

排毒养颜 生活宜与忌

PAIDUYANGYAN
SHENGHUO YIYUJI

主 编 雷正权

编 者 高 桃 李文瑶 王晶晶
张晶晶 黄伟智 郑佩峰
李伟伟 辛 婕 陶晓雯



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS




自序

三十多年以前，我刚参加工作不久，就遇到了一位极度虚弱、全身发凉、奄奄一息的患者，可没想到我的老师竟用一碗人参汤使这位濒于死亡的人起死回生。初入医门的我心中着实欢喜了好长时间。但是药物是不能随便使用的！即使补益类药物也不例外。有这样一个病例：一位高血压病患者，平时血压就高，在一次过量饮用自制的人参酒后，不仅鼻出血不止，而且引发了脑出血。

药物可“治病”，也可“致病”。日常吃的食物也有同样的问题。如猪肝是一种很好的补益类食物，孕妇适量食用，有益健康，但如果过量食用，则有可能引起维生素A中毒，轻则影响妇婴健康，重则可致胎儿唇裂及器官缺陷。关于食物“治病”“致病”的同类事例还有许多。可见，好的食物用在适宜的时候，对人的健康能起到意想不到的作用，而再好的东西用得不合时宜，也可能就是毒药！

随着时间的推移，我愈发感觉到编写一套适合不同人群与各种疾病宜忌小丛书的必要性。于是在工作之余，我留心观察，广泛收集资料，希望尽快把自己的所知与体会传播给热爱生活、急需恢复健康的人们。在此基础



上，我对图书市场上相关的图书也做了系统调研，最终为这套丛书确定了四个准则：一是通俗，二是易懂，三是实用，四是价廉，使这套小丛书成为名副其实的“大众健康小百科”。套用前人的名言，就是“山不在高，有仙则灵，书不在深，有用则行”。丛书初稿完成后，又经相关专家进行审订，几经批删，终于可与广大读者见面，心中不禁颇感欣慰。

没有悉心呵护，哪来健康和幸福？没有宜忌的约束，哪里会有生命生机的重现？这套书综合特定人群及其家人对健康知识的基本需求，包括了常见疾病的饮食、起居、运动、娱乐、自疗、就医等各个方面的宜忌，以及不同人群在心理、日常生活方面的康复宜忌等，分别成册，自成一体。衷心期盼通过书中健康宜忌的讲述，能够引导广大读者遵循生命规律，提高生活质量，有疾者尽快恢复，无疾者健康快乐！

作者

2016-4-30 于古城西安

第一篇

认识毒，了解毒

- | | |
|----------------|---|
| 中医说的“毒”指的是什么 | 2 |
| 其实你已经慢慢地“中毒”了 | 3 |
| 人体内的毒素是危险的 | 4 |
| 面色能显示体内毒素所致的疾病 | 5 |
| 男性同样需要排除体内毒素 | 7 |
| 人体排毒应该使用的方法 | 8 |

第二篇

合理饮食是排毒养颜的最佳选择

- | | |
|--------------|----|
| 对排毒养颜有益的食物 | 12 |
| 排毒养颜应慎吃的食物 | 31 |
| 排毒养颜宜喝的果蔬汁 | 35 |
| 喝这样的粥排毒养颜效果好 | 38 |



排毒养颜不要忘喝的美容汤羹	51
排毒养颜宜喝的美容茶	60
既能排毒又能养颜的美容药酒	64

第三篇

营养素排毒养颜宜与忌

排毒养颜的关键在于营养平衡	72
巧食脂类轻松排毒养颜	74
使用维生素排毒养颜	77
补充矿物质排毒养颜	83
补充蛋白质排毒养颜	89
人体排毒不能忘记纤维素	91
饮水有助于健康养颜	92

第四篇

排毒养颜起居生活宜与忌

注意起居室的排毒	96
生活作息与排毒养颜	102
男女性爱是身体的“美容师”	106



巧妙洗脸也可排毒养颜 107

不同肤质洁面品的选用 108

第五篇

运动、心理调养能使人无毒又美丽

运动是最好的“美容剂” 114

排毒养颜宜选的运动项目 115

运动排毒后的注意事项 119

不良情绪能使“心毒”致病 121

这样的心理有助于排毒养颜 124

排毒养颜宜掌握的心理调节术 126

听音乐也是排毒延寿的好方法 129

第六篇

生活中常用的排毒健体养颜方法

使用药物排毒养颜须谨慎 132

人体排毒养颜按摩术 133

传统艾疗术与人体排毒养颜 141

排毒刮痧：美丽可以刮出来 143

发汗疗法宜于外感排毒 145



通便排毒益于健康与美容	146
断食排毒疗法有益于人体健康	148
自制红糖面膜排毒养颜法	150
自制蜂蜜面膜排毒美容法	151
面部直接涂抹蜂蜜排毒美容法	153
食盐外用排毒美容小妙方	156
茶花籽油——天然的排毒护肤佳品	156
不可忽视猪油排毒养颜术	158
玫瑰花的排毒美容功效与用法	159
中药排毒美容外用方法	160

第七篇

常见“面子问题”的治疗方法

如何才能尽快祛除面部雀斑	166
面部长了蝴蝶斑该怎么办	168
青春期粉刺的自我疗法	169
面部脂褐素的祛除法	171
面部皱纹的祛除方法	172



第一篇 第一章

认识毒，了解毒



中医说的“毒”指的是什么

随着科技的发展,有的人认为“毒”应该是进入人体之后,使机体产生化学变化并破坏机体组织的一种物质。人体内脂肪、糖、蛋白质等物质在新陈代谢过程中产生的废物和肠道内食物残渣的腐败产物等也是毒素的主要来源。而传统中医所说的“毒”的概念非常广泛,体内代谢出来的废弃物都叫毒,外在进入人体的有害物质也叫毒。所以我们经常能听到清热解毒、利尿排毒、发汗排毒等医学术语。中医理论认为造成人体致病的毒素来源主要有以下几种。

(1) 水液之毒: 人体内的水液中医将其叫做“津液”, 津液可以滋润关节和各种器官, 如果津液出现代谢障碍会造成人体水肿、虚胖等。

(2) 气血之毒: 因为压力大、工作紧张造成情绪急躁、焦虑、抑郁等, 导致气血循环不良、肝气淤积等情绪产生的体内毒素。

(3) 食物之毒: 饮食过于精细、油腻, 吃甜食、冷饮过多造成毒素积聚。特别是当人大小便不畅通时, 这些“毒素”最容易在体内积聚, 影响身体健康。另外还有食品中的防腐剂, 水果中的农药, 饮料中的染色剂, 肉类中的有

害胆固醇激素等。

(4) 其他：空气中的毒素，烟草、吸毒的毒素，日用品和化妆品中的化学品毒素，电视机、电脑、手机等电器辐射，如果伤及人体，都被称作毒。



其实你已经慢慢地“中毒”了

如果有人告诉你：你中毒了。那没什么可吃惊的。因为我们生活的外在环境变得越来越污浊：漂浮的烟尘、汽车尾气的排放、臭氧层的稀薄而使太阳辐射增强，让新鲜的空气只存在于世外桃源，而我们吸入体内的气体则五味杂陈；好吃的大鱼大肉却逃不过瘦肉精、催长剂的入侵；繁忙的工作、复杂的人际关系使得绝大多数人紧张、焦虑、抑郁，人们心理也在“中毒”。各种各样的毒素藏在食品中，漂浮在空气中，随着身体的各个系统，悄悄埋伏进了我们的体内。于是，人们飞扬的神采少了，红润的面色消退了，旺盛的精力减弱了，轻盈的身材少见了。这些都缘于什么呢？其实我们





的身体已经慢慢地中毒了，最为明显的就是我们看得见的毒素对人的影响，比如皮肤上的痤疮等。实际上慢性毒素对人的更大影响在于破坏人身体的功能，比如导致人的肝脏、肾脏，还有肠道的病变，使原本是人体内正常物质的甘油三酯、胆固醇，也因人体功能衰退而堆积过多。所以，知晓养生的中医医生经常说：“大多数人已经慢慢地中毒了。”

爱心提示

来自环保部门的报告：全中国使用农药量在 20 世纪 80 年代是 5000 万吨，到 2000 年全国使用农药量是 2.5 亿吨。喷洒的农药，经过土壤吸收，对环境造成了严重的污染。现在的蔬菜、水果大都使用了农药，鸡鸭鱼肉也使用了大量的激素、生长素，也就是说我们生活在一个被毒素污染的环境中。

人体内的毒素是危险的

前文已提到，生活在现今的人们，正经受着各种毒素的侵袭，但这些毒素对人体健康到底有哪些危害呢？

人体内的毒素积累对健康的影响是不言而喻的。以食

物产生的毒素对人的影响为例，大肠的主要生理功能之一为形成粪便，并控制排便，是人体向外排出毒素的主要通道之一。食物残渣一般在大肠内停留 10 多个小时，在此过程中，食物残渣中的部分水分被大肠黏膜吸收，同时经细菌的发酵和腐败作用，形成粪便，粪便中还包括脱落的肠上皮细胞、大量细菌、肝排出的胆色素衍生物，以及由肠壁排出的某些重金属，如钙、镁、汞等盐类。有些细菌能分解蛋白质，产生肽类、胺类、氨、少量硫化氢和有特殊臭味的吲哚等有毒物质。在正常情况下，它们被吸收入血液，可在肝内转化、解毒，因而不损害健康。当这些有毒物质产生过多，蓄积日久，或肝脏的解毒功能消退不能及时排出或分解有毒物质时，就可能产生自身中毒，危害人体，不仅使我们的皮肤看上去不健康，还会影响其他器官。据报道，氨类、吲哚类等有害物质的蓄积，会损害脑细胞，使它过早、过多地死亡，出现记忆力下降，甚至导致老年痴呆；同时可损害肝细胞，使肝功能下降，导致急性肝炎发生。



面色能显示体内毒素所致的疾病

中医理论认为人体气血的盛衰和体内积存的毒素所造成的危害，必定会从面色上反映出来，用中医师的话说就



是“有诸内，必形诸外”。

对于亚洲人来说，健康人的面色通常是微黄，显红润而有光泽，否则，就是不健康的表现，需要及时就诊。当然，望面色也要区别中医所说的面色中的客色与病色。客色是指健康人的面部随着季节、气候变化，或由饮酒、劳动、情绪变化、日晒等引起的临时性面色改变，不属病色。具体来说应注意以下面色。

(1) 面红多为热病：如中医所说的“毒邪”所致的结核病（西医认为结核杆菌所致），患者由于低热，两颧部多呈绯红色，尤以午后为甚。

(2) 脸色苍白多见于“毒邪”所致的贫血及某些肺病、甲状腺功能减退、慢性肾炎等病症。

(3) 肺结核病晚期、肺气肿、慢性支气管炎和严重肺炎患者，面色常呈青紫。

(4) 肾上腺皮质功能减退、慢性肾功能不全、慢性心肺功能不全、肝硬变、肝癌等病患者，面色都可变黑，且病情愈重颜色亦愈黑。

(5) 脸色发黄是脾虚的表现，如果突然出现脸色变黄，则很可能是肝胆“罢工”的迹象。中医认为“毒邪”所致的急性黄疸型肝炎、胆结石、急性胆囊炎、肝硬化、肝癌等患者常会发出上述“黄色警报”。



男性同样需要排除体内毒素

很多男性一提起排毒，就不以为然，他们认为排毒是女性的“专利”，而男性不用养颜，也就无须排毒。殊不知，男性，特别是中年以上的男性，恰恰是更需要排毒的人群。需要说明一点，排毒的目的不只是养颜，更重要的是保证身体的健康。由于社会环境的变迁，如今的男性有几个不抽烟、不喝酒、不应酬的？事业的奔波，生活的劳累，成功与挫折，高兴与烦恼，无不影响着男性的身心健康，男性往往想不到这些，也没有空去“治理整顿”，只能任凭毒素侵害。

可能有人还会说：“既然我身体有毒，为什么我还这么强壮？”请不要被表面现象所迷惑。我们可以发现一般男性年过四十，就会出现记忆衰退、臃肿不适、精力不济、食欲不振、面色无华等症状。这实际上就是身体代谢不畅的表现，不是身体没有毒素，而是毒素还没有发作。一旦毒素积聚到了一定程度，它就会堵塞血管，进入血液，损害器官，身体就会随之崩溃。要注意的是，这一情况还有日益年轻化的趋势。男性在30~40岁就因中风而入院的例子屡见不鲜，年轻男性中由于工作的压力过大而患神经



衰弱、便秘的人也比比皆是。

中年男性如果出现肥胖臃肿，说明体内“内生毒素”——体内代谢废物堆积越来越多，人体越来越接近于病前状态，人体越来越远离气机顺达、代谢畅旺的健康状态。随着社会的进步，人类的保健方式也应该进步了。男性在压力增大的同时，更应该珍重自己，排出毒素，让自己轻装上阵，以健康的体魄、充沛的精力来迎接方方面面的挑战。所以说男性更需要排毒，让高品质的生活回归到自己的身边。



人体排毒应该使用的方法

专家指出：人体排毒最好采用自然的方法，如运动、饮食、按摩、艾灸等，对用药物、清洗大肠等排毒方法则需要慎之又慎。

人体排出毒素的器官主要是大肠、皮肤、肺、肾、肝等器官，人体每天的大小便实际就是人体排出毒素的具体行动。生活中定期洗澡，可以清洗疏通皮肤毛细孔，也便于体内毒素的排出。专家一致认为，要促进人体“排毒”，主要靠合理的饮食和适量的运动，简便易行的方法是：多吃蔬菜、水果和杂粮，少食高脂肪食物，同时还要多喝水，

保持大便通畅；加强运动，适当地跑步，多出汗，是人体排出毒素的方法之一。另外还应保持心情舒畅以及充足的睡眠。

在诸多排毒方法中，药物排毒与其他方法相比，短期作用较为显著。它可针对体内毒素，进行吸附、荡涤、分解和中和，然后将废物再通过消化系统、泌尿系统、汗腺排出体外。但需要指出的是有些人将“排毒”理解为单纯服用“排毒”药物，这是片面和不正确的。如果确实需要通过药物“排毒”，一定要找出“毒”在何处，然后根据自身具体状况，在医生指导下有针对性地进行“排毒”，且要量力而行。

清洗肠道是否能排毒，目前尚无定论，所以，最好慎重采用。

爱心提示

人体的美容排毒较为轻松，主要侧重于局部排毒。

如洗海水澡、泥浴都是对皮肤进行清洁。如用中药进行面部排毒，其主要目的是清洁面部，使聚集在面部的毒素顺利排出，从而使面部红润光洁，起到护肤美容的作用。

