

养生完全手册

呵护你的身体，
小病大病不沾你



排毒保健 小百科

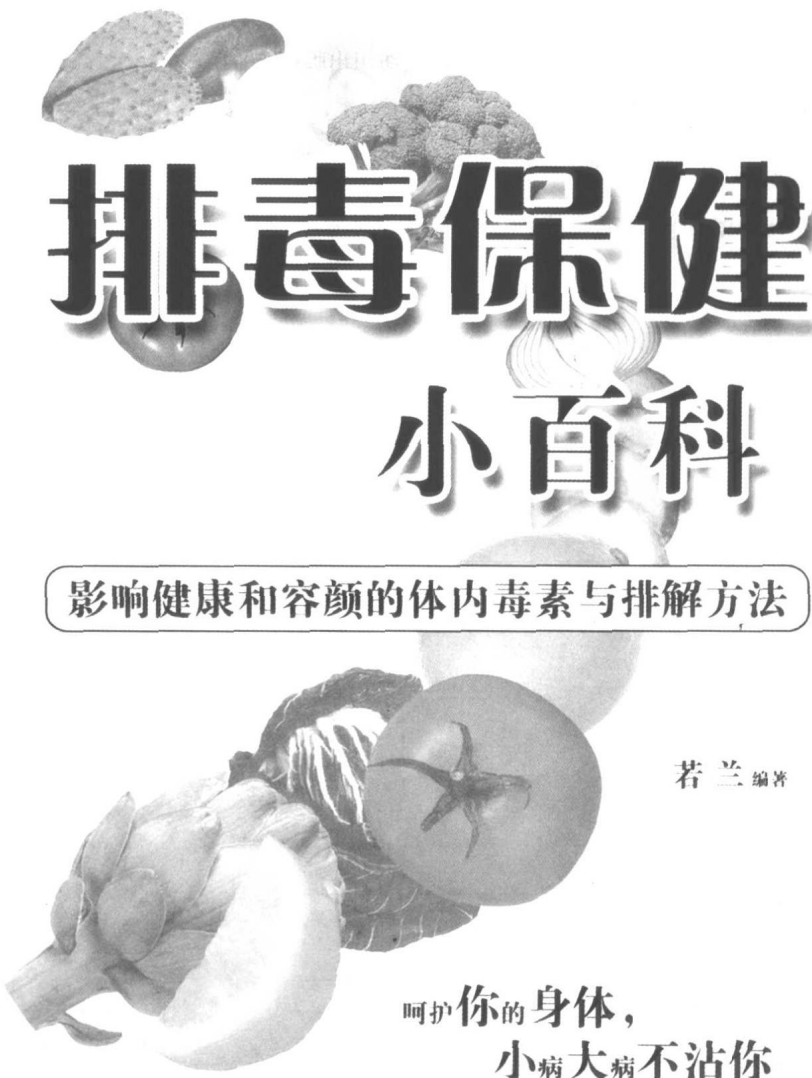
影响健康和容颜的体内毒素与排解方法

若兰 编著

身体莫名的不舒服，你是否常为此感到困惑？
你是否还常有注意力不够集中的现象？
你是否因“便秘”苦不堪言？
你的生活和工作，是否每天离不开带辐射的电器？
.....那么，你得格外注意了！“毒素”早已
不知不觉在体内蚕食着你的容颜和健康。

中国纺织出版社

养生完全手册



排毒保健 小百科

影响健康和容颜的体内毒素与排解方法

若兰 编著

呵护你的身体，
小病大病不沾你

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

排毒保健小百科/若兰编著. —北京:中国纺织出版社, 2004. 6

ISBN 7-5064-2965-9/R·0050

I. 排… II. 若… III. 毒物-排泄-基本知识 IV. R247

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 032118 号

责任编辑:王学军 加工编辑:瞿 静
责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街 6 号
邮政编码:100027 电话:010-64160816
<http://www.c-textilep.com>
e-mail:faxing @ c-textilep.com
北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销
2004 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
开本:640×960 1/16 印张:26.5
字数:295 千字 印数:1—6000 定价:28.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前言

你是否常感觉头痛、身体莫名的不舒服？

你是否对于“便秘”感到无可奈何？

你是否每天都与计算机、微波炉电磁波亲密接触？

你是否经常注意力不集中？

如果你对上述的回答皆为“是”。

那么，你得注意了，“毒素”早已不知不觉地侵蚀着你的健康。

毒是泛指对人体有不良影响的物质，包括有“外来之毒”，如：大气污染、汽车尾气、工业废气、化学药品、垃圾食品等现代文明带来的毒副作用、病原微生物等；“内生之毒”如正常新陈代谢过程中产生的代谢废物，肠内宿便以及糖脂肪蛋白质代谢紊乱所产生的毒。

毒侵害人体后可出现头昏、头疼、乏力、暗疮、面色无华、口臭、食欲不振、腹胀、便秘、皮肤色泽沉着或干燥、臭汗、肥胖、血糖高、早衰等。如果出现上述症状，就说明体内有毒素正在危害您的健康，您正在变成一个介于健康于与非健康之间的“亚健康人”。

据了解，各种毒素、废物存留在体内会造成代谢功能紊乱，阻碍气血正常运行、破坏脏腑的功能及脏腑之间的相互协调。当体质下降时，有些人只知道进补，孰不知在这种情况下进补，机体不但无法吸收补品的营养物质，反而会引发多种疾病，有害健康。有关专家认为，若补得太过，不但不能增强健康，还会引发疾病。

所以，要健康，请从排毒始，要美容，请从排毒始！

编者
2004年6月

目 录	
第一章 排毒养颜,更为健康	1
一、妨碍健康的罪魁祸首	1
二、人体毒素的现状有多严重	7
三、人体毒素从哪里来	9
1. 从空气中来的毒素	10
2. 从不洁的水源中来的毒素	11
3. 从居室中来的毒素	12
4. 从药物中来的毒素	15
5. 从食物中来的毒素	16
6. 从人体中来的毒素	21
四、毒素都是些什么	23
1. 自由基	23
2. 宿便	24
3. 胆固醇	24
4. 脂肪——血液黏稠	24
5. 尿酸	25
6. 乳酸	25
7. 水毒和淤血	25
五、人体本身的排毒系统	28
1. 肝脏	28
2. 肾	28
3. 淋巴系统	28
4. 肺脏	29
5. 胃肠	29
6. 皮肤	29
六、排毒法介绍	33

1. 流汗排毒法	34
2. 禁食排毒法	36
3. 饮茶排毒法	39
4. 食醋排毒法	40
5. 通便排毒法	41
6. 按摩通便排毒法	43
7. 利尿排毒法	43

第二章 健康饮食是排毒的首要选择

一、常谈常新的饮食排毒

1. 良好的饮食习惯是健康之本	47
2. 水是排毒的载体	48
3. 维生素是排毒保健之源	50
4. 膳食纤维——排除毒素、清洁身体的忠诚卫士	53
5. 多吃水果	56
6. 排毒食谱上的其他必备品	56
7. 上班族必喝的健康饮料	58
8. 排毒期间的全天套餐及注意事项	59
9. 保持酸碱平衡及营养平衡	68
10. 防止体内产生垃圾的 24 条养生建议	69
11. 饮食排毒的禁区	72

二、绿色排毒的水果

1. 滋阴润肠——香蕉	73
2. 清心润肺——梨	73
3. 滋补健胃——葡萄	74
4. 消暑解毒——西瓜	74
5. 补血养颜——荔枝	75
6. 抗毒上品——猕猴桃	75
7. 健胃解渴——菠萝	76
8. 健胃消食——山楂	76
9. 润肺化痰——柿子	77
10. 润肺止咳——杏子	77

11. 蜜瓜之王——伊丽莎白瓜	77
12. 排毒消食——甜瓜	78
13. 镇定安神——草莓	78
14. 排毒佳品——甘蔗	79
15. 润肺平喘——无花果	79
16. 清肺利咽——橄榄	79
17. 清肝涤热——李子	80
18. 凉血解毒——荸荠	80
19. 补虚健脾——红枣	81
20. 补肾抗衰——核桃	81
21. 补肾强骨——栗子	82
22. 抗衰养颜——芝麻	82
23. 滋养调气——花生	83
24. 润燥滑肠——桃	84
25. 解毒生津——梅子	84
26. 杀虫解毒——石榴	84
27. 降胆固醇——苹果	84
28. 润肺理气——橘子	85
29. 清热泻火——柑子	85
30. 解毒散郁——柚子	86
31. 消积杀虫——樱桃	86
32. 解毒利水——杨桃	86
33. 润肺止渴——枇杷	86
34. 安神润燥——桑椹	87
35. 清肺润肠——罗汉果	87
36. 抗菌醒酒——银杏	87
三、绿色排毒的各色蔬菜	88
1. 排毒利便——白菜	88
2. 抗癌佳品——花椰菜	89
3. 健脾通肠——菠菜	90
4. 解毒利肠——苋菜	90
5. 清热解毒——芹菜	91

6. 温补排毒——韭菜	91
7. 通利胃肠——青菜	91
8. 通便利尿——生菜	92
9. 消食开胃——茼蒿	92
10. 抗癌降压——莼菜	92
11. 凉血解毒——空心菜	92
12. 祛风解毒——香菜	93
13. 解毒润肠——洋葱	93
14. 解毒通窍——大蒜	93
15. 解毒驱寒——生姜	93
16. 解毒利尿——葱	94
17. 健脾降压——芦笋	94
18. 解毒利水——白萝卜	95
19. 抗癌调胃——胡萝卜	95
20. 利便抗癌——莴笋	95
21. 清凉解毒——黄花菜	96
22. 解毒通便——茭白	96
23. 胃肠动力——竹笋	96
24. 宽肠通便——芋艿	97
25. 利尿消肿——慈菇	97
26. 利大小肠——苜蓿	97
27. 滋阴养胃——莲藕	97
28. 健脾和中——土豆	98
29. 补中益气——山药	98
30. 长寿食品——红薯	99
31. 利便抗癌——茄子	99
32. 抗毒保健——豆芽	100
33. 解毒消炎——马齿苋	101
34. 健脾消毒——芥菜	101
35. 解毒排脓——苦菜	101
36. 解毒消暑——绿豆	101
37. 抑菌排毒——赤豆	102

38. 除胆固醇——黄豆	102
39. 补肾调中——黑豆	103
40. 和胃解毒——扁豆	103
41. 解毒抗癌——豌豆	103
42. 调气解毒——蚕豆	104
43. 抗癌保健——玉米	104
44. 抑癌佳品——薏米	104
45. 健胃消食——西红柿	105
46. 清热滑肠——黄瓜	105
47. 清热解毒——冬瓜	105
48. 解毒杀虫——南瓜	106
49. 凉血解毒——丝瓜	106
50. 补肾和脾——苦瓜	107
51. 清热解毒——葫芦瓜	107
52. 清热解毒——海带	107
53. 化痰软坚——裙带菜	108
54. 软坚利尿——紫菜	108
55. 开胃防癌——香菇	108
56. 健脾抗癌——蘑菇	109
57. 清热解表——口蘑	109
58. 润肠润肺——黑木耳	110
59. 强心润肺——银耳	110
60. 清热滑肠——蕨菜	111
61. 清热解毒——马兰头	111
62. 清热消痈——蒲公英	111
63. 解毒消炎——红花菜	111
64. 开胃解毒——辣椒	112
65. 健胃解毒——菱角	112
66. 调节机体——菠菜	112
67. 清热解毒——委陵菜	112
68. 解毒消炎——葵菜	113
69. 解毒降压——刺儿菜	113

70. 清热解毒——萍菜	113
71. 凉血解毒——墨菜	113
72. 清热解毒——千屈菜	114
73. 清热解毒——竹叶菜	114
74. 解毒和中——遏蓝菜	114
75. 解毒排脓——野白菜	114
76. 利水解毒——黄鹌菜	114
77. 凉血解毒——胭脂菜	115
78. 疏风解毒——莠翁菜	115
79. 凉血解毒——拉拉藤	115
80. 养阴解毒——朗耶菜	115
81. 散瘀解毒——苦蕒菜	115
82. 活血化瘀——香茶菜	116
83. 调中开胃——菊花郎	116
84. 治热解毒——稻槎菜	116
85. 解毒散瘀——酸桶笋	116
86. 攻毒抗癌——魔芋	117
四、其他排毒食物	117
1. 润肺滑肠——蜂蜜	117
2. 胃肠良友——芦荟	118
3. 生血利肠——猪血	119
4. 祛风解毒——蛇肉	119
5. 解毒平喘——蜗牛	119
6. 清肺利肠——石花菜	119
7. 软坚散结——海蒿子	120
8. 消积润肠——海蜇	120
9. 排湿热毒——泥鳅	120
10. 祛瘀排毒——鲤鱼	121
11. 补脾利水——黑鱼	121
12. 润燥除湿——海参	121
13. 清热利尿——田螺	121
14. 平肝利尿——河蚌	122

15. 清心利肠——茶叶	122
16. 散风清热——菊花	122
17. 排毒强援——蛋	123
18. 排毒抗癌——牡蛎	123
19. 保胃润肠——巧克力	124
20. 抗癌排毒——啤酒	124
21. 清肝防癌——咖啡	125
22. 保健佳品——红葡萄酒	125
五、有关的排毒药物	126
1. 金银花	126
2. 连翘	126
3. 穿心莲	126
4. 大青叶	127
5. 四季青	127
6. 鱼腥草	127
7. 野菊花	128
8. 垂盆草	128
9. 甘草	128
10. 忍冬藤	129
11. 板蓝根	129
12. 山豆根	129
13. 肿节风	130
14. 北豆根	130
15. 藏茴香和臭前胡	130
16. 胡荽子	131
17. 百里香	131
18. 荷兰芹	131
19. 迷迭香	131
20. 郁金	131
21. 天芥麦根	132
22. 射干	132
23. 秦皮	132

24. 莱菔子	133
25. 五味子	133
26. 蓝绿藻	133
27. 酵母	134
28. 人参	134
29. 苘麻	134
30. 橡黄素	134
31. 薄荷	135
32. 川贝	135
33. 北美黄连	135
34. 球菊	135
35. 齐墩果(洋橄榄)	136
36. 保哥果	136
37. 洋车前子皮	136
38. 甘菊	136
39. 番泻叶	137
40. 五倍子	137
41. 地锦草	137
42. 黄芪	137
43. 高山红景天	138
44. 珍珠	138
45. 黑胡桃壳	138
46. 幸运蓟	139
47. 猫爪	139
48. 淡紫花牡荆	139
49. 丁香	139
50. 蒲公英的叶和根	139
51. 当归根	140
52. 土木香根	140
53. 姜根	140
54. 白毛茛根	141
55. 奶蓟子籽(苦苣菜)	141

56. 车前草	142
57. 五味子浆果	142
58. 西伯利亚人参根	142
59. 车前籽壳	142
60. 碳酸钙	143
61. 斑脱土	143
62. 低聚果糖促生复方素(又称为低聚果糖)	144
63. 金合欢胶	145
64. 大麦麸	145
65. 燕麦麸	146
66. 果胶	146
六、食疗排毒菜谱	147
1. 紫苏麻仁粥	147
2. 松仁粥	147
3. 黑芝麻粳米糊	147
4. 五仁粥	147
5. 冰糖炖香蕉	148
6. 大麻仁粥	148
7. 糯米粥	148
8. 桃花粥	148
9. 桑椹蜜膏	148
10. 粉皮黄瓜	149
11. 酸味西芹	149
12. 美颜丝瓜	150
13. 山药狮子头	150
14. 芦笋排骨汤	151
15. 豆豉苦瓜	151
16. 自制龟苓糕	151
17. 田鸡护肤汤	152
18. 红糟海鳗	152
19. 凤爪花生汤	153
20. 养肝海鲜煲	153

21. 白果仁鸡汤	154
22. 豆腐虾仁烩	154
23. 粉蒸排骨	154
24. 竹笋汤	155
25. 山药甜汤	155
26. 金果牛腩煲	156
27. 干贝烩生菜	156
28. 凉拌鸡丝	157
29. 精力韭菜	157
30. 紫米莲子粥	158
31. 百合雪蛤汤	158
32. 豆豉鲳鱼	159
33. 菠萝排骨汤	159
34. 茄汁黄鱼	159
35. 炸双仁	160
36. 柠檬鸡片	160
37. 木瓜丰胸汤	161
38. 松子芝麻糊	161
39. 开胃鸡片	162
40. 豉汁排骨	162
41. 凉拌绿笋	163
42. 三仁鳕鱼	163
43. 四神猪肚汤	164
44. 陈皮牛肉	164
45. 荷叶包	165
46. 双冬蛤蜊汤	165
47. 肉桂虾仁	166
48. 芥菜清汤	166
49. 山药排骨汤	167
50. 银耳养颜羹	167
51. 薏仁燕麦粥	168
52. 莲子粥	168

53. 薏仁粥	168
54. 椰子汤	169
55. 桑椹冰糖汁	169
56. 甘蔗粥	169
57. 香蕉粥	170
58. 罗汉果煲猪肺	170
59. 椰子柠檬汁	170
60. 鲜菱白糖汁	170
61. 栀子蛋花	171
62. 清炒冬笋	171
63. 冰糖炖百合	171
64. 洋葱粥	171
65. 醋淋洋葱片	172
66. 肉丝炒洋葱	172
67. 慈菇汁	172
68. 炒慈菇	172
69. 慈菇排骨	172
70. 桂花葛粉羹	173
71. 葛粉猪胰汤	173
72. 魔芋煲鲫鱼	173
73. 魔芋粥	173
74. 炸马铃薯卷	174
75. 马铃薯烧肉	174
76. 五汁饮	174
77. 藕粥	175
78. 糖醋莴苣	175
79. 莴苣炒春笋	175
80. 炒三丝	175
81. 蚕豆汤	175
82. 海参蚕豆羹	176
83. 豌豆粥	176
84. 青豌豆汤	176

85. 木耳炖豆腐	176
86. 双耳汤	177
87. 黑木耳柿饼	177
88. 木耳芝麻茶	177
89. 红枣黑木耳汤	177
90. 猴头玉米粥	178
91. 猴头菇汤	178
92. 猴头菇炖鸡	178
93. 萝卜丝拌生菜	178
94. 生菜虾仁鸡汤	178
95. 生菜炒豆芽	179
96. 生菜黑木耳羹	179
97. 海带海藻煮黄豆	179
98. 猪肉海藻汤	179
99. 海藻薏米粥	179
100. 萝卜海带海藻汤	180
101. 蘑菇炖猪肚	180
102. 蘑菇鸡丁	180
103. 蘑菇猪排汤	180
104. 蘑菇猪心肺汤	180
105. 茉莉玫瑰粥	181
106. 茉莉花糖汁	181
107. 茉莉银耳	181
108. 茉莉金橘饮	181
109. 冰糖玫瑰	181
110. 玫瑰香蕉	182
111. 栀子花炒小竹笋	182
112. 苹果简易方	182
113. 香蕉简易方	183
114. 白薯简易方	183
115. 香蕉冰糖	183
116. 藕盒茯苓粥	183

117. 生地白术汤·····	183
118. 西红柿丝瓜汁·····	184
119. 红薯粥·····	184
120. 松子简易方·····	184
121. 菠菜简易方·····	184
第三章 一针见血的清洗法 ·····	185
一、大肠清洗法 ·····	185
1. 清洗的准备工作·····	189
2. 翁科尔灌肠法·····	191
3. 深位灌肠法·····	194
4. 马拉霍夫清肠法·····	199
5. 印度古代清肠法·····	201
6. 瑜珈胃肠道清洗法·····	202
二、肝脏清洗法 ·····	205
1. 国外清肝法介绍·····	207
2. 周末清肝胆排结石法·····	209
3. 久巴日清肝胆排结石法·····	213
4. 尼娜清肝胆排结石法·····	213
5. 伊琳娜清肝胆排结石法·····	214
三、肾脏和膀胱的清洗 ·····	215
1. 肾和膀胱结石形成的原因·····	215
2. 清除肾和膀胱结石的方法·····	216
四、血液和血管的清洗 ·····	220
1. 西藏古方蒜汁清洗法·····	220
2. 口吮植物油净化血液法·····	222
3. 莫里森清血解毒法·····	223
4. 繁缕清洁血管法·····	225
5. 芦笋香菇汁清血法·····	225
6. 马齿苋清血法·····	226
7. 白俄罗斯医生基谢列夫清血法·····	226
五、淋巴系统的清洗 ·····	227