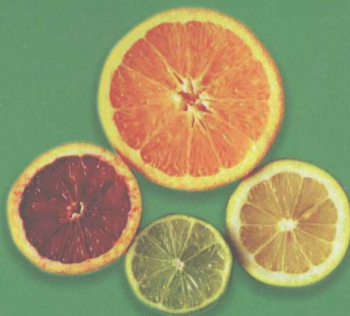


人体



排毒

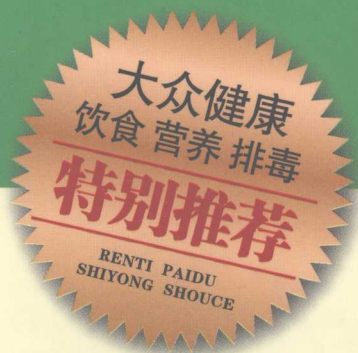
使用手册



- 健康生活，健康排毒，排出毒素，一身轻松
- 健康高于财富，我的健康我作主

主编◎代凯军

RENTI PAIDU
SHIYONG SHOUCHE





人体排毒使用手册

RENTI PAIDU SHIYONG SHOUCHE

主编：代凯军

编委：张 凡 张秀丽 孙锦婷 王赫男 孙 琳 熊贵普 刘晴娟 宋兰英
张 伟 马兴欢 丁 通 张 倩 秦素敏 杨丽霞 马会歌 李小波

图书在版编目(CIP)数据

人体排毒使用手册/代凯军主编. —上海:上海科学普及出版社,2007.4

ISBN 978 - 7 - 5427 - 3726 - 7

I. 人… II. 代… 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 041320 号

责任编辑 史炎均

人体排毒使用手册

代凯军 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京金马印刷厂印刷
开本 920 × 1300 1/32 印张 8.625 字数 244 000
2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5427 - 3726 - 7/R · 356

定价:19.00 元



第一章 健康身体

1. 善待身体	1
2. 大脑保健	3
3. 眼睛	7
4. 耳鼻	12
5. 口腔与牙齿	17
6. 四肢	21
7. 皮肤	28
8. 内脏	35
9. 头发	40
10. 健康标志	43
11. 亚健康状态	45

第二章 识 毒

1. 什么是“毒”	49
2. 毒源	51
3. 内生毒	54
4. 毒素的致病因素	57

5. 机体中毒的信息	61
6. 排毒与养生	64
7. 自我排毒和辅助排毒	65
8. “富贵病”	67
9. 排毒要诀	68

第三章 饮食

1. 健康始于肠道	71
2. 食物辅助排毒	74
3. 健康饮食习惯	76
4. 吃什么	79
5. 怎么吃	81
6. 饮水有学问	82
7. 合理烹饪	89
8. 有利排毒的食物	90
9. 合理膳食应对“亚健康”	94
10. 换季时的饮食	96
11. 调整饮食减少腹胀	97
12. 排毒饮食搭配	99
13. 食物的不当搭配	103

第四章 起居

1. 日常生活中的消毒	107
2. 衣着	110
3. 家庭环境	112
4. 日用品	113
5. 居家用存衣物	115
6. 居家消毒细节	116

7. 不良起居习惯	119
8. 改善居室空气	120
9. 有规律的生活习惯	122
10. 健康生活习惯集萃	123
11. 电脑卫生	126
12. 合理用眼	127

第五章 精神生活

一、不利健康的精神状态

1. 不良情绪	129
2. 压力生存	133
3. 疲劳	135
4. 烦躁	138
5. 抑郁	139
6. 人际交往障碍	140
7. 厌职	142
8. 心理困扰	144

二、善待自己

1. 调整情绪	146
2. 学会微笑	147
3. 求新求异	148
4. 控制压力	150
5. 放松减压	151
6. 认识自我	156
7. 求助与助人	157
8. 脾气发出来	158
9. 停止抱怨	159

第六章 运 动

1. 运动排毒 161
2. 排汗 165
3. 慢跑和快走 166
4. 游泳 167
5. 跳绳 168
6. 简易运动 169
7. 居家简单运动 171
8. 办公室健身 173
9. 简易瑜伽 181
10. 运动须知 182

第七章 减 肥

1. 肥胖常识 185
2. 口腹之欲 190
3. 减肥与健康 194
4. 减肥误区 199
5. 体重与健康 201
6. 女性瘦身与减肥 202
7. 男性减肥话题 208
8. 运动与热量 211
9. 日常瘦身锻炼 212

第八章 常见排毒方法

1. 清肠 215
2. 按摩 217
3. 瑜伽 222

4. 足疗	223
5. 刮痧	225
6. 拔罐	228
7. 饮食排毒法	230
8. 断食排毒法	232
9. 对排毒的误解	235

第九章 健康生活禁忌

1. 不良生活习惯	239
2. 饮食习惯	241
3. 睡眠的话题	245
4. 美容护肤细节	249
5. 着装	252
6. 使用电脑	254
7. 办公室内健康	257

第一章 Chapter 1

健康身体

1

善待身体

拥有健康生活，是提升现代人生活质量的重要内容，保证健康的生活，也是排毒祛毒，防止各种有害因素损害人体健康的关键。可以这样说：排毒的目的，是为了拥有健康的身体，享有高质量的生活。而为了拥有健康的身体，最基本的，应当了解如何才算得上是健康的生活，懂得如何善待自己的身体，懂得比较科学、合理地面对现代社会生活，养成良好健康的生活习惯，这一点，也正是本书想要传达给读者的。

人的身体构造复杂，功能特殊，原理和谐，奇妙无比。至今为止，尚且有许多人体的奥秘没有完全被认识、被了解、被阐释清楚。当然，人体的各项功能都是从千百万年与大自然的协调、适应中逐步进化而来的。人体对于大自然环境的适应能力是逐渐形成的，并且也有一定的极限。生命从初始到生长旺盛、最后走向归宿都有一定的独特的规律。善待自己的身体，就是要了解和合理运用身体各种功能，顺应自然规律，保持身心健康。只有这样，才能拥有健康的身体，继而进一步拥有和谐、完美、高质量的生活。

善待身体，是为了健康。善待身体，就需要了解自己的身体中种种功能和限度，了解各种对身体健康构成威胁的因素，了解那些日常生活

中不被人们重视、却在不知不觉间损害身体、危及到健康的因素，进而避害趋利，改变不利于健康的生活习惯，达到健康生活、科学生活、高质量、和谐、完美生活的境界。

善待身体，其实说到底，就是应当让自己的生活更规律一些，如果觉得无从做起，不妨从下面这些简单而基本的健康习惯开始做起，改变自己的生活方式。

早睡早起，把作息时间调整到比较固定化，使日常起居变得有规律。定时定量进餐，避免暴饮暴食。定时排泄大便，不强忍小便。每天至少活动锻炼20分钟，不拘具体时间和场所。清晨起床后，喝200毫升温开水。随时随地记着饮水，不要等到有口渴感时才想起来喝水。因为有口渴感时，人体已经呈现轻度脱水状态了。每天给自己安排一点静坐的时间，学会在百忙中偷闲，静下心来，放松自己。少吃肉类、油腻类食物，多吃新鲜蔬菜和水果，争取每天吃一顿全素食物。抓紧午间休息，尽可能小睡一会儿，哪怕只有10分钟。经常关注自己的体重，使体重保持在较理想的范围内。不乱用药、乱买药，避免擅自使用药物而对健康带来毒副作用。



2 大脑保健

● 健脑方法

保持大脑的健康状况，是健康最基本的前提。只有拥有健康的大脑及其脑功能，身体其他部位的健康才能有所保障。大脑保健的注意事项包括以下所述的几个方面。

❁ 保证睡眠充足 睡眠，是使大脑休息和恢复功能的重要途径。在入睡后，人体内被消耗的能量物质重新合成，使经过兴奋之后变得疲劳的神经中枢重新获得工作能力。

睡眠的质量好坏，重要的是看睡眠的深度，而不是看时间的长短。深沉的熟睡，能够很快地消除疲劳，这样也可以相应地减少睡眠时间。

❁ 勤于用脑 脑子用得越勤，大脑内各种神经细胞之间的联系越多，形成的条件反射也越多，脑子就更灵活。整天无所事事，无所用心的人，不仅智力会降低，而且大脑容易萎缩和早衰。而勤用脑的人，大脑不易疲劳，脑神经细胞保养良好，尽管年龄增长，却能避免老年性痴呆。老年人应该积极有效地参加脑力活动，这样不仅可以使大脑延缓衰老，而且还能够预防老年性痴呆症的发生。

❁ 生活有规律 精神不能过度紧张，工作、学习和娱乐要合理安排，使大脑皮层兴奋部位轮流得到休息，防止过度兴奋而加重神经系统负担。

❁ 节欲健脑 脑萎缩是由于脑退行性变化，大多是因机体衰老过程中不注意自我预防、自我保养而产生的一种病症。中医认为“肾为先天之本，主要生髓，通于脑，脑为髓海。脑为元神之府，脑髓不足则头晕耳鸣，目无所视。”大脑的活动有赖于肾精的充养。人老则气血衰

竭，肾精枯竭，面黄无力。适度节欲能养精，养精才能健脑养神，延缓大脑衰老。

✿ **活动手指锻炼大脑** 经常活动手指，可以延缓或阻止大脑衰老，促进大脑功能的保持和强化。可以有意做一些手工活，如织毛衣、盘布扣，缝补袜子等；经常进行运用手指的精细活动，如修理钟表、打火机、自行车等，不会的可以从头学；学习制作手工艺品，例如编制箩筐、编制塑料花和钥匙串儿、拼贴书签和贺年卡等；玩九连环、拼图、魔方等智力玩具。平时尽可能多地做握拳运动、手指伸屈运动、拉拽运动以及双手十指交叉相握、相击、相推及相拉等运动，在增强手指及关节柔韧性的同时，使大脑得到锻炼。还可以学一学玩手影、翻手花等技艺或以手指为主的游戏。尽量两手并用，有效地开发大脑两个半球。另外，学习使用电脑，既可以锻炼手指的准确性、灵活性，也可以锻炼大脑皮层相应区域。

✿ **健脑锻炼** 每天早晨起床后，到户外散步，或做保健操。在学习、工作疲劳时，应调节一下环境，如观赏绿草、鲜花或听一听悦耳的音乐、美好动听的鸟语等，这些活动能振奋人的精神，使人心情愉快，从而提高大脑的活力和功能。

● 提高记忆力的方法

✿ **要吃好早餐** 吃富含糖类和蛋白质的早餐，如面包、鸡蛋、热牛奶、热豆浆、水果、点心，对身体和增强记忆都有好处。

✿ **呼吸新鲜空气** 新鲜空气能使大脑得到充分的氧气，增强记忆力。如果空气浑浊不堪，则会头脑发胀，影响记忆效果。

✿ **保持愉快心情** 心情愉快的时候能使人对事物的印象深刻，提高记忆力。

✿ **利用最佳的记忆时间** 记忆效果最好的时间是早晨和晚上临睡前。每天临睡前把一天中需要记住的主要内容在脑子里过一遍，会强化对这些知识的印象。晚上记的材料，第二天早晨再记一遍，效果会更好。

❁ **戒烟戒酒** 吸烟降低人的记忆力，吸入量越大记忆力降低越明显。长期饮酒，也会使人注意力涣散、记忆力下降、理解力降低、意志消沉。

● 影响大脑健康的习惯

❁ **不重早餐** 不吃早餐，会使人的血糖低于正常供给，不能满足大脑的营养，长久下去会对大脑造成损害。此外，早餐质量与智力发展也有密切联系。一般食素者在上午情绪和精力下降相对较快，而吃高蛋白质早餐者的最佳思维时间普遍相对较长。

❁ **长期饱食** 吃得太饱，大脑中称“纤维细胞生长因子”的物质会明显增多。这些纤维细胞生长因子，能使毛细血管内皮细胞和脂肪增多，促使动脉粥样硬化发生。如果长期饱食的习惯不改，必然会导致脑动脉硬化，出现大脑早衰和智力减退等现象。

❁ **甜食过量** 脑部的发育离不开食物中充足的维生素和蛋白质，而甜食会使食欲降低，减少摄入维生素和蛋白质的量，导致机体营养不良，从而影响大脑发育。经常吃过量甜食者，智商一般都会受到影响。

❁ **睡眠不足** 睡眠是消除大脑疲劳的主要方式。长期睡眠不足或质量太差，会加速脑细胞的衰退。

❁ **蒙头睡觉** 蒙着头睡觉，被窝中的氧气浓度不断下降，而二氧化碳浓度逐渐升高，这样对大脑危害极大。

❁ **长期吸烟** 长期吸烟会使脑组织呈现不同程度萎缩，容易患老年性痴呆。长期吸烟能引起脑动脉硬化，导致大脑供血不足，神经细胞变性，继而发生脑萎缩。

❁ **饮酒催眠** 酒的主要成分是乙醇，既能使人兴奋，也有抑制作用，而喝酒后有时虽然会抑制大脑中枢系统的活动，有催眠作用，但是，这种抑制作用需要有一定的酒量作为基础。再者，通过喝酒而产生的睡眠不同于生理性睡眠，酒后睡眠者的大脑在后半夜的活动比平时更活跃，并不能达到真正的深度睡眠状态，大脑也不能得到充分休息。所以，酒

后醒来，大脑仍然会感到昏昏沉沉或头晕脑涨。有人对酒后睡眠做过试验，结果发现长期饮酒者一半以上有大脑萎缩、脑干受损现象，个别的还发生乙醇中毒性抑郁症。所以，不能正常入睡的人，不宜用喝酒的办法助眠。而应及时到医院去请医生帮忙，在医生指导下消除睡眠障碍。

❁ 空气污染 大脑是全身耗氧量最大的器官。要想提高大脑的工作效率，必须保证有充足的氧气供应。用脑时，特别需要讲究生活和工作环境的空气卫生。

❁ 带病用脑 在身体不适或患疾病时，仍然坚持工作或学习，不仅不能起到很好的效果，而且容易造成大脑损害。

❁ 不愿动脑 锻炼大脑的最佳方法是思考。只有多动脑子，勤于思考，人才会变聪明。不然的话，大脑就会不断退化，聪明人也会变得愚笨。

● 打哈欠驱困

人在睡眠不足的情况下去工作，会因疲劳而困得难受，自然会打上几个哈欠。

打哈欠，是一种正常的生理现象，人在供氧不足、大脑反应迟钝时，嘴会自然张开做深呼吸，大口吸进氧气，吐出二氧化碳，使脑细胞的运转活跃。



感到疲倦、犯困，说明脑功能正在减弱。这时候不管怎样用脑思考，都不能较好地集中注意力，而且出现错误的概率极高。因为缺氧，需要给脑细胞输送大量的氧气，这时连续打几个哈欠很有效果。

如果正在工作时犯困，

又不愿当着别人的面打哈欠，可以离开座位，到走廊或楼下尽情地打几个哈欠，同时舒展一下疲劳的肢体和腰背，会很快地驱除困意。

长时间的工作后，难免会感到疲劳，如果打几个哈欠，大脑就能顿时觉得清醒。

3 眼睛

● 保养眼睛

在现代社会中，使用电脑工作的时间越来越长，用眼不科学、不卫生的情况处处存在，容易导致眼睛疲劳、屈光不正、近视度增加或散光度增加。因此，养护眼睛就显得特别重要。中医认为，眼睛与全身的脏腑经络联系密切，有几种简捷的养眼法。

❁ 水养 眼睛怕热喜凉，遇上体内心火、肝火过甚，会生眼垢、眼发干、红肿、充血。经常用流动的清凉净水洗脸，能减少眼疾，保护视力，增强眼睛对疾病的抵抗力。对于常出现眼红、发干、视物不清的人效果会更明显。常用茶水熏眼睛，也能起到保护眼睛、恢复视力的作用。熏眼时，用手捂住茶杯口，以不太热的茶水蒸气，熏蒸眼部10分钟左右，每天一次。

❁ 药养 中成药定志丸和杞菊地黄丸，是治疗眼疲劳和近视用药。定志丸适合看远处模糊、看近处清楚，伴有心悸、胸闷、易疲劳患者服用。杞菊地黄丸适合近视且眼前有黑影、伴有耳鸣、头晕、夜间多梦、易腰酸患者服用。

❁ 食养 中医历来讲究“药补不如食补”，强调以日常食物作为调整机体的方式养生。桂圆肉、菠菜、红薯、芋头、山药、玉米、胡萝卜、牛肉、动物肝、大枣等食物，对视力有益，应当多吃一些来养护眼睛。

● 视调节能力保护

眼睛的调节能力，是指既能看清远处、又能看清近处景物的能力。调节是通过眼球睫状肌、晶状体悬韧带和晶状体来实现。人的眼睛在看无限远处的目标时，眼球内睫状肌充分松弛，晶状体悬韧带牵拉着晶状体赤道部，使晶状体变得扁平。在注视目标移近时，睫状肌逐渐收缩，使晶状体悬韧带放松，晶状体靠自身弹性变成球形，凸度加大，屈光能力增强，使近处的景物影像落在视网膜上，看清近处的物体。

护眼的重要内容，是保持较好的调节力，多吃一些户外运动，跑步、打球、做体操等。节假日多去郊外，呼吸新鲜空气、享受温暖阳光、饱览青山绿水，舒缓身心疲劳。如果每天都坚持适度运动，不仅能舒缓精神，增强体力，对于眼睛也是较理想的保养和调节。

当需要用眼睛做较长时间的阅读时，一定要做到劳逸结合，抽出时间做一做远眺，可以专心地看清楚目标或以搜寻方式游移视线，尽可能远望，过几分钟后再看近距离，反复做多次，能够调节视力，对眼睛起到较好的保护作用。

● 防止眼纹

人的眼睛，除了看东西之外，还能传达和表达内心的感受和情感。眼神接触，是人与人之间交流的重要方式。当然，眼睛周围的皮肤因此而受惠，眼皮的保养也因此显得重要。

眼睛周围的皮肤所含脂肪很少，而且皮肤很脆弱，极易生出皱纹、鱼尾纹、笑纹等。这些数不清的皱纹，会随着年龄的增长不断地加深。因为，预防眼纹就显得很关键。

要预防眼纹，必须戒除日常生活中的不良习惯。包括，不要经常刻意眨眼，不要眯缝眼睛，重视眼睛周围皮肤保健等。出现水肿要及时查找原因或者就医。化妆和卸妆时，不要用力拉扯眼部周围的皮肤。

做眼部运动，能强化眼睛四周皮肤，保持弹性。尽量把眼睛睁大，并且持续数秒；缓缓闭上眼睛，等上下眼皮快要接触到时再张开，动作要和缓，重复做数次。

减少眼部周围的细纹，需要补充水分和供给充足的营养，选用适合自己的眼霜来护理皮肤是好办法。注意涂用的方式是以无名指蘸取少量眼霜，然后用另一个无名指匀开，轻轻印在眼圈四周，用轻划圈的方式，做局部按摩数次。

● 使用电脑者护眼

长期面对电脑工作的人，会出现眼睛干涩、灼热和异物感，视力不稳定和视物模糊，眼皮沉重、眼球胀痛甚至会引起头痛。保护眼睛应当注意以下几点。

✿ 姿势和距离 坐姿不正确，过度靠近电脑显示器，则容易受到辐射。特别是使用笔记本电脑，显示器较小，光线较弱，必须近距离工作，头部前倾，颈部肌肉用力过度，容易使眼睛过度劳累，眼睛疲劳程度加重。

光线过弱或太强，容易对眼睛形成刺激。显示器画质和清晰度，也会影响视力。如果显示器使用时间长，导致老化，画质降低，清晰度下降，会使阅读困难，用眼吃力。避免眼睛疲劳的良方是适度使眼睛休息，不要连续操作。如果眼睛近视，及时配戴一副合适的眼镜很有必要。

40岁以上的中年人，最好配用双焦点眼镜，需要操作电脑时，可以戴上度数低一些的眼镜。工作姿势和距离要谨慎，尽量保持眼睛与显示器有60厘米以上距离，调整到最适当的姿势，使视线以保持向下方约有30°的角度，放松颈部肌肉，使眼球表面暴露的面积减到最小限度。工作环境的光线要柔和，显示器的亮度和清晰度调整到适当。