

「一部自己和家人生活必备的排毒“圣经”」



食物排毒

Shi Wu Pai Du Yu
Yang Sheng Bao Jian Zuan Shu



与 养生保健全书



最简单的排毒计划，最时尚的美容理念。
彻底排除体内毒素，轻松成为排毒高手。



索志刚◎编著

- 随着环境污染日益严重，现代人应该越来越重视自身的健康。一旦体内毒素积聚到了一定程度——进入血液，堵塞血管、损害器官，身体就会随之崩溃。
- 专家指出，只有及时排除体内的有害物质及过剩营养，保持体内的清洁，才能保持身体的健康。

内蒙古科学技术出版社

食物排毒 与 养生保健全书

最简单的排毒计划，最时尚的美容理念。

彻底排除体内毒素，轻松成为排毒高手。



*Shi Wu Pai Du Yu
Yang Sheng Bao Jian Quan Shu*

一部自己和家人生活必备的排毒“圣经”。

书中对外界毒素的产生，身体内的自然排毒、排毒验方和排毒食谱作了详尽的介绍。

本书让你明白，排毒真的很简单，书中的排毒攻略将帮助您彻底改善内循环，迅速告别亚健康，达到身心健康的目的。

ISBN 978-7-5380-1484-6



9 787538 014846 >

定 价：33.00元

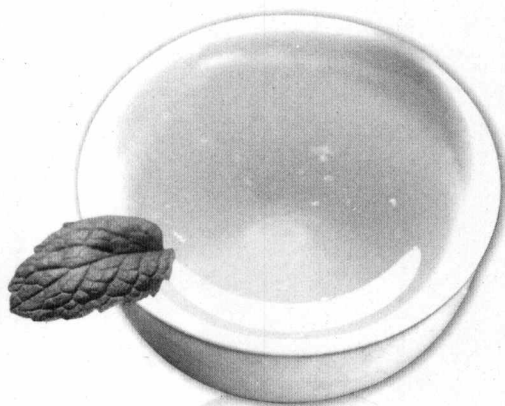
「一部自己和家人生活必备的排毒“圣经”」

食物排毒

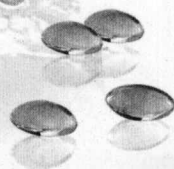
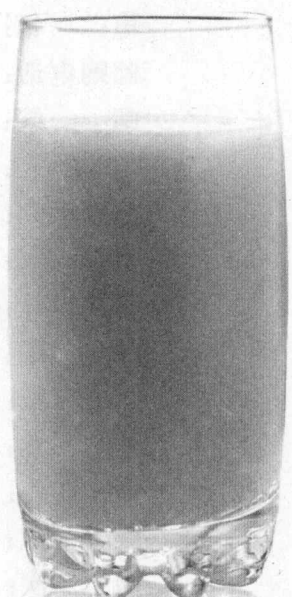
Shi Wu Pai Du Yu
Yang Sheng Bao Jian Quan Shu

与 养生保健全书

索志刚◎编著



最简单的排毒计划，最时尚的美容理念。
彻底排除体内毒素，轻松成为排毒高手。



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物排毒与养生保健全书 / 索志刚编著. — 赤峰:
内蒙古科学技术出版社, 2007. 4
ISBN 978-7-5380-1484-6

I. 食... II. 索... III. ①毒物—排泄—食物疗法
②食物养生 IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第135156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: 阿如罕
版式设计: 杨新华
印 刷: 北京才智印刷厂
字 数: 300 千
开 本: 710 × 1010 1/16
印 张: 19.75
版 次: 2007年4月第1版
印 次: 2007年4月第1次印刷
定 价: 33.00 元

前 言

人是自然之子，生命世界的精灵。人类社会经过几千年的发展，已走进了文明社会的年代，人们在看到美好未来和幸福生活的同时，却发现自身犯下了一个不可原谅的错误：我们污染了这个世界，包括河流、湖泊、草原、高山、大海、蓝天以及空气！“毒”无处不在，它不仅污染了我们身边的环境，也对我们健康长寿、享受快乐的愿望构成了严重的威胁。

如果我们不能拥有健康的身体，我们还能有什么呢？曾经有人把健康比成1，其他的一切都是0。也就是说拥有了健康，事业、金钱、地位等等才会有，拥有健康才是世界上真正的富翁！没有健康，什么都没有了，是“0”！我们发明了越来越多的具有高科技水平的药物，这只能让我们吃药越来越方便，以及在开刀时能减轻一点痛苦，难道这就是我们追求的结果吗？药再好，医疗水平再高，也不如不得病。在这个到处都有“毒”的世界里，健康成了一种奢求。

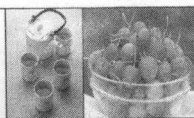
我们终于意识到，我们要过一种全新的生活，追求一种远离有害物质的、健康的生活方式。每个人都应该懂得如何在工作、学习、生活中，掌握拒毒、防毒、排毒的知识，远离疾病。

本书作者为著名的食疗专家，常年致力于食疗排毒的研究和养生保健的教学与推广，其推广的排毒计划和养生理念，将排毒落实在日常生活中，使排毒不再是毫无头绪的艰难工程，最终彻底排除体内毒素，重新构建身体的防御体系。

本书共分七章，书中对什么是毒、毒素的产生、身体如何自

然排毒、排毒验方和排毒食谱、排毒禁忌作了详尽的介绍。

通过书中介绍的最有效的排毒计划和最科学的养生理念，您将体验到：排毒真的很简单。书中的排毒攻略将帮助您彻底改善内循环，迅速告别亚健康，彻底排除体内毒素，构建身体防御体系，达到身心健康的目的。



目 录

第一章 食物排毒概要

- 一、毒的概念 / 2
- 二、毒的来源 / 3
 - 1. 外来之毒 / 3
 - 2. 内生之毒 / 3
- 三、排毒 / 5
- 四、解毒 / 5
- 五、调补对排毒、解毒的作用 / 6
- 六、毒对人体有哪些危害 / 6
- 七、只有“路路通畅”才能健康 / 7

第二章 排毒食物

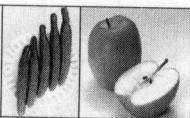
- 一、科学合理的饮食分类 / 10
 - 1. 蛋白质类与淀粉类食品应分开吃 / 11
 - 2. 糖类应与蛋白质、淀粉类食品分开吃 / 12
 - 3. 脂肪类应与蛋白质类食品分

开吃 / 12

- 4. 不同类别的蛋白质食品应分开吃 / 13
- 5. 酸类物质应与蛋白质类食品分开吃 / 13
- 6. 水果应该单独吃 / 13

二、排毒的水果 / 14

- 润肺理气——橘子 / 14
- 润肺平喘——无花果 / 15
- 润肺化痰——柿子 / 16
- 润肺止咳——杏子 / 16
- 润肺止渴——枇杷 / 17
- 润燥滑肠——桃 / 18
- 清心润肺——梨 / 18
- 清肝涤热——李子 / 19
- 清肺利咽——橄榄 / 19
- 清肺润肠——罗汉果 / 20
- 清热泻火——柑子 / 20
- 补血养颜——荔枝 / 21
- 补肾强骨——栗子 / 21
- 补肾抗衰——核桃 / 22
- 补虚健脾——红枣 / 23
- 滋补健胃——葡萄 / 24
- 滋养调气——花生 / 24
- 滋阴润肠——香蕉 / 25

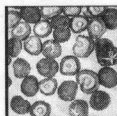


- | | |
|-----------------|---------------|
| 抗毒上品——猕猴桃 /26 | 解毒消炎——马齿苋 /37 |
| 抗衰养颜——芝麻 /27 | 解毒消炎——红花菜 /38 |
| 抗菌醒酒——银杏 /27 | 解毒消炎——葵菜 /38 |
| 健胃解渴——菠萝 /28 | 解毒排脓——苦菜 /38 |
| 排毒消食——甜瓜 /29 | 解毒排脓——野白菜 /39 |
| 排毒佳品——甘蔗 /29 | 解毒降压——刺儿菜 /39 |
| 解毒生津——梅子 /30 | 解毒抗癌——豌豆 /39 |
| 解毒利水——杨桃 /30 | 解毒散淤——酸桶笋 /40 |
| 解毒散郁——柚子 /30 | 解毒和中——遏蓝菜 /40 |
| 凉血解毒——荸荠 /31 | 解毒杀虫——南瓜 /40 |
| 杀虫解毒——石榴 /32 | 凉血解毒——墨菜 /41 |
| 消积杀虫——樱桃 /32 | 凉血解毒——空心菜 /41 |
| 消暑解毒——西瓜 /32 | 凉血解毒——丝瓜 /42 |
| 安神润燥——桑葚 /33 | 凉血解毒——胭脂菜 /42 |
| 蜜瓜之王——伊丽莎白瓜 /33 | 凉血解毒——拉拉藤 /42 |
| | 清热消痈——蒲公英 /43 |
| | 清热滑肠——蕨菜 /43 |
| | 清热滑肠——黄瓜 /43 |
| | 清热解毒——口蘑 /44 |
| | 清热解毒——海带 /45 |
| | 清热解毒——芹菜 /45 |
| | 清热解毒——冬瓜 /46 |
| | 清热解毒——马兰头 /46 |
| | 清热解毒——委陵菜 /47 |

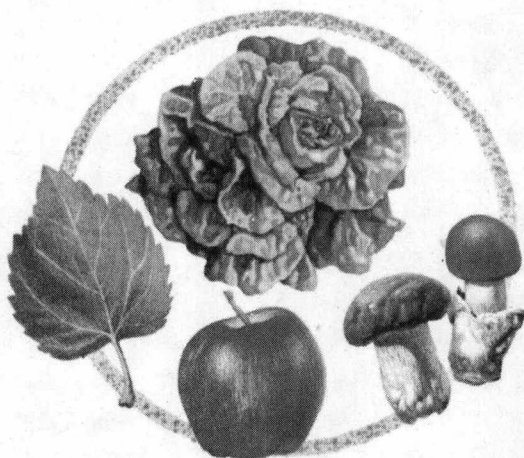
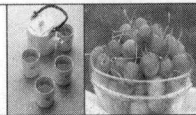
三、排毒的蔬菜与豆类 / 34

- 解毒利表——葱 /34
- 解毒利水——白萝卜 /34
- 解毒通窍——大蒜 /35
- 解毒通便——茭白 /35
- 解毒润肠——洋葱 /36
- 解毒利肠——苋菜 /36
- 解毒驱寒——生姜 /36
- 解毒消暑——绿豆 /37





目 录



清热解毒——千屈菜 /47

清热解毒——竹叶菜 /47

清热解毒——蔊菜 /48

清凉解毒——黄花菜 /48

调气解毒——蚕豆 /48

治热解毒——稻槎菜 /49

养阴解毒——朗耶菜 /49

散淤解毒——苦苣菜 /49

疏风解毒——香菜 /49

和胃解毒——扁豆 /50

清热解毒——葫芦瓜 /50

开胃解毒——辣椒 /51

健胃解毒——菱角 /52

健胃消食——西红柿 /52

健脾消毒——芥菜 /52

利水解毒——黄鹌菜 /53

利尿消肿——慈姑 /53

抗毒保健——豆芽 /53

温补排毒——韭菜 /54

抑菌排毒——赤豆 /54

排毒利便——白菜 /55

攻毒抗癌——魔芋 /56

除胆固醇——黄豆 /57

四、排毒的其他食物 / 57

生血利肠——猪血 /57

清心利肠——茶叶 /58

补脾利水——黑鱼 /58

消积润肠——海蜇 /59

胃肠良友——芦荟 /59

清热利尿——田螺 /60

平肝利尿——河蚌 /60

排毒强援——蛋 /61

抗癌排毒——啤酒 /61

排湿解毒——泥鳅 /62

祛淤排毒——鲤鱼 /62

祛风解毒——蛇肉 /62

解毒平喘——蜗牛 /62

散风清热——菊花 /63

润燥除湿——海参 /63

软坚散结——海蒿子 /64

五、排毒的天然药物 / 64

清热解毒——大青叶 /64

清热解毒——四季青 /64

清热解毒——鱼腥草 /65

清热解毒——连翘 /65

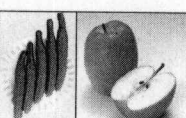
清热解毒——穿心莲 /66

清热解毒——射干 /66

清热燥湿——秦皮 /67

清热解毒——北豆根 /67

清热解毒——忍冬藤 /67

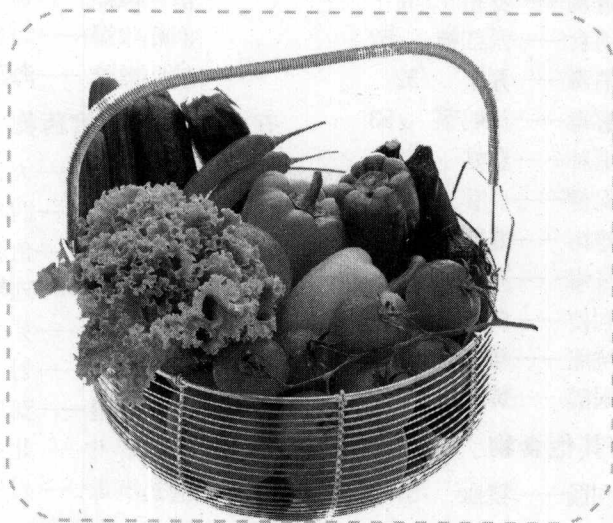


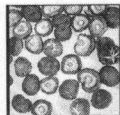
清热解毒——地锦草 /68
 清热利湿——垂盆草 /68
 清热解毒——板蓝根 /68
 清热解毒——山豆根 /69
 清热解毒——肿节风 /69
 清热解毒——野菊花 /70
 清热解毒——金银花 /71
 清热解毒——天芥麦根 /71
 清热解毒——珍珠 /71
 清肝胆胃——幸运蓟 /72
 排毒杀菌——白毛茛根 /72
 排毒消炎——猫爪 /72
 排毒利尿——荷兰芹 /73
 排毒利便——蒲公英 /73
 排毒清肠——洋车前子皮 /73
 排毒抗菌——北美黄连 /74
 排毒抗炎——郁金 /74
 排毒抗毒——黄芪 /74
 排毒解痉——薄荷 /75
 排毒解毒——蓝绿藻 /75
 排毒舒肝——甘菊 /75
 排毒清血——奶蓟子籽 /75
 排毒降醇——车前籽壳 /76
 排毒降糖——果胶 /76

排毒防癌——大麦麸 /77
 抗菌杀虫——洋橄榄 /77
 抗菌杀虫——黑胡桃壳 /77
 抗菌消炎——姜根 /77
 抗菌降气——莱菔子 /78
 抗炎滋肠——球菊 /78
 抗虫理肺——丁香 /78
 抗虫舒气——土木香根 /79
 抗痉舒气——胡荽子 /79
 润肺止咳——川贝 /79
 润肺解毒——甘草 /79
 降醇降酯——燕麦麸 /80
 降脂利尿——迷迭香 /80
 利尿祛痰——车前草 /81
 敛肺降火——五倍子 /81

六、排毒食物菜谱 / 81

1. 清热解毒、润肠通便、滋补肝肾、健脾保肺、滋阴养血 /81
 香蕉冰糖 /81
 苹果简易方 /82
 凉拌绿笋 /82



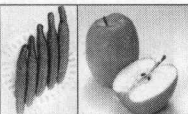


目 录



与
食
物
排
毒
养
生
保
健

- | | |
|-----------------|-------------|
| 紫苏麻仁粥 /82 | 豆豉苦瓜 /90 |
| 松仁粥 /83 | 自制龟苓糕 /90 |
| 黑芝麻粳米糊 /83 | 慈姑汁 /90 |
| 糯米粥 /83 | 炒慈姑 /91 |
| 桃花粥 /83 | 魔芋煲鲫鱼 /91 |
| 莴苣炒春笋 /84 | 豌豆粥 /91 |
| 双冬蛤蜊汤 /84 | 藕粥 /92 |
| 五仁粥 /85 | 栀子蛋花 /92 |
| 三仁鳕鱼 /85 | 猴头菇汤 /92 |
| 薏仁燕麦粥 /86 | 山药排骨汤 /93 |
| 罗汉果煲猪肺 /86 | 粉蒸排骨 /93 |
| 桑葚冰糖汁 /86 | 萝卜丝拌生菜 /93 |
| 甘蔗粥 /86 | 凉拌鸡丝 /94 |
| 桑葚蜜膏 /87 | 紫米莲子粥 /94 |
| 木耳芝麻茶 /87 | 开胃鸡片 /95 |
| 白薯简易方 /87 | 四神猪肚汤 /96 |
| 藕盒茯苓粥 /88 | 陈皮牛肉 /96 |
| 生地白术汤 /88 | 山药狮子头 /97 |
| 香蕉粥 /88 | 栀子花炒小竹笋 /97 |
| 大麻仁粥 /88 | 玫瑰香蕉 /98 |
| 2. 健脾胃、益气血、疏肝补 | 金果牛腩煲 /99 |
| 肺、利水清心、清热利肠 /89 | 粉皮黄瓜 /99 |
| 芦笋排骨汤 /89 | 白果仁鸡汤 /100 |



竹笋汤 /100

蘑菇炖猪肚 /101

蘑菇猪排汤 /101

茉莉金橘饮 /101

茉莉玫瑰粥 /102

蚕豆汤 /102

糖醋莴苣 /102

豉汁排骨 /102

凤爪花生汤 /103

醋淋洋葱片 /104

肉丝炒洋葱 /104

炸马铃薯卷 /104

马铃薯烧肉 /105

豆豉鲰鱼 /105

菠萝排骨汤 /106

茄汁黄鱼 /106

肉桂虾仁 /107

魔芋粥 /108

莲子粥 /108

海参蚕豆羹 /108

生菜炒豆芽 /108

柠檬鸡片 /109

猴头菇炖鸡 /109

蘑菇鸡丁 /110

蘑菇猪心肺汤 /110

养肝海鲜煲 /110

椰子柠檬汁 /111

鲜菱白糖汁 /111

茉莉花糖汁 /111

茉莉银耳 /111

海藻薏米粥 /112

慈姑排骨 /112

冰糖玫瑰 /112

冰糖炖百合 /113

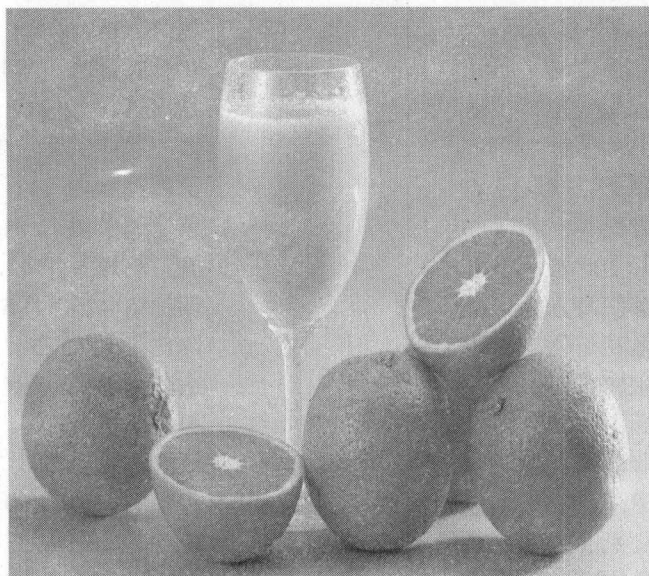
3. 滋肝补肾、益气生血、滋阴润燥、美颜泽肤 /113

豆腐虾仁烩 /113

山药甜汤 /113

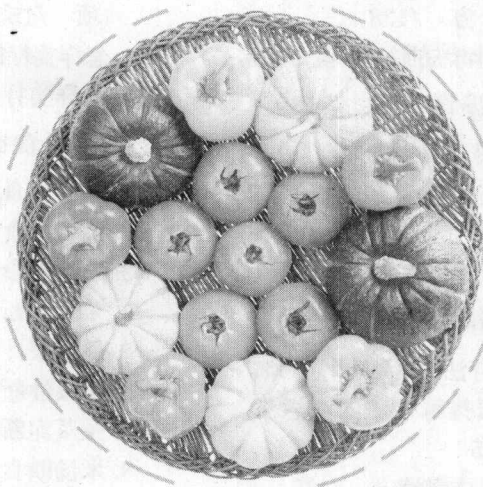
田鸡护肤汤 /114

银耳养颜羹 /114





目 录



- | | |
|----------------------------------|--------------|
| 百合雪蛤汤 /115 | 桂花葛粉羹 /124 |
| 红枣黑木耳汤 /116 | 清炒冬笋 /124 |
| 木瓜丰胸汤 /116 | 萝卜海带海藻汤 /124 |
| 干贝烩生菜 /117 | 海带海藻煮黄豆 /125 |
| 4. 补血降压、益智、养心益
气、健脑、强身健体 /117 | 猪肉海藻汤 /125 |
| 生菜黑木耳羹 /117 | |
| 生菜虾仁鸡汤 /118 | |
| 红糟海鳗 /118 | |
| 炸双仁 /118 | |
| 炒三丝 /119 | |
| 松子芝麻糊 /119 | |
| 双耳汤 /120 | |
| 黑木耳柿饼 /120 | |
| 木耳炖豆腐 /120 | |
| 5. 降压、降脂、降血糖，生津
止渴，软里散结 /121 | |
| 酸味西芹 /121 | |
| 芥菜清汤 /122 | |
| 洋葱粥 /122 | |
| 葛粉猪胰汤 /122 | |
| 青豌豆汤 /123 | |
| 五汁饮 /123 | |
| 猴头玉米粥 /123 | |

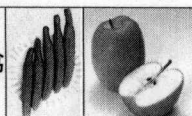
第三章 食物排毒方法

一、植物汁排毒法 /129

1. 植物汁排毒法的作用 /129
2. 制作和饮用植物汁要掌握以下
几个原则 /130

二、饮食流汗排毒法 /133

1. 饮食流汗排毒法的功用 /133
 - 清除体内毒素 /133
 - 治疗疾病 /133
 - 防病益寿 /134
2. 饮食流汗排毒疗方 /134
 - 发汗排毒日常保健方 /134
 - 感冒发汗方 /135
 - 头痛发汗方 /136
 - 风湿发汗方 /137



水肿发汗方 /138

3. 饮食发汗排毒法的注意事项 /138

三、食物通便排毒疗法 /139

1. 食物通便排毒法的主要功用 /139

2. 食物通便排毒疗法的注意事项 /140

3. 食物通便排毒疗方 /141

四、食物利尿排毒疗法 /143

1. 利尿排毒疗法的主要功用 /144

2. 食物利尿排毒疗法的注意事项 /145

3. 食物利尿排毒疗方 /145

五、饮茶排毒疗法 /150

1. 饮茶排毒疗法的主要功用 /150

2. 喝茶排毒疗法的方法及注意事项 /150

六、食醋排毒疗法 /151

1. 食醋排毒疗法的主要功用 /151

2. 食醋排毒疗法的用法及注意事项 /152

七、断食排毒法 /153

1. 断食疗法的医疗保健原理 /153

2. 实行断食疗法的一般注意事

项 /155

3. 怎样实行每周一天断食 /157

4. 怎样实行 3~4 天断食 /158

八、改良断食排毒法 /160

1. 琼脂断食法 /160

2. 蜂蜜断食法 /162

3. 果汁断食法 /162

4. 苹果泥断食法 /163

5. 加酶果汁断食法 /164

6. 生菜汁断食法 /165

7. 生菜泥断食法 /166

8. 米汤断食法 /167

9. 清汤断食法 /168

第四章 人体内毒素清洗法

一、清洗大肠 /172

1. 为什么要清洗大肠 /172

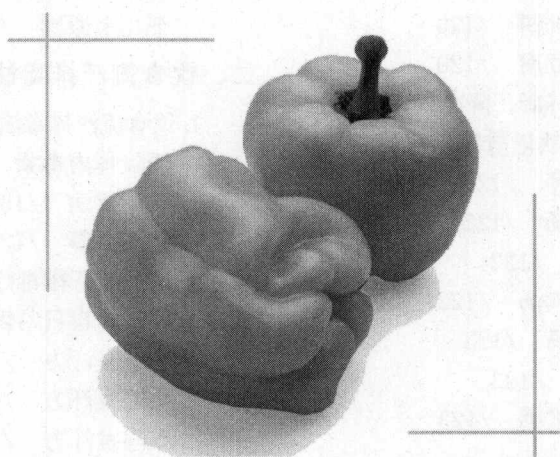
2. 清理大肠的准备工作 /173

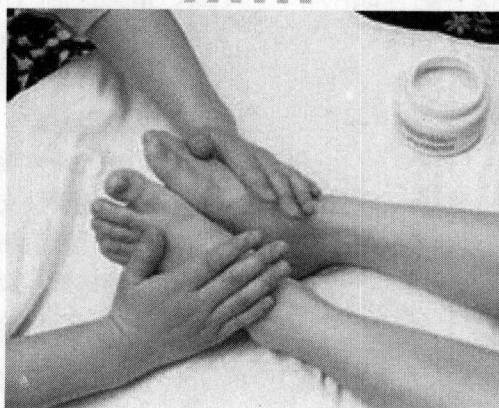
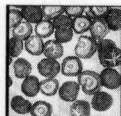
3. 翁科尔灌肠方法 /175

二、清洗肝胆 /180

1. 清洗肝胆的作用 /180

2. 清理肝胆排除结石方法——





“久巴日”清肝排石法 /182

3. 清肝排石前一周的准备 /182
4. 清肝排石的物质准备 /184
5. 清肝排石饮用的食物 /184
6. 清肝排石配合辅助措施 /185
7. 清肝排石的注意事项及频率 /186

三、清洗肾脏和膀胱 /186

1. 肾脏功能及肾和膀胱结石的形成 /186
2. 食物汁、汤除肾和膀胱结石的方法 /188

四、血液和血管的清洗 /192

1. 血液清理的作用 /192
2. 血液清理方法 /192

五、淋巴系统的清洗 /194

1. 清洗淋巴系统的作用 /194
2. 淋巴清理饮液的制备 /194
3. 服用方法 /195

六、皮肤的清洗 /195

七、关节部位的清洗 /196

1. 月桂树叶煮汁清理 /197
2. 麦秸汁烫洗 /197

八、体内胶体溶液的清理 /198

1. 体内胶体溶液清理的意义 /198
2. 何谓体内的胶体溶液 /198
3. 清理体内胶体溶液垃圾的作用 /198
4. 清理胶体溶液采取的综合措施 /199

九、清理体内盐类 /203

第五章 精神排毒的养生保健

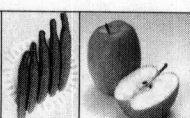
一、精神状态会产生毒素 /208

1. 健康从“心”开始 /208
2. 心理因素对健康的影响 /209
3. 不良情绪产生毒素的五个方面 /210

二、精神排毒小方法 /213

三、精神排毒的训练 /214

1. 学会消气 /215
2. 音乐唤醒 /216
3. 床上伸展操 /216



4. 为自己做顿早餐 /217
5. 洗个舒缓浴 /217
6. 尝尝自己做的点心 /217
7. 掸掸灰、吸吸尘 /218
8. 远离电视 /218
9. 出门遛遛 /218
10. 静下心来看书 /218
11. 买件礼物送自己 /218
12. 跟着生物钟 /218
13. 需要知道的其他最佳时间 /224

第六章 运动按摩排毒保健

一、运动排毒的功效 /228

二、运动排毒方法 /229

1. 有氧运动和无氧运动 /229
2. 可以使您出汗的运动——慢跑或快走 /230
3. 最好的有氧运动——游泳 /230
4. 生活中随时可做的排毒小运动 /231

三、常见疾病的排毒运动 /232

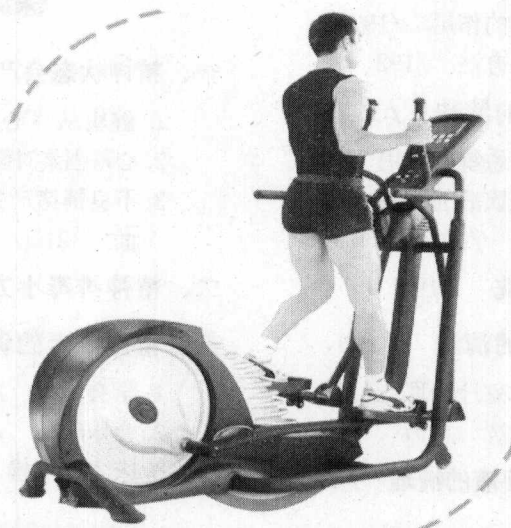
1. 原发性高血压 /232
2. 冠心病 /233
3. 高脂血症 /234
4. 支气管哮喘 /235
5. 老年慢性支气管炎 /236
6. 消化道溃疡病 /237
7. 糖尿病 /238

四、运动排毒的建议 /239

1. 一定要有必要的热身 /239
2. 极为必要的伸展运动 /239
3. 不要超负荷举重 /239
4. 不要过激运动 /240
5. 水分的必要补充 /240
6. 不要依赖跑步机 /240
7. 逐步增加运动强度 /241
8. 动作频率不要太急 /241
9. 运动中不要吃喝 /241
10. 运动后的必要“冷却” /241

五、全身按摩排毒 /242

1. 腹部按摩——清洁肠道 /243
2. 肝脏按摩——增强肝脏排毒功





能 /244

3. 肾脏按摩——增强肾脏排泄功能 /245

4. 足底按摩——清洁尿道 /247

5. 淋巴排毒的精油按摩手法 /248

6. 身体各部位的按摩法 /248

7. 按摩的注意事项 /249

六、民间流传的刮痧排毒 / 250

1. 刮痧是如何排毒的 /250

2. 适合人群 /250

3. 主要症状 /250

4. 刮痧方法 /250

5. 刮痧后的皮肤红得发黑不要紧 /251

七、穴位按摩排毒法 / 252

1. 什么是穴位 /253

2. 穴位的选取办法 /255

3. 中医治疗的常用穴位 /256

头、面、颈部常用穴位 /256

胸、腹部常用穴位 /258

会阴部及背、腰部常用穴位 /260

上肢部常用穴位 /261

下肢部常用穴位 /267

4. 按摩手法 /270

5. 各种症状的按摩法 /272

第七章 排毒禁忌

一、饮食养生禁忌 / 284

1. 忌不吃粗粮 /284

2. 忌多吃油炸食品 /285

3. 忌常吃熏制食品 /285

4. 忌空腹喝牛奶 /286

5. 忌只喝酒不吃饭 /286

6. 忌长期吃素 /287

7. 水果忌带皮吃 /288

8. 水果忌在饭后吃 /289

9. 忌维生素C 过量 /290