

本书教你如何净化身体 促进健康 阻止疾病 延缓衰老

# 人体排毒实用手册

# 姜文

(姜布鲁斯·伊夫 博士 著  
蔡和兵 译  
上海科学技术文献出版社)

我们的身体有着惊人的修复能力。当我们身上出现伤口、肌肉损伤或感染的时候，肌体就立即开始工作，修复这些损伤。我们在抗击并清除这些有害因素时，会出现特定症状，如黏液排出、发热、咳嗽、打喷嚏及疲劳等。无论在何种情况下，肌体者

我们害怕它已经很老了也是如此。当出现其他改变时，肌体者

对感染  
压力和紧张 康



# 人体排毒实用手册

# 毒文

(美)布鲁斯·伊夫 博士 著

蔡和兵 译

上海科学技术文献出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

人体排毒实用手册/(美)布鲁斯·伊夫著;蔡和兵译.—  
上海:上海科学技术文献出版社,2008.1

ISBN 978-7-5439-3388-0

I. 人… II. ①布…②蔡… III. 毒物-排泄-手册  
IV. R161-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第201940号

The Detox Book

Copyright © 2001, 1997, by Bruce Fife

Copyright in the Chinese language translation(Simplified character rights only) ©  
2007 Shanghai Scientific & Technological Literature Publishing House

All Rights Reserved

版权所有,翻印必究

图字:09-2007-210

责任编辑:石婧

特邀编辑:林前汐

封面设计:陈培亮

## 人体排毒实用手册

[美]布鲁斯·伊夫 博士 著

蔡和兵 译

\*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟市人民印刷厂印刷

\*

开本890X1240 1/32 印张11.5 字数278 000

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

印数:1-5 000

ISBN 978-7-5439-3388-0

定价:28.00元

<http://www.sstlp.com>

# 【目录】



<b>第一章 毒性——定时炸弹</b> .....	1
退行性病变——现代流行病 .....	1
我们的毒性世界 .....	4
食品污染 .....	8
水污染 .....	11
空气污染 .....	13
身体护理和家居用品 .....	16
环境激素 .....	17
自然痊愈 .....	21
排毒是答案 .....	23
<b>第二章 疾病的起源</b> .....	26
疾病的机制 .....	26
遗传关联 .....	31
衰老和疾病 .....	35
预期寿命 .....	38
传染病 .....	44
你能控制你的健康 .....	47
健康评估 .....	51
<b>第三章 吃的危害</b> .....	55
我们所吃的食物的质量 .....	58
身体的构造零件 .....	61

均衡的营养 .....	63
必需营养素 .....	65
肉食与健康 .....	74
多样化——生活的调味品 .....	84
<b>第四章 天然食物疗法</b> .....	90
食物关乎我们的健康 .....	90
天然食物节食疗法 .....	91
食品添加剂 .....	92
糖和糖果 .....	102
肉类和奶制品 .....	105
脂肪和油 .....	110
植物性食物 .....	114
水和饮料 .....	117
饮食总结 .....	121
<b>第五章 痊愈过程</b> .....	125
净化危机 .....	125
戒瘾 .....	128
净化危机 .....	130
赫尔凌痊愈定律 .....	134
痊愈危机与疾病危机 .....	140
心理准备以及如何行动 .....	145
<b>第六章 禁食</b> .....	147
终极排毒法 .....	147
禁食奇迹 .....	149
禁食是如何起作用的 .....	152
天生的生存能力 .....	153
如何禁食 .....	157
应该禁食多久 .....	162
何时结束禁食 .....	167
怎样看出禁食的效果 .....	168
打破禁食 .....	171
<b>第七章 果菜汁排毒法</b> .....	173
果菜汁禁食 .....	173
葡萄痊愈法 .....	174

这算禁食吗	175
浓缩的营养	176
果菜汁	178
单食物饮食	181
<b>第八章 氧疗</b>	183
大自然神奇的净化大师——氧	183
生命的呼吸	185
氧气耗尽	188
氧气和健康	189
氧的存在形式	191
氧气输送途径	198
注意事项	206
<b>第九章 运动排毒</b>	210
运动的奇迹	210
运动排毒	213
生命在于运动	218
循环——良好健康的关键	219
制定你的锻炼计划	224
排毒锻炼	227
<b>第十章 热疗</b>	236
热能的治疗作用	237
热疗	241
加热方法	242
热疗和冷疗	246
注意事项	248
<b>第十一章 结肠净化</b>	250
毒性废物	250
便秘	252
天然吸收	254
结肠健康与身体健康	255
膳食纤维	259
你需要清洁结肠吗	263
结肠锻炼	265
轻泻剂	267

灌肠	270
结肠水疗	276
<b>第十二章 肾脏净化</b>	278
泌尿系统	278
肾脏健康	281
肾脏排毒	284
<b>第十三章 肝脏净化</b>	288
肝脏	288
胆汁	290
胆结石	291
肝脏健康	293
肝脏排毒	295
肝脏快速冲洗法	300
健康益处	301
<b>第十四章 草药排毒</b>	304
草本为药物	304
如何使用草药	306
草药总净化	307
驱除寄生虫	310
真菌感染	314
细菌和病毒感染	316
<b>第十五章 心理净化</b>	318
营养和心理健康	319
应激	322
心理净化和压力应对	328
<b>第十六章 在毒性环境中生存</b>	347
十步排毒计划	349
胃酸过少	357
协助排毒计划	359
痊愈时机	361



青蛙不会吸干栖息的池塘。

——佛教箴言

## 退行性病变——现代流行病

卡丽属于那种每个父母都梦想拥有的姑娘：26岁，聪明活泼，而且能自力更生。妈妈索菲说：“她就是我的拉拉队队长。”

当年的卡丽前途一片光明。然而突然有一天她打电话回家，话音里充满了恐慌：“妈妈，我得了白血病，医生要我马上住院。”

“就在那一刻，”索菲回忆说，“我的世界整个崩溃了。”

卡丽被告知生存的唯一希望就是进行骨髓移植。但她的直系亲属中没有一个人有良好的配型。卡丽的西班牙血统使她与一个陌生人匹配的概率降到2万分之一。希望变得十分渺茫。

在等待的过程中，卡丽耗尽了她的最后时光。她在几个月后



死了,抗癌药物的不良反应使得她头发掉光,浑身肿胀。

强忍住泪水,索菲说:“用尽了一切医学技术,我还是无法挽救我的女儿。”

涅瓦,21岁,当感到右脚开始出现烧灼感时,她正怀着自己的第一个孩子。几年前她弄伤了右脚的脚踝前部,后来那里形成了一个有弹性的肿块。现在肿块比以前更大更硬,而且中央开始出现烦人的烧灼感。而涅瓦却忽视了它。

孩子出生后不久的一天晚上,涅瓦正在看电视,突然她有一种可怕的感觉。她的手脚开始麻木,然后是她的脖子和脸部。房屋开始旋转。当她试图告诉丈夫所发生的这一切时,她已经说不出话来。丈夫抱着她冲到当地的医院。护士开始向她体内泵入血液稀释剂和其他的药物,试图把她从被医生诊断为“一过性缺血发作(有时也称为“小中风”)的疾病中抢救回来。在整个抢救过程中,涅瓦的脚踝也比以往任何时候都痛得更厉害。

骨活组织检查的结果为癌症。医生告诉她,“为了阻止癌症的扩散,必须截肢。”

截肢手术进行了4个小时,她右腿膝盖以下部分被全部截去。术后还有更多的化疗,以防止扩散的癌细胞转移到肺部。之后的病理学报告显示她的癌细胞没有从脚踝扩散出去,这提高了她的存活概率。手术和化疗看起来很成功。好像一切都开始朝好的方面转变。

术后的生活在继续,未来也似乎变得光明了。适应假肢需要一些时间,但她做到了。她还能抽出时间陪陪孩子。

一年过去了。涅瓦发觉后背正中有点酸痛。开始她以为是拉伤了肌肉。然而热水澡和止痛药都无法消除疼痛。呼吸变得吃力,还开始咳血。这时她才意识到情况很严重。



检查结果显示癌症复发了,并且已经波及肺部。接下来的两年里她又进行了3次手术,一侧肺被全部切除,另一侧也被部分切除。正如其他许多手术、放疗及化疗后存活下来的癌症患者一样,涅瓦的癌症也经常复发。反复的化疗让她变得更加虚弱多病。她的健康状况进一步恶化。

她以前常常会问:“为什么是我?”但是现在她的态度变了。“不管发生什么事,它总归发生了。你只好学会去面对。”难道还有别的选择吗?

当38岁的里克被诊断为癌症晚期时,他受到了毁灭性的一击。“这种事怎么可能发生在我身上?”他不理解,“我还很年轻,不应该得癌症。”里克有可爱的妻子和3个健康的孩子。他事业有成,马上将获得一次重要的晋升。他计划买一幢更大的房子。里克一生的梦想眼看就要实现,然而癌症却粉碎了这一切。

医生对里克无能为力,他们认为他的疾病无法医治。6个月之后,里克去世了。

多丽丝是一名66岁的糖尿病患者,还伴有动脉阻塞。一次突发心脏病使得她的病情雪上加霜。她被送进手术室。

手术很成功,多丽丝也很快回到家中。在血液稀释剂和其他药物的辅助治疗下,她过着正常的生活。尽管她的糖尿病需要她每天注射胰岛素,但她的生活方式和饮食习惯并未受到影响。

然而,好景不长。很快她的腿部严重肿大,疼痛难忍,绝大部分时间里她不能活动。渐渐地,她大小便开始有些失禁,她不得不使用成人尿片。随着早老性痴呆的不断发展,她必须要一直有人看管。疾病一直缠绕着她,在死之前,治疗和药物花去她大部分的





退休金。她生命的最后9年就几乎是一个废人——神情痴呆、天天服药、痛苦万分。

卡丽、涅瓦、里克及多丽丝的故事在当今社会颇为典型。癌症、关节炎、骨质疏松、心脏病、肺气肿以及诸多其他退行性疾病(指那些和年龄增长呈相关的疾病,也可以说是中老年人的常见病)如今正广为流行,现代医学却无力阻止。据估计,西方国家中92%的人口在去世前都患有的一种或多种退行性疾病。通常,这也是他们的死亡原因。如果不是,那么药物、放射和手术等治疗手段也将进一步削弱他们的身体,从而间接导致死亡。

在第三世界国家,退行性疾病相对而言要少很多,人们更多地遭受传染性疾病和营养不良的折磨。退行性疾病在很大程度上是现代社会的产物。

在过去的十多年里,科学研究已经证明了环境毒素对健康的危害。毒素的累积表现在许多方面,包括免疫功能降低、自身免疫疾病、酶功能阻碍、激素失调、心理失衡、代谢改变、营养不足,甚至癌症。毒素累积是绝大多数退行性疾病的根本原因。坏基因不是问题,老年不是问题,病菌也不是问题,虽然这些都或多或少有所涉及,但真正的问题是体内过多的毒素。毒素在体内累积的速度高于其被清除的速度,于是就出现了疾病。

## 我们的毒性世界

俄罗斯卡拉巴什的居民尤里悲叹道:“我们这里已经没有健康的儿童了。”卡拉巴什的居民正遭受毒害。一家当地的工厂每年排放16.2万吨的废气,相当于那里的每个居民要承受9吨的污染物。

## 我们每天接触的铅剂量

乔治9个月大时在到处爬动,探索周围的世界,就像其他婴儿一样,触摸甚至品尝任何东西。两岁时,他在父母自豪的目光下蹒跚学步。4岁时,他会追逐朝他抛过去的球,引得父母发笑。5岁时的乔治表现得格外仔细,在慢慢上下楼梯时,双手紧紧地抓住栏杆。

尽管父母没有注意到,乔治的健康却在逐渐恶化。他的行走较晚,也不会像其他同龄孩子一样在操场上玩抓球或者蹦蹦跳跳。他的体型偏小,这与上下楼梯抓栏杆的动作一样在暗示有什么地方不对劲。幼儿园的老师反映说乔治的听力有些困难,他的进步比预期的慢。然而所有这些预兆都被一句“小孩的发育有早有晚”轻易打发。没有人预料到铅中毒会是问题的根源。



轻微铅中毒的体征包括腹泻、烦躁和嗜睡。随着铅的含量增大,症状变得越来越明显,但还是很难确定某一具体的病因。儿童失去平衡感以及他们普通的认知、言语和理解能力,出现学习和行为障碍。更令人担心的是只需一年的铅接触史就将对大脑、神经系统以及心理功能造成永久的损伤。近期的研究已经证明比以前预料的更少剂量的铅就能造成这些后果。美国国家公共卫生服务研究所把铅中毒单列为儿童最大的环境威胁。

铅对胎儿、幼儿和儿童的伤害最大,因为身体在快速发育期对铅的吸收最快。铅可以轻易穿越胎盘,对发育过程中的胎儿神经系统造成严重损害。幼儿和少儿吸收的铅是成人的5~10倍。每6个6个月至5岁的儿童以及每9个胎儿中就有一个接触到危险程度的铅!当饮食中缺乏充足的营养时,铅的吸收将增加。因为今天儿童的饮食中许多食物都缺乏营养,铅吸收是一个令人严重担忧的问题。

食物中的铅大部分来自工业污染。人们通过汽油、油漆、报纸油墨、电池、水管、易拉罐、杀虫剂以及排进空气和水的工业污染物而接触到铅。铅经过雨水和土壤进入人们当作食物的动植物。它还可以通过用铅焊料密封的罐头以及用铅釉装饰的陈旧或进口陶器等食品容器进入食物。铅焊接口的水管也会释放铅进入洗澡水和饮水。水中的铅是美国最大的污染物。





在墨西哥城进行的一项研究中,玛格丽塔·卡斯蒂列霍医生发现,即使在这个城市的富人区,5个孩子中也有4个在生病。“生病对于他们来说都成了家常便饭。”她认为,其中的罪魁祸首之一就是城市街道上拥堵的汽车排出的尾气。

在世界各地,尤其是在污染已经成为核心问题的工业国家,退行性疾病暴发的背后潜伏着一种不祥之兆。工业的增长也促使退行性疾病的增长。几十年前罕见甚至闻所未闻的退行性疾病如今却猖獗起来。世界观察研究所所长莱斯特·布朗在最近的发言中提道:“我们未来最大的危险不是军事侵略,而是环境恶化。”遭受打击最严重的地区将是有着最好的医疗服务设施的地区——发达的西方国家。第三世界国家,尤其是那些与西方接触很少的国家,几乎不受在文明国度肆虐的退行性疾病的影响。工业化与疾病之间的连线就是污染——空气污染、水污染及食物污染。我们正在一片充满致命毒素的“海洋”中慢慢毒害着我们的环境。

在纽约州,靠近尼亚加拉大瀑布有一条被称为“爱河”的运河。运河的周围曾经“景致迷人”,如今这里却竖起了警示标志,人们被篱墙拦在外面。在20世纪40年代末50年代初,胡佛化工公司将化工污水排放到“爱河”之中。几年后,人们发现当地居民的癌症和出生缺陷的发病率高得离奇。调查员发现这个地区的污染很严重,并影响到野生动物。例如生活区域离运河越近,田鼠的平均寿命也越短。离运河最近的田鼠表现出肝部损伤,在它们的组织中还发现了高浓度的几十年前废弃在该地区的化学物质。“爱河”周围如今已无人居住。

人类彻底改变了自身生存的环境。自第二次世界大战以来,这个世界已经被淹没在成千上万的合成化学物质的洪流中。今天,人们普遍使用的化学物质有6万多种,其中许多都有很强的毒性。



每年,全世界有超过 45 万吨的有毒化学物质被释放到地下,危及大量植物赖以生存的土壤以及为我们提供饮用和灌溉之需的天然地下水床。此外,还有超过 8.5 万吨的化学物质被排入河流和湖泊等地表水中,超过 108 万吨的化工废气被排入我们呼吸的空气中。而且这些数据还在逐年增长。这就好比一颗毒性定时炸弹被引爆,毒物开始波及世界的各个角落。我们中无人能幸免。

水的污染已经到了危险的程度。超过 20 种化学物质,被刻意添加到我们的饮用水中。河流把更多的农药、化肥和工业废物带入地下水 and 水库。被污染的水又被用来灌溉庄稼和喂养牲口,然后它们成为人们餐桌上的食物。水还可能因为水管中的镉和铅等重金属而受到进一步的污染。

我们的大气层就是一个污染物的海洋。成百万吨的污染物被排入我们整天呼吸的空气。当这些污染物质聚集并与氧气和阳光发生反应时,就产生了烟雾和酸雨。

工业和有铅汽油产生的成千上万吨铅在污染着大气和水源。此外,我们日常生活中还可能接触到的有害物质包括罐装食品中的铅,香烟(即使是二手烟)中的镉和铅,补牙填料中的汞,抗酸剂、发酵粉和烹调用具中的铝等。

我们的食物中充满了防腐剂、人工色素、糖、调味品以及其他化学添加剂。溶剂、细菌、真菌、杀虫剂、除草剂、重金属以及包装材料都在污染商店和餐馆中出售的食品。

我们不仅被暴露在空气和食物所含的无穷无尽的毒素之中,也暴露在日常用品所含的有毒化学物质之中,比如合成地毯、油漆、喷发剂、化妆品、牙膏、洗涤剂、家用清洁酸、化肥、汽油等等。

有害的化学物质和致病的微生物时刻萦绕在我们的周围。



我们无法避免接触这些有害物质,也无法阻止所有毒素进入我们体内。其实,人体中含有部分毒素是很正常的。我们的身体具有天然的能力能尽快地中和、消除这些有害物质,从而保持健康。免疫系统、肝、肾及其他器官共同作用就能清除体内有害物质。

我们身体内部也在产生毒素——细胞代谢的天然副产品。这些毒素碎片被快速集中并排出体外。一旦它们没有被排出,它们将毒害甚至杀死其他细胞,导致大规模细胞变性,对身体各个部位的器官和组织造成极大的负担,并最终引起死亡。人体完全能够清洁和排除所有天然生成的毒素,并有足够的储备力量来抵抗微生物引起的感染,而不会出现严重的并发症。

然而,当毒素被吸收,或毒素产生的速度超过了被清除的速度,累积的毒素就成为疾病的温床。疾病是指因细胞或组织功能障碍而出现的不适、疾病或健康不良的感觉,从而使身心受害。

## 食品污染

体内的代谢废物和自由基的形成都会产生毒素。毒素还经过我们的肺、皮肤和口腔进入我们的身体。最具破坏性的毒素或毒物往往是经过口腔进入人体的。它们隐藏在我们的日常食品和饮料中。这些毒素包括生物污染物(细菌、真菌和病毒等)和工业污染物(防腐剂、溶剂、化学食品添加剂、重金属等)。来自工业的污染物更令人担忧,因为它们能通过我们吃的肉制品、我们种植的庄稼和我们饮用的水使食品成为污染源,侵害我们的身体。

在1953年,日本水俣的许多人患上一种从未见过的疾病。疾



病症状包括进行性失明、耳聋、共济失调以及思维退化。到1960年,类似的病例已经达到121例,其中有46人死亡。最后查明病因是这些人每天食用的海湾里的鱼受到了二甲基汞的污染。即使感染疾病的儿童并没有吃任何鱼,只要他们的母亲吃过,尽管这些母亲在怀孕期间并没有表现出任何症状,毒物也已经影响到她们尚未出生的胎儿。该地区的工厂向海湾倾倒汞污染物,于是汞沉积于鱼体内。部分被感染的群众几乎每天都在食用从这个海湾打捞起来的鱼。

1973年,在迈阿密,有重达半吨的多溴化联苯,偶然被混入牲口粮中,并被输送到迈阿密的各个地区。数以百万计的被感染的动物被送往市场,化学物质传递到食用这些肉制品的人。当养牛场的农民报告他们的奶牛不出奶、小牛犊流产或出现发育异常时,事故的严重性开始显现。尽管后来有3万多头牛、羊、猪以及上百万只鸡被屠杀,人却已被感染。据估计,到1982年97%的迈阿密居民都受到过多溴化联苯的污染。

20世纪80年代末,1500多名美国人感染了一种后来被称为嗜酸性粒细胞增多性肌痛综合征的神秘疾病。其中1/3的患者被送进医院,有几十人死亡。对病因的调查追踪到一批受污染的色氨酸。色氨酸是一种通常被用作食品添加剂的氨基酸。

另外一种被故意投放到我们环境中的污染物就是杀虫剂或农药。杀虫剂曾导致出生缺陷、不孕不育、肿瘤、器官损失以及中枢神经系统病变。

杀虫剂不仅是粮食作物中潜在的污染物,也出现在动物制品中。杀虫剂残留物汇聚到动物的脂肪。脂肪又与肌肉纤维彼此交织。因此当我们吃肉的时候,即使是瘦肉,我们不仅摄入胆固醇和饱和脂肪,同时也在摄入残留的农药。

在世界各地,毒素还在以食品添加剂的形式被加入到食品中。







人工添加剂包括合成维生素、色素、香料、味精、防腐剂、乳化剂、增甜剂等。有些添加剂相对无害,比如维生素 C。而有些添加剂则危害颇大,比如,糖精就是一种众所周知的致癌物。有健康危害的化学添加剂通常都受到控制,只允许少量用于食品当中。然而还是有添加剂并未受到控制,如味精,这种味道强化剂会造成某些特定人群出现被称为“中餐馆综合征”的即时不良反应,症状包括:烧灼感、胸部和面部潮红或疼痛、搏动性头痛。

防腐剂是添加到食物中防止氧化和杀死微生物或抑制其生长的毒物。亚硫酸盐是诸多加工食品、饮料和药品常用的防腐剂。美国已经禁止色拉店使用亚硫酸盐来保持生蔬菜水果的新鲜外观。做出这项规定是因为之前亚硫酸盐造成了部分哮喘人群的不良反应。这些反应有时非常严重,对个别人而言甚至能造成死亡。此外,亚硫酸盐还会破坏食物中的维生素。除了亚硫酸盐,许多其他的化学防腐剂和食品添加剂也都有严重的健康危害。

有如此众多的毒素通过工业污染、杀虫剂、化学添加剂以及偶然污染物等方式进入我们的食物和用水,看来要避免这些毒素几乎是不可能的了。

尽管每天摄入的食品添加剂和其他污染物质可能对我们的身体器官和功能只有很小的影响,但这些影响却在日复一日地累积。几十年接触食品毒素必然对我们的健康产生缓慢但却严重的影响,当我们逐渐变老的时候,这些影响就开始显现出来。到你 65 岁时,你将消耗约 4.5 万吨的食物,其中包括近 4 500 吨的食品添加剂和附带污染物!消耗如此之多的有害物质,其结果如果不是在之前很早就表现出来的话,必然也体现在你 65 岁时的健康状况中。