

首席中医养生专家
中国中医科学院 杨力 教授谈养生

排毒、解毒、调补养生的健康新理论、新方法，是达到事半功倍、祛病养生的有效途径。也只有排毒、解毒才能达到调补养生、延年益寿之最终目的。

排毒养生

杨力 / 主编

首席中医养生专家 **杨力** 教授谈养生
中国中医科学院

排毒养生

杨力/主编

 金城出版社
GOLD WALL PRESS



图书在版编目(CIP)数据

排毒养生/杨力主编. —北京:金城出版社,2007.3

ISBN 978-7-80084-922-0

I.排... II.杨... III.毒物-排泄-中医疗法
IV.R242

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第004785号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平里11区37号楼 100013)

电话:(发行部)84254364 (总编室)64228516

(编辑部)64210080

网址:www.jccb.com.cn

中国文联印刷厂印刷

787×1092毫米 1/16 16印张 278千字

2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷

ISBN 978-7-80084-922-0

定价:28.00元

序

关注排毒 刻不容缓

与过去的生活水平相比，我们今天的生活水平绝对可以用“换了人间”四个字来形容。然而，在种种幸福景象的背后，各种疾病的阴影也逐渐开始笼罩在我们心头。虽然医学进步神速，但仍然无法帮我们摆脱各种疾病的困扰。

生活节奏的加快，生存压力的增大，环境污染，科技的负面影响……这些因素时刻都在威胁着我们的健康；高脂肪食物，食品添加剂，杀虫剂，空气中的有毒排放物……越来越多的毒素充斥着我们的生活；痤疮、口臭、便秘、头疼……这些都是体内毒素积聚的信号。当我们的健康面临威胁时，排毒，就成了我们每日必不可少的功课。

体内毒素的积存是患病的一个重要因素。医学研究发现，人体所患过敏、机能衰退以及癌症等疾病，都与体内器官、血液、细胞等受到多种毒素侵害有关。有的是受到有害气体、粉尘与重金属微粒的侵蚀；有的是受到饮食中毒素的感染；也有的是由于机体受到辐射的侵害所致。

可能你会问这样一个问题：“人体自身不是有排毒系统吗？为什么面对这些毒素毫无办法呢？”的确，我们体内有一个包括肝脏、肾脏、肺脏、胃肠、皮肤、淋巴等在内的很神奇的排毒系统，它们每时每刻都在为维护我们的健康工作。在正常情况下，人体自身的排毒系统是可以发挥其保护作用和消除毒素的。

然而，外界的各种因素与人体自身产生的大量毒素，已经远远超出了人体自身排毒系统的排毒能力，根本无法及时排出体内淤积的毒素。尽管在短时间内，这些毒素不会对人体产生明显的危害，但它却犹如一颗潜藏在人体内的定时炸弹，累积到一定程度就会爆炸。

因此专家告诫人们，应像打扫环境一样经常清除体内毒素，才能及时排出滞留在体内的毒素和废物，防止和延缓机体发生中毒，保证我们的健康。可以说，排毒是我们每个人迈向健康的第一步。



最后，让我们牢记，当今在内源性毒素和外源性毒素，不断充斥人体之时，如果再不想办法清除，这些人体毒素就会干扰我们的正常生活，破坏我们的身体健康，就会给我们带来癌及各种疾病，还会给我们带来早衰、早老、早亡。所以关注排毒、刻不容缓，让我们一起掌握排毒、解毒的方法，经常清除积存在身体内的毒素，这样我们才能健康长寿。



2006 年 12 月于北京

第一章 排毒，是健康的需要

外来之毒 /1

来自药物中的毒素 /1

来自空气中的毒素 /2

来自居室中的毒素 /2

来自食物中的毒素 /3

来自水源中的毒素 /4

内生之毒 /6

自由基 /6

宿便 /7

胆固醇 /8

脂肪 /9

尿酸 /9

乳酸 /10

水毒和淤血 /11

毒素对人体的伤害 /12

影响气血运行 /12

影响代谢平衡 /12

影响脏腑功能 /13

影响精神状态 /13

影响养颜美容 /13

加速人体老化 /13

毒素的种类 /14

热毒 /14

寒毒 /15

湿毒 /15

食积之毒 /15

淤血之毒 /15

虫毒 /15

药毒 /16

身体的中毒信号 /17

恶心呕吐 /17

头痛 /17

腰痛 /17

发热 /17

肥胖 /17

排毒 养生



高血脂症 / 18

高血压 / 18

心悸 / 18

痛风 / 18

痤疮 / 18

口臭 / 19

酒渣鼻 / 19

鼻窦炎 / 19

黄疸 / 19

便秘 / 19

月经不调 / 19

湿疹 / 20

癌肿 / 20

麦粒肿 / 20

了解人体的排毒系统 / 21

大脑 / 21

皮肤 / 21

肝脏 / 21

肾脏 / 21

肠道 / 22

淋巴系统 / 22

肺脏 / 22

眼睛 / 22

胃肠 / 23

第二章 食物排毒排行榜

蔬菜明星榜 / 24

土豆 / 24

山药 / 25

莴笋 / 26

洋葱 / 28

大蒜 / 29

生姜 / 30

胡萝卜 / 31

韭菜 / 33

白菜 / 34

目 录

菠菜	/35
芹菜	/36
空心菜	/37
香菜	/38
豆芽	/40
辣椒	/41
茄子	/42
冬瓜	/43
西红柿	/45
黄瓜	/46
苦瓜	/47
南瓜	/48
丝瓜	/49
野菜明星榜	/51
苋菜	/51
马齿苋	/53
荠菜	/54
苦菜	/55
蒲公英	/56
马兰头	/57
红花菜	/58
芦笋	/59
竹笋	/60
荸荠	/61
慈姑	/62
菱角	/63
五谷明星榜	/65
绿豆	/65
赤豆	/66
黄豆	/67
黑豆	/68
扁豆	/70
豌豆	/71
蚕豆	/72
玉米	/73
薏米	/74



排毒 养生



红薯 /75

果品明星榜 /77

栗子 /77

西瓜 /78

苹果 /79

香蕉 /80

山楂 /81

菠萝 /83

梨子 /84

柑子 /85

橄榄 /86

杏子 /87

李子 /88

梅子 /89

石榴 /90

葡萄 /91

草莓 /92

甘蔗 /93

柿子 /94

大枣 /95

核桃 /96

菌菇明星榜 /98

黑木耳 /98

银耳 /100

香菇 /101

蘑菇 /102

水产明星榜 /104

淡菜 /104

海蜇 /105

海带 /106

泥鳅 /107

鲤鱼 /108

黑鱼 /109

海参 /110

田螺 /111

河蚌 /112

其他明星榜 /114

猪血 /114

蜂蜜 /115

茶叶 /116

菊花 /118

第三章 排毒养生的最佳方案

物理排毒 /120

排毒养生方案之水疗排毒 /120

排毒养生方案之刮痧排毒 /123

排毒养生方案之耳烛排毒 /124

排毒养生方案之盐浴排毒 /125

排毒养生方案之经络排毒 /125

运动排毒 /127

排毒养生方案之游泳排毒 /127

排毒养生方案之瑜伽排毒 /127

排毒养生方案之自我按摩排毒 /129

排毒养生方案之伸展躯体排毒 /130

排毒养生方案之训练呼吸法 /131

排毒养生方案之习武练功法 /133

排毒养生方案之舒展运动法 /134

饮食排毒 /136

饮水排毒养生方案 /136

碱食排毒养生方案 /137

苦味排毒养生方案 /138

饮茶排毒养生方案 /139

食醋排毒养生方案 /139

减食、断食排毒养生方案 /140

中医排毒 /142

发汗法 /142

呕吐法 /143

泄下法 /143

和法 /144

温法 /144

清法 /144

消法 /144

排毒 养生



补法 /144

身体器官排毒 /145

大肠排毒养生方案 /145

血液排毒养生方案 /151

天然植物清血排毒法 /151

细胞排毒养生方案 /152

淋巴排毒养生方案 /152

眼睛排毒养生方案 /153

耳朵排毒养生方案 /154

胆囊排毒养生方案 /157

第四章 排毒对症更轻松

内科疾病 /159

感冒 /159

咳嗽 /159

支气管炎 /160

矽肺 /161

肺炎 /161

胃痛 /162

高血压 /163

高血脂症 /163

动脉硬化 /164

病毒性心肌炎 /165

胆结石症 /166

泌尿系统结石 /166

糖尿病 /167

便秘 /168

腹泻 /169

肝炎 /170

头痛 /170

眩晕 /171

失眠 /172

贫血 /173

外科疾病 /175

丹毒 /175

毒虫咬伤 /175

无名肿毒	/176
带状疱疹	/176
皮肤科疾病	/178
黄褐斑	/178
痤疮	/178
雀斑	/179
面色无华	/180
脱发	/180
斑秃	/181
皮肤干燥	/181
面部扁平疣	/182
寻常疣	/182
湿疹	/183
荨麻疹	/183
老年性皮肤瘙痒症	/184
牛皮癣	/185
白癜风	/185
排毒抗癌	/186
肺癌	/186
鼻咽癌	/187
胃癌	/188
肝癌	/189
肠癌	/190
膀胱癌	/190
白血病	/191
乳腺癌	/191
宫颈癌	/192
其 他	/193
食物中毒	/193
酒精中毒	/194
铅中毒	/195
煤气中毒	/196
误食重金属中毒	/196

第五章 精神排毒净化你的心灵
你需要进行精神排毒吗
/198

排毒 养生



精神也需要排毒 /198

测测自己的精神健康状况 /198

你的精神之毒在哪里 /200

制订精神排毒计划 /201

一周精神排毒计划 /207

星期一：对房间进行彻底清理 /207

星期二：倾听自己 /208

星期三：腾出你的大脑空间 /210

星期四：寻求别人的帮助 /210

星期五：为生活设定方向 /211

星期六：利用周末做一件自己期待很久的事 /212

星期日：变消极为积极 /213

精神排毒疗法 /215

芳香疗法与香精油 /215

用倾诉表达自我 /218

让自己沉睡 /220

让自己快乐起来 /221

给大脑充电 /222

做深呼吸 /224

进行自我暗示训练 /226

冥想 /227

让音乐帮你 /229

哭泣排毒 /231

第六章 走出排毒误区 /234

记住，男人更需要排毒 /234

排毒工作要时时进行 /236

排毒要有针对性 /237

将排毒进行到底 /239

排毒保健品不可滥用 /241

通便不等于排毒 /242

洗肠、断食并非万能排毒法 /243

第一章 排毒，是健康的需要

外来之毒

来自药物中的毒素

现在的生活水平是提高了，可生病也成了家常便饭，于是人们对药物的消费开始逐渐增多。然而“是药三分毒”，长期服用药物及用药不当易导致药物中毒，能引起营养不良，医学上称药物性营养不良，并且，药物还影响人体对某些营养成分的吸收、合成、代谢和排泄等过程。但是，有些人为了养生益寿，没病也想用点补药，欲增强抵抗力，延年益寿。

危害

人体一旦堆积了过多的毒素，这些毒素就会逐渐降低生理组织的正常机能，破坏对抗疾病的免疫力，使身体走向衰弱，产生病痛。药物沉积在血液里，还容易引起各种并发症，比如血粘，能造成血管堵塞等极易致死的心血管疾病等。

一些补药，如果服用过多、过量、过杂，也会产生某种毒性或不良反应，危及健康。这就是人们常说的“过补成毒，药也为毒”的道理。

此外，近年来，这种药物性营养不良的发生率正在逐年增加。比如长期服用磺胺药及某种广谱抗生素，就会引起继发性感染，因为这些药物抑制了肠道内正常菌群的生长，而使其他一些致病菌群繁殖。

排毒对策

要防止药物毒素对身体产生危害，平时就要了解一些药物知识，尽量少服药，多从积极方面调动和加强自身免疫力来抵抗疾病。若必须用药时，也不能因为害怕药物对身体有害而不用药，应针对可能缺乏的营养素，调节好饮食，必要时还应服用相应的维生素和矿物质制品。



来自空气中的毒素

空气是人类赖以生存的重要物质之一，人体与外界环境不断的进行着气体交换，以保持机体的正常生理活动。

自然状态下的空气对人类的生存极为重要。但是，人类生活和生产活动中产生的大量有害气体，不断地排入空气中，使空气中充满了毒素。空气主要污染源有三种：一是生活污染源，由于城乡居民及服务行业的烧饭、取暖、淋浴等生活上的需要，燃烧各种燃料时，向空气排放的污染物；二是工业污染源，工矿企业等在各种生产活动中，向空气排放的污染物；三是交通污染源，由于交通运输工具如汽车向空气排放的尾气等污染物。

危害

空气中的主要污染物质是一氧化碳、碳氢化合物、二氧化硫、铅、臭气和各种悬浮颗粒物，这些物质被人体吸收后，有害气体就会随呼吸道吸入肺部，渗透到血液中去，给人带来极大的危害，使呼吸道内的分泌性 IGA（免疫球蛋白）明显减少，免疫系统杀灭细菌、病毒的能力严重下降。各种细菌及病毒侵入后得以滋生繁殖，还会造成呼吸道系统炎症。

排毒对策

经常做面膜，用来帮助清除堵塞在毛孔内的有毒物质。

如果自己有吸烟的习惯，或者经常呆在有烟雾的空气中，应该多补充维生素、水，或适量服用含维生素 A 的药物。

来自居室中的毒素

据一项权威调查显示，在空气中可检查出近 500 多种挥发性有机物，室内空气中有害物质比室外要高出几十倍。而人的一生绝大部分时间是在室内度过的，居室环境质量优劣与人体健康与否密切相关。而室内污染对人体的危害又是多方面和多样性的。

居室内的污染是多方面的，如一些物理性污染（电视机、收录机、音响、洗衣机、电冰箱、电脑、手机、微波炉等产生的噪声、电磁辐射等），化学性污染（室内装潢、家具、厨具、清洁剂、消毒剂、杀虫喷雾剂、某些蚊香、烟草等产生的气体），生物性污染（寄生于地毯、沙发、被褥、衣物、毛绒玩具中的螨虫及其他细菌）以及家中饲养的

花鸟鱼虫和猫狗宠物中的病原微生物、寄生虫等，这些都会导致人体“中毒”，生病。

► 危害

我们的身体对放射性的承受能力有一定限度，过度则有可能引起不适和病变。放射性物质超过一定标准也会对人体健康造成危害。研究证明，建筑装饰材料放射性过高可以直接影响消费者特别是儿童、老人和孕妇的健康，主要是使免疫系统受损害，并可诱发类似白血病的慢性放射病。

另外，居室内有毒物质对人体的不良影响表现为全身不适、皮疹、鼻塞、眼花、头痛、疲乏、恶心等症状。

► 排毒对策

在室内最好不要吸烟，炒菜时油温不要过高，排油烟机一定要时时处于最佳工作状态，以保证室内通风透气，减少油烟对人体的危害。同时，通风也是排除室内毒性污染物最有效的手段。

平时多吃冬瓜、苹果、香蕉、梨、菠萝、丝瓜等食物，可以帮助人体排毒。

合理使用清洁剂、消毒剂和化妆品、洗发剂，少用杀虫剂、灭菌剂等。

在室内养殖一些可以抗污染的花草，如仙人掌、仙人球、吊兰、虎皮兰、芦荟、龙舌兰等。

来自食物中的毒素

人们为了生存的需要，必须从体外摄取各种食物，通过消化、吸收和新陈代谢，以维持身体的生长、发育和正常的生理功能。

在人类生活日益趋向健康化的今天，我们应当赋予“病从口入”以新的内容。它不仅表明饮食营养不当会给人体健康造成影响，而且还要注意饮食是某些传染病和食物中毒的媒介，会对人体健康造成危害。现在的食物，没毒的真不多。肉里有激素，菜里有农药也有激素，酱、醋里除了激素、农药还有添加剂。这些东西，吃进肚子里，肯定会对身体有害。

► 危害

各种粮食作物、蔬菜、水果等，在生长过程中可能会吸收某些化

排毒养生



学农药，或者带有残留毒素，又由于施肥及加工、储藏、运输等环节，使得蔬菜、瓜果可能沾染上细菌、病毒及寄生虫卵等病原微生物。人在吃这些东西的时候，很容易将病毒吃进肚子，导致疾病，如痤疮、口臭、便秘等，这些都是体内毒素积聚的信号。而且，各种高糖、高脂肪饮食、食品添加剂等，还可能会导致心血管疾病，严重地危害我们的健康。

排毒对策

食用瓜果蔬菜前最好采取以下方式尽可能去除残留农药：一是反复清洗，长时间浸泡，有条件者可以用洗洁净浸泡半个小时；二是能去皮的尽量去皮；三是可以加热的加热后食用；四是用臭氧水浸泡。

尽量多吃天然食物，少吃一些含各种添加剂的食物。

木耳、绿豆、蜂蜜等，都是功效显著且廉价的解毒食物。

一般来说，苦味食品都具有解毒功能，如苦瓜、苦茶等。

我们常吃的蔬菜中还有很多具有解毒功用，如西红柿中所含的甘酸可清热解毒、利尿消肿；丝瓜有清热凉血、解毒活血的作用；黄瓜、竹笋能清热利尿；芹菜能清热利水、凉血清肝热。另外，胡萝卜、大蒜、蘑菇、红薯、芋头、土豆等，也都具有清洁肠道的作用。

来自水源中的毒素

水是生命之源。在整个生命过程中，水总是川流不息地循环于全身，把生命所必需的各种营养物质如氨基酸、葡萄糖、脂类、维生素、各种激素、酶及氧等，输布于全身，供给各种细胞组织，同时也带走许多代谢废物。水对维持人的生命起着非常重要的作用。

但是，随着工业的发展，水污染已经成为世界性的问题，严重地影响人类的健康和发展。生活污水、工业废水，时刻都在威胁着我们的饮用水的安全。尽管我们普遍饮用的都是经过处理的自来水，但水的来源是水库、江河或溪水，随着工业的发展，水源难保洁净。生活用水也是一样，虽然经过处理，但仍会有污物残留，在储备、输送过程中还会产生新的污染，各种有毒物质、污染物质、放射性物质以及病原微生物，也会随着饮用水伤害着我们的健康。

危害

水不仅能满足人体的循环需要，而且水中还含有大量的微量元素