

「全家人的随身排毒顾问」

◎ 现代人必需的最全面、最专业的排毒养生指南，让生活中的饮食毒、美容毒、家居毒一排而净。

◎ 迅速去除人体自身的毒素，净化体质，瞬间激活沉睡细胞，恢复身体元气。

◎ 排毒不仅仅是一种养生方式，更是一种生活方式。

你行动了吗？



登上排毒快车

健康排毒金典



养生堂家庭
保健课题组
编著

安心的每日饮食
清新的居家生活
纯净无毒的健康体质
即刻拥有

中国轻工业出版社

- 慧眼识毒与科学排毒 · 远离居家环境中的毒素
- 运动排毒 · 饮食排毒 · 安全而温和的中医排毒
- 专业排毒 · 7大族群对症排毒
- 生活中最易操作的排毒习惯



图书在版编目(CIP)数据

健康排毒金典/养生堂家庭保健课题组编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2007.9

(彩读养生馆)

ISBN 978-7-5019-6131-3

I. 健… II. 养… III. 毒物—排泄—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第141949号

策划编辑: 王恒中	责任终审: 滕炎福
责任编辑: 白 兰	装帧设计: 刘金华 旭 晖
文字编辑: 卜 超	美术编辑: 穆 丽 冯 静

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京市雅彩印刷有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007年9月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 18

字 数: 260千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6131-3/TS·3578

定价: 29.90元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729

传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70679S2X101ZBF



最全、最专业的

排毒养生指南

彩读养生馆 1

健康排毒 金典



养生堂家庭
保健课题组
编著

中国轻工业出版社





| 目录 | CONTENTS |



第一章 毒素就在我们身边

- 8 排毒大公测——你“中毒”有多深
- 10 一天中的毒素累积危机
- 12 空气中的毒
- 14 家居中的毒
- 16 药物中的毒
- 19 毒素不除容易诱发癌症
- 20 排毒让我们对身体有了更多的期待

第二章 人体自身的毒素

- 22 自由基
- 24 胆固醇
- 26 高血脂
- 28 尿酸
- 30 乳酸
- 32 宿便
- 34 精神毒素



第三章 保养好我们自身的排毒系统

- 38 人体排毒系统让毒素无处藏身
- 39 皮肤

- 41 胃
- 43 肠道
- 45 肺
- 47 肝脏
- 49 肾脏
- 51 淋巴系统

第四章 享受清新无毒的家居生活

- 54 洗衣粉怎么用最无毒
- 57 芳香剂怎么用最无毒
- 59 自制天然无毒芳香剂
- 60 杀虫剂怎么用最无毒
- 63 家居消毒法
- 65 家庭防虫无毒攻略
- 67 清洁剂怎么用最无毒
- 69 自制天然无毒清洁剂
- 70 天然清洁产品一览表
- 71 洗碗剂怎么用最无毒
- 74 饮水机怎么用最无毒
- 75 抹布怎么用最无毒
- 77 砧板怎么用最无毒
- 79 刀具和洗帚怎么用最无毒
- 80 锅具怎么用最无毒
- 81 塑料制品怎么用最无毒
- 83 废旧塑料产品如何致癌
- 84 牙膏怎么用最无毒
- 87 牙齿天然清洁法
- 88 油烟怎么处理最无毒
- 90 微波炉怎么用最无毒
- 91 手机怎么用最无毒



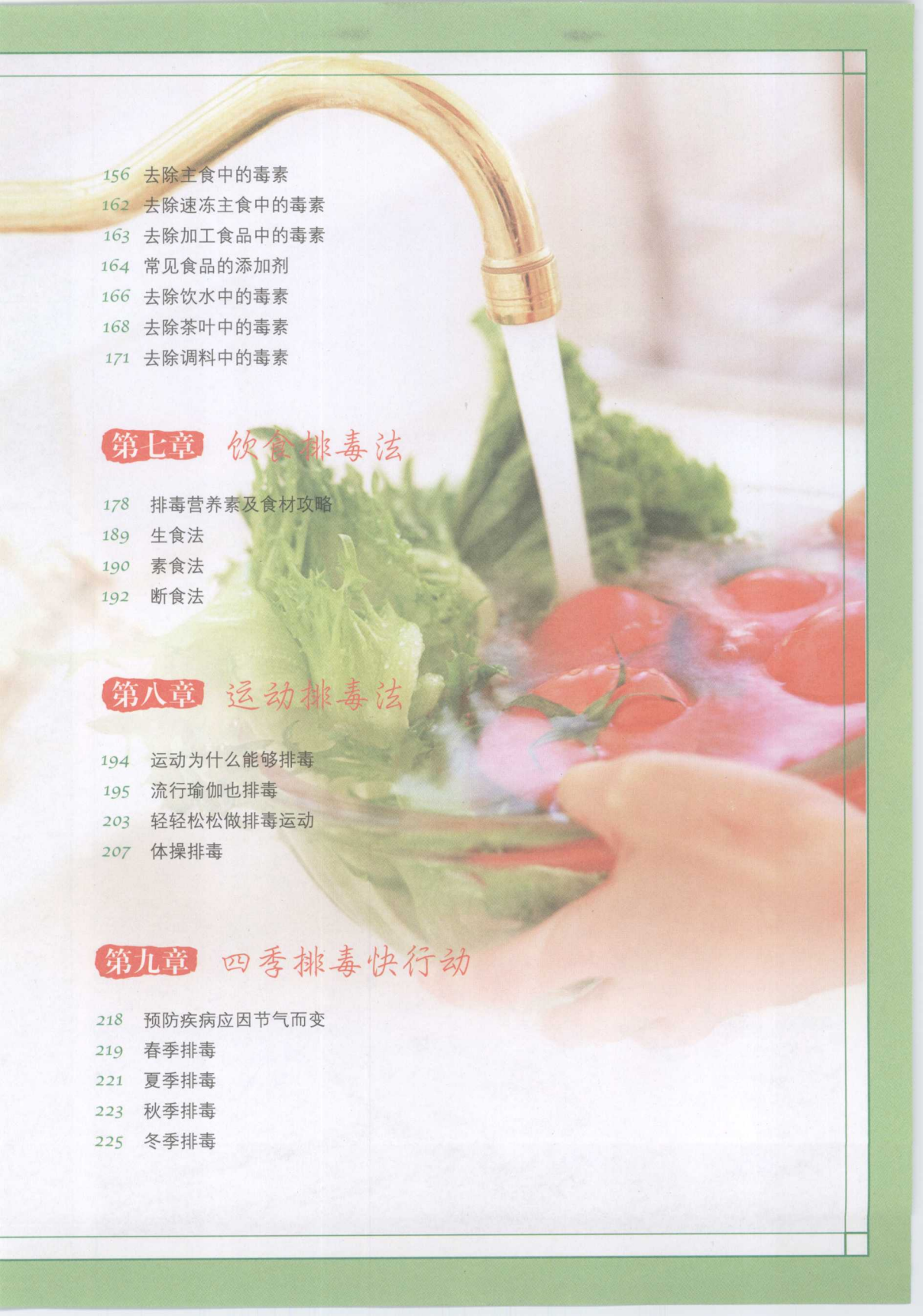
第五章 美丽排毒加油站

- 94 洁面产品怎么用才安心
- 96 有助于排毒的科学洗脸法
- 98 自制天然洗面奶
- 100 卸妆品怎么用才安心
- 103 化妆水怎么用才安心
- 105 如何用化妆棉上化妆水
- 106 自制天然化妆水
- 108 乳液怎么用才安心
- 110 乳液的正确使用步骤
- 111 自制天然润肤乳
- 112 口红怎么用才安心
- 114 自制唇部排毒保养霜
- 115 防晒产品怎么用才安心
- 117 美白产品怎么用才安心
- 119 自制天然面霜
- 120 沐浴乳怎么用才安心
- 122 自制天然沐浴乳
- 123 洗发水怎么用才安心
- 126 自制天然洗发水
- 128 染发剂怎么用才安心
- 130 香皂怎么用才安心
- 132 巧手制作属于自己的香皂



第六章 去除饮食中的毒素

- 134 去除蔬菜中的毒素
- 139 怎样去除蔬菜中的残留农药
- 140 去除水果中的毒素
- 144 几种常见水果的挑选方法
- 145 去除肉蛋中的毒素
- 151 去除海鲜中的毒素

- 
- 156 去除主食中的毒素
 - 162 去除速冻主食中的毒素
 - 163 去除加工食品中的毒素
 - 164 常见食品的添加剂
 - 166 去除饮水中的毒素
 - 168 去除茶叶中的毒素
 - 171 去除调料中的毒素

第七章 饮食排毒法

- 178 排毒营养素及食材攻略
- 189 生食法
- 190 素食法
- 192 断食法

第八章 运动排毒法

- 194 运动为什么能够排毒
- 195 流行瑜伽也排毒
- 203 轻轻松松做排毒运动
- 207 体操排毒

第九章 四季排毒快行动

- 218 预防疾病应因节气而变
- 219 春季排毒
- 221 夏季排毒
- 223 秋季排毒
- 225 冬季排毒

第十章 专业排毒

- 228 果汁排毒
- 229 热石排毒
- 230 淋巴按摩排毒法
- 236 呼吸排毒法
- 237 芳香精油排毒法
- 239 排毒穴位排行榜

第十一章 七大族群的排毒处方

- 244 应酬族
- 248 外食族
- 251 主妇族
- 255 儿童族
- 257 银发族
- 259 上班族
- 263 胖胖族

第十二章 生活中的排毒细节





第一章

毒素

就在我们身边

看似安全的生活环境，其实可能隐藏了许多看不见的致命毒素。工业废弃物、农药以及太多我们叫不上名字来的化学物品，正在破坏着大自然的生态，危及到了我们的健康。或许我们无法完全地避开这些毒素，但是，试着去了解，将会帮助你拥有无毒、健康的生活。



→中毒有多深，一测便知。

→我们从起床那一刻起就在备受毒素的困扰，这些毒素都有哪些？

→我们吃药是为了治病，殊不知却中了“药”的毒。



排毒大公测——你“中毒”有多深

不期然间，我们的身体在报警了。经常打喷嚏，皮肤也黯淡了，一点胃口都没有，或是一天下来没有精神，关节发软……这表明，毒素已经侵袭你的身体了。



如果你的身体状况出现5项或以上相符的症状，那么表示你中毒已深，需要仔细看后面我们介绍的排毒内容，并找出适合自己的方法进行排毒。



头部

- ◎经常感到头部沉重
- ◎头晕
- ◎失眠
- ◎头痛
- ◎经常做梦
- ◎记忆力衰退

体重

- ◎体重容易增加

情绪

- ◎容易焦躁
- ◎过度兴奋
- ◎闷闷不乐



皮肤

- ◎肤色黯淡
- ◎经常出疹
- ◎有色斑
- ◎暗疮

耳朵

- ◎耳鸣
- ◎耳痛

头发

- ◎头发枯黄
- ◎经常脱发

眼睛

- ◎双目无神
- ◎眼睛干涩、发痒
- ◎视力下降
- ◎眼睛容易充血
- ◎眼皮沉重

鼻子

- ◎鼻腔堵塞
- ◎经常打喷嚏
- ◎鼻炎
- ◎呼吸急促

胃部

- ◎经常恶心
- ◎呕吐
- ◎消化不良
- ◎食欲不振

口腔

- ◎口腔溃疡
- ◎口臭
- ◎牙龈红肿

肠道

- ◎腹泻
- ◎便秘
- ◎大便不规律

关节

- ◎关节疼痛
- ◎关节疲软

心脏

- ◎心率过快，不规则
- ◎心脏搏动快而有力

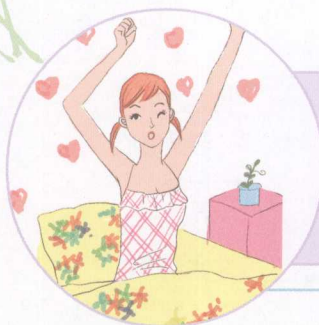


中毒指数检测区

扣心自问一下，这些不良习惯你都有哪些？

1. 习惯熬夜、晚睡
2. 工作、休息的时间不定时
3. 经常性的睡眠不足或睡眠品质不佳
4. 生病仍逞强不休息
5. 一天至少抽两包烟
6. 没有运动的习惯
7. 经常需要长途开车
8. 长时间坐着工作而不主动活动一下筋骨
9. 工作常需要在外奔波
10. 经常喝醉

一天中的毒素累积危机



7:30

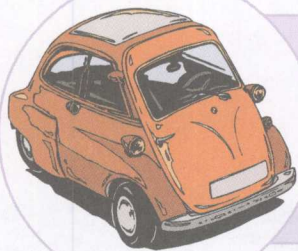
新的一天开始了，起床后伸个懒腰，洗脸、刷牙、化妆。

小提示：刷牙后，牙膏一定要漱干净，因为牙膏中含有铝，大量的铝进入体会危害健康。

8:00

眼看上班就要迟到了，只好硬生生压下等待已久的便意，拿起公文包就夺门而出。

小提示：长期便秘，会使身体的机能受损，代谢失常而产生毒素。



8:30

上班路上，仍是堵车。你在汽车尾气、嘈杂的人群中、恼人的噪声中习以为常地忍受着。

小提示：吸入汽车尾气中的有害物质容易使人头晕、失眠、乏力、记忆力减退；污染的大气有致癌的可能。

9:00

好不容易到了班上，就接到开会的通知，可是自己的任务还没有完成，真不知道如何向老板交代。

小提示：营养不良、压力过大，不但会影响肝的系统功能，也会使各脏腑的机能受损，使身体产生不利人体的物质！





14:00

业务电话不断，不时地要接听电话，前几天手机刚充好电，电池又快用完了。对方声音太小了，把手机紧贴着耳朵吧。

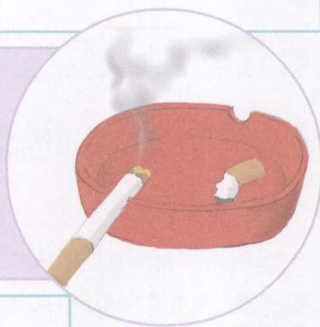
小提示：手机辐射对人体有害。长期受辐射，会发生头痛，并对神经系统造成伤害。



15:00

又有哪位同事吸烟了。唉，都已经忍受半年了。吸烟有什么好的？

小提示：在一些公共场合你很容易成为被动吸烟者。烟草中含有尼古丁和焦油，能够破坏呼吸系统，引起肺癌。



18:30

终于下班了！某某路上的火锅店真是不错。于是你约上几个好友，吃个热闹，喝个痛快。

小提示：肝能分解、降低毒性，长期食用过量的人工添加物、药物、维生素、辛辣食物、酒精会引响肝的解毒功能，使毒素沉积于肝！



22:00

明天周末了，要好好放松一下，反正也不困，不如玩游戏玩个通宵吧。

小提示：熬夜使肝得不到充分休息，会损害肝的解毒功能，使毒素更易累积！



空气中的毒

污染的大气严重危害人们的健康。在低浓度空气污染物的长期作用下,可引起上呼吸道感染、慢性支气管炎、支气管哮喘及肺气肿等疾病。癌症,尤其是肺癌的多发,更与空气污染有密切的关系。

》》》 空气污染的危害

污染的大气严重影响人们的健康。在低浓度空气污染物的长期作用下,可引起上呼吸道感染、慢性支气管炎、支气管哮喘及肺气肿等疾病。冠心病、动脉硬化、高血压等心血管疾病的重要致病因素之一也是空气污染。癌症,尤其是肺癌的多发,更与空气污染有密切的关系。

空气污染还会降低人体的免疫功能,使人的抵抗力下降,从而诱发或加重多种其他疾病的发生。大气污染对农业、林业、牧业生产的危害也十分严重。一般植物对二氧化硫的抵抗力都比较弱,少量的二氧化硫气体就能影响植物的生长机能,发生落叶或死亡现象。在一些有色金属冶炼厂或硫酸厂的周围,由于长期受二氧化硫气体的危害,树木大都枯死。工厂排出的含氟废气除了污染农田、水源外,对畜牧业也有很大的影响。

》》》 空气的毒源自哪儿?

▶ 马路上飞驰的汽车

马路上到处奔驰的汽车,其所排放的废

气含有一氧化碳、氮氧化合物、可吸入颗粒物等,过多吸入会对人体健康造成威胁。

“铅”是汽车用的防震剂主要成分,会随着汽车所排放的废气排出,人体吸入过量的铅,不断累积聚集在骨骼与软组织中,严重影响到神经系统并伤及肾脏,更阻碍了造血的功能。铅引起的智力损害是不可逆转的。即使经过驱铅治疗后,血铅下降,但智力损害无明显恢复。

汽车尾气是污染空气的一大源头。



▶ 各种烟雾

香烟

香烟对健康的危害,尽人皆知,不幸常吸到二手烟的人,就要多吃维生素A(胡萝卜、木瓜)、维生素C(番茄、菠菜、菜花)、维生素E(小麦胚芽、黑芝麻)等食物,免得抽烟的人没事,反而是吸到二手烟的人先垮掉。香

烟含有一氧化碳、二氧化氮、硫化氢、氰酸、焦油及尼古丁等化合物，对肺脏与心脏伤害最大。

蚊香

点蚊香会杀死蚊子，对人体健康当然也会有伤害。点蚊香的正确用法，应该是睡觉前先点一阵子，等到蚊子都死掉了，将窗户打开让空气流通，或打开空调让蚊香味消失掉，然后再进房睡觉。

各种化学喷剂与清洁剂

杀虫剂、发胶、空气清新剂、地板亮光剂、玻璃清洁剂等，常常都采取喷雾式，使用时会让空气中漂浮着许多不利健康的悬浮微粒，如甲醛、化学香精、二氯苯、二甲苯、甲酚、乙醇等化学物质，若长期连续使用，不仅会伤害皮肤、眼睛，更会伤害神经系统，导致各种疑难杂症。

有毒的气体

有毒的气体对人体的危害最大，因为气体属于单一的分子，更容易通过人体的过滤系统，穿越鼻毛、进入支气管，并伸入肺部深处的肺泡，穿透肺泡薄膜，随着气体交换进入血液，然后循环到全身各处，造成内脏机能障碍，引发各种疑难杂症。这些有毒气体常来自于地板蜡、橱柜的漆料、家具的清洁亮光剂、燃烧不全的瓦斯、甚至是干洗的衣服。

衣服送去洗衣店干洗，取回家时会有一股呛鼻的化学气味，这是因为干洗常会用到诸如四氯乙烯之类的溶剂，刚洗完后会大量残留在衣服上。较安全的做法是先将套在衣服上的塑料袋拿掉，然后将衣服晾在阳台通风的地方，让化学气味完全消失，才拿进来挂在衣橱里，否则这种化学气味吸多了，会令人头昏眼花、精神混乱、恶心、丧失食欲，甚至还会伤害肝脏。

所以，平日居家时，大家要保持警觉，只要闻到不对劲的味道，就立刻开窗通风或启动空调，让怪味赶快消失，然后要去查怪味的来源，并想出对策，不要让它再发生，否则全家人的健康迟早会出问题。

垃圾的燃烧

在日常生活中，如果见到燃烧垃圾，就要赶快离开，因为这些垃圾中很可能会有废五金、旧电线、废弃轮胎或柏油块等，这些物质一经燃烧会产生一种多氯环氧多苯剧毒化合物，对人体危害巨大。若是大量吸入体内，便会恶心呕吐、丧失食欲、全身乏力，严重者会导致生殖机能异常，甚至诱发癌症。所以垃圾不要随便燃烧，最好交由环保单位的垃圾车载走。

颗粒物

颗粒物(总悬浮微粒及可吸入微粒)包括灰尘、尘埃、煤烟、烟尘和液体等，有些微粒可直接逸散到空气中。这些微粒产生的源头众多，包括汽车、货车、工厂、建筑工地、田地、未铺设公路等。



家居中的毒

装修好的新房,住进去后主人就出现头痛、恶心等症状,孩子还不断咳嗽。我们温馨的家何时成了“毒气室”?家装产生的有害气体都来源于哪里呢?



▣ 石棉制品

新屋若装有石棉天花板或管线,便要预防石棉纤维暴露出来;在装潢时尽量不要去刮、磨、踩踏这些含有石棉的物品,否则石棉纤维会经由空气被吸入体内。由于石棉纤维实在太细小,肉眼看不到,吸尘器也吸不到,很容易被吸入肺部组织里,诱发肺癌,十分可怕。

▣ 油漆

新屋的油漆味很重,令人刺鼻,可能含有甲醛、亚甲基氯化物、二甲苯、甲苯、聚苯乙烯、苯、乙基苯等化学物质,若大量吸入体内或透过皮肤接触,将会伤害神经系统,引发高血压、头痛,并造成皮肤过敏,甚至全身长满红疹,痒得受不了。尤其用砂布或刮刀去除墙壁上旧漆的动作,最是可怕!因为油漆剥落或磨碎的粉末中含有高量的铅,若大量吸入这种含铅尘埃,不仅会伤及神经系统与肾脏,严重者还会导致血友病、诱发癌症,不可不慎。

因此新屋落成或新刷油漆时,一定要将窗户打开,让油漆味完全消失,人才住进去;或者选用比较安全的水性涂料,而且在调和油漆时,一定要戴上不会渗透的橡皮手套,并戴上口罩,才能确保安全。

▣ 胶合板建材

有许多建材,特别是胶合板,含有较多的甲醛,因为要将碎料黏合成木板,常用尿素甲醛树脂作为黏着剂,难怪打开用胶合板所做的橱柜,就会有一股非常难闻的味道迎面扑来。这种甲醛气味强烈,会诱发气喘、晕眩、头疼、眼睛难受等症状,最好能采用原木来装潢,就不会有甲醛的污染;要不然,就要让这些怪味散尽,闻不到气味时再搬进去。

▣ 新地毯

新地毯会有浓浓的怪味,一方面可能是为了驱虫而浸泡过杀虫剂;另一方面,制造地毯的背胶也常用到一些化学黏合剂,诸如四苯环己烷、聚苯乙烯、甲苯、二甲苯等,这些不断散发出来的有毒气体,若大量吸入体内,便会使人视力模糊、皮肤过敏,甚至呼吸困难。所以购买新地毯时,要选择无化学添加物与合成背胶的天然毛棉地毯,才比较安全。而且铺地毯时,不要使用工业用黏胶,应使用无毒白胶;在新地毯铺好后,至少要打开所有窗户,让空气流通一整天,人才可以住进来。

使用吸尘器一定要戴口罩,因为当吸尘器吸起地面灰尘时,也会将一些能通过滤网的微细尘埃,从吸尘器的许多缝隙中吹出,飞扬在

空气中。这些微细尘埃非常小，很容易通过鼻孔进入肺部，日积月累，便会引发肺部疾病。

► 地板

由于近年来个性地板拼装盛行，为了以低价吸引消费者，地板材质除了完全实木的选择之外，也增加了类似夹板的材质，是由多种材质高压紧密黏合构成，黏合过程中所使用的黏合剂，时间一久，经过刮伤、潮湿、膨胀所散发出的毒素，对人体健康也是一大威胁。

► 家用电器

许多电器，如电视、计算机和电热毯，通常含有溴耐燃剂。溴耐燃剂释放到空气里，有可能被人体吸入，而且不易排出体外。目前，溴耐燃剂已经被证实能导致实验动物流产，在瑞典等欧洲国家被禁用。所以应把电器搬出卧室，避免在睡觉时吸入溴耐燃剂。

► 清洁用品

厕所清洁剂里通常含有苯，这种有毒物质会刺激皮肤、眼睛和呼吸道；大量吸入后，人的肝脏和肾会遭到损害；鞋油中含有硝基苯，对中枢神经系统有损害，可引起头痛和嗜睡；像所有的清洁产品一样，洗手液含有一种叫表面活性剂的化学物质，这种物质能产生泡沫，也能导致皮肤水分丢失，使之变得干燥粗糙。

► 美容用品

指甲油清洗剂通常含有丙酮溶剂，长时间使用，能导致头痛和精神混乱；化妆品通常含有一些有毒的化学物质，如护肤乳液中的二甲苯是导致流产的高危因素；去头屑洗发水通常含抗真菌成分，其中最常用的就是吡啶硫铜锌，它可能会引起皮肤过敏。

