

图书在版编目 (CIP) 数据

孙安迪教你解毒排毒 / 孙安迪 著. —南昌: 江西美术出版社, 2007.9  
(孙安迪排毒系列)

ISBN 978-7-80749-189-7

I. 孙… II. 孙… 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 087650 号

著作权合同登记号 图字: 17-2007-022

本书繁体中文版由文经出版社有限公司出版发行

【孙安迪教你解毒排毒, 孙安迪, 2005 年】。并授权江西美术出版社在中国大陆地区独家出版中文简体字版。

## 孙安迪教你解毒排毒

作 者 孙安迪

特约编辑 鲁志学

责任编辑 刘 芳 陈 军

美术编辑 谢 晶 孙丽娟 曾艳芳

策 划 雅歌文化

出版发行 江西美术出版社

(南昌市子安路 66 号)

<http://www.jxfinearts.com>

投稿邮箱 [yagewh@163.com](mailto:yagewh@163.com)

发行专线 027-87326881

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

印 次 2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 16 开 (889×1194)

字 数 150 千

印 张 13.5

定 价 59.60 元 (全两册)

书 号 ISBN 978-7-80749-189-7



孙安迪排毒系列

台大免疫学博士

孙安迪 医师 著

孙安迪

教你

解毒排毒

天天清，帮你保健康！

50种毒不留身的好方法

解毒、排毒、提升免疫力，同时完成！



江西美术出版社



养生保健 02  
孙安迪系列 02

# 当心， 不当的排毒会把营养排掉！

本书兼具医学理论  
与临床验证

从饮食、经络、气功、冥想、运动、音乐、沐浴、睡眠、维生素、矿物质、中药、饮水、唾液等方面，教你DIY怎样吃、怎样做解毒排毒的功夫。

29.80



定价：59.60元（全两册）

# 孙安迪

教你解毒排毒

台大免疫学 博士

孙安迪 医师 著



## 身体要好，毒不留身

“为什么我那么容易生病，  
常常感冒、疲劳，这里酸那里痛的？”

.....

“为什么我常感体力愈来愈差，  
皱纹多、常掉发，好像老得特别快？”

.....

“为什么吃药、打针、进补，  
甚至求神拜佛都得不到健康？”

.....

“为什么医学这么发达，得癌症、  
高血压、心脏病、肝病、糖尿病、  
肾病的人却愈来愈多？甚至自己  
或身边的人都被这些病纠缠着，  
实在好可怕！”

这些都是我 27 年来担任医师面对患者，或在大学课堂上、演讲会场上，许多读者最常向我提问的话题之一。

他们更想知道的另一个问题是：“我该怎么办？”

这些问题的解答，绝大多数都与免疫力、解毒、排毒相关。懂得调节免疫力、了解毒是如何进入我们的身体、如何加以转

化、如何把毒排出体外，许多疾病便不会发生，或发生了也能很快痊愈。

这正是《孙安迪教你解毒排毒》要向读者说明,更重要的是能实际应用的。

人类最早接触的毒物,主要是动植物中的天然毒素。后来,大量化学物进入了人类的生活中,使人们接触的毒物品种和数量不断增加。

广义来看,毒物还可包括各种细菌、霉菌、病毒,各种癌症;也包括自由基、各种代谢废物等等。甚至从人体的毒、环境的毒、膳食的毒,延伸到心理的毒。

了解毒物在体内的代谢或生物转化过程,不仅有助于理解营养与毒物相互关系的基本原理,而且对运用营养解毒防毒的实践具有指导意义。

本质上,疾病是机体内环境“稳态”调节机制发生故障的后果。在大多数情况下,故障涉及多器官和多重机制。病因可能起自机体内,或为先天性、特发性疾病,或为原发性、继发性疾病;可能因治疗而致病的,是为医原性疾病;但更常见的是来自外部,如生物毒物或环境毒物,是为传染性或非传染性疾病。在这些致病因素的影响下,器官组织的型态功能偏离正常标准的状态,于是显出的病征是不舒服、行为或意志失序,严重的还会危及生命。

在身体机能正常状态下,一旦遭受有害毒侵入,我们的免疫系统便会加以“迎战”,发挥保护身体作用。但是,当有害毒超过免疫系统所能承受的负荷时,有害毒便“攻占”了身体器官,致人生病。如此,除

遗传性疾病外，明白地说，“毒”可以说是危害我们身体健康最可怕的杀手。

若要问为什么会生病，那么我们最该探究的是：到底我们吃了多少毒？身上又有多少毒？

若要问如何才能不生病，我们最该探究的是：我们如何把身上的毒解掉、排掉？

讽刺而令人可忧可怕的是：绝大多数的人并不知道这些毒是如何从环境、空气、水、食物进入我们的体内，或者说虽然知道毒的可怕，却没有办法阻止、故意忽略（比如抽烟），或无意间就让毒进入体内。至于如何正确有效地使毒害不要停留在我们身上，更是许多人的困惑，因为根本不知道有何方法可以解毒、排毒。

生活在发达便利的现代社会里，其实我们每天、每人、每个家庭都随时置身在毒害的环境中——食物、水、空气、土壤等受到不同的毒物污染；为了治病，吃的药有毒；农药残留在蔬果之中；家庭中的电器、清洁剂、美容品、煤气、加工食品；办公室的电脑及用品；公共场所、医院里数不清的细菌等等。可以说，毒害无所不在地危及我们的身体健康。

没错！许许多多的人正在吃毒、中毒而不自知，也有人想尽办法想排毒却把有用的营养也排掉了——我们是多么不了解毒！

其实，我和各位一样生活在这个大环境中，我并没有特权可以避免毒害的存在与侵入。所以我在撰写本书时，并不只是以一位医师、

博士或教授的立场和各位谈话,而是以一个身体力行者和从事临床医学研究的经验与实证者的角色,总结我对解毒、排毒的想法与心得,来做解说与示范。

本书的内容主要分为三篇,包括“什么是毒”、“找出病因,解除毒害”,以及“怎样DIY解毒排毒”。这三篇从毒的来源谈到内分泌、遗传基因、自律神经、免疫力等,以及心理压力造成的相关身心疾病,最后重点则放在了解毒、避免毒,以及解毒、排毒的自然疗法实务,包括解毒排毒10大中药,护肾利尿15大中药,利肺祛痰15大中药和保肝利胆30大中药。

为了找出病因解除毒害,特从疾病根源着手,分层次并系统化介绍:1.遗传基因异常或基因破损;2.自律神经失调;3.免疫力衰退或免疫不平衡;4.荷尔蒙失去活性或内分泌失调;5.自由基产生过多;6.酶(酵素)减低或失去活性;7.能量不足或电位平衡失调;8.解毒排毒器官——肝、肾、肺日益衰落;9.血液循环不良;10.其他(吸烟、嚼槟榔、吸毒、酗酒)。此外,还提出近50个DIY解毒排毒秘诀,方便大家日常实践。

撰写本书,我着力在以下的特色上:

1.以西医最新科学论证为经,层次化、系统化探究和阐明毒的种类与人体的关系,以及如何转化、排除毒害;以中医医学为纬,就食疗、药疗、经络、气功、养生等的运用实务提出示范。

2. 理论与实务并济,将专业而复杂的学术白话、浅化、实用化、普及化,使人人能懂,人人能做,人人获益。

希望本书对医师、或对免疫学、解毒、排毒一无所知的人都有参考价值。我虽讨论的是专门知识,用的却是浅显的语言,更考虑到最重要的“*How To*”实际应用的解毒、排毒方式。而且,我用的解毒、排毒方法,不但方法多,简单可行,效果也很好。我的工作与生活非常忙碌与繁重,若是没有这些方法,我将没有办法拥有健康的身体。

可以这么说,本书所提供的各种解毒排毒DIY秘诀,除了符合医学理论外,更具有不打针、不侵入人体、不花钱、没有副作用等优点,就是一种教你怎样自己救自己的“完全健康自然疗法”。

愿与有缘人一起分享,并盼为各位的身心健康作出贡献。

孙安迪

谨于台大医学院免疫学研究室

## 学术领域

# 孙安迪个人档案

(1) 从事免疫研究和临床诊治 27 年,最近 12 年又投入中草药的免疫和抗癌研究。

(2) 在“复发性口腔溃疡”、“贝歇氏病”和“口腔扁平苔癣”的病因、免疫病理机转和免疫治疗研究,以及其后的发酵豆类和中草药免疫、抗癌研究项目共 46 项中,取得重要突破。

(3) 已发表英文论文 43 篇,其中有 28 篇发表于国际 SCI 的重要医学杂志;目前已出版 24 本免疫和医学相关专书与著作。

(4) 在台湾推动“中西医结合”政策,并修改台湾地区最重要的法律,成功写入台湾地区最重要的法律中。

(5) 入选美国、英国等编辑的多项重要世界名人录,亚太、亚美等亚洲名人录,以及中华名人录。

## 学术档案

- 1.2000 Outstanding Intellectuals of the 20th Century,IBC.(International Biographic Center,England)
- 2.2000 Outstanding Scholars of the 21th Century,IBC.
- 3.2000 Outstanding Inellectuals of the 21th Century,IBC.
- 4.2000 Outstanding Scientist of the 21th Century,IBC.
- 5.2000 Eminent Scientists of Today,IBC.
- 6.Who's who in the 21th Century,IBC.
- 7.One Thousand Great Intellectuals,IBC.
- 8.One Thousand Great Scientist,IBC.
- 9.One Thousand Great Asians,IBC.
- 10.Greatest Intellectuals of the 21th Century,IBC.
- 11.International Intellectual of the year 2001,IBC.
- 12.Intenational Scientist of the year 2002,IBC.
- 13.Living Science,2002,2003,IBC.
- 14.2000 Outstanding People,2003,IBC.
- 15.The Lifetime of Achievement One Hundred,IBC.

16. IBA Board of Governors, 2003, IBC.
17. The Worldwide Honours List, IBC.
18. The First Five Hundred, 2003, 2004, IBC.
19. International Health professional of the year, 2004, IBC.
20. Hall of Fame, IBC.
21. 500 Founders of the 21st Century, IBC.
22. The Da Vinci Diamond, IBC.
23. Who's who in the World, 2001-2005, Marquis, USA.
24. Who's who in Science and Engineering, 2002/2003, 2003/2004, 2004/2005, 2005/2006, Marquis, USA.
25. Who's who in Medicine and Health, 2002/2003, 2003/2004, 2004/2005, Marquis, USA.
26. American Order of Excellence, 2000, ABI. (American Biographic Institute, USA)
27. American Hall of Fame, ABI.
28. 1000 Leaders of World Influence, 2000, ABI.
29. 500 Leaders of World Influence, 2000-2004, ABI.
30. First Five Hundred, ABI.
31. Greatest Minds of the 21st Century, ABI.
32. Outstanding Men of the 21st Century, 2001, 2004, ABI.
33. Man of the year, 2004, ABI.
34. Leading Intellectuals of the World. 2000-2001, 2002-2003, 2003-2004, ABI.
35. The 100 Most Intriguing people of 2002, ABI.
36. Outstanding Professional Award, 2004, ABI.
37. World Lifetime Achievement Award, ABI.
38. World Book of Knowledge, ABI.
39. Greatest Lives, ABI.
40. Ambassador of Grand Eminence, 2002, ABI.
41. The Genius Elite, ABI.
42. 500 Distinguished Professors, BWW Society (USA).
43. The Master of Diploma, Academy of letters (USA).
44. Asia/Pacific-WHO's WHO, (Vol. IV), 2003, India.
45. Asian/American Who's Who (Vol. III), 2003, India.

# 目录

自序/ 4

孙安迪个人档案/ 9

## PART I 什么是毒？

### 1 人体的毒 ..... 16

- (1) 幽门螺旋杆菌 ..... 16
- (2) 人类乳头瘤病毒 ..... 17
- (3) 癌症 ..... 18

### 2 环境的毒 ..... 22

- (1) 戴奥辛 ..... 22
- (2) 电磁波 ..... 24
- (3) 紫外线 ..... 26
- (4) 汞污染 ..... 27
- (5) 铅污染 ..... 30
- (6) 氯气 ..... 32

### 3 膳食的毒 ..... 33

- (1) 膳食的致癌物 ..... 33
- (2) 与饮食有关的毒物及两种改善方式 ..... 36

### 4 心理的毒 ..... 39

- (1) 身心疾病 ..... 39
- (2) 过劳 ..... 42

### 5 全方位解毒排毒 ..... 45

- (1) 要有养生环境 ..... 45
- (2) 要用精神养生 ..... 46
- (3) 防癌症抗衰老 ..... 47
- (4) 维持内环境“稳态” ..... 48
- (5) 适度节制饮食 ..... 49

### 6 解毒排毒别把营养排掉 ..... 52

- (1) 营养不良，严重削弱免疫 ..... 52
- (2) 金属硫蛋白——重金属解毒 ..... 55

## 1 遗传基因异常或基因破损 ..... 58

- (1) 基因疗法 ..... 58
- (2) 核酸——生命之源 ..... 59
- (3) DNA 与癌症 ..... 61
- (4) 干扰老化, 小心打乱防癌机制 ..... 62

## 2 自律神经失调 ..... 64

- (1) 什么是自律神经失调? ..... 64
- (2) 自律神经失调有哪些症状? ..... 65
- (3) 自律神经功能和解毒、排毒、免疫关系密切 ..... 66
- (4) 阴离子平衡自律神经、强化解毒排毒力 ..... 68

## 3 免疫力衰退或免疫不平衡 ..... 70

- (1) 免疫——维持机体稳定功能 ..... 70
- (2) 免疫力和癌症 ..... 71
- (3) 免疫力和感冒 ..... 76
- (4) 免疫力和艾滋病 ..... 79
- (5) 免疫力和辐射 ..... 80
- (6) 免疫力和有益菌 ..... 80

## 4 荷尔蒙失去活性或内分泌失调 ... 83

- (1) 神经免疫内分泌学 ..... 83
- (2) 甲状腺素和老化 ..... 84
- (3) 胰岛素和生长因子 ..... 84
- (4) 血管紧张素和神经、免疫 ..... 84
- (5) 肾上腺素和“灼口症候群” ..... 85
- (6)  $\beta$ -内啡肽和“颞颌关节功能紊乱” ..... 85

## 5 自由基产生过多 ..... 86

- (1) 清除氧自由基——抗老、防癌 ..... 87
- (2) 抗氧化剂——延缓衰老 ..... 88
- (3) 活性肽——清除体内自由基 ..... 90
- (4) 番茄红素——对抗DNA氧化损伤 ..... 91

## 6 酶(酵素)减低或失去活性 ..... 93

- (1) 超氧化物歧化酶——延缓衰老 ..... 94
- (2) 泛醌——辅助治疗代谢障碍疾病 ..... 95
- (3) 增加解毒酶活性的植物化学物质 ..... 97
- (4) 使解毒酶失活的活性氧 ..... 98

## 7 能量不足或电位平衡失调 ..... 100

- (1) 能量——新陈代谢的物理过程 ..... 100
- (2) 酶(酵素)——新陈代谢的推手 ..... 101

## 8 解毒排毒器官:肝、肾、肺日益衰落 102

- (1) 解毒弱化 疾病根源 ..... 102
- (2) 肝、肾、肺——重要的排毒器官 ..... 103

## 9 血液循环不良 ..... 106

- (1) 活血化瘀对抗冬令病 ..... 106
- (2) 头脑体操 促进大脑血流 ..... 109

## 10 其他 ..... 111

- (1) 吸烟、嚼槟榔 ..... 111
- (2) 吸毒 ..... 113
- (3) 酗酒 ..... 113

## 1 膳食 ..... 116

- (1) 吃出解毒排毒力 ..... 117
- (2) 基因作物 ..... 118
- (3) 蔬果 ..... 119
- (4) 安迪解毒排毒精力饮 ..... 126
- (5) 防SARS及抗感染饮食 ..... 126

## 2 中药 ..... 128

- (1) 抗老延寿中草药 ..... 129
- (2) 调解免疫中草药 ..... 129
- (3) 清热解毒中草药 ..... 130
- (4) 解毒排毒 10 大中草药 ..... 132
- (5) 护肾利尿 15 大中草药 ..... 133
- (6) 利肺祛痰 15 大中草药 ..... 135
- (7) 保肝利胆 30 大中草药 ..... 137
- (8) 抗癌黄芪 ..... 140
- (9) 甘草甜素——治疗SARS ..... 141
- (10) 抗SARS及抗感染中草药方 ..... 142
- (11) 安迪解毒排毒汤 ..... 143

## 3 喝水 ..... 145

- (1) 水有良好的润滑剂 ..... 145
- (2) 饮好水——迎向无毒生活 ..... 146

## 4 营养 ..... 147

- (1) 蛋白质 ..... 147
- (2) 脂肪酸 ..... 149

- (3) 糖类 ..... 155
- (4) 膳食纤维 ..... 158
- (5) 螺旋藻 ..... 161
- (6) 槲皮素——抗氧化、抗癌 ..... 165
- (7) 维生素、矿物质 ..... 166
- (8) 硒、锌、铁——对抗有毒金属的大功臣 ..... 170

## 5 运动 ..... 173

- (1) 运动增强体能 强化解毒排毒力 ..... 173
- (2) 适度运动 增强红血球免疫功能 ..... 174
- (3) 运动锻炼对抗疲劳 ..... 175
- (4) 运动加经络按摩 迈向 10 大健康指标 ..... 178
- (5) 跑步散步养生健身 ..... 180

## 6 沐浴 ..... 184

- (1) 热水、温水浴——镇静、催眠 ..... 184
- (2) 冷水浴——延年益寿 ..... 185
- (3) 矿泉浴——促进机体免疫功能 ..... 188
- (4) 草药熏蒸浴 ..... 189
- (5) 芳香疗法 ..... 193

## 7 睡眠 ..... 194

## 8 经络 ..... 197

- (1) 经络减压 ..... 197
- (2) 静坐冥想——精神解毒排毒法 ..... 199
- (3) 安迪解毒排毒功 ..... 203

## 9 音乐 ..... 206

## 10 唾液 ..... 213

# DIY 排毒解毒方—— 索引目录 孙安迪解毒排毒教室

## PART I 什么是毒?

|                        |    |
|------------------------|----|
| 防戴奥辛中毒饮食法 .....        | 23 |
| 防汞中毒饮食法 .....          | 28 |
| 防铅中毒饮食法 .....          | 31 |
| 抗农药污染饮食疗法 .....        | 38 |
| 具解毒排毒的优良环境 .....       | 46 |
| 解心理的毒,排人间是非 .....      | 47 |
| 简森(Jensen's)饮食法则 ..... | 51 |

## PART II 找出病因 解除毒害

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 从舌头DIY看自律神经失调否 .....   | 65  |
| 排除恐惧、增强解毒排毒力6大绝招 ..... | 66  |
| 你也可以营造阴离子环境 .....      | 68  |
| 双歧杆菌的保健作用 .....        | 81  |
| 怎样吃植物化学物质 .....        | 92  |
| 吃什么增加SOD? .....        | 94  |
| 怎么吃辅酶Q10? .....        | 95  |
| 吃什么增加体内解毒酶? .....      | 97  |
| 怎样喝酒酒最好? .....         | 104 |
| 吃什么防口腔癌? .....         | 112 |

## PART III 怎样DIY 解毒排毒?

|                  |     |
|------------------|-----|
| 怎样吃出解毒排毒力? ..... | 117 |
| 怎样吃蔬果解毒排毒? ..... | 121 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 这样吃最防SARS .....     | 127 |
| 安迪解毒排毒四君子汤 .....    | 140 |
| 安迪抗SARS 解毒排毒饮 ..... | 142 |
| 安迪解毒排毒实用方 .....     | 143 |
| 怎样喝好水? .....        | 146 |
| 怎样补充蛋白质? .....      | 148 |
| 怎样摄取脂肪酸? .....      | 153 |
| 怎样摄取糖类? .....       | 157 |
| 怎样摄取膳食纤维? .....     | 160 |
| 怎样摄取螺旋藻? .....      | 164 |
| 怎样摄取硒? .....        | 171 |
| 运动后恢复疲劳方 .....      | 177 |
| 安迪解毒排毒经络法 .....     | 179 |
| 运动后吃什么? .....       | 182 |
| 如何进行热水浴? .....      | 185 |
| 如何进行冷水浴? .....      | 187 |
| 如何进行中草药熏蒸浴? .....   | 192 |
| 睡眠10忌 .....         | 196 |
| 怎样利用饮食减压? .....     | 198 |
| 安迪吐纳冥想法 .....       | 201 |
| 解毒排毒音乐方 .....       | 211 |
| 怎样吞津咽唾最健康? .....    | 215 |

# part I

## 什么是毒？

人体的毒、环境的毒、膳食的毒、心理的毒  
里里外外，无所不在的毒……

全方位解毒排毒，别把营养排掉！





# 1 人体的毒

人类最早接触的毒物,主要是动植物中的天然毒素。从19世纪20年代以来,合成化学物愈来愈多,截至1985年为止,全世界登记的化学物已达到700余万种,常用的也有8万余种。大量化学物进入了人类的生活和生产环境中,使人们接触的毒物品种和数量不断增加。

毒物可按其毒作用的主要部位,分为作用于神经系统、造血系统、心血管系统、呼吸系统、肝、肾、眼、皮肤等毒物;或按其作用性质,分为刺激性、腐蚀性、窒息性和致敏、致癌、诱变、致畸等毒物。此外,还可按其化学结构或形态分类。

广义来看,毒物还可包括各种细菌、霉菌、病毒,包括各种癌症,包括自由基、各种代谢废物等等。

其实,以台湾地区10大死亡原因来看,大部分都和人体的毒化有关。而人体内的毒也有千万种,本文先只介绍和说明其中幽门螺旋杆菌、人类乳头瘤病毒、癌症等影响重大的部分。

## (1) 幽门螺旋杆菌

由于胃储存高浓度胃酸,过去人们一直以为没有细菌可以生存。但医学界发现“胃幽门螺旋杆菌”可在胃黏膜繁殖,并证明其与慢性胃炎、消化性溃疡、部分胃癌及