

- 排毒是善待自己的表现
- 排毒要遵循正确的方法

叶海青 / 主编

做自己的 排毒医生

经常疲倦 头脑昏沉 记忆力下降 皮肤变差 痘痘变多 这不是病，而是身体中了“毒”！

降低血糖 平衡血压 预防癌症 “毒”没了，身体才能更健康！

饮食排毒 运动排毒 对症排毒 中医排毒 4 大类自然排毒法让你无毒一身轻！



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

做自己的排毒医生 / 叶海青主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 04

ISBN 978-7-5384-3759-1

I. 做… II. 叶… III. 毒物—排泄—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第025481号

做自己的排毒医生

主编	叶海青
编委	纪康宝 湛先余 王玲玲 王振华 高红敏 徐帮学 宋学军 程晓芬 刘连军 刘晓晖 刘建伟 刘彩云 刘海燕 岳贤伦 戴俊益
责任编辑	李 梁 李永百
制版	长春市创意广告图文制作有限责任公司
出版	吉林科学技术出版社
社址	长春市人民大街 4646 号
邮编	130021
发行部电话 / 传真	0431-85677817 85635177 85651759 85651628
编辑部电话	0431-85619083
网址	www.jlstp.com
实名	吉林科学技术出版社
印刷	长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开本 720×990 16 开 13.5 印张

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5384-3759-1

定价 19.80 元



前言

现代人的物质生活水平越来越高，日子是越过越好，然而在种种幸福景象的背后，也隐藏着被各种疾病困扰的阴影。随着生活节奏的加快，生存压力的增大，以及空气污染、光污染、电磁辐射、细菌超标、食品滥用添加剂等等问题的出现，使得人们的生活中充斥着各种毒素。体内毒素积存过多就会导致人体患病。医学研究发现，人体所患过敏、机能衰退以及癌症等疾病，都与体内器官、血液、细胞等受到多种毒素的侵害有关。

经常的伤风感冒；习惯性或偶发性便秘；腰背酸痛、倦怠乏力；头痛头晕；烦躁易怒、失眠、焦虑、抑郁；神经紧张、敏感；心跳过速或过缓、胸闷气短；皮肤粗糙、脸上出现暗疮粉刺、湿疹；食欲不振；有口气和体臭；经常恶心、呕吐、腹泻等等。如果这些症状经常在您的身上出现，就说明您的身体已经出现中毒的信号，这些症状出现的越多、越明显，就说明您的身体中毒越深，需要赶快为身体排毒，刻不容缓。对待我们的身体，就应当像打扫环境卫生一样，定期清除体内的毒素，这样才能使滞留在体内的毒素和废物及时排出，防止和延缓机体发生中毒，保证身体的健康。

本书针对现代人不堪其“毒”的困扰，从职场环境、日常生活的多个方面介绍了防毒、避毒的常识，又系统地介绍了饮食排毒、运动排毒、对症排毒、传统排毒等多种排毒方法，力求详尽实用，使您全面了解排毒的相关知识，为您引导一个正确、规律、有益的生活方式，帮您远离毒素的困扰，做到轻松排毒，为身体营造一个洁净、通畅的内环境，使您处处迸发健康的神采，充满年轻的活力。无论您是想摆脱疾病缠身的折磨，还是想去除自己精神压力的痛苦，无论您是想甩掉一身赘肉，还是想拥有年轻美丽的容颜，您都可以在本书中找到排除这些毒素的最合适的方法。

排毒，是健康生活的第一步。那么从现在开始，就跟随本书，开始您的健康排毒之旅吧！



C 目·录 Contents



第一章 排毒先识毒：打造排毒健康的新生活

认识毒素

什么是毒素？ /12

毒素从哪里来？ /13

毒素使身体出现亚健康状态/13

毒素导致疾病的发生/14

向毒素宣战

人为什么要排毒？ /16

全面排毒助健康/17

排毒让你享有更高的生命质量/18

养成排毒习惯，健康一生相随/19



第二章 职场排毒：减少办公环境中的毒素污染

小心电磁辐射的伤害

别让电脑辐射伤了你/22

减少手机电磁辐射有窍门/23

如何减少办公电器的电磁辐射污染/24

别在办公室里吸进毒气

危害人体的氨/26

当心潜伏在身边的甲醛/27

警惕“芳香杀手”——苯类物质/28

刺鼻的气体——氨/29

使人窒息的二氧化碳/30

会致癌的臭氧/31

谨防空调机造成的空气质量恶化/32

排除细菌毒素刻不容缓

电话——办公室中传播病毒的罪魁/33

电脑键盘“脏不忍睹” /34

办公室里最好别铺地毯/35

定时清洗办公室的卫生间马桶/36

警惕光污染和噪声污染

办公室噪声暗藏“杀机” /37

如何避免光污染/38

赶走电脑职业病之毒

办公室噪声暗藏“杀机” /39

保证充足睡眠改善记忆力衰退/40

保持直立坐姿防止颈、肩、腰痛/41

勤做电脑卫生预防皮肤过敏/41

常喝点绿茶调节内分泌紊乱/42



第三章 生活排毒：帮您避免日常生活中的毒素侵害

户外毒素知多少

- 紫外线——老化皮肤的罪魁祸首/44
- 水污染——不容忽视的世界性问题/45
- 空气污染——工业废气与汽车尾气/46
- 土壤污染——无处不在的致衰元凶/47

室内“毒品”揪出来

- 房屋装修——别把污染带回家/49
- 室内细菌大扫描/49
- 让人难以安枕的床/51
- 使人恶心的家具气味/52
- 清洁工具要常保清洁/53
- 不适宜摆放在卧室中的有毒花卉/54
- 当心宠物身上的细菌和病毒/55

身边毒气要当心

- 空气清新剂香气“袭”人/56
- 别让天然气和燃烧废气充满室内/57
- 家中少用鲜艳油漆/58
- 不要长时间呆在开着空调的车内/59
- 新车气味危害身体健康/60

听出来的“毒”也要排

- 低频噪音危害大/61
- 不要经常戴耳机/62
- 治理冰箱噪音有秘诀/63

穿衣不当亦中毒

- 少穿化纤衣 多穿棉织衣/64
- 穿衣洗衣有讲究/65

家用电器藏毒多

- 别让洗衣机“发霉”/66
- 警惕家用电器的电磁辐射/67
- 别忽视微波炉的危害/68
- 小心饮水机中也会藏细菌/69

简单生活才是真

- 烟民需要戒烟排毒/70
- 饮酒要适量不可酗酒成瘾/71
- 护好你的胃/72
- 时尚生活不要以健康为代价/73
- 让生活更简单一些/74



第四章 饮食排毒：吃得不对会中毒，吃得正确能排毒

谨防毒从口入

- 糖——甜蜜的陷阱/76
- 盐——你是不是吃得过多了/77
- 含铅食品会造成身体器官的终生损害/78

油炸食品伤心损脑/78

- 罐头食品——要口感还是要健康/79
- 腌制食品容易致癌/80
- 动物内脏不要吃得太多/81



高温烹调食品会致癌/82

高能量低营养的奶油/83

不要经常吃方便面/83

生鱼片要少吃/84

维生素药片不能取代蔬菜水果/85

乱吃保健品当心没病补出病/86

美味水果大排毒

菠萝——肠道垃圾的清洁工/88

山楂——酸酸甜甜的开胃果/89

梨子——清心败火又解毒/89

石榴——酸酸甜甜排毒素/90

樱桃——小个子却有大营养/91

梅子——止渴、润肺又解毒/92

香蕉——肠道的健康守护者/93

柠檬——美白去斑谁与争锋/93

橄榄——清肺解毒的青果/94

大枣——健脾养颜、安神宁心/95

苹果——水果中的排毒之王/96

甘蔗——通便排毒的“甜棒子”/97

桃子——让肌肤水嫩又平滑/97

葡萄——抗衰老女王/98

西瓜——人体的清道夫/99

李子——清肝排毒的酸甜果品/100

草莓——给你粉嫩好气色/100

柚子——口气、身体都清新/101

猕猴桃——维生素C之王/102

蔬菜营养又去毒

芹菜——最实惠的排毒降脂蔬菜/103

白萝卜——冬吃萝卜好透气/104

空心菜——“心”空不缺排毒功/104

冬瓜——紧致肌肤消水肿/105

南瓜——保肝护肾又排毒/106

白菜——最实惠的通便解毒蔬菜/107

洋葱——“流泪”也要排毒素/107

苦瓜——“良菜苦口”利排毒/108

韭菜——散血解毒通大便/109

辣椒——火辣辣的排毒师/110

甘蓝——便宜的餐桌健康/110

芦笋——健脾排毒功效高/111

胡萝卜——去除毒素的“小人参”/112

黄瓜——脆生生的排毒养颜蔬菜/113

芥蓝——肠道健康的“清道夫”/114

茭白——生津去毒的江南名菜/114

土豆——其貌不扬的排毒高手/115

豆芽——个子虽小，排毒功大/116

菠菜——绿油油的通便蔬菜/116

茄子——笑着排毒养容颜/117

山药——貌不惊人的排毒佳品/118

西红柿——亦蔬亦果皆排毒/119

海带——帮您补碘又排毒/119

银耳——解毒排毒又防癌/120

豆腐——生津润燥、清热解毒/121

香菇——抗癌又排毒的食用菌/122

黑木耳——排毒解毒，清胃洗肠/122

五谷豆类效果佳

绿豆——清热祛火又解毒/124

红豆——消肿解毒“专家”/125

黑豆——祛风解毒的“黑老大”/125



蚕豆——清热、利湿又解毒/126

燕麦——肠道动力的加速器/127

红薯——物美价廉的排毒食品/127

薏米——排毒、抗癌又美白/128

玉米——排毒、美肤、养容颜/129

饮品排毒显奇效

茶——中国传统的排毒饮品/130

菊花——清凉甘美的排毒饮品/130

蜂蜜——甜美的排毒养颜汁/131

牛奶——纯天然的排毒“护肤品”/132

豆浆——排毒防癌的保健饮品/133

猪血——滑肠排毒的“液态肉”/133



第五章 运动排毒：多做运动勤锻炼 排毒简单又轻松

瑜伽排毒——最流行的排毒方法

瑜伽是净化身心的古老强身术/136

瑜伽的基础——呼吸与冥想/137

利于排毒的瑜伽体位练习/138

高温瑜伽更受欢迎/140

练习瑜伽需要注意的细节/141

体操排毒——方便简单又易学

随时随地都能做的体操/142

运动排毒——运动方法多，排毒很轻松

运动能够帮助身体有效排出毒素/144

健走——最易出汗的有氧运动/145

跳绳——有效排毒的简单运动/146

游泳——排毒、消脂又塑身/146

简单活动，放松排毒/147

运动排毒的注意事项/148



第六章 对症排毒：帮您排除各种 常见疾病之毒

身体有哪些内生之毒

自由基——对人体危害最大的内生之毒/150

宿便——堆积在肠内的万病之源/151

胆固醇——含量过高就会成为有毒堆积物/151

血液粘稠——引起脂肪沉积威胁健康/152

尿酸——体内细胞分解的废弃物/153

乳酸——破坏人体的酸碱平衡/153

清除内科疾病之毒

感冒排毒——热水洗脚效果佳/154

胃痛排毒——多食清淡少食肥/154

高血压排毒——清淡饮食勤锻炼/155

高脂血症排毒——少吃甜食多运动/156

糖尿病排毒——合理进食、细嚼慢咽/156

便秘排毒——多吃粗粮多运动/157



外科病毒也要排

丹毒排毒——多饮水可有助毒素的排出/159

无名肿毒——冰糖草敷有奇效/159

毒虫咬伤——马齿苋、野菊花能帮忙/160

皮肤毒素巧预防

黄褐斑排毒——多吃蔬菜少日晒/161

痤疮排毒——多吃清淡少吃辣/161

湿疹排毒——避免刺激少吃虾/162



第七章 精神排毒：将心中的“垃圾”之毒一扫而空

排除现代人常见的心理之“毒”

你是否患上了焦虑症/164

失眠——健康的新杀手/165

别让忧郁症缠上你/166

精神强迫症——在反反复复中迷失自我/167

不容忽视的心理疲劳/168

别让精神压力把你打垮/169

轻松拥有好心情

享受清新感觉——对房间进行彻底整理/171

倾听自己——让心灵做个“深呼吸”/172

为生活设定方向——有目标才能有动力/173

寻找乐趣——利用周末做件自己期待的事情/174

变消极为积极——扫除前进的障碍/175

放松心情——让音乐来帮你/175

哭泣——情绪宣泄的好出口/176

倾诉——为心灵减压/178



第八章 传统排毒：将各种中医排毒方法大汇总

按摩排毒

按摩的排毒机理/180

清洁肠道的腹部按摩/181

加强排毒功能的肝脏按摩/182

增强排泄功能的肾脏按摩/183

促进尿道清洁的足底按摩/184

促进淋巴排毒的精油按摩/185

按摩的注意事项/186

刮痧排毒

延用至今的刮痧排毒疗法/187

促进排毒和气血运行的“出痧”/188

刮痧的神奇功效/188

刮痧的具体操作方法/189

刮痧的注意事项/190

拔罐排毒

拔火罐——全身舒畅的排毒方法/191



拔火罐的具体操作方法/191

拔火罐的注意事项/192

艾灸排毒

艾灸排毒及常用的艾灸材料/194

艾灸排毒的常见方法/194

艾灸排毒的注意事项/196

热石排毒

热石疗法的起源/197

热石的神奇功效/197

体验热石的芳香排毒疗法/198



第九章 水疗排毒：用生命之来源帮助您排除毒素

水疗能祛脂

淋浴瘦身法/200

泡澡也减肥/201

水疗可以排毒养颜

芳香排毒养颜法/202

洁肤排毒美颜法/202

沐浴去除死皮法/203

沐浴排毒方法大集合

药浴排毒法/204

酒浴排毒法/204

蔬果浴排毒法/205

精油浴排毒法/206



第十章 正确排毒：您将因此而受益终生

不可不知的排毒误区

排便等于排毒/208

吃了排毒药物就能完全排出毒素/209

排毒就不能进补/209

排毒的功效只是美容养颜/210

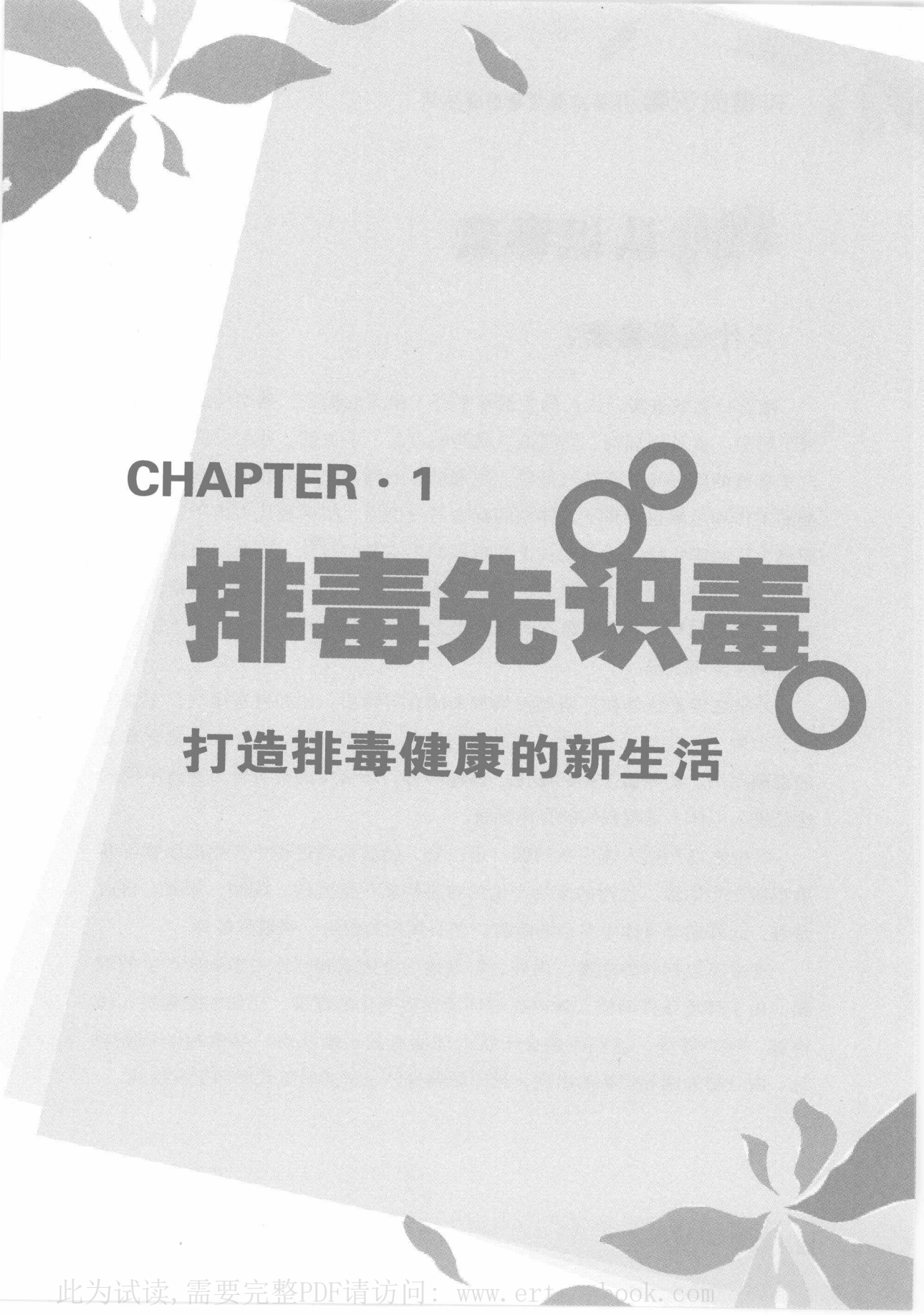
排毒应该从现在开始

早排毒早受益/211

不要让体内的毒素堆积过多/211

别到“上瘾”了才排毒/212

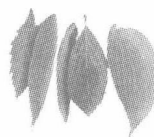
排毒是一项长期工程/213



CHAPTER · 1

排毒先识毒

打造排毒健康的新生活



认识毒素

◎什么是毒素？

随着社会的进步，人们的生活水平有了很大的提高，然而与此同时也带来了污染。食品添加剂、防腐剂、高脂肪食品、杀虫剂、残留农药、空气中汽车排放的尾气与工业废气等等，越来越多的毒素充斥着我们的生活。快节奏的工作和生活也导致了人体内的毒素与日俱增，很多现代人由于压力过大而患上了心理疾病，这些精神上的毒素如果不及时排除，也会对身体造成很多不利的影响。可以说现代人已经是身陷毒素的包围之中，毒素包括了各种对健康不利的物质，既有外部环境带来之毒，又有自身产生的毒素，还包括内外相互作用之毒。

外来之毒是指外在环境的污染带来的有害物质，比如汽车尾气、工业废气、尘埃、工业及生活污水、食品农药残留、化肥、食品深加工、化学药品的毒副作用、病原微生物的细菌、病毒等等。环境中的有害物质通过不同的途径进入人体，毒害我们的身体健康。

内生之毒是指人体内在的糖、蛋白质、脂肪代谢过程中产生的废物不断堆积所产生的毒。代谢的废物产生的有害物质包括乳酸、酮酸、尿酸、自由基等，此外还有身体中多余的脂肪、老旧坏死的细胞、癌细胞等等。

毒素还包括内外之毒，内外之毒是指内外因素相互作用影响所产生的毒素。由于环境条件而使人体内在的环境发生变化的毒素，比如电磁辐射、超声波、噪声等等，这些因素会干扰人体固有的平衡状态，导致神经系统紊乱、内分泌失调等症状的出现，进而影响身体正常的新陈代谢而引发疾病。



◎ 毒素从哪里来？

人类的生存时时刻刻都离不开空气、水和食物，然而由于城市的现代化进程，使得人类赖以生存的空气、水和食物广泛地受到了工业生产和人类其他活动的污染。这种污染的程度已经严重威胁到人类自身的健康与生命安全。

世界卫生组织公布的全世界受污染最严重的10大城市中，中国就占了7个，中国受污染的状况由此可见一斑。据报道，我国八大酸雨城市之一的杭州，在本世纪初的一次市内降雨中，70%的雨是同平常食用的醋一样的酸雨，而造成这种怪现象的原因就是由于空气中含有大量的二氧化硫。中国农业部环保科研监测所曾经调查过24个省市农畜产品受污染的情况，调查发现污染超标率达到了18.5%。其中蛋类为33.1%，蔬菜为22.2%，水果为18.7%，肉类为17%，粮食为17.5%。来自空气中的氮氧化物、二氧化硫、臭氧以及可吸入的颗粒物，来自水中的氯、重金属、无机盐，还有来自食物中的残留农药、化肥等，都会对人体造成极大的危害。

人体的内部也会产生大量的毒素，只要人还活在这个世界上，新陈代谢就会继续进行。据测定，人的呼吸系统排出的化学物质有149种，皮肤排出的有271种，肠道气体中有250种，汗液中有151种，包括一氧化碳、二氧化碳、甲烷、醛、丙酮、苯等，这些废弃物对人体没有丝毫用处，反而会产生各种不良反应，因而是真正的毒素。人体在新陈代谢的过程中产生的这些大量毒素，如果不能及时排出，就会被身体所吸收，从而影响身体的健康。

◎ 毒素使身体出现亚健康状态

人体内的毒素过多，就会使人出现亚健康的状态。亚健康首先表现在躯体上，患者总是会感到自己的身体有些不舒服，其主要症状包括：

(1) 经常感到疲倦、精力不足。人体内的毒素不断累积，就会加重身体

各器官和系统的负担，身体容易疲劳，免疫力和抵抗力下降。

(2) 口臭，呼吸时有异味；屁味比较重；打嗝、胀气；腹部胀痛、便秘。这些症状主要是由于肠道废弃物积存过多造成的。清除肠道中的废物，也是人体排毒的重点。

(3) 头脑昏沉，记忆力下降；情绪波动大，易怒。由于体内毒素过多，器官压力大、循环不畅，就会导致供血供氧的不足，从而影响大脑的正常工作。

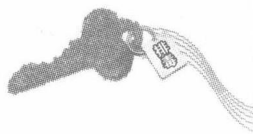
(4) 出现皮肤问题。皮肤是身体健康状况的一面镜子，也是人体面积最大的器官，是排除体内毒素和垃圾的重要途径。有些人的皮肤很干燥或者很油腻，极易起红疹、色斑或者小疙瘩，这就说明其肝脏、肾脏不太好，由于超负荷的工作而使肝脏、肾脏的排毒功能下降，因此皮肤就以各种形式发出了“抱怨”。

现代社会节奏的加快，以及竞争的日趋激烈，也使得很多人患上了心理疾病，这些心理之“毒”也会使人产生亚健康状态。现实生活中，不少人总是会感到烦躁、焦虑、紧张、恐惧等，这些都是心理上的“亚健康”表现。心理“亚健康”状态的存在和发展，客观上会影响一个人的人生态度和人生实践，使人对自己的生活和实践表现出明显的片面性，甚至对自己、对他人以及对整个社会造成很大的损害性，心理上的“亚健康”还会对其自身的心理发展和整个身体的健康状况带来很多非常不利的影响。

◎ 毒素导致疾病的发生

毒素对身体健康所造成的危害不容忽视，在毒素的影响下会导致身体患上许多种疾病。

▲ **便秘：**当体内有毒废物附着在肠壁时，整个肠子就会被厚重的黏腊所覆盖，会使消化液的分泌渐少，造成消化不良甚至引起肠胃发炎。体内的废物过多导致排泄管道被阻塞，肠子就会变得更坚硬，像一条厚管子，仅在中间有一个狭小的通道让食物通过。这样肠壁被厚重的废物所覆盖，血液就



会被毒化，并且肠内的废气、毒素会被吸收再循环，无可避免会引起很多疾病。

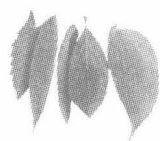
▲**牙齿腐败**：牙齿的腐败以及其他口腔疾病也是由于体内有毒废物所致，这些废物会溶解牙齿外部并破坏牙齿内部，逐渐使牙龈退化、出血，最终导致牙齿的脱落。

▲**关节炎**：骨头与骨头的连接处均是由柔软而有弹性的软体组织所覆盖的，在关节里面还有关节液可以润滑关节，而关节液必须是清洁的没有毒素的，才能使关节健壮并灵活。当毒素积聚在关节液时关节就会开始肿大，致使软骨变干并易碎，慢慢地关节液完全干掉致使骨头间痛苦地磨擦而形成关节炎。

▲**过敏症和哮喘**：如果体内有很多毒素，特别是很多酸性废物会使支气管的黏膜因装满不洁物而变得敏感，受刺激并出现红肿的现象，支气管腺体会变得过分活跃，黏液集聚在支气管内，当患者试图将过多的废物排出时，就会出现咳嗽、打喷嚏、流鼻涕、眼睛充水的过敏症状，甚至导致哮喘的发生。

▲**肝病**：肝脏是身体毒素的过滤器，它能中和并去除身体内的毒素，但肝脏如果出了问题就成了一部被污泥堵住了的过滤器，无法有效工作，不能分泌足够的胆汁使食物中的脂肪完全消化，特别是过多的油脂食物会使肝脏塞满脂肪废物而造成肝脏负担过重。此外充满毒素的胆汁可能回流到血液中形成黄疸素，这此毒素会硬化而在胆囊中形成胆结石。

▲**血管硬化症**：有毒的废物和脂肪质会黏附在血管内而阻碍血液的畅通，慢慢这些被阻塞的血管就会变硬、变厚，心脏不得不更费力地将血液经由这些被阻塞的血管输送到细胞中，因此就极有可能导致高血压、血液凝块、心脏病和中风的发生。



向毒素宣战

◎人为什么要排毒？

很多疾病，例如高血压、心脏病、糖尿病、癌症等等，大多与人们不健康的生活方式有着不可分割的关系。正是由于不健康的生活方式造成了体内毒素的堆积，才导致身体出现很多不能治疗只能控制的慢性疾病。不过只要对身体进行彻底的排毒，就能够挽救我们的身体，远离疾病的困扰。排毒究竟能给身体带来哪些好处呢？

▲排毒能够降糖：人体患上糖尿病的原因是由于胰脏无法分泌胰岛素或者年龄较大、身体肥胖，导致机体周边的细胞对胰岛素不敏感所致。这其实也就是因为高糖、高碳水化合物的饮食所导致的毒素堆积而引起的疾病，如果能够排除这些毒素，就可以有效控制糖尿病。

▲排毒能够净心：不健康的生活方式或者由于吃错了食物，会使毒素粘附在动脉上，长时间积累就会造成人体主要的动脉被毒素和沉淀物堵塞，使得动脉的内壁加厚变形，导致动脉硬化，威胁到心脏的健康，所以心脏病其实也是由于毒素累积所造成的。而排毒能够彻底清洗动脉内壁，分解体内的垃圾堆积物，从而使身体远离心脏病的威胁。

▲排毒能够平衡血压：高血压可能会引起脑血管的爆裂，使肾脏过滤功能下降，导致心脏过于疲劳等。高血压通常没有很明显的症状，是危害人体健康的无形杀手，只有通过定期的体检检查才能够发现它。人体血压的异常正是由于毒素的过多累积而造成的，如果我们能够坚持科学的生活方式，定期排出身体内的毒素，将附着在动脉上的有毒沉积物清除干净，那么就可以保持身体的健康和血压的平衡。

▲排毒能够防癌：无论是环境污染、食物毒素，还是压力过大或者自



身系统失调等所引发的癌症，都与体内毒素过多有着不可分割的联系。排毒能够减轻身体的负担，给身体提供足够的能量用来进行自我修复，提高身体的免疫能力和抗病能力，因此定期给身体排毒能够有效预防癌症的发生。

其实，任何一种疾病都不可怕，只要我们在日常的生活中坚持健康的饮食和保持良好的生活习惯，定期排除身体的毒素，防止过多毒素积存于体内，就能够保证身体的健康，远离疾病的困扰。

◎ 全面排毒助健康

由于现代社会的生活环境污染、生活压力大以及不洁净的食物等，造成人们体内大多存有一定程度的毒素，真正身体完全健康的人是几乎没有。但很多人对于健康的认识有一定的误差，认为只要自己的身体没有疼痛就是健康的。其实，按照公认的健康标准，仅仅是没有疼痛，远远达不到健康的标准，很多人都处于亚健康状态，只要稍不注意自己的饮食和生活方式，就很有可能受到疾病的困扰。

真正的健康是指身体和精神都处于一个最佳的状态。身体上应当体重正常、面色红润、精神充沛、反应敏捷、不易疲劳、有一定耐久性、免疫力强，能够很容易适应环境的变化。精神上则应当情绪饱满、思维敏捷、心情愉快、充满自信、乐观向上、意志力强，并有很强的反应能力、应变能力和协调能力。按照中医的说法，就是应达到血气能量水平的充足，各方面都保持平衡的人，这样的人往往有很好的防御疾病的能力，身体的免疫力强，不容易生病。然而在现实生活中，很多自认为健康的人其实根本达不到这个标准，即使是接近这个标准的人也只能称得上是健康水平一般。

要想使身体达到完全健康的标准，除了要养成健康的生活方式及饮食习惯外，对身体进行认真、全面的排毒也是至关重要的。很多人按照排毒的方法对身体进行彻底的一次排毒后发现，自己像完全变了一个人似的，感到前所未有的轻松与畅快，其效果之明显是始料不及的。这些经过排毒后的人，他们的体态变得轻盈、精力充沛、容光焕发，工作起来不感到疲倦，身体总