



凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著 ● 健康爱家系列

五脏排毒 养生法

中国中医科学院西苑医院主治医师

赵迎盼 主编

你的肺可能正在受到霾的侵犯，



你的肾可能正在受到药物的损害，



其实你的身体与健康，
可能只差一个排毒
的方法。



江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹编著·健康爱家系列

time

time

五脏排毒



养：生：法



赵迎盼◎主编

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

五脏排毒养生法 / 赵迎盼主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.8

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-8142-6

I. ①五… II. ①赵… III. ①毒物—排泄—养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 063946 号



中国健康生活图书实力品牌

五脏排毒养生法

主 编 赵迎盼
编 著 汉 竹
责 任 编 辑 刘玉锋 张晓凤
特邀 编 辑 孙 静
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 方 晨

出 版 发 行 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
印 刷 北京博海升彩色印刷有限公司

开 本 720 mm × 1 000 mm 1/16
印 张 14
字 数 160 000
版 次 2017年8月第1版
印 次 2017年8月第1次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-8142-6
定 价 45.00 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



目录

第一章

“毒”的真相 /13

“毒”到底是什么 14

中医所说的“毒” 14

西医所说的“毒” 16

潜伏在身边的“毒” 18

外界环境中的“毒” 18

人体自身产生的“毒” 19

到底怎样排毒 21

雾霾有毒吗 21

足贴能排毒吗 21

喝水能排毒吗 21

来月经是排毒吗 22

吃蔬菜能排毒吗 22

想排毒就只能吃素吗 22

什么食物最排毒 22

哪些人不适合排毒 22

五行养生和排毒 23

测测你的身体需要排毒吗 24

看脸就知道哪里中“毒”了 25

第二章

依时排毒养好五脏六腑 /27

子时(23:00~1:00)胆排毒

——养好阳气寿命长 28

子时最应该做的事：睡觉 28

有助于胆排毒的生活小习惯 29

丑时(1:00~3:00)肝排毒

——面色红润气血足 30

丑时最应该做的事：熟睡 30

有助于肝排毒的生活小习惯 31

寅时(3:00~5:00)肺排毒

——晚上不咳睡得香 32

寅时最应该做的事：熟睡 32

有助于肺排毒的生活小习惯 33

卯时(5:00~7:00)大肠排毒

——排便通畅不长斑 34

卯时最应该做的事：排便 34

有助于大肠排毒的生活小习惯 35

辰时(7:00~9:00)胃排毒

——要想养生先养胃 36

辰时最应该做的事：吃好早餐 36

有助于胃排毒的生活小习惯 37

巳时(9:00~11:00)脾排毒

——轻松甩掉小肚腩 38

巳时最应该做的事：适当运动 38

有助于脾排毒的生活小习惯 39

午时(11:00~13:00)心排毒

——失眠多梦催人老 40

午时最应该做的事：让心脏“休息”半小时 40

有助于心排毒的生活小习惯 41

未时(13:00~15:00)小肠排毒

——看好健康晴雨表 42

未时最应该做的事：吃完午餐 42

第三章

排心毒

——每个人都需要一颗强大的心 / 53

心好才能长命百岁 54

气血足了，人就有精神 54

心情好了，寿命就长久 55

哪些症状表明你的“心中毒”了 56

舌头溃疡 56

舌苔发生变化 56

额头长痘 57

失眠、心悸 57

胸闷、刺痛 57

伤心的坏习惯 58

过度劳累 58

过度受凉 58

过度的精神刺激 59

经常大汗淋漓 59

特效排毒按摩法 60

一切与心有关的问题都能缓解——轻按心俞 60

解决心理问题的妙招——常揉少海 61

心火旺，口臭口苦怎么办——按压劳宫 61

排心毒食疗方 62

苦是心毒的天敌 62

红色食物让你的心越来越年轻 63

苦瓜煎蛋 64

莴笋瘦肉粥 64

芹菜菠萝汁 65

银耳豌豆苗 65

冬瓜荷叶薏米汤 66

杏仁豆浆 66

白萝卜莲藕汁 67

百合粥 67

甜椒炒牛肉 68

枸杞粳米糊 68

有助于小肠排毒的生活小习惯 43

申时(15:00~17:00)膀胱排毒

——通道畅通毒不生 44

申时最应该做的事：及时小便 44

有助于膀胱排毒的生活小习惯 45

酉时(17:00~19:00)肾排毒

——适时减轻肾负担 46

酉时最应该做的事：吃饭和喝水 46

有助于肾排毒的生活小习惯 47

戌时(19:00~21:00)心包排毒

——有效防治心脏病 48

戌时最应该做的事：娱乐休闲 48

有助于心包排毒的生活小习惯 49

亥时(21:00~23:00)三焦排毒

——通百通病不生 50

亥时最应该做的事：准备休息 50

有助于三焦排毒的生活小习惯 51





银耳樱桃粥	69
姜枣红糖茶	69
西红柿蒸蛋	70
桂圆莲子粥	70
红枣粥	71
花生红薯汤	71

第四章

排肝毒

——保养最重要的排毒器官 /73

肝是人体的健康卫士74

肝主疏泄	74
月经不调总和肝有关	75
适当发火，少生闷气	75

哪些症状表明你的肝中毒了76

女性月经不调	76
眼睛不适	76
情绪容易抑郁、暴躁	77
指甲上有竖纹	77
手掌充血	77

伤肝的坏习惯78

用眼过度	78
饮酒过量	78
经常熬夜	79
过度服药	79

特效排毒按摩法80

眼睛干涩——按揉曲泉	80
改善情绪，远离妇科病——按揉行间	81
人体自带的“出气筒”——按压太冲	81

排肝毒食疗方82

寒性食物泻火，酸甘食物生津	82
让青色食物给你的肝“减负”	83
西芹腰果	84
绿豆荞麦糊	84
蒜蓉油麦菜	85
什锦西蓝花	85
陈皮海带粥	86
凉拌苦瓜	86
山楂冰糖茶	87
石榴蜂蜜汁	87
猪肝菠菜粥	88
胡萝卜橙汁	88
凉拌空心菜	89
西红柿炖牛腩	89
韭菜炒虾仁	90
山药枸杞豆浆	90
香菇油菜	91
奶汁烩生菜	91

第五章

排脾毒

——管好你的健康银行 /93

脾是后天之本94

所有的生命活动都离不开脾胃	94
“仓廪”牢固，身体才健康	95

哪些症状表明你的脾中毒了96

舌苔白滑，有齿痕	96
身体水肿	96
白带过多	97
唇色苍白，周围长痘痘	97
脸上长斑	97

伤脾的坏习惯	98
暴饮暴食	98
久坐不运动	98
久服苦寒药	99
经常吃生冷食物	99
居住在寒湿重的地方	99
特效排毒按摩法	100

消灭腹部赘肉、将军肚——按揉带脉	100
胃痛、腹胀、没食欲——按摩太白	101
色斑、粗糙、皱纹一扫光——按摩血海	101

特效排毒食疗方	102
----------------------	------------

甘味食物最补脾	102
黄色食物让你的脾胃舒舒服服	103
紫菜包饭	104
百合薏米糊	104
凉拌藕片	105
银耳花生仁汤	105
香菇娃娃菜	106
山药扁豆糕	106
人参莲子粥	107
苹果土豆泥	107
燕麦南瓜粥	108

蛋香玉米羹	108
小米红枣粥	109
炒红薯泥	109
黄花菜炒鸡蛋	110
芒果西米露	110
生姜橘皮饮	111
鲜奶木瓜雪梨	111

第六章

排肺毒

——雾霾天，看好你的肺 / 113

肺调控着人体的“气”	114
-------------------------	------------

肺是心的保护神	114
人体所有的气都受肺的调控	115

哪些症状表明你的肺中毒了	116
---------------------------	------------

咳嗽、咳痰	116
皮肤灰暗、头发脱落	116
声音低怯、嘶哑	117
易患感冒	117
便秘	117

最伤肺的坏习惯	118
----------------------	------------

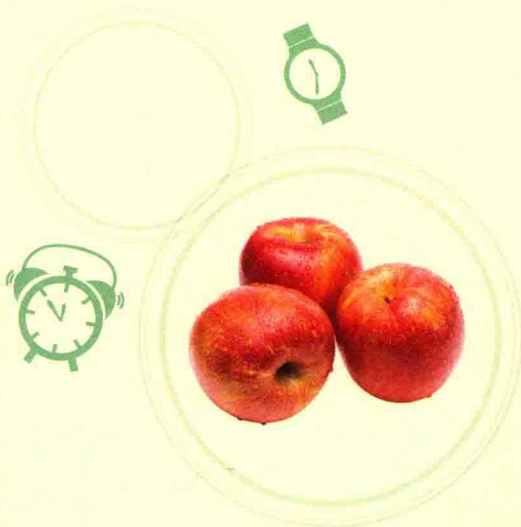
久卧伤肺	118
经常吹空调	118
爱吃辛辣食物	119
饮食油腻，没有节制	119

特效排毒按摩法	120
----------------------	------------

清肺热，润喉咙——按摩尺泽	120
哮喘、感冒都能治——按揉孔最	121
咳嗽、哮喘——点按太渊	121

特效排毒食疗方	122
----------------------	------------

多酸少辛最适宜	122
白色食物让你呼吸顺畅睡得香	123
葱爆酸甜牛肉	124
生姜红枣粥	124



蒜蓉茄子	125
香菜拌黄豆	125
柠檬饭	126
葡萄柚芹菜汁	126
苹果玉米汤	127
芒果橙子汁	127
猪肉萝卜汤	128
银耳羹	128
牛奶洋葱汤	129
冰糖藕片	129
银耳百合豆浆	130
山药鸡肉粥	130
冬瓜鲤鱼汤	131
燕麦糙米糊	131

第七章

排肾毒

——青春不衰的秘诀 /133

肾调控着人体的“气” 134

肾，作强之官	134
肾藏精气，供养脏腑	134
肾越好，生殖功能越强	135
想长寿，就要让“生命之根”强壮有力	135

哪些症状表明你的肾中毒了 136

眼圈发黑，没有精神	136
月经量少、时间短、颜色暗	136
大量脱发	137
腰酸	137
经常憋尿	137

伤肾的坏习惯 138

长时间不良坐姿	138
用脑过度	138
酒后性生活	139
滥用补肾药	139

特效排毒按摩法 140

告别咽痛和失眠——按揉照海	140
让肾脏充满活力——刮太溪	141
不花钱的长寿法——按摩涌泉	141

特效排毒食疗方 142

咸味入肾，但要少吃	142
黑色食物让你大脑灵活精力旺	143
芦笋蛤蜊饭	144
牡蛎豆腐汤	144
小米海参粥	145
凉拌海蜇	145
虾皮紫菜汤	146
松仁海带汤	146
芥菜干贝汤	147
韭菜薹炒鱿鱼	147
黄瓜木耳汤	148
鲜柠檬荸荠水	148
黑芝麻栗子糊	149
黑米糊	149
乌鸡滋补汤	150
乌梅银耳红枣汤	150
核桃仁紫米粥	151
桑葚粥	151





第八章

不同人群的排毒饮食方案 /153

女性——排毒瘦身又美容 154

女性排毒方法	154
银耳拌豆芽	155
西红柿柚子汁	155
鲜柠檬汁	155
西兰花黄瓜汁	156
丝瓜炒鸡蛋	156
白萝卜橄榄汁	157
素烧三元	157
黑芝麻圆白菜	158
菠萝苦瓜汁	158
冬瓜蜂蜜汁	159
冬笋拌豆芽	159

老年人——气血畅通筋骨壮 160

老年人的排毒方法	160
玉米排骨汤	161
黄豆薏米糊	161
小米桂圆粥	161
腰果西兰花	162
芹菜苹果汁	162
核桃健脑粥	163
枸杞炖羊肉	163

儿童——不挑食，身体棒 164

生活好习惯助宝宝排毒	164
奶酪三明治	165
虾肉卷	165
煎鲳鱼	165
风味卷饼	166
冰糖五彩粥	166
草莓蜜汁奶昔	167
苹果葡萄干粥	167

男性——酒局饭局易伤身 168

维护好自己的排毒武器	168
桑葚米糊	169
糯米黑豆饮	169
香椿核桃仁	169
芹菜炒虾米	170
口蘑炒豌豆	170
香蕉酸奶汁	171
葡萄蜜茶	171

吸烟人群——吸烟害人更害己 172

吸烟急需排毒，七类食物帮你忙	172
百合莲藕豆浆	173
雪梨粳米豆浆	173
葱香白萝卜	173
芒果鲜奶羹	174
南瓜米糊	174
枇杷蜂蜜水	175
桂花糯米藕	175

上班族——久坐不动电脑眼 176

运动和饮食排毒双管齐下	176
彩椒炒玉米粒	177
胡萝卜燕麦粥	177
蛋黄莲子汤	177

第九章

芬芳茶饮, 简易排毒 /179

养心茶——让好气色给美丽加分 ... 180

玫瑰花茶	180
玫瑰参茶	180
玫瑰乌梅茶	181
玫瑰牛奶茶	181
洛神花茶	182
洛神菊花茶	182
枸杞桂圆茶	183
枸杞红枣茶	183
五味子松仁茶	184
五味子杜仲茶	184
红枣养颜茶	185
红枣葡萄干茶	185

护肝茶——明亮的眼睛会放电 186

菊花茶	186
菊花决明子茶	186
薄荷桑叶茶	187
薄荷苦瓜茶	187
金银花茶	188
金银花绿豆茶	188
决明子茶	189
决明子甜菊叶茶	189

健脾茶——简单有效的减肥法 190

荷叶茶	190
荷叶桂花茶	190
荷叶西瓜皮茶	191
荷叶陈皮乌龙茶	191
大麦茶	192
大麦柠檬茶	192
山楂荷叶茶	193
山楂菊花茶	193

润肺茶——皮肤不干, 嗓子不痛 194

杏仁茶	194
杏仁菊花茶	194
百合桂圆茶	195
百合桃花茶	195
罗汉果茶	196
罗汉果山楂茶	196
千日红茶	197
千日红玫瑰茶	197

补肾茶——六七十岁不显老 198

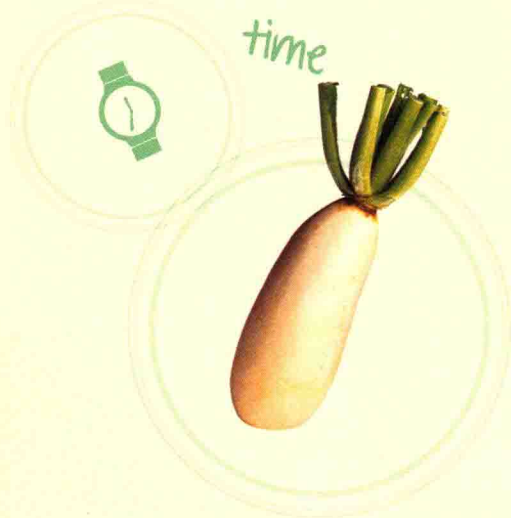
枸杞菊花茶	198
枸杞银耳茶	198
菟丝子茶	199
菟丝子红糖茶	199
黑芝麻杏仁茶	200
黑芝麻桑叶茶	200
五味子乌梅茶	201
五味子刺五加茶	201

第十章

清肝清肺, 抵御病毒和雾霾 /203

巧用食物清肝 204

凉拌空心菜	204
西芹腰果	204
香菇娃娃菜	205



苦瓜豆腐汤.....	205
蒜蓉油麦菜.....	205
山药枸杞豆浆.....	206
韭菜炒豆芽.....	206
凉拌芥蓝.....	206
陈皮海带粥.....	207
春笋酸菜腊肉汤.....	207
什锦西兰花.....	207
凉拌苦瓜.....	208
荸荠腐竹猪肚汤.....	208
炒萝卜缨.....	208
猪肝菠菜粥.....	209
荠菜粥.....	209
奶汁烩生菜.....	209
韭菜炒虾肉.....	210
蒜醋黄瓜片.....	210
香菇油菜.....	210
绿豆荞麦糊.....	211
石榴蜂蜜汁.....	211
胡萝卜橙汁.....	211
西柚杨梅汁.....	212
山楂冰糖茶.....	212
西红柿炖牛腩.....	212
樱桃葡萄酒汤.....	213
石榴皮茶.....	213
西红柿平菇汤.....	213
空气不好勤清肺.....	214
香椿拌豆腐.....	214
山药枸杞粥.....	214
金银花排骨汤.....	215
银耳羹.....	215
菠菜猪肝汤.....	215
红枣薏米百合汤.....	216
人参莲子粥.....	216
银耳鸡肝汤.....	216
冰糖藕片.....	217



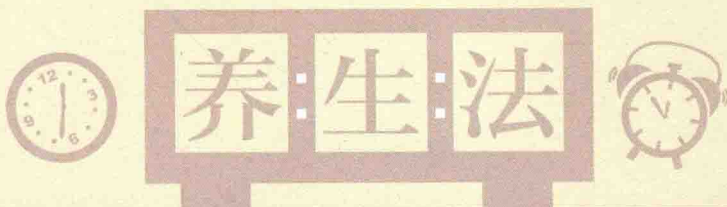
猪肉萝卜汤.....	217
山药鸡肉粥.....	217
银耳豆苗.....	218
燕麦糙米糊.....	218
鲜奶木瓜雪梨.....	218
冬瓜青菜鲫鱼汤.....	219
牛奶洋葱汤.....	219
百合莲藕汤.....	219
凉拌海蜇.....	220
炒二冬.....	220
银耳百合豆浆.....	220
南瓜米糊.....	221
绿豆南瓜羹.....	221
莲子芋头粥.....	221
芒果橙子汁.....	222
香菜拌黄豆.....	222
莴笋炒山药.....	222

附录:

《黄帝内经》中的养生智慧 /223

汉竹编著·健康爱家系列

time 五脏排毒 time



赵迎盼◎主编

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位





前言

在中医看来，我们体内有很多毒素，凡是不能及时排出体外、对我们的身体和精神会产生不良作用的物质都可以称为“毒”，例如瘀血、痰湿、寒气、食积、气郁、上火。这些毒素堆积在五脏之内，就会加速五脏的衰老，然后由五脏供养的皮肤、筋骨、肌肉、神经也就跟着一起衰老了。虽然毒素深藏，但它们在身体表面还是留下了蛛丝马迹，不同的样貌代表毒素藏在哪儿，现在，我们要找出毒素的藏身处，尽快把它赶出身体。

排毒行之有效的方法是什么，就是日常的饮食、良好的生活方式和作息时间，还有中医养生专家推荐的保健按摩操。注意调整饮食，跟着书中的方法坚持一段时间，你会发现，没有节食，但身体轻盈了，没有美容，但脸色白嫩了，没有进补，但恢复元气了，这全是排毒带来的好处。



第二章

“毒”的真相 /13

“毒”到底是什么	14
中医所说的“毒”	14
西医所说的“毒”	16
潜伏在身边的“毒”	18
外界环境中的“毒”	18
人体自身产生的“毒”	19
到底怎样排毒	21
雾霾有毒吗	21
足贴能排毒吗	21
喝水能排毒吗	21
来月经是排毒吗	22
吃蔬菜能排毒吗	22
想排毒就只能吃素吗	22
什么食物最排毒	22
哪些人不适合排毒	22
五行养生和排毒	23
测测你的身体需要排毒吗	24
看脸就知道哪里中“毒”了	25

第二章

依时排毒养好五脏六腑 /27

子时(23:00~1:00)胆排毒

——养好阳气寿命长	28
子时最应该做的事: 睡觉	28
有助于胆排毒的生活小习惯	29

丑时(1:00~3:00)肝排毒

——面色红润气血足	30
丑时最应该做的事: 熟睡	30
有助于肝排毒的生活小习惯	31

寅时(3:00~5:00)肺排毒

——晚上不咳睡得香	32
寅时最应该做的事: 熟睡	32
有助于肺排毒的生活小习惯	33

卯时(5:00~7:00)大肠排毒

——排便通畅不长斑	34
卯时最应该做的事: 排便	34
有助于大肠排毒的生活小习惯	35

辰时(7:00~9:00)胃排毒

——要想养生先养胃	36
辰时最应该做的事: 吃好早餐	36
有助于胃排毒的生活小习惯	37

巳时(9:00~11:00)脾排毒

——轻松甩掉小肚腩	38
巳时最应该做的事: 适当运动	38
有助于脾排毒的生活小习惯	39

午时(11:00~13:00)心排毒

——失眠多梦催人老	40
午时最应该做的事: 让心脏“休息”半小时	40
有助于心排毒的生活小习惯	41

未时(13:00~15:00)小肠排毒

——看好健康晴雨表	42
未时最应该做的事: 吃完午餐	42

第三章

排心毒

——每个人都需要一颗强大的心 /53

心好才能长命百岁54

气血足了，人就有精神54

心情好了，寿命就长久55

哪些症状表明你的“心中毒”了56

舌头溃疡56

舌苔发生变化56

额头长痘57

失眠、心悸57

胸闷、刺痛57

伤心的坏习惯58

过度劳累58

过度受凉58

过度的精神刺激59

经常大汗淋漓59

特效排毒按摩法60

一切与心有关的问题都能缓解——轻按心俞60

解决心理问题的妙招——常揉少海61

心火旺，口臭口苦怎么办——按压劳宫61

排心毒食疗方62

苦是心毒的天敌62

红色食物让你的心越来越年轻63

苦瓜煎蛋64

莴笋瘦肉粥64

芹菜菠萝汁65

银耳豌豆苗65

冬瓜荷叶薏米汤66

杏仁豆浆66

白萝卜莲藕汁67

百合粥67

甜椒炒牛肉68

枸杞粳米糊68

有助于小肠排毒的生活小习惯43

申时(15:00~17:00)膀胱排毒

——通道畅通毒不生44

申时最应该做的事：及时小便44

有助于膀胱排毒的生活小习惯45

酉时(17:00~19:00)肾排毒

——适时减轻肾负担46

酉时最应该做的事：吃饭和喝水46

有助于肾排毒的生活小习惯47

戌时(19:00~21:00)心包排毒

——有效防治心脏病48

戌时最应该做的事：娱乐休闲48

有助于心包排毒的生活小习惯49

亥时(21:00~23:00)三焦排毒

——通百通病不生50

亥时最应该做的事：准备休息50

有助于三焦排毒的生活小习惯51





银耳樱桃粥	69
姜枣红糖茶	69
西红柿蒸蛋	70
桂圆莲子粥	70
红枣粥	71
花生红薯汤	71

第四章

排肝毒

——保养最重要的排毒器官 /73

肝是人体的健康卫士74

肝主疏泄	74
月经不调总和肝有关	75
适当发火，少生闷气	75

哪些症状表明你的肝中毒了76

女性月经不调	76
眼睛不适	76
情绪容易抑郁、暴躁	77
指甲上有竖纹	77
手掌充血	77

伤肝的坏习惯78

用眼过度	78
饮酒过量	78
经常熬夜	79
过度服药	79

特效排毒按摩法80

眼睛干涩——按揉曲泉	80
改善情绪，远离妇科病——按揉行间	81
人体自带的“出气筒”——按压太冲	81

排肝毒食疗方82

寒性食物泻火，酸甘食物生津	82
让青色食物给你的肝“减负”	83
西芹腰果	84
绿豆荞麦糊	84
蒜蓉油麦菜	85
什锦西兰花	85
陈皮海带粥	86
凉拌苦瓜	86
山楂冰糖茶	87
石榴蜂蜜汁	87
猪肝菠菜粥	88
胡萝卜橙汁	88
凉拌空心菜	89
西红柿炖牛腩	89
韭菜炒虾仁	90
山药枸杞豆浆	90
香菇油菜	91
奶汁烩生菜	91

第五章

排脾毒

——管好你的健康银行 /93

脾是后天之本94

所有的生命活动都离不开脾胃	94
“仓廪”牢固，身体才健康	95

哪些症状表明你的脾中毒了96

舌苔白滑，有齿痕	96
身体水肿	96
白带过多	97
唇色苍白，周围长痘痘	97
脸上长斑	97