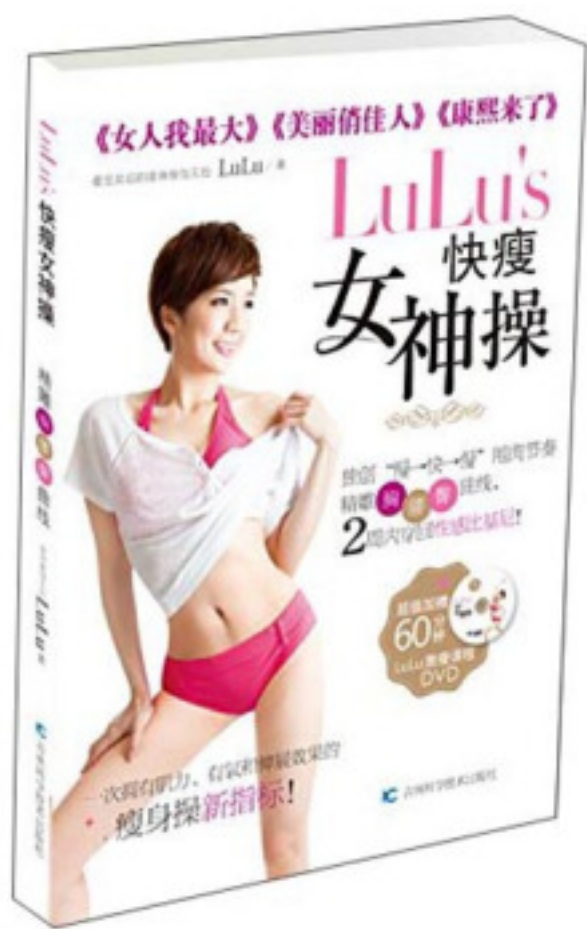


快瘦女神操



[快瘦女神操_下载链接1](#)

著者:LuLu 著

[快瘦女神操_下载链接1](#)

标签

评论

内容不错啊

光盘无法播放

看了书本还可以,正在学习中

用处不大

如今生活节奏比较快，人们的身体和精神都承受着巨大的压力，抽烟、喝酒、熬夜等不良生活习惯使得现代都市人长期处于亚健康的边缘。没有人会在意平时的这些习惯会对肝脏造成多大的伤害，那是因为我们并没有真正了解肝脏。

人们常说，“心肝宝贝”，可见肝脏对于人体健康非常重要。肝脏被誉为人体的“将军之官”，它在人体新陈代谢过程中起着非常重要的作用，负责帮助人体调节气血水液，维持人体代谢正常，肝脏还有藏血、防止意外出血的作用。同时，肝脏还是人体的排毒工厂，吃进去的有毒物质，有损肝脏的药物，体内产生的毒素、废物等都必须依靠肝脏来解毒。

中医讲，肝是百病之源，肝不好，人就容易“生病”。如果肝脏代谢不正常，人体所需养分得不到及时供应，身体中的各个器官都无法正常工作。本应明亮清澈的眼睛会由于肝血不足而干涩呆滞，本应光滑坚韧的指甲也会变得干枯变形，就连女人们的“好朋友”也不能如期而至。如果肝藏不住血，凝血功能无法发挥作用，身体就会意外“流血”：鼻血不止、眼底出血，有的时候吐痰也会夹杂着血丝。如果肝脏无法正常排毒，毒素就会滞留在体内，再美的女人也会变成“黄脸婆”，再强壮的男人也会萎靡不振，垂头丧气。如果不想生病，首先要保护好肝脏。从这个意义上说，养命先要养好肝。

正如人们常说的，肝脏是个“沉默的器官”，它不像肠胃，吃少了会饿，吃多了又会撑，吃错了还会上吐下泻；也不像肺，快跑几步都要气喘吁吁；更不像心脏，芝麻点儿小事也会心烦意乱。它只知道不停地工作，即使出了“毛病”也不言语一声儿。

肝脏具有非常强的再生能力，即便只剩下三分之一，也还能正常工作，而且会快速恢复到原来的大小。有人说，既然这样，当肝脏受到损伤的时候，我们大可以把坏了的部分切掉。但是，不要忘了，肝脏只会默默地工作，不会轻易让你发觉它的异常。有时甚至要等到肝炎、肝硬化等肝病症状出现的时候，人们才会发现自己的肝出了问题，这时病情已经非常严重，甚至都已经危及到生命了，因此，养肝也就是在养命。

想要养好肝首先应该了解肝。本书在第一章中详细介绍了人体的中枢命脉——肝脏，提醒我们六大预示着肝脏可能出问题的救命信号，以及平时最容易伤肝的事情。肝脏养护非常讲究，生活中的方方面面都必须注意。至于我们在生活中应该注意哪些细节，如何运动才能养肝，怎样按摩养肝，第二、三章做了相应说明。爱护肝脏还要知道什么能吃，什么不能吃，什么应该多吃，什么应该少吃，本书第四章细述养肝应该怎么吃。男女身体条件各不相同，养护肝脏的方法自然要有所区分，第五章教给我们男女各不相同的养肝方法。一年之中，寒热温凉的气候变化影响着我们的身体生理功能的发挥，顺应四时调整自己的生活，养肝才能见成效，第六章讲述了春夏秋冬养肝护肝需要遵循的原则。最后一章从中西医不同角度，讲述肝病的情况，希望能够帮助到大家。

幸福的生活需要健康的身体做支撑，一个身体不健康的人根本就谈不上幸福。希望大家从今天起好好爱护我们的“心肝宝贝”。

[快瘦女神操_下载链接1](#)

书评

[快瘦女神操_下载链接1](#)