

排毒新主张

避

毒

解

毒

排

毒

有害的毒排出去，有用的『毒』留下来。

# 排毒一身轻

排毒如同治水，只有利用和疏导两种方法。

排毒最重要的方法就是要“通”。

任何事物都有它的正反两面性，身体内的毒素也一样。

本书强调的排毒，不是把体内的毒全排干净，而是要把有害的毒排出去，有用的“毒”留下来。

索志刚◎编著

内蒙古科学技术出版社

排毒新主张

避

毒

解

毒

排

毒

有害的毒排出去，有用的『毒』留下来。

R161  
SZG

# 排毒 一身轻

排毒如同治水，只有利用和疏导两种方法。

排毒最重要的方法就是要“通”。

任何事物都有它的正反两面性，身体内的毒素也一样。

本书强调的排毒，不是把体内的毒全排干净，

而是要把有害的毒排出去，有用的“毒”留下来。

索志刚◎编著

内蒙古科学技术出版社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

排毒一身轻 / 索志刚编著. —赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2007. 7

ISBN 978-7-5380-1535-5

I. 排... II. 索... 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 079156 号

出版发行: 内蒙古科学技术出版社

地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话: (0476) 8224848 8231924

邮购电话: (0476) 8231843

邮 编: 024000

出 版 人: 额敦桑布

组织策划: 巴图

责任编辑: 乌兰 乌达

版式设计: 杨新华

封面设计: 北京美文美画工作室

印 刷: 北京潮箭印刷有限公司

字 数: 153 千

开 本: 700 × 1000 1/16

印 张: 13.75

版 次: 2007 年 7 月第 1 版

印 次: 2007 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元



# 前 言

永葆青春、延年益寿一直是人们梦寐以求的美好愿望。医学界也在积极地对这方面进行研究，他们通过多年的科学实践，开发出了一条崭新的道路。它能够使人不早衰，少得病，少得重病，少得绝症，最终达到养颜美体、延年益寿的目的。这条路就是清理体内的垃圾和毒素。

毒素，是泛指对人体有不良影响的物质，由于空气污染、水污染、噪音污染等日益严重，使人们的生存环境受到了极大的威胁；高热量、高脂肪、高蛋白、高糖食品，快餐、方便食品，高温油炸食品的大量摄入，使人们饮食质量受到很大的威胁；非处方药物的滥用，电磁辐射的危害，不健康的生活方式……再加上现代社会竞争日益激烈，生活节奏逐渐加快，许多人常常熬夜加班、作息时间不合理等严重影响人们的身心健康。所有这一切致使机体产生大量的毒素，大大超出人体自身排毒系统的排毒能力，从而无法及时排出体外的毒素就会滞积在体内。

还有一些人会为了自身的健康而吃一些补品或是营养品，这本来没有什么，但是要知道，如果摄入过量的营养物质，那些没被人体吸收的剩余物质就会转化成有毒物质，危害人体健康，不仅达不到保健的目的，反而会影响身体的健康。

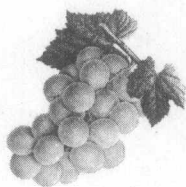
毒素在侵害人体后会出现头痛、乏力、面色无华、食欲

不振、痤疮、口臭、腹胀、便秘、皮肤无光、肥胖、血糖高、早衰等症状。这些情况都是由于体内的毒素过多引起的。所以，为了身心健康，我们必须排毒。

排毒就是通过提高人体自身排毒能力来达到排除毒素，净化身体的目的。但我们强调的排毒，不是把体内的毒全排干净，而是把有害的毒排出去，有用的“毒”留下来。排毒如同治水，只有利用和疏导两种方法。排毒最重要的方法就是要“通”，任何事物都有它的正反两面性，身体的毒素也一样。

本书共分七章，对毒素进行了全面的剖析，并着重讲解了饮食、运动、减肥、按摩、精神等各方面的排毒原理、排毒方法和排毒作用。书中的一些方法都是非常简单且易行的，你可以从中学到很多的排毒知识及排毒时的注意事项，从而使你能够用最自然、最有效的方式来保持健康以及增强自身免疫力。

排毒一身轻——远离毒素可以给你营造一个清新自然、远离污染的世界。排毒会让你感觉到精力充沛、容光焕发，更让你感受到无比的畅快与轻松，获得真正的健康和美丽！



# 目 录

## 第一章 关于毒素的全面介绍

“毒素”，这个一看就知道是个威胁人体健康的词，也是威胁人类长寿的罪魁祸首。由于它对人类生存最基本的条件造成了危害，所以我们有必要对它有一个全面的了解，进而对它加以防范和攻破。

|               |     |
|---------------|-----|
| 毒素的含义         | /2  |
| 毒素的种类         | /3  |
| 毒素的危害         | /4  |
| 毒素的来源         | /6  |
| 毒素就环绕在我们身边    | /8  |
| 时尚生活也会制造毒素    | /11 |
| 护肤品的排毒效果不明显   | /13 |
| 人体本身的排毒系统     | /14 |
| 排毒的保健作用       | /16 |
| 排毒是减肥的一种方式    | /17 |
| 排毒可以延年益寿和美容养颜 | /18 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 排毒可以防病也可以治病   | /19 |
| 排毒可以使人获得真正的健康 | /20 |
| 吸烟者最好的排毒方式是戒烟 | /21 |
| 体内毒素过多时的反应    | /23 |
| 排毒时副作用的应对方式   | /25 |
| 走出排毒误区        | /27 |

## 第二章 饮食排毒

饮食是人体营养的主要来源，是生命活动的必要条件。饮食是你唯一可以完全控制影响健康的主要因素。你可以决定要不要吃某种食物，却不能控制你周围的环境，比如噪音和空气污染。如果你不能好好把握住这个影响自己健康的机会，那就太可惜了。

|             |     |
|-------------|-----|
| 养成健康的饮食习惯   | /30 |
| 水是体内毒素的运输者  | /31 |
| 必须要喝的健康饮料   | /33 |
| 水果是排毒的最佳选择  | /34 |
| 亲近蔬菜，排毒成功在望 | /36 |
| 常吃豆谷可以远离毒素  | /38 |
| 肉类食品不是排毒的禁区 | /41 |
| 海鲜是排毒中不可缺少的 | /43 |
| 排毒饮食前三甲     | /45 |
| 排毒养颜中的佼佼者   | /47 |
| 阻碍排毒的食品     | /49 |





|                  |     |
|------------------|-----|
| 需要善加利用的排毒食品      | /53 |
| 青春痘是饮食排毒要攻克的堡垒   | /54 |
| 色斑是饮食排毒要攻克的目标    | /55 |
| 衰老是饮食排毒要攻克的对象    | /57 |
| 素食是最有益的排毒方式      | /58 |
| 定期单一饮食是比较有效的排毒方式 | /60 |
| 断食是可以尝试的一种排毒方式   | /62 |
| 巧搭食物可以健康排毒       | /64 |

### 第三章 运动排毒

现在，多数人会把运动看成是减重、减脂或是增强体力的代名词。运动同样也是提高人体自然排毒能力的一种重要方法，运动还是增强活力最重要的手段。想要健康、美丽又充满活力吗？那么，运动起来吧。

|              |     |
|--------------|-----|
| 运动排毒的具体表现    | /68 |
| 有氧运动对健康有好处   | /69 |
| 游泳是最好的有氧运动   | /72 |
| 步行是最安全的有氧运动  | /73 |
| 健美操是最青春的有氧运动 | /75 |
| 太极拳是最传统的有氧运动 | /76 |
| 瑜伽是一项顶级的排毒运动 | /77 |
| 简单有效的排毒瑜伽    | /80 |
| 体操是排毒的好帮手    | /86 |
| 让居家运动帮你排毒    | /88 |







健走是最简单的排毒运动 /89

运动排毒简易小动作 /90

既可排毒又可瘦身的运动 /92

定个运动计划，让排毒变简单 /94

## 第四章 减肥排毒

减肥能排毒，排毒也能减肥，这二者之间是相辅相成的。减肥是把体内多余的脂肪减掉，就达到了排毒的效果。排毒是排除体内的毒素，同是也起到了减肥的作用。所以，在减肥和排毒之间，有着异曲同工之妙。

### 4.

教你吃不胖 /98

一周的减肥菜谱 /99

水果是不可缺少的减肥食物 /104

不要盲目地节食减肥 /105

减掉你的小胖脸 /107

把腰部的脂肪排出去 /109

丢掉腹部的垃圾 /111

跟臀部的赘肉说拜拜 /113

练习腿部的小动作 /114

减肥、健康双丰收 /115

最适合的减肥时间 /116

减肥成功的决定性因素 /118

有益无害的减肥方法 /119





泡澡也能把脂肪清除出去 /120

做妈妈之后的减肥方法 /123

办公室中的减肥方法 /124

## 第五章 按摩排毒

按摩在中国有着非常悠久的历史，它的神奇功效也同样吸引着世界各地的人们，它不仅可以用来强身健体，而且还有排毒的功能。按摩是通过各种手法，刺激人体的肌肤、肌肉、血管、神经以及淋巴各个地方，来促进局部的血液循环，改善新陈代谢，从而也提高了肌肤的自然抗病能力和排毒能力。

按摩的排毒作用 /128

按摩的基本手法 /129

对全身各个部位的按摩 /132

腹部按摩可以有效地清洁肠道 /134

增强肝脏排毒功能的按摩 /136

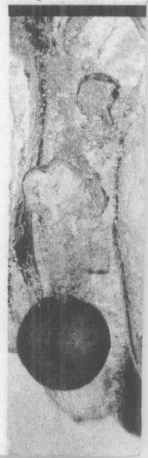
增强肾脏排泄功能的按摩 /137

按摩足底是排毒的一种好方法 /139

精油按摩让你轻松排毒瘦身 /143

刮痧是民间流传的一种排毒方式 /144

针对各种症状的按摩方法 /146





## 第六章 精神排毒

随着社会的不断发展，人们面临着越来越多的紧张、焦虑、猜疑等一系列不良的情绪，这些不健康的情绪都会直接或间接地导致身体代谢的异常、产生内毒、紊乱人体的调节系统。因此，精神方面的排毒方式正在被广泛的运用。

- 精神疗法是排毒的一种方式 /150
- 自我了解是排毒的关键 /151
- 眼泪不是软弱的表现 /152
- 微笑是摧毁各种毒素的武器 /154
- 学会尊重自己、肯定自我 /156
- 放松你的精神，拥有平静 /157
- 减轻压力妙法多 /158
- 开辟一片属于自己的晴空 /159
- 确定你的生活目标 /161
- 把握好生活的平衡 /162
- 把自己的生活简单化 /163
- 释放自己的情感 /166
- 消除紧张的情绪 /167
- 剔除悲观的情绪 /169
- 受到挫折后的心理对策 /170
- 对于失败，要敢于挑战 /172
- 告别工作中的低潮 /173
- 改善一下自己的坏情绪 /175





## 第七章 其他排毒方式

排毒的方法多种多样，除了以上所介绍的最基本方法之外，还有许多专业或民间的排毒疗法。这些疗法虽然不能在日常生活中使用，但是在专业人员的帮助下，同样可以达到排毒养颜的效果。

- 水疗排毒法 /180
- 足浴排毒疗法 /182
- 蒸汽排毒疗法 /184
- 拔罐排毒疗法 /185
- 矿物质也可以用于排毒 /187
- 矿泉排毒的作用及方法 /190
- 血液排毒疗法 /192
- 莫里森清血解毒法 /193
- 清理大肠排毒疗法 /195
- 清理肝脏排毒疗法 /198
- 清理肾和膀胱的排毒方法 /200
- 清洗淋巴排毒疗法 /202





# 第一章



## 关于毒素的全面介绍

“毒素”，这个一看就知道是个威胁人体健康的词，也是威胁人类长寿的罪魁祸首。由于它对人类生存最基本的条件造成了危害，所以我们有必要对它有一个全面的了解，进而对它加以防范和攻破。



## 毒素的含义

“毒素”是一个综合的概念。判断某种物质是否是毒素，要从它的质、量以及和身体内环境之间的关系而定。笼统地说，只要对人体的组织、器官、细胞有损害的物质都是“毒素”。对于身体的运作而言，各种物质在体内进行消化吸收后剩下的就是废物，如果这些废物对人体造成了不利的影响，那就是“毒素”了。一些物质，比如蛋白质和脂肪，它们是人体在进行正常的新陈代谢时不能缺少的物质，但是当它们的摄入量超过身体的需要，并给身体带来负担甚至是危害的时候，就转变为“毒素”了。

毒素还分为外来的毒和内生的毒。

外来的毒，是来自于自然界，像被污染的空气、水、食品，以及工业废物、汽车尾气、农药、化肥、化工制品、一氧化碳、二氧化碳、二氧化硫、铅、甲醛、药物、细菌、病毒等，它们通过人们的呼吸、饮食等多种途径侵入人体，破坏正常的生理功能，引起机体暂时的或是永久的病理状态。内生的毒，是在人体正常的新陈代谢过程中产生的代谢废物不能及时地排出体外，或者是因为代谢紊乱而产生的。

中医认为：“毒”是造成人体疾病和衰老的主要因素。医学研究证明，人体内毒素的堆积，可导致便秘、痤疮、色斑、肥胖症、高脂血症、高血压等多种病症，侵害人体脏腑、经络和组织器官，引发各系统多种疾病，从而影响生活，危害健康，加速衰老。还有一点值得注意的是，对于健康而言，毒素不仅仅是指“物质毒素”，



还有“精神毒素”，不良的情绪和过重的精神压力也会给身体带来很多负面的影响，有时候“精神毒素”甚至会起到主导的作用。

### 毒素的种类

毒素有很多种类。根据中医的理论，它包括热毒、寒毒、湿毒、食积之毒、淤血之毒、虫毒以及药毒。

#### 热毒

热毒是通过各种因素导致机体阴虚阳亢而产生的。比如肝火旺、胃热等症状都是因为热毒影响到肝脏的不同结果。患热毒的人通常出现，口臭口苦、咽喉疼痛、大便干燥、面部像是蒙了一层油垢、易生痤疮、鼻孔出血、痔疮便血、手足汗多等症状。

#### 寒毒

寒毒是通过各种因素导致机体阳虚寒盛而产生的。寒毒对人体的影响主要在于血液循环，人体内的血液，得温则流通，遇寒则凝滞。当体内有寒毒的时候，会使人体血管中的血液流动不畅，甚至引起淤血阻滞，从而使血液黏稠度增高，血流速度减慢，易引起血液淤滞或者是血管梗塞等疾病。

#### 湿毒

水湿是机体血液代谢发生障碍时所形成的病理产物，如果不及时排出体外，也可能成为对人体有害的湿毒。湿毒不仅会阻滞气机，阻碍血行，而且湿性重浊黏滞。通常出现有口味甜腻、小便不畅、大便泻而不爽、痤疮、湿疹、虚汗、面色虚肿、身体倦怠、四肢酸痛等症状。





### 食积之毒

中医认为，脾主运化，胃主受纳腐熟。脾主升清，胃主降浊。脾胃共同完成食物的消化、吸收与输送。脾胃功能失调，食物就不易被人体消化利用。食积酝酿成毒，会进一步损伤脾胃，如果饮食不节，导致脾胃功能失调，则会出现食欲不振、胸闷、暖气、泛酸、臭汗、黄汗、小便如米泔水、大便不畅、面部生痤疮等症状。

### 淤血之毒

不管是什么因素所引起的血液积滞，只要血液不能正常循环，都会形成淤血。如果淤血而使血液失去了正常功能，对人体就会产生毒害。

### 虫毒

体内如果有寄生虫，就会出现面色萎黄、睡时磨牙、消化功能紊乱等症状。

### 药毒

药物本身是用来治病的，但使用不恰当，不仅治不好病，反而会变成毒。比如长期服用某种药物，就会造成肝脏、肾脏的损害，危害健康。

4

## 毒素的危害

不管是什么样的毒，只要它留在体内，就会对人体造成一定的危害。



### 影响气血进行

体内的毒一旦形成，既阻滞气的运动，又会阻碍血的正常运行，还会使体内血液运行迟缓，从而形成淤血。我们平时见到有些人面色紫暗、口唇青紫，这就是体内有淤血的表现。常见的心血管疾病如动脉硬化、冠心病、脑出血等，也与淤血有关。

### 影响精神状态

据现代医学研究认为，某些毒物作用于人的中枢神经系统和内分泌系统，不仅影响精神状态，也会引起失眠、神志萎靡、思维迟钝，还可导致情志变异，如神情淡漠、郁郁寡欢、忧虑烦躁、脾气变差、易怒等症状。

### 影响代谢平衡

毒素滞留在体内，会导致机体能量代谢平衡的失调，产热过多。热多既能生火，又会消灼煎熬阴津，其不良表现为皮肤干燥瘙痒、大便干结、面部痤疮等。

### 影响养颜美容

皮肤衰老以及面部色素沉淀都会影响美容。不管什么毒素一旦影响到垂体、肾上腺等部位，就会导致皮质激素增多、产生老年斑、黄褐斑等。毒素还会促使自由基的产生，它是皮肤衰老、面部皱纹增多、有碍美容的主要原因之一。

### 影响脏腑功能

毒素可以破坏人体脏腑的正常功能以及脏腑之间协调统一的关系，导致一系列全身或局部的病理变化。比如肾中的精气有调节全身阴阳的能力，一旦让体内的毒素造成肾亏，体内的阴阳就会失调，其表现为阴阳偏盛或偏衰。比如阴虚则火旺，就会出现皮肤干燥、大便干结、失眠多梦、口干咽痛的症状。阳虚则生寒，就会出现面色暗淡无华、形寒肢冷、大便溏泄、精神不振等症状。