

丛书主编◎李富玉 孙建光

—— 养精 · 养气 · 养神 ——

※ 激活健康正能量 ※

健康⑨ 正能量

排毒养生祛病,就这么简单!

本册主编◎高媛 王健 赵峻 许彦来



中央军委保健委员会会诊专家
全军中医药学会副会长
全军中医药康复与保健专业委员会
主任委员

李富玉 教授

中国人的精气神 中国人的正能量

一本适合现代人身心调养的保健指南

“ 让每个人拥有健康的身心，这是家庭幸福、社会和谐的正能量源泉，也是我的 —— ”

健康中国梦!

媒体支持: 腾讯读书 sina 新浪读书 当当网 amazon.cn JD 京东



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

健康正能量 (9)

——排毒养生祛病,就这么简单!



本册主编 高媛 王健 赵峻 许彦来
丛书主编 李富玉 孙建光



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

健康正能量(9): 排毒养生祛病,就这么简单! / 高媛,王健,赵峻,许彦来主编.

— 青岛: 青岛出版社, 2015.3

(健康正能量丛书/李富玉,孙建光主编)

ISBN 978-7-5552-1446-5

I. ①排… II. ①高…②王…③赵…④许… III. ①毒物—防护—养生(中西医) IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第005398号

书 名 健康正能量(9): 排毒养生祛病,就这么简单!

丛书主编 李富玉 孙建光

本册主编 高媛 王健 赵峻 许彦来

副主编 朱凤 穆瑞斌 史晓委 袁琳

编委 徐丽娟 孙习东 姜喜梅 战东旺 袁伟 成楠

姜涛 郭胜利 李晓东 刘虎仙 王雪飞 许晓雯

颜廷燕 田秀娟 唐成珍 栾岩岩 白丽 孔荣

肖玉燕 侯延云 刘倩 王玮玮 许丽 刘腾杰

庄宝忠 袁琳 徐冰岩 刘英 郑琳琳 胡勇

出版发行 青岛出版社

社址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(兼传真) 0532-68068026(兼传真)

责任编辑 傅刚 E-mail: qdpubjk@163.com

封面设计 润麟设计

照排 青岛双星华信印刷有限公司

印刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

开本 16开(710mm×1000mm)

印张 19

字数 300千

书号 ISBN 978-7-5552-1446-5

定价 29.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

本书建议陈列类别: 大众健康

前言

随着人们生活水平的提高,生活内容也越来越丰富,这不仅仅表现在物质生活上,由于物质生活的提高而带来的精神生活的丰富,也给人们增添了更多的趣味。然而在这种丰富多彩的生活背后,其实隐藏了不少的杀机。生活节奏的加快,工作压力的增大,甚至不断出现的各种环境污染问题,都严重影响着人们得生活。工作压力带来的精神毒素,一系列空气污染、光污染、电磁辐射,以及细菌超标、食品滥用添加剂等问题的出现,使得人们每时每刻都面临着毒素的侵袭。

有一项名为“健康盘点”的活动,对 54000 名都市白领阶层做了一个身心健康调查。结果显示,93% 的受访者都存在身心健康问题,每 10 个年轻白领中,就有两个身心健康受损。这是个惊人的比例! 还有调查显示,53% 的上班族时常出现失眠、便秘的症状,47% 的上班族有过精神衰弱的问题,36% 的上班族时常烦躁、易怒,甚至出现自虐心理和自杀倾向。这些数据都明确显示出,现代人的身心健康正受着各种毒素的侵袭,不管是身体上的毒素还是心理上的毒素,都极大的困扰着人们的生活。

毒素长期堆积在体内,会使细胞代谢出现障碍,人体的疾病都是由细胞代谢障碍引起的。毒素如果不及时排除,会侵染、攻击人体细胞,久而久之,细胞中的基因就会发生变化,如不能控制好它的性状,还有癌变的可能。只有及时排除体内的有害毒素,才能够保证我们的身心健康。所以,当我们面临各种毒素的侵袭时,自然而然地要寻找出路,而排毒似乎就在这个关口出现在大家的视野之中。其实,排毒并非一个新兴的概念,只是在近几年人们才开始正视它,而排毒养生也成为了大家关注的焦点。

读者朋友不妨仔细想想,现在是不是极易感冒发烧、经常出现习惯性的便秘、腰背酸痛、疲惫倦怠、四肢乏力、头痛头晕、烦躁易怒、失眠焦虑、神经紧张敏感、心跳过速或者过缓、胸闷气短,而且皮肤粗糙、各种皮肤问题层出不穷,还经



常口臭、食欲不振,时常会觉得恶心难受、腹泻呕吐等等。如果我们总是碰到这样的问题,即使吃了很多药都不见效或者总是反复的发作,那么我们基本上就可以肯定,这是身体中的毒素在作祟。这些症状出现的越多越频繁,说明中毒的越深,必须要赶紧采取排毒措施了。

那么如何才能够排毒呢?对于这个问题,大家可能都是只知其一不知其二,也有很多人陷入了排毒的误区,最后不仅没有顺畅的排毒,反而在错误的排毒理念指导下,步入歧途,毒没排出去,反而损害了身体。换句话说,排毒也不能随随便便,其中隐藏了很多学问。那么这样是不是就没办法了呢?当然不是,我们可以自己学习一些排毒的知识,从书本中汲取智慧,正确地进行排毒,享受排毒养生的乐趣。为方便读者参考,我们精心编写了本书。

本书的核心内容就是排毒养生,书中主要介绍了各种排毒养生的知识,针对现代人面临各种毒素的困扰,全方位地讲述了排毒的常识和方法。包括了解身体中的毒素、饮食排毒法、睡眠排毒法、运动排毒法、传统中医排毒法、各个症状的对症排毒法、心理排毒法、水疗排毒法、职场排毒法和各个族群的排毒方法,共 10 个部分。应该说是较为全面地介绍了排毒养生的知识,同时通过通俗易懂的语言,将比较深奥和难以理解的排毒知识传达给大家,让大家可以正确、健康地进行排毒,做到轻松排毒,避免各种毒素的侵扰,为身体营造一个洁净、畅通的内在环境。无论您是想摆脱各种生理疾病的纠缠,还是想要跟各种心理问题说拜拜,这本书都能让你得到满意的答案。

每个人都应该善待自己,只有善待自己才能够拥有属于自己的美好人生。排毒,是善待自己、健康生活的第一步。那么从现在开始,就让我们跟随这本书,开始我们的健康排毒之旅,从头到尾排除体内的毒素,充分享受无毒一身轻的感觉吧!

第一章 了解毒素：身体毒素知多少

人的身体就像一个浩大的工厂，运行久了，垃圾也就多了。毒素就像身体中的垃圾，随着年龄的增长也会越积越多。毒素如果一直堆积在身体中，就很容易对身体造成各种损害，使身体不能顺畅地运行。那么身体中到底有多少毒素，身体中的毒素到底藏在哪里？让我们一起来了解一下身体内的毒素吧！

身体中毒素可不少·····	2
空气中的毒素·····	4
家居中的毒素·····	7
药物中的毒素·····	9
食物中的毒素·····	12
体内藏毒的表现·····	15
测试身体“中毒”的程度·····	17
毒素不排危害大·····	22
了解人体的排毒系统·····	24
排毒时间有讲究·····	27
警惕陷入排毒误区·····	30



第二章 饮食排毒：营养排毒两不误

排毒的方法有很多,首推的是饮食排毒法。俗话说“病从口入”,很多毒素都是在不合理的饮食中堆积起来的。不过,如果饮食得当的话,不仅不会造成毒素的堆积,还可以帮助我们排除体内毒素。这里我们就来学习一下如何通过自己的日常饮食帮助排毒。

健康排毒的饮食法则·····	36
警惕饮食排毒的禁忌·····	38
谨防“毒”从口入·····	41
生食：生吃亦有讲究·····	44
菜肴搭配巧排毒·····	46
排毒水果来帮忙·····	49
常吃蔬菜能排毒·····	52
五谷豆类好排毒·····	55
促进身体排毒的菜肴·····	58
饮品排毒有奇效·····	61

第三章 睡眠排毒：身体毒素排光光

我们知道,人体健康与否,睡眠是很关键的一点。健康的睡觉方式可以使人睡出健康年轻,活力四射;而不合理的睡觉方式不但会造成整日睡不醒,睡了很久还是迷迷糊糊的状态,还会造成人体内毒素的堆积。睡眠既如此重要,那么让我们来了解一下如何通过睡眠有效地排除体内的毒素,让自己在睡眠中轻轻松松地跟体内毒素说拜拜吧!

睡眠得当巧排毒·····	66
优质的睡眠是关键·····	67
裸睡让毒素排光光·····	70
正确的睡姿很重要·····	72
避免不良的睡眠习惯·····	74
熬夜让毒素堆积更快·····	76

第四章 运动排毒：体内毒素全赶跑

我们都很了解运动对于强身健体的好处，不过大家可能不知道运动也是一个很好的排毒方法。我们平时多多运动，既可以让自己享受运动的那种畅快淋漓的感觉，又能够排除体内的毒素，可谓一举多得。不过要通过运动排毒，也是有讲究的，如何运动才能够排毒呢？这就需要我们悉心了解运动排毒了。

运动排毒有讲究·····	80
出一身汗，有效排毒·····	82
有氧运动才能排毒·····	84
选择适合自己的运动·····	87
春夏季运动排毒·····	90
秋冬季运动排毒·····	93
当心坏习惯让运动功效全无·····	95



第五章 中药排毒:传统中药来帮忙

中医可谓博大精深,在排毒养生中,尤其不能少了中医的帮忙。多了解一些中医排毒的知识,可以让自己的身体在健康良好的状态中顺畅地排出体内的毒素。人们常说,中医治本,很多时候,中医是在调理人的身体,而不是头痛医头脚痛医脚,从这点来说,中医在排毒方面起的作用可不小。

大黄:活血化瘀好排毒	100
决明子:清肝明目排肠毒	102
藿香:促进脾胃排毒	105
当归:清肠胃顺利排毒	107
甘草:清热解毒疗效好	110

第六章 对症排毒:对号入座方见效

如果在日常的饮食和运动中,还不能有效地排除身体的毒素的话,我们还可以向医药寻求帮助。中医和西医充满了智慧,我们平时了解一些医药的知识,可以帮助我们更好更快地排除体内的毒素。不过要注意的是,对症下药才是王道!那么,面对身体毒素,如何对症下药去毒素呢,下面的方法,可以帮助我们解决这个问题。

消除黄褐斑有方法	114
治疗溃疡的排毒法	116
减肥纤体排毒法	120
治疗脂肪肝排毒法	124
治疗便秘的排毒法	126
治疗湿疹的排毒法	129

第七章 水疗排毒：巧用活水好排毒

我们常说，水是生命之源。这句话是很有道理的，水不仅是维持我们人类生存的必需品，更是我们排毒养生的重要武器。水的用处有很多，最简单的就是喝水，保持体内有足够的水分；而对于排毒养生而言，那就是水疗法。水疗是近年来特别流行的一种排毒方法，我们不妨一起来看看水疗到底是“何方神圣”吧。

水疗可以排毒养颜·····	134
水疗排毒种类·····	135
SPA 水疗排毒法·····	139
肠道水疗排毒法·····	141
温泉排毒养生法·····	144
蒸汽浴排毒养生法·····	147
药浴排毒养生法·····	149
精油浴排毒养生法·····	153
酒浴排毒养生法·····	156
蔬果浴排毒养生法·····	158

第八章 心理排毒：心宽才能把毒消

现代人的生活节奏快，很多时候人们会在不知不觉中沉浸在快节奏的生活中，而没办法好好照顾自己的情绪，以至于越来越糟糕。压力是一种很强悍的精神毒素，对人体的毒害可不小，因此，我们绝对不能忽视它。人们常说，心宽体胖。如果不能让自己的心理状态保持一个良好的平衡，任何排毒方法都是无法达到令人满意的效果的。所以，心理排毒刻不容缓，只有心宽了，才能有效排除身体内的毒素。

心理毒素对健康的影响·····	162
-----------------	-----



排除压力有绝招·····	165
良好的生物钟缓解压力·····	168
焦虑症自测：你是否患上了焦虑症·····	171
别让抑郁缠上你·····	174
简单易行的心理排毒操·····	176
不容忽视的心理疲劳·····	179
拒绝强迫症：别在反反复复中迷失自我·····	182
哭泣和倾诉：让心灵更加纯净·····	185
七个步骤，轻松拥有好心情·····	187

第九章 职场排毒：警惕办公室毒素的侵袭

现代生活总是忙忙碌碌，除了家之外，办公室俨然成为了人们的第二个“家”。很多人在办公室待的时间甚至比在家里待的时间还要长。大家也许 would 注意平时在家需要好好地防毒排毒，而忽略了在办公室更要排毒。办公室可谓是毒素“集会”的好地方。所以防止办公室毒素的侵袭已经成为了一件刻不容缓的重要的事情。了解职场排毒，可以让我们轻轻松松应对办公室的毒素。

电磁辐射伤害大·····	192
远离电脑辐射的侵袭·····	194
拒绝办公室毒气·····	196
当心潜伏在身边的甲醛·····	198
办公室环境很重要·····	201
办公室噪声“暗藏杀机”·····	204
赶走电脑族白领的职业病毒·····	205

第十章 族群排毒：不同族群的排毒指南

人们的生活方式和工作方式各异，不同的族群，每天面对的问题不同，出入的场所不同，接触到的事物也各不相同，自然其所面临的毒素也各不相同，因此，不同的族群，其排毒方法也存在很大的差异。在此，我们来盘点一下不同族群所面临的毒素困扰，大家不妨根据自己的具体情况，选择适合自己的排毒方法，轻松赶走体内的毒素。

业务繁忙的应酬族·····	208
无暇做饭的外食族·····	210
操劳家务的主妇族·····	214
追求健康的银发族·····	217
需要减肥的胖胖族·····	220
大腹便便的大肚男·····	223

第十一章 小心“药毒”：安全用药不生病

药品是治病救人的武器。但凡武器都是“双刃剑”，既可杀敌，也能自伤。俗话说，“是药三分毒”，任何药品都可能产生过敏反应和毒副作用。生活中很多人都习惯了随意用药，滥用抗生素，促使病菌的抵抗力越来越强，“新生代”耐药病菌不断产生，难以杀死；滥吃中药现象也很严重，错误地认为中药没有毒副作用等等，一些错误的用药行为使人们的健康受到很大的危害。

打针总比吃药好吗·····	228
儿童用药 10 大错误行为 ·····	229
治疗感冒用青霉素起反作用·····	230
药物剂量超标容易损伤肝肾·····	231
家庭用药存在 3 大安全隐患·····	232



3 大措施避免服药过量	233
长期服用维生素 E 易导致激素代谢紊乱	234
第一次吃药时加量危害健康	234
维生素类药不宜饭前服	235
大量服用维生素 C 对人体有危害	235
咳嗽乱用药后果不堪设想	238
滥用肤轻松后果严重	239
中西药合用不当适得其反	239
滥用洗眼液伤眼	240
煮中药前用水洗影响疗效	241
巧煎中药使药效更好	241
女人一生离不开的好草药	245
药材辨真伪	247
巧用藿香正气水	252
擦伤用创可贴易引起伤口发炎	254
把六味地黄丸当“保健品”不利健康	254
滥用牛黄解毒片易导致“中毒”	255
上火如何选对药	256
滥用排毒药损害胃肠道	257
用药不当可引来口腔病变	259
长期服避孕药损害性功能	260
常服安定药影响性功能	261
吃“多仔丸”易致胎儿早产、死胎	261
有些药片不宜掰开服	262
不要滥吃润喉片	263
药物与饮食的搭配 10 大禁忌	264

第十二章 百毒不侵：提高免疫巧按摩

按摩是依据中医理论原则,结合具体情况刺激相应穴位;通过经络的传导来产生局部或全身性的反应,使人体内部的各种生理机能逐渐趋于正常,提升免疫力,从而达到疏通经络、畅达气血、排除毒素、消除疲劳、增强体质、预防疾病、健美防衰、延年益寿的养生方法,是我国传统的养生保健方法之一。

善用人体身上“十要穴”	268
头部穴位按摩	272
擦胸揉腹增强免疫力	276
每日搓腰眼,益肾又壮腰	277
搓耳美容又健康	278
巧按摩,防耳聋	279
秋令健鼻功	280
叩齿养生	281
保健:常用梳子梳手心	282
按摩脚心保健康	283
动动手来动动脚,又防感冒又健胃	285
夫妻睡前保健揉3个部位	285
“人中”大有用,急病可急救	287



第一章

了解毒素：身体毒素知多少



人的身体就像一个浩大的工厂，运行久了，垃圾也就多了。毒素就像身体中的垃圾，随着年龄的增长也会越积越多。毒素如果一直堆积在身体中，就很容易对身体造成各种损害，使身体不能顺畅地运行。那么身体中到底有多少毒素，身体中的毒素到底藏在哪里？让我们一起来了解一下身体内的毒素吧！



身体中毒素可不少

我们经常说,身体有毒素,身体需要排毒,那么到底什么是毒素?哪些算是毒素呢?对此,让我们先来了解一下人体中到底隐藏了多少毒素,以及体内毒素产生的原因。正所谓“知己知彼,百战不殆”,其实毒素也是如此,要将排毒养生进行到底,就必须对全身的毒素有个充分的了解,让毒素不再纠缠,从而有效地击退毒素的侵袭!

1. 人体内的毒素

人体内的毒素是指人体内所生产出来的毒物或者说有害物质,这些有害物质通常是一些会干扰生物体中其他大分子作用的蛋白质,例如蓖麻毒蛋白等。人在生长代谢过程中产生的有毒化学物质有蛋白毒素和非蛋白毒素,包括植物毒素、细菌毒素、动物毒素和真菌毒素等四类微量毒素,这些毒素侵入机体后即可引起生物机能破坏,致使人中毒或死亡。人体内“毒”主要分为外毒和内毒:

(1) 外毒 指外在环境的污染所带来的有害物质,如空气污染(汽车尾气、工业废气、尘埃等);水污染(工业及生活污水等);食品污染(农药、化肥、食品深加工等);化学药品的毒副作用;病原微生物(细菌、病毒等)。环境中的有害物质会通过不同途径进入人体,毒害我们的身体。

(2) 内毒 指人体内在糖、蛋白质、脂肪代谢过程中产生的废物不断堆积所产生的毒。代谢的废物产生的有害产物如乳酸、酮酸、尿酸、自由基等;还有身体内的多余脂肪、老旧坏死细胞、癌细胞等。

上述有害物质,在正常情况下,人体有能力加以化解和排除,以维持健康。然而一旦平衡被打破,体内毒素得不到及时清除而不断累积,人体则进入亚健康状态,进而引发多种疾病。

2. 毒素产生的原因

身体内的毒素会随着年龄的增长而越积越多,如果平时不注意将身体中的毒素及时排除,很有可能会造成各种问题。那么毒素为什么总是赶不走呢?毒素产生的原因是什么呢?在此,我们总结出一些毒素产生的原因:

(1)滥用药物 现在医学发达,很多人有个小病小痛也喜欢上医院,动不动就吃药。其实药物中含有的抗生素会让人体渐渐丧失对一些病菌的免疫力,以后就只能更加依赖于药物了。抗生素的临床剂量越来越大,换代产品越来越多,但机体的耐药性、抗药性却越来越强,治疗的效果也越来越差。我们知道,是药三分毒,用药治病是有副作用的,表面上似乎已经治愈,但药物所引起的副作用,往往会导致新的疾病。一旦停药,立即恶化,于是不停地换药,一种病要用几种药。有时候吃药甚至比吃的饭多,这样日积月累,毒素就不停的堆积起来了。

(2)食物链的污染 农产品(残留农药),渔牧肉品(激素),加工食品(防腐剂、色素、添加剂等),我们在平时的饮食中,总是会摄入或多或少的残留的毒素。近几年来,频繁地被媒体曝光的各种食物不安全事件,也从一个侧面反映出我们在平时的食物中摄入的毒素是越来越多了,想要摆脱这些毒素的纠缠还真不是件容易的事情。

(3)饮用水的污染 造纸厂、化工厂、开矿等排放的污水,都会对我们的饮用水造成很大的污染。不管是不是经过了净化处理,总是会有一些残留,因此,我们喝水时也难免会摄入一些毒素,这些让人在气愤之余不得不感叹,毒素真是无处不在啊。

(4)大气的污染 汽车、沙尘暴、火力发电厂等造成的大气污染,让人们赖以生存的空气变得越来越不纯净。人又无时无刻不在呼吸着空气,于是在不知不觉之中,随着呼吸进入身体中的毒素堆积得超过了人们的想象。

(5)宿便 现代人的生活节奏太快,而又没有好好调理自己的生活,导致便秘的情况时有发生。宿便的危害是很大的,甚至可以说是万病之源。