

排好毒就能 养好命

医学博士 **莫秀梅** 著

中华人民共和国执业医师编号：

141440000302273

身体毒越少，女人就越好
皮肤科博士从里到外把
排毒这件事说清楚

翻开本书，发现适合您的
排毒方法



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

排好毒就能 养好命

身体毒越少，女人就越好

医学博士 **莫秀梅** 著

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

排好毒就能养好命 / 莫秀梅著. —广州: 广东科技出版社,
2016. 1

ISBN 978-7-5359-6458-8

I. ①排… II. ①莫… III. ①毒物—排泄—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第285722号

Pai Hao Du Jiu Neng Yang Hao Ming

排好毒就能养好命

责任编辑: 杨柳青 黎青青

封面设计: 李子琪

责任印制: 彭海波

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www. gdstp. com. cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp. com. cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp. com. cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南湾区狮山科技工业园A区 邮政编码: 528225)

规 格: 889mm×1 194mm 1/32 印张6. 75 字数180千

版 次: 2016年1月第1版

2016年1月第1次印刷

定 价: 19. 80元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

序

美丽的女人，要对体内的毒素零容忍

看青春痘、色斑之类的皮肤问题，看西医要挂皮肤科，属于外科。如果看中医的话呢？既可以挂皮肤科，也可以挂内科。

为什么治疗同样的病，西医看外科，中医却可以看内科呢？

我的一位好友有一段时间脸上长痤疮，几次见面，都看见她脸上有涂过药的痕迹。我问她：“要不要我给你调理调理？”

她斩钉截铁地说：“不要！”

她就是这么个人，一直都不大相信中医。平时闲聊时，我难免偶尔谈起中医的东西，她也总说我讲的那些都不是科学。

中医当然也是科学，几千年的历史难道是瞎折腾的？而且，像我们这个年纪的中医，西医的理论也都是要学的，是不折不扣的中西医结合。

不过她既然这么看，也由她去啦。

痤疮，或者说青春痘、粉刺，一般是由于内分泌紊乱，皮脂分泌异常旺盛，堵塞了毛孔，导致皮脂腺发炎造成的。既然主要病因是发炎，西医治疗青春痘的办法，就是涂消炎药。西医消炎药很管事，没过几天，我朋友脸上的青春痘，

已经去得差不多了。

但是半个月后，我们再次吃饭，她脸上又出现新的痘痘了。

她还要准备涂消炎药，我劝她说：“你这么反复地出痘痘，反复用消炎药，是会产生耐药性的。这么干能治好青春痘吗？对皮肤有好处吗？”

她反问我：“那你说该怎么办？”说完又立刻补充，“你可别让我吃中药，那不科学！”

我笑着对她说：“我给你开的药方不是中药，是菜单。”

我给她开的，是一份清热去火的菜单，菜单中的材料都是日常能见到的蔬菜啊，水果啊之类。

之所以开这些，是因为导致青春痘的根本原因并非炎症，而是由于紊乱的内分泌。内分泌乱了，就为皮肤创造了一个容易发炎的环境。外用的消炎药可以消灭炎症，但是不能解决内分泌的紊乱问题，所以过了一段时间，脸上又会长出新的青春痘。

我让朋友吃用水果和蔬菜组成的菜谱，是从内部来解决青春痘的问题。蔬菜和水果中有很多是粗纤维食物，能够促进大便排泄，帮助身体排出代谢过程中产生的废物，这些

废物通俗来说就是您口中的所谓的“湿毒”“热毒”“火毒”，一旦身体中的这些毒素随着清淡的饮食和规律的大小便从身体中被排出，皮肤就能恢复正常的功能，没有过度的皮脂堆积，也没有异常的色素沉着，青春痘、色斑等皮肤问题自然就可以迎刃而解。

从体内用排毒的办法解决美容问题，这是比外用皮肤药更本质的做法。

女人总有很多困扰自己的美容问题，比如痘痘、色斑，或者皮肤暗沉、发黄、粗糙，脱发、断发……这些患者来门诊一坐下来，往往还没等我问清楚病情，就迫不及待地问我，“医生啊，你说我这病是不是湿毒、热毒？”“你赶快用药帮我把这些毒排出去啊”。

还别说，我们患者的这种认识还真是直接又精辟。

从中医的理论来讲，导致人体疾病的原因，不外乎风、寒、暑、湿、燥、火、虫、毒等，导致人体气血、阴阳、脏腑机能紊乱而致病。而人体机能的紊乱或衰退，又可能反过来产生让人致病的风、寒、湿、热、痰、火、瘀等，也就是我们所说的致病邪气，患者将之统称为“毒素”，通俗又形象。

拿刚才青春痘的问题来说，中医一般会分为肺经蕴热

证、脾胃湿热证、血瘀痰凝证等。在这几个病机中，“湿”“热”“痰”都是中医的致病因素，都可以理解为致病的“毒素”。因此，在中医看来，长痘痘的根本原因，在于各种原因导致身体中出现了毒素聚集在皮肤。

西医的观点也与之契合。在西医看来，脸上的痘痘是皮脂腺阻塞，又受到细菌感染后引起的。说白了，是由于皮肤的代谢出现了异常，导致对人体有毒害作用的细菌在皮肤上聚积而形成的。

再比如，女人常常会有一些莫名其妙的不舒服，如果去医院的话，多半是查不出问题。这种情况，叫做亚健康。比如有偏头痛、失眠、腰酸背痛、焦虑脾气大、免疫力下降，去医院没有检查出什么问题，各项指标可能都正常，可偏偏就是不舒服，觉得生活质量在明显下降。这些问题，也可以看成是体内毒素积存的结果。

拿偏头痛来说。偏头痛在中医看来，是由于多种原因造成的肝、脾、肾等脏腑功能失调，风袭脑络、痰浊阻滞、瘀血阻络所引起。肝和肾都是人体重要的解毒排毒器官，它们的功能失调，毒素就不能迅速地排出体外，会积累在人体里，进入血液等，影响人体的正常机能。如果是让西医来看偏头痛，他们会给患者开调节自主神经的药物，实在痛得厉

害，就只好给患者止疼片吃。这些药物在短期内是有效的，药效过去以后，头痛又会重新发作。如果从中医的角度出发，想办法把身体里的毒给排掉，就有可能从根本上改善偏头痛。

所以说，从某个角度来说，女人遇到的诸多健康和美容问题，都可以看成是毒素在体内的累积造成的。只要通过科学、有效的方法，将这些毒素排出体外，问题就能解决了。套用一句流行的话，女人要对体内的毒素零容忍，才能将美丽和健康坚持到底。

目 录

第一章 亲爱的，你真的懂排毒吗

听起来吓人的毒到底是什么 / 3

大部分的毒是从嘴里进来的 / 6

管理好肠道，排毒就解决了一大半 / 8

不给肠胃吃东西，就能把毒排干净吗 / 12

只要把大便排出去，排毒就成功了吗 / 14

给肠子洗洗澡，毒就清除干净了吗 / 19

给自己的身体解毒，要从四个方面抓起 / 21

第二章 润肠篇：便秘会让女人越来越不好看

肠道整洁的女人，脸上才会整洁 / 34

肠子喜润恶燥，解决便秘最重要 / 38

便秘最爱惹女人，记得酸奶是个宝 / 42

早喝盐水晚喝蜜，排除“石头便” / 47

顽固便秘用陈醋，胜过药无数 / 53

应对重金属和辐射，果胶是个好东西 / 56

第三章 刮肠篇：过剩的营养会使身材走形

让肠道清淡健康，从吃最“贵”的油开始 / 64

多吃水果能刮油，女人身材更紧致 / 69

爱吃豆腐的人，肠道清洁有活力 / 74

让人羡慕的身材，就是几碗汤的距离 / 77

体胖不一定心宽，痰湿胃热最积毒 / 83

周末断食法，给肠胃一天假 / 90

第四章 清肠篇：懒惰的肠道会成为垃圾场

纤维素没营养，却是肠道的清道夫 / 94

肠道太懒要激励，坚持“时钟”按摩法 / 99

经期肠道容易怠工，试试红薯红糖水 / 102

提防孕期的便秘惊魂，蔬菜排毒最安心 / 106

饮食均衡多运动，让排毒迎来幸福线 / 110

第五章 护肤篇：从内到外的全面呵护

皮肤上的异常信号，是身体有毒的表现 / 119

女子以肝为养，留神脸颊上的小问题 / 124

肾虚女人老得快，脸黑下巴爱长痘 / 130

养肺也是养皮肤，呼吸就是在排毒 / 135

皮肤大口呼吸，毒素就很难站住脚 / 139

时尚女士爱喝茶，美颜排毒抗氧化 / 147

做菜加点紫苏叶，解毒排毒抗衰老 / 153

第六章 千万种排毒法，适合自己的才最好

排毒护肤，由内而外的美丽 / 159

排毒减肥，无副作用不反弹 / 167

肝胆排毒，保卫人体的化工厂 / 176

肠道排毒，用好最大的排毒器官 / 186

附 录 有排毒作用的食材 / 195

第一章

亲爱的，你真的懂排毒吗

排毒这两个字，说起来并不新鲜，尤其是最近几年来，越来越多的人提到排毒。

但你问一个人，到底什么是毒，她多半说不清楚。这些流行的排毒的概念，其实是很混乱的。

西医所说的“排毒”，基本上是狭义的。比如误食了毒物，需要马上洗胃清肠，减少身体内毒素的浓度，让身体恢复到正常的状态。中医所说的“排毒”，概念则更加广泛，指的是维护或促进人体自身的免疫、消化等系统，将导致人体疾病的外感或内伤等致病邪气排出体外。

近年来被一些养生保健类图书大肆宣讲的排毒概念，或者将排毒等同于排便，或者向消费者推荐以“攻下”为主的中药材，一味追求清肠泻火，都将这个概念越来越狭隘化，造成的一些后果也让消费者对“排毒”心生怀疑。

甚至于，一些人把“排毒”的概念错误地用在了一些非正常的方法上，比如过度断食、灌肠。这些观念或方法更为危险，一是无法达到理想的排毒效果，二是操作不当使健康受损。如果在采用之初对排毒多一点点的了解，细心分辨一下，其实是大可以避免的。

听起来吓人的毒到底是什么

在中医看来，毒的概念大约是这样几种：

导致人生病的毒（病因之毒），比如流感病毒这样的传染病因，被称为疠气、疫毒；风、寒、暑、湿、燥、火等六淫之毒；还有被虫咬兽伤、有毒食物、酒毒刃毒等。随着环境发生变化，空气污染、电磁辐射等也成为新生的病因之毒。

身体在代谢循环中产生的毒（内生之毒），比如气、血、津液运行和脏腑失常，体内的病理产物、生理产物不能及时排出，积在体内就化生成内毒。像痰浊郁积成为痰毒，阳明热盛、便秘易生成粪毒，肾坏了就会生成尿毒。还有情绪失常使身体内生出的毒，“七情化火”等。

已经形成症状的毒（病证之毒），比如传染病被称为毒痢、时毒、温毒等；身体上长出的各种痈、疮、疖、肿，大都是因为热毒壅滞，也被称为毒。

最后一种是药物之毒（药毒），一方面是指“是药三分毒”，药里面都有一定的毒性，有的药如果没有配伍，直接就是毒药；另一方面，药都有自己独特的性、味，而且有的药性子还特别烈，大寒大热，这种偏性被古人称为毒，通过

这种毒性去治疗对应的病证，也可以理解为“以毒攻毒”。

我们一般所说的排毒，主要是指造成病因的毒，以及代谢循环中产生的毒。也就是指来自食物的毒、环境污染的毒和代谢循环中产生的内毒。这些毒素中的大多数，依靠我们自己的努力，是可以排除的。其他的毒，则更多要依靠专业的医师的帮助。

人体的循环代谢，首先从吸入空气、摄取食物等开始，如果食物的结构不合理、空气中有污染、环境中有辐射，机体中就可以沉积一些毒素。这些毒素再进一步影响代谢，使肝肾的解毒功能受到影响，使毒素进入血液，输送到全身，体内的垃圾就会越来越多，致病的机会也越多。

比如说女人脸上长了色斑，这是怎么回事呢？在中医看来，这就是气血走到脸上的时候被堵住了，“坏掉”的血积在皮肤下面，就是色斑。如果气血运行顺畅，脸上是不会有这些东西的。再比如腰痛腰酸，去刮痧的时候，皮下会出现紫红色、暗青色或黑色的斑点、斑块，我们就称之为“痧”。这些“痧”到底是什么东西呢？同样是败坏和废旧的血，也可以说是毒。

还有像肠道里面有宿便，血脂高了，尿里面含糖高，胆固醇多了，肝里面脂肪多了，关节里面有积液，皮肤里多

了些黑色的物质，等等。这些体内的垃圾，如果我们不去管它们，最后的结果就是生病，比如高脂血症、糖尿病、脂肪肝、痛风等。如果我们注意得早，那么是可以通过自己的努力，来减少或排除的。

打个比方，在二次供水系统还不普遍的时候，高层的供水都是靠传统的蓄水池方式，也就是水从公共管道进来后，先存放在一个蓄水池里，再加压力后供给小区里的住房。这种水池和管道都很容易被污染，过一段时间就需要清洗，才能保证卫生过关。但在平时，即使蓄水池并不卫生，我们也是很难注意到的。同样，体内的垃圾少的时候，我们的身体是感觉不到的，或者只是感觉有点不舒服。当它多起来的时候，我们就会感觉很不舒服，或者直接就生病了。我们说排毒，就是要争取在还没有生病的时候，就把这些废物、毒素给排掉，避免生病的后果，这时，排毒就像定期清洗蓄水池一样。

这些垃圾在形成的过程中，基本受四个方面的影响：错误的饮食习惯、不良的生活方式、恶劣的环境污染、异常的精神压力。我们要想排毒，也基本要从这四个方面去入手，这个在后面再细说。