中产生过多的废物不能及时排出体外造成的。 如果机体热盛阳亢，就会产生“热毒”，像我们常说的“肝火旺”、“胃热”都是热毒。出现热毒的人一般会出现口苦咽干、口臭、牙龈肿痛出血、口舌生疮、咽喉疼、便干带血、面部生油、痤疮、鼻孔出血、痔疮、手脚多汗等症状。 寒毒有内外之分。体内阴虚寒盛，就会“阳消阴长”从而产生内寒(毒)。我们可以用排除法区分，外寒一般很好认，排除外寒就是内寒了。外寒又叫“寒邪”，多在冬天气温骤变时致病，因外感风寒后，寒邪伤阳气，所以轻者会出现风寒感冒，严重者会出现昏倒、不省人事，还有人会出现关节疼痛等症状。 P2-5

《黄帝内经》

编辑推荐

日常饮食中、生活环境中，人体免不了会受到各种毒素的侵袭。《黄帝内经》早已指出，人体的毒素有内源性及外源性两种。外源性毒素主要包括六淫之毒，内源性毒素则有寒、湿、热、清、燥等……毒是万病之源，养生祛病先排毒。远离各种体毒，身轻体健不怕老。养生馆编委会编写的《黄帝内经(排毒护体养生经)》精选中医特效排毒法，教你轻轻松松清体抗毒。

《黄帝内经》

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