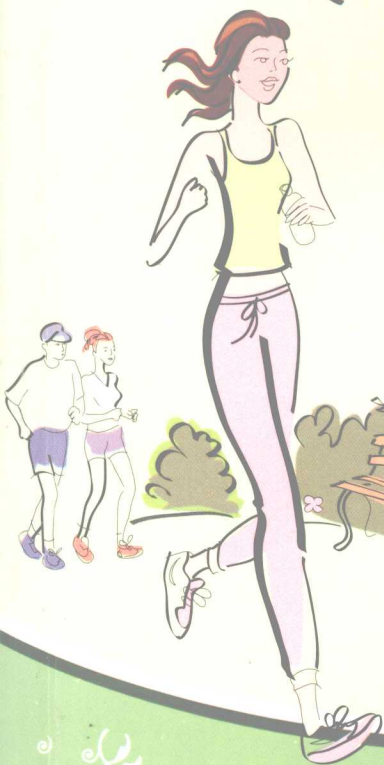


借

汉方
美丽
小秘方
HANFANG

排毒 健体

刘正才 王文佳 / 编著



世界图书出版公司

汉 方 美 丽 小 秘 方 3

排毒健体

编著 刘正才
王文佳



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

排毒健体/刘正才 王文佳编著. —西安: 世界图书
出版西安公司, 2006.12

(汉方美丽小秘方)

ISBN 7-5062-7680-1

I.排... II.①刘... ②王... III.①毒物—排泄
—基本知识②美容—基本知识 IV.①R161②TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第091192号

汉方美丽小秘方

排毒健体

编 著	刘正才 王文佳
丛书策划	齐 琼 雷 丹
责任编辑	雷 丹
版式设计	小宇宙电脑工作室/李 炜

出版发行	世界图书出版西安公司
地 址	西安市北大街85号
邮 编	710003
电 话	029-87214941 87233647(市场营销部) 029-87232980(总编室)
传 真	029-87279676
经 销	全国各地新华书店
制 版	小宇宙电脑工作室
印 刷	西安丽彩快印有限责任公司
成品尺寸	185×140 1/32
印 张	29
字 数	600千字

版 次	2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷
书 号	ISBN 7-5062-7680-1/Z · 130
总 定 价	80.00 元(共8本)

☆如有印装错误, 请寄回本公司更换☆



前言

如果说“**你需要排毒了**”，你是否会觉得奇怪，好好的哪里有什么“毒”需要排？那么——

你会时常感觉精神不济、身体莫名其妙的不适吗？

你碰到过恼人的便秘吗？

你漂亮的脸蛋上有长使人心烦意乱的痘痘的经历吗？

你是不是经常吃泡面和其他一些没营养的方便食品呢？

你喜欢晚上和朋友出去喝酒蹦迪吗？

你工作的时候必须得长时间地面对电脑吗？

你是否还爱守在电视机旁一边吃零食一边看肥皂剧？

如果你频频点头，还露出一脸“你怎么知道的”的表情，那么很遗憾地告诉你：你的健康已经被身体里的毒素严重威胁了，赶快采取措施开始排毒行动吧。

可能你会说不要危言耸听，哪有那么严重的事情！我没有吃有毒的食物，也没有接触有毒的化学原料，身体里怎么会有毒素？难道泡面、电脑和电视剧都有毒吗？

这可是真的。在我们生活的环境里，只要是对身体健康产生不良影响的物质，都可以称为“毒”。你所携带的手机、工作时面对的电脑、



刚装修过的屋子、常喝的咖啡和酒、香烟、每天吃的被喷洒过农药的蔬菜、甚至是呼吸的空气，都可能含有毒素。

不过，面对这些生活中处处存在的毒素，你也不必惊慌失措。也许你会急着赶去医院看病，或者跑到药店乱买一些排毒保健品来服用，但这都不是太明智的做法。也许你不知道，还有一些排毒方法远比去医院或者吃药来得更简单和有效：

每天早上洗脸时便开始进行洗脸排毒；
白天在公司将咖啡换成一杯清香的花草茶；
晚上睡觉前用芳香的精油进行简单的排毒按摩；
和好姐妹一起去学瑜伽；
周末时亲手做一顿美味的排毒大餐……

有些不可思议吧？运动排毒、饮食排毒、按摩排毒、SPA排毒，这些可都是科学而且健康自然的汉方排毒法。如果你想要身体从里到外轻松排毒，想要拥有健康无毒的身体，想要保持青春美丽的容颜，那就动手试试吧。只要你能坚持运用这些丰富而有趣的排毒方法，一定会让健康而美丽的自己成为朋友羡慕的对象。



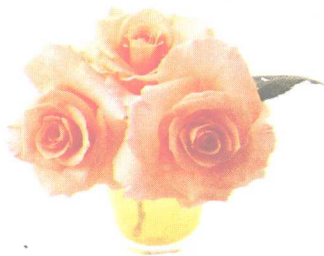
目 录

Contents

前 言

第1章 现代生活中的“毒”染源

- ★ 被污染的空气 / 2
- ★ 放射性元素和负离子无处不在 / 3
- ★ 烟、酒和咖啡的危害 / 4
- ★ 药能救命，却也是毒素 / 6
- ★ 毒从口入 / 7
 - ▲ 你的冰箱里还有许多方便食品吗 / 7
 - ▲ 食用太多的盐不利健康 / 8
 - ▲ 含有农药的农产品 / 9
- ★ 汉方排毒小辞典 / 10
 - ▲ 毒素汇总 / 10
- ★ 毒素入侵 4 步走 / 11
 - ▲ 季节变换 / 12
 - ▲ 劣质化妆品也是毒源 / 12
 - ▲ 紫外线蓄积 / 12
 - ▲ 环境污染 / 12



第2章 汉方膳食堂，轻松排毒素

- ★ 排毒也要面面俱到 / 14
 - ▲ 帮助肝排毒 / 15
 - ▲ 帮助肾排毒 / 16
 - ▲ 帮助胃肠排毒 / 17
- ★ 排毒药膳，美食任你选 / 18
 - ▲ 香甜排毒粥 / 18
 - ▲ 美味排毒菜肴 / 22
 - ▲ 特色排毒汤饮 / 26
- ★ 轻松排毒简易方 / 30
- ★ 排毒消脂 123 / 31
- ★ 酸味排毒大吃醋 / 32
 - ▲ 选择什么样的醋 / 32
 - ▲ 用什么来盛醋 / 32
 - ▲ 怎样食醋排毒 / 33
 - ▲ 食醋有禁忌吗 / 33
- ★ 注意饮食细节 / 33
 - ▲ 你每天喝了足够的水吗 / 34
 - ▲ 日常饮水应该遵循的原则 / 34
 - ▲ 每天一杯花草茶 / 34
 - ▲ 偶尔做个素食主义者 / 35
 - ▲ 吃东西别太快 / 36
 - ▲ 保持酸碱平衡的身体 / 37
- ★ 向不良饮食习惯说“再见” / 38

第3章 在运动中排出毒素

- ★ 运动排毒小知识 / 40
- ★ 呼吸排毒很简单 / 41
- ★ 咳出毒素的技巧 / 41
- ★ 让毒素随汗水一起排走 / 42
- ★ 做条健康“美人鱼” / 45
- ★ 全天健康排毒操 / 46
- ★ 办公室简易操 / 47
- ★ 强身活力操 / 49
- ★ 消脂瘦身操 / 50
- ★ 神秘瑜伽与排毒 / 51
 - ▲ 瑜伽排毒练习法 / 51
 - ▲ 瑜伽排毒小忠告 / 55
- ★ 运动排毒注意事项 / 56
- ★ 怎样保持运动的热情 / 58

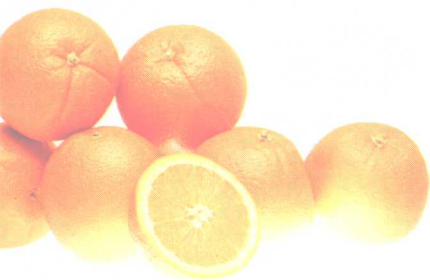


第4章 简单易行的古法排毒

- ★ 洗脸也排毒 / 60
- ★ 在沐浴中滤去杂质 / 61
 - ▲ 浴盐小宝典 / 62
- ★ 身体按摩也排毒 / 63
- ★ 强肝健体的肝脏按摩 / 65
- ★ 增强排泄功能的肾脏按摩 / 66
 - ▲ 耳部按摩 / 66
 - ▲ 腰眼按摩 / 67
- ★ 清洁尿道的足底按摩 / 68
 - ▲ 卵石按摩 / 68
 - ▲ 中药浴足 / 68
 - ▲ 擦足按摩 / 68
- ★ 全身按摩的YES和NO / 69
- ★ 善用精油按摩，芳香又排毒 / 70
 - ▲ 不可忽视的淋巴排毒 / 70
- ★ 精油按摩排毒小课堂 / 71
- ★ 精油小宝典 / 74



- ★ 古法中的穴位按摩 / 78
 - ▲ 穴位小词典 / 78
 - ▲ 穴位选取小技巧 / 79
 - ▲ 常用穴位大搜索 / 80
- ★ 穴位按摩手法入门 / 92
 - ▲ 拇指按压法 / 92
 - ▲ 食指和中指按压法 / 92
 - ▲ 手掌按压法 / 93
- ★ 排毒大作战 / 94
 - ▲ 心烦气躁 / 94
 - ▲ 忧郁症 / 95
 - ▲ 便秘 / 95
 - ▲ 食物中毒 / 96
 - ▲ 肠炎 / 96
 - ▲ 尿结石 / 97
 - ▲ 青春痘 / 97
 - ▲ 肥胖 / 98
- ★ 神奇的刮痧排毒法 / 99
 - ▲ 刮痧排毒的原理 / 99



第5章 汉方排毒SPA馆

- ★ 海水是给皮肤最好的赏赐 / 102
- ★ 无与伦比的海藻SPA / 103
- ★ 冷水浴洗去毒素 / 104
- ★ “烂泥”扶上身 / 105
- ★ 行走在身体上的刷子 / 106

第6章 排毒课外堂

- ★ 不越排毒误区一步 / 108
 - ▲ 误区1 饮食 / 108
 - ▲ 误区2 饮茶习惯 / 110
 - ▲ 误区3 厨房用具 / 112
 - ▲ 误区4 卧室不宜 / 114
 - ▲ 误区5 紧追时尚 / 114
- ★ 排毒药材大集合 / 116
- ★ 断食排毒法 / 118

结束语 / 119

第1章



毒从哪儿来？远离毒源！

现代生活中的“毒”染源

在排毒之前，可以先问自己一个问题：我们身体里的毒素从何而来？如果答案是“我不知道”，那说明你的准备工作没有做足。要想轻松彻底地排除毒素，最首要的问题就是要做到远离“毒”染源。可是如果你连这些毒素从什么地方来都不清楚，又怎么能够和它们划清界限，做到彻底排毒呢？

所以，赶快拿出你的笔记本跟随本书一起来学习，先看看身边究竟是哪些“毒”染源在危害我们的健康。



被污染的空气

Air

——一个人从呱呱坠地到生命终结，最离不开的东西是什么呢？是氧气。我们所能获取的最天然的氧气，都是从空气中来的。可想而知，如果我们每

时每刻呼吸的都是被污染的空气，那么每天从口鼻中进入身体的毒素该有多少！

可我们都知道，现代社会空气污染的状况有多么严重。来自于生活、工业和交通排放的废气，时时都在加重空气的污染程度。目前世界上每年向大气层排放的有毒尘埃约有2.5亿吨，二氧化硫达到1.4亿吨。你以为你还能逃掉空气中有害尘埃和气体的毒害吗？

彻底改善空气质量，防止环境污染，对人类来说是一项长期而又艰巨的任务。当然，在实现空气净化前我们也不能坐视被污染的空气向我们释放毒素而不管，应多了解一些排毒和预防毒素的方法，让身体中的毒素及时有效地排出体外才是最明智的做法。



放射性元素和负离子 无处不在

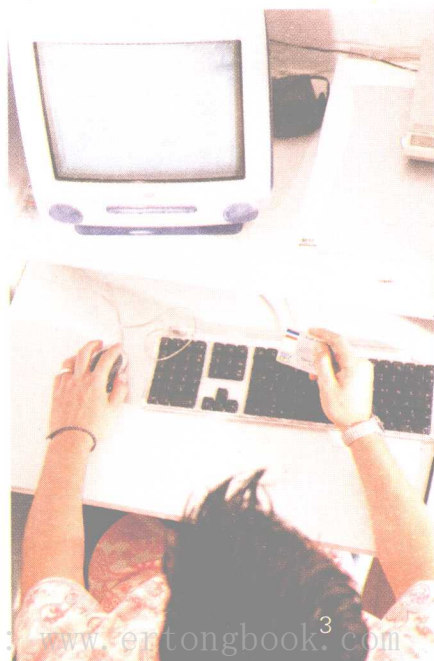
你 知道为什么长期面对电脑屏幕会使皮肤很快衰老吗？

你知道手机不要挂在胸前的理由吗？你知道为什么冰箱、电视这些电器最好不要摆放在卧室吗？

随着科技的进步，电视机、电磁炉、电冰箱、电话、电脑和手机都渐渐地进入寻常百姓家，为大家的生活带来了 many 便捷和欢乐。可是它们就像一把双刃剑，给你带来快乐的同时也成为你痛苦的根源。

家用电器散发的电磁波中的放射性元素和负离子，可谓是最危险的“隐形杀手”。比如，女性长时间使用电热毯睡觉，会出现烦躁、心神不宁、食欲不佳和月经紊乱的症状；孕妇常使用微波炉会增加婴儿肿瘤的发生率……

所以，尽量离这些高科技的产品远点。卧室里最好不要放置电器，尽量不要同时使用多种电器，少使用手机，减少坐在电脑和电视机前的时间。如果不能避免和含有放射性元素与负离子的电器接触，那么就尽量多食用些含有维生素A和维生素B的水果和蔬菜，它们可以降低毒素对你身体的伤害。





烟、酒和咖啡的危害

大家都知道香烟中所含的“尼古丁”是一种危害健康的有毒成分，长期吸烟容易患上心脏病、肺癌、口腔癌、膀胱癌、动脉血管硬化等威胁生命健康的疾病。

但你知道尼古丁到底有多毒吗？科学家曾经做过一个试验，现在把结论告诉你：每支香烟中大约有0.5~3毫克的尼古丁，而1支香烟中的尼古丁，可以杀死一只小白鼠；用相当于25支香烟中所含的尼古丁的量给牛注射，可以将一头牛毒死；注射大约20支香烟所含的尼古丁量，可以毒死一个人。

这些数字大概可以把“饭后一支烟，赛过活神仙”的所谓愉悦赶到九霄云外去了。如果觉得恐怖，那就赶快“放下香烟，立地成佛”，让香烟给你带来的讨厌的咳嗽、肤色暗沉、过早出现的皱纹统统走开。

酒和咖啡同样也是“恐怖”的东西。虽然很多人喜欢饮酒和咖啡，可是养生专家们却坚决把它们划入“垃圾食品”的行列。这又是为什么呢？

与香烟相比，酒的“恐怖”程度要低一点，因





为适度地饮酒能够疏经活络，帮助血液循环和缓解压力。可一旦超过这个度，酒就会变成和香烟一样十恶不赦的“毒王”。过度饮酒，不仅使人

的思考和行动变得迟缓，口齿不清，步履蹒跚，仪容尽失；更严重的是会使身体里的毒素严重超标，引起酒精中毒。长期大量饮酒的人身体里脂肪堆积，小则长出难看的大肚腩，严重的还会患血管硬化、脂肪肝和高脂血症等疾病。

很多追求时尚的人总是把咖啡当做生活的一部分，我们经常可以看到咖啡店坐满了人，公司的员工也大多会在工作时通过喝咖啡来提神。

喝咖啡真的很时尚吗？其实咖啡有提神的“神奇”作用，完全是因为它所含的咖啡因。不错，这种叫“咖啡因”的物质的确能在短时间内振奋你的精神，让你精力充沛；但同时它也能让你的血压升高，心跳加快，引起情绪紧张，导致高血压和不正常的呼吸。所以，千万不要因为喜欢咖啡的香浓味道或者需要提神，就在一天内饮用超过4杯的咖啡。

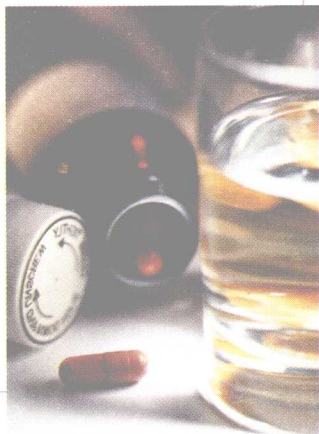


药能救命， 却也是**毒素**

现在很多朋友都非常重视自己和家人的身体健康，对养生益寿也很关注。可他们追求健康长寿的方式，却是盲目地服用大量的补品补药，或者在出现小病痛的时候就大把地吃药，或去医院注射点滴。

俗话说“是药三分毒”，所以盲目地用药是不正确的，会影响我们的**身体健康**。除了因为不正确地服药而导致药物中毒之外，长期服用药物还有可能引起营养不良。因为药物会影响人体吸收、合成、代谢和排泄营养成分的过程，从而使我们的身体缺乏某些维生素和矿物质。

为什么以前在药店常见的抗生素药，现在很多都要医生开处方才能买到呢？抗生素能够有效地杀灭危害身体的细菌，但同时也会毫不留情地干掉对我们健康有帮助的细菌。而且长期服用抗生素会使有些细菌产生耐药性，这时如果你因为生病吃药就可能收效甚微，只能让自己身体里的毒素再多积累一些罢了。





Mouth

毒从口入

在进餐或者吃零食的时候，你有没有想过：你面前金灿灿香喷喷的炸鸡，其实是从使用了上百次的油里捞出来的；你最爱的番茄味土豆片里面有好多的防腐剂；披萨里的火腿是用含有化学物质的材料熏制出来的。

美食虽好，但也是“毒源”。其实身体中的毒素，很多都是我们在不经意间由嘴巴吃进肚子里去的。

■ 你的冰箱里还有许多方便食品吗

很多单身的朋友都喜欢一个人在外面吃饭，或者在冰箱里堆满泡面、腊肠、粉条等方便食品；喜欢吃零食的朋友冰箱里也常会出现薯片和各种糖果。在吃这些东西之前，你有没有仔细看过它的成分表？色素、香料、防腐剂、糖精和其他的人工添加剂一定少不了。如果不相信，赶快打开你的冰箱看看。

这些方便食品中添加的色素大多都是人工合成的色素而非天然色素，而人工色素具有一定的致癌性。长期食用方便食品不仅会造成营养不良，这些食品中的防腐剂、人工色素，更会对健康造成很大的危害。

赶快丢掉冰箱里的那些方便食品吧。记住下次去超市看到它们，或者一些颜色非常鲜艳、味道特别重的食物的时候，也要马上走开。



■ 食用太多的盐不利健康

和朋友一起吃饭，你会认为那些令人赞不绝口的菜应该再多放一点盐吗？在家煲汤，你要撒很多盐和味精才觉得喝起来够滋味吗？如果是的话，你得小心了。

盐是维持人体体液平衡的基本物质，它的成分其实就是氯化钠。如果你长期过量食用盐，体内的钠就会滞留过多，体液增多、血液循环量加大而导致心、肾的负担过重，引发高血压、胃溃疡和胃癌、肾结石或者膀胱结石。另外，食用过多氯化钠还会使体内的钾含量降低。如果你有时感到昏昏欲睡、无精打采的话，说不定就是吃了太多的盐引起的。

所以，吃东西的时候不要再嚷着要多加点盐，试试清淡一点的食物，它会让你觉得更美味也更健康。



■ 含有农药的农产品

可不要因为食谱里有了蔬菜、水果，或者热量和脂肪含量相对较低的鸡肉就洋洋得意。现代化的农业生产手段让本来营养丰富的农产品也充满了毒素！

就拿蔬菜和水果来说。为了提高产量，会使用很多不同的农药和化肥。这些当然都很有效果，但残留在蔬菜、水果表面的农药却会严重危害我们的健康。所以我们吃的时候一定要把它们清洗干净，或者把皮削掉。

而我们吃的禽肉中所含的毒素则主要来源于混合了添加剂和生长激素的饲料。比如一种叫做“瘦肉



精”的物质可以使猪身上的瘦肉比例提高，但它的毒性却非常强。动物吃入有毒物质，会在肉、乳、内脏和蛋内残留毒素，如果我们吃了这些动物产品，也就等于毫无保留地吃进了毒素。

真是可怕！但是我们能不吃蔬菜，不吃水果，也不吃任何肉类吗？不能。也正因为如此，排毒就成为了一项多么必需的任务！