

大众健康小百科丛书

排毒养颜

人体内的毒素是最危险的

向有毒的日子说再见

饮食是排毒养颜的最佳选择

生活中常用的排毒养生养颜法

生活宜忌

王强虎 编著

通俗

易懂

实用

价廉



第四军医大学出版社

大众健康小百科丛书
dazhong jiankang xiaobaike congshu

排毒养颜生活宜忌

编著 王强虎



第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

排毒养颜生活宜忌/王强虎编著. —西安:第四军医大学出版社,2007. 6
大众健康小百科丛书

ISBN 978-7-81086-363-6

I. 排… II. 王… III. 毒物-排泄-基本知识;美容-基本知识
IV. R161;TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 075596 号

排毒养颜生活宜忌

编 著 王强虎

责任编辑 杨耀锦

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)

电 话 029-84776765

传 真 029-84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 西安新华印刷厂

版 次 2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

开 本 850×1168 1/32

印 张 6

字 数 130 千字

书 号 ISBN 978-7-81086-363-6/R·274

定 价 15.00 元

(版权所有 盗版必究)



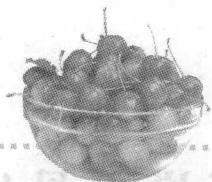
向有毒的日子说再见!

中医理论认为：毒是一切不利于身体健康的有害物质的总称。举凡现代人每日的衣食住行，随时都会受到各种有害物质的威胁。

电脑、电视、微波炉、手提电话……这些都已经成为我们生活的一部分，但不知不觉间，您是否已经受到电磁波的影响，受到“辐射毒”之害？您吃的食品或加工用的炊具，是否会含有“瘦肉精”或是“特富龙”，您穿的服装是否也含有害的化学物质，您工作的场所是否有过度装修，您是不是还在为职场激烈的竞争和纷繁的人际关系苦恼而遭遇“心毒”？

总之，不时见诸报端的不良事件报道和各种“现代病”、“时髦病”的频发，使我们不得不承认：“我们已经慢慢‘中毒’了。”所以，“要想美颜，必先排毒；排出毒素，一身轻松。”排毒就是清除体内的毒物，让你全身得到一个新的循环，拥有健康的身体和美丽的容颜。

本书是《大众健康小百科》丛书之一，作者力求从读者的需求出发，首先介绍了毒素的概



念、种类，排毒的方法，然后从饮食、营养起居、运动、心理等方面讲述日常生活中的排毒养颜宜忌，并将传统中医和现代医学的有关知识进行融会贯通，向读者提供了多种有效、简便安全的自然排毒养生、养颜方法，如药物、按摩、艾灸、刮痧及各种自制的排毒美容方。这些实用易做的排毒法，如能对症选用，一定能够使您拥有健康的体魄和美丽的人生。



作者

2007-05-30于古城西安

目录 CONTENTS

排毒养颜生活宜忌

第1篇 认识毒，了解毒

- 中医说的“毒”指的是什么 3
- 其实你已经慢慢地“中毒”了 4
- 人体内的毒素是危险的 6
- 面色能显示体内毒素所致的疾病 7
- 男性同样需要排除体内毒素 8
- 人体排毒应该使用的方法 9



第2篇 合理饮食是排毒养颜的最佳选择

- 对排毒养颜有益的食物 13
- 排毒养颜应慎吃的食物 32
- 排毒养颜宜喝的果蔬汁 36
- 喝这样的粥排毒养颜效果好 40
- 排毒养颜不要忘喝的美容汤羹 53
- 排毒养颜宜喝的美容茶 62
- 既能排毒又能养颜的美容药酒 66



第3篇 营养素排毒养颜宜忌

- 排毒养颜的关键在于营养平衡 75
- 巧食脂类轻松排毒养颜 76

CONTENTS

- 使用维生素排毒养颜 80
- 补充矿物质排毒养颜 86
- 补充蛋白质排毒养颜 91
- 人体排毒不能忘记纤维素 93
- 饮水有助于健康养颜 95



第4篇 排毒养颜起居生活宜忌



- 注意起居室的排毒 99
- 生活作息与排毒养颜 105
- 男女性爱是身体的“美容师” 109
- 巧妙洗脸也可排毒养颜 111
- 不同肤质洁面品的选用 112

第5篇 运动、心理调养能使人无毒又美丽

- 运动是最好的“美容剂” 117
- 排毒养颜宜选的运动项目 118
- 运动排毒后的注意事项 122
- 不良情绪能使“心毒”致病 124
- 这样的心理有益排毒养颜 127



排毒养颜宜掌握的心理调节术 129

音乐也是排毒延寿的好方法 132

第6篇 生活中常用排毒健体养颜方法

使用药物排毒养颜须谨慎 137

人体排毒养颜按摩术 139

传统艾疗术与人体排毒养颜 146

排毒刮痧：美丽可以刮出来 148

发汗疗法宜于外感排毒 150

通便排毒益于健康与美容 151

断食排毒疗法有益于人体健康 154

自制红糖面膜排毒养颜法 156

自制蜂蜜面膜排毒美容法 157

面部直接涂抹蜂蜜排毒美容法 158

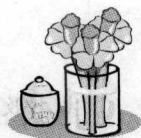
食盐外用排毒美容小妙方 162

茶花籽油——天然的排毒护肤佳品 162

不可忽视猪油排毒养颜术 164

玫瑰花的排毒美容功效与用法 165

中药排毒美容外用方法 166



附录 常见“面子问题”的治疗方法

如何才能尽快祛除面部雀斑 173

面部长了蝴蝶斑该怎么办 175

青春期粉刺的自我疗法 176

面部脂褐质色素的祛除法 178

面部皱纹的祛除方法 179

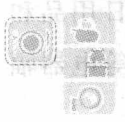


本书收集的食物民间验方、药物使用方法，不能代替医生诊治。

第1篇

认识毒，了解毒





中医说的“毒”指的是什么

随着科技的发展,有的人认为“毒”应该是进入人体之后,使机体产生化学变化并破坏机体组织的一种物质。人体内脂肪、糖、蛋白质等物质在新陈代谢过程中产生的废物和肠道内食物残渣的腐败产物等也是毒素的主要来源之一。而传统中医所说的“毒”的概念非常的广泛,体内代谢出来的废弃物都叫毒,外在进入人体的有害物质也叫毒。所以我们经常能听到清热解毒、利尿排毒、发汗排毒等医学术语。中医理论认为造成人体致病的毒素来源主要有以下几种:

(1)水液之毒:人体内的水液中医将其叫做“津液”,津液可以滋润关节和各种器官,如果津液出现代谢障碍会造成人体水肿、虚胖等。

(2)气血之毒:因为压力大、工作紧张造成情绪急躁、焦虑、抑郁等,导致气血循环不良、肝气淤积等情绪产生的体内毒素。

(3)食物之毒:饮食过于精细、油腻,吃甜食、冷饮过多造成毒素。特别是当人大小便不畅通时,这些“毒素”最容易在体内积聚,影响身体的健康。另外还有食品中的防腐剂毒素,水果中的农药,饮料中的染色剂毒素,肉类中的有害胆固醇激素等。

(4)其他:空气中的毒素,烟草、吸毒的毒素,日用品和化妆品中的化学品毒素,电视机、电脑、手提电话等电器辐射等等,如果伤及人体,都被称作毒。

其实你已经慢慢地“中毒”了

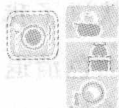
如果有人告诉你:你中毒了。那没什么可吃惊的。因为我们生活的外在环境变得越来越污浊:烟尘的漂浮、汽车尾气的排放、臭氧层的稀薄而使太阳辐射增大,让新鲜的空气只存在于世外桃源,而我们吸入体内的气体则五味杂陈;好吃的大鱼大肉却逃不过瘦肉精、催长剂的入侵;繁忙的工作、复杂的人际关系害得绝大多数人紧张、焦虑、抑郁,使得人们心理也在“中毒”。各种各样的毒素藏在食品



中，漂浮在空气中，随着身体的各个系统，悄悄埋伏进了我们的体内。于是，人们飞扬的神采少了，红润的面色消退了，旺盛的精力减弱了，轻盈的身材少见了。这些都缘于什么呢？其实我们的身体已经慢慢的中毒了，最为明显的就是我们看得见的毒素对人的影响，比如皮肤上的痤疮等。实际上慢性毒素对人的更大影响在于破坏人身体的功能，比如导致人的肝脏、肾脏，还有肠道的病变，像原本是人体内正常物质的甘油三酯、胆固醇也因人体功能衰退，堆积过多。所以，知晓养生的中医生经常说，大多数人已经慢慢的中毒了。

爱心提示

来自环保部门的报告：全中国使用农药量在上世纪80年代是5000万吨，到2000年全国使用农药量是2亿5千万吨。农药的喷洒，经过土壤吸收，对环境造成了严重的污染。也就是说，现在的蔬菜、水果大都使用了农药，鸡鸭鱼肉也使用了大量的激素、生长素。也就是说我们生活在一个被毒素污染的环境中。



人体内的毒素是危险的

前文已提到，生活在现今的人们，正经受着各种毒素的侵袭，但这些毒素对人体健康到底有哪些危害呢？

人体内的毒素积累对健康的影响是不言而喻的。以食物产生的毒素对人的影响为例，大肠的主要生理功能之一为形成粪便，并控制排便，是人体向外排出毒素的主要通道之一。食物残渣一般在大肠内停留 10 多个小时，在此过程中，食物残渣中的部分水分被大肠黏膜吸收，同时经细菌的发酵和腐败作用，形成粪便，粪便中还包括脱落的肠上皮细胞、大量细菌、肝排出的胆色素衍生物，以及由肠壁排出的某些重金属，如钙、镁、汞等盐类。有些细菌能分解蛋白质，产生肽类、胺类、氨、少量硫化氢和有特臭的吲哚等有毒物质。在正常情况下，它们被吸收入血液，可在肝内转化、解毒，因而不损害健康。当这些有毒物质产生过多，蓄积日久，或肝脏的解毒功能消退不能及时排出或分解时，就可能产生自身中毒，危害人体，不仅使我们的皮肤看上去不健康，还会影响其他器官。据报道，氨类、吲哚类等有害物质的蓄积，会损害脑细胞，使它过早、过多地死亡，出现记忆力下降，甚至老年痴呆症；损害肝细胞，则使肝功能下降，导致急性肝炎发生。



面色能显示体内毒素所致的疾病

中医理论认为人体气血的盛衰和体内积存的毒素所造成的危害，必定会从面色上反映出来，用中医师的话说就是“有诸内，必形诸外”。

对于亚洲人来说，健康人的面色通常是微黄，显红润而有光泽，否则，就是不健康的表现，需要及时就诊。当然，望面色也要区别中医所说的常色中的客色与病色。客色是指健康人的面部随着季节、气候变化，或由饮酒、劳动、情绪变化、日晒等引起的临时性面色改变，不属病色。具体来说应注意以下面色：

(1) 面红多为热病：如中医所说的“毒邪”所致的结核病（西医认为为结核杆菌所致），患者由于低热，两面颧部多呈绯红色，尤以午后为甚。

(2) 脸色苍白多见于“毒邪”所致的贫血及某些肺病患者、甲状腺功能减退、慢性肾炎等病症。

(3) 肺结核病晚期、肺气肿、慢性支气管炎和严重肺炎患者，面色常呈青紫。

(4) 肾上腺皮质功能减退、慢性肾功能不全、慢性心肺功能不全、肝硬变、肝癌等病患者，面色都可变黑，且病情愈重颜色亦愈黑。

(5) 脸色发黄是脾虚的表现,如果突然出现脸色变黄,则很可能是肝胆“罢工”的迹象,中医认为“毒邪”所致的急性黄疸型肝炎、胆结石、急性胆囊炎、肝硬化、肝癌等患者常会发出上述“黄色警报”。



男性同样需要排除体内毒素

很多男性一提起排毒,就不以为然,他们认为排毒是女性的“专利”,而男性不用养颜,也就无须排毒。殊不知,男性,特别是中年以上的男性,恰恰是更需要排毒的人群。需要说明一点,排毒的目的不只是养颜,更重要的是保证身体的健康。由于社会环境的变迁,如今的男性有几个不抽烟、不喝酒、不应酬的?事业的奔波,生活的劳累,成功与挫折,高兴与烦恼,无不影响着男性的身心健康,男性往往想不到这些,也没有空去治理整顿,只能任凭毒素的侵害。

可能有人还会说,既然我身体有毒,为什么我还这么强壮?请千万不要被表面现象所迷惑。我们可以发现一般男性年过四十,就会出现记忆衰退、臃肿不适、精力不济、食欲不振、面色无华……这实际上就是身体代谢不畅的表现,这不是身体没有毒素,而是毒素还没有发作。一旦毒素积聚到了一定程度,它就会堵塞人的血管,进入人的血液,损害人的器官,人的身体就会随之崩溃。要注意的是,这一