

补肾 养肝 防大病

肾为『先天之本』，
预防大病首先要补肾固本

肝能调气和藏血，肝气顺、肝血足，
大病自然不会来给健康『添堵』

薛永东

编著



化学工业出版社

中医治病讲“上医治未病”，意思是说，医术高明的人是擅长预防疾病的人。“未病”指的就是还没有发生的病，而预防大病首先要把肝肾养好。

因为肝肾二脏担负着人体的排毒重任。其中的肾又为“先天之本”，是身体天生的“能量仓库”，经常培本固元，外邪无机可乘，是预防大病的根本。很多重大疾病发生，无论是先天遗传还是后天发生，都是气血不足、不和、不畅甚至是瘀滞造成的。肝脏是调气的“枢纽”和血液的“仓库”，负责帮助身体调气和藏血。如果把肝养好了，全身气血充足、调畅了，也就能与大病渐渐绝缘了。

从这个角度出发，本书以教会读者补肾养肝为目的，将常见现象以故事的形式，从大病与肝肾的关系说起，具体教大家用心理调适、顺应天时、打通经穴、食补、药疗来补肾养肝，并用简单的食方或药膳来帮助大家解决肝肾不好引起的一些容貌衰老问题和常见疾病。

图书在版编目（CIP）数据

补肾养肝防大病 / 薛永东编著. — 北京：化学工业出版社，
2015. 10

ISBN 978-7-122-24879-4

I. ①补… II. ①薛… III. ①补肾-基本知识②柔肝-基本知识 IV. ①R256.5 ②R256.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第185681号

责任编辑：贾维娜

文字编辑：赵爱萍

责任校对：程晓彤

装帧设计：史利平

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：大厂聚鑫印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张13 字数158千字 2016年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：32.80元

版权所有 违者必究

前言

肝肾不亏，百病不侵

老话常说“有啥别有病”。除了意外事故，疾病就是摧毁人体健康、伤害生命最直接的凶手。疾病从哪里来？排除外在的病毒，也就是中医上所说的风、火、寒、湿等外邪，多是人体阴阳失衡、气血不足、失调所致。因此，想要健康长寿，没有疾病，尤其是没有大病缠身，调理内在脏腑组织功能十分重要。其中又以肝肾二脏为首。

肾为“先天之本”，它具有藏精的功能，就相当于人体这个国家的“国库”，藏精的多少决定着一个人健康的本钱有多少。因为肾精就像一个国家的流通钱币一样，可以转换成保证人体健康所需的任何东西。所以，中医才把肾比作“作强之官”。作强，就是产生强劲之力。足以可见，肾非常重要，非常厉害，它的功能强大，能让人变得强壮。具体说来，肾精可以转化成肾气，其中又分为肾阴和肾阳两种，它们是人体的元阴和元阳，是身体所有脏腑组织阴阳的基础。肾之阴阳不平衡，则其他脏腑组织的阴阳也会随之失调，进而引发各种疾病。肾精就象征着一个国家的人力与财力水平，它充足了，才能本固邦宁，不畏敌患。

肝脏情志对应怒，主藏血，主疏泄和条达功能。它就像人体血液的“仓库”一样，能储藏一定量的血液，以供身体活动所需。同时它的主疏泄和条达的功能负责帮助人体调节气机，人体一身气机的疏通和条达都要靠它来完成。中医有言，“百病皆生于气”，如果肝脏功能失常，那么就最容易导致气血不足、不和，因此招来疾病，比如女性高发的重大疾病乳腺癌，多为肝气郁结、气滞血瘀所致。

我们还知道，“病从口入”，像高血脂、高血糖这些心脑血管疾病多是吃出来的。不过，我们也不能因此停止饮食，就算我们管得住自己的嘴，每天进行合理的饮食，那也难保毒物毒素不会进入我们的身体。这时候，肝肾就能发挥出它巨大的排毒作用了。

就拿肝来说，血液之所以要藏在里面，不是因为它的容量足够大，而是它具有分解和过滤掉对人体有害的毒素的功能。医学界认为它是“人体最大的解毒器官”。因为它能分泌出一种酶物质，通过饮食和呼吸道进入身体的化学毒素，如酒精、废气、

烟雾和化学品中的毒素，它都对其有一定的分解功能。传统中医则认为，通过肝脏的疏泄和条达，血液中的热毒、火毒、瘀毒等也能一一清除。所以，肝脏才又被中医封为“将军之官”，既有主怒的功能，又像一位大将军一样能外御强敌，内平贼乱，消灭掉危害身体健康和生命的病毒、病邪。

肾脏则被医学界认为是人体最重要的排毒器官。它就如同安装在人体中的一个“精密过滤器”，不停地过滤、处理循环流经肾脏的血液，分辨和精选出钠、钾、磷等有用物质，并将它们重新输回血液中去，那些有害物质或是废物，如重金属等，则要被它过滤掉，让它们和多余水分一起转化为尿液，经由膀胱、尿道排出体外。关于这一点，中医学也有论述，并将其归功于肾的主水、主二便的功能，肾脏管理着大小便的排放，而且二便排放正是人体排毒的主要方式之一。如果二便不通不利，毒素最容易滞留于体内。

总的来说，肝肾二脏就相当于人体这个王国的主导力量、权威力量和军事机构组织。对抗很多疾病，尤其是重大疾病，它们肩负着首要责任。如果它们自身健康、功能正常甚至是强大，疾病就不轻易地侵犯我们的身体。如果它们处于亏虚状态，那病毒、病邪就会猖狂，百病也会随之而起。

但是肝肾长期劳作，或是因为人们的很多不良生活和饮食习惯对它们进行了透支，它们会变得虚弱。中医学讲“上医治未病”，即医术高明的人都擅长预防疾病，治疗还没有发生的疾病。这个道理就如同军事战争讲“防患于未然”一样。因此，我们为了防病，尤其是心脑血管疾病、肝病、肾病、消化系统疾病及癌症等，都要把肝肾养好。那么如何养肝补肾呢？

本书正是以补肾养肝为目的，从大病与肝肾的关系说起，教大家通过心理调适、顺应天时、打通经穴、食补、药疗来补肾养肝，并用简单的食方或药膳来帮助大家解决肝肾不好引起的容貌衰老问题和常见疾病，从而把肾补好，把肝养好，做到远离疾病。

编著者

2015 年冬

目录



第一章

上医治未病，补肾养肝拦大病

上医治未病，大病防重于治 /2

肾为“先天之本”，预防大病先固本 /3

肝能调气和藏血，肝好气血充足、调畅，无大病 /6

毒素是病源，肝肾二脏肩负着人体排毒重任 /8

肝肾本同源，补肾养肝要同步进行 /11



第二章

七情内伤肝肾不堪，神补最能抚内伤

郁闷人憋屈，肝肾也成疾 /14

生气伤感情，而且更伤肝和肾 /16

“瑜伽冥想”，让你心平气和降肝火 /18

及时“调服”“和气汤”，平息怒气保肝安 /21

保持镇定，远离惊恐，以免肾受伤 /24

每天来副“快活无忧散”，减少思虑益肝肾 /26

闭目养神，养身修性补肝肾 /29



第三章

“人天相应”，顺应天时养肝肾

春天重养阳，补肾更助肝气升 /34

夏天适当除热，保肝肾平安 /36

湿热蕴蒸的长夏，别让湿热扰肝肾 /38
秋天要滋阴润燥，肝肾之阴才不虚 /40
冬令好补肾，温阳固本可防病 /43
酉时肾经正当令，养肾要抓紧 /45
子丑两时胆、肝二经在当令，优质睡眠要保证 /48



第四章

每天一刻钟，打通经穴养肝补肾

每天梳头百余下，最能养阳护肝肾 /52
提提耳朵也能补肾和益肝 /54
腿脚经常动，肝经、肾经自然通 /57
瑜伽“半桥式”，常做固元锁精强肝肾 /63
胆经敲一敲，增强肝肾功能排毒效率高 /66
睡前泡脚搓脚心，刺激“涌泉”最补肾 /69
“三阴交”，一穴强三脏，补肾养肝要常用 /72
勤练“五禽戏”，肝肾好，身体健康也无虞 /75



第五章

补肾养肝，求药不如先求食

五谷养肝肾，黑米补肾暖肝是“米王” /80
一撮黑芝麻，营养肝肾老不怕 /82
羊肉、羊骨是补肾强筋骨的好补品 /85
补肾养肝人，但爱鲈鱼美 /88
淡菜是一种补肝肾、益精血的海鲜 /90
韭菜又称“起阳草”，温补肝肾它最好 /93
葡萄益气血，是补肝肾的好水果 /96
日啖荔枝三五颗，补肾益肝好排毒 /99

桑葚补肝肾，延年益寿抗衰老 /102

核桃、栗子当干果，补肾平肝益处多 /105

每天一杯花草茶，补肾养肝身心畅 /107

第六章

肝肾虚弱时，适当用药来调补

枸杞子滋补肝肾，阴虚之人才适用 /112

阴虚身体弱，就服滋补肝肾的女贞子 /114

肝肾不足腰腿痛，家中可常备些杜仲 /116

一味山茱萸，收敛可固脱，肝肾皆受益 /119

仙药灵芝草，平肝补肾防治大病 /121

生地黄补肾阴，“服之百日面如桃花” /124

肝肾虚弱常失眠，家中可常备柏子仁和酸枣仁 /127

肝郁不舒，就用疏肝名方“逍遥丸” /129

滋阴补肾第一方，还是“六味地黄丸” /131

“杞菊地黄丸”滋肾养肝，专治视物模糊 /134

身体常出血，可用“二至丸”滋补肝肾来止血 /137

“桂附地黄丸”温补肾阳，肾阳虚患者的福药 /140

第七章

肝肾不好容颜老，养好肝肾助美容

“人老珠黄”，“双子菊花酒”清肝可美目 /144

肝肾不足“熊猫眼”，辨证调理才能好 /146

毛孔粗大爱出油，黄花菜清肝肾湿热能改善 /149

肝肾阴虚爱长痘，常饮“桑地茶”来战“痘” /151

晨起一杯“黑豆浆”，“面如菜色”也能变美人 /154

“当桂玫瑰酒”，养肝补肾退色斑 /157

皱纹横生，“灵芝山药羹”滋肝补肾来扫平 /159



第八章

肝肾亏虚爱生病，补肾养肝从根治

肝阳上亢高血压，可喝“天麻钩藤饮” /164

“枸杞蒸蛋”，滋养肝肾降血脂 /166

“莲子百合粥”补肝肾，顺利度过更年期 /169

“牛膝木瓜汤”补肝肾，能祛风湿痹痛 /173

肝肾不好月经不调，可用加减“四物汤”来调治 /175

妇科炎症最无奈，苦参除湿效果好 /179

阳痿、早泄肝肾有责任，找对原因再下药 /181

慢性前列腺炎，可从肝论治 /185

急慢性肝炎，“茵陈红绿汤”利尿助退黄 /188

“黄芪郁金茶”，可帮肝脏“降脂”改善脂肪肝 /191

“芪冬红豆粥”凉血益肾，可缓解急、慢性肾炎 /194

“鸡内金木耳汤”，补肾滑石去结石 /196

第一章

上医治未病，补肾养肝拦大病

中医学讲“上医治未病”，即医术高明的人都擅长预防疾病，治疗还没有发生的疾病。这个道理就如同军事战争讲“防患于未然”一样。我们都知道，除了外在的病毒入侵外，无论大小疾病，多是由于身体虚弱，气血不足、失和，阴阳失衡及毒素在身体中作祟引起的。而肾是“先天之本”，有藏精，化生元阴、元阳，涵养人体一身的功能；肝是调气的“枢纽”和血液的“仓库”，负责调气和储藏一定量的血液以供身体功能活动使用；它们二者又肩负着人体的排毒重任。因此，预防大病要把补肾养肝放在重要位置上。





上医治未病，大病防重于治

中医讲“上医治未病”与军事战争讲“防患于未然”是同一道理。治病与作战一样，都是将“预防”作为第一手段。尤其是大病，危害大，病程长，难以治愈，甚至可能无法治愈。因此，防病工作重于治疗。



“没啥别没钱，有啥别有病”。疾病危害健康，为人所畏惧。而且，“病来如山倒，病去如抽丝”，尤其是被那些难以治愈的大病缠上了，身体要承受巨大的痛苦。求医路上劳民伤财，人财两空的事情也时有发生。不过，这些疾病到底是如何导致的呢？

疾病，尤其是大病的发生，除了一些先天遗传因素外，多与日常饮食起居不节、自然气候变化等有着密切的关系，尤其是与患者本身的体质强弱关系最大。其实很多人先天遗传很好，很健康。但是他们往往都是仗着自己年轻力强，透支体力、精力，又不注意保养，再强健的身体也会变垮，最后惹来大大小小的疾病，以后的人生都要走在求医问药的路上。幸运的话遇到能将其治好的良医，病虽然能好，但也会从此落下病根，随时都有可能再次发作。如果不幸，患上了一些终身性的或是癌等不治之症，再高明的医生也束手无策。

而且，中医里讲“上医治未病”，即医术高明的人都擅长预防疾病，治疗还没有发生的疾病。比如《黄帝内经》就明确提出：“圣人不治已病治未病……病已成而后药之……譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”这句话在告诉人们，医术高明的人并不是擅长治病的人，而是擅长预防疾病的人。如果要等到得病后才用药来治疗，就好像是口渴了才去挖井，战争打起来了才去铸造兵器一样，时间已来不及了。



可见“上医治未病”的道理和军事战争讲的“防患于未然”是一样的。如果把疾病比喻成外敌，与它们作战，预防就是第一手段，也是最高明的手段。尤其是相对感冒、发热等一些常见的小疾病来说，高血压病、高血糖、糖尿病、脑梗死、癌症等大病，不但危害大，病程长，发作的频率高，而且难以治愈，甚至是终身都可能无法治愈的。与其等到它们发生后危害到健康与生命时才着急地去寻医问药来进行治疗，还不如趁着自己身体尚健康，及早地采取“治未病”的方法来对它们进行预防，以减少它们发生的机会及概率，做到防微杜渐，以求得健康平安的幸福人生。

怎么样来治未病、防大病呢？生活规律，饮食有节，并有针对性地选择有相当保健功效和药用价值的食材或是药材都是必要的，打通身体经穴也是有效的，及时防治种种小疾病等都是预防大病的好方法。具体怎么做，我们会在本书后面的内容中一一讲解。

肝肾同养小妙招：揉转神阙穴

神阙穴属任脉，在脐中央。每天睡前或是晚饭后半小时，将双手搓热后叠放于脐上的神阙穴，先顺时针揉转百余下，再逆时针揉转百余下。神阙穴是与人体健康长寿相关的重要穴位，常揉转它可保健防病。



肾为“先天之本”，预防大病先固本

肾是“先天之本”，相当于身体王国中天生的“能量仓库”，涵养着人一身及一生。所以，预防大病，先要把肾补好，才能做到固本培元，扶正防病，拥有健康的人生。



前几年艾灸保健风行一时，朋友老王也对此十分沉迷。每次做都能感到有一股暖暖的气流在周身渐渐涌动，做完浑身通畅，身体也好像变得轻盈了许多。每次遇上他，他都要向我说起艾灸的好处。他还向我推荐说：“保健师说经常做艾灸能补气益血，固本培元，增强机体免疫力，防治疾病，我办了张VIP会员卡，回头咱们一起去！”

做艾灸当然好，我也非常喜欢。不过，老王说他就是不理解，为什么艾灸脐下面的和后腰上的几个穴位，就能起到保健师说的“固本培元，增强机体免疫力，防治疾病”的作用？其实老王说的那几个穴位，应该是“气海”“关元”和“肾俞”等穴。有关这些穴位的所在位置和按摩、艾灸方法，我们在后面再详细告诉大家。

脐下方的“气海穴”属于任脉，“关元穴”是任脉与足太阴脾经、足少阴肾经和足厥阴肝经的交会之穴，也是三焦元气所发之地，两穴均有培元固本、补肾益精、回阳滋阴的功效。“肾俞穴”是肾脏将寒湿水气外输到膀胱经的地方。这几个穴位的主要功效都是补肾，所以艾灸它们可以固本培元。

我们每个人的身体就好像一个小王国，尤其需要充足的气血、平衡的阴阳来维持一切正常的活动与秩序，以保证不受外敌侵犯。肾是“先天之本”，相当于身体王国中天生的“能量仓库”，它会不断给人体小王国在生长发育、学习、劳作及孕育的过程中提供养分和能量。但是在这些过程中，如果不及时给这个“能量仓库”补充新能量的话，它也会慢慢耗损，变得亏虚，不能化生元阴、元阳来涵养五脏六腑及身体的其他组织，身体外虚中干，就变成了一个没有能力的王国。那些早已虎视眈眈的、大大小小的疾病，自然就会毫不客气地找上门来。

听到这儿，老王点点头，说：“看来以前我们对肾产生了许多误会，认为它只负责男性性功能，忽略了它能防病这方面的重要性。以后一定要记得



把它补好！既然是补肾，除了对与肾有关的穴位做艾灸外，其他的方法也可以吧，比如对这些穴位进行按摩，或是吃些补肾的药物也是可以的吧？”

其实老王跟许多人一样，在思想上都有一个误区，一说到补肾就会想到吃药物和保健品。补肾其实更应该从生活细节做起，如早睡早起；劳逸结合；三餐定时，饮食低盐清淡、多样化，或是多吃一些黑色的食物，因为在五行养生理论中，黑色入肾，所以黑豆、黑芝麻、木耳、黑枣这些被养生专家们称为补肾“黑五类”的食物就很好；另外，还要加强户外运动等。做好这些日常琐事，就等于给“肾库”上了把锁，做好了库存管理，就是最好的固肾、固本之道。

说完了肾，老王又问：“固本，真是只要把肾补好就行了吗？既有‘先天之本’，那必然也有‘后天之本’，‘后天之本’是谁？是不是它的保养也很重要？”

老王说得很对，有“先天之本”就必有“后天之本”，这个“后天之本”指的就是脾胃。它们的保养自然也很重要。而且，“固本”不但要重于补肾、补脾胃，更重于调和所有脏腑的功能，平调全身阴阳，使机体的气、血、精、津都充沛、和顺、协调，才能做到增强体质和抗病能力。这样在未病之时，才能做到防患于未然。

所以，最后我告诉老王，“培元固本，扶正防病”是一个以补肾为基础的健康理念，是一件以补肾为主，并兼以养护其他脏腑，及气、血、精、津等全身组织的事情。因此，预防大病，也请大家先要把肾补好，这样才能做到固本培元、扶正防病，拥有健康的人生。

肾固养小妙招：艾灸关元穴

一只手放于脐下，将除拇指外的四个手指并拢，以中指中间一道横纹为准，这四指总共的宽度下就是关元穴。将艾条一端点燃，对准“关元穴”，在距离



皮肤2~3厘米的地方进行熏烤。以感觉到皮肤温热但并不灼痛为宜,持续灸15~30分钟,以局部皮肤产生红晕为度。每周1~3次。艾灸关元穴是补肾益精、固本培元的好方法。



肝能调气和藏血，肝好气血充足、调畅，无大病

中医认为，气血不足，气机不畅，血瘀血凝是各种大病引发的重大因素。肝是调气的“枢纽”和血液的“仓库”，负责储藏一定量的血液和一身气机的疏通与条达工作。肝好则气血充足、调畅，小病无门可入，大病发生的概率自然就小。



2012年8月湖南籍女演员李婷因为乳腺癌在北京去世的消息牵动着无数人的心，也让更多的女性为自己的健康和生命多了一份思虑。乳腺癌，怎么又是乳腺癌！在我们的记忆中，乳腺癌就是一个无情的杀手，夺走了许多年轻美丽的生命！仅仅因此而陨落的女明星就很多，如“林妹妹”陈晓旭、歌手叶凡等。乳腺癌真有那么可怕吗？当然，乳腺癌和宫颈癌、卵巢癌都是女性发病率相当高的恶性肿瘤。

把“性格决定命运”这句话用在不少乳腺癌患者身上还真是很贴切，因为从临床经验来看，性格、情绪不但可以左右患者病情的发展，而且也是引发这种疾病的重大因素之一。哪种性格的女性患乳腺癌的概率会高呢？性格很内向，又常处于很重的精神压力之下，情绪紧张的女人患此病的概率较高。而且中医学还特别把性格内向、情绪紧张引发的乳腺癌，或是伴有情志抑郁、



胸胁或少腹胀满窜痛等症状的乳腺癌，称为“肝郁气滞型乳腺癌”。另外，血瘀痰凝型乳腺癌也比较多见。现代医学认为，乳腺癌的发病与人体内分泌有着尤为密切的关系，而紧张的情绪十分容易导致人体内分泌失调。如果换成中医学的理论来阐述，就是由肝气郁结，全身气机不畅，气滞血瘀造成的。乳腺癌古时就有，那时多称“乳岩”“乳石痈”。历代医家也认为，其发病原因多为正气不足，七情内伤，肝脾郁结，以致冲任失调，脏腑、乳腺功能紊乱，气滞血瘀或是瘀毒蕴结而引发病变。那么，肝郁为什么容易引发这种疾病呢？

因为肝具有藏血和疏泄的功能，藏血是说它就像人体血液的“仓库”一样，能储藏一定量的血液，以供身体活动所需。但肝“疏泄”的又是什么呢？当然是人体的气啊，换句话说，肝就是身体中的一个调气枢纽，负责着一身气机的疏通和条达工作。“气有余便是火”，如果身体过多的气疏泄条达不出，滞留在体内就变成火，所谓“肝郁化火”指的就是这个意思。当然肝气疏泄过度也不行，过度了人就会变得脾气暴躁，爱上火，易大发脾气。而且中医有句老话说得非常好，“百病皆生于气”。正如清代医家刘一仁在《医学传心录》中所讲的那样：“气者，一身之主，内无七情所伤，外无寒暑所犯，则一气周流，百骸舒畅。如有七情所干，寒暑所犯，则疾病生焉。”也就是说，气主管着人体一身，如无七情所伤，寒热病邪所犯，则气在周身流通，四肢百骸也舒畅。但七情内伤于气，或是寒热病邪侵犯伤气，疾病就发生了。

一般来说，乳腺癌多发于35岁以上的女性，从现实生活来看，这个年龄以上阶段的女性，要承受来自多方面的压力，精神会长期处于紧张状态，如果又由于性格内向，不善于自我调节而肝气郁结，自然会破坏肝调气和藏血的功能。而双乳为肝经循行的部位，所以容易引发各种病变，除了恶性肿瘤乳腺癌，还有常见的乳房肿痛、乳腺增生等病症。

其实，把肝养好不仅对乳腺方面的疾病有着非同寻常的意义，对于肝炎、脂肪肝、肝硬化、胆囊炎等多种肝胆疾病，也有着非常重要的意义。而且，脾胃、胃肠等消化系统疾病，肝脏也脱不了干系，五行学说认为，肝属木，脾属土，肝木会克脾土，它们之间互相制约。尤其是脾主运化和胃主受纳的功能都离不开肝的正常疏泄来保证和促进，人之所以会气得吃不下饭，也就是这个原因。天长日久，肝郁化火，殃及脾胃，还会引起胃肠炎、胃溃疡，甚至是胃癌。

总之，如果不注重养肝，肝藏血不足，疏泄条达失常，则身体气机不畅，气滞血凝或是气血不足，引来身体健康受损，甚至是百病缠身。如果把肝养好了，则气血充足、调畅，小病无门可入，大病发生的概率自然就小。至于如何养肝，可以从保持良好心态，及时减压消除不良情绪，调节饮食，有针对性地选择养肝补肝的药食，加强运动和相关经穴的刺激等方面入手。具体内容，我们会在本书后面的内容中一一详解。

肝肾同养小妙招：按压太冲穴

太冲穴在两足背侧，第一、第二跖骨结合部之前的凹陷处，每天按压1~3次，每次1~2分钟即可。太冲穴是足厥阴肝经上的重要穴位，它可调肝理气，养肝防病。

毒素是病源，肝肾二脏肩负着人体排毒重任

毒素是一切疾病的根源。而肝脏被医学界认为是“人体最大的解毒器官”，肾脏是人体最重要的排毒器官，它们一起肩负着人体的排毒重任。因此，预防大病要补肾养肝，把保护和增强其排毒功能放在重要位置之上。



“排毒”是现代人养生防病的一大“工程”，许多商家把“排毒”当成噱头为保健品做广告。一句“排除毒素一身轻！”也成了人们的健康口号。大家都知道了排毒的重要性，也在学习各种排毒方法。如经常做运动，通过排汗来达到排毒的目的；有的是喝可以排毒的茶饮；有的则是选择苦瓜、绿豆、菠菜、猪血、海带等食物来排除滞留在身体内的毒素。但如果要说起我们的身体中有哪些毒素？这些毒素又是通过什么方式来排出体外的？五脏六腑中，哪个脏腑在排毒的过程中肩负着主要的责任，大家就可能不是太清楚了。

现代医学认为，容易入侵和滞留在身体组织中的毒素，有自由基、血脂、血糖、尿酸、废气、重金属等。不过中医学却认为，人体内的毒素多由风、火、痰、瘀等多种邪气、病理产物酿生，可分为风毒、热毒、火毒、寒毒、湿毒、痰毒等。这些毒素在身体中滞留，同时积累到一定的量时，机体寒热水湿平衡失调，将严重威胁人们的身体健康，引发各种不适之症，引来各种大小小甚至是危害生命的疾病。这就是我们需要长期排毒的原因。

当然，我们的身体也有一定的自主排毒功能。如五脏中的肝肾二脏就在排毒的过程中肩负着主要的责任。而且，肝脏被医学界认为是“人体最大的解毒器官”。因为它能产生一种酶物质，当血液流经时，酶物质就能将一些有害物质分解，一般来说，通过饮食和呼吸道进入身体的化学毒素，如酒精、废气、烟雾和化学品中的毒素，肝脏都具有一定的分解功能，并抵御一些病菌的入侵。在中医看来，肝的主要功能是藏血和疏泄，人体有一部分血液储藏于肝脏中，再由肝过滤后才会分配到身体各组织以便活动时使用，它的疏泄功能可将血液中的热毒、火毒、瘀毒等一一清除。

相比肝脏来说，肾脏则是人体最重要的排毒器官，它就如同安装在人体中的一个“精密过滤器”，每天循环流经肾脏的血液约合 170 千克。它需要高效率工作来分辨和精选钠、钾、磷等有用物质，并将它们重新输回血液中