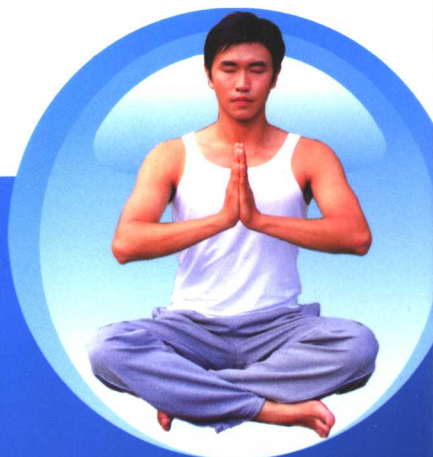


无毒一身清

查毒排毒·立竿见影

- 健康排毒“食”为先
- 运动排毒最有效
- 自然排毒一扫清
- 生理排毒血脉通
- 物理排毒看疗效
- 精神排毒神气爽
- 四季排毒总动员

王舒 / 编著



无毒即无病

企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

无毒一身清

健康身心·自然排毒·远离疾病

王舒 / 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

无毒一身清/王舒编著. - 北京: 企业管理出版社,
2006. 10

ISBN 7 - 80197 - 598 - 7

I. 无… II. 王… 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 128035 号

书 名: 无毒一身清

编 著: 王舒

责任编辑: 齐观

书 号: ISBN 7 - 80197 - 598 - 7 / F · 599

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100044

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部 68414643 发行部 68414644 编辑部 68428387

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 香河闻泰印刷包装有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 160 毫米 × 220 毫米 16 开本 18 印张 200 千字

版 次: 2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

前 言

经常伤风感冒；习惯性或偶发性便秘；头痛头晕；腰背酸痛、倦怠乏力；心跳过速或过缓、胸闷气短；烦躁易怒、失眠、焦虑、抑郁；皮肤粗糙、布满暗疮粉刺、湿疹；神经紧张、敏感；食欲不振；有口气和体臭；经常恶心、呕吐、腹泻……如果上述症状经常在你身上出现，说明你的身体已经在向你发出中毒警报了，而且这些症状出现的越多、越明显，就说明你中的毒越深，排毒对你来说，已经迫在眉睫了。

这绝对不是危言耸听。我们都知道，只要我们的生命存在，新陈代谢就时时刻刻都在进行，我们的身体每天吸收空气、水分、食物等生命所必需的能量，然后通过不断的新陈代谢进行自我更新，以保证机体内外环境的鲜活、洁净。可以说，新陈代谢是人与环境和平共处的标志。在新陈代谢正常的情况下，人们所吃的食物经过食道、胃、十二指肠、小肠、大肠，最后通过肛门排出体外。整个过程一般在12~24小时内完成，这样可确保废物不会在肠中停留过久。如果人体的代谢功能紊乱、体内的废物不能及时排出体外，那些正常代谢的垃圾就会滞留在体内，逐渐堆积、腐化、变质，再经由

血液循环渗透到各个器官，成为危害人体的“毒素”。

虽然人体天生就具备了一套防毒、解毒、排毒的系统，但是，现代人大都生活在压力下，饮食不规律、好吃懒动、烟酒无度，再加上紫外线、空气、水质和食物的各种污染，越来越多的毒素在侵袭着人体，危害着人类的健康。这些毒素仅靠新陈代谢的方式已难以排除，日积月累就必然会导致“中毒”，可以说人类正时时刻刻面临着毒素的内外夹攻，人体的防卫系统显然已经力不从心，不堪重负了。

本书针对现代人不堪“毒素”的困扰，亟需排毒、解毒的愿望，以“把排毒当作生活的一部分”为理念，从最简单的日常作息、饮食、运动等方面入手，详细系统地介绍了多种健康、实用、有效的排毒方法，并结合中西自然疗法，介绍了刮痧、按摩、香熏、瑜伽等辅助排毒方法，从内而外、循序渐进地调理你的身心，为你引导一个正确、规律、有益的生活方式，让你远离毒素困扰、轻松排毒，为身体营造一个洁净、通畅的内环境，使你处处迸发着年轻、健康的神采，时时刻刻充满活力。不管你是想摆脱疾病缠身的困扰，还是想甩掉一身的赘肉；不管你是想保持年轻美丽的容颜，还是想减轻各种身体的重负，都会在这本书中找到适用的方法。

当排毒已逐渐成为人们津津乐道的时尚话题，

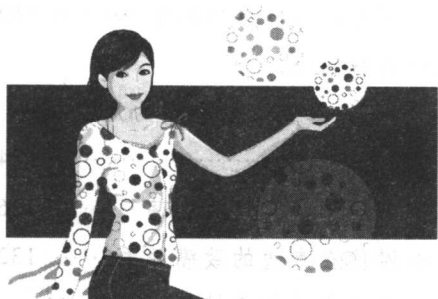
前言

PREFACE

当你面对各类排毒药物、排毒广告不知从何下手时，相信本书的出现能为你的排毒计划提供一种参考、一种帮助。

衷心地祝您健康一生！

编 者



前言

健康排毒“食”为先

警惕——“毒”从口入 3

>> 莫让“毒”从口入 3

>> 认识食物中的有害物质 6

>> 肉食中的毒素 8

>> 科学认识食品添加剂 10

>> 高温烹调——健康杀手 15

>> 含铅食品危害记忆力

——让儿童远离铅中毒 19

>> 腌制食品存在致癌隐患 25

美味健康能兼得 27

>> 不吃早餐害处多 27

>> 消毒排毒水为上 32

>> 喝水杯首选玻璃杯 38

>> 合理储藏、科学加工，

方能食无忧 40

>> 生食排毒养生法 43

>> 美味排毒新主张

——健康排毒套餐 48

>> 改变不良的饮食习惯 52

好身体，吃出来 54

>> 谷物食物——人体的能量源 ...

..... 54

>> 蔬菜——人体的“物理扫帚”

..... 59

>> 膳食纤维——“绿色清道夫”

..... 61

>> 食物中的人体毒素“搬运工”

..... 66

>> 十八种排毒食物大集合 69

>> 电脑族的健康饮品 72

>> 五款排毒养颜的蔬菜汁 74

>> 花花草草排毒法

——清新花草茶 76

>> 抗氧化食物防衰老 78

>> 妙不可言的排毒水果 81

运动排毒全身轻

自在运动, 轻松排毒 85

>> 用运动调动人体排毒功能 ... 85

>> 简单有效的有氧运动 89

>> 运动排毒六式 93

>> 瑜伽排毒

——最时尚的排毒运动

..... 95

>> 居家运动助排毒 97

>> 轻松“肠体操” 100

>> 收腹体操 101

>> “办公族”的工间操 103

自然排毒一扫清

自然环境中的毒素 107

>> 紫外线的伤害 107

>> 水污染

——不容忽视的健康大敌

..... 109

>> 土壤污染的特点和危害 115

>> 有害重金属对人体的危害

..... 117

生活中的毒素 119

>> 不可不防的电磁辐射 119

>> 厨房油烟

——导致女性肺癌的元凶

..... 124

>> 家居细菌窝点大扫荡 126

>> 潜伏在身边的致癌杀手 132

>> 生活中的排毒妙招

——排毒从点滴开始 135

>> 室内四大毒源 138

>> 天然气及燃烧废气对人体的危害

..... 140

>> 当心厨房里的“声色味”污染

..... 142

生理排毒血脉通

调动你的排毒系统 147

>> 解析人体的排毒系统 147

>> 让你衰老的七种

体内毒素 152

>> 身体的中毒信号 154

>> 清除身体内毒素 157

>> 给身体做个“大扫除” 159

>> 你的血液是否粘稠 162

>> 肌肤排毒

——还你美丽容颜 166

>> 给血液排毒 171

- >> 双歧杆菌
——肠内的好细菌 173
- >> 对抗体内自由基 175
- >> 发汗排毒，疏通你的排毒管道
..... 179
- >> 尿酸过高导致痛风 182
- >> 宿便的危害 184
- >> 主动咳嗽，给肺减负 186

物理排毒看疗效

洗净一身毒素，

- 创造洁净内环境 191
- >> 刮痧排毒
——活络通脉，驻颜有术 191
- >> 热石排毒
——护肤、按摩、理疗多
效合一 195
- >> 针灸排毒
——从外治内，疏通经脉 200
- >> 足疗保健排毒
——呵护你的第二心脏 ... 203
- >> 洗肠排毒
——清除宿便，一身轻松 207

- >> 耳烛排毒
——给身体“减负” 210
- >> 药物排毒因“毒”而异 212

精神排毒神气爽

都市综合征

- 请你对号入座 217
- >> 慢性疲劳综合征
——二十一世纪人类健康
大敌 217
- >> 白领丽人，警惕慢性疲劳
综合征 222
- >> 白领综合征 224
- >> 大楼症候群
——看不见的健康杀手 ... 227
- >> 你有手机焦虑症吗 230
- >> 电脑综合征 231
- >> 你是否患上了信息焦虑症 232
- >> 亚健康离你有多远 233

精神排毒法

- 让你远离亚健康 236
- >> 如何摆脱亚健康 236
- >> 善待压力
——亚健康的心理调节法
..... 237

>> 摆脱亚健康的运动处方	239
>> 摆脱低落情绪	241
>> 吃“走”亚健康	242
>> 规律的生活方式助你摆脱 慢性疲劳	245
>> 活力饮食，助你摆脱亚健康	247
>> 精神排毒的穴位疗法	249
>> 控制你的心理“压力阀”	253
>> 增强免疫力，排出精神毒素	255

>> 一觉睡到大天亮 ——摆脱失眠的心理调试法	258
>> 心情不好不妨跑一跑	260

四季排毒总动员

>> 春季的自我排毒	265
>> 夏季排毒清火茶	267
>> 秋季——为肌肤排毒	270
>> 冬季排毒需进补	273

主要参考书目	275
--------------	-----

健康排毒



中医认为人体内湿、热、痰、火、食，积聚成“毒”，其中宿便的毒素更是万病之源；西医则认为人体内脂肪、糖、蛋白质等物质新陈代谢产生的废物和肠道内食物残渣腐败后的产物是体内毒素的主要来源。因此在改善环境的同时，应养成健康的饮食习惯，有意识地选择一些排毒食物……

食为先

本篇主要内容

- ▶ 莫让“毒”从口入
- ▶ 认识食物中的有害物质
- ▶ 肉食中的毒素
- ▶ 科学认识食品添加剂

.....

警惕——“毒”从口入

莫让“毒”从口入

一、豆浆中毒

中毒原因：生大豆中含有一种有毒的胰蛋白酶抑制物，可抑制体内蛋白酶的正常活性，并对胃肠有刺激作用。

中毒表现：潜伏期数分钟到1小时，出现恶心、呕吐、腹痛、腹胀，有的腹泻、头痛，可很快自愈。

预防措施：豆浆必须煮开再喝。

二、豆角中毒

中毒原因：豆角品种很多，豆角引起中毒的原因一般认为是由于豆角中所含的皂素和血细胞凝集素引起的。

中毒表现：潜伏期为数十分钟至五小时。主要为胃肠炎症状，恶心、呕吐、腹痛、腹泻。以呕吐为主，并伴有头晕、头

痛、出冷汗，有的四肢麻木，胃部有烧灼感，愈后良好，病程一般为数小时或1~2天。

预防措施：豆角必须烧熟煮透，才可食用。

三、发芽土豆中毒

中毒原因：土豆中含有一种生物碱，叫龙葵素。正常土豆中龙葵素的含量较少，为2~10毫克。当土豆发芽后皮肉变绿，龙葵素含量增高。人一次食用0.2~0.4克可导致中毒。

中毒表现：一般在进食后十分钟至数小时出现症状，胃部灼痛、舌、咽痛麻、出汗、心悸、恶心、呕吐，腹痛，腹泻，严重中毒者体温升高，头痛，抽风，如不及时救治，可导致死亡。

预防措施：

1. 土豆应贮存在低温、通

风、无阳光直射的地方，防止生芽变绿。

2. 生芽过多或皮肉大部分变黑、变绿时不得食用。

3. 发芽很少的土豆，应彻底挖去芽和芽眼周围的肉。因龙葵素溶于水，可侵入水中泡半小时左右。

四、亚硝酸盐中毒

中毒原因：亚硝酸盐可使正常的低铁血红蛋白被氧化成高铁血红蛋白，失去输送氧气的功能。因而出现青紫和组织缺氧现象。

中毒表现：潜伏期 30 分钟至 3 小时，具体表现为口唇、指甲及全身皮肤青紫，呼吸困难，并有头晕、头痛、恶心、呕吐、心跳加快，呼吸急促，有的昏迷，抽搐，终因呼吸衰竭而死亡。

预防措施：

1. 不吃腐烂变质蔬菜。
2. 加强宣传、不要误食亚硝酸盐。

五、鱼类引起的组胺中毒

中毒原因：青皮红肉的海产鱼类（如鲐鱼、青鱼、沙丁鱼、

秋刀鱼等）的肌肉中含有的血红蛋白较多，因此组氨酸的含量也较高，经一些细菌作用，在适宜的条件下鱼肉中的组氨酸经脱羧酶作用产生组胺和类组胺物质——秋刀鱼素，引起中毒。

中毒表现：组胺中毒与人的过敏体质有关。中毒表现为局部或全身毛细血管扩张。潜伏期为数分钟至数小时，特点是发病快，症状轻，恢复快，少有死亡。主要症状为皮肤潮红、结膜充血、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕、剧烈头痛、心悸、口舌肿痛发麻、有时出现荨麻疹。一般体温不高，病程大多为 1~2 天。

预防措施：

1. 加强鱼类食品卫生管理。
2. 过敏体质的人不能食用。
3. 对容易产生大量组胺的鲐鱼在加工前采取去毒措施。

六、河豚鱼中毒

中毒原因：河豚鱼又名鲀，大约有上百个品种，河豚肉质鲜美，

但其卵巢、血液、鱼子、肝脏、鱼眼和骨髓等部位都隐藏剧毒。

毒性:河豚体内的有毒物质为河豚毒素,是一种神经毒,对热稳定,在 220℃ 以上方可分解;盐腌或日晒不能破坏。鱼体中含毒量在不同部位和季节有差异,卵巢和肝脏毒性最强,其次为肾脏、血液、眼睛、鳃和皮肤。鱼死后内脏毒素可渗入肌肉,而使本来无毒的肌肉也含毒。产卵期卵巢毒性最强。

中毒表现:河豚毒素可引起中枢神经麻痹,阻断神经肌肉间传导,使随意肌出现进行性麻痹;直接阻断骨骼纤维;导致外

周血管扩张及动脉压急剧降低。潜伏期 10 分钟至 3 小时。早期有手指、舌、唇刺痛感,然后出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠症状。四肢无力、发冷、口唇和肢端知觉麻痹。重症患者瞳孔与角膜反射消失,四肢肌肉麻痹,以致发展到全身麻痹、瘫痪。呼吸表浅而不规则,严重者呼吸困难、血压下降、昏迷,最后死于呼吸衰竭。目前对此尚无特效解毒剂,对患者应尽快排出毒物和给予对症处理。

预防措施:加强宣传教育,防止误食。新鲜河豚鱼应统一加工处理,经鉴定合格后方准出售。

人体慢性中毒

人体的肠道中有许多弯折和皱折,甚至憩室,在人体从外界摄入食物、空气和水之后,会积存和残留很多残渣,正常排泄不一定能够清理干净。国外的保健专家和学者断言:任何人如果在吃喝上放纵自己,又不能经常的清除体内垃圾,就会在体内存放大量的垃圾。这些垃圾中含有硫化氢、亚硝酸等 20 余种有害甚至是致癌物质,损伤肠道以及影响全身的功能,并导致多种疾病,导致人体的慢性中毒。俄国病理学家梅尼可夫教授说:“大肠积聚的食物腐败之后,形成有害物质,引起自体中毒,于是发生疾病和衰老的现象”。这一学说被称为“自体中毒学说”。他也因这一学说的创立,荣获了诺贝尔医学奖。

摘自:《文萃报》

认识食物中的有害物质

癌症，是人类健康的第一大杀手。很多癌症都是因为人体内毒素堆积造成的。人必须每天从食物中摄取大量的营养，以维持生命体的运转，同时也不可避免地吸收一些毒素，如果这些毒素不能及时排出体外，就会在人体内堆积，逐步危害人类健康。既然有相当一部分毒素是通过食物侵入人体的。我们就必须引起关注，科学地认识对人体可能会造成伤害的致癌物质和毒素，抑制毒从口入。

一、过量脂肪

脂肪本身不是致癌物，但过量的脂肪会使带有癌基因的“潜伏癌”细胞提前进入增殖期，从而促进癌细胞的生长。过量的脂肪能增加胆囊分泌的胆汁酸，而过多地胆汁酸会增加肠道内去氧胆汁酸的生成，而去氧胆汁酸又有明显的致肠癌作用。而且，过

多的胆汁酸会助长肠内生成有害致癌物质的细菌的繁殖，增加患大肠癌的可能。另外，过量的脂肪刺激合成太多的雌激素和催乳素，会大大刺激乳腺组织诱发乳腺癌。过量的脂肪甚至会引起“高脂血症”，导致动脉硬化和心脏病。

二、过量蛋白质

蛋白质致癌也不是直接的，其致癌原理是因为摄取过多的蛋白质会增重肾脏负担，损害肾功能而造成慢性肾脏疾病或肾癌。

三、硝酸盐和亚硝酸盐

亚硝酸盐是一种防变色、防腐败的食品添加剂，它在胃内进行化学作用后转化成一种被称为亚硝胺的化合物；而亚硝胺具有明显的致癌作用，它是诱发胃癌和食管癌的主要病因。亚硝酸盐通常存在于腌制和烧烤的食品中，咸菜、熏鱼、腊肠、烤鸭等

食品中也含大量的亚硝酸盐。

四、黄曲霉毒素

多种真菌都是会分泌的毒素，经常在发霉变质的花生、玉米、大米及甘薯上出现。黄曲霉毒素是一种很强的基因诱变剂，使基因发生变异，特别是容易诱发肝癌。

五、农药与食品添加剂

这些都是人工制成品，广泛存在于人们日常生活的周围，如农药中的多氯联苯、有机氯杀虫剂，食品中的糖精、亚硝酸盐

等，都有明显的致癌作用；其中某些致癌物质还隐藏在人们不注意的地方，如软饮料、糖果、雪糕、甜酒等食物内。

因此，我们遇上可能含有毒素的食品时，应尽量避免食用，而改食天然食品，如新鲜的水果和蔬菜。我们要是能在日常生活中注意饮食卫生，吸收多方面均衡营养，减少有毒物质和致癌物质的侵害，同时配合以适当的运动和规律合理的生活方式，就可远离疾病、健康一生了。

好脂肪 VS 坏脂肪

脂肪分饱和脂肪酸和非饱和脂肪酸两大类。而非饱和脂肪酸又分单元非饱和脂肪酸和多元饱和非脂肪酸两类。非饱和脂肪酸会提高对人体有益的胆固醇和高浓度脂蛋白的含量，降低对人体有害的胆固醇和低浓度脂蛋白的含量。橄榄油、坚果、亚麻籽仁当中的含有丰富的不饱和脂肪酸，这些脂肪酸对人体十分有益，是人体运作过程中不可或缺的。饱和脂肪酸如果摄入过多则会为人体带来毒素，我们把这类含有毒素的脂肪称为坏脂肪。饱和脂肪酸是健康的敌人，它主要存在于一些红肉、鸡、鸭、鹅等家禽以及全脂奶制品中。饱和脂肪酸会减少身体对有益脂肪的摄取，增加人体内的血胆固醇，导致心血管疾病。为了保持植物油在高温油炸时的稳定性，必须经过一道氢化程序，在这过程中便会产生反式脂肪酸，它会阻塞动脉。哈佛公众健康学院的一项研究发现，有相当数量因心脑血管疾病而死亡的案例，是因为反式脂肪酸所引起的。

(摘自：《人民网》)