



博尔乐
BOLER

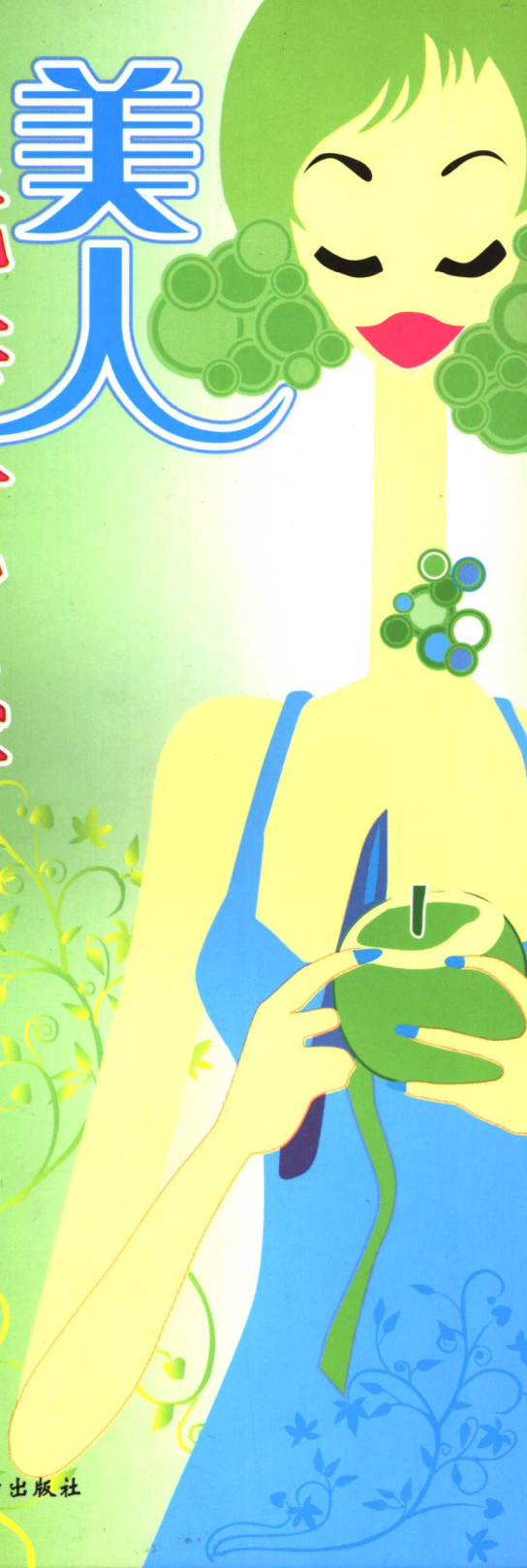


美人养生馆系列

美 无毒

21天美人排毒计划
胡巧艳 编著

一身轻



中国人口出版社

21天美人排毒计划

胡巧艳 / 编著 中国人口出版社

美人无毒一身轻



美人养生馆系列

图书在版编目(CIP)数据

美人无毒一身轻/胡巧艳编著. —北京:中国人口出版社,2007.5
ISBN 978-7-80202-618-6

I. 美… II. 胡… III. 毒排—排泄—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 046564 号

美人无毒一身轻

胡巧艳 编著

| | |
|------|------------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社 |
| 印刷 | 北京金马印刷厂 |
| 开本 | 920×1300 1/32 |
| 印张 | 8 插页 1 |
| 字数 | 129 千字 |
| 版次 | 2007 年 5 月第 1 版 |
| 印次 | 2007 年 5 月第 1 次印刷 |
| 书号 | ISBN 978-7-80202-618-6/R·589 |
| 定价 | 21.80 元 |

| | |
|------|----------------------|
| 社 长 | 陶庆军 |
| 电子信箱 | chinaphouse@163.net |
| 电 话 | (010) 83519390 |
| 传 真 | (010) 83519401 |
| 地 址 | 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦 |
| 邮 编 | 100054 |

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言



脸上又冒痘痘了？3天没有大便了？黑眼圈大得跟熊猫一样？还满脸色斑？你绝对要检查检查自己是不是“中毒”了！

毒素是美容抗衰的大敌，会使皮肤失去弹性，出现皱纹及脓包，从而衰老提前到来。痘痘、小细纹、色斑、脸色灰白、便秘、小肚子……这些美容健康大敌统统都是体内的毒素惹的祸。所以，抗衰的第一要义就是要排毒！排毒必须从现在开始。

毒从哪里来？什么人才必须排毒？怎么排毒呢？怎么排毒才能不走进排毒误区，避免对身体造成伤害？如何在最短的时间内达到最好的排毒效果？这就是本书要为你解决的。

每个人的体内都有不同程度的毒素。环境污染、食物污染、体内代谢废物的蓄积，只要我们活着，我们身体内就会有毒素。人体内产生的代谢废物共计有400多种，人体每年沉积2~4公斤毒素，分别以肠道毒素（蓄积在肠道）、体表毒素（蓄积在体表毛孔）、血液毒素（沉积在血液中）等形式，终生与人相伴。毒素的“内外夹攻”，加上生活不规律、饮食不周、排便不畅等因素，就会严重影响人体的健康。体毒过量蓄积，就会引发病变，危害到你的健康。

排毒不能依赖保健品，而应着眼于改变生活方式，树立健康的营养观念，适当的运动加合理的饮食，保持心情舒畅以及充足的睡眠，这才是最健康的排毒方式。本书为你详细介绍了饮食、运动排毒法，并为各位美人贴心打造了21天超级排毒计划，彻底改造你的体质，不仅排毒，更让你拥有健美的身体曲线、白皙红润好皮肤。

Come on！让我们赶紧加入健康排毒的行列吧。



测一测，你究竟“中毒”有多深：

时下，“排毒”已成为现代人头脑中不可缺少的“健康新概念”，它美容、瘦身的功效更使得爱美女性趋之若鹜。但是，你真正了解“排毒”吗？

每个人每日都不断地吸入毒素，这是与环境接触后不可避免的，所以身体内的五脏六腑及血液内都会或多或少存在着一些毒素。有毒素并不可怕，人的身体有着天生的自我排毒功能，一个健康地个体能及时将体内的有害毒素排出体外，保持机体的健康运转。但毒素一旦超过身体的负荷能力，超出身体排毒、解毒器官的工作能力，就会侵害身体，损害你的健康，甚至发展成可怕的疾病。一旦毒素超过身体的负荷，我们的身体是会自动发出求救信号的。在什么状态下你的身体是在向你发出求救信号呢？先来做一做下面的自测题吧，看看你究竟“中毒有多深”，需不需要开始主动排毒。

1. 早晨不能在固定的时间自然醒来，或者起床后仍然感觉很疲惫，四肢乏力。

是 否

2. 梳头发的时候发现头发掉的特别厉害。

是 否

3. 照镜子的时候，发现最近皮肤的颜色发黄且暗淡，没有光泽，色斑情况变严重。

是 否

4. 最近经常有朋友说你憔悴不少，让你注意身体。

是 否

5. 脸部越来越爱出油，即使天气已经不热了，而且额头和下巴老爱冒痘痘和粉刺。

是 否

6. 黑眼圈和眼袋不请自来，尽管你一直坚持早晚使用眼霜。眼角和嘴角也开始出现细幼的皱纹，虽然不十分明显。

是 否

7. 皮肤抵抗力下降，很容易产生过敏现象，换季时经常发生皮肤瘙痒、干燥、脱屑或是长湿疹。

是 否

8. 工作情绪始终无法高涨，并且经常是工作1小时后，就感到身体倦怠，胸闷气短。

是 否



9. 经常无缘无故烦躁不堪，却又不知道如何发泄，或者没有精力去发泄。

是 否

10. 三餐不定时，大多数都是叫外卖或吃点快餐食品。总是吃不多，就算是平时最爱吃的菜，也提不起兴趣。

是 否

11. 明显感觉自己的免疫力在下降，春秋流感一来，经常伤风感冒。

是 否

12. 肠胃较弱，经常发生便秘、腹泻、恶心、呕吐的状况。

是 否

13. 最近有点长胖的迹象，特别是腰腹部出现可怕的“游泳圈”。

是 否

14. 呼吸道容易“上火”，有口臭、咽喉肿痛、声音嘶哑、口腔溃疡等症状。

是 否

15. 经常加班加点，已经习惯了凌晨入睡。

是 否

16. 失眠、焦虑、抑郁，神经紧张，经常睡不着，即使睡着了，也老是在做梦的状态中。

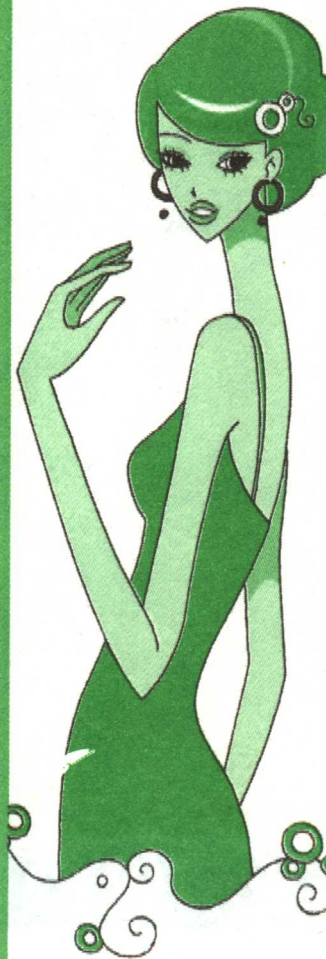
是 否

17. 最近经常性的头痛、腰背和关节痛，偶尔流眼泪、耳鸣。

是 否

以上自测表中所列的17项都是毒素过多的征兆，是身体发出的警号，如果仍不加以改善和排毒，便会引发心脏病、肝和肾功能衰竭、皮肤病、痼疾、过敏、关节炎和癌症等严重疾病。

以上症状在你身上出现得越多，说明你身体中累积的毒素就越多，排毒工作对你而言就越紧迫。如果你都选择了“否”，那么恭喜你，你很健康；如果部分都是“是”，那么你就要警觉了哦，你的身体已经在向你求救；如果你大部分选择了“是”，那就千万不要再犹豫了，赶紧开始你的排毒旅程吧。



目录

Part 1 排毒基础课——必须了解的排毒常识 1

什么是毒？毒又从哪里来的？你需要排毒吗？……排毒已经成了我们生活中点击率非常高的关键词，越来越多的女性都被这样或那样的排毒问题困扰着，或者一不小心走进了排毒的误区，损害了身体健康。

| | |
|---------------------|----|
| 美人排毒知识榜：毒从哪里来？ | 2 |
| 美人排毒知识榜：毒使体内垃圾的代谢失常 | 3 |
| 美人排毒抢鲜看：容颜衰老的8种毒素 | 4 |
| 美人排毒提升榜：中医说宿便最毒 | 7 |
| 美人排毒知识榜：人体会自动解毒、排毒 | 8 |
| 美人排毒抢鲜看：中医解毒，有泻有补 | 9 |
| 美人排毒DIY：居家排毒，主动出击 | 10 |
| 汽车尾气 | 10 |
| 装修 | 12 |
| 居家排毒大看点 | 13 |
| 美人排毒笔记：无毒清洁剂DIY | 14 |
| 美人排毒抢鲜看：排毒不要走误区 | 15 |
| 美人排毒提升榜：排毒黄金六守则 | 17 |
| 碱性饮食 | 17 |
| 多喝水，科学喝水 | 18 |
| 多吃新鲜食品和有机食品 | 18 |
| 适当补充抗氧化剂 | 19 |
| 多做运动 | 20 |
| 健康洗澡 | 21 |



- 美人排毒知识榜：这些食物最“毒” 22
- 美人排毒知识榜：小心食物中的天然毒素 23
- 美人排毒知识榜：化学污染带来的食物毒素 25

Part 2 饮食排毒——食物是最好的排毒师 27

食物是最好的医药，通过改善饮食来排毒是最健康的。多吃富含纤维素的蔬菜可以帮助肠道“做运动”，带出体内的垃圾；多吃富含维生素、矿物质的水果，可以帮助身体的排毒器官更好地进行排毒工作，并且美白肌肤，一举多得。

水果排毒篇 28

水果是最好的美容师！美白、祛斑、瘦身，水果样样行，生着吃、炒着吃、榨汁喝，还可以用来做面膜DIY，水果绝对是美人最好的伙伴。不过吃水果也要有讲究的，有些水果不能多吃，有些水果必须泡盐水后才能吃，有些水果连皮吃最营养，而有些水果用特定的方法吃才可以发挥出最大的排毒功效。

- 菠萝——肠道垃圾清洁工 28
- 草莓——给你粉嫩好气色 30
- 梨——清心败火来解毒 32
- 猕猴桃——维生素C之王 33
- 柠檬——美白去斑谁与争锋 35
- 枇杷——明眸善睐我来帮 36
- 苹果——水果中的排毒之王 38
- 葡萄——我是抗衰女王 39
- 山楂——酸酸甜甜的开胃果 41
- 桃子——皮肤水嫩又平滑 43





| | |
|--------------|----|
| 西瓜——水肿美人看过来 | 44 |
| 香蕉——肠道的健康守护者 | 46 |
| 樱桃——小个子，大营养 | 47 |
| 柚子——口气、身体都清新 | 49 |
| 枣——健脾养颜，安神宁心 | 51 |

蔬菜排毒篇 53

芹菜、萝卜、豆腐……这些菜都是家里餐桌上的常见客，你知不知道它们可都是能解毒、排毒的明星呢！这些蔬菜中富含膳食纤维，就像是人体中的一把“物理扫帚”一样，将肠道内的代谢废物以及随食物进入体内的有毒物质，统统“扫”出体外，并能清除黏附在肠壁上的有毒物质和有害菌，有利于食物残渣通畅地排出体外。

| | |
|----------------|----|
| 白萝卜——冬吃萝卜好透气 | 53 |
| 冬瓜——紧致肌肤消水肿 | 55 |
| 豆腐——生津润燥，清热解毒 | 56 |
| 甘蓝——便宜的餐桌健康 | 58 |
| 海带——排除毒素的“长寿菜” | 60 |
| 黑木耳——菜中之荤，清胃涤肠 | 61 |
| 胡萝卜——别人叫我“小人参” | 63 |
| 黄瓜——“顶花带刺”脆生生 | 64 |
| 芥蓝——肠道健康免疫力 | 66 |
| 苦瓜——口苦身甜降血糖 | 67 |
| 辣椒——火辣辣的排毒师 | 69 |
| 南瓜——保护你的肝和肾 | 70 |
| 茄子——笑一笑，茄子 | 72 |
| 芹菜——蔬菜中的性价比明星 | 74 |
| 山药——我的功效可比“药” | 75 |

| | |
|---------------|----|
| 土豆——其貌不扬的“高手” | 77 |
| 西红柿——是蔬菜还是水果 | 78 |
| 香菇——鲜美的防癌明星 | 80 |
| 洋葱——让你流泪的健康 | 81 |
| 银耳——斑点一扫而光 | 83 |

食物排毒之其他 85

不只是蔬菜、水果可以排毒，厨房里的宝贝可是很多。林光常教授一直都提倡多吃红薯来排毒保健康，而燕麦片则是洪昭光教授经常给大家介绍的健康饮食，还有蜂蜜、薏米，这些都是平日里美人养颜、瘦身的绝佳食物。不过还是那句话，吃也要注意方法，否则可是达不到你预期的功效的！最可怕的是吃错了，不仅不排毒，还会中毒！

| | |
|--------------|-----|
| 茶叶——每天都喝中国茶 | 85 |
| 大蒜——必不可少厨中宝 | 87 |
| 豆浆——美人最佳饮品 | 88 |
| 蜂蜜——美人的厨房计 | 90 |
| 红豆——孕妈妈看过来 | 91 |
| 红薯——美白去斑又抗衰 | 93 |
| 绿豆——解毒保健超去火 | 95 |
| 牛奶——皮肤好白 | 96 |
| 生姜——抗衰老，有一套 | 98 |
| 食醋——不只是酸酸的调料 | 99 |
| 燕麦片——肠道动力加速器 | 101 |
| 薏米——香喷喷抗癌又美白 | 102 |
| 玉米——且烹且煮且爆 | 104 |
| 猪肝——补铁排毒保健康 | 105 |
| 猪血——女性的清肺秘方 | 107 |



Part 3 精油排毒——在芬芳 中享受健康

109

美好的气味通常让人有美好的感觉，也会使人感到舒服，简单地说，这就是精油对身体的疗效。例如茉莉的幽香可增强机体应付复杂环境的能力，消除引起精神和躯体方面缺陷的综合征，低剂量使用还可帮助睡眠；橙的香味可以提振精神，提高工作效率，消除上班族在办公室压抑气氛中产生的紧张、不安感。不论是用擦的方法，还是用闻的方法，精油都可以代谢出体内的毒素。

| | |
|-----------------|-----|
| 精油知多少 | 110 |
| 精油的历史 | 111 |
| 精油的健康排毒功效 | 112 |
| 精油的分类 | 114 |
| 精油的使用方法 | 115 |
| 使用精油 9 大注意 | 117 |
| 精油调配 DIY | 119 |
| 鉴别精油有 6 招 | 120 |
| 4 种美人必备的基本精油 | 121 |
| 精油的气味与类别 | 123 |
| 细说国际精油品牌 | 124 |
| 精油的产地决定品质 | 125 |
| 安息香——让皮肤“皎洁和明亮” | 126 |
| 百里香——美女海伦的泪珠化身 | 128 |
| 薄荷——来自欧洲的清新浪方 | 129 |

| | |
|------------------|-----|
| 茶树——免疫力，好身体 | 130 |
| 橙花——治疗失眠的上佳精油 | 131 |
| 丁香——止痛、抗菌、防感染 | 133 |
| 豆蔻——消化系统的健康尖兵 | 134 |
| 杜松——精油中的助产士 | 135 |
| 佛手柑——感受阳光的健康气息 | 136 |
| 广霍香——细致肌肤，收敛毛孔 | 138 |
| 花梨木——受人青睐的“玫瑰木” | 139 |
| 莱姆——水手的“救命良方” | 140 |
| 绿花白千层——强力的抗菌功效 | 141 |
| 罗勒——象征爱情的“香草之王” | 143 |
| 马鞭草——价格昂贵的“香水木” | 144 |
| 马郁兰——全面排毒的明星 | 145 |
| 玫瑰——抗忧郁的精油之后 | 146 |
| 玫瑰草——保湿去痘抗病毒 | 148 |
| 迷迭香——青春永续的吉祥草 | 149 |
| 茉莉——尊贵的“花中之王” | 150 |
| 牛膝草——悉心呵护美人身心 | 152 |
| 欧芹——献给女人的特别关爱 | 153 |
| 肉桂——安抚肠胃，紧致肌肤 | 154 |
| 乳香——除皱抗衰的美容圣品 | 155 |
| 茺萝——去除便秘口臭的“洋茴香” | 157 |
| 鼠尾草——快乐的“女性激素” | 158 |
| 丝柏——长生不老的健康传说 | 159 |
| 檀香——在冥想中美容保健 | 160 |
| 天竺葵——调节激素的美人密友 | 162 |
| 香蜂草——甜美的“生命万灵丹” | 163 |





| | |
|----------------|-----|
| 雪松——粉刺、痤疮全消光 | 164 |
| 薰衣草——用途最广泛的精油 | 166 |
| 洋甘菊——无所不能的药草 | 167 |
| 依兰依兰——美人的挚爱收藏 | 168 |
| 月桂——身心宁静的阿波罗圣树 | 169 |

Part 4 瑜伽排毒——动起来，把毒素排出体外 171

瑜伽是一种最没有压力的运动方式，提倡一种健康自然的生活方式，最终达到净化心灵的目的。瑜伽是顶级的排毒运动，它通过把压力施加到肝脏等器官上，改善器官的紧张状态，加快其血液循环，促进排毒。同时它会在逐渐的潜移默化中让你保持良好的生活习惯——不良生活习惯是一切毒素的最初来源。

| | |
|---------|-----|
| 瑜伽 | 172 |
| 瑜伽与排毒 | 172 |
| 瑜伽的种类 | 174 |
| 瑜伽的呼吸法 | 174 |
| 呼吸的训练 | 176 |
| 瑜伽的动作 | 177 |
| 瑜伽动作的要义 | 179 |
| 瑜伽的冥想 | 180 |

| | |
|------------------|-----|
| 冥想的训练：基本冥想式 | 181 |
| 瑜伽饮食 | 182 |
| 瑜伽饮食 1 日搭配举例 | 184 |
| 瑜伽练习七守则 | 185 |
| 8 种瑜伽修习的道具 | 186 |
| 拜日式——初学者的最佳动作 | 189 |
| 上抬腿式——强化肠胃秀小腹 | 190 |
| 犁式——提神醒脑促循环 | 191 |
| 鸭行式——便秘美人有妙方 | 192 |
| 蹲式——孕妇美人看过来 | 193 |
| 爬行式——柔软腰腹治失眠 | 194 |
| 桥式——调节情绪促排毒 | 195 |
| 船式——调节内分泌失调 | 196 |
| 腰扭动式——OL 轻松保健诀窍 | 197 |
| 眼镜蛇扭动式——美人祛斑促消化 | 198 |
| 坐角式——改善月经不调 | 199 |
| 眼睛蛇式——保护肾脏防结石 | 200 |
| 骆驼式——胸肺训练强脊柱 | 201 |
| 狮子式——防治贫血暖四肢 | 202 |
| 蝗虫式——锻炼脊柱和腰背 | 203 |
| 单腿背部伸展式——锻炼肝脏促排毒 | 204 |
| 肩倒立式——增强器官免疫力 | 205 |
| 头倒立式——肤色健康防脱发 | 206 |



Part 5 21天快速排毒——全 方位的排毒计划 207

排毒的食物有了，排毒的运动有了，排毒的按摩方法有了……怎么做好合理安排呢？能不能在短时期内高效排毒，改变原来的毒性体质呢？当然可以！只要你能坚持，你有健康的决心，就一定能行。排毒最重要的就是要合理安排自己的饮食结构，然后配合运动加速排毒的进程。让我们一起开始21天改造体质的健康排毒计划吧！

- 我们每天需要多少热量 208
- 影响我们热量需求的因素 209
- 膳食结构与身体毒素 210
- Willett 教授的新饮食金字塔 211
- 新旧饮食金字塔对比 213
- 健康的地中海饮食结构很排毒 214
- 21天排毒计划的饮食安排 215



Part 6 附录

| | |
|--------------------|-----|
| 流行排毒馆 | 225 |
| 精油排毒之美肤篇 | 226 |
| 精油排毒之美发篇 | 230 |
| 精油排毒之瘦身篇 | 231 |
| 精油排毒之精神篇 | 232 |
| 精油排毒之疾病篇 | 233 |
| 精油排毒之男人篇 | 235 |
| 肌肤排毒与排毒护肤品 | 236 |
| 人体生物钟——在正确的时间做正确的事 | 238 |
| 美人最佳保养时间 | 239 |
| 身体排毒时间表 | 241 |



Part

1

排毒基础课——必须了解的排毒常识

什么是毒？毒又从哪里来的？你需要排毒吗？……排毒已经成了我们生活中点击率非常高的关键词，越来越多的女性都被这样或那样的排毒问题困扰着，或者一不小心走进了排毒的误区，损害了身体健康。

