

혈액대청소

血为百病之源，  
亦是健康之根

# 血 淨 百 病 消

血是生命的根基，干净的血是健康的保障

- 学会净化血液的方法，可以让身体年轻十岁
- 让各种疾病在血液归于纯净后彻底消失

# 血 淨 百 病 消

〔韩〕혈액대청소  
廉龙河著 曹岚译

广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字：20-2009-268 号

Blood Cleanup by 廉龍河 Yeom Yong Ha

Copyright©2009 by 廉龍河 Yeom Yong Ha

All rights reserved

Simplified Chinese copyright © 2010 by Guangxi Science & Technology Publishing House

Simplified Chinese language edition arranged with BOOK21 Publishing Group

through Eric Yang Agency Inc.

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

血净百病消 / (韩) 廉龙河著; 曹岚译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2010.7

ISBN 978-7-80763-511-6

I. ①血… II. ①廉…②曹… III. ①血液病—防治IV. ①R55

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第 105330 号

## XUE JING BAIBING XIAO

### 血净百病消

---

作 者: [韩] 廉龙河

责任编辑: 刘 杨

责任校对: 曾高兴 田 芳

翻 译: 曹 岚

装帧设计: 卜翠红

责任印制: 韦文印

出 版 人: 何 醒

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京盛源印刷有限公司

地 址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区

邮政编码: 101109

开 本: 710mm × 980mm 1/16

字 数: 120千字 印张: 12.5

版 次: 2010年7月第1版

印 次: 2010年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-511-6/R·135

定 价: 28.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722

团购电话 010-85808860-801 / 802



## 序言

# 健康源自血液的纯净

医者仁心，面对心脏病、脑卒中、自身免疫方面疾病的患者越来越多的事实，我感到很难过。

二十多年来，我一直在思索：“现代人究竟哪里出了问题，为什么以前不常见的疾病现在好似家常便饭？到底有什么方法能预防并有效地治疗这些疾病呢？”如果能够让人们少受一些痛苦，让每个家庭都圆满幸福，那将是一件多么有意义的事啊。

从想写这本书到真正动笔，经历了近五年的时间。因为写一本既科学好用，又好读易懂的书并不是件容易的事。而在犹豫的过程中，我见到了更多被疾病折磨的患者。是他们促使我写下了这本书，促使我把增强免疫力，净化血液的方法告诉大家，以期能让更多徘徊在健康边缘的人早加防范，让已经染病的人从病痛的折磨中解脱出来。

血液是生命之本。血不干净了，甚至淤积了就会得心脏病、脑梗死、妇科病、男科病，和各种各样的过敏类疾病。这些病并不是与生俱来的，更不是从天而降的，而是我们后天的生活习惯和多变的情绪造成的，即自己的生活才是疾病之源。所以是时候反思一下我们的生活了，更是时候关注一下我们血液的健康了。

血液污染是所有疾病的根源。血液被污染会出现脂溢性皮炎、面

疮、手脚发麻、月经不调、末梢循环障碍、囊肿、痣疣、疲劳的疾病和症状，严重时可能会患上癌症、心绞痛、心肌梗死、脑梗死、肾炎、肾功能不全、肝炎、肝硬化、类风湿等疾病。

制造疾病和战胜疾病的都是我们自己。在我们吃、喝、运动、睡眠等的习惯中可能会污染血液，生成疾病，但同时也可能萌生治愈疾病的因子。有因必有果，我们所做的一切都将原封不动地回到我们身上。

疾病不会在一夜之间形成。就在我们不经意时，肮脏淤积的血液已经悄悄引起了疾病。要想预防和治疗疾病就要先回顾自己的生活过程。例如，我现在得的病跟我什么样的生活习惯有关系？在知道得病前身体是不是已经开始不舒服了，但我却没放在心上？


中医可以通过观察脸色和身体预测疾病，通过诊脉了解过去的生活与心理状态，并预知未来。抚摸患者的腹部便可知过去的生活方式如何。因为所有的疾病都反映了你的生活与心理状态。

而且，生病是反思和改善自身生活的绝好机会。身体发出异常信号时我们首先要做的是找到病因并有效控制病情。

我们体内有一股可以战胜疾病的力量，这就是免疫力，也有人叫它自愈力。只有免疫力才能真正帮助我们战胜疾病，为此需要净化血液。无论是身体还是心情，哪方面出了问题都会污染血液。

借医术之力是可以让某些病痊愈，但隐患随时可能引起更严重的问题。希望通过本书促使更多读者重视自身的健康，只有慷慨地关爱自己才能享受健康幸福的生活。



 序言 健康源自血液的纯净

## 第一章 血液不净百病自生

### 01 血液淤浊的六大症状

身上碰一下就青	3
痛经准是血液出了问题	4
有个固定地方总是动不动就疼	5
血管末梢淤血手脚就发麻	7
小肚子又凉又疼，淤血在腹部	8
淤血会让头部血管痉挛，引起头痛	9

### 02 血液干不干净自己就能看出来

舌头是血液的窗户	11
五种舌苔颜色代表五种问题	12
告诉大家一个能看出血液污染度的方法	12
什么样的人血液容易出问题	14
得这4种常见病肯定是血出了问题	16



## 第二章 治病就要先治血

### 03 血里的物质过多过少都是不健康的

淤血是一种病血	21
西医怎么看待淤血	24
在中医看来有6种原因会形成淤血	26
淤血不只是结块的血	30
了解五脏才能有效地清除淤血	34

### 04 找出威胁血液健康的主犯

淤血喜欢脾气暴、忧郁、爱紧张的人和完美主义者	40
压力是自己放在自己心上的一把砍刀	45
生活习惯好，疾病就比别人少一半	46
吃得好是对自己负责的第一表现	48
谨慎型和偏激型的人都不大擅长对付淤血	50
冬季和夏季是淤血形成的最佳时机	51

## 第三章 活血化淤是治疗常见病的捷径

### 05 没有淤血，女人就健康

痛经是女性一半痛苦的源头	54
产后调理不好会患上产后风	59



年龄大和做人流都容易造成习惯性流产	62
淤血越严重妊娠反应也就越严重	65
很多中药就是食物，孕妇可以放心吃	67
<b>06 淤血换来的不速之客——中风</b>	
头部血管细又小，堵住一点不得了	68
中风不分男女老少	69
中风专挑心态不好的人	70
16个小细节发现早期中风	73
这些人容易中风	74
改掉一两个小习惯，100%预防中风	75
中风后先调理胃肠再进补	76
中风时的3招救命法	77
<b>07 血净是治好所有心脏病的大前提</b>	
了解20个心脏发出的警报	82
最容易让心脏得病的危险因素	83
心脏病又叫关系病	88
16招预防心脏病	91
<b>08 有些病是身体自己在伤害自己</b>	
白塞氏综合征	95
干燥综合征	96
免疫性疾病	97
过敏性疾病	99
免疫力，好身体	103





## 09 靠活血化淤就能快速治愈的疾病

- |               |     |
|---------------|-----|
| 眼睛疼有血丝是血出了问题  | 105 |
| 头疼、脱发是脑部的淤血问题 | 106 |
| 耳鸣、眩晕要在血上找病根  | 107 |
| 提高性功能的淤血治疗    | 109 |
| 从皮到骨都是肾血说了算   | 110 |

## 第四章 每天十分钟，让血变干净的心境疗法

### 10 要让血纯净，先要让心纯净

- |             |     |
|-------------|-----|
| 先准备好净心的材料   | 114 |
| 思想动起来，血液活起来 | 121 |

### 11 每天“十”疗法，让血液生活在幸福里

- |                  |     |
|------------------|-----|
| 雷打不动每天笑十次        | 126 |
| 每天冥想十分钟排除杂念      | 127 |
| 告诉自己，你是个幸福的人     | 129 |
| 事情会向你想要的方向发展     | 129 |
| 如果不介意，就没有什么能够打倒你 | 131 |

### 12 让心情舒畅的呼吸和小动作

- |                 |     |
|-----------------|-----|
| 让心情平静的三步呼吸咽津叩齿法 | 133 |
| 每天十分钟就能活动全身的伸展法 | 135 |
| 瑜伽里对血液最好的动作     | 138 |



## 第五章 让你年轻十岁的血液净化法

### 13 预防和治疗淤血的4个生活习惯

酒让血流变成一条毒河	143
烟毒让血管变成一条泥沟	144
运动能让血液起死回生	146
吃吃喝喝的所有禁忌	147

### 14 对血液最好的运动

最健康的减肥方法就是有氧运动	150
简单的动作让血流得更顺畅	153
运动不当反倒会污染血液	155

### 15 清除淤血的美食疗法

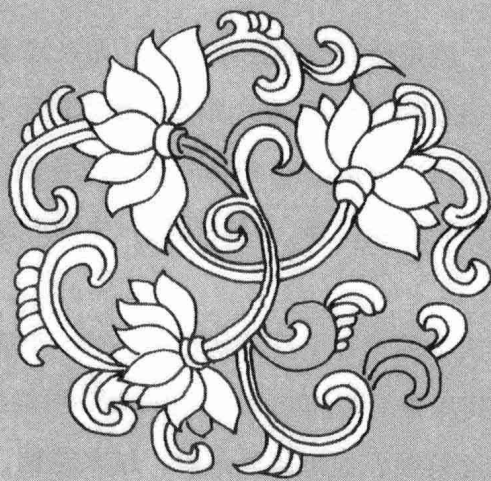
调和五味可以维护血液健康	159
吃多了会导致血液黏稠的饮食	161
清除淤血的饮食	163
排出身体毒素的13种饮食法	166
喝水也需要技巧	166
让血液清透健康的中药茶	169
根据血液选补药	175

### 16 清除淤血的指压法与拔罐法

清除淤血的神奇指压法	177
使血液清透的拔罐法	182
净化血液的四周方案	184

第一章

血液不净百病自生





## 血液淤浊的六大症状

生命是什么呢？就是血和气的正常运行。如果健康的血液在体内顺畅地流淌并供应我们所需的营养，那么人根本就不会生病。但是，血液“脏了”，像积满淤泥的河流，身体就会出现各种问题。开始症状不明显，大家也不会把它当回事，但慢慢地，生而清澈的血液就变得愈加浑浊了。

如果血脏了，人体的第一个反应就是疼。对于小痛小病一般人都不会注意，虽然感到浑身无力、酸痛，心里却想：可能是太累了，过两天就好了。结果怎么样呢？血液越来越脏，越来越稠，最后就是高脂血症，就脑梗死，就心肌梗死，就糖尿病、痛经、不孕……

值得庆幸的是，这个过程是可逆的。即使患上了严重的疾病，如果能够将血液重新净化到原本清透的状态，疾病都是可以治愈的。但病情越严重就越难治疗，治疗的时间也越长。所以我们应该倾听血液开始被污染时发出的轻轻的呻吟声。

大家能从身体任何一个部位找到血液被污染的信号。脸、眼睛、



舌头、皮肤、四肢等不同的部位会发出不同程度的疼痛信号，而较早出现的症状主要有六种。

### ◎ 身上碰一下就青

我认识一位三十六岁的妈妈，前些天她遇到了一件非常尴尬的事。她的小孩在上幼儿园，早上她要送孩子，那天校车司机看见她就惊慌地问：“您怎么了？”

她还以为司机看到她穿得不太整齐才问的，匆匆忙忙上车后就随口回应了一句：“我本来就这样！”

但那位校车司机却非常认真地说：“如果有什么事您就说出来，可千万别忍着。”

我的这位朋友当时感到莫名其妙却也当作玩笑一笑了之了。但是，到了幼儿园之后在洗手间洗手时，她看到镜子中的自己吓了一跳。因为她的小臂上有一块非常严重的淤青。这时她眼前隐约浮现出校车司机凝视自己的表情，并且领会了司机所言的用意。不用说司机，就是自己看着也像个成天遭受家庭暴力的妻子。

但是她看着淤青的部位却怎么也想不起来撞到过哪里。说来也巧，那天她穿了一件短袖T恤衫，淤青显得格外醒目。虽然她平时总是青一块紫一块的，但自从校车事件之后，她就想要找到真正的原因，同时也觉得最近的身体的确有些异常。这之前她只是以为疲劳所致，根本没放在心上，但综合所有的情况来看，她才惊觉身体确实出现了不好的变化。

现在身体时常淤青的人并不少见，通常人们会认为这是皮肤娇嫩

的原因，其实血液污染才是根本原因所在。血液不健康很容易表现在皮肤上，轻轻地撞到哪里就会出现淤青，甚至没有撞到也会出现淤青。

冬天的时候皮肤会变得非常粗糙，不仅是脸颊，背部或胸前也会出现很多痘痘。对于女性来说，皮肤变得粗糙已经非常难过了，而对于血液有问题的人来说，即使用再好的香皂和化妆品也无济于事。按摩或许可以在某种程度上恢复皮肤的光滑，但如果没从根本上解决血的问题，那么治疗效果也只能是暂时性的。观察自己的身体存在哪些问题之后再净化体内被污染的淤血才能够找回原本健康的皮肤。

### ◎ 痛经准是血液出了问题

二十七岁的小崔是个典型的上班族，她一大早急匆匆地刚到办公室就趴在了办公桌上。但周围的同事们却显出不以为然的表情。旁边的人习以为常地问了句：“又那个啦？”

“嗯！”

小崔的月经周期几乎成为了同事们众所周知的日子。每次她都疼得动弹不得并且一脸苦大仇深的表情，熟悉她的人一看就知道是怎么回事了。月经第一天还可以因为过度疼痛请假休息，但到了不得不上班的日子即便连吃饭都成问题也只能忍痛坚持工作。痛经到了一定程度会觉得腰好像断掉了似的，每天吃五六片止痛药也不能减轻多少痛苦。

对于痛经的人来说，一般从月经的前几天开始身体就会发出信号，在这种情况下心情开始变得沮丧和忧郁，神经会变得像紧绷的橡皮筋一样敏感，还容易把自己与他人做比较，浮现潜意识的自卑感甚至丧



失自信。

还有些人一旦进入经期不但会感到阵阵头痛，小腹和乳房也会剧烈疼痛。因身体状况不佳和情绪忧郁导致工作热情也随之降低。

像小崔这样，虽然她个性开朗，与同事们也很合得来，并且总积极找事做，却因经期前后身体及心理的骤然变化开始与同事之间出现琐碎的矛盾。有人能够理解她的痛苦并为她感到难过，但也有人会误会她善变或者装病。“在公司工作哪有不生病的人？本来事情就很多，整天像她那样病恹恹的怎么在一起工作呀！”

由于很多女性都经历着不同程度的痛经，所以大家都认为这是女人无法摆脱的命运。然而，被认为是女性宿命的痛经其实是血液污染引发的症状之一。

痛经是子宫内凝聚的血液受到污染而产生的现象。单从经血的状态也能轻易看出血液污染的程度。血液被污染时经血的颜色偏黑，而且随着经血量的增多还会出现黑色的血块。经血量少时黑色血块也会星星点点地流出。经期结束后小腹还会持续疼痛，有的人骨盆处会严重疼痛导致行动不便，阴道分泌出来的不良分泌物甚至会发出异味，并且伴有阴部瘙痒和灼痛感。

痛经的女性中大部分的生理周期非常不规则，这类女性更需引起注意。二三十岁就停经的病例也屡见不鲜。因此，痛经越严重越应该怀疑是血液有问题了，并且需要积极努力地净化血液。

### ◎ 有个固定地方总是动不动就疼

有一次我的一个五十三岁的朋友去打羽毛球，回来后他就感到肋



下刺痛并且很酸。

“难道最近运动过度了？”

为了缓解肋下的压力他晚上睡觉时甚至改变了睡姿。但是几个月过去了，他肋下的疼痛不但没有减轻，出现的频率反倒更高了，而且疼痛的强度也越来越大。

尤其天冷的时候，冒着冷风出门活动肯定会感觉肋下刺痛，持续的时间也较长。到了晚上简直辗转难眠。他爱人好心要帮他揉揉，但刚碰到他那个痛点就听见一声惨叫。后来他就用热毛巾敷或贴上热乎乎的膏药，这倒能缓解一些疼痛。

但是随着时间的流逝肋下的疼痛并没有消失。最后为了查找原因他决心到医院看个究竟。医生给他做了X线和超声波检查，但检查结果没有任何异常，这倒让他更加慌张了。他又做了CT和MRI，结果仍未查出任何原因。

无奈之下这位朋友只能在肋下疼痛的时候蒸桑拿或洗热水澡，几年来强忍着疼痛生活。

某个特定的部位严重刺痛时应怀疑是不是血液污染。因为一旦被污染，本来清澈的血液便会结块，而块状物体刺激体内的某个部位就会产生疼痛。如果块状物体停留在肝部，肋下就会经常胀痛，而且疼得非常厉害。还可以在肋骨下触摸到硬硬的类似块状的物体。如果胸口感觉闷痛，吐痰带血丝，呼吸困难，说明淤血的血块影响到了肺部。如果常常感到胸闷，心跳加快，心脏受累的概率就很高，这种情况下只要胸闷或胸口疼痛还会直冒冷汗。如果血块停留在肠胃里，心窝下方或腹部的特定部位会疼痛，偶尔还伴有阵阵刺痛感。





## ◎ 血管末梢淤血手脚就发麻

三十五岁的杂志社记者小南中午与另一家杂志社的人约好谈国际少年联盟的事。他与对方的新任社长共进晚餐并进行了采访，采访结束起身时忽然感觉腿很麻，勉强一瘸一拐地走了出来，社长看到他的模样一脸窘态地问道：

“您的腿脚不方便，工作应该挺吃力的吧？”

小南很无语，想想自己的状态，拖着一瘸一拐的腿很难让人不误会。小南忽然想起自己最近经常会感觉腿麻，这已经不是第一次了。

长时间坐着写稿，起身时腿会麻得很难站直，蹲着时更得缓上好一会儿才能勉强站起来。枕着自己的胳膊或侧躺睡觉手脚也动不动就发麻。很多时候都会麻得在凌晨从睡梦中醒来，虽然睁着眼却好一阵子都动弹不得。

后来某天他在网上搜索有关手脚发麻的信息时才忽然开始担心起来。原来居然有那么多人也因手脚发麻而备感痛苦，而且大部分人到医院检查也找不出确切的病因，只是模模糊糊地知道是因为血液循环不畅，血无法流向末端而引起的。

手脚发麻其实是由于血液淤积在血管产生的现象。黏稠的血液在血管内循环时人们会感觉浑身酸痛，尤其血块粘连在四肢的血管时会导致血液循环不畅，甚至出现四肢麻木或刺痛的现象。很多人会认为手脚发麻是到了中老年才出现的症状，事实上由于现代人不良的饮食习惯和生活习惯，这种现象出现在二三十岁的人群中已经一点也不奇怪了。有时候还会因为在睡梦中忽然抖动手脚而吓坏睡在身边的人，