

营养堂
www.gingongtang.org


这样排毒 最有效

适合全家人的排毒防霾书

李祥文 / 编著

中国工信出版集团

电子工业出版社
WWW.HOUSE OF ELECTRONICS PUBLISHER
<http://www.php.com.cn>



这样**排毒**
最有效

适合全家人的排毒防霾书

李祥文 / 编著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

这样排毒最有效：适合全家人的排毒防霾书 / 李祥文编著. —— 北京：
电子工业出版社，2015.9

ISBN 978-7-121-26551-8

I. ①这… II. ①李… III. ①毒物—排泄—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 149865 号

责任编辑：郝喜娟

特约编辑：刘 京

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：12 字数：211 千字

版 次：2015 年 9 月第 1 版

印 次：2015 年 9 月第 1 次印刷

定 价：49.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

无毒一身轻，健康每一天

不知从什么时候起，我国许多城市相继被雾霾占领。这时我们才忽然意识到，毒素这件事不是避之不理就会消失遁形的。其实，何止是雾霾，我们每天呼吸的空气、吃的食物、喝的水，如果不够干净，我们的身体就会积聚毒素，如果毒素过量，就会影响健康，甚至导致疾病。因此，为身体排毒势在必行！

那么，我们究竟该如何为身体排毒？是不是买点排毒药就行了呢？俗话说“是药三分毒”，虽然不是“杀敌一千，自损八百”的那种惨烈，但排毒药的副作用不可小觑。

一般来说，有排毒功效的药物大多由大黄、芒硝等以泻为主的中药制成，长期使用这类药物排毒不仅会对药物产生依赖，还有可能患上习惯性便秘。此外，有些排毒养颜药是由具有大泻、大补功能的中药制成的，这种极端的组合同时会在身体里产生药效，试想一下长期服用的后果，想要的排毒效果没有实现，内分泌失调倒是会找上门来！

正因为此，我们不赞成乱用药物排毒！事实上，排毒还有更安全、更科学、更有效的方法。如：

饮水排毒 充足的水分可以稀释体内毒素的浓度，并通过尿液排出。因此，我们建议，每天清晨起床后空腹喝一杯温开水，每天保证饮水约 1200 毫升，并且不要憋尿，能有效促进身体排毒。

食物排毒 有人认为，节食才能排毒，因为不吃就不会产生毒素。其实，节食不仅不利于毒素排出，还会使身体缺乏营养，易导致人体免疫力下降。事实上，排毒需要的不是节食，而是学会科学调整饮食结构、合理安排一日三餐。



运动排毒 有氧运动是有效的排毒方式。有氧运动能促进肺脏排毒、促进肠胃蠕动、加速血液循环，使毒素随着呼吸、便便、汗液等排出体外。尤其对于久坐不动及肥胖的人来说，在“管住嘴”的同时，更应该“迈开腿”，散步、慢跑、跳绳、游泳、做韵律操等都是不错的选择。

精神排毒 无论是谁，都难免有情绪糟糕的时候。当我们处于不安、焦躁、悲伤、愤怒等坏情绪中时，就会在不知不觉中使身体分泌出更多激素类毒素。因此，我们要学会精神排毒，可以适当哭一哭、听听音乐、与朋友聊会几天、转移注意力……

睡眠排毒 我们的身体有一套固定的排毒生物钟，如果睡眠不足把整个生物钟搅乱，必然导致身体排毒的效果不佳，使毒素积聚。因此，奉劝所有“夜猫子”，请立即改掉熬夜的坏习惯，否则必然会导致内分泌紊乱，也难怪会常被面色黯淡、口臭、便秘困扰。

排便排毒 身体中的毒素，很大一部分存在于肠道中，会随着便便排出体外。如果长时间不排便，毒素就可能会被身体重新吸收。当然，如果排便顺畅，体内的大部分毒素就会被及时排出体外。但必须提醒的是，排便不能依赖药物，而应该依靠运动、良好的饮食及生活习惯来完成。

.....

排毒的方式多种多样，效果也不尽相同。我们需要的不是一种或两种，而是尽可能多地通过不同的排毒方式来促进机体排毒。可以说，排毒是个全面、系统的工程。而当我们积极排毒、身体少有毒素时，我们便能感觉浑身轻松，就能更健康、快乐、幸福地生活！

第一篇	排毒从认识毒素开始	1
第一章	你的身体中毒了吗	2
	什么是毒素	2
	毒素从哪里来	2
	毒素易导致哪些疾病	6
	你的身体中毒了吗	7
第二章	人体自身的排毒卫士	8
	皮肤——人体最大的排毒器官	8
	肝脏——人体重要的化工基地	9
	肾脏——人体的对称净化器	9
	肺脏——健康呼吸，排出毒素	10
	肠胃——清洁肠胃，有效排毒	11
	淋巴系统——人体重要的排毒循环系统	12



第二篇	排出毒素，一身轻松	13
第三章	适时饮水有助排毒	14
	适时饮水为体内大扫除	14
	饮水排毒每天要喝多少水	16
	每日饮水排毒时间表	18
	饮水排毒之就餐与饮水	19
	饮水排毒之运动与饮水	20
	饮水排毒之疾病与饮水	21
	警惕饮水机里暗藏毒素	22
第四章	食物是最好的排毒药	24
	8种食物有效清除自由基	24
	黑色食物助你排出尿酸	29
	3类食物有益减少乳酸	33
	含硒食物是重金属解毒剂	36
	橄榄油、大蒜帮你洁净血液	40
	巧用饮食清除体内过多脂肪	42
	有效降低胆固醇的好食物	47
第五章	运动是有效的排毒方式	52
	有氧运动是最科学的排毒运动	52
	“散”去坏毒素，“走”出好心情	53
	跑步排毒不可不知道的细节	55
	跳绳，最适合女性的排毒运动	56
	简单有效的排毒小体操	58
	瑜伽6式助你排出毒素	61
	腹式呼吸帮助排出肺脏毒素	67
第六章	精神也要及时排毒	68

	跟老外学如何给精神排毒	68
	适当哭泣也是排毒良药	69
	听听好音乐，唤醒好心情	71
	精神排毒之改变易怒脾气	72
	精神排毒之走出抑郁阴影	73
	精神排毒之排除心理压力	74
	8种能改善心情的好食物	77
第七章	排毒要睡好排毒觉	80
	熬夜其实就是在熬毒	80
	睡眠排毒要睡足7~9小时	83
	睡好排毒觉之选好睡眠姿势	85
	睡好排毒觉之选好枕头和床	86
	睡好排毒觉之选好睡眠环境	87
	睡好排毒觉之平稳睡前情绪	88
	不可不知的睡眠误区	89
	6种有益睡眠的好食物	91
	远离失眠试试这些方法	94
第八章	按时排便有益排毒	95
	不要忍，该排便时就排便	95
	定时排便，每天清晨蹲一蹲	96
	早起一杯水，排便更顺利	97



	6 种食物清肠排毒、促排便	98
	排便排毒，要远离便秘困扰	103
第三篇	健康生活，排毒温馨提示	104
第九章	雾霾天，PM2.5 是罪魁祸首	105
	雾霾，你知道多少	105
	揭开 PM2.5 的神秘面纱	107
	抗霾从选对口罩开始	110
	买净化器别花冤枉钱	111
	懒人抗霾可寻“六白”	112
	抗霾应注意的生活细节	116
第十章	乔迁新居，警惕甲醛的危害	117
	甲醛的惊人危害	117
	甲醛究竟栖身何处	119





	搬新家前的除甲醛战役	120
	那些不靠谱的除甲醛法	122
第十一章	厨房油烟，煮妇排毒的大敌	123
	油烟危害煮妇健康	123
	不要把油烟关在厨房里	124
	请试着改变你的烹调方式	124
	买抽油烟机别花冤枉钱	125
	煮妇应常吃 4 种清肺食物	126
第十二章	电磁辐射，隐匿的健康杀手	129
	电磁辐射的 6 大危害	129
	居家防电磁辐射 4 守则	130
	防辐射服究竟有没有用	130
	巧防辐射之手机辐射	132
	巧防辐射之电脑辐射	133
	防辐射应多吃的 6 种食物	134
第十三章	农药残留，蔬果也要排排毒	137
	蔬果“病”了也要“吃药”	137
	超标残留农药对人体危害大	138
	正确清洗可去除农药残留	139

	4 妙招帮蔬菜、水果排排毒	140
	食用蔬果，农药中毒怎么办	140
第四篇	不同人群，排毒特别关注	142
第十四章	孩子排毒，不做“毒”生子女	143
	不要让二手烟毒害孩子	143
	帮孩子远离铅的危害	145
	5 大生活习惯帮助孩子排毒	149
第十五章	男士排毒，不要“毒”具风度	154
	吸烟的男士该如何排毒	154
	好酒男士排毒特别提醒	159
	告别啤酒肚，排毒有绝招	161
	对症排毒，远离口臭困扰	163
第十六章	女士排毒，做个无毒美丽女人	165
	女人排毒，请远离劣质化妆品	165
	脸上长痘痘该如何排毒	167
	有了黄褐斑排毒是关键	172
	经期是女人最好的排毒时机	173
第十七章	老人排毒，无毒才能健康长寿	176
	专家提醒：老人排毒要当心	176
	几位百岁老人的排毒心得	178
	泡脚，老人排毒的好方法	179
	老人排毒应养成的好习惯	181



第一篇

排毒从认识毒素开始

人体有着一套天然的排毒系统，但现代生活的各种压力、环境污染、不良的生活习惯等，使这套排毒系统时常受到压抑或破坏，我们的身体在不知不觉间积聚了过量的毒素。排毒，成为了我们的必修课。正所谓“知己知彼，百战不殆”，排毒首先要从认识毒素开始，要了解什么是毒素，毒素究竟从哪里来，我们自身又有哪些排毒卫士？



第一章

你的身体中毒了吗

什么是毒素

毒素指的是生物体生产出来的毒物，包括霉菌毒素、细菌毒素、动物毒素、植物毒素、体内毒素等。本书中讨论的毒素是指体内毒素，是人体在代谢过程中以及在体内在化学反应过程中产生的有害物质，分为内源毒素和外源毒素。

内源毒素来自人体代谢产生的废物，这些废物不断堆积产生毒素，比如胆固醇、尿酸、乳酸等。正常情况下，人体可以将内源毒素排出体外，但如果内源毒素堆积过多、超过人体能够负荷的程度，就会诱发多种疾病。

外源毒素来自人体外部，比如食物污染、水污染、空气污染、辐射、噪音、药物、病毒、细菌等。和内源毒素不同的是，外源毒素一旦进入人体就很难排出。

毒素从哪里来

◆从人体中来

宿便 食物残渣不能及时排出体外时会滞留在肠道中形成宿便，宿便会产生大量毒素，这些毒素被人体吸收后会降低机体免疫力，诱发多种疾病，还会造成皮肤粗糙、黯淡、色斑。

水肿 人体出现水肿说明体内渗透压异常，此时人体中的水分分布不均，会导致

体内水代谢异常，出现排尿、排汗异常，进而导致毒素在体内堆积，危害健康。

脂质沉积 随着生活水平的提高，很多人经常超量食用富含脂肪的食物，长期摄入过多脂肪会导致血液黏稠度升高、大量脂质沉积在血管壁上，容易形成血栓，造成血管损伤、机体缺氧，诱发心肌梗死、脑血栓等疾病。

尿酸 尿酸是人体内的嘌呤代谢的产物，正常情况下，每天新产生的尿酸和排泄的尿酸持平，如果人体产生的尿酸过多或尿酸滞留在体内无法达到正常排出量，那么人体内的尿酸就会失去平衡，影响细胞的正常功能，人体长期尿酸浓度偏高容易诱发痛风。

胆固醇 胆固醇分为高密度胆固醇和低密度胆固醇，前者是好胆固醇，可以保护血管，后者是坏胆固醇，是诱发心脑血管疾病的重要因素。好胆固醇偏低或坏胆固醇偏高对人体都有不利影响，会增加罹患心脑血管疾病的风险。

◆从食物中来

食物进入人体后经过消化与分解，对人体有用的物质被吸收，无用物质和有毒物质则形成大小便等待排出体外，如果大小便不能及时排出体外，留在体内的这些毒素就会危害健康。

俗话说得好，“病从口入”，在食品安全形势异常严峻的今天，食物带来的毒素更让人胆战心惊。含有香精、色素、防腐剂、增稠剂等食品添加剂的五花八门的零食，高脂肪、高热量、高致癌物的油炸食品，高盐、高致癌的腌制、烟熏食品，漂白过



人体内毒素过多，不仅会导致肌肤粗糙、黯淡、色斑，还会使免疫力下降，甚至诱发多种疾病。



请把好饮食关，防止“病从口入”！

的银耳、开心果等，这些食物是不是你平时的最爱？但它们也是食物中毒素的主要来源。

上面提到的垃圾食品会带来毒素，那么吃蔬菜、水果是否就能将毒素拒之门外呢？现实很残酷，即使不吃垃圾食品也无法保证不吃进毒素。含有激素的肉类，残留农药的蔬菜和水果，含有添加剂的酱油、醋等调味品，这些看似健康的食物实际没那么安全，吃了这些食物也会造成毒素在体内堆积。

◆从饮水中来

不论男女老少，身体的主要组成物质都是水，儿童的身体中80%是水，成人的体内也有70%的水。没有水，毒素无法通过大小便、流汗排出，身体就会变成一个大垃圾场。

每天补充适量、新鲜、干净的水，可以保持身体健康，预防疾病，促进机体活力。保质保量的水可以为人体各个器官输送发挥生理功能所需的多种养料，控制体温以及维持体温恒定，帮助消化，排出体内废物与毒素。

如果每天饮用的水本身就含有毒素，那么生命之源也可以变成生病之源，WHO统计表明人类80%的疾病与水有关，水污染已经成为世界性的难题，工业污水、生活污水排入自然环境，各种有毒物质、污染物质、放射性物质以及有害微生物都在威胁着饮水安全。生水、未完全煮开的水、千滚水、蒸锅水、隔夜开水、可乐、果汁饮料等都或多或少地含有毒素。

◆从药物中来

“是药三分毒”，药物都具有一定的毒性，长期服用药物或服用药物的方法不当，会使毒素在体内大量堆积，逐渐影响组织和器官的正常生理机能，破坏机体的免疫力，导致身体产生衰弱和病痛。药物沉积在血液中会造成血管堵塞，诱发多种心脑血管疾病。补药服用过多或长期服用也会产生一定的毒性和副作用，导致“过补成毒”。某些药物还会扰乱肠道正常菌群，干扰人体对营养物质的吸收，引起药物性营养不良。

◆从空气中来

人活一口气，大自然中的空气是人类赖以生存的重要物质。在空气污染日

俗话说：“是药三分毒！”据世界卫生组织统计，在不合理用药人群中发生不良反应的比例为10%~20%，其中约有5%的人因药物中毒而死亡！



益严重的今天，每天都有大量毒素随着空气被吸入体内，进入毛细血管密集的肺部，进而渗透至血液，导致呼吸道中免疫球蛋白的分泌量明显减少，机体抵御细菌、病毒的能力大大降低，诱发呼吸系统炎症，甚至癌症。空气中的污染物主要有一氧化碳、二氧化硫、臭氧、碳氢化合物、铅以及各种悬浮的固体颗粒物。

◆从居家环境中来

居家环境污染越来越被人们重视。人的一生大部分时间都是在室内度过的，如果室内环境遭受污染，势必会严重影响健康。居家环境中充斥着多种多样的污染，来自微波炉、手机、电脑、电冰箱、洗衣机、电视等家用电器的辐射，来自装修材料、家具的放射性物质、甲醛和油漆，来自杀虫喷雾剂、消毒剂、清洁剂的有毒物质，来自被褥、地毯、毛绒玩具、宠物、花草等的细菌和寄生虫，来自厨房的油烟，来自吸烟的有毒气体，这些是居家环境中的主要毒素来源。长期在毒素较多的居家环境中生活会导致各种不适，如头晕、头痛、鼻塞、眼花、疲乏、恶心、精神不振等，对老人、孕妇和儿童的伤害尤为严重。

◆从不良习惯中来

不良的生活习惯同样会给身体带来毒素，这是因为不良习惯会打乱人体的正常生理平衡，导致机体功能紊乱，产生毒素。会产生毒素的不良习惯主要有：

暴饮暴食；经常吃太热或太冷的食物；饭后大量喝水、吃水果；饮食结构不合理，蔬菜、水果摄入不足，经常食用高盐、高糖、高脂肪、高热量的食物；经常熬夜；缺乏适量的运动锻炼。

◆从恶劣情绪中来

糟糕的情绪是身体不喜欢的负能量，经常处于紧张、焦躁、悲痛、恐惧等恶劣情绪时体内容易产生氧化物质，同时会分泌出更多的激素类毒素。更可怕的是，这些毒素的积累是无声无息的，让人防不胜防，是摧毁健康的隐形炸弹。

毒素易导致哪些疾病

毒素损害的系统	毒素带来的疾病
呼吸系统	感冒、咳嗽、哮喘、气管炎、肺炎、肺结核、肺气肿等
消化系统	口臭、便秘、腹胀、腹泻、溃疡、肠炎等
免疫系统	反复感冒、发烧，容易生病，诱发癌症
内分泌系统	甲亢、甲减、肥胖、糖尿病、老年骨质疏松等
循环系统	心脏病、高血压、动脉粥样硬化等心脑血管疾病
神经系统	失眠、多梦、早醒、易怒、头晕、头痛、嗜睡、全身乏力、注意力不集中、精神不振、情绪不稳定等
皮肤系统	皮肤粗糙、干涩、暗黄、有色斑，面色无光、皱纹多，皮肤易过敏，出现荨麻疹、湿疹、丘疹等