



爱美女人一学就会的 **排毒养颜术**

王济◎编著



中医经典排毒法，助你瘦出魔鬼身材；
民间特效解毒术，让你白出动人光彩！
本书为您全面解析 **“无毒美人”** 的秘密所在！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

爱美女人一学就会的
排毒养颜术

王济◎编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

苗条的身材和白皙红润的容颜是女人一生的追求，但很多人却选错了追求的方法和方向。其实，瘦身和美颜的核心就是“排毒”。人体内堆积的种种毒素正是身材臃肿、肤色暗沉、痘痘频发的根源！

本书围绕排毒养颜展开，从《本草纲目》里为大家撷取美丽草木和天然食物的精华，从《黄帝内经》里为大家找寻经络养颜和按摩排毒的妙招，并针对女性常见的肥胖、便秘、皱纹、黑头、草莓鼻等问题进行深入分析、逐个击破。相信大家在读完此书后，也能掌握“无毒女人”的奥秘，做个更加苗条、美丽、有魅力的女人！

图书在版编目 (CIP) 数据

爱美女人一学就会的排毒养颜术 / 王济编著. —北京:
科学技术文献出版社: 机械工业出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5023-8780-8

I. ①爱… II. ①王… III. ①女性—毒物—排泄—基本知识 ②女性—美容—基本知识 IV. ①R161 ②TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 065878 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 章 钰 责任编辑: 李 洁 於 薇 责任校对: 郭明磊
版式设计: 李自立 封面设计: 吕凤英 责任印制: 乔 宇
北京铭成印刷有限公司印刷

2014 年 5 月第 1 版 · 第 1 次印刷

169mm × 239mm · 13.75 印张 · 201 千字

标准书号: ISBN 978-7-5023-8780-8

定价: 32.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

社服务中心: (010) 88361066

销售一部: (010) 68326294

销售二部: (010) 88379649

读者购书热线: (010) 88379203

网络服务

教材网: <http://www.cmpedu.com>

机工官网: <http://www.cmpbook.com>

机工官博: <http://weibo.com/cmp1952>

封面无防伪标均为盗版



前言

美丽似乎是一个被施了魔法的词汇，它以超强的魔力“蛊惑”得人人躁动不安。而“人皆有之”的爱美之心，在女人身上体现得最为淋漓尽致。在追寻美丽、展示美丽的过程中，大多数女人都不计成本、不惜代价，“勒紧裤腰带”地购买昂贵的化妆品，甚至不惜上手术台。

可是这样做的结果如何呢？我们看到的情形是这样的：被化妆品粉饰的脸美得并不自然，卸妆之后的本色让人不敢恭维；手术减去的赘肉时常反弹，身体变得虚弱，肤色也暗淡不少。爱美无罪，但女人的身体不能因为爱美而遭罪。因此，越来越多的聪明女性开始寻求一种低价高效、安全持久的美丽之道，那就是排毒养颜法。

我们生活的环境中充满了各种毒物，而我们体内也积聚了很多毒素。这些毒素才是一切疾病和衰老的根源，是女人无法尽享美丽的罪魁祸首。

它们会让你腰酸背痛、四肢乏力、浑身疲惫，即使没有干重体力活。

它们会让你辗转难眠、睡后多梦，每天醒来时昏昏沉沉，感觉永远也睡不够。

它们会让你脾气暴躁，经常莫名其妙地发火，为鸡毛蒜皮的小事着急。

它们会让你身材臃肿，步伐沉重，被人笑话。

它们会让你皮肤粗糙，面容晦暗，灰头土脸。

.....

所以，排毒刻不容缓！早一天走上排毒的道路，就早一天到达身材苗条、皮肤白嫩的美好“彼岸”！这也是中医常说的“通则不痛，痛则不通”的养生理论在养颜方面的印证和细化。“通”是一个人健康美丽的关键，并且“通”的内容极为丰富，不仅要气血通、经络通、肠道通，还要心气通。所以，一个人要想苗条白嫩，就必须从活气血、通经络、清肠道、降心火、调心志等多个方面着手，打通身心的各个“关口”，不让杂质毒素瘀滞体内，这样才能在气血调顺、肠道通畅、心气平和中得到最天然持久的美容瘦身效果。

排毒的方法多种多样，有按摩、针灸、刮痧、食疗、药疗、生活习惯调理，等等，这些都是不可忽视的重要环节。它们相辅相成，为我们共同打造出了这份神奇的《爱美女人一学就会的排毒养颜术》。

本书先从排毒理论出发，详细介绍了排毒对于女性身材和容颜的重要作用以及排毒的基本方法、注意事项和常见误区，并辅以真实案例，以供大家参照和对比。

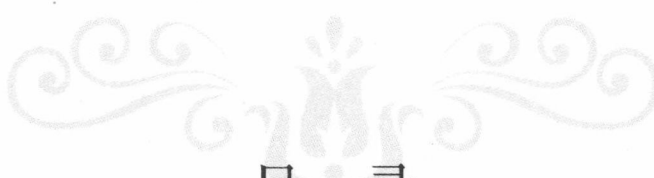
然后，本书从传统医学巨著《本草纲目》出发，为大家详细介绍了如何使用天然中草药排毒润肠、美白肌肤。决明子、茯苓、艾草……这些从前只在书里见过的美丽植物，都将为我们的美容事业增添助力。

《黄帝内经》里的养颜智慧也不容小觑，因为经络穴位就是开在我们身体里的“养生大药房”，选对了“药”，就相当于选对了一位贴心的私人排毒养颜医生。大肠经、胃经、膀胱经、脾经及其他许多排毒祛湿、活血化瘀的特效穴位，时刻都在为我们的完美身材待命，我们要做的只是及早激活它们。

除此之外，本书还详解了以下精彩内容：方便天然的日常饮食排毒、顺应规律的四季顺时调理、颇有针对性的对症排毒手段、剑走偏锋的民间排毒偏方、科学合理的断食排毒攻略……总之，只要你拿起这本书，走进排毒养颜的世界，就一定会有所收获，有所进步。

仔细品读此书，你会闻见天然纯净的自然气息，听到本草植物的美丽花语，享受身心通畅的快乐心情，并感受身材苗条和肌肤白嫩带给你

的充沛自信。怀着这样的轻松和愉悦，你就会发现，不管你是 18 岁、28 岁、38 岁，还是 48 岁……岁月留下了，毒素却没留下；时间过去了，美丽却没过去。所以，加入我们吧！让我们一起打造专属自己的无毒美丽神话！



目 录

前言 / III

1 第一章 永不过时的养颜必修课：排毒

- 毒素：疾病和衰老的罪魁祸首 / 2
- 认识七大毒素和人体排毒系统 / 3
- 一学就会的体内毒素自查与自疗 / 6
- 健康美丽的终极奥秘：肠道年轻 / 8
- 别让便秘夺走你的幸福和娇颜 / 11
- 美颜要忌口，小心“毒从口入” / 13
- 想做无毒美人？方法天然最重要 / 16
- 关注身体细节，给自己全面排毒 / 18
- 心灵也要排排毒，做个优雅女人 / 21
- 案例解析，走出排毒的五大误区 / 23

31 第二章 娇颜美人的自白：《本草纲目》里的排毒养颜方

- 草药排毒：大自然赠予的礼物 / 32
- 决明子：排毒明目两不误 / 34
- 茯苓：能泻能补，养颜安神 / 35
- 艾草善排毒，塑体又润肤 / 37

- 桑叶：排毒止汗，明目清肝 / 39
- 小心病从口入，甘草来解毒 / 40
- 大黄：清除宿便的“通腑将军” / 42
- 一碗麻子仁粥，肠毒便秘去无踪 / 43
- 胖大海：润嗓通便的“特效药” / 44
- 活血排毒，就找桃红四物汤 / 46

49

第三章

窈窕淑女的秘密：《黄帝内经》里的排毒塑体方

- 减肥塑身要用绿色方法 / 50
- 经络：女人体内的“排毒养颜胶囊” / 51
- 畅通膀胱经，斑斑点点去无踪 / 55
- 衰老早现，从脾经上找出路 / 57
- 刮痧排毒，让你远离“黄脸婆” / 59
- 双手摩面就能给你不老容颜 / 61
- 多管齐下，不做“太平公主” / 63
- 谁不爱柳腰身？瘦腰有讲究 / 65
- 几个小招数，给你迷人的平坦小腹 / 69
- 臀部的“多米诺骨牌效应” / 72
- 极品美女必备的纤腿秘籍 / 74
- 将健壮的手臂按摩出柔美的线条 / 76

81

第四章

饮食调理：全面激活体内的排毒器官

- 食物是最天然的“消毒剂” / 82
- 排毒抗癌，“菇中之王”来帮忙 / 84
- 解毒消肿，“菜中之王”善美容 / 85
- 芹菜：厨房里的解毒防癌良药 / 87
- 红薯：排毒减肥“土人参” / 88
- 一碗南瓜汤，排毒又补血 / 90

海带：防毒解毒，美发健骨 / 92
绿豆芽：排毒瘦身，通达经脉 / 93
小小“相思豆”，排毒除湿身轻松 / 94
黄瓜：最尽职的“人体清道夫” / 96
炎炎夏日病灶多，甜瓜排毒又消暑 / 97
荔枝：杨贵妃的“排毒养颜胶囊” / 98
梅子：生津解毒，除热安眠 / 100

103

第五章

顺时排毒：女人的美丽也有时间表

千金难买春来泄，祛湿排毒正当时 / 104
春季败火排毒，蒲公英来滋补 / 106
端午来一次草药浴，百毒不沾身 / 107
夏季养“长”，适当宣泄体内瘀滞 / 109
大暑来临，饮食宜“清苦” / 111
秋季，肌肤突发问题逐一击破 / 113
秋冬到，该给你的肌肤排排毒了 / 116
足疗并不难，中药泡脚过寒冬 / 118
试试吉莲博士的“一日排毒法” / 119
早盐晚蜜：白领女性的绝佳排毒法 / 122
早晚喝酸奶，提升肠动力 / 123

127

第六章

各个击破：健康美颜对症排毒法

排毒大战，从清除体内“三浊”开始 / 128
小心血之毒：血液健康自查法 / 130
简易净血方：有效排出血内毒素 / 131
深入援助：帮助脏器排出毒素 / 134
吹响战“痘”号角，向美丽前进 / 136
作用阴陵泉穴，黑头无处藏身 / 138

女人“孔”慌？多种方法来解忧 / 140

不做可爱的“功夫熊猫” / 142

下“斑”以后，女人才更美丽 / 144

肤色暗淡？不妨试试紫色食物 / 146

“换肤术”帮你改善暗黄肌肤 / 147

消除雀斑，内调外养齐出动 / 148

151

第七章

排毒偏方：出其不意地助你战胜毒素

学会喝水，每天为肠道做保洁 / 152

给水加点花样，润肠排毒、一身轻松 / 154

橄榄油，促消化塑身减肥 / 156

有狐臭，试试在腋下涂抹鲜姜汁 / 158

女人便秘？还是得找老偏方 / 159

女人养颜新看点：血型排毒护肤术 / 162

常保微碱体质，将排毒进行到底 / 163

游出“美人鱼”的曼妙身姿 / 166

给肌肤“洗”出望外的美丽 / 167

“畅便瑜伽”，让肠道更健康 / 170

完全瑜伽呼吸，帮你彻底排出废气 / 171

纳地净化功，缓解焦虑和愤怒 / 173

双歧杆菌：巧妙利用体内的“好细菌” / 175

179

第八章

花养女人：鲜花也是排毒高手

百合：利尿排毒的“云裳仙子” / 180

玫瑰花：排毒养颜的“美容皇后” / 181

金银花：清热解毒，凌冬不凋 / 182

菩提：解毒安神的“觉悟树” / 184

芙蓉花：清肺解毒的止痛高手 / 185

- 洛神花：降压解毒的花中“红宝石” / 186
芦荟：排毒补虚，病后进补美容方 / 188
鲜花的精华：本草精油的使用与辨别 / 189
芳香排毒疗法：神奇的三大精油 / 191

195

第九章

断食排毒：为身体来次大扫除

- 出奇制胜，合理选择不伤身 / 196
琼脂断食，安全易行身轻松 / 198
最甜蜜的排毒妙招：蜂蜜断食法 / 200
果汁断食，排毒也可以多滋多味 / 201
加酶果汁断食法，健胃助消化 / 203
断食脾胃虚？苹果泥来搞定 / 204
不食的时代：生菜汁断食法 / 205
生菜泥断食，排毒治便秘 / 206
妙用“民间人参”：米汤断食法 / 207
清汤断食，排毒滋补两不误 / 208



第一章

永不过时的养颜必修课：排毒

毒素：疾病和衰老的罪魁祸首 || 认识七大毒素和人体排毒系统 || 一学就会的体内毒素自查与自疗 || 健康美丽的终极奥秘：肠道年轻 || 别让便秘夺走你的幸福和娇颜 || 美颜要忌口，小心“毒从口入” || 想做无毒美人？方法天然最重要 || 关注身体细节，给自己全面排毒 || 心灵也要排排毒，做个优雅女人 || 案例解析，走出排毒的五大误区

毒素：疾病和衰老的罪魁祸首

在日常生活中，我们不可避免地要接触种种毒素，餐桌、家具、地板、天花板、被子、衣服、牙膏、香皂、洗衣粉、清洁剂……我们甚至无法拥有一瓶足够安全且有营养价值的水、一口干净清新的空气、一棵没有农药残留的青菜……据有关资料显示，现代人一生要接触 200 万种不同的化学物质，其中有 8 万多种是经常接触并危害我们健康的。可以说，我们生活在一个充满毒素的世界里。

除了外部种种毒素的侵扰，人体内积聚的毒素对我们的健康危害更大。近年来，越来越多的医学家和营养学家认为，人体内部淤积的各种垃圾会造成人体慢性中毒。例如，自由基对机体活力的损害，宿便对人体代谢功能的影响，血液毒素对人体脏器的伤害，等等。这些“杀手”都在威胁和损害着我们的健康和容颜。体内垃圾和毒素是导致我们生病和早衰的首要因素。

著名的人体清理专家根据多年来对大量患者进行人体清理的实践，得出如下数据：

从肠道中清除出多年积存的陈腐粪便 1~15 千克（不包括正常粪便）；从肝脏、胆囊和胆管中清除出腐败的胆汁及其他结石，胆固醇形成的栓塞物及丝状、片状物 0.5~5 千克；从各关节部位清除出的各种无机盐类可达 3 千克……

总之，通过以上各种清理，在不同人身上可以清除出 3~25 千克的人体垃圾，与此同时，人的体重也会相应地下降 3~25 千克。

人体中存在如此之多的毒素垃圾,又怎么可能不得病、不衰老呢?千万不要小瞧这些毒素的破坏力,一旦你放松警惕,任它们在体内胡作非为,你日后定会叫苦不迭。

对此,我们是否就无能为力了呢?事实上,人体的每一个部位甚至每一个细胞都在不断地进行着新陈代谢,并不停地排出废物,如此我们才得以在众多毒素的包围下继续生存。只有当脏器的排毒解毒能力降低或人体的排毒系统发生问题时,才会造成人体废弃物的过分堆积。此时,脏器的功能会进一步恶化,外在的细菌、病毒也会乘虚而入,最终形成恶性循环,给人体带来疾病并侵蚀我们的容颜。这才是毒素为何能够伤害我们的根本原因。

所以,如何保养人体的排毒系统、帮助体内毒素顺利排出是每个渴望健康生活的人必须掌握的养生、养颜常识。切莫在不知不觉中积累了一身的毒素,让青春美丽成为遥远的神话。

认识七大毒素和人体排毒系统

毒素种类繁多、层出不穷,而医学专家们认为,疾病的根本原因是体内不断聚集的毒素,而不是外来的危险细菌。只有在我们的身体由于过多的秽物而变得太弱、抵抗力下降时,细菌及病原体才会影响我们的健康。在庞大的“毒素家族”里,究竟哪些才是深刻影响我们健康和美丽的“坏孩子”呢?

※ 什么是“七大毒素”

养生养颜专家经常会提到“七大毒素”,它们是对我们的身体健康和青春容颜造成最大破坏的罪魁祸首。下面就让我们来一一认识它们。

1. 自由基

自由基是造成人体衰老的最重要因素。适量的自由基可保护人体免受

化学物质的侵害，但如果身体内的自由基过量，就会产生很强的氧化作用，进而侵害细胞，造成衰老、皮肤黑斑、过敏及心血管疾病等。

2. 胆固醇

人体内的胆固醇绝大部分由肝脏制造，它不仅是身体的结构部分，还是合成许多重要物质的原料，是人体不可缺少的一种营养物质。但长期大量摄入胆固醇会使血清胆固醇升高，增加罹患心血管疾病的概率。

3. 宿便

宿便是人体肠道内一切毒素的根源，人体吸收了宿便所产生的大量有害物质后，免疫力就会降低，从而引发各种疾病并导致身材臃肿。

4. 脂质

脂质的沉积是由于经常摄入高营养食物且水分不足，导致血液黏稠而造成的，脂质沉积产生在血管内壁，容易引起各器官供氧不足、脑血栓等症。

5. 尿酸

尿酸是人体新陈代谢的一种产物，主要由肾脏排出。当尿酸在血液里的浓度超过正常值时，易沉积在软组织或关节中，从而引起急性发炎。

6. 乳酸

乳酸是人体在长时间运动中产生的，它和焦化葡萄糖酸在体内不断积累，会导致血液呈酸性，导致人处于疲劳状况时出现腰酸背痛、浑身乏力、运动迟钝、笨拙等症状。

7. 水毒与瘀血

水毒的形成是因为人体食用了过多的冰冷食物或是体内水代谢出现异常而导致的体液分布不均匀；瘀血是人体内的老、旧、残、污血液，是气、血、水不流畅的病态与末梢循环不畅的产物。水毒会引起发汗、排尿的异常与水肿，瘀血会引起细胞、肌肉的营养不足，造成肥胖等症状。

*** 忠诚的人体排毒系统**

认识了影响我们健康与容颜的罪魁祸首后，我们不禁要问：时时刻刻

被这些无孔不入的毒素包围着，我们为什么还能生存下去呢？这主要归功于我们体内的排毒系统。中医认为，人体的主要排毒系统包括以下部位。

1. 肝脏

肝脏是新陈代谢和排毒的主要器官。它将食物中的毒素吸收起来，然后排除掉。肝脏会尽量吸收对人体有害的物质，包括酒精、药物、咖啡因等。若肝脏超负荷工作，则会引起黄疸性肝炎或胆结石。

2. 肾脏

肾脏的作用是将血液中的毒素过滤掉，并通过尿液排出体外。尿液中的毒素很多，若不及时排出，就会被重新吸收到血液中，危害健康。当血液中有过多的垃圾和毒素时，肾脏的工作负担加重，未除净毒素的血液会通过循环系统供给到人体各器官，可能会使人体变得迟缓、运转不灵。所以，如果肾超负荷工作，就会使人变得疲倦而懒散。

3. 淋巴

分散于人体各处的淋巴结会产生淋巴液，吸收死去的细胞、多余的体液和由食物产生的毒素，最后再回收到淋巴结。淋巴结将毒素过滤出来，使之进入血液，再进入排泄系统排出体外。

4. 眼睛

眼泪中含有大量损害健康的有毒物质，通过眼泪排毒也是人体排毒的主要手段之一。

5. 肺

人们每天将大量的空气吸入肺中，伴随着氧气的进入，空气中飘浮的细菌、病毒、粉尘等有害物质也被吸入肺中，肺通过呼气排出“入侵者”和体内的二氧化碳等。

6. 胃

胃的主要功能是杀死食物中的病原体并消化食物，还可通过呕吐排毒。

7. 大肠

食物残渣在形成粪便的过程中会产生吲哚等有害物质，大肠能将其排出体外。

8. 皮肤

健康的肌肤不需要借助外力来排毒，但来自内部和外界的有毒物质会攻击皮肤细胞，导致皮肤出现干燥、斑点、痤疮等问题。

人在年轻时血气能量旺盛，身体的排毒系统运转正常，多数人脸上没有多余的赘肉和皱纹。随着年龄的增长，血气能量日渐衰弱，脸上及身体的赘肉越来越多，皮肤上的斑点也越来越多。年纪越大，脸上和身上堆积的废物也就越多。这就是毒素与健康之间的关系。

我们只有把毒素排出体外，身体才能够通过血液的正常输送获得养分，然后才能进行组织的修补过程，使身上的赘肉、脸上的斑点和皱纹减少，此时再加上充足血气的作用，就可以永葆年轻和健康。

一学就会的体内毒素自查与自疗

许多疾病产生的根源正是大量毒素的堆积，因此，排出身体内的毒素、不给毒素可乘之机、使身体健康美丽乃是当务之急。

* 排毒自查

如果经常出现以下症状，则说明身体内的毒素积累过多。

(1) 经常疲倦、精力差、感冒或身体过热、易出汗、手足潮湿。倘若人体内的毒素积聚到一定的程度，就会增加体内各个器官和系统的负担，从而出现疲劳等现象，免疫力也会随之下降。

(2) 尿频、尿少、尿刺痛、四肢肿胀。出现下肢水肿，说明某些致病因素或毒素过多，影响了肾脏的正常功能，使得大量水分滞留在体内。肾