

在家庭条件下的人体清理

清理体内垃圾和毒素，对人体的医疗和保健来说，意义非凡，效果卓著，安全可靠，方法简便，经济实用，易学易懂，人人可做。在当今医药费已令许多人不堪重负的情况下，如果掌握了本书的人体清理方法，就找到了一条既能治病又能保健的自救之路！

ZaiJiaTingTiaoJianXiaDe RenTiQingLi

马贵友 编著
杜晶阁



中华工商联合出版社

在家庭条件下的

人体清理

马贵友 编著
杜晶阁



中华工商联合出版社

责任编辑:高 滨

封面设计:陈京旭

图书在版编目(CIP)数据

人体清理:在家庭条件下的/马贵友,杜晶阁编著.北京:中华
工商联合出版社,2002.10

ISBN 7-80100-919-3

I.人… II.①马… ②杜… III.家庭保健 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 075357 号

中华工商联合出版社 出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

冶金印刷总厂印刷

新华书店总经销

880×1230 毫米 1/32 印张 7.5 120 千字

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

印数:1-7000 册

ISBN 7-80100-919-3/Z·213

定 价:18.00 元



人体 + 清理

前言

健康长寿一直是人类梦寐以求的愿望。时时跟踪并掌握世界上最科学、最先进的养生保健知识和方法是实现健康长寿的重要手段。

一位外国养生家这样说过：“人活到 35 岁，此时，要么你已经成为自己的医生，要么你就是一个愚人！”这位养生家振聋发聩的话，当使许多人猛醒！每一位认识到健康乃是人生最大财富，愿把健康放在第一位的人，都应该当好自己的保健医生和治病医生！

近几十年来，在外国民间有一批医生和养生家，以及我国医界一批有识之士在继承先人经验的基础上，通过多年亲身实践，开发出一条崭新的健康长寿之路。它能使人不早衰，少得病，不得重病，不得绝症，并可益寿延年。这条路就是清理体内垃圾和毒素，保持良好的“内部生态环境”。

长期以来，养生保健界的主要倾向是偏重进补，忽视身体内部新陈代谢的整体过程。当今，养生实践日益证明，只有清理体内垃圾，才能确保长寿健康的基础。这是养生和医疗方面新的理念。人体清理作为一门学问，已

1



前言

开始成为养生学和现代医学中的一枝新葩,并有逐渐成为医学热点之势。

清理体内垃圾和毒素,对人体的医疗和保健来说,意义非凡,效果卓著,安全可靠,方法简便,经济实用,易学易懂,人人可做。在当今医药费已令许多人不堪重负的情况下,如果掌握了本书的人体清理方法,就找到了一条既能治病又能保健的自救之路!

笔者多年热衷于研究医道,在广泛研读俄罗斯、乌克兰、白俄罗斯、美国等国家人体清理专家的多部医学专著的基础上,并结合自己的亲身实践,写成此书。目前,在国内,有关人体清理方面的较系统的医著几乎是空白,如果读者能从此书中有所受益,则笔者甚感慰藉。

书中有不当之处,欢迎批评指正。

作者

2002年5月



人体 + 清理

目 录

前 言	(1)
-----------	-------

第一章 人体清理——崭新的健康长寿之路 ..	(1)
-------------------------------	--------------

一、疾病和衰老的罪魁祸首	(3)
--------------------	-------

二、人体内部有多少垃圾	(6)
-------------------	-------

三、体内垃圾和毒素是怎样产生的	(9)
-----------------------	-------

四、人体清理的作用	(11)
-----------------	--------

五、人体清理的医疗保健效果	(15)
---------------------	--------

第二章 人体清理次序	(21)
-------------------------	---------------

一、人体各项清理应分清主次	(23)
---------------------	--------

二、人体各项清理的先后次序	(23)
---------------------	--------

第三章 清理大肠	(29)
-----------------------	---------------

一、人人都要清洗大肠	(31)
------------------	--------

二、大肠的功能与自体中毒的产生	(34)
-----------------------	--------

三、清理大肠的准备工作.....	(40)
四、各种灌肠方法.....	(43)
五、清洗肠道问题答疑.....	(67)

第四章 清理肝脏和胆囊 (75)

一、清理肝脏是人体一项最基本的清理.....	(77)
二、自己清肝胆排结石的理论和实践依据.....	(80)
三、自己清理肝胆和排除结石的方法.....	(84)
四、清肝排石问题答疑.....	(94)

第五章 人体其他器官和系统的清理 (103)

一、肾脏和膀胱的清理	(105)
二、血液和血管的清理	(113)
三、淋巴系统的清理	(123)
四、皮肤的清理	(125)
五、关节部位的清理	(127)

第六章 肌体的综合清理 (129)

一、细胞的清理	(131)
二、体内胶体溶液的清理	(134)
三、盐类垃圾的综合清理	(142)



四、体内的环境污染物清理	(148)
五、植物汁清理法	(153)
六、断食清理法	(159)
七、印度瑜珈菇清理法	(179)

第七章 饮食文明与体内垃圾

(185)

一、实行分类吃原则	(187)
二、实行少食	(196)
三、实行生食	(199)
四、少吃加工食品	(203)
五、保持酸碱平衡及营养平衡	(205)
六、防止体内产生垃圾的 24 条养生建议	(208)

第八章 同人体生理指标相关的数据表

(213)

表 1 不同食品酸化和碱化人体程度对比表	(215)
表 2 成年人对蛋白质、脂肪、碳水化合物及热量的 生理需要标准	(216)
表 3 儿童与少年对蛋白质、脂肪、碳水化合物及热 量的生理需要标准	(216)
表 4 常用食品含有的蛋白质、脂肪、碳水化合物及 热值	(217)

表 5	人体在一昼夜中最少需摄入的维生素量	(221)
表 6	每 100 克食品中维生素的含量	(222)
表 7	人体对主要矿物质的生理需要量标准	(226)
表 8	每 100 克食品中矿物质的含量	(227)
表 9	药食同源植物性食品的微量元素含量	(230)
主要参考文献		(231)

人体清理——崭新的健康长寿之路

第一章



人生最宝贵的财富是健康。人越是走向老年和成熟,越会感到这是句至理名言。人人都想健康长寿,但是,怎样才能健康长寿?

一、疾病和衰老的罪魁祸首是谁

自 1863 年路易·巴斯特把人的许多疾病归罪于细菌后,从此,医学界长期沿用一种基本理论——细菌是人类健康的主要敌人。

应当肯定,广泛采用疫苗和抗菌剂确实为人类防治传染病及许多其他疾病立下了不可磨灭的丰功伟绩。但是,与此同时,许多慢性病却未见消退,人类生命的主要杀手——心脑血管疾病、癌症、糖尿病等对人类的威胁有增无减。还有这样一种司空见惯但却很少有人思索的现象:人人都不可避免地沾染致病细菌,但并非人人都得病,同一个人,在不同时期和不同条件下对疾病的抵抗力也不同。以上种种状况表明,把细菌作为致病的罪魁,看到的只是表面现象。那么,什么是人类疾病和衰老的深层次原因呢?

近几十年来,随着科技的不断进步,关于患病和衰老的原因,出现了种种学说,例如:遗传基因学说、自由基学说、端粒学说、线粒体损伤学说、神经内分泌学说、免疫衰老学说、白细胞介素学说、生存环境学说、细胞衰老学说、

生活方式学说,以及人体自身中毒学说等等。这些学说各执一理。其实,从患病和衰老原因来说,上述每一学说都各有其理,只是视角不同。这就像农作物一样,长得是否茁壮或发生枯萎,单从种子(遗传)上找原因是不全面的,还应考虑到光照时间、温度、水分、空气湿度、土壤状况、肥料等诸多要素。

在关于人的寿命、疾病和衰老的各种学说中,有些讲的是先天性注定因素,如遗传基因、白细胞介素等。人类在这方面的研究和应用虽然正孕育着突破,但在先天因素面前,目前总的状况仍处于无奈状态。比如,现时谁也不敢断言,何时能通过改变基因彻底治愈种种疑难病,更不敢妄测何时能超越通常认为的寿命限度 120 岁 ~ 175 岁。

科学家取得生命工程的突破并非一朝一夕之功。对于当代人来说,最重要的是怎样运用现有的科学知识勇敢地实践,牢牢地将生命和健康掌握在自己手中,争取活到 120 岁以上,并且无疾而终!

根据科学家对细胞学的研究以及根据动物和人的生长期或性成熟期计算寿命的方法,人应该有 120 岁 ~ 175 岁的寿命。但为什么很少有人活到这一高龄呢?问题在于后天因素。

影响人类健康和寿命的“后天因素”确实很多:自由基对肌体的损害,生存环境的恶化,不良的生活方式,人体垃圾造成的自身中毒等等,在人生路上,各路杀手都在



威胁和损害着人的健康和生命。

我们应找出主要的杀手！在使人致病和衰老的种种后天因素中，综合比较其害，为害最大的因素莫过于人体垃圾！人体垃圾是人类健康和长寿的罪魁祸首！

为了健康和长寿，人类正在加紧开发功能性食品和许多其他保健品。但是，绝大多数功能性食品和保健品的使用都忽略了这样一点：在人体内部大量垃圾没得到清理的情况下，任何补品包括药品都不会发挥很好的疗效！

人体垃圾是指人从外界摄入食物、空气和水之后，在新陈代谢过程中及生命活动进程中未被排除体外的、残存并滞积在体内的各种废物。这类废物会导致人体慢性中毒，也称自体中毒。人体垃圾是由于人类在饮食上不讲科学、一味放纵自己的结果。人虽为万物之灵，在这方面至今仍缺乏悟性！

人体慢性中毒学说的创始人是俄罗斯生物学家和生理学家梅奇尼科夫（1845～1916）。因创立这一学说，他荣获了诺贝尔医学奖。

近年来，有更多的医学家和营养学专家认为，人体内部滞积的各种垃圾，会造成人体慢性中毒。这一因素是人类罹患各种疾病和早衰的首要因素。

俄罗斯著名养生专家安德列耶夫说：“一切疾病的主要原因和根源，就在于人的肌体在不同层次上滞积了各种垃圾。”这里说的各种垃圾，包括心理污染损伤、人体新

陈代谢过程中产生的垃圾、自由基对细胞的损坏、不能及时清除的衰老死亡细胞、环境污染物等等。

二、人体内部有多少垃圾

你了解你的“体内生态”吗？你知道人体内部有多少垃圾吗？

说起体内垃圾和毒素，迄今可能大多数人知之甚少。许多人甚至不以为然，尤其是体态匀称、年龄不大、自我感觉“良好”的人更认为与己无关。这种状况不能不令人忧虑。这样麻木地对待自己，早晚会铸成大错——疾病和早衰正在向这种人招手！

根据已为科学界承认的人体慢性中毒学说和各国大量的人体清理实践，国外一些人体保健专家和学者断言：任何人，如果他不严格遵循科学的饮食准则，在吃喝上放纵自己，如果他不能保持积极健康的生活方式，并且不能做到经常地、定期地清理自己的肌体，那么，在他身体内部一定存在大量垃圾——至少也有 5 公斤！在现实生活中，可以说，人人身体内都有垃圾，青年人也有体内垃圾。一般说，视身体状况和年龄不同，成年人身体内可有 3 公斤~25 公斤垃圾！

体内垃圾都分布在哪里呢？

实际上，在人的所有器官中，包括血液、淋巴、皮肤乃



至在每一细胞中都存在不同的垃圾。

俄罗斯和乌克兰著名的人体清理专家根据多年对大量患者进行人体清理的实践,得出如下结论:通过对人体进行多次的全面清理,可以做到:

——从肠道中清除多年积存的陈腐粪便 1 公斤 ~ 15 公斤(不包括正常粪便);

——从肝脏、胆囊和胆管中清除腐败的胆汁、胆红素性结石及其他结石,胆固醇形成的栓塞物及丝状、片状物 0.5 公斤 ~ 5 公斤;

——从各关节部位清除各种无机盐类可达 3 公斤;

——清除若干人体的各类其他污染物(通过饮水、食品和吸入的氯、硝酸盐等)。

总之,通过以上各种清理,在不同人身上可以清除 3 公斤 ~ 25 公斤垃圾,与此同时人的体重也就相应地下降 3 公斤 ~ 25 公斤。

各位读者,特别是成年读者和中老年读者,如果你对“人人体内都有垃圾”的结论表示怀疑,那么,最好你本人进行一次身体大清理。当你清理大肠时,除正常粪便外,从你身上会清理出多年积存的硬化如石的小球状粪便及其他脏物!许多实行清肠疗法的患者都排泄出难以置信的大量“宿便”!

日本医学博士甲田光雄在他撰写的《百病生菜食防治法》一书中说,到他开设的医院就治的许多患者,通过少食、断食、生菜食等具有清肠性质的疗法,都排出了长

期停滞淤积的陈旧大便,即所谓“宿便”。

德国一位杰出的外科医生解剖了 280 名死者的内脏,结果发现,在其中 240 名死者的肠道内壁上都淤积有硬石状粪便污垢。伦敦一名医生解剖一名死者的大肠,从中取出 10 公斤陈旧并已“变成像石头一样硬”的粪便,并将其作为陈列展品至今仍存放在盛有酒精的玻璃罐中。

如果对人的肝脏进行一次清理,就会再次验证,所谓“人人体内都有垃圾”并非危言耸听!相信你会惊奇:自己的肝胆中怎会有这些脏东西!的确,除非清理肝胆方法不当,否则,清理肝胆打不下来脏东西的人是极少的。

俄罗斯著名的人体清理专家马拉霍夫在他的专著《肌体的全面清理》一书中说,他长期坚持锻炼身体,实行过每周一天以及多次实行过 3 天、7 天、10 天断食疗法,并且自我感觉健康状况无问题,可在清理肝胆时,却意想不到地清出了大量的“小石头儿”,其量之多竟装满了容积为半升的玻璃罐!此外,还清出了许多陈腐的胆汁及黑色的膜状或片状脏物。

笔者(马贵友)在 1998 年为自己清肝胆时,也难以置信地清出了 56 块黑色或暗绿色胆红素结石。据国外报道,许多相信自己肝胆“正常”的人,在清理肝胆后,对其结果都感到十分意外。

有关体内存有垃圾和毒素问题,从古时起就使智者和先哲为之不安。耶稣曾教导身体衰弱的人说,要用太