

老祖宗留下的 抗衰老排毒养颜经

小办法解决大问题

小细节养出大美人

王芳◎编著

固本培元，标本兼治，
启动人体美丽自愈力，
让女人从根本上美起来。

以国医经典为本，重视个体差异，
有根据地进行内调外养，从体质、肌肤
两方面着手调养女人的身心，塑造美女
体质，解决女性常见养生养颜烦恼，让
女人之美由内而外散发出来。

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社





王芳◎编著

老祖宗留下的 抗衰老排毒养颜经



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老祖宗留下的抗衰老排毒养颜经 / 王芳编著 . 一天

津 : 天津科学技术出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5576-2177-3

I . ①老… II . ①王… III . ①女性—抗衰老—基本知识
②女性—毒物—排泄—基本知识③女性—美容—基本知识
IV . ①R173 ②R161 ③TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 013820 号

责任编辑: 张建锋

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 **天津科学技术出版社**

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332369 (编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市兴达印务有限公司

开本 710×1000 1/16 印张 16 字数 200000

2017年5月第1版第1次印刷

定价: 36.80元

前言

preface

现代化的工业生产在给人类带来物质文明的同时，也给人类赖以生存的环境造成了严重污染。大量工业有毒物质及农药、化肥进入食物链及饮用水源……人们的身心在不知不觉中都积存了毒素。有时，大家会有些不能称为病症的症状表现：莫名地困乏，容易疲劳，没有食欲，容易烦躁，没干劲，常常焦虑……这些症状可能每个人都在日常生活中感受过，但却被我们忽视、置之不理。

也许有人认为，这是危言耸听，为什么体内存了毒，人却还活着呢？这是因为人体有自我代谢毒素的功能，所谓“新陈代谢”，就是将毒素和废物及时地排出体外，恢复身体的有机活力。毒素通过代谢方式，比如尿液、大便、汗液、眼泪等排出体外，人体才能保持健康。但是有时，人体储存的毒素太多了，或者是由于生活习惯问题导致体内代谢毒素的功能出现紊乱，毒素就无法完全排出，这对人体的健康伤害很大。

毒素一旦蓄积，就好比定时炸弹，易导致各种疾病发生。毒素堆积不能排出，还易导致人体早衰及衰老提速。这就启示了排毒养生的重要性。其实现代人非常有必要加强排毒，通过五脏排毒、体质排毒、饮食排毒等多方面，帮助人体尽可能地恢复健康，这就是排毒养生。

而女人的身体里，一旦毒素沉积，势必会影响容颜，导致过早衰老。

按老祖宗留下的医学来说，平和体质的女性吃得香、睡得好、活泼开朗、适应性强；血瘀体质的女性牙龈易出血，眼睛常有红血丝，肌肤易干燥、粗糙，易疼痛、烦躁、健忘，脾气急躁；痰湿体质的女性多腹部松软肥胖，皮肤出油，汗多，眼睛浮肿，易困倦；湿热体质的女性常常满面油光，易生粉刺，有口气。

如果你的身体出现了一些莫名的症状或是有过早衰老的现象，请一定及时参考本书。书里介绍了无数种排出身心毒素以及养颜抗衰老的方法。每种方法都简单易行，都可以从今天开始做起。

想要健康，先从排毒入手，及时清除体内垃圾，使机体保持一个相对清洁的内环境。这样才能从根本上增强身体素质，达到预防疾病、保健美容、养生益寿的目的。

本书作者以简单实用为目标，让你轻松入手，落实在日常生活中，排毒便不再是毫无头绪的艰难工程。

目 录

contents

| 上篇 | 常识篇： 认清毒害才能有效防毒排毒

第一章 排毒首先要从识毒做起 / 002

人体毒素是什么 / 002

人体毒素来自哪里 / 005

人体毒素的藏身之处 / 007

人体毒素积蓄的信号 / 011

第二章 你可知道，人体毒素自何而来 / 021

空气中的毒素 / 021

日常居室中的毒素 / 023

蚊虫传播的毒素 / 025

饮用水中的毒素 / 027

食物中的毒素 / 029

药物中的毒素 / 032

第三章 毒害的严重性，你知道吗？ / 034

人体毒素对身体的伤害 / 034

人体毒素对心理的伤害 / 035

第四章 每个人都要知道的排毒小常识 / 037

正确认识传染病以及消毒方法 / 037

排毒必知的小窍门 / 041

排毒需要注意的事项 / 043

| 中篇 | 实用篇：

排毒养颜，尽在生活细节中

第一章 日常排毒，好习惯是好身体的关键所在 / 046

睡眠排毒法 / 046

出汗排毒法 / 050

洗澡排毒法 / 053

通便排毒法 / 056

利尿排毒法 / 057

按摩排毒法 / 061

火罐排毒法 / 063

第二章 食物排毒，你可能不知道的排毒好食品 / 067

白开水排毒法 / 067

面包排毒法 / 072

坚果排毒法 / 074
生姜排毒法 / 077
蜂蜜排毒法 / 080
牛奶排毒法 / 085
蔬菜排毒法 / 088
水果排毒法 / 092
冰糖排毒法 / 096
食醋排毒法 / 098
喝茶排毒法 / 103
中草药排毒法 / 109
食物排毒法的注意事项 / 114

第三章 心理排毒，真正的健康是从里到外的 / 118

电脑狂暴症的心理疏导与调节 / 118
路怒症的自我疏导与调节 / 120
“强人”心理的自我调节 / 122
孤独症自我调节 / 124
自闭性格的自我疏导 / 127
单身焦虑症自我调节 / 129
创伤后遗症的积极干预 / 131
职场抑郁症的疏解与调理 / 133
积极冥想治疗忧郁症 / 135

第四章 中毒排毒，排毒贯穿生活的点点滴滴 / 138

变质食物中毒的紧急排毒处理 / 138
未熟食物中毒的紧急排毒处理 / 142
隔夜食物中毒的紧急排毒处理 / 145
冰箱食物中毒的紧急排毒处理 / 149

味精中毒的紧急排毒处理 / 154
蔬菜中毒的紧急排毒处理 / 157
水果中毒的紧急排毒处理 / 163
荤菜中毒的紧急排毒处理 / 167
家用金属制品中毒的紧急排毒处理 / 170
黄曲霉素中毒的紧急排毒处理 / 173
酒后药物的紧急排毒处理 / 177
云南白药中毒的紧急排毒处理 / 180
滴鼻净中毒的紧急排毒处理 / 183
红药水和碘酒混用中毒的紧急排毒处理 / 186
指甲油中毒的紧急排毒处理 / 188
蚊香中毒的紧急排毒处理 / 193

| 下篇 | 抗衰养颜篇： 通风祛湿，健康美丽到天天

第一章 血瘀体质，气血不通才是女人衰老的关键 / 200

你是不是血瘀体质 / 200
气血不通，女人衰老的关键 / 202
血瘀体质养生重在行气祛瘀 / 205
血瘀体质女人多食活血化瘀食物 / 207
血瘀体质者适合喝什么茶 / 210
常用田七，活血化瘀的好药材 / 212
血瘀体质女人四季养生原则： / 214
三阴交，血瘀体质女人的美容穴 / 216

第二章 湿热体质，除湿祛热，皮肤更显水嫩娇美 / 218

你是不是湿热体质 / 218

湿热体质女人易患妇科病 / 219

湿热体质养生重在行气活血 / 221

湿热体质女人要多吃薏米、红豆 / 222

湿热体质者适合喝什么茶 / 225

湿热体质的女人夏季谨防湿热邪 / 226

湿热体质调养，揉揉按按清热利湿 / 229

第三章 痰湿体质，祛除湿气，还您轻盈优美体态 / 232

你是不是痰湿体质 / 232

脾气弱，则食难化，痰湿生 / 233

痰湿体质养生重在健脾祛湿 / 235

竹笋西瓜皮鲤鱼汤祛脾湿，治哮喘 / 237

痰湿体质者宜多吃姜 / 239

痰湿体质者适合喝什么茶 / 240

对症下药，健脾胃兼祛痰湿 / 242

痰湿体质女人要常按丰隆、承山穴 / 243

上
篇

常识篇：

认清毒害才能有效防毒排毒

排毒首先要从识毒做起

人体毒素是什么

国外曾数次公开调查，对数千人的血液和尿液进行化验，调查结果显示，被调查者的体内平均携带了 700 多种合成的化学物质，这些化学物质大多由空气、水和食品中吸收，而身体内部肝脏携带的有毒物质最多，多达几百种，因为肝脏是人体中最重要的解毒器官。

虽然有毒物质无色无形，肉眼无法看到，但是人的身体就像是海绵一样吸收着这些有毒物质。从人们一睁眼醒来到闭眼睡下，每天都在被人体毒素包围着。厨房中，准备一碗荞麦早餐，其中包含了十几种食品添加剂；汉堡中的牛肉来自巨型的养牛场，每天吃的是生成激素、抗生素和镇静剂；睡觉用的床垫，在进入市场之前已经涂抹了阻燃的化学物质，释放出微量的甲醛气体；干洗的衣服中含有三氯乙烯和正己烷的气体或残留物；药店里的处方药里也是化学物质的混合物……在生活中，人最容易接触到的化学物多达 10 万种。

20 世纪，为了赋予人类更好更便捷的生活，成千上万的人造化合物被引进人们的日常生活中。然而到了 21 世纪，生活的方方面面都存在着化学物质，甚至在某些食品中，天然的维生素和抗氧化物质都消失匿迹，取而代之的则是形形色色的化学物质。

品类繁多的化学物质中，大多数都属于有毒的物质，也就是累积在人体内的毒素。毒素是一种干预人体正常的生理活动并且破坏身体器官功能的物质，只要与外界有接触，比如摄取食物之后，人体经过消化吸收，继而会产生废物，废物也就是所谓的毒素之一。

关于毒素，中医和西医的定义并不相同。西医的释义十分抽象，也就是前文提到的一种进入人体后发生化学反应，继而产生的干预人体正常的生理活动并且破坏身体器官功能的物质，而中医的“毒素”的范围相对来说更广泛，包括所有新陈代谢产生的、对人体健康不利的物质，包括脂肪、蛋白质的代谢物，以及各种经过口、鼻和皮肤进入人体的有毒有害物质。

人体毒素，也就是体内的有害物质，根据产生方式、性质的不同，可分成不同的类别。

(1) 根据产生方式，人体的毒素可以分为外毒和内毒。

外毒指的是由外在环境的污染而侵入人体的有害物质，比如空气污染中的汽车尾气、工业废气和尘埃等，水污染中的生活污水和工业废水等，食品污染中的农药成分、化肥以及食品的加工成分等，药品的毒副作用等，以及细菌和病毒，通过不同的途径进入人体，成了内在的毒素，毒害人体的健康。

内毒是指葡萄糖、蛋白质和脂肪等在代谢的过程中产生的废物不断在体内堆积而产生的毒素，代谢的废物主要有宿便、自由基、胆固醇、脂肪、尿酸、乳酸和废气等，还有体内多余的坏死细胞、癌细胞等。

宿便中所含的毒素是万病之源，粪便产生后，如果在 12 ~ 24 小时内没有离开人体，就会在肠道里腐烂变质，成为细菌和病毒的滋生地。宿便在体内停留的时间过长，其中的毒素可能会被肠道重新吸收，危害人体的健康。

自由基是对人体造成最大危害的内毒。自由基是人体氧化反应的自然产物，会不断产生，并在人体的衰老过程和药理的药理作用中起着非常重

要的作用，同时还会损害人体内的蛋白质和 DNA 等，导致细胞死亡或发生癌变。

尿酸主要是由肾脏排出体外，如排尿不通畅，就会使沉积在人体的软组织或者关节中，引起关节的红肿和变形。

(2) 根据毒素的性质，人体毒素可分为水毒、脂毒、瘀毒、痰毒、气毒、火毒等，同一种人群可能同时被好几种毒素同时侵扰。

水毒在老年人之中最为普遍也最为严重，尤其是 40 岁以上的人，早起后发现眼皮和脚踝浮肿，表示水毒已入侵身体，常见的症状有小便减少、小便颜色深，排便不规律等。

脂毒在青少年时期和中年时期最为普遍，吃得过于油腻，肝细胞就会被脂肪包围，肝脏因此不能正常工作，主要症状有肥胖等。

瘀毒一般隐藏在人的血液里，尤其是 40 岁之后的人群，血管内开始有淤积，高血压、糖尿病、冠心病等慢性疾病的产生与瘀毒在体内堆积有关。血管中的血液积滞，阻碍正常的血液循环，都会形成瘀毒，一旦形成瘀毒，血液流通会失去正常的生理功能，会对人体产生毒害。

痰毒与饮食不当或者肺功能障碍有关，主要表现为痰多，一天到晚痰总是咳不完。

气毒主要产生在肺部，主要的表现是口臭和排出的大便有异味。

(3) 根据来源的不同，人体毒素可分为食毒、寒毒、热毒、湿毒和药毒等。

食毒指的是食积之毒，也就是食物的消化、吸收以及输送都是由脾胃共同完成的，如果脾胃出现功能失调，食物不容易被人体组织消化吸收，则容易在体内产生毒素，进一步损伤脾胃，导致食欲不振、胸闷、大便秘、痤疮等不良症状。

寒毒的来源比较广泛，各种因素导致身体内部阴盛阳虚，产生寒毒，人体的血液产生凝滞，严重的会引起瘀血阻滞和血管梗死等恶性疾病。

热毒与寒毒正好相反，各种因素导致身体内部阴虚阳盛，产生热毒，

会引起肝火旺、胃灼热等症状，导致口臭、咽喉疼痛、面部油垢、痤疮、流鼻血、汗多、大便干燥、大便出血等疾病。

湿毒是由身体的水代谢发生障碍而形成的，从而对人体产生有害的湿毒，阻碍血液的流通。

药毒是由于食用药物不当或者服用药物过量而造成的，没有达到治疗效果，反而形成了具有危害性的毒素，给肝脏带来相当大的压力。

人体毒素来自哪里

人难免会与外界接触，在接触的过程中，毒素就产生了；人也不可避免地要摄取食物，在摄取的过程中，毒素也产生了……在日常生活的方方面面，体内毒素都会产生。人体毒素从何而来？来源一般而言有三种渠道。

一、从父母遗传的体质

先天体质几乎是一个父母给予的无法更改的毒素来源。当一颗卵子和一粒精子相遇后，结合成为胚体，来自于精子和卵子的遗传基因形成了个人的先天体质，在中医学里有一个著名的阴阳五行学说，也就是人的体质自出生后可分为阴虚型、阳虚型、气滞血瘀型、痰湿型和气血两虚型等。阴虚型、阳虚型、气血两虚型体质容易产生湿毒。

二、从日常饮食中摄取的毒素

饮食是维持生命的必要手段，从饮食中摄取的营养经过消化吸收会代谢成残渣，残渣大部分会通过小便、大便以及皮肤汗液排泄等方式排出体外，一小部分会残留在大肠内部，当这些残渣毒素积少成多，久而久之会

形成硬体污垢，也就是所谓的“宿便”，宿便表现为粪便变硬结痂，降低了大肠和结肠的排便蠕动的功能，大肠就成了毒素收集站，毒素开始堆积在肠壁上，并且开始变硬、发臭，而且肠壁会重新吸收宿便中的毒素，吸收进血液中，输送到全身，从而导致口臭、便秘、胀气、腹痛、痔疮等症状。

部分人在进食后，很容易放屁，而且放的屁又响又臭，特别是一些爱肉的人群，当食用过多的肉，大便又不是特别通畅的时候，人容易放屁，而且又响又臭，因为肉类会被分解出对人体无益的二氧化硫等代谢物，当代谢物无法随着粪便排出体外的时候，就会随着屁离开人体。

人在进食后，食物被摄取进入体内，消化分解出来的有用物质会被身体吸收，没用的物质或者有毒的物质会形成大小便，排出体外，如果大小便无法及时地排出体外，则对身体都是有害的。

除了食物中的物质会转化出毒素，有些食物本身就具有毒素，例如：

①烧焦的食物，比如烧烤过的食物，或者产生焦味，局部发黑呈炭状的食物。

②高温烹调过的某些食物。

③变质食物或者未煮熟的食物。

④已发芽的食物，特别是已经发芽的马铃薯和花生等。

⑤加入食品添加剂、色素，如含有防腐剂、糖精等化学物质的食品。

⑥漂白过的食品，比如开心果、银耳等。

⑦不干净的发酵食物，比如臭豆腐。

⑧回锅油煎炸的食物，比如油条、炸鸡等。

三、在日常环境中摄入的毒素

生活环境和生活习惯对一个人的健康影响也很大。人是生活在自然环境中的，由于现今环境污染日趋加重，人体内的污染也随之加重。自然环境中，空气和水的污染，细菌、病毒、化学农药的使用、重金属污染、洗洁用品的滥用等人为造成的环境污染，都会加速积聚人体的毒素。

人体毒素的藏身之处

从医学看，人体内有很多毒素，凡是不能及时排出体外，并对身体和精神会产生不良作用的物质都可以被称为“人体毒素”，这些毒素可以分为外毒和内毒，外毒是受到外界环境的污染而造成的，最后会通过不同的方式进入人体，转化为聚集在体内的毒素，而内毒就在人体内产生，当人体毒素无法排出体外，就会在体内堆积，毒害人的健康。

虽然毒素无形无色，潜藏很深，但是依旧会在身体的各个部位留下蛛丝马迹，我们要找出人体毒素的藏身之处，尽快把毒素赶出身体，保证身体的健康。

1. 肝脏

肝脏是身体内以代谢功能为主的最大的器官，是尿素合成的主要器官，同时是人体消化系统中最大的消化腺，在身体里起着氧化、储藏肝糖，分泌性蛋白质的合成等作用。

随着年龄的增长，肝脏的功能会衰退，致使毒素在肝脏内堆积，当肝脏内堆积了一定量毒素，身体就会出现不适的症状。比如，指甲的表面会有凸起的棱线，或是向下凹陷的棱线；女性的乳腺会出现增生的情况，尤其是在经血即将排出体外时，腹部会因为气血的充盛而变得胀痛；脸部长出痘痘；出现偏头疼的症状；情绪抑郁，波动较大。

肝脏最佳排毒时间是凌晨时段，此时肝脏因为排毒而活动旺盛，所以人应该进入睡眠的状态，从而促使肝脏完成排毒。因此，为了确保肝脏的排毒作用，尽量不要熬夜，保持充足的睡眠时间。