

排毒有方

101 Ways to Eliminate
the Toxin

101种有效排毒的方法

• 岳 铭◇编著 •

最新
健康
养生
读本

- 树立科学排毒理念
- 提倡有效排毒方法

历史上最著名的医生们曾确信，所有的疾病都是身体被有毒物质阻塞的结果。

——英国著名营养学家、长寿学家萨利·比尔

 中国纺织出版社

排毒有方

101 Ways to Eliminate
the Toxin

101种有效排毒的方法

· 岳 铭◇编著 ·



中国纺织出版社

内 容 提 要

随着生活水平的提高,越来越多的人为生存压力、环境污染、食品添加剂、农药等毒素所困扰着。人体自身虽然具备排毒系统,但来自外界与人体内部所产生的大量毒素,已远远超出排毒系统的工作能力。针对这种情况,我们编写了本书,欲向读者介绍一些最新、最简便、最科学的排毒妙方,还都市人一个健康“透明”的身体。

图书在版编目(CIP)数据

排毒有方:101种有效排毒的方法/岳铭编著. —北京:中国纺织出版社,2008.5

ISBN 978 - 7 - 5064 - 4929 - 8

I. 排… II. 岳… III. 毒物 - 排泄 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 046574 号

策划编辑:曲小月 杨婕 责任编辑:王慧 责任印制:周强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年5月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:18.5

字数:218千字 定价:32.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



前言

大家都知道,我们的身体无时无刻不在进行着新陈代谢。如同一台不断运转的机器一样,吸收和利用摄入的食物和能量,然后排除废物。但是,人体的各重要器官也如同汽车的发动机一样,在运转和使用的同时需要 we 进行保养和维护,及时将体内的毒聚排出体外,才能预防疾病,增进健康,延长我们的寿命。

毒素积聚会引起疾病,应该排毒,但我们身体内的“毒素”到底来自什么地方呢?

从大的方面来说,毒素包括各种对健康不利的物质,既有外部环境带来的,也有身体产生的。来自外部环境的主要是重金属,它们主要来源是被污染的环境。汽车排出的尾气、农药及清洁剂的残留、用水银补牙、使用铝锅、大量食用罐头食品和长期使用劣质化妆品等等都会使包括铅、汞、铝、镉等重金属在人体内积存下来,影响到人的大脑、肾脏和免疫系统。而来自自身的毒素主要是些细菌、发酵物、过剩的蛋白质和粪便等,这是我们进食的食物没有被完全消化吸收而积存在身体里,形成毒素,从而引起肠胃不适或肝肾负担过重。

毒素在人体内部作祟,如果它们残留在吸吸系统,会使人经常感冒、咳嗽、气管敏感、哮喘;如果残留在胃肠道,就会使人有口气、偶发便秘、恶心、呕吐甚至腹泻;若是残留在皮肤中,会使皮肤出现斑点、过敏、暗疮粉刺、湿疹;残留在骨骼里,人们则会感到腰背疼痛、关节痛;而如果毒素残留在大脑中,使人失眠、焦虑、抑郁、容易疲倦、神经紧张。

在中国传统医学看来,宿便的毒素是万病之源。通常来讲,健康的结肠里含有 85% 的乳酸菌和 15% 的大肠杆菌,在两者势均力敌的情况下,人体处于平衡状态。乳酸菌可以帮助大肠蠕动,促进正常的排便。可是,如果粪便不能在 12~24 个小时的时间里离开人体,就会在肠道内腐烂变质,成为细菌肆虐的温床。它们停留的时间越长对人体的危



言 语

害越大。而且,这些毒素还可能重新被肠道吸收,在人的身体内蔓延开来,人就会变得比较虚弱、容易疲倦,甚至出现其他疾病。

通常来讲,人体可以通过呼吸、排汗及排泄的方法来自我更新,但是人们在多肉少菜、食物精细、吸烟饮酒、压力很大又缺少运动的生存环境中,很难做到靠自然的方式来排除毒素。所以,排毒可以说是一个系统的过程,它包括合理饮食、定期运动、调整精神、改善环境,甚至借助传统的中医手段等许多方面。

总之,我们可以通过许多方法来减轻毒素对身体的伤害。本书着眼于此,从食物、茶饮、运动、精神、空间以及中医手法等几个方面介绍了 101 种科学排毒的方法,希望可以帮助通过本书,为您的健康提供有益的帮助,实现无毒一身轻。

编著者

2008.3





contents

目录



第一章 无毒一身轻 \ 001

1. 毒素从何而来 \ 003
2. 身体的中毒信号 \ 005
3. 与毒素相关的病症 \ 007
4. 抵抗自由基 \ 011
5. 了解让我们衰老的体内毒素 \ 013
6. 人体自身的排毒系统 \ 016



第二章 食物排毒篇 \ 019

7. 不吃早餐害处多 \ 021
8. 油炸与熏烤是健康的“杀手” \ 023
9. 最好让自己吃点“苦” \ 026
10. 消除宿便的危害 \ 029
11. 认识降低尿酸的食物 \ 032
12. 如何拥有美丽肌肤 \ 035
13. 如何拥有健康血液 \ 038
14. 认识污染少的蔬菜 \ 041



15. 排毒主食明星榜 \ 042
16. 排毒水果明星榜 \ 045
17. 排毒蔬菜明星榜 \ 048
18. 常吃五种食物,让你百毒不侵 \ 051
19. 食物中的排毒“急先锋” \ 054
20. 自制蔬菜排毒汤 \ 056
21. 自我排毒在春季 \ 059
22. 清火饮,排夏毒 \ 062
23. 秋季,肌肤排毒好时段 \ 065
24. 冬季排毒有讲究 \ 068
25. 避免“毒”从口入 \ 071
26. 清洗果蔬有绝招 \ 074

第三章 茶饮排毒篇 \ 077

27. 满口余香的茉莉花茶 \ 079
28. 菊花决明子茶 \ 081
29. 色美味香的玫瑰花茶 \ 083
30. 瘦身新宠,普洱茶 \ 085
31. 一日一菩提,利尿又瘦身 \ 087
32. 喝茶有讲究 \ 089
33. 清毒排毒水为上 \ 092
34. 喝水杯子讲究多 \ 095
35. 食醋有益健康 \ 097
36. 食蜂蜜好处多 \ 100
37. 电脑一族的健康饮品 \ 103
38. 健康吃红糖 \ 107
39. 排毒蔬果汁大集会 \ 109



第四章 运动排毒篇 \ 113

40. 流汗——疏通体内排毒通道 \ 115
41. 伸展躯体——简单方便的排毒运动 \ 117
42. 不做小腹婆——学练收腹体操 \ 120
43. 跑跑健康来 \ 122
44. 骑车健身益处多 \ 125
45. 跳绳——跳出好身材 \ 128
46. 常爬楼梯,细腿美臀 \ 132
47. 适合“坐班族”的排毒五式 \ 135
48. 做快乐健康的“走步族” \ 137
49. 走,咱们骑马去 \ 141
50. 游泳游出健康来 \ 143
51. 偶尔运动害处多 \ 146
52. “上班族”的排毒操 \ 147
53. 床上自我按摩益处多 \ 149
54. 主动咳嗽,为你的肺减压 \ 152



第五章 精神排毒篇 \ 155

55. 消除亚健康,保持快乐心情 \ 157
56. 治疗心灵的一剂良药——音乐 \ 159
57. 与焦虑说再见 \ 162
58. 学会知足,释放贪婪之毒 \ 166
59. 学会自己找乐子 \ 168
60. 一个深呼吸,烦恼全跑光 \ 173
61. 摆脱愤怒,赢得好心情 \ 176
62. 和季节性抑郁说再见 \ 180

63. 想哭就哭,会赢来健康 \ 182
64. 心病可用“笑药”医 \ 184
65. 打坐冥想,净化心灵 \ 187
66. 做个善于化解坏情绪的人 \ 190
67. 好睡眠好身体 \ 193
68. 学会倾诉,为自己减压 \ 196

第六章 空间排毒篇 \ 199

69. 搬进新家前,别忘了检查污染指数 \ 201
70. 良好的采光很重要 \ 203
71. 别当“闷葫芦”,保持空气清新 \ 205
72. 吸烟损害所有人健康 \ 207
73. 卫生间污物多,要及时清除 \ 209
74. 家养宠物知多少 \ 211
75. 家养花卉知多少 \ 213
76. 选购新宅,小区周边环境你注意了吗 \ 215
77. 消除害虫,迫在眉睫 \ 217
78. 预防“空调综合征” \ 220
79. 干燥寒冷的冬季,正确使用加湿器 \ 222
80. 拒绝紫外线的伤害 \ 224
81. 有害重金属,你知道几种 \ 226
82. 做快乐健康主妇,拒绝厨房油烟 \ 227

第七章 中医排毒篇 \ 229

83. 拔罐——除百病,获轻松 \ 231
84. 针灸——由外至内,疏通经脉 \ 233

85. 刮痧——古中医学,驻颜有术 \ 235
86. 按摩——活通血脉,一身轻松 \ 238
87. 足疗——小脚丫大学问 \ 240
88. 热石——多效合一的神奇“仙术” \ 243
89. 耳烛——有效的为身体减负 \ 245
90. 洗肠——清除宿便,得轻松 \ 247
91. 排毒穴位排行榜 \ 249
92. 汉方草药之当归 \ 252
93. 汉方草药之大枣 \ 255
94. 汉方草药之百合 \ 257
95. 汉方草药之藿香 \ 260
96. 汉方草药之益母草 \ 262

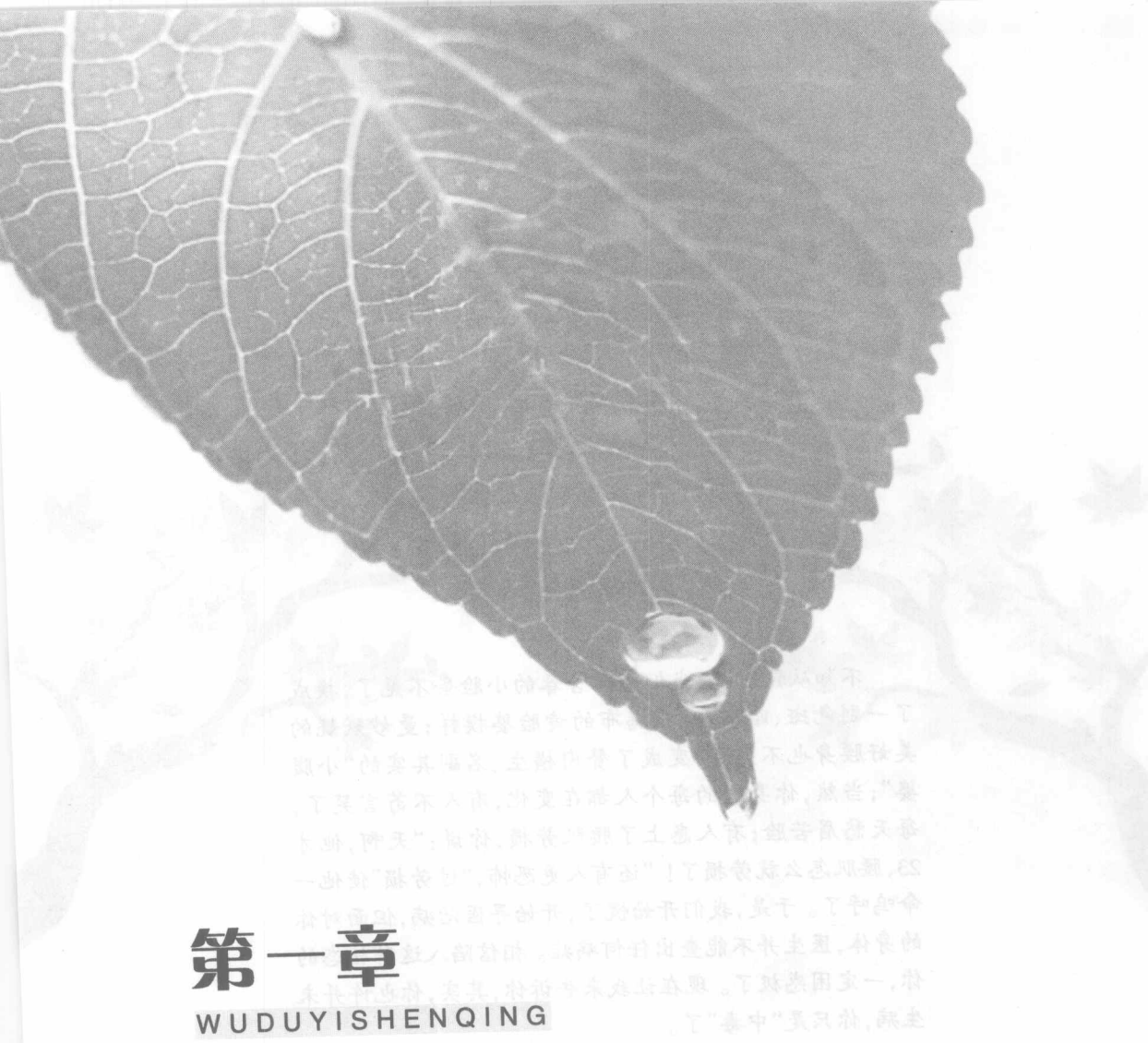


第八章 时尚排毒篇 \ 267

97. 热烈欢迎双歧杆菌的到来 \ 269
98. 常用浴盐,让肌肤自由呼吸 \ 271
99. 时尚新贵族,你用精油了吗 \ 274
100. 最时尚的运动——瑜伽 \ 277
101. SPA 水疗排毒法 \ 280

参考文献 \ 283



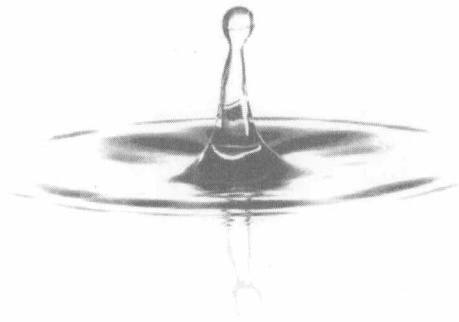



无聊，丁莫不觉得小小的生命，在不知不觉中，
 悄悄改变，悄然消逝，悄然而逝。丁莫觉得，生命是一
 颗星，在黑暗中，闪烁着光芒。丁莫觉得，生命是一
 朵小花，在风雨中，绽放着美丽。丁莫觉得，生命是一
 只小鸟，在天空中，翱翔着自由。丁莫觉得，生命是一
 条小溪，在石头间，流淌着清澈。丁莫觉得，生命是一
 缕阳光，在万物间，洒下着温暖。丁莫觉得，生命是一
 阵清风，在耳边，吹过着轻柔。丁莫觉得，生命是一
 份责任，在肩上，背负着沉重。丁莫觉得，生命是一
 份希望，在前方，照亮着前路。丁莫觉得，生命是一
 份坚持，在困难中，绽放着坚韧。丁莫觉得，生命是一
 份付出，在奉献中，收获着快乐。丁莫觉得，生命是一
 份勇气，在挑战中，展现着力量。丁莫觉得，生命是一
 份智慧，在思考中，绽放着光芒。丁莫觉得，生命是一
 份爱，在无私中，绽放着永恒。

第一章

WUDUYISHENQING

无毒一身轻





不知从何时起,我们粉面含春的小脸蛋不见了,换成了一副色斑、暗沉、痘痘满布的黄脸婆模样;曼妙妖娆的美好腰身也不见了,变成了赘肉横生、名副其实的“小腹婆”;当然,你身边的每个人都在变化,有人不苟言笑了,每天愁眉苦脸;有人患上了腰肌劳损,你说:“天啊,他才23,腰肌怎么就劳损了!”还有人更恐怖,“过劳损”使他一命呜呼了。于是,我们开始慌了,开始寻医治病,但面对你的身体,医生并不能查出任何病症。相信陷入这种状态的你,一定困惑极了。现在让我来告诉你,其实,你也许并未生病,你只是“中毒”了。

荣
WUDUYISHENGJING
登良一毒天



1. 毒素从何而来

在说排毒方法之前,我们先来了解一下“毒”。毒是什么呢?会不会比毒蛇、毒药更可怕?就速度来看,我们所说的毒不及毒蛇与毒药,它不会即时让人毙命;但就危害程度,并不逊色于这两样。凡是进入人体内,并与某种器官或组织发生作用,引起生理功能紊乱,使身体遭受暂时或长久性破坏的物质,都可以称为毒素。这些毒素的来源非常广,大到自然界、我们生存的社会,小到一棵蔬菜、一粒大米,都会让我们深受“毒”害。

按较科学的划分,一般把毒素分为环境毒和内生毒。环境毒主要包括气毒、水毒、食毒、声毒等等。它们大多来源于工业生产所形成的废弃物,农业生产中使用的农药,汽车尾气,环境噪声,电器应用过程中散发的辐射。

(1) 气毒

这是指空气中的有害颗粒物、硫氧化物、碳氧化物、氮氧化物、碳氢化合物等。它们通过鼻子进入人体,大多停留在咽喉及肺部。人每时每刻都在呼吸,而随着环境污染的加重,越来越多的毒素被我们吸入体内,引起感冒、胸闷、咳嗽、喉咙干涩等,严重时,还可引起肺部肿瘤的产生。

(2) 水毒

它们主要隐藏在工业废水和生活污水中,通过随意乱排放而使它们渗入地下,污染了生活用水,而排入江河湖海,则导致鱼、虾等各种水产品遭受污染,人吃了这些病毒水产品后,就等于染上慢性中毒。

(3) 食毒

这是指那些喷洒了农药的谷物、蔬菜及水果等。有些果蔬的天然抗病



力很差,必须通过不断喷洒农药来帮助它们抵御病虫害的侵扰。食用这些果蔬时,如果处理不当或清洗不干净,农药残渣就会进入体内,损害健康。

(4) 声毒

很容易理解,声毒也就是各种喧闹的声音,包括交通噪声、施工噪音及机器轰响等。它常会引起人们心烦气躁、焦虑、失眠、头晕耳鸣,严重时,还会加重冠心病、高血压等心脑血管疾病,是人类健康的隐形杀手。

说完环境毒,我们来看看内生毒。所谓内生毒是指进入人体内,却并未被人体所吸收的食物残渣、食品添加剂,以及人体自身产生的代谢物,这些产自体内的垃圾均属内生毒。这些毒素主要是由于人的饮食结构和生活方式不合理而造成的。

(1) 食物残渣

我们所食用的谷物、果蔬及其他调味品,都富含不同的成分,但并非每一种成分都可以被人体作为生命供给的营养给吸收掉,而那些未被吸收的,就作为残渣留在了体内。还有一些经常喷洒农药的产品,被不慎食入后,农药也作为残渣存留在身体内,给身体造成过重负担,影响健康。

(2) 食品添加剂

什么是食品添加剂?在我国《食品卫生法》上有明确标注,凡那些为改善食品品质和色、香、味,以及为防腐和加工工艺的需要而加入食品中的化学合成或者天然物质都可以被视为食品添加剂。我们常听说的有防腐剂、人工色素和香料、甜味剂等。食用这些是否有危害?专家指出,危害取决于食用的剂量。也就是说,适量不会引起人体病变,一旦过量,危害就不可估量了。譬如说,过食防腐剂可能导致癌变;过食人工色素及香料可能引起孕妇流产,还会引发儿童肥胖或行为异常等症状。所以,为了保障身体健康,不但要排毒,更要做到合理饮食。

(3) 人体代谢物

这里说的人体代谢物,主要包括小便、大便和汗液。不要小瞧这些代谢物,如果它们罢工,一直留在身体中不出来,那就要出大乱子了。我们拿宿

便来打个比方,宿便所产生的毒素可致口臭、皮肤粗糙、心情烦躁,还会引发直肠炎、痔疮,严重时,甚至诱发心肌梗塞、中风或猝死等,对身体的危害是非常严重的。

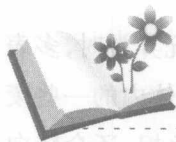
说到底,毒的数量是众多的,遍布范围是广泛的。但它也并非无所不能、神通广大,只要我们养成良好的饮食和生活习惯,做到及时排毒,就可以拥有健康的人生。



排毒小贴士

● 由于环境污染日益严重,以及生活水平的提高而饮食生活习惯没有相应的变化,现代人的慢性病越来越严重,我们并未生病,我们只是需要排毒了。

● 毒素在体内囤积会导致各种疾病,所以我们要学会排毒,还一个清洁的环境给各组织和器官。



2. 身体的中毒信号

不要以为中毒离你很远,如果你常常觉得四肢无力、面色不佳、大便不顺畅、口臭或者腹胀憋气,引起注意吧,毒素已经在你体内安营扎寨并且开



始繁衍生息了。

在最初,它们并不会给你带来诸如冠心病、肠胃炎、癌症这些听起来可怕的病魔,但相信你也知道,大魔鬼开始也只是个小巫师,他是经过慢慢修炼才获得法力的。所以,千万别让大魔鬼在你体内筑建房子,在他还是小巫师的时候,快点赶走他吧。

人体就像一个百货大楼,里面有卖服饰的,也有卖食品的,它们各占一个位置,给人们提供生活的需要。相应的,人体内的重要系统比如呼吸系统、消化系统等,它们都各司其职,保护身体的健康。当毒素侵入体内并沉积到一定程度时,各个系统会拉响警报,提示你该排毒了。但是,每个系统的预警装置又是不同的,看看几个主要系统的具体情况吧。

(1) 消化系统

消化系统的作用是储存食物、消化食物、排除废物和吸收营养物质。假如消化系统被毒素掌控,你就时常会有腹胀、打嗝、排便不畅等症状。

便秘是一种最常见的身体染毒症状,一般情况下,食物残渣会在肠内停留10个小时左右,然后形成粪便排出体内。也就是说,至少两天排便一次,方能保障消化系统内的环境卫生。如果毒素囤积,发生了便秘,蓄日已久就会出现宿便,宿便导致瘴气,然后经由血液和循环系统,再让毒素进一步传播和扩散。所以说,便秘对人的身体感受而言是个痛苦的过程,对人体健康更是危害极大的。

(2) 泌尿系统

顾名思义,泌尿系统主要掌控着人的小便。这里出现状况异常时,多表现为尿少、尿频、尿色过深或过浅等症状。所带来的后果就是体内的一些废物和毒素无法及时排出体外,沉积过多,不仅给本系统造成负担,还会转向其他地方,破坏体内大环境。所以说,泌尿系统正常对于维护人体内环境有着非常重要的作用。

(3) 神经系统

每个人都知道,大脑是身体的神经中枢,是意识或创造灵感产生的地

方,而且大脑还通过脊髓及神经分支控制着全身的运动。假如体内的毒素过多,就会随着血液进入大脑,给神经系统造成损伤,进而出现失眠多梦、记忆力下降、情绪波动大等症状。严重一些,会使人患上抑郁症和焦虑症等神经系统疾病。现在,随着社会压力的增加,越来越多的人被精神负担所困扰着。排毒也已成为迫在眉睫的事。

毒巫师已开始在国内兴风作浪了,我们的各大系统也一一进入戒备状态。其实,除了这些染毒信号,还有更为直接的,你是不是觉得自己莫名其妙地胖起来,还开始长痘痘、粉刺,不要以为是吃得太多或者青春期又一次光临了,你可能正被毒素困扰着。

听了上面这些话,是不是把你吓着了。把毒素叫成巫师和恶魔,是想让你认识到毒素的危害力,下定决心开始排毒。我们不说“排毒要从娃娃抓起”这话,那排毒就从此时抓起吧。



排毒小贴士

● 当你出现便秘、口臭、肤色暗沉、排尿困难或者激动易怒这些情况时,是身体发出了中毒信号,要认真对待。



3. 与毒素相关的病症

假如排毒不及时,让毒素的小巫师变成大魔鬼,你就有可能会生病。有