

HZ BOOKS  
华章文化

《吃出免疫力》II

向生机饮食预约你的健康与美丽



刘湘琪◎著

# 净化排毒



机械工业出版社  
China Machine Press

JINGHUA PAIDU

《吃出免疫力》II

向生机饮食预约你的健康与美丽



刘湘琪◎著

# 净化排毒



机械工业出版社  
China Machine Press

JINGHUA PAIDU

本书中文简体字版由远擎管理顾问股份有限公司授权机械工业出版社出版，限在中国大陆地区发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有，侵权必究。

**本书版权登记号：图字：01-2004-0815**

### **图书在版编目（CIP）数据**

净化排毒/刘湘琪著. —北京：机械工业出版社，2004. 3

（健康生活系列）

ISBN 7-111-13734-5

I. 净… II. 刘… III. 毒物-排泄-方法 IV. R247

中国版本图书馆CIP数据核字（2003）第122730号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037）

责任编辑：殷红姣

中国电影出版社印刷厂印刷·新华书店北京发行所发行

2004年3月第1版第1次印刷

850mm × 1168mm 1/32 · 5.625 印张

定价：22.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

本社购书热线：（010）68326294

投稿热线：（010）88379007

全方位生机饮食与生活指南

# 净化排毒





推 荐 序

# 有机生活 通往健康活力的幸福之路

何逸仙 医师

数百年来，人类在追求文明的同时，也在有意无意间破坏了我们的自然生态，虽然科技的进步让我们的生活更加便捷和丰富多彩，但是原本美丽的地球也在我们汲汲营营于工业化、数字化的过程中，一点一滴地受到侵略及破坏，因而使我们生活的环境中充满了合成化学物质，让我们不知道吃下了多少对身体有害的毒素，喝了多少遭到重金属破坏的水，吸入了多少饱受污染的空气，这一切深深地威胁着我们的健康与心灵……

因此，如果我们能够开始体认到与大自然共存的重要性以及彼此合作所带来的互利互惠结果，就能够找到新的生活方式。重视与大自然的伙伴关系，取之于自然，用之于自然，就不用担心吃下的物质会危害我们的身体健康，或者烦恼环境与生态会与我们处于对立的状态，更无须担心经济的增长会侵蚀了我们心灵的平静与满足……惟有坚持这种新的生活理念，我们才能活得安全、活得健康、活得快乐！因此，有机生活俨然成为了当前一种崭新的生活哲学，举凡衣、食、住、行都可以贯彻这种可贵的理念。

身为一个致力于倡导整体医疗以帮助病人追求身心和谐为职志的专业医师，湘琪所提倡之“生机生活”理念与我的想法不谋而合！这也就是说，生活中的饮食、穿着、居住等，都必须本着爱护自然、关怀自然的精神，尽可能避免因文明带来人体、精神、生态



与环境的伤害。这种讲求与环境互动的天人合一之生活方式，无疑是为受到现代科技文明之负面影响而产生各种身体伤害与精神苦闷的现代人，开启了一扇通往清新、干净、简朴和永恒的窗！

生机饮食正逐渐受到人们的重视，而且它是生机生活领域中最重要的一环，强调我们应让整个饮食习惯回归自然，从蔬果、草药、天然香料、豆类、甚至肉类产品中，摄取到完全的营养素。湘琪多年来持续倡导的生机饮食理念，正是走在了世界潮流的浪头之上。

而湘琪最让我佩服的是：在她的巧手烹调之下，仍然可以让食物色、香、味俱全，完全颠覆了过去生机饮食给人的食之无味的印象；同时，她更能以不断精进的知识为基础，精心设计每一道兼顾营养与食疗效果的料理，实在是难能可贵。如今湘琪的这本最新著作，又更上一层楼，从饮食与生活双管齐下，将她多年来在净化排毒方面的实务经验与心得结晶做系统的归纳，汇整成书，我相信它必定能够为追求健康的读者带来更宽阔的视野，帮助读者真正实践健康而富有活力的纯净生活！



## 净化排毒DIY

21世纪的人类正享受着有史以来最昌盛的科技文明、最丰裕的物资、最便捷的生活，以及最先进的医疗技术，我们理当比前人过得更好，更健康，也更幸福，然而事实显然并非如此。

过去被称为“老年病”的各种慢性病如糖尿病、肾脏病、肝病、癌症……早已将魔爪伸向青壮年及儿童，越来越多前所未闻的奇怪病令最先进的医疗也束手无策，急剧增长的医疗支出给社会带来了巨大的负担，病痛给病人及其家属带来身心的巨大煎熬，这一切的祸源，就是充斥在我们生活中的种种毒素。

大多数人都在有意无意中将毒素不断地往身体里倾倒：鸡、鸭、鱼、肉餐餐不可少，烟、酒、咖啡一日不可无，管它农药、除草剂、抗生素、荷尔蒙、重金属、电磁波……睁只眼、闭只眼，生活不是一样过？

毒素并不会因为这种鸵鸟心态就远离我们，它的可怕之处是：它通常不会对人造成立即的、明显的伤害，它们是无声、无形、无息，静悄悄地在你的身体内堆积，渐进地蚕食你的健康与生命，等到你惊觉时，通常沉疴已深。

毒素其实在一般人的生活中如影随形，食物尤其是其中最大的一个来源。一般人平日所吃的食物都不堪深究，表面上看起来由于科技的发达、生产方式的突破，可供我们选择的食物不论是数量或种类都无虞匮乏，可是陈列在货架上的那些琳琅缤纷、色彩光鲜的



食物里，往往暗藏了种种危机，一步一步导引我们走向疾病与早衰的陷阱。

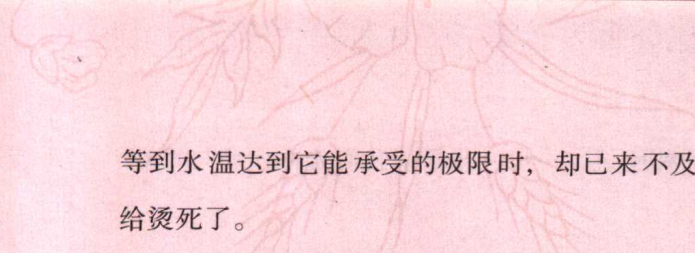
现代医学研究证实，摄取过多的动物性脂肪和蛋白质与乳癌、结肠癌、直肠癌、子宫癌、前列腺癌、肾脏癌、心血管疾病等有密切的关系；肉类食物使尿酸在人体中沉淀所引发的痛风、风湿、关节炎等疾病，带给许多人莫大的痛苦；肉类食品中残存的抗生素、荷尔蒙在人体内累积，亦是破坏人体健康的毒素。

四五十年前农药、化学肥料、除草剂开始大量施用于耕地及农作物以来，这些毒性甚强的化学无机物质不仅摧残土壤、破坏生态，更伤害了无数人的健康。现代商业为了达到增长保存期限、增进卖相与口感、提高商业利润的目的，在食品中添加的各种化学合成品如防腐剂、人工色素、人工甘味、人工香料等，均已证实会引发癌症，亦会损伤肝脏、肾脏的排毒解毒功能。

食物加热的时间过久、温度过高，不仅会使食物中的营养流失，而且会使食物产生毒素。例如，维生素B、C这类水溶性维生素，在摄氏四十多度即开始流失，而烟熏、烧烤、油炸的食物容易致癌，为了健康，传统的烹调方式必须有所调整，尽量以蒸、汆及生吃来保留食物中的营养素。

我曾在上一本书《吃出免疫力》中提到一个著名的煮青蛙实验：研究人员在两个燃烧的炉子上各放一锅水，其中一锅是沸腾的热水，另一锅是冷水。研究人员将一只青蛙丢进滚烫的热水中，但闻一声哀嚎，青蛙奋力一弹，跃出锅外，保住了小命。研究人员再将另一只青蛙放入冷水锅中，青蛙在其中怡然自得地游来游去，它的生理系统随着缓慢升高的水温而逐渐调整适应，浑然不知危机已然逼近，

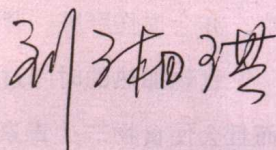




等到水温达到它能承受的极限时，却已来不及反应，活活地被滚水给烫死了。

写这本书的目的，不为恫吓读者，而是为让生活中各式各样的毒素一一现形，让您看清真相。最重要的是：我们不必束手无策，任由毒素啃噬我们的健康。本书所提出的所有净化排毒方案都是简易可行的，不必花费巨资就能做到。就在撰写此文的同时，新闻播报新加坡有一名年轻男子证实感染了SARS，是否陆续还会有更多更凶猛的新型病毒出现？与其怀着恐惧等待病毒出招，倒不如平日多储存一些营养、少堆积一些毒素，提高免疫力。

祝福大家！



于2003年9月

推荐序 有机生活——通往健康活力的幸福之路

何逸仙

自序 净化排毒DIY

刘湘琪

## 第1章 毒素的来源

### 一、环境中的毒素 .....2



戴奥辛

DDT

辐射

紫外线

水中污染物

有毒化学物质及重金属污染

### 二、食物中的毒素 .....11

肉品中的荷尔蒙

食物及药物中的抗生素

经放射线照射处理的食物

食物中的细菌

农作物中的化学毒素

高温烹调的食物产生的毒素

食品中的添加剂

食物及饮料中的甜味剂

味精



### 三、生活中的毒素 .....19



香烟  
酒精  
药物  
衣服、被褥  
清洁用品

家庭及办公室用品最常释放的有毒物质

#### 四、人体自行产生的毒素 .....26

乳酸——热能代谢后产生的疲劳物质

尿酸

酸化黏稠的血液

大肠中的宿便

胆结石

自由基与过氧化脂质



#### 五、来自于情绪的毒素 .....40

压力

## 第2章 如何有效排除体内的毒素

一、全面防止毒素入侵 .....46

二、增强人体自身的解毒、排毒功能...47

三、运用其他方法排出毒素 .....51

多喝水

多吃高纤维粗食

生食蔬菜、水果

有规律地运动

森林浴

刮舌苔

干刷皮肤

热水浴

芳香疗法

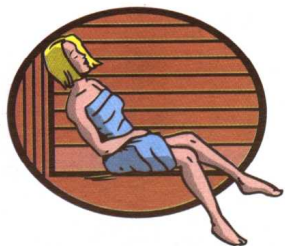
纾解压力

笑口常开

断食

大肠水疗

自然疗法排除胆结石



### 第3章 断食排毒增强免疫力

断食之益 .....66

为什么要断食

断食的种类

### 第4章 净化排毒饮食食谱

### 第5章 排毒营养素及食物

一、抗病防老的抗氧化物 .....110



## 二、可以促进排毒的食物 .....115

发酵食物

甜味剂

营养补充品

豆类食物

谷类食物

水果

根茎类食物

蔬菜

药草



## 附 录

- 附录A 各种可能释放毒素的物品 ...162
- 附录B 住家、办公室环境毒素  
评量表 .....163
- 附录C 体内毒素浓度评量表 .....163
- 附录D 室内污染物 .....165
- 附录E 自己制作安全无毒的  
清洁剂 .....167

# 第1章

## 毒素的来源

多达数十种的环境荷尔蒙充斥在我们的周围，包括戴奥辛、DDT等。环境中的化学毒素进入体内会造成眼睛红肿、刺痛、耳鸣、头痛、鼻过敏、支气管炎、气喘、肺脏细胞病变、全身倦怠、皮肤过敏、关节炎、胃肠功能失调、情绪不稳。有毒的化学物质已被证实会使免疫系统失调，并可能导致癌症。







# 一、环境中的毒素

## 〔戴奥辛〕

戴奥辛是一种有毒的有机化合物，它一旦进入人体，就会引起恶心、呕吐、食欲不振，若是长期在体内堆积，甚至可能造成生殖系统组织的变异并导致癌症。

## 〔DDT〕

虽然DDT早就已经遭到禁用，但是在土壤中囤积的DDT大约一百年以上才能够完全分解，因此我们现在甚至未来数十年，都可能无法避免DDT造成的伤害。DDT是脂溶性化学毒素，进入体内后大部分储存在肾上腺、甲状腺、肝脏、肾脏及睾丸的脂肪组织里。

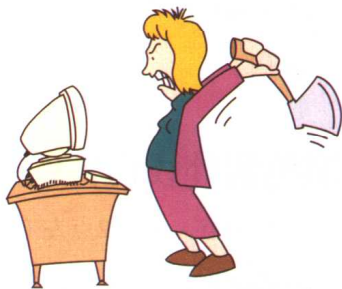
DDT的代谢物质会产生女性荷尔蒙的作用，使雄性动物雌性化，并导致不孕症。美国曾做过这样的实验：把少量的DDT注入小公鸡身上，结果小公鸡长成后只有发育正常的公鸡的1/3大小，而且失去了公鸡的性特征。美国大湖区的湖水遭到DDT的污染，使该处人工养殖的貂无法生育，美国政府还特别在湖边竖立警告牌，提醒民众避免食用该湖内的鱼，<sup>①</sup>否则可能引起不孕或者造成胎儿畸型，并有罹患癌症的危险。

## 〔辐 射〕

辐射所含的放射性物质会使生物的正常细胞发生基因突变，

基因改变的细胞易转变为癌细胞，并可能产下患有先天性基因疾病或者畸型的下一代。许多国家的研究显示，长期暴露在电磁波中的动物会罹患脑瘤及血癌，胸腺也会萎缩。调查也显示，住在高压电塔附近的居民罹患上述疾病的比率偏高。电磁波干扰人体会引起反胃、恶心、头痛、疲劳等现象，并且会抑制人体褪黑激素的分泌，造成内分泌失调，损害免疫系统。大约在2002年时，我读到过两则相关的新闻报导，

一则是两位长期大量使用手机的年轻人长出了罕见的听觉神经瘤；而某小学附近有数座高压电塔，该校历年来前后共有十多位女老师怀孕后流产。辐射的来源



有医疗的X光、移动电话、电视机、微波炉、电磁炉、电脑、雷达设备、高压电塔、变电箱、电动玩具。令人惊异的是，连水源、香烟及一些食物中都含有射线。

## 〔紫外线〕

阳光是孕育万物的生命之源，如果没有阳光，就不会有生命存在。阳光中的紫外线对人类也有很大的贡献，因为它有很强的杀菌、消毒效力，可以帮助我们抑制和消灭栖息在皮肤上的有害细菌。此外，紫外线还能刺激血液再生，增强身体的免疫力。适度地晒太阳有益健康，但过度曝晒则会对人体造成很大的伤害。

1. 紫外线易使体内产生大量的黑色素，在皮肤表层氧化、沉淀而产生黑斑、雀斑。





2. 紫外线可以穿透皮肤，破坏体内蛋白质结构，使真皮的弹性纤维和胶原纤维萎缩、断裂，使皮肤产生皱纹。
3. 紫外线会损害细胞DNA，破坏皮肤的防御能力及修复机能，容易造成皮肤癌。
4. 紫外线易在体内产生自由基，增加身体的氧化压力，尤其是眼睛中的双氧水和色氨酸经紫外线照射后所产生的羟基自由基及氧自由基，会使眼睛中的脂质产生过氧化作用而造成白内障。

## 避免紫外线伤害的方法

1. 上午10点~下午2点左右是紫外线最强的时段，尽量避免在这段时间曝晒在阳光下。
2. 外出应撑伞或戴遮阳帽、戴太阳镜、涂防晒油。
3. 多补充抗氧化物质以加强防御力，减少自由基对身体的伤害。

※ 眼睛中的抗氧化物质有：谷胱甘酶、过氧化氢分解酶、SOD、维生素E、胡萝卜素。

## 〔水中污染物〕

我们的饮用水遭受的污染程度绝对超乎你的想像之外。根据美国环保署针对水源所做的检测，竟然验出700多种水污染物，其中至少有22种是致癌物质。这些水污染物有从耕地而来的农药、化学肥料、除草剂；从禽畜饲养场排放出来的粪便；从工厂排放出来的化学毒素及重金属；从家庭、商店排放出来的油污、清洁剂等等。