

北京大学公共营养师教研组  
健康中国系列名家论坛

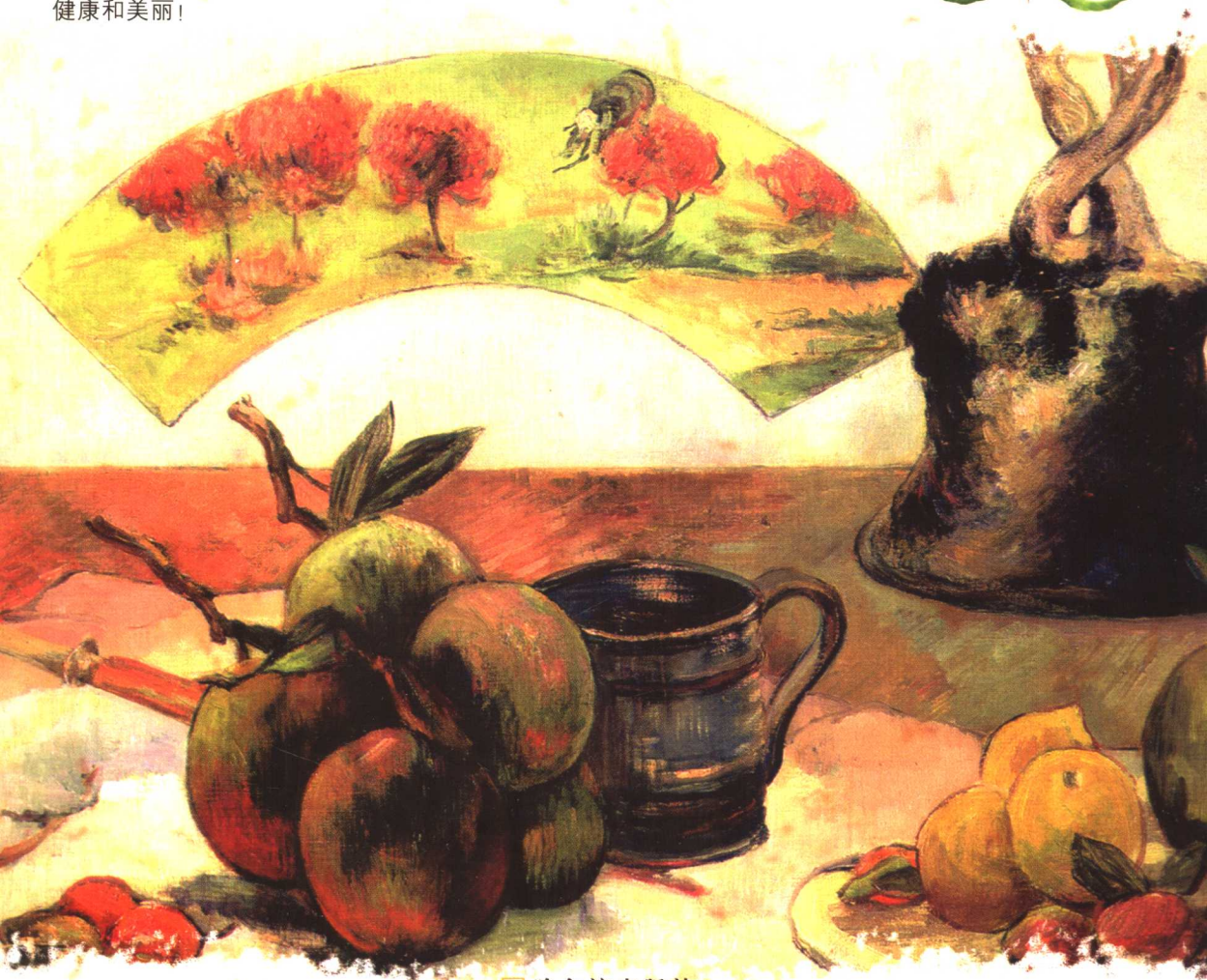
推荐

# 无毒一身轻

## 全集

谭春虹◎编著

通俗易懂的排毒知识，全面自然的排毒方法，简单易行的排毒窍门，  
让您迅速远离毒素的困扰，感受身体的轻盈和精神的振奋，由内到外重塑  
健康和美丽！



哈尔滨出版社  
HARBIN PUBLISHING HOUSE

# 无毒一身轻全集

健康珍藏版

WU DU YI SHEN QING QUAN SHU

谭春虹◎编著

◆ 本书逐一剖析来自于环境、食物、压力及人体自行产生的各种毒素，从简单的日常饮食、运动入手，全面详细地介绍各种排毒方法，让您轻松掌握一些排毒技巧，给身体创造一个洁净、通畅的内环境，为自身打造一个健康的排毒系统，有效地排除体内毒素，让您每天都充满活力！

哈尔滨出版社  
HARBIN PUBLISHING HOUSE

**图书在版编目(CIP)数据**

无毒一身轻/谭春虹编著. -哈尔滨:哈尔滨出版社, 2007.2

ISBN 7-80699-943-4

I. 无... II. 谭... 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 010611 号

责任编辑:李毅男 孟 飞

特约编辑:刘 辛

**无毒一身轻全集**

谭春虹 编著

---

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码:150040 电话:0451-82159787

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

北京市文林印务有限公司印刷

---

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 17.5 字数 290 千字

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-80699-943-4

定价:26.80 元

---

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-82129292

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

# 无毒一身轻



**感受身体的轻盈和精神的振奋，重  
塑由内到外的健康和美丽！**

---

人的身体就像一台精密的仪器，可以通过呼吸、排汗及排泄等方法来自我更新。新陈代谢的不断进行，保证了我们的健康。

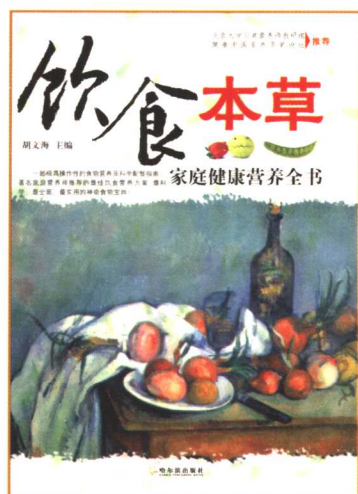
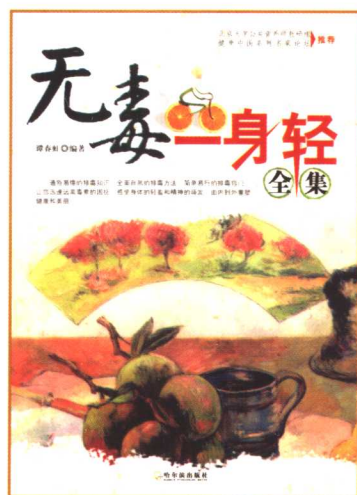
人体新陈代谢可产生400多种化学废物，每人每天要排出细菌、病毒、寄生虫卵等约400亿个，而人体的粪便中三分之二是杂菌和致病菌，如果24小时内不排出，它就能繁殖出2兆以上的病菌！

德国一位杰出的外科医生解剖了280名死者的尸体，在其中240多位死者的肠道壁上淤积有硬石状粪便污垢。伦敦一名医生解剖一位死者的大肠，从中取出10千克陈旧并已变成像石头一样硬的粪便，并将其作为陈列品展示至今。

研究发现，人体内的毒素只有20%可以通过排便的方式排出体外，其余80%的毒素存在于体内，人们仅靠自然的生理方式，已经很难排除体内的毒素，不知不觉中便呈现出各种各样的中毒症状。

本书针对现代人的身体状况，逐一剖析来自于环境、食物、压力及人体自行产生的各种毒素，从简单的日常饮食、运动入手，全面详细地介绍各种排毒方法，让您轻松掌握一些日常或专门的排毒技巧，给身体创造一个洁净、通畅的内环境，为自身打造一个健康的排毒系统，有效地排除体内毒素，让您每天都充满活力！





责任编辑：李毅男 孟 飞

特约编辑：刘 辛

装帧设计：飞鸟工作室 装帧设计：沈家坤

网络支持：**MOGOKO**.com<sup>®</sup> 墨歌  
打造中国最大的版权交易门户



## 序言

### 健康排毒,一身轻松

和自然界中很多生物一样,人类在发展过程中,始终与内生之毒、外来之毒相伴相随。然而,没有哪个时期的人们像今天这样,对环境变化和生活方式的改变所引发的内外之毒如此敏感和紧张。

在现代生活中,我们随时随地都在接触潜在的毒素。“毒”,已赫然成为每个人都不能回避的健康杀手。它如同阳光下一个巨大的阴影,慢慢吞噬着我们的健康。

在所有致毒因素中,食物已经成为人体中毒的最大来源。我们每天吃下去的食物都不堪深究,表面上看,可供选择的食物无论数量还是种类都十分丰富,然而,陈列在货架上的那些琳琅满目、色彩光鲜的食物,往往潜藏着各种各样的毒素,一步一步导引人们走向疾病与早衰的陷阱。

现代医学研究证实,摄取过多的动物性脂肪和蛋白质,与乳癌、结肠癌、直肠癌、子宫癌、前列腺癌、肾脏癌、心血管疾病等有密切的关系;肉类食物会使尿酸在人体中沉淀并引发痛风、风湿、关节炎等疾病,带给人莫大的痛苦;肉类食品中残存的抗生素、荷尔蒙在人体内累积,亦是破坏人体健康的毒素。

数十年前至今,农药、化学肥料、除草剂等大量施用于耕地及农作物,这些毒性甚强的化学物质不仅摧残土壤,破坏生态,更损害了无数人的健康。

现代商业为延长保存期限、增加卖相与口感、提高商业利润,在食品中添加各种化学合成品,如防腐剂、人工色素、人工甘味、人工香料等,这些物质均被证实会引发癌症,亦会损伤肝脏、肾脏的排毒解毒功能。

食物的烹调和加工不当,也是造毒的一大原因。食物加热的时间过久、温度过高,不仅会使食物中的营养流失,而且会使食物产生毒素。如维生素B、C这类水溶性维生素,在40℃即开始流失,而烟熏、烧烤、油炸的食物容易致癌,为了健康,传统的烹调方式必须有所调整。

另外,身体毒素积聚还有一个主要来源,那就是外界的污染物。在现代社会,生活中到处充斥着污染物,包括重金属、电脑手机辐射、香烟、强效清洁剂、工业喷雾、化学杀虫剂、酒精及其他有害物质,加上不良的生活饮食习惯、精神上的压力,毒素无时无刻不对

人体造成侵害,人体器官几乎被毒包围了。

值得庆幸的是,我们的身体每天都会自动地排出毒素,人体天生就具有生理性的自身排毒行为,比如出汗、排尿和排便等。人的身体就像一台精密的仪器,可以通过呼吸、排汗及排泄等方法来自我更新。新陈代谢的不断进行,保证了我们的健康。

人体新陈代谢可产生 400 多种化学废物,每人每天要排出细菌、病毒、寄生虫卵等约 400 亿个,而人体大便中三分之二是杂菌和致病菌,如果 24 小时不排出,它就能繁殖出 2 兆以上的病菌!

然而,研究发现,人体内的毒素只有 20% 左右可以通过排便的方式排出,而其余 80% 的毒素仍存在于体内,所以人们仅靠自然的生理方式,已经很难排除体内的毒素,不知不觉中便呈现出各种各样的中毒症状。

德国一位杰出的外科医生解剖了 280 名死者的内脏,在其中 240 多位死者的肠道壁上都淤积有硬石状粪便污垢。伦敦一名医生解剖一位死者的大肠,从中取出 10 千克陈旧并已变成像石头一样硬的粪便,并将其作为陈列品展示至今。

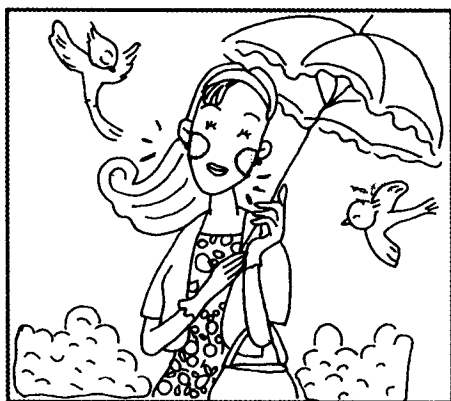
毒的可怕之处在于,它通常不会对入立即造成明显的伤害,它们无声、无形、无息,静悄悄地在身体内积聚,渐进地蚕食着我们的健康和生命,等到蓦然惊觉时沉疴已深!

为消除体内毒素,许多人寄希望于药物,但身体在排出毒素的同时,又增加了新的“药毒”!在毒素和疾病的侵扰之下,他们每天生活在焦虑之中,而焦虑也是一种无形的毒素。

其实,追求美丽的容颜,摆脱疾病缠身的困扰,应从毒素产生的根源上着手才能见效!只要具有相关知识和排毒计划,给身体创造一个洁净、通畅的内环境,才能让身体摆脱毒素的困扰,让自己每天都充满活力。

本书逐一剖析来自于环境、食物、压力及人体自行产生的各种毒素,向您详细介绍通俗易懂的排毒知识,全面自然的排毒方法,简单易行的排毒窍门,从简单的日常饮食、运动入手,到掌握一些专门的排毒技巧,为您的身体打造一个健康的排毒系统,让您迅速远离毒素,感受身体的轻盈和精神的焕发,重塑由内到外的健康和美丽!

相信本书能够为追求健康的人们带来更宽阔的视野,帮助人们真正实践健康且富有活力的纯净生活!



# 无毒一身轻 全集

## 序言 健康排毒，一身轻松/1

## 第一章 毒素就在身边

### 毒素，破坏健康的元凶

|                    |   |
|--------------------|---|
| 毒素是什么 .....        | 2 |
| 毒素产生疾病 .....       | 3 |
| 毒素产生亚健康症状 .....    | 5 |
| 人体垃圾：妨害健康的毒素 ..... | 5 |
| 毒素从何而来 .....       | 7 |
| 人为什么要排毒 .....      | 8 |
| 人体的排毒系统 .....      | 8 |

### 环境中的毒素

|                 |    |
|-----------------|----|
| 紫外线伤害人体 .....   | 10 |
| 含有放射性的物质 .....  | 10 |
| 有毒气体破坏呼吸道 ..... | 11 |
| 水中污染物致癌 .....   | 12 |
| 化学毒素有剧毒 .....   | 13 |

### 食物中的毒素

|              |    |
|--------------|----|
| 肉食中的毒素 ..... | 15 |
|--------------|----|

|                  |    |
|------------------|----|
| 放射线照射过的食物 .....  | 16 |
| 食物中的细菌 .....     | 16 |
| 农药伤害中枢神经 .....   | 17 |
| 化肥是致癌物 .....     | 17 |
| 高温烹调的食物 .....    | 17 |
| 食品中的添加剂 .....    | 18 |
| 食物及饮料中的甜味剂 ..... | 19 |
| 含铅食品伤害记忆力 .....  | 19 |
| 含铝食品使思维迟钝 .....  | 20 |
| 腌制食品产生致癌物 .....  | 20 |
| 发霉变质食品引发肺病 ..... | 20 |
| 含过氧脂质的食品 .....   | 20 |
| 含天然毒性的食物 .....   | 20 |

### 生活中的毒素

|                  |    |
|------------------|----|
| 是药三分毒 .....      | 22 |
| 水垢里有重金属元素 .....  | 23 |
| 高温油烟导致肺癌 .....   | 24 |
| 衣物中隐藏的毒素 .....   | 24 |
| 清洁用品产生毒素 .....   | 25 |
| 家电产生电磁辐射 .....   | 25 |
| 燃气灶产生有害气体 .....  | 26 |
| 塑化制品释放化学气体 ..... | 26 |



|               |    |
|---------------|----|
| 静电消除负离子 ..... | 26 |
|---------------|----|

## 情绪中的毒素

|                   |    |
|-------------------|----|
| 压力易导致免疫系统失调 ..... | 27 |
| 焦虑产生失眠 .....      | 27 |
| 抑郁造成性欲丧失 .....    | 27 |
| 心理疲劳导致高血压 .....   | 28 |

## 第二章 饮食排毒

### 助排毒的饮食习惯

|                 |    |
|-----------------|----|
| 饮食排毒的注意事项 ..... | 30 |
| 健康排毒餐的原则 .....  | 31 |
| 健康排毒早餐 .....    | 32 |
| 健康排毒午餐或晚餐 ..... | 33 |
| 双休日排毒套餐 .....   | 33 |
| 十天排毒餐 .....     | 34 |

### 助排毒的营养

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 水是排毒的利器 .....                    | 35 |
| 维生素维持排毒系统运行 .....                | 36 |
| 维生素 C 强化骨骼 .....                 | 37 |
| 维生素 E 保护心脑血管 .....               | 37 |
| 维生素 A 使皮肤有弹性 .....               | 38 |
| 维生素 D 预防骨质疏松 .....               | 38 |
| 维生素 B <sub>1</sub> 维持神经的正常机能 ... | 39 |
| 维生素 B <sub>2</sub> 维护神经系统 .....  | 39 |
| 维生素 B <sub>3</sub> 维持血液循环 .....  | 39 |
| 维生素 B <sub>6</sub> 维持免疫功能 .....  | 40 |
| 维生素 B <sub>12</sub> 增强记忆力 .....  | 40 |
| 维生素 K 强化解毒功能 .....               | 40 |
| 膳食纤维抗疾病 .....                    | 40 |
| 膳食纤维的作用 .....                    | 41 |

### 素食排毒法

|               |    |
|---------------|----|
| 吃素排毒有理由 ..... | 43 |
| 吃素有哪些种类 ..... | 43 |
| 素食者营养准则 ..... | 44 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 素食者应吸收的营养 ..... | 44 |
| 尝试素食排毒 .....    | 45 |

### 生食排毒法

|               |    |
|---------------|----|
| 生食的好处 .....   | 46 |
| 生食的注意事项 ..... | 46 |
| 生食排毒计划 .....  | 47 |
| 如何以生食排毒 ..... | 47 |

### 断食排毒法

|               |    |
|---------------|----|
| 断食排毒很流行 ..... | 48 |
| 断食的作用 .....   | 49 |
| 断食排毒法一 .....  | 50 |
| 断食排毒法二 .....  | 50 |
| 断食排毒法三 .....  | 51 |
| 断食排毒法四 .....  | 51 |
| 一日断食法 .....   | 52 |
| 月初两日断食法 ..... | 53 |
| 生姜红茶断食法 ..... | 53 |
| 蔬果汁断食法 .....  | 53 |
| 牛奶断食法 .....   | 53 |
| 米汤断食法 .....   | 54 |
| 清水断食法 .....   | 54 |

## 第三章 运动排毒

### 运动促进排毒

|                  |    |
|------------------|----|
| 运动调动人体排毒功能 ..... | 56 |
| 多做有氧运动 .....     | 56 |
| 运动排毒的注意事项 .....  | 57 |

### 排毒净化运动

|              |    |
|--------------|----|
| 日常简单运动 ..... | 60 |
| 朝阳操 .....    | 61 |
| 工间操 .....    | 62 |
| 活力强身操 .....  | 62 |
| 运动消脂操 .....  | 62 |
| 鹰爪旋腰操 .....  | 63 |



|               |    |
|---------------|----|
| 壮心操 .....     | 63 |
| 壮元攻毒操 .....   | 63 |
| 调心操 .....     | 63 |
| 回春操 .....     | 64 |
| 彩虹操 .....     | 65 |
| 肠体操 .....     | 65 |
| 排毒的简单运动 ..... | 66 |

## 瑜伽排毒

|                 |    |
|-----------------|----|
| 瑜伽的优点 .....     | 68 |
| 简易瑜伽排毒操 .....   | 68 |
| 练习瑜伽的注意事项 ..... | 70 |

## 按摩排毒

|                   |    |
|-------------------|----|
| 腹部按摩清洁肠道 .....    | 71 |
| 肝脏按摩促进肝脏排毒 .....  | 72 |
| 肾脏按摩促进肾脏排泄 .....  | 72 |
| 足底按摩可清洁尿道 .....   | 73 |
| 针对减肥的按摩 .....     | 74 |
| 针对心烦气躁的穴位按摩 ..... | 75 |
| 针对体虚乏力的穴位按摩 ..... | 75 |
| 针对体弱多病的穴位按摩 ..... | 75 |
| 针对忧郁症的穴位按摩 .....  | 75 |
| 针对尿结石的穴位按摩 .....  | 76 |
| 针对便秘的穴位按摩 .....   | 76 |
| 针对肠炎的穴位按摩 .....   | 77 |
| 针对食物中毒的穴位按摩 ..... | 77 |
| 针对皮肤老化的穴位按摩 ..... | 77 |
| 按摩排毒的注意事项 .....   | 78 |

## 第四章 精神排毒

### 轻松排除精神毒素

|                 |    |
|-----------------|----|
| 精神毒素要排除 .....   | 80 |
| 排除压力的方法 .....   | 80 |
| 排除抑郁的方法 .....   | 81 |
| 排除焦虑的方法 .....   | 82 |
| 排除心理疲劳的方法 ..... | 82 |

|              |    |
|--------------|----|
| 精神排毒操 .....  | 83 |
| 日常精神排毒 ..... | 84 |

### 精神排毒有规律

|                     |    |
|---------------------|----|
| 早上 6 时到 7 时 .....   | 86 |
| 上午 7 时的精神排毒 .....   | 87 |
| 上午 7 时半到 8 时半 ..... | 87 |
| 上午 8 时到 9 时 .....   | 87 |
| 上午 10 时到 12 时 ..... | 87 |
| 正午 12 时的精神排毒 .....  | 88 |
| 下午 1 时到 3 时 .....   | 88 |
| 下午 3 时到 4 时 .....   | 88 |
| 下午 4 时到 6 时 .....   | 88 |
| 晚上 6 时到 8 时 .....   | 89 |
| 晚上 6 时到 9 时 .....   | 89 |
| 晚上 9 时到 10 时 .....  | 89 |
| 晚上 10 时到 11 时 ..... | 89 |

## 第五章 专业排毒

### 医学排毒

|                 |    |
|-----------------|----|
| 刮痧能治病 .....     | 92 |
| 刮痧的方法 .....     | 92 |
| 出痧能促进气血运行 ..... | 93 |
| 反射排毒 .....      | 93 |
| 热石排毒法 .....     | 94 |

### 清洗排毒

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 奇妙的洗肠排毒 .....     | 95  |
| 清洗肝脏可促进解毒 .....   | 96  |
| 肾和膀胱形成结石的原因 ..... | 96  |
| 前苏联清肝保肝疗法 .....   | 97  |
| 周末清肝胆排结石法 .....   | 98  |
| 久巴日清肝胆排结石法 .....  | 100 |
| 尼娜清肝胆排结石法 .....   | 101 |
| 伊琳娜清肝胆排结石法 .....  | 101 |
| 蔬菜汁排石法 .....      | 102 |
| 西瓜清肾排石法 .....     | 102 |



## 第六章 健康排毒一身轻

### 释放体内废气

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 体内废气的产生 .....   | 130 |
| 体内废气的害处 .....   | 130 |
| 除掉有害气体的对策 ..... | 131 |
| 红薯可促进排气 .....   | 131 |
| 消除体内废气的疗法 ..... | 132 |

### 消除体内废物

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 通便排毒的作用 .....     | 132 |
| 清除宿便才有好身体 .....   | 133 |
| 宿便使肠道吸收毒素 .....   | 133 |
| 宿便的危害 .....       | 134 |
| 产生宿便的原因 .....     | 134 |
| 对付宿便的策略 .....     | 135 |
| 通便排毒的方法 .....     | 135 |
| 通便排毒注意事项 .....    | 137 |
| 杂粮有利于消除宿便 .....   | 137 |
| 补水有利于排便 .....     | 138 |
| 海藻类有益于消除宿便 .....  | 138 |
| 苹果可清洁肠道 .....     | 139 |
| 酸奶有利于消除宿便 .....   | 139 |
| 富含寡糖的食物可除便秘 ..... | 139 |

### 减少自由基

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 自由基的产生与作用 .....    | 140 |
| 自由基的危害 .....       | 141 |
| 影响自由基产生的因素 .....   | 141 |
| 对抗自由基重在防护 .....    | 142 |
| 蘑菇类可消除自由基 .....    | 143 |
| 黄绿色蔬菜能抗氧化 .....    | 143 |
| 十字花科蔬菜可清除自由基 ...   | 144 |
| 维生素 E 能使自由基无害化 ... | 144 |
| 维生素 C 可消除自由基 ..... | 145 |
| 多酚类具有抗氧化能力 .....   | 145 |
| 含硒食物能分解自由基 .....   | 145 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 蔷薇清肾排石法 .....    | 103 |
| 熊果燕麦清肾法 .....    | 103 |
| 莫里森食疗清肾排石法 ..... | 103 |
| 血液必须清洗 .....     | 104 |
| 西藏古方蒜汁清洗法 .....  | 104 |
| 口吮植物油净化血液法 ..... | 105 |
| 莫里森清血解毒法 .....   | 106 |
| 繁缕清洁血管法 .....    | 107 |
| 芦笋香菇汁清血法 .....   | 107 |
| 马齿苋清血法 .....     | 108 |
| 基谢列夫清血法 .....    | 108 |
| 清洗淋巴排毒 .....     | 108 |
| 清洗皮肤排毒 .....     | 109 |
| 清洗关节排毒 .....     | 110 |

### 居家排毒

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 饮水排毒,体内轻松大扫除 ..... | 111 |
| 科学饮水时间表 .....      | 112 |
| 沐浴排毒,缔造纯净肌肤 .....  | 112 |
| 沐浴排毒有方法 .....      | 114 |
| 主动咳嗽,给肺减负 .....    | 116 |
| 饮茶排除体内毒素 .....     | 117 |
| 发汗使排毒管道畅通 .....    | 117 |
| 居家 SPA 水疗排毒法 ..... | 119 |
| 如何进行睡眠排毒 .....     | 121 |
| 影响睡眠的因素 .....      | 121 |
| 迅速入睡的方法 .....      | 122 |
| 耳烛排毒受欢迎 .....      | 124 |
| 精油芳香排毒法 .....      | 124 |
| 快乐森林浴 .....        | 126 |
| 告别甜食计划 .....       | 126 |
| 保持你的低糖生活 .....     | 128 |
| 腹式呼吸排毒法 .....      | 128 |

## 减少尿酸

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 尿酸的形成 .....     | 146 |
| 尿酸产生痛风 .....    | 146 |
| 高尿酸血症的危害 .....  | 147 |
| 芹菜促进尿酸排泄 .....  | 147 |
| 番茄促进尿酸溶解 .....  | 148 |
| 水有利于尿酸的排出 ..... | 148 |
| 黑色食品强肾排尿酸 ..... | 148 |

## 消除乳酸

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 乳酸是疲劳物质 .....     | 149 |
| 乳酸是如何产生的 .....    | 149 |
| 伸展运动有助于乳酸清除 ..... | 149 |
| 消除脑部疲劳 .....      | 150 |
| B族维生素食物可消除疲劳 ...  | 150 |
| 醋有利于乳酸的清除 .....   | 151 |

## 消除水毒

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 水毒形成机制和表现 ..... | 152 |
| 浮肿形成的原因 .....   | 152 |
| 改变生活方式消肿 .....  | 153 |
| 含钾食物有助于消肿 ..... | 153 |
| 消肿的常见食物 .....   | 153 |
| 桑拿流汗去水毒 .....   | 154 |

## 清除淤血

|                  |     |
|------------------|-----|
| 淤血易导致多种疾病 .....  | 155 |
| 形成淤血的原因 .....    | 155 |
| 消除淤血的养生法 .....   | 156 |
| 生姜暖身消淤血 .....    | 156 |
| 胡萝卜能活血暖身 .....   | 157 |
| 葛能促进血液循环 .....   | 157 |
| 红花能活血去淤 .....    | 158 |
| 杏能除寒消淤 .....     | 158 |
| 肉桂祛寒助阳 .....     | 158 |
| 咸梅干能改善血液循环 ..... | 158 |
| 改善血液循环的疗法 .....  | 159 |

## 改善血液的浓度

|                  |     |
|------------------|-----|
| 形成浓稠血液的原因 .....  | 160 |
| 浓稠血液的危害 .....    | 160 |
| 鱼类能防止血液凝固 .....  | 161 |
| 大蒜预防血栓 .....     | 161 |
| 银杏叶降低血液黏稠度 ..... | 162 |
| 水能预防血液变浓稠 .....  | 162 |
| 温水浴能防止血液凝固 ..... | 163 |
| 戒烟延缓血管的老化 .....  | 163 |

## 减少体内脂肪

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 造成肥胖的原因 .....      | 163 |
| 肥胖的危害 .....        | 164 |
| 肥胖的标准 .....        | 165 |
| 乌龙茶有助于去脂 .....     | 165 |
| 咖啡能消除脂肪堆积 .....    | 165 |
| 富含卵磷脂食物可消脂肪 .....  | 166 |
| 含辣椒素食物促进脂肪分解 ..... | 166 |
| 动物性食物纤维促进脂肪排泄 ...  | 166 |
| 韭菜降血脂,减少脂肪堆积 ..... | 166 |
| 有氧运动可消耗脂肪 .....    | 167 |

## 减少坏胆固醇

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 坏胆固醇害处大 .....     | 167 |
| 胆固醇增加的原因 .....    | 168 |
| 芝麻能降低坏胆固醇 .....   | 169 |
| 绿茶可有效降低坏胆固醇 ..... | 169 |
| 干香菇能促进胆固醇代谢 ..... | 170 |
| 柑橘类水果强化血管 .....   | 170 |
| 黄豆能防止动脉硬化 .....   | 170 |
| 坚果类可减少坏胆固醇 .....  | 171 |
| 橄榄油可预防老化 .....    | 171 |

## 戒除烟毒

|                |     |
|----------------|-----|
| 香烟的毒性 .....    | 171 |
| 吸烟导致多种疾病 ..... | 172 |
| 戒烟有什么益处 .....  | 173 |
| 戒烟的3种形式 .....  | 174 |

## 蔬菜类

|           |     |
|-----------|-----|
| 白菜 .....  | 192 |
| 萝卜 .....  | 193 |
| 牛蒡 .....  | 194 |
| 菠菜 .....  | 194 |
| 莼菜 .....  | 194 |
| 慈姑 .....  | 195 |
| 刺儿菜 ..... | 195 |
| 葱 .....   | 195 |
| 大蒜 .....  | 196 |
| 淡菜 .....  | 197 |
| 冬瓜 .....  | 197 |
| 豆芽 .....  | 198 |
| 海带 .....  | 198 |
| 红花菜 ..... | 199 |
| 红薯 .....  | 200 |
| 黑木耳 ..... | 201 |
| 胡萝卜 ..... | 202 |
| 葫芦瓜 ..... | 203 |
| 花生 .....  | 204 |
| 花椰菜 ..... | 204 |
| 黄鹌菜 ..... | 205 |
| 黄瓜 .....  | 205 |
| 黄花菜 ..... | 206 |
| 芥菜 .....  | 206 |
| 茭白 .....  | 207 |
| 韭菜 .....  | 207 |
| 菊花脑 ..... | 207 |
| 蕨菜 .....  | 208 |
| 蕹菜 .....  | 208 |
| 苦菜 .....  | 208 |
| 苦瓜 .....  | 208 |
| 葵菜 .....  | 210 |
| 拉拉藤 ..... | 210 |
| 辣椒 .....  | 210 |
| 郎耶菜 ..... | 211 |
| 莲藕 .....  | 211 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 适合戒烟的饮食 .....   | 174 |
| 帮助戒烟的食谱 .....   | 175 |
| 降低对尼古丁的渴望 ..... | 176 |
| 修复抽烟对人的伤害 ..... | 177 |

## 消除酒毒

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 酒精的利与弊 .....          | 177 |
| 酒精中毒的具体表现 .....       | 178 |
| 减轻酒精毒性的对策 .....       | 179 |
| 饮料有助于消除酒毒 .....       | 180 |
| 柿子能分解酒精 .....         | 181 |
| 贝类强化肝脏清酒毒 .....       | 181 |
| 姜黄可减轻酒精对肝脏的损伤 .....   | 181 |
| 芦荟降低血液乙醛浓度 .....      | 181 |
| 富含蛋白质的食物可减轻肝脏负担 ..... | 182 |

## 降低高血糖

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 高血糖形成与危害 .....  | 182 |
| 糖尿病的发生及危害 ..... | 183 |
| 洋葱能降血糖 .....    | 183 |
| 山药有利于血糖稳定 ..... | 184 |
| 芋头可降血糖 .....    | 184 |
| 茶类可避免血糖上升 ..... | 184 |

## 第七章 有助于排毒的食物

## 谷豆类

|          |     |
|----------|-----|
| 玉米 ..... | 186 |
| 芝麻 ..... | 186 |
| 扁豆 ..... | 187 |
| 蚕豆 ..... | 188 |
| 赤豆 ..... | 188 |
| 黑豆 ..... | 189 |
| 黄豆 ..... | 189 |
| 绿豆 ..... | 190 |
| 豌豆 ..... | 191 |



|            |     |
|------------|-----|
| 菱角 .....   | 212 |
| 芦笋 .....   | 212 |
| 马齿苋 .....  | 213 |
| 马兰 .....   | 214 |
| 蘑菇 .....   | 214 |
| 魔芋 .....   | 215 |
| 墨菜 .....   | 215 |
| 苜蓿 .....   | 215 |
| 南瓜 .....   | 216 |
| 蒲公英 .....  | 217 |
| 千屈菜 .....  | 217 |
| 茄子 .....   | 218 |
| 芹菜 .....   | 218 |
| 裙带菜 .....  | 219 |
| 山药 .....   | 220 |
| 生菜 .....   | 220 |
| 生姜 .....   | 221 |
| 石花菜 .....  | 222 |
| 丝瓜 .....   | 222 |
| 虎杖 .....   | 223 |
| 茼蒿 .....   | 223 |
| 土豆 .....   | 223 |
| 委陵菜 .....  | 224 |
| 莴笋 .....   | 225 |
| 番茄 .....   | 226 |
| 苋菜 .....   | 227 |
| 香菜 .....   | 227 |
| 香茶菜 .....  | 228 |
| 香菇 .....   | 228 |
| 胭脂菜 .....  | 229 |
| 洋葱 .....   | 229 |
| 野白菜 .....  | 230 |
| 银耳 .....   | 231 |
| <b>水果类</b> |     |
| 梨 .....    | 232 |
| 猕猴桃 .....  | 232 |
| 葡萄 .....   | 233 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 山楂 .....    | 234 |
| 柿子 .....    | 235 |
| 香蕉 .....    | 235 |
| 杏仁 .....    | 237 |
| 西瓜 .....    | 237 |
| 荔枝 .....    | 238 |
| 橄榄 .....    | 238 |
| 李子 .....    | 239 |
| 红枣 .....    | 239 |
| 核桃 .....    | 240 |
| 栗子 .....    | 241 |
| 伊丽莎白瓜 ..... | 241 |
| 甜瓜 .....    | 241 |
| 草莓 .....    | 242 |
| 甘蔗 .....    | 243 |
| 无花果 .....   | 243 |
| 橘子 .....    | 244 |
| 柚子 .....    | 245 |
| 樱桃 .....    | 245 |
| 杨桃 .....    | 245 |
| 枇杷 .....    | 246 |
| 桃 .....     | 246 |
| 梅子 .....    | 246 |
| 石榴 .....    | 246 |
| 苹果 .....    | 247 |
| 桑葚 .....    | 248 |
| 罗汉果 .....   | 248 |
| 银杏 .....    | 249 |
| 荸荠 .....    | 249 |
| 菠萝 .....    | 250 |
| <b>肉食类</b>  |     |
| 牡蛎 .....    | 250 |
| 蜗牛 .....    | 251 |
| 海蜇 .....    | 251 |
| 泥鳅 .....    | 252 |
| 猪血 .....    | 252 |
| 蛇肉 .....    | 253 |





|             |     |
|-------------|-----|
| 燕麦麸 .....   | 265 |
| 黄芪 .....    | 265 |
| 高山红景天 ..... | 266 |
| 车前草 .....   | 266 |
| 车前籽壳 .....  | 266 |
| 碳酸钙 .....   | 267 |
| 低聚果糖 .....  | 267 |
| 果胶 .....    | 267 |
| 大青叶 .....   | 267 |
| 四季青 .....   | 268 |
| 鱼腥草 .....   | 268 |

|          |     |
|----------|-----|
| 海参 ..... | 253 |
| 田螺 ..... | 253 |
| 河蚌 ..... | 254 |
| 鲤鱼 ..... | 254 |
| 黑鱼 ..... | 254 |
| 鸡蛋 ..... | 254 |

### 饮品类

|            |     |
|------------|-----|
| 红葡萄酒 ..... | 255 |
| 啤酒 .....   | 255 |
| 茶叶 .....   | 255 |
| 咖啡 .....   | 256 |
| 红糖 .....   | 256 |
| 蜂蜜 .....   | 256 |

### 药材类

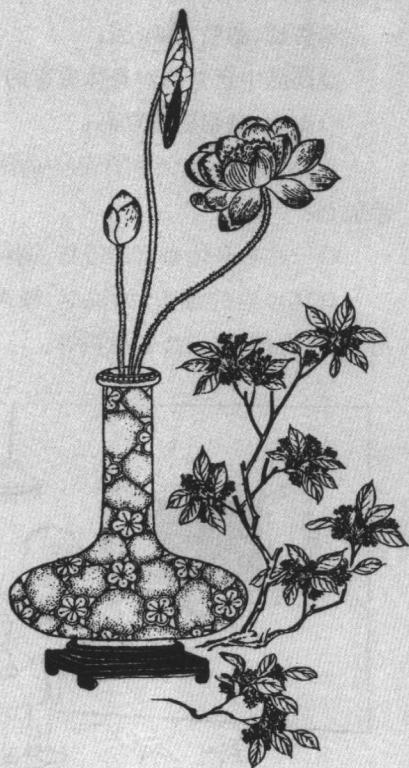
|            |     |
|------------|-----|
| 菊花 .....   | 258 |
| 芦荟 .....   | 258 |
| 金银花 .....  | 258 |
| 连翘 .....   | 259 |
| 穿心莲 .....  | 259 |
| 甘草 .....   | 259 |
| 忍冬藤 .....  | 260 |
| 板蓝根 .....  | 260 |
| 山豆根 .....  | 261 |
| 肿节风 .....  | 261 |
| 贝母 .....   | 261 |
| 黄连 .....   | 261 |
| 齐墩果 .....  | 262 |
| 人参 .....   | 262 |
| 丁香 .....   | 262 |
| 当归 .....   | 262 |
| 白毛茛根 ..... | 263 |
| 奶蓟子籽 ..... | 263 |
| 珍珠 .....   | 264 |
| 五倍子 .....  | 264 |
| 地锦草 .....  | 264 |
| 大麦麸 .....  | 265 |



# 第一章



## 毒素就在身边



# 毒素,破坏健康的元凶

## 毒素是什么

数百年来,人类在追求文明的同时,也在有意无意间破坏了我们自然生态。虽然科技的进步让我们的生活更加便捷和丰富多彩,但是原本美丽的地球也在工业化、数字化的过程中,一点点地受到破坏,而使我们生活的环境中充满了毒素。



毒素是指所有对身体造成危害的物质,或是可以引起身体的排异性反应、过敏症状以及使人有患病感觉的物质。人们随时都能接触到潜在的毒素,比如喝的水、吃的饭菜以及呼吸的空气中,都有毒素。实际上,大多数毒素都是肉眼无法看到的,人们往往在不知不觉中陷入毒素的包围。

只要人活着,人体就会连绵不断地产生毒素和垃圾。事实上,产生垃圾是正常的,因为它们是新陈代谢的正常产物,也是保持身体健康平衡的关键。人的身体有能

力排泄掉适当的垃圾,这些垃圾被称之为“正常的垃圾”。当然,即使是“正常的垃圾”,人们也希望它越少越好。

正常的垃圾包括:

- ◎身体正常死亡的细胞;
- ◎摄入过多的食物或饮料;
- ◎生病或受伤后,人体更新受损的组织。

但是,生活中人们无时无刻不在吸收着本该避免的各种各样的“毒”,使得身体内慢慢积存了过多不应有的毒素。这些应当远离的含有毒素的物质有:

- ◎香烟、酒精、咖啡因;
- ◎药品中含有的对身体有害的物质;
- ◎高糖、高脂肪的食品;
- ◎快餐食品或便利食品中的防腐剂、添加剂;
- ◎一些对身体有害的香精、调料等;
- ◎环境中的毒素,如辐射、噪声、空气污染、杀虫剂、室内装修材料等;

