

排毒

PAIDU 完全手册

WANQUAN SHOUCHE

梁勇才 主编

毒素的12大罪状

毒素从哪里来

毒素如何排出体外

测一测你的中毒程度

人体排毒系统

起居排毒 ● 饮食排毒 ● 运动排毒

排毒

完全手册

PAI DU

WANGQUAN SHOUCE

—— 排毒完全手册 ——

张其成 主编

中国中医药出版社

本书共分 12 个分册

1. 排毒完全手册

2. 排毒完全手册

3. 排毒完全手册

4. 排毒完全手册

5. 排毒完全手册

中国中医药出版社

排毒完全手册

主 编 梁勇才
编 委 梁杰圣 梁杰宏 梁杰梅
智秀红 徐 琴 徐步海
沈建勇 路 华 凌 云

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

排毒完全手册/梁勇才主编. -北京:科学技术文献出版社,2009.5

ISBN 978-7-5023-6335-2

I. 排… II. 梁… III. 毒物-排泄-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 055185 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720,(010)51501722(传真)

邮 购 部 电 话 (010)51501729

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 周 玲

责 任 编 辑 周 玲

责 任 校 对 赵文珍

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京高迪印刷有限公司

版 (印) 次 2009 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 650×950 特 16 开

字 数 230 千

印 张 16

印 数 1~5000 册

定 价 25.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

人类浸泡在充满着各种毒物的自然大环境中,尤其是噪声的危害已日趋严重。环境污染因素的多氯联二苯、二恶英等有害化学物质以及水银、砷、铅等有毒矿物质已经悄悄地潜入了人们的体内,侵入的毒素如果超过了机体排毒系统的排毒能力,就会积聚在体内,像恶魔一样毒害人体的细胞、组织和器官,发生一系列的中毒表现。有些毒物质还来自于人类生活、工作环境,如日光、高温、装饰材料、家庭清洁用物及家用电器等。电磁波、超声波、噪声等都可干扰人体固有频率,引起神经系统紊乱、内分泌失调、新陈代谢异常而生毒。体内小环境也在时时刻刻地产生各色各样的毒素。以上种种毒素,无时无刻不令人胆战心惊。

目前人类基因畸形恶变的比例和速度不断增长,尤其是各种癌症发病率的急剧升高和人类精子数量的锐减,畸形比例增加及其活力的明显衰弱。如果听任这种局面的不断恶化,人类总有一天将濒临种族灭绝而彻底消亡。世界卫生组织(WHO)对一项全球性调查结果表明,全世界真正健康的人仅占5%,经确诊为有病的人也不到20%,75%以上的人处于亚健康状态,这就是我们习惯上所称的“体内有毒”。因此,排除体内毒素是维护健康极其迫切的重要手段。

任何人的体内不可能彻底无菌无毒。人类从呱呱坠地那天起,细菌、病毒及各种毒素就在我们体内与我们共生共存。毒素对人体免疫系统及发育成熟有重要作用。在健康的状态下,机体自身的解毒、排毒能力大于毒素的侵袭、生存能力,或者两者实力持平,这时,机体处于对毒素的适应状态,毒也没有明显的

临床表现,就是稍有不适,也能很快自行消失。因此,人们在正常的健康状态下,无须进行专业的排毒治疗,只需在日常饮食和生活习惯中学会一些排毒技巧即可。

为了帮助人们排除毒素,提高免疫功能,消除亚健康,消除疲劳,增强体质,延年益寿,我们编著了《排毒完全手册》,阐明了毒的来源及其危害,排查了机体毒素的要点,简介了人体排毒系统的功能,详述了排毒策略及排毒的有效措施,尽量采用天然的无毒药物、食物、自然手段,既适用高效,又简单易行,人人均可以随时运用,熟练掌握,让您尽快消除体内的毒素,振奋精神,愉悦心情,精力充沛,美体美容。

排毒是崭新的医学课题,涉及面广,研究正在兴起,由于笔者学识浅薄,难免疏漏和不足,敬请同道和读者见谅。

梁勇才

目录

第 1 章 关于毒素 /1

第 1 节 毒素的罪状 /3

第 2 节 毒素从哪里来 /7

第 3 节 毒素如何排出 /33

第 2 章 自测中毒程度 /35

第 3 章 排毒总动员 /49

第 1 节 人体排毒系统 /51

第 2 节 排毒总原则 /57

第 3 节 排毒成功的标准 /58

第 4 章 起居排毒 /61

第 1 节 居室排毒总原则 /63

第 2 节 消灭厨房里的毒素 /64

第 3 节 消灭卫生间的毒素 /65

第 4 节 防电磁辐射 /66

第 5 节 防噪声污染 /67

第 6 节 养成正确的卫生习惯 /69

第 7 节 健康的心理状态排毒 /71

- 第8节 精神放松法 /73
- 第9节 排毒从睡眠开始 /75
- 第10节 芳香疗法 /78
- 第11节 药浴排毒 /82
- 第12节 刮痧排毒 /85
- 第13节 拔罐排毒 /90
- 第14节 冥想呼吸排毒 /91
- 第15节 药物外治排毒 /97
- 第16节 按摩排毒 /102
- 第17节 磁疗排毒 /130

第5章 饮食排毒 /133

- 第1节 坚持健康饮食原则 /135
- 第2节 对有毒食品说不 /146
- 第3节 饮水排毒 /148
- 第4节 排毒不可乱补 /150
- 第5节 排毒食品大点兵 /153
- 第6节 常用排毒中药 /159
- 第7节 排毒食谱 /176

第6章 运动排毒 /229

- 第1节 运动排毒原则 /231
- 第2节 步行 /233
- 第3节 跑步 /234
- 第4节 健身操 /236
- 第5节 瑜伽排毒法 /240
- 第6节 水中运动 /245

第1章

关于毒素

排毒

毒素无处不在。现代毒理学认为,毒素就是对机体生理功能有不良影响的物质,它外来于环境中的水、空气、食物、不良嗜好、不当医药等,内生于新陈代谢、情绪紧张、心理压力等多个方面。

第1节 毒素的罪状

1. 毒素堆积, 情绪反常

毒素堆积于体内,导致新陈代谢速度减慢,如果毒素堆积在血管壁,就会影响血液循环,全身所有的细胞的摄氧量就会减少,特别是大脑得不到及时、足够的氧气供应,就能导致思维迟钝,反应缓慢。如果毒素堆积在脑部,思维迟钝和情绪异常就会更加严重,会造成记忆力下降,情绪波动,睡眠质量差。

2. 毒素堆积, 便秘难忍

便秘是最为常见的消化道病症,很多疾病都与便秘有着直接或间接的关系。大便如果得不到及时排除,停滞于大肠内,对食物的消化残留物进行腐败发酵,就会产生30多种毒素。可怕的是,这些新制造出来的毒素会被结肠再次吸收,进入血液循环,对细胞、组织和器官造成危害。便秘能引发100多种疾病,如痔疮、腹疝、癌症等,加重心脑血管疾病,很容易诱发脑溢血、心肌梗死和心绞痛,影响男性勃起功能、射精功能和女性正常的阴道功能,造成性功能障碍。还可引发轻微的毒血症,造成反胃、恶心、贫血、萎靡不振,提高肠癌和乳腺癌的发病几率。

3. 毒素堆积, 口臭熏人

恶臭熏天的口气令人无法接近,个人形象因此而大打折扣。体内毒素的堆积过多是引发口气的一大原因。如果进食特别是晚餐或夜宵进食了过多辛辣、肉类、油腻食物,没有进食富含纤维的植物时,消化系统常常来不及在睡前将食物完全消化,造成胃中还停留较多的食物,变为毒素,第二天起来就会产生口气,长此以往,口气就会愈演愈烈,发生牙周炎、牙

龈炎、口腔黏膜炎症、扁桃体炎等口腔疾病,导致厌氧菌大量繁殖,它们所分解的大量硫化物质,产生腐臭。呼吸道、消化道疾病,如胃炎、胃溃疡、支气管炎等多能引发口臭;长期精神紧张,导致副交感神经长时间处于兴奋状态,影响某些消化腺的正常功能,造成唾液分泌减少,厌氧菌加速繁殖,造成口臭;长期便秘,导致毒素的重新吸收和循环,引发口臭;糖尿病酮症酸中毒也能引发口臭;利尿药、降压药、阿托品类药、镇静剂以及温补类中药,能减少唾液分泌量,使口腔分解有害物质的能力下降,产生毒素,造成口气。舌苔表面,特别是较厚的舌苔里常常有许多对健康有害的物质,如致病菌、霉菌、病毒及组胺等,使人发生口腔异味、口臭,引起口腔炎或牙周炎。

4. 毒素堆积, 暗疮丑陋

便秘可重新吸收残留物中的毒素,当毒素到达肝脏时就会影响肝脏的解毒功能。部分毒素会通过皮肤进行排泄,由于肝脏的解毒功能和维生素代谢都发生障碍,造成了皮肤排泄难以胜任的负荷,从而引发皮肤湿疹和暗疮。自由基也会侵扰肌肤。自由基是氧气和酪氨酸酶氧化反应的产物,它会启动黑色素细胞的活性,释放黑色素,使肤色暗褐。还有减肥药、口服避孕药、调经药及碘化合物药、含溴的药品,均可导致内分泌失调,造成毒素堆积,形成“毒性暗疮”。

5. 毒素堆积, 全身过敏

毒素滞留于支气管的黏膜上,支气管就会受到刺激而变得红肿、敏感,支气管腺体也会十分活跃,此时,身体就会本能地要排除这些毒素,在这一自净过程中,就会发生过敏反应,如喷嚏、流泪、咳嗽、哮喘等。当毒素“流窜”到皮肤,皮肤与其“战斗”时,就会发生过敏现象,如发生湿疹、丘疹、荨麻疹等。

6. 毒素堆积, 肥胖臃肿

肥胖的最重要原因就是代谢异常。如果体内积存了毒素,身体的代谢就会发生障碍。特别是毒素堆积在肠道,造成肠道失去正常蠕动功能,

代谢废物就不能顺利排出体外。如果不断摄食,这就出现了排补失衡,热量和食物不断涌入体内,却不能将代谢废物及时有效地排出体外。毒素堆积在肠道内,提供了寄生物滋生繁殖的温床,寄生物吃掉营养物质,却把热量留了下来,这样,热量、脂肪等大量堆积在体内,形成了肥胖。体内毒素堆积,能导致机体脂肪代谢和糖代谢功能降低,如果糖类和脂肪不能及时充分地代谢,就会直接导致肥胖的越来越严重。肥胖者摄食过多的脂肪和蛋白质,而摄入纤维性食物过少,导致肠蠕动减慢,大量的食物残留物堆积在肠道内就会不断地分解、腐败,形成新的毒素。毒素的堆积会导致肥胖,肥胖也会产生更多的毒素,从而形成一种互为因果的恶性循环。

7. 毒素堆积, 血压升高

毒素和废物堆积在血管中,血液流动速度就会减慢,血流量也会减少,心脏就必须用力地收缩,使血液能够冲破障碍而顺利通过,久而久之,心脏就会慢慢地变大,血压也就随之升高了。当体内的毒素堆积较多时,肝脏、肾脏等器官及一些内分泌腺加快分泌一些化学物质来为身体解毒和排毒,而这些化学物质也可能使血压升高。

8. 毒素堆积, 肝胆遭殃

如果体内毒素堆积过多,超过肝脏解毒负荷能力时,肝脏就不能分泌足够的胆汁,就不能分解和转化食物中的脂肪,食物就会被脂肪膜包裹,就更加难以消化。毒素还能损害肝脏本身,造成胆囊充满毒素,一旦有毒的胆汁进入血液中,就会造成黄疸。毒素在胆囊内发生硬化,就形成胆结石。肝脏一旦中毒,体内的其他器官就会遭殃。

9. 毒素堆积, 肾脏受损

如果体内毒素堆积过多,就会影响肾脏的排毒功能,产生水肿、高血压、糖尿病等疾病。

10. 毒素堆积，关节肌肉痛

当身体毒素堆积时，关节液就会分泌异常，使关节的摩擦增加，关节肿大，骨头末端粗糙，呈锯齿状，骨间软骨松脆，就形成了关节炎。如果毒素继续乱窜蔓延，就会危害到肌腱和肌肉，还会形成各种风湿症和莫名其妙的肌肉酸痛。

11. 毒素堆积，癌症将临

体内的毒素长期滞留，就会不断地向正常细胞发起攻击，使细胞逐渐发生形态改变，失去了原来应有的功能，而且还不断地消耗人体的营养物质，复制出大量的异常细胞，这就形成了癌细胞。

12. 毒素堆积，亚健康光顾

“亚健康状态”又称“亚病状态”。我们通常把病人有主观症状但没有客观阳性指标的状态称为亚病状态。

(1) 亚病状态通常有两种情况

第一种是惹上毒素导致疾病的前期状态，继续发展下去就会出现疾病，这种情况容易被人们所忽视。

第二种是通常所谓疾病治愈的后期阶段，就是检验指标都已正常，但在治疗过程中产生的大量毒素存留于体内，而使人处于亚健康状态。这种情况，甚至连医生都对其缺乏足够的认识，最终成为医源性、药源性疾病发作的前期基础，或成为其他疾病发作、加重的诱因。

(2) 亚健康状态各个阶段之间的关系

亚健康状态就像互相衔接的区间车一样，从健康驶向疾病，毒可出现火毒症候群等一系列不适症状，其中与健康紧紧相邻的可称为“轻度心身失调”，它常以疲劳、失眠、胃口差、情绪不稳定等为主症，但是这些失调容易恢复。如果听任其持续发展，可进入潜临床状态，此时潜伏着向疾病发展的高度可能。处于亚健康状态时，每个人受年龄、性别、文化素养、职业经历等因素影响，表现各不相同，因此也没有一个统一规范的标准。

(3)亚健康状态人群

处于亚健康状态的人群以男性居多,知识分子和企业管理人员的比例最高,约占七成左右。外企、证券和银行的白领、企业高级经理、企业中层管理者、律师、法官、检察官、文字及电脑工作者、压力过大的人、过度疲劳的人都是易处于亚健康状态的人。40岁的男女最脆弱,是心理亚健康最易攻击的人群。

第2节 毒素从哪里来



自然环境中的毒素

环境污染,生态失衡,已经威胁人类的生存和繁衍。人类过度的采矿、砍伐,造成全球普遍水土流失、江河淤塞、灾情频发、土地沙漠化。工矿企业在生产活动中胡乱排放工业污水、有毒废料和废气,造成环境污染。各种杀虫剂、化肥、除草剂等的大面积喷洒,杀死了许多昆虫,许多动物濒临灭绝,大自然本已十分脆弱的生态平衡被破坏,生物多样性不断缩小,生物基因库遭受重创。

1. 水污染

(1)中国人正在饮用有害的污染水令人触目惊心

WHO的统计表明,人类80%的疾病与水有关。1996年我国国务院发展研究中心、卫生部等13个部委联合发文指出:我国79%的人正在饮用有害的污染水,其中7亿人饮用水大肠杆菌超标;3亿人饮用水含铁量超标;1.7亿人饮用水受到有机物的污染;1.1亿人饮用高硬度水;0.7亿人饮用高氟水;0.5亿人不得不饮用高硝酸盐水。高层和小区蓄水池以及家用饮水机的二次污染现象令人触目惊心,空气口、排水口死角处微生物大量繁殖。水中的任何污染物,即使极其微量,也可能在人体内不断积累,对人体产生有害的影响。

(2) 水源污染的真凶

水污染主要是生活污水和工业废水所造成的,主要污染水源的物质有:

- 无机有毒物质:如重金属汞、铅、镉等。
- 有机有毒物质:如苯、有机磷农药等。
- 放射性物质:如核动力工厂排出的冷却水、核爆炸降落到水中的散落物、核动力船舶事故泄漏的核燃料、向海洋投弃的放射性废物等。
- 需氧污染物质:如食物残渣在水中分解需要消耗氧,当水中的溶解氧消耗殆尽后,则进行厌氧分解而产生硫化氢、氨等,使水质发黑变臭。
- 病原微生物:包括细菌、病毒、寄生虫等,主要来源于生活污水、禽畜养殖场和屠宰场、医院污水及制革厂排放的污水等。
- 植物营养素:如食品、造纸、洗涤剂、化肥等工业废水中,含有磷、氮等植物营养素,造成水源富营养化。

(3) 隐藏在您身边的水杀手

生水(没有烧开的水)、阴阳水(生水与开水相混合的水)、老化水(俗称死水)、蒸锅水(蒸馒头、蒸肉等剩在锅里的水)、隔夜水(保温瓶或在锅内的不是当天的开水)、千滚水(在炉上沸腾很长时间的开水,电热水器中反复煮沸的水)、不开的水(没有经过煮沸的水)、重新煮开的水(就是开水重新煮沸)、蒸馏水(用蒸馏法所取得的水)、纯净水(没有杂质,没有营养)、水龙头第一滴水(第一滴死水)。这些水杀手或含有各种病原微生物,或毒物质含量高,或亚硝酸盐含量很高。

人类饮用被化学毒物污染的水后,就能引起急性或慢性中毒。如饮用被微生物污染的水,就能引起肠道传染病如霍乱、痢疾、伤寒、传染性肝炎等及寄生虫性传染病如血吸虫病、蛔虫病等。如饮用氰化物污染的水,就能发生头晕、头痛、心悸等神经中毒症状;如饮用镉污染的水源就能引起疼痛病;饮用砷、铬、镍、胺、苯等污染的水,会诱发癌症。

2. 空气污染

每年人类向大气排放的有毒尘埃达 2.5 亿吨,二氧化硫达 1.4 亿吨,

而且有逐年递增的趋势。严重的空气污染,破坏了臭氧层,直接威胁到生态平衡和人类的生存。

空气中污染物的主要成分有一氧化碳、碳氢化合物、二氧化氮、二氧化硫、臭氧、铅、各种悬浮颗粒物等。这些空气污染物主要来源于:

- 生活污染源,即城乡居民及生活服务行业燃烧燃料排放的污染物。
- 工矿企业等排放的废气及污染物。
- 交通污染源,即交通运输工具排放的尾气及其跑、冒、滴、漏或交通事故引发的爆炸带来的污染物。
- 工业燃烧产生的烟雾及燃烧塑料物等产生的烟雾。
- 雾滴中的尘埃、细菌和其他微粒。

空气污染物被吸入人的肺后,尼古丁、焦油和一氧化碳等有害物质会为胆固醇沉积提供条件,日积月累会造成动脉硬化使人早衰。烟雾轻则使人咽喉发炎,鼻、眼受刺激;重则使人呕吐甚至死亡。雾滴在飘移过程中不断与近地层污染物相碰,并吸附污染物。据测定,雾滴中含有各种酸、碱、盐、胺、酚、尘埃、病原微生物等有害物质的比例,竟比通常大气中的水滴高出几十倍。如果人们在大雾中进行锻炼、游玩,会随着活动量的增加,吸入更多的雾中的毒物,易造成和加重眼结膜炎、咽喉炎、气管炎等多种疾病。

3. 噪声污染

现代研究表明,一般比较安静的正常环境是30~40分贝,超过50分贝就会影响睡眠和休息,70分贝以上可干扰谈话并使人精神不集中;长期处于90分贝以上的噪声环境中,就会影响听力,增加心血管系统、神经系统和呼吸系统疾病的发生,而引起头痛、耳鸣、失眠、疲倦、记忆力减退、食欲下降等症状,严重者会产生精神错乱;噪声还会影响妇女的生殖功能,对孕妇、胎儿、身体发育还不完全的儿童产生更大的影响,又是老年人耳聋的重要因素之一。

最新研究发现,一个完全没有声音的环境同样会对人体健康产生危害。无声环境使人产生恐惧不安的情绪,引起食欲减退,特别是对神经系统造成危害,心理上产生极大的压力,出现情绪烦躁、思维混乱等症状。