

孔伯华养生医馆专家谈养生

孔令谦◎主编

排毒

【养生堂】

PAI DU YANG SHENG TANG

「排毒养生堂」为你揭示人体毒素的真相，介绍排毒的重要途径，结合中西医疗法给你一个完整的排毒计划，使体内的毒素由内而外循序渐进地排出，使你的身心得到彻底的净化，从而帮你强化生理机能，提升自抗力，不让疾病有机可乘！



中国华侨出版社

R212
306

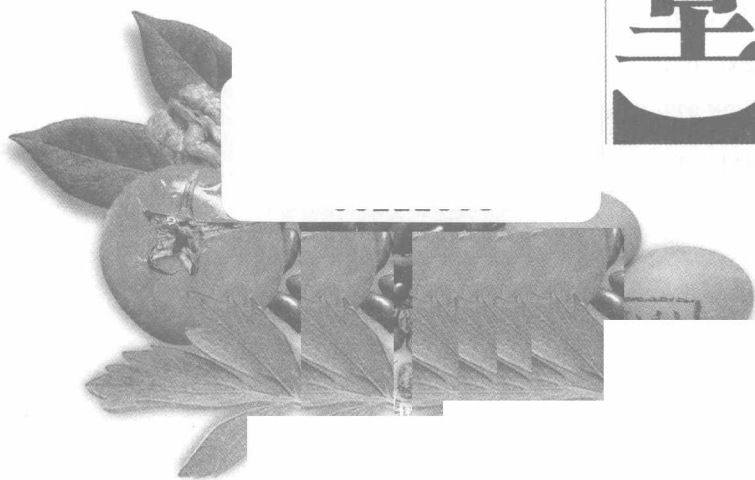
排毒

【养生堂】

PAI DU YANG SHENG TANG

孔令谦◎主编

孔伯华养生医馆专家谈养生



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

排毒养生堂 / 孔令谦主编. —北京:中国华侨出版社, 2007.7

ISBN 978-7-80222-405-6

I.排... II.孔... III.毒物—排泄—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 109480 号

● 排毒养生堂

主 编 / 孔令谦

责任编辑 / 崔卓力

装帧设计 / 北京正美艺术设计中心

版式设计 / 岳春河

责任校对 / 王京燕

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 印张 / 17.5 字数 / 218 千字

印 刷 / 中国文联印刷厂

版 次 / 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 80222 - 405 - 6 / G·319

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

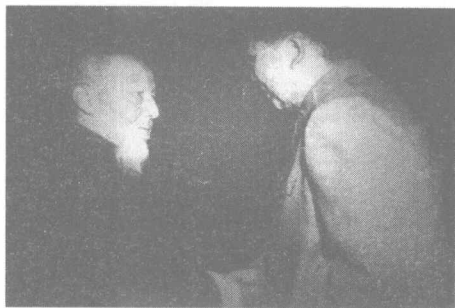
e-mail: oveaschin@sina.com

孔伯华养生医馆简介:

孔伯华 京城四大名医之一。解放后一直从事医疗及中央领导人的保健工作，曾任全国政协第一、二届委员，中华人民共和国卫生部顾问、中国医学科学院学术研究委员会委员、中华医学会中西医学术交流委员会副主任委员、北京中医学会顾问等。“孔伯华养生馆”为其后人创立，目前馆中拥有中西医专家 50 余名。

孔伯华养生医馆是以提供全面养生咨询、养生顾问、养生培训、养生指导、健康管理、诊疗服务等为一体的，具有深厚文化底蕴的一所养生诊疗康复会所。

医馆凭借孔伯华先生一脉相承的医学学术思想和传承专家资源，聚集了京城众多中医名老专家及养生运动专家，由具备丰富管理经验并有医学背景的人才从事管理工作，拥有一支高素质的医护专家和运动专家团队，如孔伯华先生之子孔嗣伯教授，著名中医陈大启教授，孔伯华后裔孔令诩教授，孔伯华弟子刘孝威、徐宏勋、杨大绮、裴学义、季秀芬、张京教授等 50 余位知名专家；并与中国中医研究院，孙禄堂武学养生文化研究中心等医疗、运动权威部门建立了稳定、长期的合作伙伴联系。



孔伯华先生与毛泽东主席



孔伯华先生与周恩来总理

孔伯华养生医馆 专家团队介绍:

刘孝威 孔伯华养生医馆顾问。四大名医孔伯华弟子。1941年考入北平国医学院，从师于孔伯华先生，从事临床工作 50 年，具有丰富的养生和诊疗经验。

徐宏勋 孔伯华养生医馆顾问。四大名医孔伯华弟子。毕业于北平国医学院，从医已近 60 年之久，积累了丰富的临床经验，徐老医风谦和，平易近人，颇有先师之风范。

孔令诩 孔伯华养生医馆顾问。孔伯华先生嫡孙。1964 年毕业于北京中医学院，中国中医研究院养生研究室主任，教授，从事临床工作 40 余年，具有丰富的诊疗和管理经验，国家中医药管理局评定的全国 500 名老专家之一，北京市政协委员，博士生导师。

孔令誉 孔伯华先生嫡孙，孔伯华养生医馆执业医师。从事中医临床 30 年，尤其在老年脑血管疾病方面具有丰富经验，主治：多种脑血管系统疾病，如：脑溢血、脑血栓、脑梗塞及后遗症恢复，老年痴呆症，小儿脑积水、高烧抽筋、癫痫病，各种哮喘、血液病，各种结石症，肺气肿、气管炎症等。《孔伯华及传人医案》编委。

阮劲平 1998 年毕业于北京中医学院，中医学士，中医师，著名中医孔少华先生学生。擅长诊治温热病、肺病、肝病、肾病、肿瘤、类风湿及小儿发热、厌食腹泻等疾病。《孔伯华及传人医案》、《孔少华内科临症医案》编委。

潘竹立 中医主任医师，四大名医孔伯华再传弟子，北京中医学会内科、妇科委员会委员，《孔伯华及传人医案》编委。

序

健康是人生最大的财富！

人生在世，有很多东西值得我们去努力争取，比如友谊、爱情、事业……但我们在人生的追求过程中，却往往忽视了一样最珍贵的东西，那就是健康！

在这个竞争越来越激烈、生活节奏越来越快的社会里，人们拼命地追名逐利，很多人争先恐后地拿时间换钱，甚至不惜拿命换钱。有人总结得很好：西方白领是用钱来储备健康，他们拿钱做健身、定期做体检、从各种途径了解健康知识。在美国，白领的平均寿命比蓝领要长，健康状况比蓝领要好，这是因为他们懂得的健康知识和常识比蓝领多。而在中国却正好相反，大多数白领是在拿健康去换钱，为了升职、加薪，透支、再透支。

“健康是金、长寿是福”，健康是生命的基础，健康是事业的前提。然而，很多人都忽略了这一点。失去了健康就意味着可能将失去一切。这句话，恐怕只有那些病入膏肓，即将与这个世界告别的人才能真正体会到吧。可要是真到了那个时候，一切都太晚了。

“养生”是一个古老的话题，今天我们仍然要把它提出来，就是希望大家都能明白健康的重要性，把健康也作为人生的追求之一，放在一个和事业同样重要的位置上。对于健康，每个人都有自己的见解，有人认为，生活水平高，多吃营养品，心宽体胖，就是健康，所以很多人认为哪些食品最有营养，或者只要看到某某广告宣传某某保健品好就买、就吃，也不管自己身体是否承受得起。这样是不科学的。同样，很多人不惜花重金去高级健身俱乐部，喝补品、吃补药，这些其实都大可不必。健康是要讲身体平衡的，而平衡又是相对的。中国传统养生强调人与自然界的关系，认为人应顺应自然环境、四时气候的变化，主动调整自我，保持与自然界的平衡以避免外邪的入侵。《老子》第二十五章说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”《庄子·天运》说：“顺之以天理，行之以五德，应之以自然。然后天理四时，太和万物；四时迭起，万物循生。”这是中医养生的基本要求。中医养生古称“道生”、“摄生”、

“养性”等，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。

我国中医学讲究“上工治未病”，也就是说高明的医生，是叫人不病。只有不高明的医生，才只知道看病。同样，明智的人明白却病延年才是养生之道，是要在疾病还没有发生的时候就加以预防，而不是等生病的时候再花钱去治病。所以，养生保健的方法，应该以预防为主；人的生命是靠食物来养的，所以生病的根源也和食物有关，要预防疾病，就要从调整饮食上入手。

养生是健康的前提，健康是养生的结果，通过养生达到健康的目的，但是养生不是说说就能做到的，好的身体是在日常生活中对自然规律的遵循以及良好的生活习惯而形成的，只有使自己的身体和五脏六腑保持良好的状态，才能达到健康的目的。不过，也不要以为“养生”是一个多么复杂、多么深奥的话题。我们谈养生是为了保持健康的身体，所以要了解和掌握一些相关的知识，这需要从小处着手，重视健康。形成科学养生的观念，要有一个长远的目标，认真过好每一天，打好健康的基础。

然而，在养生的实践中大部分人是只明白道理却并不行动；还有的朋友是想起来才养生，忙起来就忘养生，根本就做不到会养生，更不要说持之以恒了。

养生渗透于生活的点点滴滴，关系到衣食住行的方方面面。本套丛书，即是从当前人们最为关心的健康话题出发，分别从汤饮养生、杂粮养生、粥膳养生、免疫养生、活力养生、排毒养生、美容养生、减压养生等方面入手，针对人们的日常饮食、生活起居、排毒美容等养生要点，从各个方面的差异入手，给予人们特别的养生与健康指导。只有了解了这些相关的知识，才能正确地进行养生，保证身体的健康。

这套书很符合我国当前的实际情况和人们对健康的追求热点，与其他类似的健康图书相比，最大的特点就是取材新颖，材料准确，容量大，几乎涵盖到日常饮食和保健的各个方面，而且内容很贴近现代生活，特别是现代都市人的生活，是每个家庭不可多得的养生保健指南。



中国中医科学院教授

前 言

现代社会，在社会工业逐渐发展，文明程度不断提高的同时，也不可避免地给人的生存环境带来了污染。可以说，今天，在人们赖以生存的环境中，存在大量的“毒素”，这些毒素可能来自工厂的烟囱，汽车的尾气，蔬果上残留的农药，也可能是房屋装修遗留下来的毒气、食品中的添加剂等等。总之，生活环境中的毒素如影随形，无处不在地威胁着人类的健康。

另外，还有一些人由于不健康的生活方式，比如有不良嗜好，不良饮食方式，不良作息方式，不良情绪等等，都可能导致“毒素”的产生，在人体内聚集，并且人体在新陈代谢的过程中不断地产生的二氧化碳、粪便、尿酸、尿素等，也会在人体内聚集，给人体带来危害。

总之，这林林总总的“毒素”都在危害着人类的健康。排毒——已经成了现代人不可忽视的健康理念。可以毫不夸张地说，人人体内都有毒素，人人都需要排毒。否则这些“毒素”在体内聚集多了，便会引起机能紊乱，影响机体健康，甚至危害生命。

本书，就是为了满足广大读者对“排毒”这一健康新理念的认识需求而编著的。在本书中我们提出的健康理念就是要把排毒当作生活的一部分，从而全面地介绍了生活中各种毒素的来源，介绍了各种自然、高效、实用、无毒副作用的排毒技巧，让你从最基本的生活内容，比如饮食、运动、精神、空间……掌握自然排毒方法，并且还精选了一些非常有效的中西方自然排毒疗法，如刮痧、按摩、香薰、瑜伽等介绍给大家，循序渐进地教你怎样排毒，怎样调理你的身心，让你从里到外都干净健康美丽。

另外，本书最大的特点是没有深奥的理论、复杂的逻辑，以轻松诙谐的话语，精致有序的体例结构，简单易学的排毒方法等来介绍各种排毒知识，让你在欣赏精妙语言文字的同时，不知不觉地掌握一套科学的、简单易行的排毒方法，让你成为一个健康的排毒高手，并且也可以帮你建立科学的生活方式，并通过简单有效的方法，将自己的身体状态调整到最佳状态，从而继续更加健康美好的人生！

本书在编著时，由于时间紧迫，不足之处，在所难免，所以谨请广大读者批评指正，以便再版时改正。同时，这本书在编著时获得了众多排毒专家、医疗保健专家的指导，在这里一并表示感谢！



目

录

目 录

排毒是健康的维护者：现代人排毒刻不容缓 /1

人体中存在毒素 /1

身体存在“毒素”的表现 /4

人体之“毒”从哪里来 /7

人体不能自行排毒吗 /12

排毒对人体有哪些好处 /14

清除人体之毒的健康法则 /16

怎样应对排毒时的身体不良反应 /17

排毒的真实与谎言 /19

食物排毒是主流：让食物帮你排除身体之毒 /22

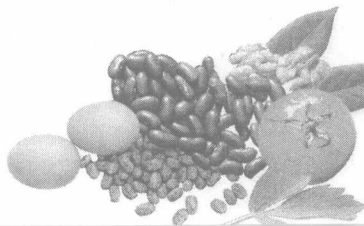
测试：你的饮食是否健康 /22

注意毒性食物的危害 /23

警惕相克食物的危害 /26

营养素的排毒保健密码 /33

健康排毒的饮食法则 /36



排毒 【养生堂】

现代人排毒要避免 4 种时尚食物 /38

18 种迷你排毒水果 /41

排毒第一果：樱桃 /41

四季排毒的果果：葡萄 /43

水当当的排毒水果：草莓 /44

身体的清洁夫：苹果 /45

长寿排毒的仙果：桃 /46

便秘者的排毒救星：香蕉 /47

活血化淤的排毒果果：山楂 /49

润肺清热解毒的佳果：梨 /50

解暑排毒的夏之果：西瓜 /51

无公害排毒果果：猕猴桃 /52

功能强大的排毒果果：柠檬 /53

担任排毒重担的水果：番石榴 /54

生津利尿的排毒果果：李子 /55

一身都是宝的排毒果果：柑 /57

酸甜适宜的排毒果果：甜橙 /58

营养价值很高的排毒水果：无花果 /60

有“活维生素丸”之称的排毒佳果：大枣 /62

营养丰富的排毒水果：罗汉果 /64

18 种超级排毒蔬菜 /65

果蔬兼属的排毒明星：番茄 /65

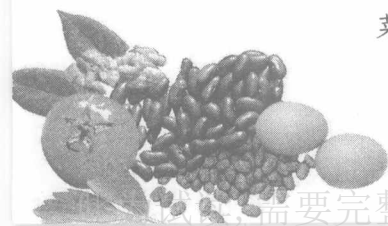
让人爱不释口的排毒蔬菜：辣椒 /67

利水排毒的美味瓜蔬：冬瓜 /68

天然排毒瘦身蔬果：南瓜 /69

清脆爽口的排毒瓜蔬：黄瓜 /70

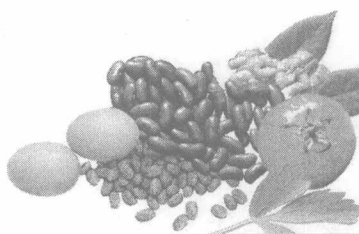
菜中排毒珍品：丝瓜 /71





目 录

- 民间常用的排毒蔬果：苦瓜 /72
- 食疗作用超棒的排毒佳蔬：萝卜 /74
- 有“小人参”美誉的排毒蔬菜：胡萝卜 /75
- 味美价廉的排毒蔬菜：白菜 /76
- 老百姓餐桌上常见的排毒“新秀”：雪里蕻 /77
- 最常见的排毒佳蔬：油菜 /79
- 清香可口的排毒佳蔬：芹菜 /81
- 土里长出的盘尼西林：大蒜 /82
- 与大蒜功能相近的排毒佳蔬：葱 /83
- 壮阳排毒的佳蔬：韭菜 /84
- 地里生长的排毒佳蔬：生姜 /87
- 功能超棒的排毒新秀：芦笋 /88
- 五谷杂粮中的排毒英雄 /89
- 老百姓常用的排毒食品：绿豆 /89
- 效果卓越的排毒豆：赤豆 /90
- 全球公认的养生排毒明星：玉米 /91
- 新培育的排毒作物：燕麦 /92
- 生命的健康排毒之友：薏苡仁 /93
- 物美价廉的排毒明星：红薯 /94
- 其他实用明星排毒食物推荐 /96
- 滋味鲜美的排毒菌菇：香菇 /96
- 名不虚传的“长寿”排毒菜：海带 /97
- 人体排毒的好帮手：黑木耳 /98
- 稀世排毒珍品：灵芝 /99
- 具有中国特色的排毒饮品：茶 /102
- 生活中最常见的排毒调味品：醋 /103
- 大自然的排毒精华：蜂蜜 /104



排毒

【养生堂】

众所周知的排毒圣品：猪血 /105

稀有而珍贵的排毒家禽：乌鸡 /107

芬芳的排毒花朵：金银花 /108

“高风亮节”的排毒香花：菊花 /110

滋味十足的排毒调料：食盐 /111

水中的排毒果实：莲子 /113

祛除虫毒的健康小点：南瓜子 /115

饮食排毒新主张 /116

日常膳食以素食为主 /116

多吃生食有助于排毒 /118

试试断食排毒法 /120

运动排毒最方便：让运动来有效地净化身体 /123

测试：你的运动量够不够 /123

净化身体的最有效方式 /124

运动排毒计划和提议 /126

健康排毒的运动法则 /127

运动排毒6大方略 /130

最适合身体排毒的运动：健走 /130

简易高效的排毒运动：跑步 /133

促使人体全方位排毒的运动：游泳 /135

帮助身体排毒的古老强身术：瑜伽 /137

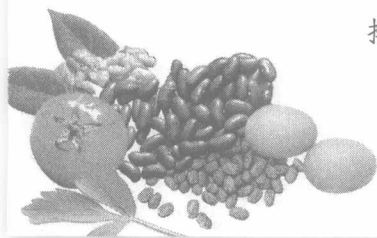
现代人所青睐的运动排毒方式：按摩 /142

最古老实用的运动排毒法——运动导引扶正祛毒法 /144

运动排毒新主张 /147

运动排毒要适量 /147

排毒运动要四合 /148





简单运动也排毒 /150

排毒运动后消除疲劳也很关键 /152

精神排毒要重视：精神排毒与身体排毒同等重要 /154

测试：你是否需要精神排毒 /154

精神毒素产生的根源 /156

精神亚健康状态的表现 /157

精神毒素会导致哪些躯体化疾病 /159

摆脱精神毒素的健康法则 /160

精神排毒小方略 /162

用微笑刷新自我 /162

用放松法来保卫自己 /165

用自我暗示来淡化精神毒素 /167

用芳香精油来驱除精神之毒 /169

用冥想来给精神排毒 /171

采用音乐排除精神毒素 /174

精神排毒新主张 /176

男人更需要排毒 /176

精神排毒要有规律 /177

用认知调节压力天平 /178

自身排毒功能要提高：打造超棒的自身排毒系统 /181

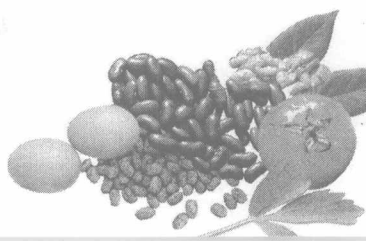
皮肤 /181

测试：你是否需要援助肌肤排毒 /181

皮肤排毒援助计划 /182

淋巴系统 /186

测试：你是否需要援助淋巴系统排毒 /186



排毒 【养生堂】

淋巴系统排毒援助计划 /187

血液循环系统 /189

测试：你是否需要援助血液循环系统排毒 /189

血液循环系统排毒援助计划 /190

肠道 /192

测试：你是否需要援助肠道排毒 /192

肠道排毒援助计划 /192

肝脏 /195

测试：你是否需要援助肝脏排毒 /195

肝脏排毒援助计划 /196

肺脏 /197

测试：你是否需要援助肺脏排毒 /198

肺脏排毒援助计划 /198

泌尿系统 /200

测试：你是否需要援助泌尿系统排毒 /200

泌尿系统排毒援助计划 /201

空间排毒不可少：清除空间之毒需及时 /204

排除家居环境中的毒素 /204

测试：你是否需要进行家居环境的排毒处理 /204

家居环境排毒全攻略 /205

排除工作环境中的毒素 /207

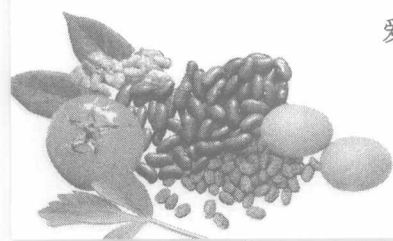
测试：你是否需要进行工作环境的排毒处理 /208

工作环境排毒全攻略 /208

爱车排毒不可少 /210

测试：你是否需要进行爱车环境的排毒处理 /210

爱车环境排毒全攻略 /211



排毒治病好选择：排出体内毒素，治疗身体疾病 /213

排毒治病全攻略 /213

痤疮 /213

面部色斑 /216

酒渣鼻 /217

感冒 /219

咳嗽 /220

便秘 /221

哮喘 /223

胃痛 /224

口臭 /226

尿路感染 /228

结石症 /229

慢性盆腔炎 /231

肥胖病 /233

荨麻疹 /235

排毒防治癌症有绝招 /237

鼻咽癌 /237

食管癌 /238

肺癌 /239

胃癌 /241

肠癌 /242

肝癌 /243

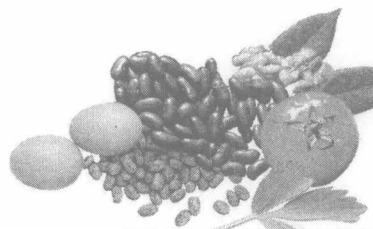
膀胱癌 /244

白血病 /245



目

录



排毒

【养生堂】

实用排毒新主张：将排毒进行到底 /247

用排毒打造你的美丽容颜 /247

自然排毒才健康 /251

遵循生物钟的节律 /252

注意生活细节易产生的毒素 /254

要进行低毒维护 /255

排毒养颜类中成药不宜长期服用 /256

附录一：7日排毒计划 /259

附录二：各种精油功效速查表 /261

