

好生活百事通系列

居家生活 排毒防毒 手册

人体7大排毒系统 / 饮食排毒与健康饮食 / 运动排毒法
居家生活排毒法 / 排毒美容养颜

《好生活百事通》编委会 编著

☺ 排毒防
毒, 从内到外
创造绿色
品质生活!

人体7大排毒系统的排毒运行机制
素食、肉食、生食、断食哪种更健康
如何去除食物中的毒素, 防止病从口入
运动排毒ABC, 创造净化的人体空间
家居排毒18妙招, 让身体轻松呼吸



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

居家生活排毒防毒手册 / 《好生活百事通》编委会编著. —北京:

中国纺织出版社, 2011.10

(好生活百事通系列)

ISBN 978-7-5064-7758-1

I. ①居… II. ①好… III. ①毒物—排泄—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第191747号

策划编辑: 尚雅 李彦芳 责任编辑: 李彦芳
责任印制: 刘强 美术编辑: 董红伟
装帧设计: 王波 程程 李燕萍

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年10月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 17.5

字数: 250千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

好生活百事通系列

居家生活 排毒防毒 手册

人体7大排毒系统 / 饮食排毒与健康饮食 / 运动排毒法
居家生活排毒法 / 排毒美容养颜

《好生活百事通》编委会 编著

☺ 排毒防
毒, 从内到外
创造绿色
品质生活!

人体7大排毒系统的排毒运行机制
素食、肉食、生食、断食哪种更健康
如何去除食物中的毒素, 防止病从口入
运动排毒ABC, 创造净化的人体空间
家居排毒18妙招, 让身体轻松呼吸

中国纺织出版社

书瑞
业雅
ruiyabook

为和谐社会
奉献智慧生活

无毒健康生活指南

进补不如排毒，排毒不如防毒

谁也不想每天拖着滞重的身体，不愿面容黯淡和精神不振。本书助您选择一种健康、纯净的生活排毒方式，让您畅享排毒一身轻，由内而外创造绿色环境、绿色生活。

上架建议 大众健康

ISBN 978-7-5064-7758-1




9 787506 477581 >

定价：29.80元

居家生活 排毒防毒手册

《好生活百事通》编委会 编著

 中国纺织出版社

试读结束 需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

目录 CONTENTS

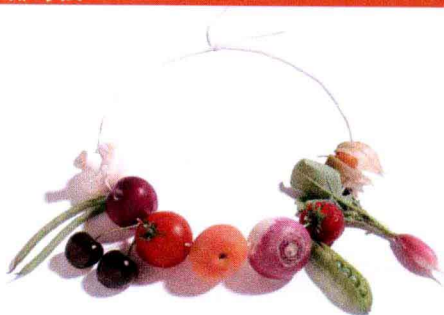
第一章 排毒是人体健康的革命

测测你“中毒”有多深	12	盘点人体内的毒素	26
耳朵	13	自由基	26
头部	13	“坏”胆固醇	28
口腔	13	高血脂	30
肠道	13	尿酸	32
关节	13	乳酸	34
情绪	13	宿便	36
体重	13	精神毒素	38
头发	13	排毒系统让毒素无处藏身	41
眼睛	13	皮肤	42
心脏	13	胃	44
胃部	13	大肠	46
鼻子	13	肺	48
皮肤	13	肝脏	50
毒素就在我们身边	14	肾脏	52
什么是排毒	14	淋巴系统	54
目前流行的排毒方法	14	健康革命从体内排毒开始	56
一天中的毒素累积	16	排毒是治病的关键	56
空气污染的危害	18	排毒是自然疗法的有效方法之一	56
空气中毒素的各种来源	18	人体环保势在必行	57
家居中的毒	20	排毒让我们对身体有了更多的期待	58
药物中的毒	22	让肌肤更柔嫩	58
毒素是破坏人体健康的大敌	25	让肠道更年轻	58
影响气血运行	25	告别肥胖	58
影响代谢平衡	25	让生活方式更加健康	58
影响脏腑功能	25	排除精神之毒	58
影响养颜美容	25		

缓解身体酸痛感.....	58	让肺脏排毒更顺畅	61
让肝脏排毒更顺畅	59	肺脏有毒素的表现.....	61
肝脏内有毒素的表现.....	59	让肺脏顺畅排毒的方法.....	61
让肝脏顺畅排毒的方法.....	59	肺脏最佳排毒时间.....	61
让心脏排毒更顺畅	60	让肾脏排毒更顺畅	62
心脏有毒素的表现.....	60	肾脏有毒素的表现.....	62
让心脏顺畅排毒的方法.....	60	让肾脏顺畅排毒的方法.....	62
心脏最佳排毒时间.....	60	肾脏最佳排毒时间.....	62

第二章 饮食排毒法

强效解毒的营养素	64	生食法	74
维生素B ₁	64	生食法没有烹调过程产生的毒素.....	74
维生素E.....	64	生食有利于淋巴系统排毒.....	74
类黄酮素.....	64	生食法可提高免疫力.....	74
膳食纤维.....	65	生食应注意的事.....	74
益生菌.....	65	适合生食的食物.....	74
强效排毒的食材	67	素食法	75
西红柿.....	67	肉食让我们的毒素日益累积.....	75
大蒜.....	67	人类的身体更适应素食.....	75
小麦胚芽.....	67	素食有利于排毒.....	76
薏米.....	68	断食法	77
红豆.....	68	断食法的主要作用.....	77
黑豆.....	69	实行断食法的注意事项.....	77
甘薯.....	69	果汁排毒法	78
柠檬.....	70		
黑木耳.....	70		
包覆毒素的食材	72		
糙米.....	72		
洋葱.....	72		
菠菜.....	73		
牛蒡.....	73		



第三章 远离饮食中的毒素

去除蔬菜中的毒素	80	这样处理贝类才安全	97
选购蔬菜的正确方法	80	这样选购新鲜的螃蟹	98
清洗蔬菜的正确方法	82	要这样处理螃蟹才安全	99
储存蔬菜的正确方法	83	去除主食中的毒素	100
烹调蔬菜的正确方法	83	怎样辨别有问题的主食	100
去除蔬菜中农药残留的方法	84	这样才能买到无毒米面	101
去除水果中的毒素	85	要这样处理米面才安心	101
如何辨别“不安全”的水果	85	这样可以买到无毒大米	102
选购水果的正确方法	86	这样处理大米才安心	102
水果的正确处理方法	86	这样买到无毒面粉	103
四种常见水果的挑选方法	88	这样可以买到无毒面包	104
去除肉蛋中的毒素	89	这样可以买到无毒小米	105
如何辨别问题猪肉	89	这样可以买到无毒黑米	105
选购无毒猪肉的方法	90	去除速冻主食中的毒素	106
正确处理猪肉的方法	91	3个月保质期能保质吗	106
土鸡、肉鸡的形体、皮质有区别	91	买有包装的速冻食品应注意的细节	106
闻味辨别肉鸡和土鸡	92	速冻食品放在冰箱里并不保险	106
这样买到无毒的鸡肉	92	去除加工食品中的毒素	107
土鸡蛋和饲料鸡蛋的区别	92	加工食品及添加剂	107
这样买到无毒鸡蛋	92	按标准使用的添加剂对人体无害	107
鸡蛋的储存方法	93	不合格的添加剂危害健康	107
食用鸡蛋的正确方法	93	常见的食品添加剂	108
这样买到无毒牛肉	94	去除饮水中的毒素	110
正确处理牛肉的方法	94	用柠檬汁或醋清除毒素	110
去除海鲜中的毒素	95	用绿叶蔬菜去除氯气	110
海鲜正在受到污染	95	放一会儿水冲走有害物质	110
这样买到无毒鱼肉	95	把水静置一段时间	111
这样处理鱼肉才安心	96	煮沸水	111
要买新鲜的虾	96	搅拌水	111
闻一下虾肉有无腥味和化学药品味	97	利用矿石去污	111
不要生吃水产品	97	利用炭去污	111
这样选购无毒的贝类	97		

去除茶叶中的毒素	112	酱油的选购	116
茶叶中的毒素	112	醋的选购	117
如何正确选购茶叶	113	盐的选购	117
喝茶也要做到无毒	113	辛辣料及辛香料的选购	118
去除调料中的毒素	115	味精的选购	118
食用油的选购	115	黄酒质量鉴别方法	119
		优劣白砂糖的辨别方法	120

第四章 运动排毒法

运动为什么能排毒	122	多做一些室外运动	124
运动有助于排汗	122	合理安排运动时间	124
运动使人呼吸加快	122	做家务也能多运动	124
运动刺激大肠	122	别忘了补充水分和蛋白质	125
运动使脂肪安全分解	122	强力排毒的运动方式	125
运动会刺激淋巴系统	122	流行瑜伽也排毒	127
轻轻松松做排毒运动	123	蝴蝶式	127
运动的注意事项	123	鱼式	128
注意暖身运动	123	鸽王式	129
试试有氧快走	123	脊柱扭转式	130
各种运动方式搭配进行	123	牛面式	131
做有氧运动和肌力运动	123	双角式	132

第五章 享受清新无毒的家居生活

微波炉怎么用最安全	134	这些人最好少打手机	136
微波炉并不像想象的那样危险	134	饮水机怎么用最安全	137
电磁波是否会泄漏	134	饮水机中的毒素	137
不可用普通塑料容器	134	饮水机的清洗步骤	137
微波解冻过的肉类不可再冷冻	134	洗衣粉怎么用最安全	138
科学合理地使用手机	135	洗衣粉中的毒素	138
什么是手机辐射	135	洗衣粉对人体皮肤的不良影响	138
远离手机辐射需要留心三个时段	135	尽量选择功能简单的洗衣粉	138
杜绝使用手机的不良习惯	135	机洗贴身衣物时要选用皂粉	139

如何辨别假冒伪劣洗衣粉	139	浴厕清洁剂	151
洗衣前先将衣物浸泡	140	水管清洁剂	151
加少许醋减少洗衣粉残留	140	地板亮光剂	151
避免交叉感染	140	环保清洁用品一览表	152
减少与皮肤接触的机会	140	科学使用洗碗剂	153
不可滥用洗衣粉	140	解读洗碗剂中的“表面活性剂”	153
正确使用芳香剂	141	表面活性剂的危害	153
芳香剂对人体的危害	141	如何避免洗碗剂中化学成分的危害	154
芳香剂有毒的化学成分	141	抹布的正确使用方法	155
学会选购芳香剂	142	钢丝抹布——买回来后多煮几次	155
如何避免芳香剂对人体的伤害	142	海绵抹布——定期消毒	155
生活用品巧妙变身除味芳香剂	143	无纺布抹布——及时更换	156
适用于卫生间的芳香剂	143	一次性抹布——不能擦拭碗筷	156
妙用茶叶或花草茶	143	厨房应备三块抹布	156
利用天然花草植物改善空气品质	143	砧板使用要讲究	157
柠檬皮除臭	143	砧板的消毒方法	157
苏打粉或咖啡渣除烟臭味	143	砧板的清洗步骤	158
过期吐司面包吸收冰箱异味	143	锅具使用要有选择	159
安全使用杀虫剂	144	铁锅	159
如何选购喷雾杀虫剂	144	铝锅	159
使用喷雾杀虫剂的注意事项	145	不锈钢锅	159
蚊香中隐藏的毒素	145	沙锅、搪瓷锅	159
如何选购蚊香	145	塑料制品要区分	160
使用蚊香的注意事项	146	塑料的分类	160
家庭防虫无毒攻略	147	塑料制品到底有多毒	160
驱蚊DIY	147	需要留心哪些塑料袋	161
防蟑DIY	148	留心劣质塑料制品的毒素	161
驱蝇DIY	148	小心“套袋碗”	162
清洁无毒地使用清洁剂	149	鉴别有毒的塑料袋	162
清洁剂隐藏的毒素	149	牙膏最无毒的使用方法	163
学会选购清洁剂	150	关于牙膏中的二甘醇	163
自制天然无毒清洁剂	151	关于牙膏含氟	163
厨房清洁剂	151		

假牙膏的毒素	164
学会选择牙膏	164

牙齿天然清洁法 166

花生仁洁齿法	166
蜂蜜防龋齿	166
滑石粉去积污	166
生鲜食物清洁牙齿	166

营养素抗牙菌	166
矿泉水富含氟	166

阻挡住油烟中的毒素 167

油烟中的毒素	167
养成良好的烹调习惯以减少油烟	167
选择合适的油也很重要	168

第六章 远离毒素, 绿色护肤

洁面产品中也有添加剂 170

洁面产品的添加剂	170
正确选择洁面产品	171
避免洁面产品中化学成分的伤害	171

科学洗脸有助于排毒 172

自制天然洗面奶 173

鲜果蜂蜜洁面乳	173
清爽柠檬洁面水	173
燕麦冬瓜洗面奶	173
芦荟亮颜洁面乳	174
双瓜滋润洁面乳	174
鲜莓燕麦洁面乳	174

卸妆品要注意选择 175

学会选购适合的卸妆产品	175
科学避免卸妆品中化学成分的危害	177

化妆水的安心用法 178

化妆水的添加剂	178
学会选择化妆水	178
如何避免化妆水中化学成分的伤害	179

巧用化妆棉涂抹化妆品 180

自制天然化妆水 181

丝瓜柔嫩爽肤水	181
---------------	-----

黄瓜保湿爽肤水	181
薄荷清凉爽肤水	181
甘菊盐爽肤水	182
柠檬红茶收敛水	182
鲜果醋汁保湿水	182

正确使用乳液, 安心又美丽 183

正确选购乳液	183
乳液中的添加剂	183
如何避免乳液中化学成分的伤害	184

乳液的正确使用步骤 185

正确使用口红, 让美丽更放心 186

口红中的添加剂	186
学会选购适合的口红	186
如何避免口红中化学成分的伤害	187

防晒产品怎么用才放心 188

防晒产品对人体的危害	188
学会选购防晒产品	189
如何避免防晒产品中化学成分的伤害	189

美白产品添加剂的危害更是不容忽视 190

美白产品的添加剂	190
学会选购美白产品	190
使用美白产品的注意事项	191

沐浴乳怎么用才安心 192

- 沐浴乳中的添加剂 192
- 学会选购沐浴乳 192
- 如何避免沐浴乳中化学成分的伤害 193

洗发水怎么用才安心 194

- 洗发水中的添加剂 194
- 学会正确选择洗发水 195
- 如何避免洗发水中化学成分的伤害 196

染发剂怎么用才安心 197

- 染发剂不可忽视的生物毒性 197

- 染发剂的种类 197
- 学会选购染发剂 198
- 如何避免染发剂中化学成分的伤害 198

香皂怎么用才安心 199

- 香皂中的添加剂 199
- 学会选购香皂 199
- 如何避免香皂中化学成分的伤害 200

巧手制作属于自己的香皂 201

附录 生活中的排毒防毒细节

- 饭菜趁热入冰箱为好 202
- 减少甜食摄入量 202
- 8种人不宜饮茶 202
- 喝水过多会“水中毒” 202
- 蔬菜不一定越新鲜越好 203
- 臭豆腐臭中带毒 203
- 不要吃炒得过嫩的猪肝 203
- 素食者不一定长寿 203
- “吃香喝辣”当心“小便难” 204
- 生吃鱼没营养 204
- 生猛海鲜不宜生吃 204
- 方便面有时也会“不方便” 204
- 咸鱼中的毒素 204
- 吃火锅不要只涮不煮 205
- 警惕粉丝中的铝 205
- 剩菜打包须谨慎 205
- 电冰箱不是保险柜 205
- 掉渣铁锅早更换 206
- 一天一个苹果你就不用看医生 206
- 减少你的用盐量 206
- 适时食用糙米 206

- 睡前3小时不要进食 207
- 水果烂了一半就不能再吃了 207
- 冻西瓜伤脾胃 207
- 油炸食物不宜多吃 207
- 随季节选择蔬菜 207
- 每日5种蔬果，健康更有活力 208
- 饭后用牙签3大危险 208
- 享用天然零食可缓解情绪 209
- 借酒御寒反伤身 209
- 小心网络生活 209
- 小心空调暖气病 209
- 瘦身衣瘦身同时反伤身 209





PAIDU
SHI RENTI
JIAN KANG DE GEMING

排毒是人体健康的革命



1

测测你“中毒”有多深

最近有没有感觉自己的肤色越来越黯淡，一点精神都没有，总是失眠，也没有什么食欲，不知道自己的身体出了什么问题？其实身体的这些不适都是体内毒素在作怪，当体内的毒素积累到一定程度，身体就会出现一系列的变化。现在赶快来测一下你的“中毒”程度吧！

看似安全的生活环境，其实可能隐藏了许多看不见的致命毒素。工业废弃物、农药以及太多我们叫不上名字来的化学物品，正在破坏着大自然的生态，危及到了我们的健康。或许我们无法无安全避开这些毒素，但是，试着去了解，将会帮助你拥有无毒、健康的生活。

仔细看下面的排毒小测试，在□里划“√”，看看毒素是怎样颠覆你的健康的，也让你检查一下自己是否中毒。如果你的身体状况出现4个以下相符的症状，那么你的身体毒素很少，比较健康，但是不要大意，要尽量改善那些你打勾的项目。如果划“√”选项在5~9个，说明你的身体有些毒素，内环境比较虚弱，需要逐渐改善，否则你的健康会滑坡。划“√”选项在10个或以上，说明你的身体毒素太多，肌肤和内脏状态都很差，需要马上改变生活习惯。

中毒概率自测区

这些不良习惯你有哪些

测试之前让我们先来了解一下哪些不良习惯容易导致毒素在体内累积，这有助于你“改邪归正”哟。

- ◎习惯熬夜，晚睡。
- ◎工作、休息时间不定时。
- ◎经常性的睡眠不足或睡眠质量不佳。
- ◎生病仍逞强不休息。
- ◎一天至少抽两包烟。
- ◎没有运动的习惯。
- ◎经常需要长途开车。
- ◎长时间坐着工作而不主动活动一下筋骨。
- ◎工作常需要在外奔波。
- ◎经常喝醉。

**耳朵**

- ◎ 耳鸣
- ◎ 耳痛

头部

- ◎ 经常感到头部沉重
- ◎ 头晕
- ◎ 失眠
- ◎ 头痛
- ◎ 经常做梦
- ◎ 记忆力衰退

口腔

- ◎ 口腔溃疡
- ◎ 口臭
- ◎ 牙龈红肿

肠道

- ◎ 腹泻
- ◎ 便秘
- ◎ 大便不规律

关节

- ◎ 关节疼痛
- ◎ 关节疲软

情绪

- ◎ 容易焦虑
- ◎ 过度兴奋
- ◎ 闷闷不乐

体重

- ◎ 体重容易增加

头发

- ◎ 头发枯黄
- ◎ 经常脱发

眼睛

- ◎ 双目无神
- ◎ 眼睛干涩、发痒
- ◎ 视力下降
- ◎ 眼睛容易充血
- ◎ 眼皮沉重

心脏

- ◎ 心率过快、不规则
- ◎ 心脏搏动快而有力

胃部

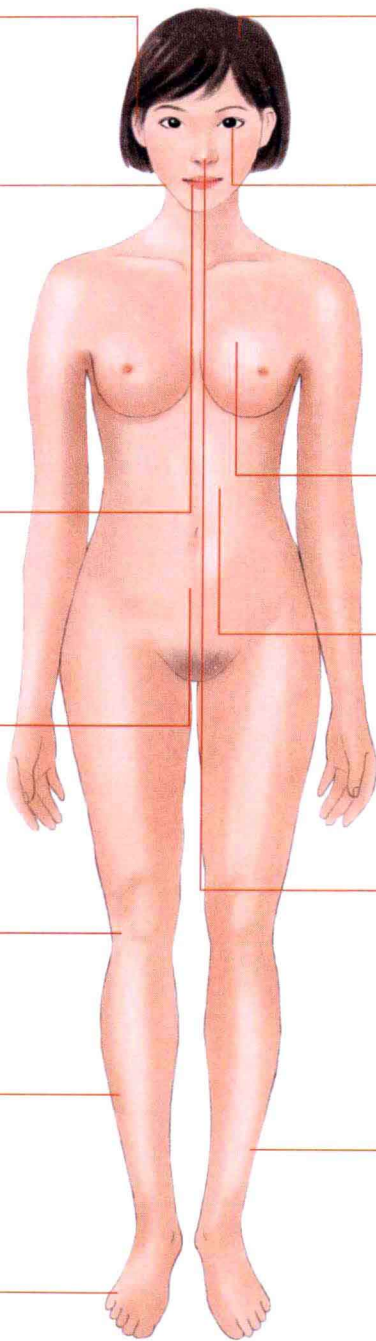
- ◎ 经常恶心
- ◎ 呕吐
- ◎ 消化不良
- ◎ 食欲不振

鼻子

- ◎ 鼻腔堵塞
- ◎ 经常打喷嚏
- ◎ 鼻炎
- ◎ 呼吸急促

皮肤

- ◎ 肤色黯淡
- ◎ 经常出疹
- ◎ 有色斑
- ◎ 暗疮



毒素就在我们身边

生活中处处都有毒素。对人体来说，我们平时吃的食物和喝的饮料，甚至阳光和空气中的成分都可能含有一种毒素，所以排毒至关重要。那么我们身边的毒素有哪些，排毒方法又有哪些呢？下面具体来了解一下。

什么是排毒

西医所谓“排毒”，就是打通人体的管道，排出毒素。人体绝大部分的毒素来自于体内自身新陈代谢，产生出各种各样人体所不需要的废物，比如含有大量废弃物和胆汁的粪便、含有尿素等代谢产物的尿液，等等。

消化道是人的主要吸收、排泄管道，同时它也是人体重要的排毒管道之一。人体通过排便、排尿、出汗等途径可及时地把毒素清除出体外。

此外，人体还可以通过呕吐、咳嗽、腹泻等非正常“排毒”方式，把体内毒素排出体外，使五脏气血功能达到正常健康的平衡吸收与代谢。

目前流行的排毒方法

通便排毒法

有些人一谈起排毒，都自然而然地想到排便。排便是人体排毒的一条重要途径，但却不是唯一的途径。而排便的主要目的是要排出

“宿便”。时下众多排毒类产品大多是针对胃肠道的，其排毒的主要机理在于促进排便。一些消费者也因此片面地认为，体内有毒就表现为排便不畅，只要排便通畅就能起到排毒的作用。于是服用以泻下为目的的排毒类产品。然而这些排毒类产品的主要成分中均含有大黄。而大黄是一种含有蒽醌类成分的物质，若长期服用会抑制自身的免疫力。有的人吃了大黄还会出现副作用，表现为腹疼、轻度恶心等。此外，如果长期依赖以泻下方式来排毒，久而久之，还有可能影响人体对某些营养素的吸收，造成贫血等不良后果。

如果“毒”隐匿在人体上部或在人体体表，应该用发汗而不是排便的方法促其排出；如果“毒”入侵至血液里，排便更是鞭长莫及。

中医认为，人的体质类型大致可分为虚实热寒四种，排毒也要因人而异。“排毒”的理论主要出自中医的血热气重之说，它多倚重于“泻”而起不到“补”的作用，对于那些气血虚弱不足的人来说，不仅不应该泻，反倒应该进补才好，因此，时下众多排毒类产品可以说只适合部分人群。

淋巴排毒法

淋巴排毒是美容业者用仪器或双手，从脚底往上推的一种循经络按摩的手法，以促进淋巴回流。淋巴系统是除了动脉，静脉两大循环系统以外的人体第三套循环系统，一些不容易透过毛细血管壁的大分子物质，如癌细胞、细菌、异物等较易进入毛细淋巴系统循环。洗热水澡或慢跑、游泳等运动有利于淋巴回流，无需借助外力。

洗肠排毒法

该方法通过一种特制的洗肠机，对长约15米的大肠肠道进行分段冲洗，将肠内长期滞留的各种腐烂物质和寄生虫排出体外。该方法将原本用于医疗的“灌肠”赋予了清洗宿便、排出毒物、祛病延年的作用。然而，不能说冲洗干净了，肠道就不会患病。况且，多次洗肠排毒，大肠排便功能一旦形成依赖性，肛门就成了不能自动排便的摆设，后果不容乐观；而且一旦破坏了肠道内正常菌群的生态平衡，将会成为新的健康隐患。

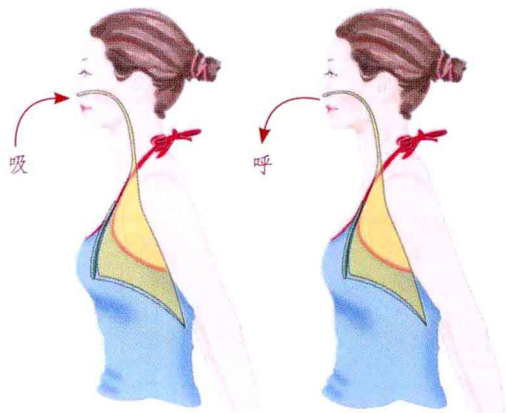
呼吸排毒法

“能控制呼吸，就能控制生命。”这句话点出了呼吸对于生命的意义。如果没有了呼吸，几分钟内人便会死亡；但掌握了正确的呼吸方法，将因为毒素的顺利排出而更加长寿。

人每天活动所需的能量来自于食物，食物

进入人体后，细胞会把它分解成简单的物质，经过氧的参与，产生一系列复杂变化，以释放能量，同时产生水及二氧化碳等废物，这就是新陈代谢过程。新陈代谢过程与呼吸的关系非常密切：当我们吸气时，空气进入肺里，空气里的氧与血液中红血球所含的一种蛋白质——血红蛋白相结合，这样氧就能够随着血液的流动到达全身的各个部位，参与新陈代谢；同时，新陈代谢中产生的二氧化碳通过血液交换到肺部，在呼气时排出。

久坐办公室的人，因为坐姿的局限和固定，一般只采用通过肋间肌和肋骨运动的胸式呼吸，而且这样的胸式呼吸受制于伏案工作，每次的换气量非常小，在正常呼吸频率下，通气不足，使体内的二氧化碳累积起来。这时做几次深呼吸，可以使脑部的耗氧量大幅度增加。专家建议，在办公室工作的人群，应有意识地到窗边进行腹式呼吸，即利用膈肌的上下运动来扩大和缩小胸腔，并辅以肋间肌的运动。



*不是所有的呼吸都能起到排毒的效果，关键在于呼吸的方式是否有效。