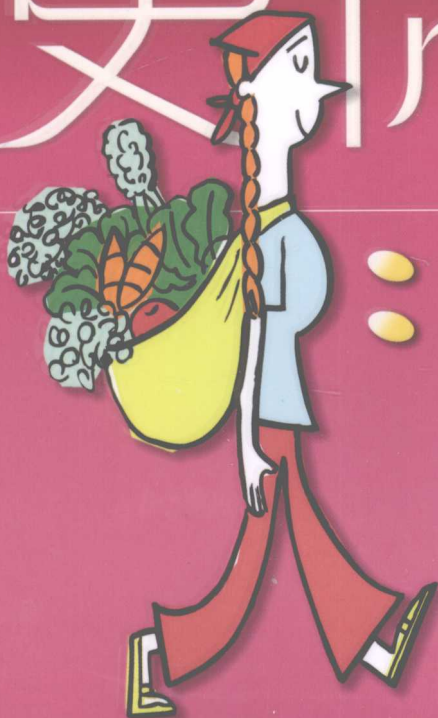




上海市科普作家协会推荐图书

天然素食排毒 更保健



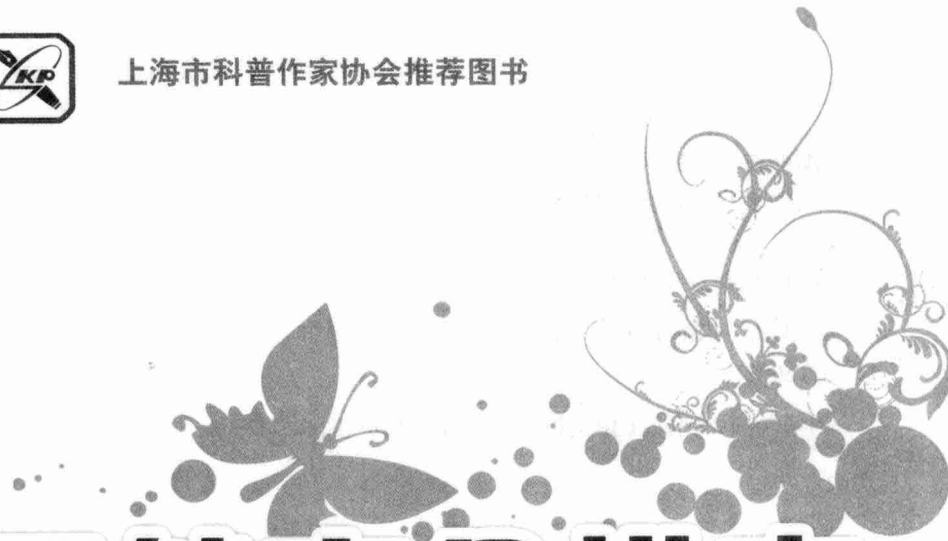
- 素食排毒，调节阴阳，消除“毒源”
- 营养均衡，养护脏腑，保健防病

张志华 主编

上海科学技术出版社



上海市科普作家协会推荐图书



天然素食排毒 更保健

张志华 主编

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

天然素食排毒更保健 / 张志华主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5478-0282-3

I. ①天… II. ①张… III. ①毒物—排泄—素菜—菜谱
IV. ①TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 080879 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 787×1092 1/18 印张: 12

字数: 210千字

2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

印数: 1-4250

ISBN 978-7-5478-0282-3 / TS·15

定价: 24.80元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

无论是传统医学还是现代医学都认为，环境的“毒”与体内的“毒”均是导致人体患病的重要因素。因此，本书提出养生保健、防治疾病要先从排毒入手的新概念，即“要健康，先排毒”。及时清除体内垃圾，使机体保持一个相对清洁的内环境，避免毒素对机体组织细胞的危害，才能从根本上增强身体素质，达到养生保健、预防疾病、身体健康的目的。

传统医学对天然素食——蔬菜瓜果的功效有很深的研究，认为许多蔬菜瓜果素食具有解毒、排毒的作用，这些蔬菜瓜果素食也是自古以来民间用来解毒、排毒，养生、预防疾病的良药。如南瓜中富含的果胶，具有很强的吸附性，能黏附或消除体内细菌毒素及铅、汞、锡及放射性元素等其他有害物质，故有良好的排毒、解毒作用；还有绿豆芽“生研绞汁服，解一切草木金石诸药、牛马肉毒。”因而，凡经常接触有毒物质人员、患各种慢性疾病，如高血压、糖尿病、痛风等，需要长期服用各种中西药的患者，可经常食用绿豆芽来排内毒、解诸药毒，以达到及时排除积蓄在体内的毒素，对预防各种癌症的发生具有良好的排毒保健作用。

现代药理运用高科技手段，对一些有解毒、排毒功效的蔬菜瓜果素食进行了更进一步的科学论证。经过无数次实验证明，微生物毒素、机体自身产生的毒素及其他药毒、毒气等会使人体产生许多中毒症状，并损害机体组织，从而引起一些疾病，然而许多有解毒、排毒功效的蔬菜瓜果素食对这些毒素、毒药、毒气等均有良好的排泄、拮抗、稀释等作用，能使人体内毒素的超微结构发生改变并使其失去毒性，使人体保持最佳的健康状态。

传统医学历来认为，医食同源，药食同源，寓医于食，寓药于食。我国著名医学家孙思邈在《千金方》一书中云：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔”。宋朝医家陈直在《养老奉亲书》中云：“以食治疾，胜于用药”。古代医家都强调以食治病的重要性。民间也有“三月三，荠菜当灵丹”、“萝卜上场，医生还乡”、“热天吃块瓜，药物不用抓”等赞美用蔬菜瓜果素食

来养生保健、预防疾病的俗语。

由此可见，把日常生活中常食的蔬菜瓜果素食用来清除体内毒素，用来预防疾病是我国医家和民间所欢迎的一种养生保健的方式，它具有取材方便，方法简单，无病防病，有病治病，疗效特殊的特点；同时，没有任何化学物质，即使长期食用也不会产生耐药性及不良反应，便于我国广大城乡普通家庭自己应用这些蔬菜瓜果素食来排毒保健、防治疾病，对康复机体，增强免疫力，提高身体素质大有裨益。

本书为“天然排毒保健丛书”之一。参与本书编写的还有谢玉艳、张质佳、于峻、章昊等，在策划编写过程中，许多颇有造诣的专家也给予了热情的指导与支持，在此一并表示衷心的感谢！

由于水平有限，时间仓促，书中疏漏之处在所难免，敬请读者赐教。不胜感谢！

张志华
于上海杏林书斋

Chapter 1 天然素食排毒更保健**毒素从何处进入人体 / 1**

毒从空气中来 / 1

毒从食物中来 / 7

毒从人体中来 / 12

毒从水中来 / 4

毒从居室中来 / 9

八大病症警示体内有毒素蓄积 / 14

素食排毒保健的科学依据 / 18

具有排泄人体毒素的奇效 / 18

是净化血液的排毒高手 / 19

具有通便排毒和防病保健的最佳功效 / 20

Chapter 2 蔬菜最佳排毒保健食谱**苋菜——清热解毒、明目止血、通利两便 / 22**

蒜末苋菜 / 23

苋菜炒平菇 / 24

芝麻苋菜 / 24

苋菜香甜煎饼 / 25

蕹菜——清热凉血、健脾利湿、通便排毒 / 25

生煸蕹菜 / 26

蕹菜炒香菇 / 27

乳酱炒蕹菜 / 27

铁板鲜辣蕹菜 / 28

菠菜——调中气、利五脏、活血脉、通肠胃、排内毒 / 28

姜汁烩菠菜 / 30

菠菜拌绿豆芽 / 30

菠菜拌干丝 / 30

菠菜香菇汤 / 31

芹菜——清热解毒、平肝降压、健脑镇静 / 31

干煸芹菜 / 32

芹菜拌百叶 / 33

凉拌芹菜叶 / 33

芹菜炒香菇 / 34

荠菜——清热解毒、健胃明目、凉血降压 / 34

酱炒荠菜 / 36

冬笋炒荠菜 / 36

香油拌荠菜 / 36

荠菜蘑菇豆腐羹 / 37

枸杞菜——补肝益肾、清热明目、生津止渴 / 37

生煨枸杞菜 / 38

枸杞菜拌香干 / 38

枸杞鲜菇汤 / 39

枸杞菜香油粥 / 39

洋葱——清热化痰、解毒杀虫、降脂降压 / 40

炆炒洋葱 / 41

香辣洋葱丝 / 41

洋葱炒香干丝 / 42

洋葱营养菜汤 / 42

芦笋——滋阴润燥、健脾益气、排毒抗癌 / 43

酱爆芦笋 / 44

茄汁芦笋 / 44

芦笋炒豆腐皮 / 44

芦笋番茄汤 / 45

胡萝卜——润肾命、壮元阳、安五脏、清热解毒 / 45

甜辣胡萝卜 / 47

胡萝卜炒白菜 / 47

胡萝卜炒金针菇 / 47

奶油胡萝卜羹 / 48

萝卜——清热解毒、健胃消食、化痰止咳 / 48

美味水萝卜 / 49

泡椒拌水萝卜 / 49

萝卜鲜菇汤 / 50

萝卜排毒粥 / 50

山药——滋肾固精、明目聪耳、助五脏、强筋骨 / 51

山药茯苓补虚饼 / 52

山药莲枣强身汤 / 52

山药芝麻糊 / 52

山药安神保健膏 / 53

竹笋——清热解毒、养肝明目、通便利尿 / 53

油焖竹笋 / 54

竹笋炒腐竹 / 55

竹笋炒荸荠 / 55

冬笋炒木耳 / 56

Chapter 3 瓜果最佳排毒保健食谱

丝瓜——清热解毒、凉血止血、通经络、行血脉 / 57

醋溜丝瓜 / 58

丝瓜炒香菇 / 58

丝瓜炒木耳 / 59

丝瓜番茄汤 / 59

黄瓜——清热解毒、利尿降压、减肥抗癌 / 60

酸辣开胃黄瓜 / 61

黄瓜番茄色拉 / 61

- 德式洋葱拌黄瓜 / 62 黄瓜炒金笋 / 62
- 冬瓜——清热解毒、利水减肥、美容耐老 / 63
- 红白酸辣菜 / 64 蒜泥烩冬瓜 / 64
- 冬瓜三丝汤 / 65 冬瓜香菇汤 / 65
- 南瓜——补中益气、益心敛肺、解毒杀虫 / 65
- 脆炒南瓜丝 / 67 酱爆南瓜丝 / 67
- 南瓜荞麦羹 / 68 南瓜红豆饭 / 68
- 苦瓜——清热消暑、滋肝明目、养血益气 / 69
- 干煸豆豉苦瓜 / 70 辣椒炒苦瓜 / 70
- 苦瓜炒青椒 / 71 苦瓜炒干丝 / 71
- 佛手瓜——健脾和胃、疏肝理气、化痰止咳 / 72
- 干煸佛手瓜 / 73 金笋炒佛手瓜 / 73
- 佛手瓜拌金针菇 / 73 佛手瓜豆皮鲜汤 / 74
- 番茄——清热解毒、补肾平肝、美容抗衰 / 74
- 鲜奶番茄 / 76 番茄炒草菇 / 76
- 番茄豆腐羹 / 77 番茄蘑菇羹 / 77
- 茄子——清热解毒、活血散瘀、软化血管 / 77
- 酱爆茄子 / 79 油焖素鳝丝 / 79
- 麻辣美味茄子 / 80 香辣茄子煲 / 80
- 荸荠——清热解毒、润肺祛痰、利尿通便 / 81
- 荸荠炒冬菇 / 82 荸荠炒木耳 / 83
- 荸荠荠菜汤 / 83 荸荠紫菜豆腐汤 / 84
- 菱角——健脾益胃、益气解毒、补中延年 / 84
- 菱角烩芦笋 / 86 菱角炒花菇 / 86
- 菱角米仁粥 / 87 菱角山药养生汤 / 87

Chapter 4 豆类最佳排毒保健食谱

- 绿豆——清热解毒、健胃明目、利水降压 / 88
- 绿豆米仁饭 / 90 绿豆冬瓜汤 / 90
- 绿豆生梨饮 / 90 绿豆白果汤 / 91

绿豆芽——清热毒、通肠胃、解诸毒 / 91

香油拌银丝 / 92

芥末绿豆芽 / 93

炆三色银丝 / 93

银丝炒干丝 / 93

赤豆——清热解毒、健脾除湿、利水消肿 / 94

赤豆花生羹 / 95

赤豆八宝粥 / 96

赤豆米仁汤 / 96

红绿豆排毒粥 / 96

豌豆——补心养精、益脾和中、利水解毒 / 97

蒜末荷兰豆 / 98

豌豆烩面筋 / 98

豆苗炒鲜菇 / 99

美式奶汁豌豆 / 99

蚕豆——健脾益气、调补五脏、利水排毒 / 100

香油拌蚕豆 / 101

榨菜豆瓣酥 / 101

蚕豆炒鲜菇 / 102

雪菜烤发芽豆 / 102

黑豆——补肾益阴、润肺健脾、利水解毒 / 103

黑豆鲜菇汤 / 104

黑豆龙眼汤 / 104

黑豆芝麻粥 / 105

荠菜黑豆粥 / 105

黄豆——健脾宽中、益气养血、清热解毒 / 105

特色黄豆 / 107

五味黄豆 / 107

酱汁毛豆炒萝卜干 / 108

黄豆海带汤 / 108

黄豆芽——清热排毒、利水消肿、补气养血 / 109

多味黄豆芽 / 110

黄豆芽炒金条 / 111

豆芽油豆腐汤 / 111

黄豆芽紫菜汤 / 112

豇豆——补肾益气、健胃理中、和五脏、生精髓 / 112

生煨豇豆 / 113

响油豇豆 / 114

鱼香豇豆 / 114

香脆鲜美豇豆 / 114

刀豆——补元益肾、健脾散寒、温中下气 / 115

干煸刀豆 / 117

凉拌麻辣刀豆 / 117

酱汁鲜美刀豆 / 117

刀豆炒香干丝 / 118

扁豆——健脾养胃、补虚止泻、消暑化湿 / 118

葱油扁豆 / 120

泡椒炒扁豆 / 120

扁豆炖豆腐 / 121

扁豆山药补虚汤 / 121

芸豆——补元益肾、温中下气、止呃逆、利肠胃 / 122

葱油芸豆荚 / 123

干煸芸豆荚 / 123

- 芸豆炖平菇汤 / 124
芸豆养血小米粥 / 124
豆制品——补虚养血、益气和衷、清热解毒 / 125
鲜美素蛋 / 127
豆腐干炒木耳 / 127
香干炒山珍 / 127
腐竹烧冬菇 / 128
烩素三鲜 / 128
冬菇烩素“牛肉” / 129
豆腐酸辣汤 / 129
豆腐山珍海味汤 / 130

Chapter 5 最佳菌菇藻类排毒保健食谱

- 香菇——养血补气、开胃益智、解毒抗癌 / 131
香菇炒素 / 133
香菇炒芹菜 / 133
香菇炒木耳 / 133
香菇炒枸杞头 / 134
蘑菇——滋阴润燥、通便排毒、抗衰延年 / 134
蘑菇炒菜心 / 136
奶汁烩双菇 / 136
蘑菇黄豆芽汤 / 136
蘑菇炖银耳 / 137
金针菇——健脑益智、养肝益胃、排毒防癌 / 137
金针菇拌金笋 / 139
金针菇炒鲜菇 / 139
金针菇豆皮汤 / 139
金针菇海带汤 / 140
平菇——补虚益气、健胃补脾、舒筋活络 / 140
平菇拌胡萝卜 / 142
香辣平菇 / 142
平菇炒蘑菇 / 142
平菇鲜美菜饭 / 143
草菇——清热消暑、补脾益气、滋阴护肝 / 143
草菇炒面筋 / 145
草菇拌豆腐 / 145
草菇炒丝瓜 / 146
草菇炒素什锦 / 146
黑木耳——养血益气、补脑强志、排毒抗衰 / 147
木耳炒青蒜 / 148
木耳烩山珍 / 149
木耳炒黄花菜 / 149
木耳炖柿饼 / 149
银耳——滋阴益气、补肾强精、排毒祛斑 / 150
银耳八宝羹 / 152
银耳水果羹 / 152
银耳米仁汤 / 153
银耳炖百合 / 153
海带——清热解毒、利水消肿、祛脂降压 / 153
香菜拌海带 / 155
绿豆芽拌海带丝 / 156
海带洋葱汤 / 156
海带腐竹鲜汤 / 157

紫菜——清热消暑、化痰利尿、补肾养心 / 157

紫菜豆腐汤 / 159

紫菜山珍汤 / 159

紫菜竹荪汤 / 160

紫菜炖茯苓 / 160

Chapter 6 粗粮干果最佳排毒保健食谱

红薯——健脾益气、补中和血、通便排毒 / 161

香葱红薯烙饼 / 163

油炸芝麻薯饼 / 163

红薯滋补汤 / 163

红薯胡萝卜牛奶饮 / 164

玉米——清热利胆、调中健脑、利水排毒 / 164

嫩玉米炒香干 / 166

三色保健菜 / 167

玉米荠菜豆腐羹 / 167

玉米扁豆汤 / 167

小米——健脾和胃、健脑安神、解毒除热 / 168

小米黄豆发糕 / 170

小米龙眼粥 / 170

小米人参粥 / 170

小米杂粮营养粉 / 171

血糯米——健脾开胃、滋阴补肾、养精固涩 / 171

血糯龙眼粥 / 173

血糯壮骨粥 / 173

血糯八宝粥 / 174

血糯延年强身粥 / 174

米仁——健脾补肺、清热渗湿、利尿排毒 / 175

米仁小米粥 / 177

米仁银耳粥 / 177

八珍米仁粥 / 177

米仁利水排毒汤 / 178

莲子——补益脾胃、养心安神、补肾固涩 / 178

鲜莲炒山药 / 180

莲子防病养生粥 / 180

竹荪莲子养阴汤 / 181

莲子银耳清火羹 / 181

百合——滋阴清热、润肺止咳、补脑安神 / 182

百合炒芦笋 / 183

百合西兰花汤 / 184

百合滋阴安神汤 / 184

百合青梅清心汤 / 184

胡桃——健脑益智、补肾益肝、强筋壮骨 / 185

烤胡桃面排 / 186

胡桃椰汁玉米糕 / 187

香干拌胡桃丁 / 187

胡桃补肾强骨粥 / 188

芝麻——补肝肾、润五脏、益精血、乌须发 / 188

芝麻乌发红茶 / 190

芝麻胡桃粥 / 190

- 芝麻营养饭 / 191 芝麻美容豆奶羹 / 191
- 栗子——补肾强骨、健脾养胃、益气活血 / 191
- 栗子山药汤 / 193 栗子胡桃健脑羹 / 193
- 栗子芡实百合羹 / 194 栗子补肾润肺粉 / 194
- 花生——健脾养胃、滋养调气、润肺化痰 / 194
- 笋脯花生 / 196 宫爆素花生 / 196
- 花生健脾养胃粥 / 197 花生补虚养血汤 / 197
- 龙眼——养血安神、健脾开胃、补虚长智 / 198
- 龙眼炖地耳 / 200 龙眼养心汤 / 200
- 龙眼安神汤 / 200 龙眼首乌滋补酒 / 201
- 荔枝——补血养心、通神益气、益颜色、填精髓 / 201
- 荔枝炒丝瓜 / 203 荔枝龙眼奶羹 / 204
- 荔枝山药汤 / 204 荔枝延年美容膏 / 204

毒素从何处进入人体

毒从空气中来

空气是人类赖以生存的重要环境因素之一，人体与外界环境不断地进行着气体交换，以保持机体的正常生理活动。空气是人体获得氧气的唯一天然来源。成年人每日平均呼吸10至12立方米的空气，在约100平方米的肺泡表面上进行气体交换，从空气吸入生命活动所必需的氧，向空气排出代谢过程中所产生的二氧化碳等废气。

人的呼吸量是有变化的。人在安静的时候，吸一口气，大约只有500毫升。可是，当人使劲吸入一口气，接着再尽量呼出时，这时呼出气体的总量就可以达到3600毫升左右，比安静时增加了6~7倍，医学上称这种呼吸量为肺活量。不过，人的肺活量，总是有大小之分、多少之别。从生理的角度来看肺活量，最明显的差别是年龄。一个6岁的儿童（男），他的肺活量约为1000毫升；年过20，可达3600毫升；等到垂暮之年（70岁以后），也许只有2900毫升了。难怪儿童和老人动一动就气喘吁吁，这是由于他们生理上的原因而造成的。其次，男女之间，肺活量也不相同。女性的肺活量通常比男性的肺活量约少1/3。肺活量的大小，与运动能力也有关系，最能增加肺活量的方法，莫过于体育锻炼。当人们进行了剧烈的体育活动后，每分钟呼吸量立刻会增大至60~80升，个别运动员还能增加到100~150升以上。经常进行体育锻炼的人，肺活量会随着时间的推移而增大。这是因为，肺由几十亿个肺泡所构成，平时，这些肺泡无需全部开放，因吸入的氧气已满足需要；等到需氧增加时，肺泡就会大部或全部开放，同时由于出入的气流量很大，能把小小的肺泡扯大，久而久之，肺的整个容量也就增加了。

空气的95%分布在地球表面12千米的厚度内。自然状态的空气是一种无色、无臭、无味的混合气体，其化学组成是比较稳定的。在标准状况下，干燥空气按容积百分比计算：氮占78.09%，氧占20.95%，氩占0.93%，二氧化碳占0.027%，四种成分占空气总容量的99.99%，其余是氦、氖、氙、氡等稀有气体。由于自然界的物质循环，空气中的各种基本组成成分始终保持相对恒定，不会发生严重缺氧或氧过多而影响健康的情况。再说人体对空气中氧含量的变化，有较大的适应能力。在海拔高的地区，如高山上、高空中，由于空气稀薄，氧的绝对量降低，大多数人也可以逐渐适应。但氧含量降低到一定限度以下时，人体就会出现缺氧症状，如恶心、呕吐、头晕、头痛、脑力活动减弱等，严重时可直接危害人体的健康和危及生命。

生活在地球上的人类绝对离不开空气。一个人可以7天不进食，5天可不饮水，但断绝空气几分钟就会死亡。因为人体缺少氧气时，组织细胞将无法进行生命活动。在各种细胞中，最不能耐受缺氧的是大脑细胞，只要中断4~6分钟的氧气供应，它就将受到致命的损害，甚至会趋于死亡；心肌细胞虽然还能坚持十几分钟，但如果超过这个极限，心脏也将停止跳动。从有关动物实验来看，中断呼吸之后，不消几分钟，由于大脑受到损伤，动物就会陷入昏迷状态，再经过一段时间的挣扎之后，全身瘫软，皮色青紫，心脏由狂跳至力竭而停跳，生命陷入危急，随即死亡。由此看来，人类的生命离不开空气，离不开氧，从婴儿第一声啼哭，两肺张开之日起，直至生命终结。

自然状态的空气对于人类的生存极为重要。但是，人们的生活和生产活动中产生的大量有害气体，不断地排入空气中。据有关专家测定，目前世界各地每年向大气层排放的有毒尘埃达2.5亿吨，二氧化硫达1.4亿吨。严重的空气污染使臭氧层遭到破坏，导致人类居住环境日益恶化，从而直接威胁大自然的生态平衡和人类的生存。

空气主要污染源有三种：①生活污染源，由于城乡居民及服务行业的烧饭、取暖、沐浴等生活上的需要，燃烧各种燃料时，向空气排放污染物形成的污染源；②工业污染源，工矿企业等在各种生产活动中排放污染物形成的污染源；③交通污染源，由交通运输工具排放的污染物形成的污染源。生活污染源和工业污染源属于固定污染源，交通污染源属于移动污染源。

空气中污染物的主要物质是一氧化碳、碳氢化合物、二氧化氮、二氧

化硫、铅、臭氧、各种悬浮颗粒物等。一氧化碳是一种无色无味的有毒致命气体，可随汽车排出的废气一起放出。在交通密集场所、十字街头和诸如汽车库和隧道等封闭地区，一氧化碳的含量特别高。一氧化碳的主要作用是降低血红细胞的输氧能力。机体一次吸入大剂量的一氧化碳会引起血液中缺氧，造成呼吸受阻、大脑和心脏丧失功能，其他影响包括听力、视力和思维的损害。过量吸入一氧化碳会导致昏迷和死亡。碳氢化合物也主要由汽车排放，这是由于燃料燃烧不充分造成的，有的有毒、多数无毒，可与二氧化氮发生反应生成臭氧或烟雾。二氧化氮是由机动车排放或在燃烧矿物燃料时排放，它会引起肺部的结构发生生理变化，降低呼吸道对感染的抵抗力和血液的输氧能力，还会引起一种叫做肺纤维化的肺病。此外，二氧化氮吸收阳光后会发生化学反应，产生烟雾、臭氧等，这些物质有助于酸雨的形成。二氧化硫主要由燃烧矿物燃料如煤、石油和天然气等产生，是一种具有腐蚀性的有毒气体，会引起支气管炎、肺气肿和哮喘等疾病。并且，所有硫的氧化物都会刺激眼睛、咽喉及上呼吸道，引起咳嗽和窒息。铅是汽油中的防震剂，随着汽车废气排入空气中。人吸入体内后会积聚在骨骼和软组织中，影响造血器官、肾脏和神经系统。目前，有人怀疑其可破坏青少年的学习能力。臭氧是碳氢化合物与二氧化氮发生反应时形成的，它会刺激呼吸道黏膜，从而引起咳嗽、窒息，且会影响肺部功能，加重支气管炎和慢性哮喘。各种悬浮颗粒物包括尘埃、灰分和其他微粒，是油料燃烧、其他类型燃烧和研磨的副产品。较大的可见颗粒如煤灰、烟尘或灰尘等会阻塞肺泡，较小的不可见颗粒会进入血液。悬浮颗粒物往往带有致癌物和有毒金属，所以城市居民比农村居民的肺癌发病率高80%左右。

由于大量有害、有毒的物质进入空气，破坏了自然状态的空气的原来成分，直接影响了动植物生长及人体的健康。因空气污染造成的公害事件时有发生。1930年比利时发生马斯河谷事件，主要污染物是二氧化硫和氟化物，造成数十人死亡。20世纪40年代初期美国洛杉矶发生光化学烟雾事件，主要污染物是光化学烟雾，死亡数百人。1952年英国发生伦敦烟雾事件，主要污染物是二氧化硫和粉尘，造成数千人死亡。就这次事件而言，空气中二氧化硫的浓度达到 1.34×10^{-6} ，粉尘浓度高达 4.46 毫克/米³，持续时间达4~5天。其危害之严重，死亡人数之多，震动全世界。在20世纪50~60年代，随着世界工业的突飞猛进，大小公害事件此起彼伏，连绵不断。从20世纪70年代以来，由于各国的重视并对空气污染进行了治理

防治，公害事件才得以缓和。

据我国几十个城市环境监测数据表明，绝大部分城市尘降都超过环境标准。空气中的悬浮颗粒物，北方城市普遍超标，南方城市也大部分超标。二氧化硫的超标率也较高，特别是在北方城市的冬季采暖期和燃烧高硫煤的地区。从全国城市总体来看，城市的空气污染，冬天比夏天严重，城市比乡村严重。

我国还存在着其他特征型的空气污染，特别是南方地区的酸雨污染。一般认为降水中pH低于5.6就算酸雨。近几年来，长江以南地区经常出现酸雨。我国南方地区之所以会出现酸雨，这与直接燃烧高硫煤有关。南方煤炭中硫含量一般在2%以上，有的高达5%~10%，而且燃烧产生的烟气基本上没有脱硫。我国政府十分重视空气污染的防治，国务院专门颁发了《国民经济调整时期加强环境保护工作的决定》的文件，文中指出，为了减轻城市大气污染要采取既节约能源，又保护环境的技术经济政策，物资部门要尽可能地将低硫分、低挥发的煤炭优先供应民用。目前，我国的大部分城市认真贯彻执行了这项决定，确实也取得了既节能又改善空气环境质量的效果。

然而，要彻底改善我国空气环境质量，防止环境污染，保持生态平衡，还人们一个自然状态的清新空气，保障人类社会健康地发展，还需要我们数十年或更长期的努力。但是，在空气有害、有毒污染源还未彻底清除期间，为了身体健康、预防疾病，我们应该了解一些排毒保健的方法，平时多食一些排毒的素食，让呼吸进机体内的有害、有毒物质及时有效地排出体外，使我们更健康地生活与工作。

毒从水中来

水是一切生命之源。水是人体生命活动中必不可少的重要物质，机体组织的65%由水组成，血液的80%是水。水在许多物质的溶剂，在整个生命过程中，水总是川流不息地循环于全身，把生命所必需的各种营养物质如氨基酸、葡萄糖、脂类、维生素、各种激素、酶及氧等，输布于全身，供应各种细胞组织，同时也带走许多代谢废物及毒素，如二氧化碳、尿素、尿酸、肌酐等，经肺脏和肾脏等排出。水还起调节体温的作用，只有通过汗与不自觉水分蒸发等，带走热量，才能使机体体温一直保持在37℃左右。水还能润滑组织细胞，如眼眶内的水分可润滑眼球，唾液与胃液可以帮助吞咽和消化食物，肺部湿润有水分，才能呼吸，关节腔内有水分，

人才能活动自如。

人体对水的需要量，不仅取决于机体在新陈代谢过程中需要消耗的量，而且因年龄、环境、活动量、食物的质量以及健康的状况不同而不同。婴幼儿时期，对水的需要量较多，少年儿童体内水分相对成人也较多，占体重的70%~75%。一个健康成年人每天平均应补充2.5升左右的水；一天补充1升水，只能勉强地活下去。身体高大的人，要比瘦小的人多喝一些水；哺乳妇女，要分泌奶汁，每天要多喝1升水。当气温高、湿度低、活动量大时，应有较多的水来补偿消耗。在炎热的夏天，大量出汗，要喝更多的水，气温在38℃时，仍参加劳动或体育活动者，喝水量会成倍增加，有时甚至一天可喝下去15升水。

老年人要多喝点水，因为人在步入花甲之后，体内水分会随年龄的增长而逐渐减少，呈现慢性脱水现象。如皮肤细胞水分减少，使皮下脂肪和弹性组织减少，皮脂腺分泌降低，皮肤变得干燥，皱纹增多；水分不足还会影响唾液、胆汁、胃液分泌，因而会使老人精神萎靡，出现消化功能障碍、便秘等。老人长时间不饮水，会使体内血液循环中的水分含量减少，易导致血栓形成。这些都是由于老人大脑中的饥渴感受中枢变得迟钝所造成的。因此，为了健康长寿，老人要养成即使口不渴也要每天喝8杯左右水的习惯。另外，发热、呕吐、腹泻、糖尿病等患者更应注意及时补充水分，以免脱水。

水和空气、食物一样是生命活动中不可缺少的物质，如果人体缺水，会因自身产生的废物而中毒。当肾排泄尿酸和尿素时，这两种代谢物质必须溶于水。如果人体没有足够的水分，废物及毒素便不会有效地排泄，某些物质还会积聚起来形成肾结石。如果一个人出汗过多，或由于腹泻等引起失水，就会感到头晕、乏力、口干，甚至出现因脱水而引起的昏厥等。一个人如果不补充水，4天左右就会进入昏迷状态，8~12天就会死亡。据有关研究证明，人体失去10%的水，就会产生酸中毒，失去20%~25%的水，就会死亡。然而，有水而没有食物，人的生命往往可以维持20~22天。由此可见，水对维持人的生命起着非常重要的作用。

但是，随着工业的发展，水污染已经成为世界性问题，严重地影响着人类的健康和发展。据有关资料统计，全世界每年都有大量的污水排入江河湖海，污染了世界上已显紧缺的淡水资源。据联合国卫生组织统计，发展中国家约有3/5的人很难获得安全饮用水，约有18亿人由于饮用受污染的水而遭到疾病的威胁。