

查毒 排毒 防毒 · 全程指导

查毒 排毒 防毒

- 通俗易懂的排毒知识
权威时尚的排毒理念
- 简单易行的排毒窍门

- 轻松有效的排毒形式
全面自然的排毒方法

一本通

世界医学界最前沿的研究成果告诉我们：身体内聚积的毒会让身体形成多种肉眼看不见的慢性炎症。肥胖是身体内的毒让脂肪细胞出现了慢性炎症；心血管疾病是身体内的毒让动脉出现了慢性炎症；糖尿病是身体内的毒让胰腺出现了慢性炎症……

李晓蕊/编著

中国致公出版社



查毒 排毒 防毒

一本通



李晓蕊/编著

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

查毒排毒防毒一本通/李晓蕊编著. - 北京:中国致公出版社,2007.7
ISBN 978 - 7 - 80179 - 574 - 8

I. 查… II. 李… 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 068267 号

查毒排毒防毒一本通

编 著:李晓蕊
责任编辑:李娟娟

出版发行:中国致公出版社
(北京市西城区太平桥大街4号 电话:66168543 邮编:100034)
经 销:全国新华书店
印 刷:香河闻泰印刷包装有限公司

开 本:690×960 1/16
印 张:18
字 数:180千字
版 次:2007年7月第1版 2007年7月第1次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 80179 - 574 - 8
定 价:25.00元

版权所有 翻印必究

你是否有过某种不适，如头痛头晕、食欲不振、有口气和体臭、皮肤出现斑点、腰酸背痛、习惯性或偶发性便秘、心慌胸闷、烦躁易怒、健忘失眠、倦怠乏力、经常伤风感冒、月经不调、肤色暗淡、肥胖或消瘦等，但是去医院检查也没什么大问题？这种“未病”而“将病”的状态，其实就是你的身体在发出中毒信号，你需要马上排毒了。

世界医学界最前沿的研究成果告诉我们，身体内聚积的毒会让身体形成一种肉眼看不见的慢性炎症：肥胖是身体内的毒让脂肪细胞出现了慢性炎症；心血管疾病是身体内的毒让动脉出现了慢性炎症；糖尿病是身体内的毒让胰腺出现了慢性炎症……

我们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。但是，现代人生活在多肉少菜、食物精细、吸烟饮酒、压力很大又运动不勤的生存环境中，身体器官已不堪重负，再加上外界因素如水果和蔬菜上残留的农药和杀虫剂、空气中的金属微粒、被污染过的水源、居室通风不畅、装修污染、电器电磁波辐射、不良生活习惯等带来的危害，仅靠自然的方式已经很难排出体内的毒素。除了生理上的“中毒”，精神上的压力也是一种毒，它们不仅

影响身材和肌肤状况，更是对身体健康的颠覆。

本书针对现代人不堪其“毒”的困扰，从日常生活的吃、住、动、听、看、闻等细节方面入手，教人们尽量运用天然食物或自然手段，解除或排出体内的毒素。其本质是通过激活或加强人体自身固有的防毒、解毒、排毒功能，为我们的身体打造一个健康的排毒系统。本书专设一章“白领身边毒素大曝光”，针对越来越多的办公室人群常见毒素进行简要介绍，并提供方便实用的防治方法。

本书旨在循序渐进、由内而外地为你引导一个正确、规律、有益的生活方式，让你远离毒素困扰，给身体创造一个洁净、通畅的内环境，让你充满活力。无论你是年轻上班族，还是中老年朋友；无论你追求的是美丽容颜，还是要摆脱疾病缠身的困扰，或是想松弛疲惫的身心，相信本书都能给你很大的帮助。

读者朋友若能将本书“学而时习之”，将健康、有效的排毒作为生活的一部分，在自然的坐、卧、行、走中随时排毒，相信健康定会常伴你左右。

编著者

目 录

第一章 你中毒了吗

身体发出的中毒信号

不断冒出来的痘痘 / 4

口气不佳,内脏不健康 / 5

堆积的脂肪——要命的健康垃圾 / 7

当便秘已经成为一种习惯 / 8

解析人体自身排毒系统

排气——释放体内废气 / 12

排便——排毒防癌 / 13

排尿——减少尿酸 / 14

发汗——天然健康排毒法 / 16

流泪——哭泣不是罪 / 17

解除毒素,一身轻松

肺——最易积存毒素的器官 / 20

淋巴系统——体内毒素回收站 / 20

肝脏——人体最大的解毒器官 / 21

肾脏——人体最重要的排毒器官 / 21

大肠——宿便积存地 / 22

第二章 白领身边毒素大曝光

潜伏在身边的剧毒

打印机、复印机——办公室内的“隐形杀手” / 26

电话听筒——最易传播疾病的办公用品 / 27

都是鼠标惹的祸 / 28

电脑键盘“脏不忍睹” / 29

手机——新污染源 / 31

远离电脑病

无法入睡的痛苦 / 34

内分泌紊乱 / 35

皮肤过敏 / 36

眼睛干涩 / 37

颈、肩、腰部疼痛 / 38

记忆力衰退 / 40

电脑忧郁症 / 41

电脑狂躁症 / 41

常见心情垃圾

节假日综合征 / 44

星期一综合征 / 45

美容综合征 / 46

瘦身综合征 / 47

应酬综合征 / 48

电脑综合征 / 50

手机依赖综合征 / 51

网络综合征 / 52

慢性疲劳综合征 / 53

从毒素中拯救自己

电脑族的三分钟瑜伽 / 60

健康饮品一览表 / 60

规律的生活方式 / 62

轻松消除“心累”

看见老板的影子就恐惧吗 / 66

善待压力,调节心理 / 66

摆脱低落情绪 / 68

胡思乱想消除心理疲劳 / 69

寻觅自己的闺中密友 / 70

第三章 吃出来的毒

食物毒素也疯狂

智力杀手食物 / 74

盐——每天催你老一点 / 79

酒——带走活力的因子 / 80

烟草——让美丽枯萎的幽灵 / 82

咖啡和浓茶——衰老的“催化剂” / 84

糖——未老先衰的甜蜜杀手 / 87

为食品“化妆打扮”的添加剂 / 88

喝生豆浆后易恶心、呕吐 / 92
 发芽马铃薯可导致死亡 / 92
 腌制食品美味的背后 / 93
 过多食用动物内脏弊端多 / 94
 高温烹调食物可致癌 / 95
 生食豆角会中毒 / 98

不良饮食, 一种长期的危害

不吃早餐“八宗罪” / 100
 方便食品使病来得更“方便” / 104
 洋快餐还是少吃为好 / 105
 蛋白过多, 增加肾负担 / 106
 维生素切勿补充过量 / 108

超级排毒食物组合

黄豆早晚搭配吃法 / 112
 DIY 排毒餐 / 113
 食物也要讲究“门当户对” / 115
 你会吃蔬菜吗 / 118
 抗氧化抗衰老食物 / 120

清爽亮丽排毒餐

排毒蔬菜大盘点 / 124
 排毒水果大盘点 / 126
 新鲜蔬果汁——体内“清洁剂” / 128
 清茶淡汤好排毒 / 130
 人体的内洗涤剂——水 / 131
 生食排毒巧搭配 / 136

做个杂食性“动物”

谷物食物——人体的能量源 / 142
 膳食纤维——绿色清道夫 / 146
 荟萃十八种排毒食物 / 151
 搬走人体毒素的特别食物 / 153
 肉食中的毒素 / 156
 反季节水果悠着点吃 / 158
 关于海产品的真实信息 / 159
 亚硝酸盐中毒 / 161
 储藏生鲜肉别超过半年 / 161

第四章 住出来的毒

自然环境中的毒素

大楼症候群 / 166

紫外线——老化皮肤 / 168

水污染——人为的杀人凶手 / 170

土壤污染——无处不在的致衰

元凶 / 175

有害重金属污染——生命不可承受

之“重” / 176

你知道家里有多少“毒品”

室内细菌窝点大扫荡 / 180

让人难以安枕的床 / 185

让你感到恶心的新家具气味 / 187

飘浮于厨房的三大“杀手” / 189

十一种不宜摆放在卧室的有毒

花卉 / 190

来自衣物的毒素 / 191

干洗衣服晾“毒”后再穿 / 192

宠物引起室内生物污染 / 193

“揪”出室内毒气来源

空气清新剂香气“袭”人 / 196

小心有毒胶粘剂的闯入 / 196

天然气及燃烧废气充满室内 / 197

家中少用鲜艳油漆 / 198

室内电器综合征

当心洗衣机“偷偷”发霉 / 200

警惕摆放在卧室的电器 / 201

电器带来的电磁辐射 / 202

莫用空调取代窗户通风 / 205

第五章 动“出”毒素

无益身体健康的锻炼

秋冬毒雾杀人刀 / 210

早上空腹运动弊大于利 / 211

不合理运动，老人易得骨病 / 212

排便时读书看报不是好习惯 / 212

运动不合理，小心妇科疾病 / 213

运动的身体不“生锈”

几种有效的排毒懒招 / 216

游泳排毒养生法 / 217

办公室内健身有术 / 217

想排毒？一起来做肠体操 / 219

步行，最安全的有氧运动 / 220

居家小运动，帮你来排毒 / 220

物理排毒看过来

发汗——疏通排毒管道 / 224

瑜伽排毒——最时尚的排毒方式 / 226

刮痧排毒，活络通脉 / 228

热石排毒，护肤、按摩、理疗多效

合一 / 232

针灸排毒，从外治内 / 235

足疗保健排毒，呵护你的第二

心脏 / 238

洗肠排毒，清除宿便，一身轻松 / 241

耳烛排毒，给身体“减负” / 244

药物排毒，因毒而异 / 245

第六章 “感”出来的毒

听出来的毒

低频噪音危害大 / 252

不要把耳机常常挂在耳边 / 253

冰箱噪音治理有秘诀 / 254

看出来的毒

公交车上的电视最好少看 / 258

谨防现代照明病 / 258

常用电脑小心干眼症 / 259

闻出来的毒

不要在开着空调的停驶车内长时间

休息 / 262

司机和行人都是尾气的受害者 / 262

新车气味影响人体健康 / 263

香烟烟雾比汽车尾气更毒 / 264

第七章 健康排毒四季曲



春季身体全面排毒之旅 / 267

夏季排毒特别配方 / 269

配制秋季排毒“套餐” / 272

冬季边进补边排毒 / 274

主要参考文献 / 277

第一章

你中毒了吗



健不健康只是一念之差，这一“念”的构成就是生活中无数的小细节。只有捕捉到身体发出的细小的中毒信号，从细微之处着手改变，才能让我们拥有更长久的健康。

- 身体发出的中毒信号
- 解析人体自身排毒系统
- 解除毒素，一身轻松

身体发出的中毒信号



不断冒出来的痘痘

常常听到别人有这样的求救：我是混合性皮肤，额头、下巴、鼻子这些部位痘痘长得特别多，有大有小，大的好长时间都不能完全消退，疤痕也很难消退，通常是旧的疤痕还没完全消退，新的痘痘又长出来了。会不会是体内有毒素呀？怎样可以排除体内的毒素？

健康写在脸上。痘痘又叫痤疮，是一种皮肤炎性疾病。一般人认为痘痘是青春期常见的生理现象，其实，它不是青春期的专利，而是由皮肤内分泌的油脂和污垢长期堵塞毛孔而引发的。

青春期出现的痘痘与成年人长的痘痘没有本质的区别，只是青春期痤疮好发于前额和鼻子周围的T形区域，成年人则多出现在面颊、嘴角与下颏等处。痤疮虽然对健康影响不明显，但它是身体健康状况的外在表现。早在2000多年以前，我国的经典中医著作《内经》就

指出痤疮的发病是“郁乃痤”，受情志影响，肝气郁结，湿浊内阻不能宣泄，蕴结化热熏蒸皮肤，而在颜面出现小的硬结，表面为红色顶着小白头，感到灼热、刺痛。

成年人出现痘痘多与生活状态突然发生变化有关，比如刚刚换了工作，环境不适应，压力过大，生活不规律等都可能诱发痘痘的复出。长期情绪压抑引起身体内分泌失调也是导致痤疮发生的重要因素。

另外，你也可以根据痘痘发生的位置来判断自己身体的哪些部位出现了毛病：额头生痘痘，说明心火旺、血液循环有问题，可能是过于劳心伤神；如果是长在鼻头处，可能是胃火旺、消化系统异常；若长在鼻头两侧，就可能跟卵巢机能或生殖系统有关；下巴生痘痘，说明肾功能受损或内分泌系统失调；左边脸颊生痘痘，可能是肝功能不

顺畅，如肝脏的分泌、解毒或造血等功能出了情况；右边脸颊生痘痘，可能是肺部功能异常。

当脸上的痘痘长时间不消退时，很多人便忍不住用手去挤压，想把脓头或里面的白色物质挤出来。这样做，痘痘虽然看起来暂时瘪下去了，却会引发严重的后果，不仅会留下瘢痕，还可能造成严重的颅内感染，甚至危及生命。

面对脸上长满的痘痘，我们应

该用排毒的方法来解决。首先，以良好的心态面对生活的转变，学会在压力下保护自己，让身体在各种不同的环境中平稳过渡，才能获得职场与健康的双赢。其次，减少皮肤刺激，避免食用辛辣、油腻食物，少吃甜食、奶酪等，多吃苦瓜、番茄、柠檬等排毒食品；不要使用碱性大的香皂，以免破坏皮肤的酸性保护膜。

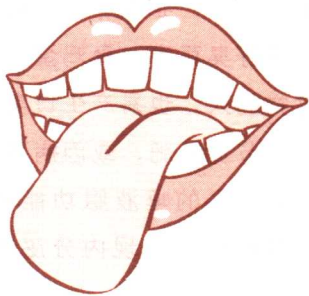
口气不佳，内脏不健康

口气，也称口臭，是人口中散发出来的令别人厌烦、使自己尴尬的难闻的气味。

大多有口腔异味的人，自己并不知道这一问题，却往往引起周围人的强烈反感。它会使人（尤其是年轻人）不敢与人近距离交往，从而产生自卑心理，影响正常的人际、情感交流，令人十分苦恼。

有些人口臭较重，自己就可以闻到自己的口气臭秽；而有些人通

过他人的反应，才知道自己口臭。



自测口气的方法：将左右手掌合拢并收成封闭的碗状，包住嘴部及鼻头处，然后向聚拢的双掌中呼

一口气后紧接着用鼻吸气，就可闻到自己口中的气味如何了。

人体的心、肝、脾、肺、肾五脏都与口腔津液相通，口气不佳，内脏大多有问题，口腔异味在向你宣布身体某部位需要特别关注了。

一、口腔疾病：患有龋齿、牙龈炎、口腔黏膜炎以及蛀牙、牙周病等口腔疾病的人，其口腔内容易滋生细菌，尤其是厌氧菌，其分解产生出了硫化物，发出腐臭的味道，从而产生口臭。

二、胃肠道疾病：如消化性溃疡、慢性胃炎、功能性消化不良等，都可能伴有口臭。

三、吸烟，饮酒，喝咖啡以及经常吃葱、蒜、韭菜等辛辣刺激食品，或嗜好臭豆腐、臭鸡蛋等具有臭味食物的人，也易产生口臭。

四、节食减肥，或因病不能进食，或老年人的唾液腺功能降低，妇女在月经期间出现内分泌紊乱，

会导致唾液分泌减少，有利于厌氧菌生长，因此产生口臭。

五、少女口臭：有些处于青春发育期的女性，卵巢功能不全，性激素水平较低时，口腔组织抵抗力下降，容易感染病菌，从而产生口臭。

长期忽视自己的口气，不仅伤面子，还会伤身子。如何解决口气不佳给我们带来的烦恼呢？

首先，注意口腔清洁，饭后及时清除牙缝中的食物残渣，清洁舌头，用温水漱口。

第二，一些容易引起强烈的口气的特殊食物，如大蒜、韭菜、洋葱等，建议在参加重要活动前不要进食。

第三，多喝水，加速身体代谢与废物排出，洗涤内脏。

第四，常喝绿茶、不加糖的柠檬汁等，抑制口腔腐烂菌繁殖，能有效去除异味。