

轻松排毒及身心健康的全面计划  
张宏彬◎编著

# 这样排毒最有效

健康排毒三要素  
医生的独家排毒秘方  
五分钟心灵排毒  
三十分钟化解精神毒素  
走出排毒误区

权威指导

简洁实用 快速有效



金城出版社  
GOLD WALL PRESS

张宏彬◎编著



江苏工业学院图书馆  
藏书章

简洁实用 快速有效 权威指导

# 这样排毒最有效

轻松排毒及身心健康的全面计划

**图书在版编目(CIP)数据**

这样排毒最有效 / 张宏彬编著. —北京:金城出版社,  
2007. 1

ISBN 978-7-80084-934-3

I. 这... II. 张... III. 毒物 - 排泄 - 基本知识  
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 156974 号

**金城出版社出版发行**

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话:(发行部)8425 4364 (总编室)6422 8516

(编辑室)6421 0080

网址:www.jccb.com.cn

北京市顺天意印刷有限公司

145×210 毫米 1/32 印张:12.25 200 千字

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80084-934-3

定价:25.00 元

## 第一章 让身体与健康有约

旺盛的生命力由有计划的饮食获得 /2

不要透支健康,不要死于无知 /5

影响健康的严重问题 /6

## 第二章 排毒养生总动员

### “毒”言“毒”语

关爱自己,从排毒开始 /16

“毒”是免疫力的头号杀手 /17

排毒的必要性 /18

女人排毒,美丽所在 /19

毒素的分类 /20

毒素对人体的危害 /22

排毒是治病的关键 /23

排毒既能养颜美容又能延年益寿 /24

烟民排毒先戒烟 /25

排毒全程攻略 /27

如何应对排毒时的不适 /28

行经是女性的一种排毒行为 /29

毒素积累的危险后果 /30

你的生活方式有何毒害 /32

测测毒素爱你深几许 /34

健康排毒三要素 /37

### 身体发出的中毒信号

了解人体的排毒系统 /39

身体各部位所传递出的中毒信号 /42

维生素不足 /42

从指甲可以预知疾病 /44

舌头感觉异常 /45

眼睛内出现小黑点 /46

嘴部下唇红肿 /46

便秘成为习惯 /46

痘痘不断冒出来 /47

抑郁、神经衰弱 /47

要命的脂肪堆积 /47

有口气就要处处受气 /47

抵抗力下降 /48

消化系统紊乱 /48

## 第三章 毒素从何而来

### 来自体内的毒

#### 来自身体的毒

自由基 /50

宿便 /50

胆固醇 /51

脂肪—血液黏稠 /51

尿酸 /52

乳酸 /52

水毒和淤血 /53

### 生活方式中的毒素

饮食不节 /54

吸烟成瘾 /54

长期熬夜 /55

体质因素 /55

缺乏运动,久坐一族 /55

### 精神之毒

## 来自外来的毒

食物中的毒 /57

吃进肚子里的毒 /57

农药残留损害健康 /59

过敏食物 /61

酒精饮料 /63

各种食物禁忌与相克 /64

## 人体自身的解毒卫士

身体的解毒系统 /82

解毒重要禁忌 /83

身体各部分器官一天的工作时间表 /84

## 第四章 健康排毒由内而外

### 饮食排毒

#### 吃出来的美丽与健康

维生素是健康和美丽的源泉 /86

# 无毒一身轻

WU DU YI SHEN QING

- 谨遵健康的饮食原则 /88
- 试着从日常生活中排出毒素 /89
- 24 条养生建议教你预防体内产生沉积垃圾 /90
- 免受天然毒性食物的侵害 /93
- 上班族必喝的七种汤水 /94
- 膳食纤维是肠道清洁夫 /95
- 膳食纤维多蕴藏于粗杂粮之中 /97
- 饮食排毒四法则 /99
- 有针对性的选择素食排毒 /102
- 素食者的必备清单 /105
- 另一种排毒策略—生食法 /105
- 断食排毒新体验 /107
- 季节转换时的排毒饮食 /109
- 让你健康满分的 13 个实用妙招 /110
- 几种强效降脂食物 /121
- 选择排毒餐单要谨慎 /122
- 巧搭配巧排毒 /125
- 健康用油"三主张" /129
- 唱响一日排毒"三部曲" /130
- 烹调排毒餐之"六忌" /132

## 五彩缤纷的天然排毒水果

- 滋阴润肠—香蕉 /135
- 清心润肺—梨 /135
- 滋补健胃—葡萄 /136
- 消暑解毒—西瓜 /136
- 补血养颜—荔枝 /136
- 抗毒上品—猕猴桃 /137
- 健胃解渴—菠萝 /137
- 健胃消食—山楂 /137

- 润肺化痰—柿子 /138  
润肺止咳—杏子 /138  
蜜瓜之王—伊丽莎白瓜 /139  
镇定安神—草莓 /139  
润肺平喘—无花果 /139  
清肝涤热—李子 /140  
补虚健脾—红枣 /140  
补肾强骨—栗子 /141  
抗衰养颜—芝麻 /141  
滋养调气—花生 /141  
润燥滑肠—桃 /142  
解毒生津—梅子 /142  
杀虫解毒—石榴 /142  
降胆固醇—苹果 /143  
润肺理气—橘子 /143  
解毒散郁—柚子 /144  
消积杀虫—樱桃 /144  
解毒利水—杨桃 /144  
润肺止渴—枇杷 /145  
安神润燥—桑椹 /145  
清肺润肠—罗汉果 /145  
抗菌醒酒—银杏 /146

### 绿色排毒蔬菜

- 排毒利便—白菜 /147  
抗癌佳品—花椰菜 /147  
健脾通肠—菠菜 /148  
清热解毒—芹菜 /148  
温补排毒—韭菜 /148  
通利胃肠—青菜 /149

无毒一身轻  
WU DU YI SHEN QING

- 通便利尿—生菜 /149  
消食开胃—茼蒿 /149  
抗癌降压—莼菜 /149  
凉血解毒—空心菜 /150  
祛风解毒—香菜 /150  
解毒润肠—洋葱 /150  
解毒通窍—大蒜 /151  
解毒驱寒—生姜 /151  
健脾降压—芦笋 /151  
解毒利水—白萝卜 /152  
抗癌调胃—胡萝卜 /152  
利便抗癌—莴笋 /153  
清凉解毒—黄花菜 /153  
解毒通便—茭白 /154  
胃肠动力—竹笋 /154  
宽肠通便—芋艿 /154  
滋阴养胃—莲藕 /155  
健脾和中—土豆 /155  
补中益气—山药 /155  
长寿食品—红薯 /156  
利便抗癌—茄子 /156  
抗毒保健—豆芽 /157  
解毒排脓—苦菜 /157  
解毒消暑—绿豆 /157  
抑菌排毒—赤豆 /158  
抗癌保健—玉米 /158  
抗癌佳品—薏米 /158  
健胃消食—西红柿 /159  
清热滑肠—黄瓜 /159

- 解毒杀虫—南瓜 /160  
凉血解毒—丝瓜 /160  
补肾和脾—苦瓜 /160  
清热解毒—海带 /161  
软坚利尿—紫菜 /161  
开胃防癌—香菇 /161  
润肠润肺—黑木耳 /162  
开胃解毒—辣椒 /162  
健胃解毒—菱角 /163  
清热解毒—竹叶菜 /163  
解毒排脓—野白菜 /163  
利水解毒—黄鹌菜 /163  
凉血解毒—胭脂菜 /164  
攻毒抗癌—魔芋 /164

## 调理生活、对症排毒食疗法

## 运动排毒

- 运动排毒是调动自身排毒功能的最佳选择 /180  
不可忽略的运动排毒小常识 /181  
让你整日活力四射的健身操 /182  
肩背与手臂的排毒运动 /188  
教你练就平坦小腹与纤纤细腿 /188  
肠胃蠕动排毒操 /190  
运动排毒讲原则 /192  
健走排毒让毒素在汗液中流走 /195  
清肠塑身操 /195  
居家排毒小运动 /196  
爱运动更爱肌肤 /198  
简单有效的排毒运动 /200  
身体排毒之各式瑜伽体位法 /205

- 练习瑜伽的禁忌 /208
- 学习简易瑜伽 /209
- 习武练功排毒法 /212
- 舒展运动排毒法 /213
- 简单的家庭放松法 /214
- 高温瑜伽能更好地发挥排毒功效 /215
- 慢嚼运动 /216

## 水疗排毒

- 水疗的排毒机理 /217
- 矿泉排毒疗法 /218
- 蒸汽冰水浴 /220
- SPA 自然水疗排毒 /222
- 淋浴水疗法 /222
- 以盐按摩洗澡法 /223
- 泻盐浴水疗法 /224
- 采用香料辅助淋浴 /224
- 洁肤排毒靓丽法 /224
- 药浴排毒配方及方法 /226
- 酒浴排毒 /227
- 蔬果浴排毒 /228
- 水疗排毒延年法 /229

## 按摩排毒

- 按摩的排毒机理 /232
- 了解正确的按摩手法 /233
- 全身按摩排毒 /238
- 祛湿排毒法 /243
- 民间流传的刮痧排毒 /245
- 按摩排毒美颜法实践 /247
- 穴位按摩 /249

- 全身干刷健肤法 /251
- 自我按摩的好处及应遵循的规则 /251
- 香薰精油按摩排毒法 /253
- 按摩通便排毒法 /258
- 八步按摩抚平肌肤皱纹 /259

## 茶疗排毒

- 有关饮茶与排毒 /262
- 花草茶排毒,只需略施魔法 /264

### 泡制排毒茶饮

- 排毒养颜花草茶 /267
- 排毒健康药草茶 /272
- 排毒综合茶饮 /279

## 药疗排毒

- 药疗排毒小常识 /286
- 药疗排毒大法 /293

# 第五章 精神之毒大攻略

## 排除毒素,找回快乐

- 赶走压力 /308
- 过劳死征兆的 10 大信号 /309
- 远离抑郁 /310
- 赶走焦虑 /311
- 摆脱心理疲劳 /312

### 精神排毒锦囊妙用

- 开怀大笑 /313

- 放松冥想 /314  
告别工作低潮的小法则 /315  
积极地面对生活 /316  
重温童年 /318  
打破陈规 /318  
四招打破坏心情 /320  
给自己一个清净的空间 /321  
紧握好心情的“砒码” /322  
远离痛苦记忆 /323  
5分钟心灵排毒 /324  
30分钟化解精神毒素 /326  
15天,快乐精神排毒 /327  
与自己倾心交谈 /331  
给大脑充电 /332  
花朵疗法 /335  
哭泣排毒让女人更长寿 /339  
放下一切,安排有规律,有节奏的生活  
过有规律的生活必须养成的10个生活习惯 /340  
相约生物钟 /341

## 第六章 走出排毒误区

- 改正不良的生活习惯 /348  
走出排毒误区  
清肠排毒2大惊人误区 /355  
用药的误区 /356  
心理误区 /358

|             |       |
|-------------|-------|
| 饮食营养认识的众多误区 | /360  |
| 时尚生活的误区     | /363  |
| 药疗排毒的三个误区   | /367  |
| 走出喝汤的误区     | /368  |
| 水果清洗的正确方法   | /369  |
| 蔬菜的清洗原则     | /371  |
| 男人更需要排毒     | /373  |
| 生活中的排毒小窍门   | / 375 |



瑜伽

身心的健康。瑜伽是印度人发明的一种健身运动，它通过一系列的体式、呼吸法和冥想，来达到身心的平衡和统一。瑜伽不仅能够锻炼身体，还能调节情绪，缓解压力，提高免疫力。在现代社会，越来越多的人开始关注瑜伽，并将其作为一种健康的生活方式。通过瑜伽，人们可以更好地认识自己，掌控自己的身体，从而获得真正的健康和幸福。

——《瑜伽经》

## 第一章 让身体与健康有约

从远古开始，人们就在不断探索如何保持身体的健康和心灵的平静。在东方，瑜伽和太极拳等传统运动方式，通过长期的实践和总结，形成了一套完整的体系。这些运动不仅注重身体的锻炼，更强调内心的修养和精神的升华。在西方，古希腊的奥林匹克运动会和古罗马的角斗士训练，则体现了对体能极限的挑战和追求。随着科学的发展，现代体育科学不断揭示运动的奥秘，为人们提供了更加科学和系统的健身方法。无论是东方的传统智慧，还是西方的现代科学，最终都指向同一个目标：让身体与健康有约，让生活充满活力和美好。

在古希腊，人们相信身体是灵魂的容器，只有保持身体的健康，灵魂才能得以升华。因此，古希腊人非常重视体育锻炼，他们通过跑步、摔跤、拳击等运动来锻炼身体，提高体能。在古罗马，角斗士的训练更是达到了极致，他们不仅要面对野兽的搏斗，还要面对其他角斗士的挑战。这种残酷的训练不仅锻炼了他们的身体，也磨练了他们的意志。在现代社会，人们依然继承了这种对身体的重视，通过各种健身运动和体育比赛来追求身体的健康和心灵的平静。无论是古希腊的奥林匹克运动会，还是现代奥运会，都体现了人类对健康和运动的永恒追求。

在现代社会，随着生活节奏的加快和压力的增大，越来越多的人开始关注健康和运动。健身房、瑜伽馆、太极拳班等各种健身场所如雨后春笋般涌现，人们纷纷加入健身大军，追求身体的健康和心灵的平静。同时，各种健身书籍、杂志、电视节目也层出不穷，为人们提供了丰富的健身知识和信息。在科技的支持下，智能健身设备、运动手环、跑步机等产品的出现，使得健身变得更加方便和科学。人们可以通过这些设备实时监测自己的运动数据，了解自己的身体状况，从而调整运动计划，达到最佳的健身效果。总之，在现代社会，健康和运动已经成为人们生活中不可或缺的一部分，让身体与健康有约，已经成为每个人的追求和梦想。

## 旺盛的生命力由有计划的饮食获得

旺盛的生命力与良好的健康本身并不是生活最终的目的，它只是使我们保持头脑清晰、判断正确且充满干劲的一种手段；使我们有足够的精力去运用自己的才能完成自己的事业。健康是一种奖励，当你身体健康时，生活自然也愉快；当你生病时，精力都被病痛与忧虑消耗殆尽，生活就会变成一场永无止境的战争。

### 充足的营养与心智健康的关系

从许多研究资料中显示出，均衡的营养与心理健康之间的密切关系，研究的范围包括不愿上学的儿童及承受压力、陷入低潮的成年人。通过对儿童进行研究，会发现因他们的午餐是否营养或根本没有进食，会表现出极为明显的差异。这种差异在工业国家和发展中国家同样的发生着。很多儿童其实可以成为好学生，却被冠上懒惰、愚笨的代名词。追踪溯源，问题的起因都是由于营养不足造成健康不良所引起。

### 充足的营养与道德健全的关系

人们经常质疑营养与品行的关系，就逻辑上的观点而言，答案绝对是肯定的。具有强烈道德感的人，经常会去关怀与照顾周遭的人。如果你正担心自己的腰酸或其他病痛，那根本不可能有多余的精力去关心其他的人；如果你的健康状况良好，你便有多余的力量去做其他的事情，你也会想要去帮助别人并且好好地享受自己目前的生活。

某些偏远地区的居民，他们与外界隔离，以天然的食物为生，科学家们通过仔细观察他们的行为，发现在我们的社会中，各种犯罪与纷争充斥的情况几乎不存在于他们的生活之中。他们的精力都用来维持并改善他们的小世界，打斗或争执几乎未出现。

健康的心灵存于健康的身体，然而，健康的心理不只是由均衡的饮

食便可获得，但是健康的身体确实可以影响心理的发展。

### 认识健康

大多数人对于健康的定义并不十分了解。仅由身体的外表来判断自己究竟健康与否，其实是非常错误的，当身体已出现异常而仍不自觉对身体进行检查的人，可能到最后就真的无力可救了。一般来说，就算是轻微的疾病或症状，最后也可能导致严重的疾病，因此只要健康稍有脱轨现象，就应立即注意。

无疑，每一个病人以前的身体也是健康的，但在健康状况出了问题时是否意识到，而在病情未恶化之前是否做了及时的补救？如果有，那么他们就可以免于疾病的痛苦了。

在日常生活中有很多征兆我们必须随时注意，包括体重、消化及排泄的情况。如果体重维持不变，消化与排泄均保持正常，那么应该不用担心自己的健康状况。这些事情听起来似乎很简单，但是却是维持健康的重要因素。如果你能够每天运动，比如游泳或慢跑，那么你就会注意到体重是否过重或过轻。如果短短的距离就使你感到疲倦不堪，那么检查一下你的饮食、睡眠及体重。如果你的皮肤看起来干燥或是身体的感觉欠佳，你可能缺乏维生素A或维生素C，或者两者都缺乏。牙齿或骨骼方面的问题必须长期规划才有效果，你不可能改变牙齿或骨骼的组成，但是却可以防止它们变得更坏，维生素D与钙质对它们很重要，千万不要以为你已经停止成长就可以忽略它们的供给。

任何食物，只要能够供给维生素，对于肌肉的发育以及身体姿势的矫正都会有很大的帮助。良好的姿势表示身体的肌肉与骨骼都处于适当的位置。紧张、疲劳及不好的姿势都会导致骨骼与关节畸形发展、头痛、血液循环不良及其他疾病。如果站和坐的姿势不对，你的身体会养成习惯，导致最后都无法矫正了。

### 迎向未来

大多数人年轻人希望他们能够成熟些；老年人又希望他们能够年轻些。没有人能肯定自己最完美的时期究竟在什么时候，对于某些人，他