

《排毒食谱》

图书基本信息

书名：《排毒食谱》

13位ISBN编号：9787753411888

10位ISBN编号：7753411888

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：417

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

《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，食疗养生是主攻课题之一。在日常工作中，经常有人会问：面色不好怎么办？发胖怎么办？精力下降怎么办？诸如此类的问题很多。从我们的自身实践中深深地体会到，虽然养颜、减肥、抗衰老的方法很多，但是科学的饮食是至关重要的。我们根据中医理论，编写了《养颜食谱》与《排毒食谱》，它们将会告诉你引起衰老的原因，以及养颜、排毒的手段与方法。其中收集的大量保健食谱，供你在养颜、排毒时参考。

《排毒食谱》

书籍目录

A 了解毒和排毒的相关内容

B 天天健康食谱

清热泻火食谱

凉血退热食谱

化湿祛浊食谱

利尿排水食谱

祛脂减肥食谱

通便排毒食谱

祛痰排毒食谱

活血祛瘀食谱

《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.tushu111.com