

瘀血 痰湿 寒气 食积 气郁 上火

全是毒，立即排，立即赢得好气色

五脏排毒 一身轻

著名中医保健与美容专栏作家
中医名家施维智嫡传弟子

石晶明 编著



汉竹·健康爱家系列

五脏排毒 一身轻

石晶明 / 编著
汉竹 / 主编

汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

五脏排毒一身轻 / 石晶明编著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.9

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-3328-9

I. ①五… II. ①石… III. ①毒物—排泄—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 120505 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011 年荣获

中国民营书业实力品牌



2010 年荣获

生活图书出版商年度大奖

五脏排毒一身轻

编 著 石晶明
主 编 汉 竹
责任编辑 刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑 刘 美 王末琪 孙 静
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 720mm×1000mm 1/16
印 张 14
字 数 150千字
版 次 2014年9月第1版
印 次 2014年9月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3328-9
定 价 39.80元 (附赠《清肝清肺食谱速查》小册子)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



第一章

关于“毒”，你不得不知道的事情

“毒”是什么	16	99%的人最想知道的排毒问题	24
中医所说的“毒”	16	雾霾有“毒”吗	24
西医所说的“毒”	18	足贴能排毒吗	25
谁给你下的“毒”	20	喝水能排毒吗	25
外界环境中的“毒”	20	来月经是排毒吗	25
人体自身产生的“毒”	22	吃青菜能排毒吗	26
		想排毒就只能吃素吗	26
		什么食物最排毒	27
		哪些人不适合排毒	27
		测试：你的身体需要排毒吗	28
		一张图告诉你哪里中“毒”了	29

第二章

排心毒——每个人都需要一颗强大的心

心好才能长命百岁	32	特效排毒食疗方	40
气血足了,人就有精神	32	苦是心毒的天敌	40
心情好了,寿命就长久	33	红色食物让你的心越来越年轻	41
哪些症状表明你的心中毒了	34	苦瓜煎蛋	42
舌头溃疡	34	莴笋瘦肉粥	43
舌苔发生变化	34	芹菜菠萝汁	43
额头长痘	34	银耳豌豆苗	43
失眠、心悸	35	冬瓜荷叶薏米汤	44
胸闷、刺痛	35	杏仁豆浆	45
最伤心的坏习惯你占几个	36	白萝卜莲藕汁	45
过度劳累	36	百合粥	45
过度受冷	36	甜椒炒牛肉	46
过度的精神刺激	37	枸杞粳米糊	47
经常大汗淋漓	37	银耳樱桃粥	47
特效排毒按摩法	38	姜枣红糖茶	47
解决心理问题的妙招		西红柿蒸蛋	48
——常揉少海	38	桂圆莲子粥	49
心火旺,口臭口苦怎么办		红枣粥	49
——按压劳宫	38	花生红薯汤	49
一切与心有关的问题都能缓解			
——轻按心俞穴	39		

第三章

排肝毒——最重要的排毒器官最需要保养

肝是人的健康卫士.....52	按揉足部也护肝
肝主疏泄.....52	——揉地筋.....61
月经不调总和肝有关.....53	肝胆疾病的克星
适当发火,少生闷气.....53	——按压阳陵泉.....61
哪些症状表明你的肝中毒了.....54	特效排毒食疗方.....62
指甲上有竖纹.....54	寒性食物泻火,酸甘食物生津.....62
情绪容易抑郁、暴躁.....54	让青色食物给你的肝“减负”.....63
手掌充血.....54	西芹腰果.....64
眼睛不适.....55	绿豆荞麦糊.....65
月经不调.....55	蒜蓉油麦菜.....65
最伤肝的坏习惯你占几个.....56	什锦西蓝花.....65
用眼过度.....56	陈皮海带粥.....66
饮酒过量.....56	凉拌苦瓜.....67
经常熬夜.....57	山楂冰糖茶.....67
过度服药.....57	石榴蜂蜜汁.....67
特效排毒按摩法.....58	猪肝菠菜粥.....68
人体自带的“出气筒”	胡萝卜橙汁.....69
——按压太冲.....58	凉拌空心菜.....69
改善情绪,远离妇科病	西红柿炖牛腩.....69
——按揉行间.....59	韭菜炒虾仁.....70
生气之后没食欲	山药枸杞豆浆.....71
——按摩足三里.....59	香菇油菜.....71
眼睛干涩	奶汁烩生菜.....71
——按揉曲泉.....60	



第四章

排脾毒——管好你的健康银行

脾是后天之本	74	特效排毒食疗方	84
所有的生命活动都离不开脾胃	74	甘味食物最补脾	84
“仓廩”牢固，身体才健康	75	黄色食物让你的脾胃舒舒服服	85
哪些症状表明你的脾中毒了	76	紫菜包饭	86
舌苔白滑，有齿痕	76	百合薏米糊	87
身体水肿	76	凉拌藕片	87
白带过多	76	银耳花生仁汤	87
唇色苍白，周围长痘痘	77	香菇娃娃菜	88
脸上长斑	77	山药扁豆糕	89
最伤脾的坏习惯你占几个	78	人参莲子粥	89
暴饮暴食	78	苹果土豆泥	89
久坐不运动	78	燕麦南瓜粥	90
久服苦寒药	79	蛋香玉米羹	91
经常吃生冷食物	79	小米红枣粥	91
居住在寒湿重的地方	79	炒红薯泥	91
特效排毒按摩法	80	黄花菜炒鸡蛋	92
消灭腹部赘肉、将军肚		芒果西米露	93
——按揉带脉	80	生姜橘皮饮	93
胃痛、腹胀、没食欲		鲜奶木瓜雪梨	93
——按摩太白	81		
保养子宫人不老			
——按压三阴交	82		
色斑、粗糙、皱纹一扫光			
——按摩血海	83		



第五章

排肺毒——雾霾天，看好你的肺

肺调控着人体的“气”	96	特效排毒食疗方	104
肺是心的保护神	96	多酸少辛最适宜	104
人体所有的气都受肺的调控	97	白色食物让你呼吸顺畅睡得香 ...	105
哪些症状表明你的肺中毒了	98	葱爆酸甜牛肉	106
咳嗽、咳痰	98	生姜红枣粥	107
皮肤灰暗、头发脱落	98	蒜蓉茄子	107
声音低怯、嘶哑	99	香菜拌黄豆	107
易患感冒	99	柠檬饭	108
便秘	99	葡萄柚芹菜汁	109
最伤肺的坏习惯你占几个	100	苹果玉米汤	109
久卧伤肺	100	芒果橙子汁	109
经常吹空调	100	猪肉萝卜汤	110
爱吃辛辣食物	101	银耳羹	111
饮食油腻，没有节制	101	牛奶洋葱汤	111
特效排毒按摩法	102	冰糖藕片	111
清肺热，润喉咙		银耳百合豆浆	112
——按摩尺泽	102	山药鸡肉粥	113
哮喘、感冒都能治		冬瓜鲤鱼汤	113
——按揉孔最	103	燕麦糙米糊	113
咳嗽、哮喘			
——点按太渊	103		

第六章

排肾毒——青春不衰的秘诀

- 肾调控着人体的“气”116
- 肾，作强之官116
 - 肾藏精气，供养脏腑116
 - 肾越好，生殖功能越强117
 - 想长寿，就要让“生命之根”
强壮有力117
- 哪些症状表明你的肾中毒了118
- 眼圈发黑，脸上水肿118
 - 没有精神118
 - 月经量少、时间短、颜色暗118
 - 大量脱发118
 - 腰酸119
 - 经常憋尿119
 - 小便异常119
- 最伤肾的坏习惯你占几个120
- 长时间不良坐姿120
 - 用脑过度120
 - 酒后性生活121
 - 滥用补肾药121
- 特效排毒按摩法122
- 告别咽痛和失眠
——按揉照海122
 - 让肾脏充满活力
——刮太溪122
- 不花钱的长寿法
——按摩涌泉123
- 特效排毒食疗方124
- 咸味入肾，但要少吃124
 - 黑色食物让你大脑灵活精力旺 ...125
 - 芦笋蛤蜊饭126
 - 牡蛎豆腐汤127
 - 小米海参粥127
 - 凉拌海蜇127
 - 虾皮紫菜汤128
 - 松仁海带汤129
 - 芥菜干贝汤129
 - 韭菜薹炒鱿鱼129
 - 黄瓜木耳汤130
 - 鲜柠檬荸荠水131
 - 黑芝麻栗子糊131
 - 黑米糊131
 - 乌鸡滋补汤132
 - 乌梅银耳红枣汤133
 - 核桃仁紫米粥133
 - 桑葚粥133

第七章

五脏六腑的排毒时间

子时 (23:00~1:00)

胆排毒——养好阳气寿命长136

子时最应该做的事：睡子时觉136

有助于胆排毒的生活小习惯137

丑时 (1:00~3:00)

肝排毒——面色红润气血足138

丑时最应该做的事：熟睡138

有助于肝排毒的生活小习惯139

寅时 (3:00~5:00)

肺排毒——晚上不咳睡得香140

寅时最应该做的事：熟睡140

有助于肺排毒的生活小习惯141

卯时 (5:00~7:00)

大肠排毒——排便通畅不长斑 ..144

卯时最应该做的事：排便144

有助于大肠排毒的生活小习惯 ...145

辰时 (7:00~9:00)

胃排毒——要想养生先养胃146

辰时最应该做的事：吃好早餐146

有助于胃排毒的生活小习惯148

巳时 (9:00~11:00)

脾排毒——轻松甩掉小肚腩150

巳时最应该做的事：适当运动150

有助于脾排毒的生活小习惯151

午时 (11:00~13:00)

心排毒——失眠多梦催人老152

午时最应该做的事：让心脏“休息”

半小时152

有助于心排毒的生活小习惯154

未时 (13:00~15:00)

小肠排毒——看好健康晴雨表 ..156

未时最应该做的事：吃完午餐156

有助于小肠排毒的生活小习惯 ...157

申时 (15:00~17:00)

膀胱排毒——通道畅通毒不生 ..158

申时最应该做的事：及时小便158

有助于膀胱排毒的生活小习惯 ...159

酉时 (17:00~19:00)

肾排毒——适时减轻肾负担162

酉时最应该做的事：喝水162

有助于肾排毒的生活小习惯163

戌时 (19:00~21:00)

心包排毒——有效防治心脏病 ..166

戌时最应该做的事：娱乐166

有助于心包排毒的生活小习惯 ...167

亥时 (21:00~23:00)

三焦排毒——一通百通病不生 ..168

亥时最应该做的事：入睡168

有助于三焦排毒的生活小习惯 ...169

第八章

芬芳茶饮, 简易排毒

养心茶——让好气色给美丽加分 ..172

玫瑰花茶	172
玫瑰参茶	173
玫瑰乌梅茶	173
玫瑰奶茶	173
洛神花茶	174
洛神菊花茶	175
枸杞桂圆茶	175
枸杞红枣茶	175
五味子松仁茶	176
五味子杜仲茶	177
红枣养颜茶	177
红枣葡萄干茶	177

护肝茶——明亮的眼睛会放电 ..178

菊花茶	178
菊花决明子茶	179
薄荷叶桑叶茶	179
薄荷叶苦瓜茶	179
金银花茶	180
金银花绿豆茶	181
决明子茶	181
决明子甜菊叶茶	181

健脾茶——最简单有效的减肥法 ..182

荷叶茶	182
荷叶桂花茶	183
荷叶西瓜皮茶	183
荷叶陈皮乌龙茶	183
大麦茶	184
大麦柠檬茶	185
山楂荷叶茶	185
山楂菊花茶	185

润肺茶——皮肤不干, 嗓子不痛 ..186

杏仁茶	186
杏仁菊花茶	187
百合桂圆茶	187
百合桃花茶	187
罗汉果茶	188
罗汉果山楂茶	189
千日红茶	189
千日红玫瑰茶	189

补肾茶——六七十岁不显老 ..190

枸杞菊花茶	190
枸杞银耳茶	191
菟丝子茶	191
菟丝子红糖茶	191
黑芝麻杏仁茶	192
黑芝麻桑叶茶	193
五味子乌梅茶	193
五味子刺五加茶	193



第九章

不同人群的排毒饮食

女性

——美容瘦身塑曲线.....	196
银耳拌豆芽.....	196
西红柿柚子汁.....	197
鲜柠檬汁.....	197
莲子芋头粥.....	197
西蓝花黄瓜汁.....	198
丝瓜炒鸡蛋.....	199
白萝卜橄榄汁.....	199
素烧三元.....	199
黑芝麻圆白菜.....	200
菠萝苦瓜汁.....	201
冬瓜蜂蜜汁.....	201
冬笋拌豆芽.....	201

老年人

——气血畅通筋骨壮.....	202
玉米排骨汤.....	202
黄豆薏米糊.....	203
小米桂圆粥.....	203
绿豆南瓜羹.....	203
腰果西蓝花.....	204
芹菜苹果汁.....	205
核桃健脑粥.....	205
枸杞炖羊肉.....	205

儿童

——不挑食，身体棒.....	206
奶酪三明治.....	206
虾肉卷.....	207
煎鳕鱼.....	207
南瓜盅.....	207
风味卷饼.....	208
冰糖五彩粥.....	209
草莓蜜汁奶昔.....	209
苹果葡萄干粥.....	209

男性

——酒局饭局最伤身.....	210
桑葚米糊.....	210
糯米黑豆饮.....	211
香椿核桃仁.....	211
枸杞豆浆.....	211
芹菜炒虾米.....	212
口蘑炒豌豆.....	213
香蕉酸奶汁.....	213
葡萄蜜茶.....	213

吸烟人群

——吸烟害人更害己.....	214
百合莲藕豆浆.....	214
雪梨粳米豆浆.....	215
葱香白萝卜.....	215
银耳雪梨汤.....	215
芒果鲜奶羹.....	216
南瓜米糊.....	217
枇杷蜂蜜水.....	217
桂花糯米藕.....	217

上班族

——久坐不动电脑眼.....	218
彩椒炒玉米粒.....	218
胡萝卜燕麦粥.....	219
蛋黄莲子汤.....	219
红薯小米粥.....	219

附录

常见食物排毒功效速查表

谷物、豆及豆制品类.....	220	水产类.....	223
蔬菜类.....	220	调味品类.....	223
水果、坚果类.....	221	饮品类.....	223
禽肉、蛋类.....	222		

汉竹·健康爱家系列

五脏排毒 一身轻

石晶明 / 编著
汉 竹 / 主编

汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



中国传统文化认为，世上万物都是由木、火、土、金、水这五种基本元素组成，并由此“相杂”“相和”化生而来，循环往复、生生不息。因此由中国传统文化延续而来的中医学，其核心思想就是“天人合一”，也就是说天地和人体遵循的是同一个规律，只不过天地是一个大宇宙，而人体则是一个小宇宙。木、火、土、金、水这五种元素分别对应着肝、心、脾、肺、肾，它们互动互应，相生相克，是不可分离的整体。

从五脏的角度看，人体与自然合而为一，顺应天道才能得养生之道。那么，人为什么会生病？人为什么会变老？

其实，在中医看来，我们体内有很多毒素，凡是不能及时排出体外、对我们的身体和精神产生不良作用的物质都可以称为“毒”，例如瘀血、痰湿、寒气、食积、气郁、上火。这些毒素堆积在五脏之内，人就会因此生病。而五脏的功能也会日渐衰退，人体就会变得越来越迟钝，逐渐衰老。

在日常生活中合理规划饮食，坚持良好的生活方式，适当运动、锻炼身体，注重对五脏的保养，持之以恒，五脏就会得到修复，身体状况就会有所改善，不打针、不吃药一样可以健康平安。



第一章

关于“毒”，你不得不知道的事情

“毒”是什么	16	99%的人最想知道的排毒问题	24
中医所说的“毒”	16	雾霾有“毒”吗	24
西医所说的“毒”	18	足贴能排毒吗	25
谁给你下的“毒”	20	喝水能排毒吗	25
外界环境中的“毒”	20	来月经是排毒吗	25
人体自身产生的“毒”	22	吃青菜能排毒吗	26
		想排毒就只能吃素吗	26
		什么食物最排毒	27
		哪些人不适合排毒	27
		测试：你的身体需要排毒吗	28
		一张图告诉你哪里中“毒”了	29