

中 医 传 统 疗 法 大 全

北京卫视“养生堂”专家、畅销书《不上火的生活》作者**佟彤**作序推荐

在日常饮食中养生

排毒 治百病。

张大宁◎编著

净化身体，有效防治各种身体不适及疾病
最安全、最有效、最简易的100余个排毒妙方
帮你制订定期排毒计划



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

中 医 传 统 疗 法 大 全

排毒 治百病。

张大宁◎编著



西安交通大学出版社

XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(C I P)数据

排毒治百病 / 张大宁 编著. - 西安: 西安交通大学出版社, 2013. 11
(中医传统疗法大全)
ISBN 978-7-5605-5837-0

I. ①排… II. ①张… III. ①毒物—排泄—基本知识
IV. ①R161
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 282871 号

书 名	排毒治百病
编 著	张大宁
责任编辑	李 晶

出版发行	西安交通大学出版社 (西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址	http://www.xjtupress.com
电 话	(029)82668357 82667874(发行中心) (029)82668315 82669096(总编办)
传 真	(029)82668280
印 刷	北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本	787mm×1092mm	1/24	印张 14.5	字数 337 千字
版次印次	2014 年 2 月第 1 版			
书 号	ISBN 978-7-5605-5837-0/R•393			
定 价	35.00 元			

读者购书、书店填货、如发现印装质量问题, 请通过以下方式联系、调换。
订购热线: (010)64925278
读者信息: medpress@126.com

版权所有 侵权必究

请一个常驻不走的“家庭医生”

佟彤

当下社会，最高发的，也是最威胁人们生命的疾病，大多属于“生活方式病”，从糖尿病，高血压，心脑血管病到癌症，不一而足。

既然是“生活方式病”，它们的形成和治疗，就都与生活方式脱不开干系，换句话说，是应该在生活中避免，在生活中康复的疾病。因此，对于这种疾病的防与治，与其说是医生之职，不如说是病人之责，那些离开医生之后，融会在每天生活细节中的预防与保健之法，就是这些疾病防治的锦囊妙计，从这个角度上说，手边放一套能防治此类疾病的书，无异于请了一位常驻不走的“家庭医生”，而本套书想提供的，就是这样的医疗服务。

对于疾病的防治，向来离不开医学科普，但向来的科普存在两个问题，一种是过于“普”。至少在很长一段时间里，凡是能操持家务的，能做饭烧菜的，似乎都有了养生防病的发言权，于是我们看到了各种没有医学背景的“大师”“名医”们的谬种流传，以讹传讹，诸如包治百病的绿豆、生茄子。另一个问题是，过于“科”，那些学养高深的医学专家们，仍旧以教科书，给研究生授课的深奥且生硬方式，教化读者，这种书斋之作的效果，与其说是知识的传播，不如说是信息的保密。

怎么能使百姓生活中必备的医学科普，既“科”又“普”，既权威又通俗，一直是健康科普书需要解决的问题



题,而这,也是这套书的特色:本套丛书的写作者都有着权威的专业背景,有着丰富的临床经验,加上对读者、乃至观众接受能力的充分了解,足以使这套书,能深入浅出,能将深奥学问的解释接地气,而这,也是我在这里向大家推荐这套书的理由。

健康是我们长久以来的一个梦想,为此,不少人付出了“艰辛”,特别是当出现色斑、便秘、口气、肥胖甚至某些疾病时,人们就更迫切地想寻找一条“捷径”,却没有意识到,出现在身体上的很多问题都是“自己”造成的,这在我国古代就有相关记载。

中医认为,“毒”是造成身体问题的祸首之一,现代医学也给出了相似的答案。也就是说,如果我们能够减少体内毒素的生成,减少毒素蓄积,完全可以将很多亚健康问题甚至疾病摒弃于体外。这意味着一个人即使年龄增加,也可以看上去比本年龄段的人更年轻,并且保持充沛的精力和体力。甚至就算到了八十岁,也能像六七十岁一样矍铄。

要做到这一点,就要正视毒素的危害。我们每个人只有一个身体,从生到死都无法更换,更无法阻止毒素的蔓延。但是,人体有一套属于自己的排毒系统,我们只要能够对毒素做到“知己知彼”,就能排毒于“百战不殆”之中。

这样的例子举不胜举。位于日本冲绳岛的居民是著名的长寿人群,著名的布拉德利·威尔和克雷格·威尔医生曾经给当地一名老人检查身体。刚开始他们认为这位老人只有 70 岁左右,当老人告诉他们实际年龄为 102 岁后,这两位医生大吃一惊,因为检查后发现这位百岁老人的身体非常健康,其脏腑器官、细胞的活跃程度与年龄完全不成正比。经过进一步研究,研究人员还发现,冲绳岛居民血液自由基水平很低,百岁老人的自由基和脂质过氧化物只是普通 70 岁老人平均水平的一半而已。

看到这里,你是否已经迫不及待要将身体里的“不速之客”赶走了?先不要如此心急,要排毒,首先要确定自己是否需要排毒。经常伤风感冒、习惯性或偶发性便秘、头痛、腰背和关节痛、心跳过速、心绞痛、皮肤出现斑点、咳嗽、气管敏感、哮喘、神经紧张、食欲不振、流眼泪、耳鸣、情绪低落、易怒……如果出现上述现象,说明你

中毒已深,不仅需要进行身体排毒,还需要来一次精神排毒。

其次,要掌握正确的排毒方法和日常保健方法。正常的排毒方法能帮助你轻松排毒和应对排毒反应,让各种不适症状远离你,而日常注重保健,可以帮助你维持排毒之后的身体健康,以及最大限度地减低身体对毒素的吸收。

再次,日常排毒任务不可小觑。给自己制定一个排毒计划,定期进行排毒,对避免毒素在体内堆积、引发各种不适有预防意义。

本书将为你追根溯源地找到毒源,让您全面了解自身的排毒系统,并重点逐一提供全方位对症排毒的方法,这些排毒细节是一种排除体内毒素的自然疗法,可行性极强,简单易行地将排毒渗透于生活中的每个细节,帮您拨开重重排毒“迷雾”。

相信读过此书,你对毒素不再轻蔑或畏惧,对排毒不会再感到茫然、无从下手了,而是能够通过遵循毒素生成、被消灭的规律,在最大程度上尽可能地净化身体,享受人生乐趣。

上篇 常识篇

第一章 排毒先识毒

什么是毒素 /2

毒从何而来 /3

中医中的毒素有哪几种类型及形成原因 /5

身体内含有多少毒 /7

生活中最常见的潜藏毒素 /10

精神也会让你“百毒”缠身 /13

第二章 毒素到底有多可怕

影响气血运行 /16

影响代谢平衡 /17

影响脏腑功能 /18

影响精神状态 /20

影响养颜美容 /21

加速人体老化 /22

第三章 人体能不能自行排毒

身体为什么要排毒 /24

哪些人群最需要排毒 /25

机体自身排毒的途径 /29

看,身体在“排毒”/33

人体排毒的健康功效 /35

第四章 有这些问题,你需要排毒了

小腹突出 /38

皮肤生斑长皱纹等问题 /39

眼睛、唇舌异常 /40

肤色异常 /42

消化系统紊乱 /44

全身肥胖 /45

口气重臭 /46

尿色发黄,异味重 /47



骨骼肌肉不适 /48

精神状态不佳 /49

第五章 身体排毒前的准备

第一件事:自我评估 /52

第二件事:何时开始 /54

第三件事:心理准备 /56

第四件事:身体准备 /58

第五件事:必要的采购 /59

第六章 将排毒渗透于生活细节中

健康的生活方式 /62

健康的饮食习惯 /63

运动对健康的影响 /64

刮痧、按摩、拔罐等中医物理疗法 /66

利用芳香舒展身心 /67

用水疗减小毒素冲击 /68

使用健康的辅助工具 /70

正确对待药物排毒 /71

根据人体规律调整作息时间 /73

中篇 实用篇

第七章 饮食排毒法

认识食物中的毒素 /77

不能漏掉一餐饭 /80

吃健康零食 /81

充分咀嚼使毒素减半 /83

摄取充足水分 /85

饮水需选“好水”/86

补充多种营养元素 /89

饮食均衡,搭配得当 /97

能生吃的尽量别做熟 /101

病愈后的饮食调理要适当 /102

早餐 3 杯水排毒又养颜 /104

正确认识各种饮食排毒法 /107

认识餐桌上最有效的“解毒药”/114

第八章 运动排毒法

- 运动全程补充糖和水分 /123
- 做好准备运动与整理运动 /125
- 有助于排毒的运动 /129

第九章 呼吸排毒法

- 呼吸排毒前应清空肠胃和膀胱 /143
- 选择稳定的姿势 /144
- 有助于排毒的呼吸方法 /146

第十章 芳香排毒法

- 如何调配精油 /149
- 精油的使用和储存禁忌 /153
- 哪些人不宜使用芳香疗法 /159
- 芳香疗法中可能出现的意外及处理方法 /161
- 简单有效的芳香排毒方法 /162

第十一章 水疗排毒法

- 水疗排毒的最佳时间 /166
- 严格控制水温 /167
- 每天早晨洗冷水浴 /168

- 水疗前要适当增加饮水 /169
- 准备好水疗工具 /170
- 简单有效的水疗排毒方法 /171

第十二章 刮痧排毒法

- 刮痧排毒的最佳时间 /181
- 刮痧常用工具 /182
- 刮痧体位 /183
- 常用刮痧手法 /185
- 刮痧过程中易出现的意外 /186
- 刮痧后的反应与护理 /187
- 刮痧排毒禁忌证 /188
- 简单有效的刮痧排毒方法 /189

第十三章 按摩排毒法

- 排毒按摩的最佳时间 /197
- 常用按摩手法 /198
- 按摩体位 /200
- 按摩力度与方向 /202
- 按摩后的护理 /203
- 按摩排毒禁忌证 /204
- 按摩排毒方法 /205

第十四章 拔罐排毒法

- 拔罐排毒的最佳时间 /217
- 拔罐的体位 /218
- 观察罐象自查健康 /219
- 用对方法避免火罐烫伤 /221
- 常用的拔罐方法 /222
- 晕罐处理及拔罐后的护理 /224
- 拔罐排毒的禁忌 /226
- 简单有效的拔罐排毒法 /227

第十五章 精神排毒法

- 自我表决心和憧憬 /232
- 开拓新视野,抛弃旧习惯 /233
- 用幽默来调节身心 /234
- 制怒乃快乐之本 /235
- 重担不要一个人扛 /237
- 学会给自己定位 /238
- 拥有一颗感恩的心 /239
- 正视哭泣与叹息 /241
- 不要苛求自己 /243

第十六章 滴水不漏,防御毒素来袭

- 皮肤定期除角质,打通排毒通道 /245
- 正确卸妆,降低伤害 /249
- 防晒增强皮肤抵抗力 /253
- 运动后别忘了清洁 /256
- 开空调也要注意通风 /257
- 正确使用抽油烟机 /258
- 别忘做好瓷砖清洁 /259
- 厨房抹布不能当万能布 /260
- 只用一次性纸杯装凉开水 /261
- 正确处理食物 /262
- 认识烹饪方式的利弊 /264

第十七章 对症排毒法

- 溃疡 /267
- 脂肪肝 /273
- 便秘 /277
- 黄褐斑 /286
- 痤疮 /292
- 皮肤瘙痒 /296

痔疮 /299

肠道易激综合征 /303

湿疹 /306

月经不调 /309



下篇 实践篇

第十八章 排毒计划

7 天饮食排毒计划 /314

周末排毒任务 /316

五脏排毒任务 /318

30 天精神排毒计划 /320

上篇 常识篇 >>>

第一章

排毒先识毒



什么是毒素



“排毒”这个词近年来悄然流行,许多注重养生的人想尽办法排毒。那么,所谓的“毒”指的是什么?对健康有什么影响?

中医认为,所有对人体有不良影响的物质都属于“毒”。最早的时候,古人用“毒”来说明药性,《周

礼·医师》曰:“医师聚毒药,以供医事”,即毒与药并称,二者有着紧密相连的关系;古人还认为六淫太过则成毒,《素问·五常政大论》论述得最系统:“寒热燥湿,不同其化也。故少阳在泉,寒毒不生,其味辛,其治苦酸,其谷苍丹。阳明在泉,湿毒不生,其味酸,其气湿,其治辛苦甘,其谷丹素……”。文中明确提出寒毒、湿毒、热毒、清毒、燥毒的概念,指明了“五毒”都是从寒热燥湿转化而来。毒素可破坏人体的某些组织,使人体产生不适症状或发生病

变,从而危害人体健康。

从来源上看,毒素分为两种,一种是内毒,另一种是外毒。

内毒是脂肪、蛋白质、碳水化合物等物质在人体进行新陈代谢的过程中产生的废弃物,如人体内正

常死亡的组织细胞、身体代谢产生的中间产物等，它们是人体正常生理活动产生的垃圾。通常，这些“垃圾”可通过人体自身的各种排泄器官排出体外。但如果身体的某些功能出现紊乱，或者长期保持不恰当的生活习惯，会使这些“垃圾”不能顺利排出而大量堆积在人体内，并产生病变，对人体造成危害。

外毒，顾名思义，就是指人们生活的环境中所含有的对人体不利的物质，如瓜果蔬菜上残留的农药、香烟中的尼古丁、汽车尾气中的一氧化碳等。这些细菌和病毒在我们周围的环境中大量存在，并通过呼吸、皮肤等途径侵入人体内，破坏某些组织的正常功能，从而危害人体健康。

毒从何而来

毒素到底是
从哪条路来呢？



了解了毒素，还需要了解毒素的来源，只有这样才能“对症下药”，制定出有针对性的排毒方案，将“毒”拒之体外。那么，毒素是从何而来的呢？

1 毒素来源之一：食物

为了维持身体的生长、发育和各种器官的正常功能，人体需要摄入充足的食物以制造能量，为身体提供营养，完成体内的各种代谢。而我们摄入的食物中很可能就藏有毒素，如含有激素的肉类、表面含



有大量农药残留的蔬菜、食物中的添加剂等,让我们在不知不觉中“病从口入”。如果将这些食物吃进肚子里,很容易将它们所含有的毒素和病原体带进体内,对人体健康产生不利的影响。因此,日常生活中要注意饮食,慎防“病从口入”。

2 毒素来源之二:药物

俗话说:“是药三分毒。”长期的临床研究显示,凡是药物都会带有几分毒性,如果长期服用某种药物,或者服用药物不当,可导致大量药毒堆积体内,影响身体各个组织器官的正常机能,干扰人体对某些营养成分的吸收、合成、代谢和排泄,从而降低人体免疫力,严重的甚至还会引发各种并发症,对生命造成威胁。另外,“过补成毒,药也为毒”,长期过量服用补药,也会产生一定的毒性和不良影响,对身体健康不利。

3 毒素来源之三:环境

自然环境是人类赖以生存的物质基础,对人体健康有着十分重要的影响。近年来,自然环境的污染越来越严重,空气中的有毒气体、重金属污染、家居环境污染、生活用品污染等,如被人体摄入,都会使

身体内的毒素加速积聚,从而使人体内环境的污染也随之加重。如空气中的一氧化碳、二氧化硫、臭氧和各种悬浮的固体颗粒物被人体吸入后,就会通过呼吸道进入肺部,渗透到血液循环系统中去,给健康带来极大的危害;家居必备的电视机、电冰箱等电器产生的噪声、辐射,空调、室内装修材料、各种家具、清洁剂等产生的有害气体,以及饲养的猫狗等宠物身上的细菌和寄生虫等,都会损害我们的免疫系统,给身体健康带来不利影响。

4 毒素来源之四:水

水是生命之源,对维持人的生命至关重要。近年来水污染问题越来越严重,我们日常生活中所使用的自来水,其来自水库、江河或者溪水,这些水源在不同程度上受到污染源的长期侵害,我们所使用的生活用水虽然经过消毒处理,但或多或少带有一些污染物,并且在后期的输送当中还会受到各种管道污染的侵袭,而水中的有毒物质进入人体,可对人体健康造成极大危害,如饮用含有细菌和寄生虫的水,易引起痢疾、伤寒、霍乱、蛔虫病等疾病;经常饮用被化学物质污染的水,则可引起急、慢性中毒等。

5 毒素来源之五:不良生活习惯

生活习惯对人体健康有着重要的影响。良好的生活习惯能促进人体新陈代谢,对健康有利,而不良的生活习惯会使人体某些器官功能紊乱,产生毒素和阻碍

人体对毒素的排泄,如长期缺乏运动(或运动过量)和生活、饮食不规律,会使机体各器官的正常生理平衡遭到破坏,从而影响到体内毒素的正常排泄。另外,大多数城市人长期处于高压状态,这会导致体内的激素类毒素分泌过多,发生病变,影响到身体的健康。

中医中的毒素有哪几种类型及形成原因

生活中的毒素来源五花八门,毒素的种类也是如此,而中医理论将毒素进行了系统的分类,主要有以下几种。

1 食毒

中医认为,脾胃是人体与食物之间的桥梁,食物的消化、吸收与输送都要依靠脾胃。如果人体脾胃功能出现问题,对食物的消化和吸收就不能正常进行。长时间如此,积累在脾胃中的未被消化吸收的食物就会成为毒素的温床,为毒素提供滋生的条件。毒素被人体吸收,从而使脾胃等

