

Beautiful Girl
小女子必备丛书

轻松 排毒

柯雪莲 编著

排毒，是健康生活的第一步。

轻轻松松排掉身体毒素，

让你无毒一身轻！



图书在版编目(CIP)数据

轻松排毒 / 柯雪莲编著. —广州: 广东经济出版社,

2009.3

(小女子必备丛书)

ISBN 978-7-5454-0091-5

I. 轻… II. 柯… III. 女性—毒物—排泄—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第 026213 号

出版 发 行	广东经济出版社(广州市水荫路11号11~12楼)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/40
印 张	2.5
版 次	2009年3月第1版
印 次	2009年3月第1次
印 数	1~10 000册
书 号	ISBN 978-7-5454-0091-5
定 价	全套(1~6册)定价: 76.80元

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市水荫路11号11楼

电话: (020)38306055 37604312 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市水荫路11号11楼

电话: (020)37601950 37601509 邮政编码: 510075

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

Beautiful Girl
小女子必备丛书

轻松 排毒

柯雪莲 编著



广东出版集团
广东经济出版社

小
女
子
必
备
丛
书



轻
松
排
毒





PREFACE

前言

今天你排毒了吗？

在当今越来越重视健康的社会里，排毒与吃饭一样成为人们口头禅。但是，我们身体中到底有多少毒素呢？皱纹越来越多、小腹越来越突出，以及消化道疾病、抵抗力下降、容易发胖、便秘等问题是不是在你的身体上日益突显呢？如果存在这些问题，那你是否知道导致这些病症发生的原因？

看完这本《轻松排毒》，你会彻底了解这些病症发生的原因，此册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，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，能够使你全面了解排毒的相关知识。无论你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；无论你是想甩掉一身赘肉，还是想拥有年轻美丽的容颜，你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，就让这本书时时刻刻跟随你，真正做到无毒一身轻吧！





6

第一章

今天你排毒了吗

- 7 你的肌肤中藏了多少毒素
- 8 “排毒”对我们真有那么重要吗
- 9 人体内的毒素是怎么来的
- 12 你知道身边潜伏的毒素有哪些吗

15

第二章

排除毒素养出好容颜

- 16 肌肤完全排毒保养方案
- 22 3大部位肌肤排毒主攻策略
- 24 分秒必争的排毒全天计划
- 25 睡出来的排毒养颜3大攻略
- 28 三招排毒术做美丽无毒女
- 30 抗衰老的紧肤排毒方法
- 34 排毒疑问——解惑

36

第三章

让排毒也享受运动之美

- 37 排毒运动方法大推荐
- 39 居家简易运动排毒
- 42 沐浴毛巾排毒操
- 43 洗澡后的排毒体操
- 45 靓妞必练的清肠排毒操
- 46 让你享“瘦”的排毒瑜伽操
- 48 适合办公室OL的排毒健美操

第四章 食物排毒保健康

- 53 排毒食谱帮你排清身体毒素
- 54 排毒美食对抗现代污染
- 55 绿色饮食排毒4大方略
- 57 健康排毒的水饮食
- 59 清肠排毒美味食疗法
- 62 黑醋排毒三法
- 64 红糖排毒既安全又美白
- 66 七种经典茶助女性排毒瘦身
- 68 蔬菜汁帮你排除毒素
- 71 日常排毒养颜食物集拼

第五章 受用终生的排毒好方法

- 81 7个好习惯为身体排毒加分
- 83 新奇的排毒好方法
- 86 超级实用的按摩排毒手法
- 88 各种状态不好的人该如何排毒
- 91 排毒实例解析
- 93 精油芳香排毒法
- 94 营养师教你排毒加减法
- 97 适合秋冬的排毒减肥方法



Chapter one

第一章

今天 你排毒了吗

现在已经不是一个单纯进补的时代了,人们的营养摄入已经普遍提高,而毒素的进攻也在这个过程中越来越强,再加上某些不健康的生活方式,比如加班、熬夜、喝酒、抽烟、饮食不规律等,使得身体无法正常代谢。这时候你需要对身体进行一次排毒大扫除,从紧张压力和混乱的作息中释放出来,调整好自己的状态来迎接挑战!



How much 你的肌肤中Toxin 藏了多少毒素

无论你是何等的出色，无论你有怎么的八面玲珑，你的肌肤却始终无法摆脱毒素的侵害！以下的小测试能帮助你了解自己的肌肤中究竟藏了多少毒素：

1. 工作压力大，经常加班，已经习惯凌晨才入睡。
☐是 ☐否
2. 三餐不定时，经常叫外卖或者吃快餐食品。
☐是 ☐否
3. 偶遇以前的同事及朋友，都说你看起来憔悴了很多。
☐是 ☐否
4. 清晨照镜子发现皮肤没有了光泽，看上去十分晦涩。
☐是 ☐否
5. 天气已经转凉，可是脸部的肌肤反而更易出油。
☐是 ☐否
6. 脸颊、额头以及下巴处的痘痘、粉刺总是层出不穷。
☐是 ☐否
7. 脸部的色斑颜色加重了。
☐是 ☐否
8. 肌肤变得干燥，摸上去感觉很粗糙。
☐是 ☐否



9. 最近皮肤暗淡了很多，不再是健康的小麦色，而是暗暗的黄褐色。
☐是 ☐否
10. 皮肤抵抗力降低，容易产生过敏现象。
☐是 ☐否
11. 眼角和嘴角出现细小的皱纹，但不是很明显。
☐是 ☐否
12. 虽然坚持早晚用眼霜，但是黑眼圈和眼袋仍比较明显。
☐是 ☐否

看看有多少“是”，“是”越多就表示“中毒”的症状在你身上表现得越突出，应该赶快着手排毒了！



“排毒”

对我们真有那么重要吗

答案是肯定的！你可能不知道以下这些可怕的数字

1. 人体新陈代谢可产生 400 多种代谢废物。
2. 每人每天要排出约 400 亿个细菌、病毒、寄生虫卵等，而人体大便中含有 20% 杂菌和致病菌，如果 24 小时不排出，就能繁殖出 2 兆以上的病菌！
3. 每个人的体内可能会积聚有 3~25 千克的垃圾。
4. 人体内的毒素只有 20% 可以通过排便的方式排出，其余的毒素都积聚在各个器官中，包括血液、淋巴、皮肤乃至每一个细胞。

排毒，排的是什么毒

“毒素”，泛指对身体造成危害的各种物质，包括“外来之毒”和“内生之毒”。

外来之毒

包括大气污染、汽车尾气、工业废气、农药、化肥、食品中的添加剂、化学药品和垃圾食物等具有毒副作用的物质和病原微生物等。

内生之毒

身体正常新陈代谢过程中产生的废物，肠内宿便及糖类、脂肪、蛋白质、矿物质等代谢紊乱所产生的废物，还有消化道、淋巴管、经络等排毒管道不通畅而产生的毒。

Where is Toxin 人体内的毒素from 是怎么来的

毒究竟从哪里来

专家认为，人只要和外界接触，例如吃入食物，就会有废物产生，就会有毒素，中医称之为“糟粕”。就像我们平时一定要吃东西一样，人类很难不与外界接触，于是“毒”就来了。

毒的来源主要有三种渠道

先天父母给的体质

当一颗卵子和一粒精子相遇后，结合成为胚体，带着来自精子和卵子的遗传基因，这便形成了个人的先天体质。中医根据阴阳五行学说，便把人的体质分为阴虚型、阳虚型、气滞血淤型、痰湿型、气血两虚型。阴虚型、阳虚型体质容易生湿。

从饮食中得来

很多人都有放屁的体会，特别是爱吃肉人士。当吃肉太多，而大便又不通畅时，就容易放臭屁，这其实也是一种无可奈何的排毒方法。肉类会分解出对人体无益的二氧化硫等代谢物，当之无法随粪便排出体外时，便随着屁的释放离开人体。





中西医均认为，人类在进食后，食物进入体内消化分解出来的有用物质会被吸收，无用物质或有毒物质便形成大小便，等待排出体外。如果大小便不能及时排出体外，对身体是有害的。

中医强调的排毒是从大小便通畅着手。一般来说，两日没有大便即可称之为便秘，便秘会使大便中的水分及有害气体被肠腔再吸收，这对人体是有害的，即使肝脏对这些有害物质可再做一次解毒，但也在无形中加重了肝脏的负荷，进而影响到肝脏的功能。

从环境中得来

生活习惯和环境对一个人的身体影响也很大。人类生活在自然环境中，由于环境污染日趋加重，人体内环境污染也随之加重。自然环境中空气和水的污染、细菌、病毒、化学农药、重金属污染、洗洁用品等家用品的污染，都会加速积聚身上的毒素。

对于生活在大城市中的人，紧张的生活往往会影响一个人的神经系统，进一步影响到新陈代谢。在新陈代谢不佳的情况下，人体就很容易吸收了本不该吸收的毒素。

“毒物”食品

1. 烧焦食物：如烧烤过的食物。
2. 高温烹调的食物。
3. 腐烂的食物。
4. 已发芽的食物：需看清楚马铃薯、花生等有无发芽。
5. 食物添加剂。
6. 漂白过或含色素、防腐剂、糖精的加工食品
漂白过的开心果、雪耳、腌制零食等。
7. 制作不洁的发酵食物：如臭豆腐。
8. 用回锅油煎炸的食物：如油条、炸鸡等。



毒素积聚产生亚健康症状

当身体受到毒素侵袭时，它会向我们发出危险的信号。如果身体出现以下现象，可千万不能掉以轻心：

1. 时常伤风感冒。
2. 经常或偶尔便秘或排便不畅。
3. 头疼、腰酸和关节痛。
4. 心跳过速和心绞痛。
5. 失眠、焦虑和抑郁。
6. 皮肤表面出现斑点。
7. 容易疲倦，有口气和体臭。
8. 恶心、呕吐和腹泻。
9. 皮肤过敏，暗疮、粉刺和湿疹。
10. 咳嗽和哮喘。
11. 精神紧张和食欲不振，等等。



你知道身边潜伏的毒素有哪些吗



烟草

烟草对身体的伤害是在无声无息中进行的，也正因为如此，人们更容易将它的危险视而不见。我们只顾着诅咒可恶的尼古丁，却不甚了解，这根白色的小棍棍里除了尼古丁还有其他对身体有害的物质。

脂肪

我们听过太多关于脂肪的蜚短流长，事实上，与碳水化合物、蛋白质一样，脂肪对我们健康的身体也有着责无旁贷的作用。在每日摄取的总热量中，脂肪占1/3左右才是健康的比例。

这段日子就像染上毒瘾一样，肾脏和肝脏每天忙个不停地清除饮食与呼吸累积下来的黏腻负担：附着在水果上的农药与杀虫剂、弥漫在烟尘中的金属成分、加工食品里的农药和坏脂肪，还有接触家庭清洁用品后残留的化学混合物质……听起来相当可怕，但这些还不是全部，在我们的身边还潜伏着不少毒素：



酒精

酒是致癌物的溶剂，长期大量饮酒可使体内营养处于不平衡状态，这是诱发肿瘤的内在环境。维生素B族元素具有阻止体内取样核糖酸（DNA）变异并致癌的功用，但酒精可减少体内叶酸的含量。如果你注意从日常的饮食（绿叶菜、豆类等）中摄取足量的叶酸，那么，每天一小杯酒可视为安全的，再多就危险了。

咖啡因

很多人习惯借助大量的咖啡和茶来消除疲劳感。医学研究表明，这样只能加重细胞损伤，对身体造成更大的伤害。因为咖啡因要12个小时才能排出体外，大量的咖啡因在使你短期内精神亢奋的同时也阻碍了你的身体对多种维生素和矿物质的吸收，妨碍血液循环，随后出现的疲劳感会更严重。

盐

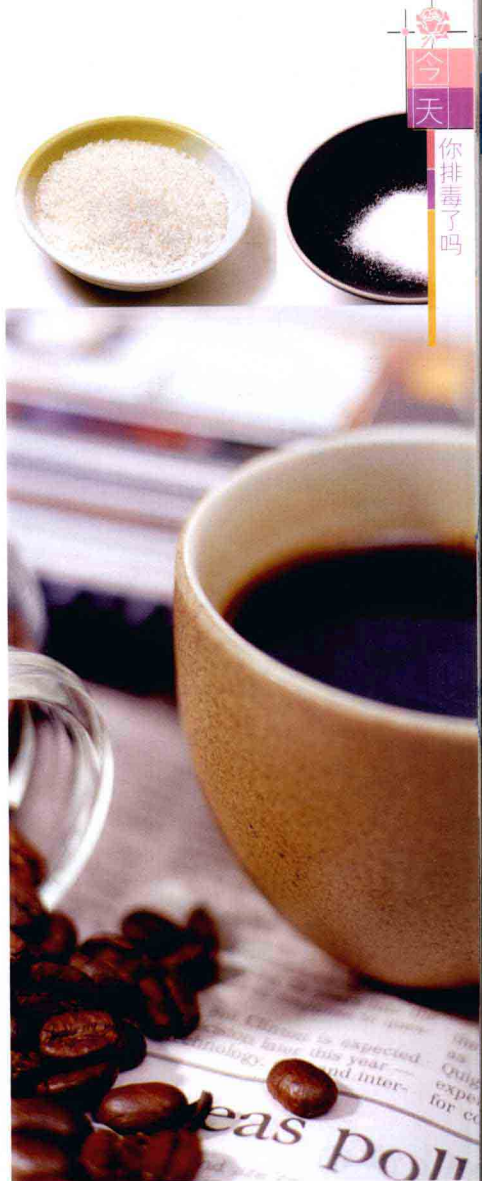
盐是维持人体内部液体平衡的基本物质，但是，绝大部分我们所吃的食物中，都已经有足够的盐。盐里的钠过多，会降低身体内部的钾含量，引起精神不振、昏昏欲睡。过多的摄入盐分会导致闭尿、闭汗，引起体内水分堆积，从而使毒素滞留在体内。

方便食品

方便食品充斥着—堆吓人的防腐剂、人工添加剂。你唯一可以确定的就是：毫无营养价值。

糖

糖是我们身体能量的来源，但它同时也会堆积过量的卡路里。糖的营养成分不但很低，还要劳动你体内的其他营养成分去分解代谢它，所以许多现代病：冠心病、糖尿病、肥胖，似乎都与糖有着千丝万缕的联系。



空气污染

人类68%的疾病是由于环境污染造成的，我们的空气中有高达300种有毒气体和烟尘，对人类的健康造成威胁。汽车尾气、空气中传播的病

菌、合成地毯、复合地板、家庭清洁用品，它们释放出来的毒气会引起过敏、癌症等疾病，严重威胁着健康。

家用电器、电脑、手机的电磁辐射

过多的家用电器的辐射会对人体脑部、神经系统造成损伤，使人变得孤僻、易怒。它能引起头痛、失眠等症状，而且也是导致女性内分泌失调的原因之一。

农药与化学残留物

你现在吃到的农产品，都可能被喷上农药及化学肥料，或是其他现代工厂式农业所用的含“毒”物质。当农药污染较重、进入体内的农药量多时可出现明显的不适，如乏力、呕吐、腹泻、心慌等症状。

快节奏生活的压力

处在压力之下的心灵对你的身体同样有害，就像它处在一个受到空气污染的大环境下一样。当你感到压力大时，你的身体就要忙着对付这些有“毒”的射线。



Chapter two 第二章

排除毒素养出好容颜

今天，毒素无疑已成为健康、瘦身和纤体的大敌，将美丽和健康融为一体的观念已成为时尚美容的主流观念。采用各种自然的排毒方法来达到养颜美容之效，已成为时尚女性追逐的目标！

