

**Life**  
健康新方式丛书

权威专家诠释排毒新理念

健康  新方式

# 全面排毒

排毒养颜胶囊发明人  
解毒调补养生理论首倡者

姜良铎/著

● 揭示排毒10大误区 阐述排毒6大要点 ●

 北京出版社 出版集团  
北 京 出 版 社

**Life**  
健康新方式丛书

权威专家诠释排毒新理念

健康新方式

# 全面排毒

排毒养颜胶囊发明人  
解毒调补养生理论首倡者

姜良铎/著

北京出版社出版集团  
北京出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

全面排毒 / 姜良铎著. —北京: 北京出版社, 2005  
ISBN 7-200-06335-5

I. 全… II. 姜… III. 毒物—排泄—基本知识  
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 148222 号

**全面排毒**

QUANMIAN PAIDU

姜良铎 著

\*

北京出版社出版集团 出版  
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

网 址: [www.bph.com.cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

华新科达彩色印刷有限公司印刷

\*

787×1092 16开本 9.5印张 160千字  
2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

印数 1—10 000

ISBN 7-200-06335-5

R·342 定价: 18.00元

质量投诉电话: 010-58572393



## 作者简介

**姜良铎**，1948年出生，中国首届中医专业硕士、博士。师从著名中医专家、中国工程院院士董建华教授。现任北京中医药大学附属东直门医院教授、主任医师、博士研究生导师，中国教育部重点学科——中医内科学学科带头人，中国政协委员，中国劳动和社会保障部中药社保目录咨询专家，国家食品药品监督管理局药品保健品评审专家，中央保健委员会会诊专家，中华中医药学会内科分会急诊分会副主任委员，北京中医药大学学术委员会委员，北京师范大学客座教授，台湾长庚大学客座教授等职。

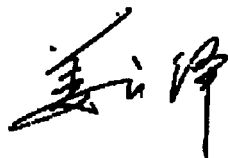
从医三十余载，在内科疑难病症的诊疗方面具有丰富的经验且疗效显著，素以解决疑难病症而著称；擅长中医综合疗法及制定医疗决策和健康计划；创立了人体状态医学理论、胚芽促健康动力理论和排毒解毒调补养生理论，提出“通则不病，病则不通”的生物管道学说，在治疗、保健和益寿方面有独到之处；发明“排毒养颜胶囊”、“胚芽滋养胶囊”、“水苏糖冲剂”。

# 前言

今年夏天，我应台湾立夫医学研究基金会的邀请到台湾进行学术访问和讲学，在繁忙的行程中安排了几场面向民众的公开演讲。当我看到会场和报纸杂志上大幅的关于我的介绍文章时，不禁哑然失笑，他们把我称为中国的“排毒之父”，把我的专长描述为“排毒与养生美容”。殊不知作为中国中医学科首届博士学位获得者和教育部重点学科——中医内科的学术带头人，我的主要工作是发热性疾病、呼吸、消化和疑难杂证的治疗和研究，每周要诊治数以百计的来自全国各地的患者，曾几何时我却成了养生美容专家？不过，转念一想，却也释然，性命所托，是医生最大的职责，我每日奔忙在病房和门诊的诊疗工作中，是为民众的健康而努力；诊余闲暇尽力做些面向大众的医学普及工作，帮助大众树立正确的健康和保健的理念，也是我这些年来一直坚持不懈的“副业”。尤其是我提出的“排毒解毒调补养生理论”通过各种渠道被广大民众了解认识，并且欣然接受、融入日常生活各方面中，这必将对改善民众的健康状况产生好的影响。据报道，大家最熟悉的中医术语可能就是“排毒”，面对如今纷杂的排毒产品市场，作为排毒健康理论的首倡者，我感到现在需要做这么一些工作，就是全面、系统地把“排毒解毒调补养生理论”用通俗明白的语言呈现给广大读者，还原排毒理论的原始的全貌，防止某些对此理论曲解或者断章取义所产生的歧义及其不好的影响，也帮助读者正确理解排毒理论的含义，提供切实可行的排毒养生的方法和观念给大家，以利于在生活 and 保健中方便应用。再

就是，借您一双“火眼金睛”，免得您不慎陷入那些排毒的误区和陷阱中。这些，也是我着手本书写作的初衷。

排毒解毒调补养生理论和方法是在继承传统中医治病养生理论基础上发展起来的一套新的防病、治病、养生理论。这套理论是从毒的角度对健康、疾病进行考察分析，是我多年潜心研究医学理论与临床实践经验的总结和升华。随着这套新理论的提出与应用，相信越来越多的群众会接受这套理论，感受到在这套理论指导下的各种治病养生方法的科学性和有效性，并最终成为排毒养生的健康受益者。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '姜云' (Jiang Yun), written in a cursive style.

二〇〇六年一月于北京

# 引言

如今，无论您走进哪家超市或药店，总会发现各种各样的排毒药品、食品琳琅满目；走进书店，形形色色讲述排毒方法的“秘笈”林林总总；留心听听身边俊男靓女的窃窃私语，“排毒”、“美容”、“养颜”这些让人眼红心热的字眼如滔滔江水滚滚而来！全民排毒的时代就这么轰轰烈烈地到来了！

在这“排毒渐欲迷人眼”的时刻，您不禁满腹疑惑：各种排毒理论和方法公说公有理，婆说婆有理，到底孰是孰非？盲目地排毒，排毒的误区到底有多少？这些排毒观念和商品到底有多少是鱼龙混杂？真正有益身体健康的排毒理论的精髓是什么？如何正确排毒？到底有哪些才是简便易行又确实有效的科学排毒方法？让我们请首倡排毒理论、长期从事“排毒解毒调补治疗方法”研究、排毒养颜胶囊的研制者、著名中医学专家姜良铎教授把原汁原味的排毒理论的各个层面细细讲给您听，帮您拨开重重排毒“迷雾”。

# 目 录

CONTENTS

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 第一章 排毒十大误区 .....                 | 1  |
| 误区一 排便 = 排毒 .....                | 2  |
| 误区二 服用具有排毒作用的药物就能完全<br>排毒 .....  | 3  |
| 误区三 只有节食、禁食才能排毒 .....            | 4  |
| 误区四 排毒就不能进补 .....                | 5  |
| 误区五 突击排毒就能终生无忧 .....             | 6  |
| 误区六 服用泻药可以有效排毒 .....             | 7  |
| 误区七 排毒的功效只是美容养颜 .....            | 8  |
| 误区八 各种美容手术方法直接排毒，简便<br>又有效 ..... | 9  |
| 误区九 排毒只是排出身体中的毒素 .....           | 10 |
| 误区十 排毒是女人的专利 .....               | 11 |
| 第二章 排毒先识毒 .....                  | 15 |
| 一、毒是什么 .....                     | 16 |
| 二、毒有多少 .....                     | 16 |
| 三、毒从何来 .....                     | 17 |
| 四、毒有多毒 .....                     | 25 |
| 第三章 路路畅通才健康 .....                | 31 |
| 一、人体中的排毒管道 .....                 | 32 |
| 二、通则不病 .....                     | 33 |
| 三、路路畅通保健康 .....                  | 35 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第四章 都是毒惹的祸 .....       | 39  |
| 一、痤疮 .....             | 40  |
| 二、便秘 .....             | 43  |
| 三、肥胖 .....             | 49  |
| 四、黄褐斑 .....            | 55  |
| 五、高脂蛋白血症 .....         | 59  |
| 六、糖尿病 .....            | 62  |
| 七、消化性溃疡 .....          | 65  |
| 八、脂肪肝 .....            | 72  |
| 第五章 排出体内所有的毒 .....     | 77  |
| 一、缓慢调节，循序渐进 .....      | 78  |
| 二、排毒、解毒、调补一样也不能少 ..... | 79  |
| 第六章 突出毒围全攻略 .....      | 81  |
| 一、药物排毒 .....           | 82  |
| 二、食物排毒 .....           | 89  |
| 三、四季排毒 .....           | 100 |
| 四、运动排毒 .....           | 110 |
| 五、心理排毒 .....           | 113 |
| 六、其他方法 .....           | 123 |
| 第七章 排毒小药箱 .....        | 129 |

# 第一章

## 排毒十大误区



排毒要排得清清楚楚，首先就要给头脑观念排排毒。否则，你越排越离谱，越排越糊涂。

自从几年前我首倡排毒健康理论、研制出排毒养颜胶囊以来，一时间全国上下排毒成风，排毒方法花样百出，甚至到了无所不用其极的地步。因为排毒方法不当以及在排毒认识上的误区，有些排毒方法不但不能排毒，反而损害身体健康，甚至因排毒不当而导致中毒。在此，我首先要纠正一些常见的排毒误区。

### 误区一 排便 = 排毒

**误区** 李小姐是个事事认真的漂亮姑娘，把自己的小日子安排得井井有条，按时作息，不嗜烟酒，甚至连洋快餐都很少吃，可是最近她也有了烦心事，以往粉粉嫩嫩的面色渐渐失去了光泽。医生建议她要及时注意排毒调补，李小姐忍不住和医生争辩起来：“我每天的大便都很通畅啊，平时我很注意身体的保健啊，没有暴饮暴食，保持每天大便通畅，身体内就不会有毒素堆积，这不就是每天在排毒嘛！我根本就不需要排毒呀！”

**真相** 排便就是排毒，这其实是人们对于排毒认识上的一个很大的误区。排便只是通利大便，排出的仅是人体消化道内的毒素，其他如血液中的毒素、过高的血糖和过多的脂肪等毒素，是很难仅仅靠通过排便来彻底清除的。

排毒所针对的是引起人体各种疾病的毒素。现代毒物学认为，凡是少量物质进入机体后，能与机体组织发生化学和物理化学作用，破坏正常生理功能，引起机体暂时或永久的病理状态，称此物质为毒物。中医学中有“邪盛为之毒”的观点，指出了毒是一种有害人体的物质，对机体有不利影响的物质统称为毒。

毒有外来之毒和内生之毒之分。外来之毒来源于外界，如病

毒、细菌、工业废气、农药、噪声、装修材料以及各种致病的异常气候等，又称为环境毒。内生之毒包括在人体正常的新陈代谢过程中产生的各种废物，如痰、淤血等；或者由于机体代谢障碍，使本来正常的生理性物质转化为对机体不利的毒素，如过多的糖、脂肪等。这些毒素累积于体内，导致新陈代谢紊乱及内分泌失调，进而引发多种疾病，如习惯性便秘、肝炎、癌症、高血压、心脏病、肥胖症、糖尿病等。这些都是毒惹的祸！

因此，排毒并非只有通过排便来实现，每个人的各种代谢产物，除通过大便排泄外，还可经出汗、呼吸、咳嗽、打喷嚏、呕吐、分泌唾液、排尿、放屁等途径排出体外。因此单纯排便是远远不能达到排毒要求的，它只是排毒的一个有效途径而已。仅仅大便通畅怎能完全排净体内的毒素？！

## 误区二 服用具有排毒作用的药物就能完全排毒

**误区** 刘小姐的“排毒工程”如火如荼地进行了几个月了，家里、办公室里准备了不少排毒的食品和药物，可是并没有觉得身体状况有很大的好转，还是有些疲惫困倦，大便也不通畅，脸上的青春痘依然此起彼伏。“排毒，那就去买点具有排毒作用的药物、保健品，吃完了，毒也就排干净了！然后，我就可以像以前那么大吃大喝，痛快地过日子了！可这么排毒怎么没有成效啊？”

**真相** 服用具有排毒作用的药物就能完全排毒，这可是个彻头彻尾的误解。如果你不截断毒物源源不断地进入身体的途径，而且身体内部还在不停地制造毒素，仅仅凭借药物的排毒、解毒功能，简直就是杯水车薪！到头来，苦苦的药物也吃了，大把的银子也花了，最终还得落个不仅没从亚健康恢复到健康状态，反而一步步滑向疾病状态的恶果。

排毒其实是一个全方位的系统工程！需要你建立起全新的健康生活理念。首先，要堵住毒素进入身体的通路，远离种种的外界环境污染，进食有机食品，建立规律的作息时间，让身体生机勃勃，使机体的免疫力和抵抗力都处于良好的状态。“正气存内，邪不可干”，人体正气旺盛，抵抗力强，就能抵抗各种“毒”的侵袭，自然也有利于将“毒”排出体外。这时候配合服用排毒调补的药物，才能收到事半功倍的效果！

### 误区三 只有节食、禁食才能排毒

**误区** 林小姐刚刚从日本留学归来，每当她看到一些排毒产品的介绍时，总是感到很恐怖，关键是她在日本听说了太多关于禁食不慎酿成祸端的事情。而且，林小姐总是劝身边的朋友：“其实，我也一直想进行排毒的治疗，可是大家都说要是排毒就得节食、禁食，那么多美食，我可舍不得放弃啊，而且听说很多人禁食几天后身体很不舒服，还有人赔上性命呢，太恐怖了，不敢去排毒了！”

**真相** 日本医疗界相信断食对于自主神经系统及内分泌系统有改善的效果，禁食可以帮助身体排毒，现代的很多排毒理论也把节食、禁食作为排毒的重要措施推荐给大家。我也了解到很多人因为节食、禁食不当对身体造成了伤害，甚至赔上了性命，不少人因为担心节食会失去很多生活乐趣，而禁食又会对健康造成损害，所以迟迟不敢进行排毒。

其实，排毒需要调整的主要是饮食结构，尽量少吃那些“含毒量”高的食物，减少来源于食物的毒素摄入。排毒是通过畅通人体消化系统、泌尿系统、汗腺、血管、淋巴管等排毒管道，加速毒素排出体外。另外，利用适当的药物和食物还可以在一定程度上分解毒素和降低毒素的毒害，这也是排毒不可忽视的另一部

分——解毒。因此，排毒治疗并非一定需要通过节食、禁食才可以完成。

虽然适当的节食、禁食对身体是有益处的，但是需要专业医生和营养师的指导，防止节食后食物营养摄入的不均衡；禁食时，尤其是短期禁食，不可以不吃早饭，长期禁食更要在专业医生和营养师的指导下进行。

#### 误区四 排毒就不能进补

**误区** 王太太来到门诊是为先生来咨询的。先生每天工作辛苦，应酬繁多，王太太听说排毒疗法对抗衰老、增强免疫力有非常好的效果，总想让先生排毒，可是心里还有不少疑虑：“排毒要通过排便，甚至腹泻、利尿、出汗等加速排泄，肯定不可以服用补药、补品了，不然会阻止毒素的排出的，是吗？可是我先生每天太辛苦了，我经常给他煲汤，有时还给他用些西洋参一类的补药，这样还能排毒吗？”

**真相** 身体是一个整体，不论正常的新陈代谢，还是把毒素从身体中驱赶出去，只有气血运行通畅才能保证这些活动的顺利进行。中医理论讲“邪之所凑，其气必虚”，就是说形形色色的代谢产物在体内蓄积，其实就是人体气血阴阳运行不调达，缺乏足够的清除能力，是毒邪害人的内在因素。听从医师的建议，服用一些补药、补品，调节补益气血阴阳，调整脏腑经络的功能，这样可以促进排毒、解毒的进程。当年我提出的“排毒解毒调补”理论本来是一个系统全面的排毒理论体系，而目前市面流行的很多排毒书籍或者广告，往往断章取义，单纯强调“排毒”的功效，忽略了“解毒”和“调补”的重要意义，大大误导了民众。

现在就让大家对原汁原味的排毒理论——排毒解毒调补理论



来个全面认识：

所谓“排毒”就是打通管道，排出毒素，截断“毒”对人体的损害，恢复排毒系统的正常功能状态。这种“毒”是人体所不需要的物质，故而以排出为主。

“解毒”是化解转化毒素。这种“毒”是本来对人体有用的物质，由于不为人体所用反而成为致病因素。这时以转化其毒性为主，使它继续为人体所用。

“调”是调畅、协调的意思，即指调理人体阴阳、气血、脏腑等，恢复机体排毒系统的功能。

“补”是补益的意思。因为毒存体内必然损伤正气，在排毒、解毒过程中必然耗伤正气，所以适当进补，既有利于排毒又有利于排毒功能的恢复。

我们通常所说的排毒其实包含了排解和调补两个方面，在排毒的基础上，还要进行调理，即针对毒对机体所造成的危害，予以调理阴阳、气血、脏腑功能，达到气血顺畅，使机体的各种功能恢复正常。倘若只排不补，体内脏腑功能得不到恢复，毒素很快会再次存留，最后导致恶性循环。而只补不排，健康状况也不可能得到彻底改善，因为即使你吃再多的滋补品，体内毒素仍旧存留。中医平衡理论认为：一消必有一补，理想的排毒应该是充分调动人体自身的排毒系统，借助药物帮助疏通排毒管道和促进代谢废物的排出。在排毒的同时，还要进行解毒，更主要的是，还要给人体以适当的补益和调节，让机体恢复自然平衡。简而言之，就是要排补兼顾、排补合一，这才是完整全面的排毒之法。

## 误区五 突击排毒就能终生无忧

**误区** 黄女士准备最近歇年假，今年她没有安排到外地旅游之类的活动，因为自从年初听了几个科普讲座，她就早早给自己

的假期安排了新内容：“最近我有时间，而且工作也不是很忙，所以我决定进行排毒，按照医师开出的药方和饮食起居的各项要求，严格执行，我想经过这段时间的努力，身体的排毒解毒工作就算完成了，我也可以‘无毒一身轻’了，以后再也不用担心这个问题了。”

**真相** 毒素分为外来之毒和内生之毒。以人体为界，凡是来源于身体之外的有害身体健康的物质，均归于外来之毒的范畴。如祖国医学中的外感风、寒、暑、湿、燥、火等，现代医学中的病原微生物如细菌、病毒等。大气污染，农药、化肥对食品的污染，化学药品的毒副作用，噪声、电磁波、超声波等对人体的干扰等，均是外来之毒。凡是来源于人体内的、人体不需要，乃至有害健康的物质统归于内生之毒的范畴，其来源主要有三方面：一是机体在代谢过程中产生的各种代谢废物，由于其在生命过程中无时无刻不在产生，因此它是内生之毒的主要来源，也是机体排毒系统功能紊乱时存留体内危害人体健康的主要因素；二是那些本为人体正常所需要的生理物质，由于代谢障碍超出其生理需要量，也可成为致病物质形成毒，如过高的血糖、血脂；三是本为生理性物质由于改变了它所应存在的部位也成为一种毒，如胃液是人体正常的消化液，当进入腹腔引起腹膜炎时，也归于内生之毒。外来的毒素始终存在于我们生活的自然环境中，时时侵袭我们的身体；我们的身体气血运行不畅时，毒素就停留在身体内部，从而造成损伤。内外毒邪时时威胁着我们，所以排毒解毒的工作片刻不能停止，排毒绝不是一朝一夕可以完成的，需要常年坚持排毒解毒调补身体。

## 误区六 服用泻药可以有效排毒

**误区** 吴小姐还是一个学生，最近她常常一天去好几次洗手

间，妈妈每次都关切地问她是不是吃坏了肚子，她总说没有关系，直到有一天妈妈一定要请假陪她去医院检查胃肠时，没有办法的吴小姐才对妈妈说了实话：“我们好多同学都说排毒能够使精力旺盛，还能更漂亮，所以我也在排毒呢！听说泻药可以排毒，所以我每天吃泻药，让自己闹肚子来排毒。”

**真相** 泻药通过刺激肠蠕动而发生作用，促使大便排出。消化道是排毒的主管道，而保持大便通畅是有效排毒的途径之一。很多人长期大量服用各种各样的泻药，总以为这样可以排除毒素。实际上，服用泻药有个度的问题，也要有个循序渐进的过程。泻药运用不当，会有很大副作用，“动力性泻剂”如巴豆等，过量服用可引起恶心、呕吐和腹痛，严重者可导致死亡；而硫酸镁属于“机械性泻剂”，为盐类泻剂，这类泻剂可致人体脱水和电解质紊乱；还有某些“润滑剂”如石蜡油等，长期使用会妨碍脂溶性维生素的吸收。泻药的使用是有针对性的，有适应证和适宜人群，都应该在医生的指导下根据自己的病情而定，不能自作主张，随意使用。像一些致泻力量强的药物不适用于儿童、老年人及孕妇，女性在选择泻药的时候也应尽量避开生理周期，而一些如肥胖、黄褐斑等由于长期不良因素导致的疾患用泻药来治疗是非常不合理的，一定要避免长期过量服用泻药。

## 误区七 排毒的功效只是美容养颜

**误区** 年轻有活力的段小姐常常标榜自己的最高行动纲领就是立志美丽，她也是这么做的，每月的薪水一半要跑到化妆品和美容店老板的腰包中。每每周围的朋友谈起要进行全面调理时，段小姐总是骄傲地宣布：“我皮肤很好，年纪又轻，平时去美容院做做美容护肤就行了，干吗还需要排毒治疗啊？排毒是人老珠黄的人的专利！”