

别不信！ 就这样排毒

健康排毒的专业指导全图典，
无毒好气色美女的速效养成记！

★大量二维码★
一对一，同步视频
对症调理，轻松掌握

胡维勤◎主编

重口气、便秘、大象腿、水桶腰……都是毒素在“作祟”！

排毒，是女人气色红润、留住青春靓丽的“杀手锏”

想要排宿便、消小腹、祛水肿、瘦全身？

别不信！就这样排毒，一辈子做无毒好气色美人！



扫一扫，视频同步，
教你做椰子腰果酸奶



健康丽人能量书

别不信！

胡维勤◎主编

就这样排毒

图书在版编目 (CIP) 数据

别不信！就这样排毒 / 胡维勤主编. -- 南京 : 江

苏凤凰科学技术出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5537-5523-6

I . ①别… II . ①胡… III . ①毒物 - 排泄 - 基本知识

IV . ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 242715 号

别不信！就这样排毒

主 编	胡维勤
策 划	祝 萍 冼惠仪
责 任 编 辑	樊 明 倪 敏
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	深圳市彩之美实业有限公司

开 本	718 mm × 1000 mm 1/16
印 张	15.75
字 数	180 千字
版 次	2016 年 2 月第 1 版
印 次	2016 年 2 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5523-6
定 价	36.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



目录 CONTENTS

1 Chapter 揭开体内“毒”的秘密

01 | “毒”在哪儿 / 14

毒来自饮食 / 14

毒来自环境 / 20

02 | “毒”对你的身体做了什么 / 24

毒素与皮肤衰老 / 24

毒素与各种疾病 / 25

毒素与人体的性功能 / 24

03 | 人体自身会产生哪些毒素 / 27

自由基 / 27

乳酸 / 28

胆固醇和甘油三酯 / 27

宿便 / 28

尿酸 / 28

水肿 / 28

04 | 身体哪些部位在帮我们排毒 / 29

淋巴系统——提高免疫力 / 29

胃——呕吐 / 31

肝脏——分泌胆汁 / 30

大肠——排便 / 31

肾脏——排尿 / 30

皮肤——排汗 / 32

肺——呼气 / 31

眼睛——流眼泪 / 32

测试：你需要排毒吗 / 33

2

Chapter

吃对食物，轻松排毒



01 | 水——最好的排毒“武器” / 36

饮水排毒法 / 36

结肠清洗排毒法 / 37

沐浴排毒法 / 37

02 | 新鲜水果——补充抗氧化营养素 / 38

樱桃——促进肾脏代谢 / 38

西瓜——利尿排毒 / 50

草莓——清除重金属离子 / 40

葡萄——清除自由基 / 52

柠檬——帮助肺部排毒 / 42

菠萝——吸附有害物质 / 54

猕猴桃——清除代谢废物 / 44

石榴——杀菌止泻 / 56

苹果——促进肠道排毒 / 46

桑葚——润肠排毒 / 58

梨——抑制亚硝胺形成 / 48

甘蔗——缓解酒精中毒 / 60

03 | 绿叶类蔬菜——提高肝脏解毒能力 / 62

白菜——润肠、促进排毒 / 62

油麦菜——清肺润燥 / 72

生菜——利尿排毒 / 64

空心菜——加速毒素排泄 / 74

芹菜——预防结肠癌 / 66

苋菜——清热解毒 / 76

韭菜——促进毒素排出 / 68

马齿苋——解毒止痢 / 78

菠菜——排毒洁肤 / 70

茼蒿——通腑排毒 / 80

04 | 根茎类蔬菜——促进肠道毒素排出 / 82

白萝卜——帮助消化 / 82

牛蒡——抗衰老、健脑 / 94

胡萝卜——排出汞离子 / 84

洋葱——杀菌、美容 / 96

红薯——清除自由基 / 86

芦笋——清洁肠道 / 98

魔芋——排毒瘦身 / 88

竹笋——通利肠道 / 100

土豆——宽肠通便 / 90

山药——刺激肠道蠕动 / 92



05 | 瓜茄类蔬菜——清除湿热之毒 / 102

黄瓜——促进肠道排毒 / 102

苦瓜——清热解暑 / 104

冬瓜——利尿通便 / 106

丝瓜——清热化痰、凉血解毒 / 108

南瓜——清除细菌毒素 / 110

彩椒——降脂减肥 / 112

茄子——活血化淤、凉血消肿 / 114

西红柿——凉血解毒 / 116

06 | 甘蓝类蔬菜——抗癌、抗氧化 / 118

西蓝花——排毒抗癌 / 118

花菜——增强肝脏的解毒能力 / 120

包菜——促消化、防便秘 / 122

紫甘蓝——有助于细胞的更新 / 124

芥蓝——解毒、排毒、防癌 / 126

07 | 菇菌类蔬菜——增强免疫力 / 128

黑木耳——润肠通便 / 128

银耳——滋阴、润燥、排毒 / 130

香菇——增强免疫、抗癌 / 132

金针菇——消除重金属毒素 / 134

草菇——增强抗病能力 / 136

口蘑——促进排毒 / 138



08 | 五谷杂粮——排毒功效最全面 / 140

糙米——降脂、通便、防癌 / 140

薏米——祛湿排毒 / 142

荞麦——增强解毒能力 / 144

绿豆——清热、利水 / 146

红豆——解酒、解毒、补血 / 148

黑豆——清除体内的自由基 / 150

玉米——加速有毒物质的排泄 / 152

燕麦——促使胆酸排出体外 / 154

白果——通血管、润肠道 / 156

09 | 蛋白质食品——抗重金属、除粉尘 / 158

牛奶——清除黑色素、美白 / 158

豆腐——清热、润燥 / 160

猪血——清除体内废物 / 162

鸭血——补血、解诸毒 / 164

10 | 海产类——促进身体代谢 / 166

海带——预防肥胖、补碘 / 166

海藻——促使放射性物质排出 / 168

紫菜——降低血中胆固醇 / 170

虾——抗衰老、防癌 / 172

带鱼——预防心血管疾病 / 174

海参——增强免疫、抗衰老 / 176

11 | 干果类——降低胆固醇、通便 / 178

杏仁——有助排出体内毒素 / 178

核桃——健脑、润肺、排毒 / 180

无花果——消肿、解毒、清肠 / 182

葡萄干——补血、养颜、抗癌 / 184

腰果——预防心血管疾病 / 186

开心果——抗氧化、增免疫 / 188

12 | 香辛料——杀菌解毒 / 190

- 蒜——防止铅中毒 / 190
- 姜——发汗止呕、除腥解毒 / 192
- 葱——杀菌、发汗、解毒 / 194
- 红辣椒——杀菌解毒 / 196
- 黑胡椒——清除多余脂肪、解毒 / 198
- 咖喱——杀菌、解毒、发汗 / 200
- 香菜——温胃、解毒、透疹 / 202



3

Chapter

最有效的排毒花果茶

- 1 玫瑰花桂圆姜茶 / 206
- 2 山楂菊花茶 / 206
- 3 桃花茶 / 207
- 4 桂花甘草茶 / 207
- 5 薄荷柠檬茶 / 208
- 6 决明子明目茶 / 208
- 7 山楂决明子荷叶茶 / 209
- 8 玉米须山楂茶 / 209
- 9 陈皮桑葚枸杞子茶 / 210
- 10 陈皮甘草山楂茶 / 210
- 11 蜂蜜芦荟茶 / 211
- 12 蒲公英金银花茶 / 211
- 13 红花茶 / 212
- 14 沙苑子菊花茶 / 212
- 15 荷叶薏米茶 / 213
- 16 洛神花茶 / 213
- 17 茉莉花茶 / 214
- 18 柠檬红茶 / 214
- 19 三花清火茶 / 215
- 20 芒果桔梗茶 / 215



4

Chapter

迎接美丽，五种排毒好帮手

01 | 益生菌 / 218

什么是益生菌 / 218

怎样通过饮用普洱熟茶

益生菌为什么有助于排毒 / 218

排毒 / 220

益生菌食品的代表：酸奶、普
洱熟茶 / 218补充益生菌需要注意哪些
问题 / 220

怎样通过饮用酸奶排毒 / 219

02 | 蜂蜜 / 221

蜂蜜为什么有助于排毒 / 221

用蜂蜜排毒需要注意

怎样使用蜂蜜排毒 / 221

哪些问题 / 221

03 | 淡盐水 / 222

淡盐水为什么有助于排毒 / 222

用淡盐水排毒需要注意

怎样使用淡盐水排毒 / 222

哪些问题 / 222

04 | 红葡萄酒 / 223

红葡萄酒为什么有助于
排毒 / 223用红葡萄酒排毒需要
注意哪些问题 / 224

怎样使用红葡萄酒排毒 / 223

05 | 醋 / 225

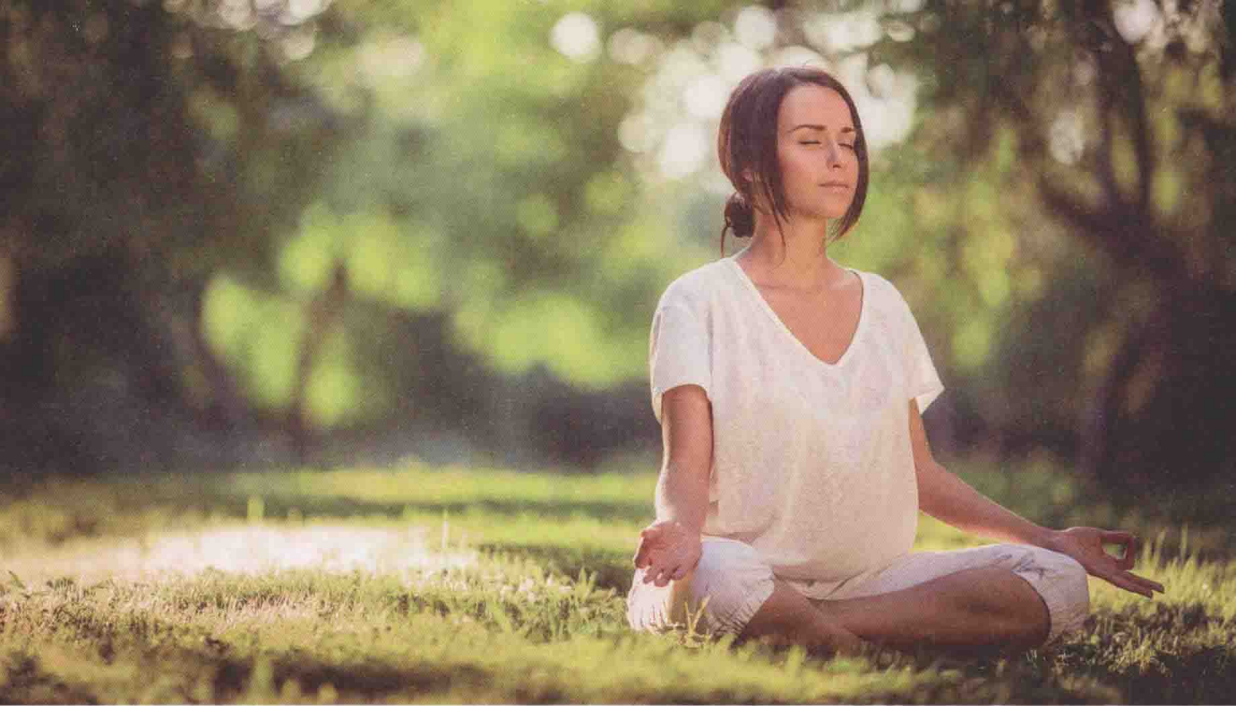
醋为什么有助于排毒 / 225

用醋排毒需要注意

怎样使用醋排毒 / 225

哪些问题 / 225





5

Chapter

中医排毒，帮你完美蜕变

01 | 刮痧排毒，净化全身血液 / 228

什么是刮痧 / 228

排毒刮痧常用穴位 / 231

刮痧排毒的原理 / 229

刮痧的常用手法 / 233

刮痧需要哪些工具 / 229

怎样根据“痧”判断毒素的
多少 / 230

02 | 脏腑排毒，女人无毒一身轻 / 234

肝排毒法 / 234

脾排毒法 / 238

肾排毒法 / 235

心排毒法 / 239

肺排毒法 / 236

03 | 体质排毒，适合你的才是最好的 / 240

阳虚体质：提肛揉腹补阳气 / 240

血淤体质：排出淤毒靠养肝 / 243

阴虚体质：食疗养阴不生毒 / 241

痰湿体质：化痰祛湿自然瘦 / 243

气虚体质：艾灸补气易排毒 / 241

湿热体质：健脾祛湿毒自除 / 244

气郁体质：情志之毒需调畅 / 242

平和体质：坚持养生不懈怠 / 245

04 | 十二时辰排毒，有效的养颜秘诀 / 246

23:00~1:00胆排毒：聪明女人这时在熟睡 / 246

1:00~3:00肝排毒：晚餐清淡，夜里不干燥 / 247

3:00~5:00肺排毒：赶走失眠、咳喘 / 247

5:00~7:00大肠排毒：喝杯温水，洗洗肠道 / 248

7:00~9:00胃排毒：不吃早餐伤子宫 / 248

9:00~11:00脾排毒：避免思虑过度 / 249

11:00~13:00心排毒：午间小憩“静”为先 / 249

13:00~15:00小肠排毒：按按手腕“不老穴” / 250

15:00~17:00膀胱排毒：喝水加运动，切忌憋尿 / 250

17:00~19:00肾排毒：下班之前别忘喝杯水 / 251

19:00~21:00心包排毒：学会几个手部“小动作” / 251

21:00~23:00免疫系统、皮肤排毒：巧祛鱼尾纹 / 252





健康丽人能量书

别不信！

胡维勤◎主编

就这样排毒

图书在版编目 (CIP) 数据

别不信! 就这样排毒 / 胡维勤主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.2
ISBN 978-7-5537-5523-6

I. ①别… II. ①胡… III. ①毒物-排泄-基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 242715 号

别不信! 就这样排毒

主 编	胡维勤
策 划	祝 萍 冼惠仪
责任编辑	樊 明 倪 敏
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	深圳市彩之美实业有限公司

开 本	718 mm × 1000 mm 1/16
印 张	15.75
字 数	180 千字
版 次	2016 年 2 月第 1 版
印 次	2016 年 2 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-5523-6
定 价	36.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

PREFACE

如今，排毒已成为大众养生的一部分，是大家养生保健的首选方式。不管你是便秘了，还是脸上长痤疮了，又或者是脸色变暗沉了……大家最常见的说法就是你体内毒素太多了，需要及时排毒。商家也抓住大家的这个心理，推出琳琅满目的排毒产品，如排毒养颜胶囊、排毒减肥茶、芦荟胶囊等，这些商品充斥着我们的眼球，好像大家聚在一起，不谈排毒就跟不上时代节奏了。可是，别看很多人嘴里说得利索，但问他究竟排的是什么毒、怎么排，恐怕很少人能说得清楚了。

其实，我们生活环境中充满了各种各样的毒素我们的身体每天所吸收的空气、喝的水、吃的食物中就蕴含着大量的毒素；身体进行新陈代谢时也会产生大量的废物；再加上现代生活方式所造成的饮食不规律、运动量少、吸烟喝酒以及环境污染，使得越来越多的毒素进入了我们体内。日积月累，必然引起身体的种种中毒症状，比如便秘、腹泻、口臭、长痤疮、水肿、肥胖等都是毒素在“作祟”。

排毒可以将体内的废物向外输送，促进细胞再生，激活新陈代谢，使身体重新焕发勃勃生机。长期坚持排毒，可以美容养颜，甚至有延年益寿的功效。那么，大家要问了，市面上林林总总的排毒产品，我们应该如何选择呢？其实，最健康、最行之有效的办法是自然疗法，我们可以通过运动、按摩、饮食等种种可行又简单有效的排毒方法，让自己在正常的生活中不知不觉就达到排除体内毒素、焕发青春活力的目的。

本书共分五章，第一章向大家揭开体内“毒”的秘密，包括“毒”在哪里，“毒”对你的身体做了什么等问题。第二章向大家介绍各种具有排毒功效的水果、蔬菜、杂粮以及干果制作的菜肴，让你在吃的同时将体内毒素排出去。第三章向大家推荐各款有效排毒的花果茶，让你随时随地泡一杯热茶，就能轻轻松松赶走毒素。第四章介绍了五种排毒的好帮手，让你的排毒工作更好地进行。第五章是传统的中医排毒法，包括刮痧排毒、脏腑排毒、体质排毒、十二时辰排毒等。本书内容丰富，图文并茂，以求给你一场安全有效的排毒之旅，希望对各位爱美的你、喜欢养生的你，都有所帮助。





目录 CONTENTS

1 Chapter 揭开体内“毒”的秘密

01 | “毒”在哪儿 / 14

毒来自饮食 / 14

毒来自环境 / 20

02 | “毒”对你的身体做了什么 / 24

毒素与皮肤衰老 / 24

毒素与各种疾病 / 25

毒素与人体的性功能 / 24

03 | 人体自身会产生哪些毒素 / 27

自由基 / 27

乳酸 / 28

胆固醇和甘油三酯 / 27

宿便 / 28

尿酸 / 28

水肿 / 28

04 | 身体哪些部位在帮我们排毒 / 29

淋巴系统——提高免疫力 / 29

胃——呕吐 / 31

肝脏——分泌胆汁 / 30

大肠——排便 / 31

肾脏——排尿 / 30

皮肤——排汗 / 32

肺——呼气 / 31

眼睛——流眼泪 / 32

测试：你需要排毒吗 / 33

2

Chapter

吃对食物，轻松排毒



01 | 水——最好的排毒“武器” / 36

饮水排毒法 / 36

结肠清洗排毒法 / 37

沐浴排毒法 / 37

02 | 新鲜水果——补充抗氧化营养素 / 38

樱桃——促进肾脏代谢 / 38

西瓜——利尿排毒 / 50

草莓——清除重金属离子 / 40

葡萄——清除自由基 / 52

柠檬——帮助肺部排毒 / 42

菠萝——吸附有害物质 / 54

猕猴桃——清除代谢废物 / 44

石榴——杀菌止泻 / 56

苹果——促进肠道排毒 / 46

桑葚——润肠排毒 / 58

梨——抑制亚硝胺形成 / 48

甘蔗——缓解酒精中毒 / 60

03 | 绿叶类蔬菜——提高肝脏解毒能力 / 62

白菜——润肠、促进排毒 / 62

油麦菜——清肺润燥 / 72

生菜——利尿排毒 / 64

空心菜——加速毒素排泄 / 74

芹菜——预防结肠癌 / 66

苋菜——清热解毒 / 76

韭菜——促进毒素排出 / 68

马齿苋——解毒止痢 / 78

菠菜——排毒洁肤 / 70

茼蒿——通腑排毒 / 80

04 | 根茎类蔬菜——促进肠道毒素排出 / 82

白萝卜——帮助消化 / 82

牛蒡——抗衰老、健脑 / 94

胡萝卜——排出汞离子 / 84

洋葱——杀菌、美容 / 96

红薯——清除自由基 / 86

芦笋——清洁肠道 / 98

魔芋——排毒瘦身 / 88

竹笋——通利肠道 / 100

土豆——宽肠通便 / 90

山药——刺激肠道蠕动 / 92



05 | 瓜茄类蔬菜——清除湿热之毒 / 102

黄瓜——促进肠道排毒 / 102

苦瓜——清热解毒 / 104

冬瓜——利尿通便 / 106

丝瓜——清热化痰、凉血解毒 / 108

南瓜——清除细菌毒素 / 110

彩椒——降脂减肥 / 112

茄子——活血化淤、凉血消肿 / 114

西红柿——凉血解毒 / 116

06 | 甘蓝类蔬菜——抗癌、抗氧化 / 118

西兰花——排毒抗癌 / 118

花菜——增强肝脏的解毒能力 / 120

包菜——促消化、防便秘 / 122

紫甘蓝——有助于细胞的更新 / 124

芥蓝——解毒、排毒、防癌 / 126

07 | 菇菌类蔬菜——增强免疫力 / 128

黑木耳——润肠通便 / 128

银耳——滋阴、润燥、排毒 / 130

香菇——增强免疫、抗癌 / 132

金针菇——消除重金属毒素 / 134

草菇——增强抗病能力 / 136

口蘑——促进排毒 / 138