



经皮毒
系列丛书
日本销售
300 000册

为了保护家人与自己的健康，
学会排毒绝对必要！

图解 経皮毒
デトックス

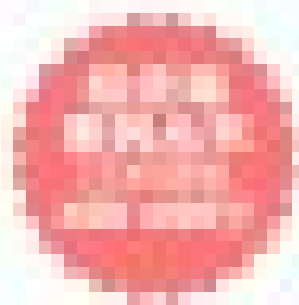
经皮毒 完全排毒法

[日]稻津教久 [日]池川明 著
韩海生 译

日本排毒博士多年排毒经验大公开

教你免于化学物质、重金属危害的聪明方法
让你选对食材，利用运动有效排出毒素

广西科学技术出版社



中国医药出版社
CHINA PHARMACEUTICALS PUBLISHING HOUSE

中国医药出版社
CHINA PHARMACEUTICALS PUBLISHING HOUSE

经皮毒 完全排毒法


中国医药出版社

中国医药出版社 北京医药科技出版社 北京人民广播电台

中国医药出版社 北京医药科技出版社 北京人民广播电台

中国医药出版社 北京医药科技出版社 北京人民广播电台

中国医药出版社



図解経皮毒
デトックス

经皮毒 完全排毒法

[日]稻津教久 [日]池川明 著
韩海生 译

广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字：20-2009-005号

ZUKAI KEIHI-DOKU DETOX

by Norihisa Inazu and Akira Ikegawa

Copyright© Norihisa Inazu and Akira Ikegawa, 2006

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Nitto Shoin Honsha.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with
Nitto Shoin Honsha, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

图书在版编目 (CIP) 数据

经皮毒完全排毒法 / (日) 稻津教久, (日) 池川明著; 韩海生译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2009.12

ISBN 978-7-80763-360-0

I. 经… II. ①稻… ②池… ③韩… III. 毒物—排泄—基本知识 IV. R-161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第132458号

JINGPIDU WANQUAN PAIDU FA

经皮毒完全排毒法

作 者: [日] 稻津教久 池川明	翻 译: 韩海生
策 划: 陈 瑶	责任编辑: 刘 杨 冯靖城
装帧设计: 卜翠红	责任校对: 曾高兴
责任印制: 韦文印	责任审读: 梁式明

出版人: 何 醒	出版发行: 广西科学技术出版社
社 址: 广西南宁市东葛路66号	邮政编码: 530022
电 话: 010-85893724 (北京)	0771-5845660 (南宁)
传 真: 010-85894367 (北京)	0771-5878485 (南宁)
网 址: http://www.gxkjs.com	在线阅读: http://www.gxkjs.com

经 销: 全国各地新华书店
印 制: 中国农业出版社印刷厂
地 址: 北京市通州区北苑南路16号 邮政编码: 101149
开 本: 710mm×1020mm 1/16
字 数: 124千字 印张: 7.75
版 次: 2009年12月第1版
印 次: 2009年12月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-80763-360-0/R·73
定 价: 22.00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

从某种程度上来说，我们的生活由化学物质构成。可能你会认为这说法太夸张。那请你看看我们的衣、食、住、行：塑料产品、农药、医药品、食品添加剂、合成清洗剂、建筑材料等，这些化学物质具有低价、轻便、不易坏、不生锈、便于保存、外观漂亮等诸多便利，所以我们的身边总是充斥这些化学物质。我们每天都在不知不觉中使用着数十种化学物质，并不断将它们排放到环境中。

本书要告诫读者的，正是原本出于经济性和便利性的考虑而开发制造出来的这些化学物质，如今却变成了威胁我们身体和生活的危险物质。其中有一种被称为环境激素的物质，在极微量的情况下就可以对我们身体原有的激素作用造成障碍，加之水银、铅、砷、镉等重金属固定存在于环境当中，特别是在鱼贝类中积蓄较多，其可怕的一面日益显现。对于处在食物链顶端的人类来说，就必定会受到这些重金属的不良影响。

这些有害化学物质大量地积蓄在我们体内。但是，我们的身体却没有对这些有害化学物质实施全面解毒，并且不能很快地将其排出体外。所以，日常生活中摄取的化学物质就一点一点地积蓄在体内，进而给我们的健康带来很多不良的影响。日益增加的疾病种类，让我们深切地体会到有害化学物质带给我们的烦恼。

在诸多毒素中，虽然我们对于通过口腔和呼吸侵入体内的有害化学物质有所注意，但是对于经皮肤进入的有害化学物质的认识却是一个盲点。洗发露、护发素、洗涤剂、厨房清洗剂、化妆品等产品中加入的合成表面活性剂就是经皮毒的典型代表。

经皮毒虽然是极微量的，但是会渐渐侵入体内，通过皮下脂肪和血液流动扩散至各个脏器，挥发其毒性，甚至会影响到胎儿。如果可以减少从皮肤侵入的有害化学物质，我们被毒素侵犯的身体就会慢慢恢复健康，这也同时说明了一点，这些有害化学物质是可以排泄出去的。

为此，关于毒素的正确知识是必须的。自己的健康自己来呵护，这是现代生活中不可或缺的。本书的基本思想是避免有毒物质进入体内，通过图解和图表等易于理解的方式对日常生活中需要予以注意的事项进行说明，希望能对你在日常生活中实施简单有效的解毒及排毒，呵护自身健康有所帮助。



第一章

正因为是经皮毒，所以更需要解毒 1

* * * *

挑战排毒，将毒素从体内排出 2

环境中的有害化学物质是如何进入我们体内的 6

毒素通过皮肤进入体内是经皮毒的真实面目 10

经皮毒是潜伏在日用品中的毒素 12

被吸收的有害化学物质到体内会变成什么 16

通过经皮毒来看有害化学物质的影响 18

经皮毒最隐藏的毒害——传代毒性 22

【专栏】美丽词语的背后 第一辑 26



第二章

危害健康的有害化学物质..... 27

✻ ✻ ✻ ✻

有些金属是身体必需的，有些却不是	28
引发诸多问题的铅	32
成为公害问题主角的镉	34
会危害大脑的水银	36
引发诸多问题的剧毒砷	40
最贴近身边的危险金属铝	42
通过毛发检查可以对体内的有害金属进行分析	44
20世纪出现的以石油为原料的化学物质	46
扰乱生物激素作用的环境激素	48
通过观察产品的成分列表确认经皮毒	52
了解日用品中所含的经皮毒，安全有保障	56
【专栏】美丽词语的背后 第二辑	62



第三章

让我们来了解排毒的方法吧 63

* * * *

无论是谁都拥有解毒系统和代谢功能 64

征服入侵毒素的力量——免疫力 68

肠道年龄是健康的关键 70

健康肠道带来的解毒效果 74

去除导致老化的氧自由基 76

可以抑制有害化学物质毒性的食品 80

工作压力和不规律的生活可导致人体功能低下 82

【专栏】美丽词语的背后 第三辑 84



第四章

有效排毒的缓慢生态法 85

* * * *

解毒要从避免有害物质进入体内开始 86

避免积蓄来自日用品的经皮毒 90

防止食品污染和环境污染 94

活化代谢功能，提高解毒效率 96

解毒效果较好的饮食方式 100

解毒时需要摄取的营养成分 104

向你推荐的解毒方法 106

有益身心健康的缓慢生态法 110

后记 114

第一章

正因为是经皮毒， 所以更需要解毒

我们需要了解进入皮肤
便会威胁健康的物质



挑战排毒，将毒素从体内排出

排毒的含义是排出我们体内的毒素，让身体重获健康。



◆ 危险的毒素会进入体内

为了生存，我们需要通过呼吸和饮食从体外摄取必需的氧、水分和营养。此时，在被摄取的物质中，除了含有身体所必需的物质，还有可能含有会危害健康的物质。现代社会中，大气污染、水质污染、食品污染等环境污染不断深化，我们的身边充斥着很多危害健康的危险物质。这些有害物质通过不同途径侵入我们体内，并且积蓄在体内，进而引起身体不适甚至疾病。

最近呈增加趋势的生活习惯病和一些不明原因的疾病，据研究就与这些有害物质有关。所以，将体内积蓄的有害物质解毒并有效排毒就成为我们保证健康的一个关键点。

◆ 解毒中的“毒”是什么

这里说的解毒、排毒的“毒”与河豚毒、乌头等生物毒素有点不同，本书中的“毒”是指我们身边存在的金属、矿物质和化学物质中被摄入体内可能会危害健康的物质。主要是人体所不需要的金属及石油工业合成的化学物质等，具有较高的有害性。金属和矿物质严格来说包含于化学物质中，这里所说的解毒，对象是具有有害性的化学物质，我们总称为“有害化学物质”。

◆ 营养摄取过剩，也会变为毒素

为了维持生命和健康，我们必须摄取适量的营养成分，但如果摄取过



{我们的身边被危害健康的物质所充斥。}

量而积蓄在体内的话，反而会造成身体不适。例如，维生素A和锌等营养成分经常被我们作为营养增补剂来摄取，但我们要知道，这些营养成分如果摄取过量的话是有害的。

同样，用于治疗疾病的药物，如果服用过多的话也会产生有害作用。像“以毒攻毒”所说的那样，少量的“毒”对身体是有益的，药物正是将这种作用灵活运用到了治疗中。但“是药三分毒”，过量服用也真能让我们中毒。

◆ 解毒的必要性

为什么现在人们都在呼吁解毒的必要性，这是因为现代人体内积蓄的毒素比以往任何时候都多。

身边环境中有害化学物质的增加就是其中一个原因，另外还有各种各样的其他原因。伴随科学的发展，我们在始料未及的情况下接触到了更多的有害化学物质，并将其摄入体内。此前认为在一定量和浓度下没有问题的化学物质，现在也发现会对身体有害。

同时，伴随饮食结构的变化，营养失衡，人体原有的排毒功能降低了。

◆ 避免毒素的摄取与积蓄

人类的身体具有这样一种功能，即使有害化学物质进入了体内，人体也可以进行无毒化处理并将其排出体外。但是，当有害化学物质侵入的量超出人体的解毒能力时，有害化学物质就会积蓄在体内并发挥有害作用。这种毒素的积蓄是危害健康的最大原因之一。

现代社会中，我们接触有害化学物质的机会越来越多，相反，我们身体的解毒排毒能力却正在衰减。说到解毒，最重要的就是避免摄入量超出身体排毒能力的有害化学物质，并且通过身体解毒功能对有害物质的无毒化处理来提高身体的排毒效果。

◆ 当有害化学物质积蓄时

当有害化学物质在体内积蓄时，会出现下列问题。

1	免疫功能降低
2	代谢功能降低
3	肝肾功能障碍
4	脑障碍、意识障碍
5	过敏
6	致癌
7	激素平衡紊乱
8	其他各种身体不适

◆ 解毒对于身体的益处

当身体解毒排毒功能对积蓄在体内的有害化学物质实施排毒后，身体好转表现在哪里？

解毒所带来的健康效果有以下几种。

1	免疫力的提升
2	加速新陈代谢
3	体内各器官功能恢复
4	预防生活习惯病
5	预防过敏
6	护肤美容
7	激素平衡恢复正常

环境中的有害化学物质是如何进入我们体内的

人类为了生存下去，需要通过三个途径将体外的营养和氧等物质摄入体内。有害化学物质也通过这三个途径与人体所必需的物质一起进入体内。那么，它们是如何进入的呢？



◆ 通过口腔进入消化系统——经口吸收

通过此途径，有害化学物质伴随食物一起进入体内

第一个途径就是从口腔摄入食物和饮品的途径，这也是从体外吸收物质最多的途径，我们将其称为经口吸收。用于支撑身体和运动所必需的营养成分是通过进餐摄取的，此时有害化学物质也会一起进入体内。但是，即使有害物质在经口吸收时进入体内，人类的进化让身体拥有对其进行防御的系统。

可以说我们平时吃的很多食物和饮品中都含有微量的毒素，而我们的肝脏就担负着解毒重任，这就是我们所说的对毒素实施的无毒化处理过程。

通过肝脏得以解毒

经口吸收的毒性物质，可以说90%都会通过肝脏等消化器官得以解毒。然而现在问题是，在每天经口摄入的食物和饮品中，均含有大量的自然界中并不存在的人工制造的有害化学物质。例如用于防腐和调味的食品添加剂、蔬菜里的残留农药、被污染的肉鱼乃至饮用水。对于这些新出现的有害化学物质，肝脏的解毒系统有时并不能完全发挥作用。



{有害物质会伴随食物、饮品一起进入体内。}

经口吸收的概率非常高，尽管解毒作用可以弱化有害化学物质的有害性，但我们仍须对食品所含有害物质的增加以及逃过解毒作用的物质予以注意。

◆ 通过呼吸进入体内——经呼吸吸收

人体是通过呼吸补给氧的

第二个途径就是通过口鼻摄入维持生命所必需的氧的吸入过程。地球