

中西医结合健康排毒最佳权威指导

彩图
精读版

人体 排毒手册

张雪松 编著 姜峰 审定

让您轻松拥有健康的身体

- 常见疾病对症排毒
- 给予人体的缉毒大扫荡
- 教你排查身体内外毒素
- 增强免疫力
- 制定身体排毒计划，健康零负担



R E N T I P A I D U S H O U C B

健康生活
健康生活馆

人体

彩图
精读版

排毒手册

张雪松 编著 姜峰 审定



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人体排毒手册 / 张雪松编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2008. 1
ISBN 978-7-5019-5964-8

I. 人… II. 张… III. 毒物—排泄—手册 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 065588 号

责任编辑: 白 兰 责任终审: 唐是雯 封面设计: 草皮纸工作室
策划编辑: 白 兰 责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)
印 刷: 北京恒信邦和彩色印刷有限公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
开 本: 899 × 1194 1/24 印张: 9
字 数: 160 千字
书 号: ISBN 978-7-5019-5964-8/TS·3480 定价: 28.00 元
读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730
发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293
网 址: <http://www.chlip.com.cn>
Email: club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
61334S2X101ZBW

R E N T I P A I T U S H O U C I

张雪松

曾主编《二十四节气养生与食疗》、《药膳本草养生大全》、《佛教养生之道》、《道教养生之道》、《免疫养生》等书。

姜峰

毕业于北京中医药大学，主治医师。曾编写《春季养生》、《黄帝内经养生丛书——肺的保健》等书。

R E N T I P A T I B U S H O U C B

本书为读者的居家生活和日常保健提供科学的保健知识和健康指导，所涉及保健知识仅供参考，不可迷信；不能作为诊断及医疗的依据，不能代替医生的诊疗或其他医务人员的建议。

责任编辑：白 兰

投稿邮箱：bailan325@yahoo.com.cn

封面设计： 草皮纸®®®®
shenlin5530@sina.com

插 画：张 婷

试读结束 需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

前言

何为人体内的毒素？医学专家认为，人只要和外界接触，例如吃入食物，就有废物产生，就会有毒素，中医称之为“糟粕”。而西医对毒素的定义则与中医不同。如在《现代汉语词典》中所解释的：“‘毒’是进入有机体后能跟有机体起化学变化，破坏体内组织和生理机能的物质。”而中医所说的“毒”范围要更广泛，广义的“毒”包括新陈代谢产生的所有对人体不利的物质，包括脂肪、蛋白质的代谢物以及由外界经口鼻、皮肤进入人体内的有害物质，还有热毒、火毒、湿毒、麻毒以及疮疡类疾病，如痈、疽、疔、疖等。

无论是西医理论还是中医看法，我们不难得出这样的结论：人在一生的过程中，无论体内体外，都不可避免地要与“毒”打过交道，我们每天都暴露在外界毒素和体内毒素的双重威胁之下，这些毒素是身体消化和代谢过程中产生的副产物。假使身体的免疫系统够强壮，皮肤、肾脏和结肠等排毒器官也能正常运作的话，那么身体就能将这些物质安全地排出体外，使身体免于受到伤害。然而，因为种种原因，身体可能无法正常排除毒素，一旦摄取这些毒素的速度比排除它们的速度还要快，那么就会产生“毒性”状态。很多自然保健专家认为，这种情况若不加以改善和治疗，毒素不但会在不知不觉中损害健康，使身体器官逐渐变得虚弱，甚至还会引发危害生命的疾病。

这绝不是危言耸听，现代人生活在多肉少菜、食物精细、吸烟饮酒、压力不断且运动不勤的生存环境中，我们的身体器官已不堪重负，再加上外界空气、水、食品的各种污染，靠自然的方式已经很难排除体内的毒素了，这就是所谓的“中毒”。

我们应该承认，随着社会的进步，我们的保健方式也应该进步了。对于生活在这个紧张而又快节奏社会中的人们而言，不论从心理的、生活方式的、生理结构等方面来看，更应该珍重自己，排出毒素，让自己轻装上阵。

需要提醒的是，善待自己，首先就要给头脑观念排排毒，学会正确看待排毒。排毒是必要的，也要讲究方法，一些可能效果“立竿见影”的方法，潜藏着巨大的副作用，搞不好会让身体垮掉。另外对铺天盖地的排毒产品广告也要慎重对待，广告除了提醒我们要注意排毒外，有的广告也神化了排毒药品、保健品的作用，夸大了效果。因此，在如今谈“毒”变色的时候，究竟毒从何来？人体需要如何去正确地排毒？这些都是我们每一个关爱自己和关爱大家的有识之士所要慎重对待的，要科学、有效地排毒，还是多掌握些知识为好。

在本书中，我们追根溯源地为大家找到了毒源，了解了自身的排毒系统，并且重点为大家逐一提供了全方位对症排毒的方法。这些方法既简单易行，又将排毒任务渗透于生活的每一个细节中。

也许我们无法阻挡毒素的蔓延，也无力去解决医学中的难题，但是，我们只要能够对毒素做到“知己知彼”，自能排毒于“百战不殆”之中。没错，仔细阅读本书，你就可以找到消除体内毒素的方法。当然，你也就自然而然地拥有了健康的身体和人生中真正的幸福！



《把心带回家——精力管理与健康回归》

作者：李宏诗 刘军 著

定价：22.00元

心能安定于身体，则定能专注于事业；气血和畅，身心健康，则事业一定通达！作者强调的“要想身体健康，必须生活健康”、“正气存内、邪不可干”等理念则又将人的健康和生
活、道德修养有机的统一了起来。



《把父母的健康放在心上》

作者：凌一 王艳 编著

定价：25.00元

本书力争以最简洁的语言，告诉您在身体护理、日常运动、心理调养、饮食健康、疾病防治方面采取什么样的护理与保健方法，以及遇到紧急情况时应该采取什么措施，先做什么，后做什么，医生可能会做什么，你该配合做什么等等。



《营养革命》

作者：西木 金玮 著

定价：12.50元

本书提出的露卡素饮食新概念——精致淀粉有害，天然油脂有益，低碳低糖，补充营养，瘦身又降糖，是一种全新的营养观念，告诉你如何吃出苗条与美丽，健康与长寿，精力与智力，征服糖尿病！本书作者提出摆脱富贵病的最有效的方法是食用露卡素，露卡素是继维生素之后人类的第二次营养革命。



《健康排毒100%》

作者：杨宗荣、董淑芬 编著

定价：28.00元

本书对毒素从哪里来，环境对健康造成的伤害，食物及添加剂的毒素，人体本身代谢后所产生的毒素等说法都有详细的介绍。并且针对毒素的来源以及排毒的必要性做了完整的介绍。本书提供了一套身体全面排毒的计划，可以从了解排毒器官，到利用运动方式或是以最自然、无毒的蔬果排毒法来达到身体全面排毒的最终效果。

邮购须知

一、邮局汇款

收款人地址：北京市东长安街6号 中国轻工业出版社

收款人：读者服务部

邮编：100740

二、银行汇款

开户行：工商银行北京东长安街支行

户名：轻工业出版社发行部

帐号：0200 0534 1901 4414 793

特别声明：请在汇款后将汇款凭证、收件人姓名、地址、邮编、电话、所购图书一并传真至010-85111730

备注：

1. 附加邮挂费：100元以下10元，100元以上收书款的10%

2. 请在汇款单附言栏内写清您所购图书的书名、册数（如需发票请注明抬头）

3. 请务必用正楷、准确填写汇款人详细地址、姓名、邮编和联系电话，确保您能及时收到图书。

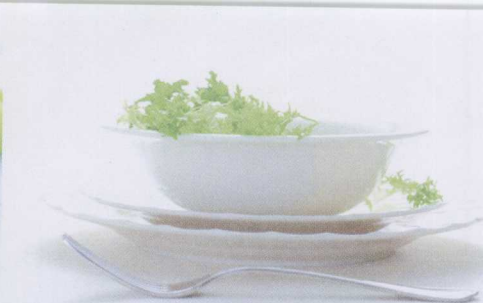
4. 详情请致电：010-65241695 85111729 传真：010-85111730



目录

第一章 百病皆因毒作祟！毒从何来——挖掘潜伏在身体内的毒素

■ 毒素——健康不能承受之重	2
■ 来自体外的毒	5
来自药物的毒	5
来自空气的毒	6
来自居室的毒	6
来自食物的毒	7
来自水源的毒	9
来自压力的毒	10
来自不良嗜好的毒	10
■ 来自体内的毒	11
自由基	11
宿便	13
胆固醇	15
血液浓稠	16
脂肪	17
尿酸	19
乳酸	21
水毒	22
淤血	22
内气	24
疾病之毒	25



第二章 身体的变化是中毒的信号

■“毒”是免疫力的头号杀手	28
■“毒”使身体呈酸性体质	29
■学会排查身体的中毒信号	32
■测试：你中“毒”了吗？	35
■毒素积累的危险后果	36
肥胖	36
湿疹	36
口臭	36
肠道易激综合征	37
皮肤瘙痒	37
痤疮	37
慢性胃炎	37
便秘	37
黄褐斑	38
十二指肠溃疡	38

第三章 了解你的排毒系统

■淋巴系统	42
■胃	43

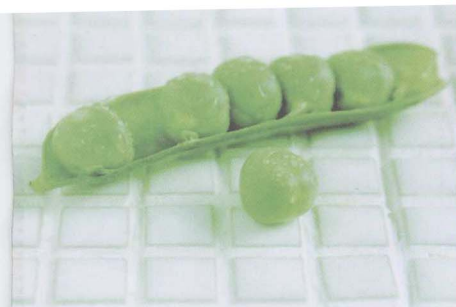


目录

■ 肠	44
■ 肝脏	45
■ 肾	46
■ 肺脏	47
■ 皮肤	48
测试：肌肤中毒有多深？	48
排毒建议	49
■ 眼睛	50
■ 制定身体排毒计划，健康零负担	51
■ “亚健康”，身体排毒的最佳临界点	53
■ 排毒要定期大扫除：每周一个清毒日	55
一日排毒推荐	56
■ 排毒也需按阶段进行	57
根据年龄阶段划分的排毒方法	57
根据时间阶段划分的排毒方法	57
按照自然顺序进行的阶段排毒	59
■ 盲目排毒无益人体健康	60

第四章 改善机体——把体内的毒素赶出去

■ 减少自由基	64
减少自由基重在预防	64



菌菇类可消除自由基	65
维生素C可消除自由基	67
多酚类食物具有抗氧化能力	68
含硒食物能分解自由基	69
■ 消除宿便	70
对付宿便的原则	70
多吃杂粮，消除宿便	71
水是排便的助力器	71
海藻类有益于消除宿便	72
苹果可清洁肠道	73
酸奶有利于消除宿便	74
■ 减少胆固醇	75
芝麻能降低胆固醇	75
香菇能促进胆固醇代谢	75
多食柑橘类水果可强化血管	76
黄豆能防止动脉硬化	77
橄榄油可预防老化	77
■ 降低血液的浓度	79
多食鱼能防止血栓形成	79
大蒜促进血液流通	80
银杏叶可降低血液黏稠度	80
多喝水能预防血液变浓稠	81
戒烟延缓血管的老化	82



目录

■ 减少体内的脂肪	84
乌龙茶有助于去脂	84
辣椒可降低脂	85
韭菜可促进食欲降低血脂	85
有氧运动可消耗脂肪	86
■ 减少尿酸	88
生食芹菜促进尿酸排泄	88
西红柿有利于尿酸的溶解	88
多饮水可有效排除尿酸	89
多食黑色食品	89
■ 消除乳酸	91
卵磷脂为你清除乳酸	91
伸展运动有助于排出乳酸	92
维生素B族可分解体内乳酸	93
食醋可减少乳酸的形成	93
■ 消除水毒	95
浮肿形成的原因	95
含钾食物有助于消肿	96
黄瓜利尿功效高	96
赤豆可消水毒	97
春季食鲤鱼除肿最好	97
桑拿流汗去水毒	98



■ 清除淤血	99
生姜可刺激血液循环除淤血	99
胡萝卜能活血暖身	99
红花能活血祛淤	100
腌制咸梅可改善血液循环	101
利用按摩促进血液循环	101
■ 释放体内废气	103
三条除掉有害气体的对策	103
有效运动驱除体内废气	104
■ 降低毒素，保持弱碱性体质有必要	105
■ 关注体内的维生素含量	107

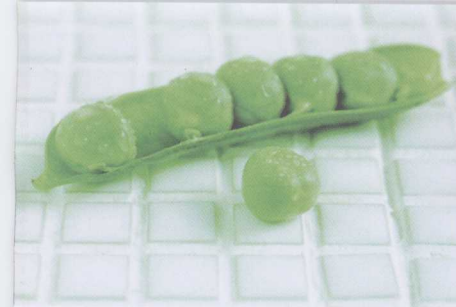
第五章 对症排毒——给予人体的缉毒大扫荡

■ 感冒	112
中毒原因	112
排毒措施	113
■ 哮喘	120
中毒原因	120
排毒措施	122
■ 慢性支气管炎	128
中毒原因	128



目录

排毒措施	128
■ 肺炎	133
中毒原因	133
排毒措施	133
■ 胃痛	138
中毒原因	138
排毒措施	138
■ 高血压	144
中毒原因	144
排毒措施	144
■ 高脂血症	150
中毒原因	150
排毒措施	151
■ 动脉硬化	154
中毒原因	154
排毒措施	154
■ 胆结石症	161
中毒原因	161
排毒措施	162
■ 糖尿病	166
中毒原因	166
排毒措施	167



■ 痛风	172
中毒原因	176
排毒措施	177
■ 便秘	176
中毒原因	176
排毒措施	177
■ 肝炎	180
中毒原因	180
排毒措施	181
■ 头痛	187
中毒原因	187
排毒措施	188
■ 失眠	193
中毒原因	193
排毒措施	194
■ 各类癌症	198
中毒原因	198
排毒措施	198



第一章

R E N T I P A L I U S H O U C I

百病皆因毒作祟！毒从何来——挖掘潜伏在身体内的毒素



毒素——健康不能承受之重

我们知道，现代人的疾病越来越多，许多诸如心血管疾病、高血压、糖尿病等老年病越来越呈现年轻化，而更多的年轻人则一直处在亚健康状态。你是否常常会有以下的感觉：

时常感到腰酸背痛、浑身没劲、四肢酸软、异常疲惫；

脾气不好、易激动、胃口不好、口臭、口舌生疮，还时常头痛、头晕；

脸上的皮肤没有光泽，出现色斑、粉刺、黄褐斑等；晚上不是瞪大眼睛睡不着，就是连着做噩梦，第二天早上醒来仍旧昏昏沉沉，跟没睡一样；

这究竟是怎么了，妨碍健康的真正罪魁祸首是谁？人们一直在寻找着。

根据科学家对细胞学的研究以及根据动物和人的生长期或性成熟期计算寿命的方法，人类应该有120~175岁的寿命。但是为什么很少有人能活到这一高龄呢？问题在于后天因素。

影响人类健康和寿命的“后天因素”确实很多：自由基对人体的损害，生存环境的变化，不良的生活方式，人体垃圾造成的自身中毒等等，在人生路上，各路杀手都在威胁和损害着人的健康和生命。

通过科研人员对人体毒素的检测后发现，在使人致病和衰老的种种后天因素中，综合比较其害，危害最大的因素莫过于人体垃圾！人体垃圾是人类健康和长寿的不能承受之重！

何为人体垃圾？人体垃圾是指人从外界摄入食物、空气和水之后，在新陈代谢过程中及生命活动进程中未被排出体外的、残存并积滞在体内的各种废物。这类废物会导致人体慢性中毒，因此，也把这些垃圾称为人体内的毒素。

然而，说起体内垃圾和毒素，可能大多数人至今知之甚少。许多人甚至不以为然，尤其是体态匀称、年龄不大、自我感觉

