

《今天你排毒了吗》

图书基本信息

书名：《今天你排毒了吗》

13位ISBN编号：9787555213109

出版时间：2015-4

页数：198

译者：班健

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.tushu111.com

《今天你排毒了吗》

内容概要

介绍了排出身心毒素的61种方法，分为早晚排毒法、食物排毒法、精神排毒法等。其排毒方法依据数千年前从印度传承而来的医学和最新的科学理论为依据统和而成。其介绍的不仅仅是简单的排毒方法，同时也是一本涉及身、心、行为、环境等的知识集合体。

《今天你排毒了吗》

作者简介

作者

(日) 莲村诚

1961年生于日本。东京慈惠会医科大学毕业，医学博士。医疗法人社团邦友理至会理事长。著作有《心灵毒素排出健康法》《白开水毒素排出健康法》(PHP文库)等。

译者

班健

青岛科技大学外国语学院日语系教师，毕业于山东师范大学日语语言文学专业，硕士研究生，研究方向为日语语言学。曾发表论文《他人本位的日语表达方式》等和编写《现代日语语法》等日语教材。近年来，致力于日语翻译，译有《抱着黄金飞翔》、《真田太平记》等。以忠实于原著为翻译准则，追求“信达雅”的翻译境界。

书籍目录

前言.....	3
Part 1	
早晚排毒法.....	22
早	
排毒法 1 在马桶上静坐5 分钟.....	24
你所不了解的“便秘”事情.....	26
排毒法 2 清洁舌头.....	28
睡觉时也能排毒 如何清洁舌头.....	30
排毒法 3 穿着干净的内衣.....	31
排毒法 4 早餐要清淡、简单.....	34
清淡的早餐食谱 绿豆汤的做法.....	36
排毒法 5 刷一个餐具.....	38
排毒法 6 做些轻微的运动.....	40
排毒法 7 芝麻油按摩.....	42
净化身体	
按摩油的做法和按摩手法.....	44
排毒法 8 芝麻油漱口.....	50
晚	
排毒法 9 傍晚30 分钟休息时间.....	52
排毒法 10 眺望夕阳10 分钟.....	54
排毒法 11 下午吃个熟透的水果.....	56
排毒法 12 晚饭在20 点以前结束.....	58
排毒法 13 晚餐选择麦饭或荞麦.....	60
排毒法 14 不吃黏性食物.....	62
排毒法 15 晚上泡个短时间的温水澡.....	64
早上或傍晚轻松放松	
正确的半身浴方法.....	66
排毒法 16 出浴后立刻吹干头发.....	68
排毒法 17 做爱时间选择在晚上10 点以前.....	70
排毒法 18 晚上9 点以后远离电子产品.....	72
排毒法 19 早睡.....	74
带来充实生活的高质量的睡眠.....	76
排毒法 20 睡前按摩.....	78
Part 2	
饮食排毒法.....	80
排毒法 21 “高质量”的饮食.....	82
排毒法 22 喝白开水.....	84
神奇的饮料 白开水的煮法.....	86
排毒法 23 喝温热的饮料.....	88
排毒法 24 选择全麦不发酵的面包.....	90
在家里也可轻松制作的不发酵面包	
烤饼的做法.....	92
排毒法 25 零食选择坚果.....	94
排毒法 26 吃加热的食物.....	96
排毒法 27 避免食用破坏身体平衡的食物.....	98
排毒法 28 饭前喝杯果汁.....	100
排毒法 29 每餐都要有热乎的汤品.....	104

推荐汤品

炸面筋和炒蔬菜汤的做法..... 106
排毒法 30 用印度酥油做菜..... 108

营养丰富的油

印度酥油的做法..... 110
排毒法 31 用冰糖做菜..... 112
排毒法 32 食用生姜..... 114
排毒法 33 食用生蜜..... 116
排毒法 34 喝热牛奶..... 118
排毒法 35 食用新鲜的蔬菜..... 120
排毒法 36 每餐要包括六种味道..... 122
排毒法 37 烹饪中使用调味品..... 127

促进消化的混合调味料

选择食用混合调味料..... 130
排毒法 38 空腹进餐..... 132
排毒法 39 做好的食物应尽快食用..... 134
排毒法 40 饭后慢走..... 136

Part 3

精神排毒法..... 138
排毒法 41 冥想..... 140
最理想的是清晨和傍晚各做一次
简单放松冥想法..... 144
排毒法 42 选择适合自己体质的服饰装扮..... 147
排毒法 43 保持房间空气流通..... 152
排毒法 44 扔掉无用之物..... 154
排毒法 45 明亮的居住空间..... 156
排毒法 46 聆听自然的天籁之音..... 158
排毒法 47 走楼梯..... 160
排毒法 48 笑口常开..... 162
排毒法 49 有屁就放..... 164
排毒法 50 制订全局计划..... 168
排毒法 51 赠送礼物..... 170
排毒法 52 不勉强..... 172
排毒法 53 和运气好的人交朋友..... 174
排毒法 54 选择交往的对象..... 176
排毒法 55 三人行，必有我师..... 178
排毒法 56 记日记..... 180
排毒法 57 远离消极的东西..... 182
排毒法 58 说话温柔..... 184
排毒法 59 不迁怒于人..... 186
排毒法 60 悲伤的时候放声哭泣..... 188
排毒法 61 只说真话..... 190

附记

一日排毒法

工作日..... 192
休息日..... 194

后记..... 196

《今天你排毒了吗》

精彩短评

1、养生类的书首选岛国，看完感觉自己过得太糙了

《今天你排毒了吗》

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.tushu111.com