

张霆
编著

轻排毒

排好毒才能养好命



排毒，成了大众养生迫在眉睫的重要部分

我们体内有很多毒素，如不能及时排出体外，对我们的身体和精神会产生许多不良的反应。

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

张霆
编著

轻排毒

排好毒才能养好命



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻排毒 : 排好毒才能养好命 / 张霆编著 . — 天津 :

天津科学技术出版社, 2018.8

ISBN 978-7-5576-5544-0

I . ①轻… II . ①张… III . ①毒物—排泄—基本知识

IV . ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 165304 号

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332369 (编辑室)

网址: www.tjkjeps.com.cn

新华书店经销

北京溢漾印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 16 字数 200000

2018年8月第1版第1次印刷

定价: 39.80元

前言

PREFACE

也许很多人还不知道，我们生活的环境中充满了各种各样的有毒物质，我们每天不得不接触的空气、水、食物中，都含有大量毒素；我们身体进行新陈代谢时也会产生大量有毒废物；再加上现代生活方式所造成的饮食不规律、运动量少以及喝酒抽烟、环境污染等因素，使得越来越多的毒素进入了我们的身体。日积月累，必然引起身体的种种中毒症状，如口舌生疮，心力不济，胸闷气短，肠胃不适等。

排毒，迫在眉睫地成了大众养生的重要部分。商家们也发现了这个契机，不失时机地推出琳琅满目的排毒产品，比如排毒养颜胶囊，排毒瘦身减肥茶等。恍然之间，排毒在小众朋友圈里俨然已成为一种时尚，不管是谁便秘了，还是脸上长痘痘了，又或是肉肉不断积累……总会有人说，“你体内毒素太多了，需要排毒了！”可是，别看他们说起来头头是道，但问他们究竟排的是什么毒、该如何安全有效地排毒？恐怕没有几人能说得清楚。

说到这里，肯定有人要问了：既然你知道得这么清楚，那么说说吧，市面上那些林林总总的排毒产品，我们该怎样选择才是正确的？

其实，最健康、最行之有效的排毒方法是自然疗法。

我们这本书，就是要帮助你回归到自然排毒状态，每天科学地、有规律地吃吃喝喝、动动按按，做做心理间操，就能够在正常生活中不知不觉地达到排除体内毒素、焕发青春活力的目的！你的身心都能够进入焕然一新的境界。这就是《轻排毒：排好毒才能养好命》的根本力量。

《轻排毒：排好毒才能养好命》，是依据几千年传承而来的养生学精粹和最新科学理论结合而成，知识经典，方法安全，效果试过的都知道。不用怀疑，这里一定有适合你的排毒方法。

那么，你准备好了吗？下面我们就进入正文了。快去寻找适合你的排毒方法吧。

学会《轻排毒：排好毒才能养好命》，你会自然而然地排出身心毒素，不仅如此，它还会帮你打造一个不易“中毒”的健康体质，让你从内而外地焕发容光。

目录

CONTENTS

Chapter 1 你的身体，中毒不轻

01 “毒”在哪儿 / 002

人体积存着哪些毒素？ / 002

人体毒素究竟从何而来？ / 005

人体毒素都藏在什么地方？ / 007

人体积蓄毒素的信号是什么？ / 011

02 你为什么会“中毒” / 022

空气藏毒，让你躲无可躲 / 022

居室染毒，令你防不胜防 / 024

蚊虫叮咬，毒素不请自来 / 026

水中毒素，几乎无孔不入 / 028

食物毒素，中招实属无奈 / 030

药中毒素，实在无可奈何 / 033

03 “毒”对你的身体做了什么 / 035

荼毒身体：人体“中毒”百病来 / 035

荼毒心灵：诱发多种心理疾病 / 037

Chapter 2 天然排毒，还你一身轻松

01 轻食疗：吃对喝对，毒素逐渐消退 / 040

白开水排毒素 / 040

面包排毒素 / 045

坚果排毒素 / 047

生姜排毒素 / 050

蜂蜜排毒素 / 054

牛奶排毒素 / 059

蔬菜排毒素 / 062

水果排毒素 / 066

冰糖排毒素 / 070

食醋排毒素 / 073

喝茶排毒素 / 078

02 轻调理：习惯好，毒素自然少 / 085

睡眠排毒素 / 085

出汗排毒素 / 089

洗澡排毒素 / 092

通便排毒素 / 095

利尿排毒素 / 097

按摩排毒素 / 101

火罐排毒素 / 103

03 轻解毒：大意中了毒，自己先救护 / 107

变质食物中毒的解毒处理 / 107

未熟食物中毒的解毒处理 / 111

隔夜食物中毒的解毒处理 / 115

冰箱食物中毒的解毒处理 / 119

味精中毒的解毒处理 / 124

蔬菜中毒的解毒处理 / 128

水果中毒的解毒处理 / 133

荤菜中毒的解毒处理 / 137

蚊香中毒的解毒处理 / 140

04 轻心理：还心灵干净，与自己和好 / 146

电脑狂暴症的自我疏导与调节 / 146

路怒症的自我疏导与调节 / 148

孤独症自我疏导与调节 / 150

自闭性格的自我疏导与调节 / 153

创伤后遗症的自我疏导与调节 / 155

职场抑郁症自我疏导与调节 / 158

忧郁症自我疏导与调节 / 160

Chapter 3 祛五脏湿热毒，大病小病不沾身

01 轻净胃：湿热毒自脾胃生，护好脾胃一身轻 / 164

脾胃虚弱，易生湿热毒 / 164

薏仁：健脾益胃，清热解毒 / 166

马齿苋：清热健脾，利水除湿毒 / 167

荷叶薏米粥，祛湿祛热消脂排毒 / 169

半夏山药粥，祛湿毒除胃热 / 171

清热莲栀茶，调治胃热牙龈痛 / 173

蜂蜜绿茶，调治湿热口腔溃疡 / 174

丰隆穴：沉降胃浊，祛湿化痰 / 176

手三里：润滑脾燥、清热明目 / 178

内庭穴：清除胃热，提升食欲 / 179

02 轻净心：湿热毒心心憋屈，宣通上焦人安宁 / 182

平和心性，心不伤则湿热不伤 / 182

按摩心包经，养心除湿热 / 184

高丽参茶，清心除烦治心病 / 186

玉竹猪心汤，化湿除热去胸闷 / 187

酸枣薏仁汤，除邪安神助睡眠 / 189

丝瓜养心汤，补虚养心安神定惊 / 190

03 轻净肺：湿热毒肺气不畅，净化肺脏人无恙 / 192

肺脏很娇气，最怕湿热袭 / 192

川贝母炖雪梨，清肺热止咳嗽 / 194

枇杷清肺饮，解毒散结除痤疮 / 196

五行养肺汤，平衡阴阳防外邪 / 197

加味百合汤，利湿清肺防哮喘 / 200

竹笋西瓜皮鲤鱼汤，缓解脾湿哮喘症 / 201

常用三仁汤，清肺化痰止咳嗽 / 203

经常按肺经，养肺防湿热 / 204

04 轻净肝：湿热毒肝邪火旺，疏肝清胆保康健 / 207

肝胆湿热，务必当心 / 207

女人有异味，肝火惹的事 / 208

绿色食物，清肝泻火之首选 / 210

玫瑰疏肝茶，柔肝醒脾平胁痛 / 212

加味菊花茶，平肝降火除油腻 / 214

夏枯草膏，清泻肝火散郁结 / 215

茵陈蒿汤，清热利湿退黄疸 / 216

按摩曲泉穴，清肝又祛湿 / 218

05 轻净肾：湿热毒肾精血衰，清除肾毒精力足 / 220

湿热下注患阳痿，吃上一碗泽泻粥 / 220

黑豆补肾汤，除湿除热治腰痛 / 222

莲子化湿补肾汤，调治湿热遗精 / 223

玉米须汤，清热利尿消肾炎 / 225

湿热带下扰人烦，蒲公英茶能止带 / 226

常吃绿豆芽，清热解毒利尿路 / 227

按摩肾经补元气，阻挡外邪不入侵 / 229

06 轻净肠：湿热毒肠泄不畅，宜通肠道便正常 / 231

定时排便，大肠不易生湿热 / 231

双苓木棉花茶，祛除小肠湿热毒 / 233

常喝红豆汤，祛除湿热又养生 / 235

二黄汤，清除湿热止腹泻 / 236

二苓粥，整肠润肠治便秘 / 238

马齿苋绿豆汤，平复湿邪止痢疾 / 239

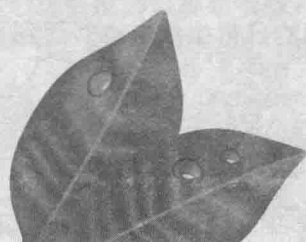
按摩小肠经，补养小肠正气 / 241

按摩大肠经，防治肠病御外邪 / 242

摇摇摆摆，刺激肠道排毒气 / 244

Chapter 1

你的身体，中毒不轻



01

“毒”在哪儿

人体积存着哪些毒素？

国外曾经有数次公开调查，对数千人的血液和尿液进行化验，调查结果显示，被调查者的体内平均携带了 700 多种合成的化学物质，这些化学物质大多由空气、水和食品中吸收，而身体内部肝脏携带的有毒物质最多，多达几百种，因为肝脏是人体中最重要的解毒器官。

虽然有毒物质无色无形，肉眼无法看到，但是人的身体就像是海绵一样吸收着这些有毒物质。从人们一睁眼醒来到闭眼睡下，每天都在被人体毒素包围着。厨房中，准备一碗荞麦早餐，其中包含了十几种食品添加剂；汉堡中的牛肉来自巨型的养牛场，每天吃的是生成激素、抗生素和镇静剂；睡觉用的床垫，在进入市场之前已经涂抹了阻燃的化学物质，释放出微量的甲醛气体；干洗的衣服中含有三氯乙烯和正己烷的气体或残留物；药店里的处方药里也是化学物质的混合物……在生活中，人最容易接触到的化学物多达 10 万种。

20 世纪，为了赋予人类更好更便捷的生活，成千上万的人造化合物被引进人们的日常生活中。然而到了 21 世纪，生活的方方面面都存在着化



学物质，甚至在某些食品中，天然的维生素和抗氧化物质都消失匿迹，取而代之的则是形形色色的化学物质。

品类繁多的化学物质中，大多数都属于有毒的物质，也就是累积在人体内的毒素。毒素是一种干预人体正常的生理活动并且破坏身体器官功能的物质，只要与外界有接触，比如摄取食物之后，人体经过消化吸收，继而会产生废物，废物也就是所谓的毒素之一。

关于毒素，中医和西医的定义并不相同。西医的释义十分抽象，也就是前文提到的一种进入人体后发生化学反应，继而产生的干预人体正常的生理活动并且破坏身体器官功能的物质，而中医的“毒素”的范围相对来说更广泛，所有包括新陈代谢产生的、对人体健康不利的物质，包括脂肪、蛋白质的代谢物以及各种经过口、鼻和皮肤进入人体的有毒有害物质。

人体毒素，也就是体内的有害物质，根据产生方式、性质的不同，可分成不同的类别。

(1) 根据产生方式，人体的毒素可以分为外毒和内毒。

外毒指的是由外在环境的污染而侵入人体的有害物质，比如空气污染中的汽车尾气、工业废气和尘埃等，水污染中的生活污水和工业废水等，食品污染中的农药成分、化肥以及食品的加工成分等，药品的毒副作用等，还有细菌和病毒，通过不同的途径进入人体，成了内在的毒素，毒害人体的健康。

内毒是指葡萄糖、蛋白质和脂肪等在代谢的过程中产生的废物不断在体内堆积而产生的毒素，代谢的废物主要有宿便、自由基、胆固醇、脂肪、尿酸、乳酸和废气等，还有体内多余的坏死细胞、癌细胞等。

宿便中所含的毒素是万病之源，粪便产生后，如果在12~24小时内没有离开人体，就会在肠道里腐烂变质，成为细菌和病毒的滋生地。宿便在体内停留的时间过长，其中的毒素可能会被肠道重新吸收，危害人体的

健康。

自由基是对人体造成最大危害的内毒。自由基是人体氧化反应的自然产物，会不断产生，在人体的衰老过程和药理中毒作用中起着非常重要的作用，同时还会损害人体内的蛋白质和DNA等，导致细胞死亡或发生癌变。

尿酸主要是由肾脏排出体外，如排尿不通畅，就会使其沉积在人体的软组织或者关节中，引起关节的红肿和变形。

(2) 根据毒素的性质，人体毒素可分为水毒、脂毒、瘀毒、痰毒、气毒、火毒等，同一种人群可能同时被好几种毒素同时侵扰。

水毒在老年人之中最为普遍也最为严重，尤其是40岁以上的人，早起后发现眼皮和脚踝浮肿，表示水毒已入侵身体，常见的症状有小便减少、小便颜色深，排便不规律等。

脂毒在青少年时期和中年时期最为普遍，吃得过于油腻，肝细胞就会被脂肪包围，肝脏因此不能正常工作，主要症状有肥胖等。

瘀毒一般隐藏在人的血液里，尤其是40岁之后的人群，血管内开始有瘀积，高血压、糖尿病、冠心病等慢性疾病的产生与瘀毒在体内堆积有关。血管中的血液积滞，阻碍正常的血液循环，都会形成瘀毒，一旦形成瘀毒，血液流通会失去正常的生理功能，会对人体产生毒害。

痰毒与饮食不当或者肺功能障碍有关，主要表现为痰多，一天到晚痰总是咳不完。

气毒主要产生在肺部，主要的表现是口臭和排出的大便有异味。

(3) 根据来源的不同，人体毒素可分为食毒、寒毒、热毒、湿毒和药毒等。

食毒指的是食积之毒，也就是食物的消化、吸收以及输送都是由脾胃共同完成的，如果脾胃出现功能失调，食物不容易被人体组织消化吸收，则容易在体内产生毒素，进一步损伤脾胃，导致食欲不振、胸闷、大便不

畅、痤疮等不良症状。

寒毒的来源比较广泛，各种因素导致身体内部阴盛阳虚，产生寒毒，人体的血液产生凝滞，严重的会引起瘀血阻滞和血管梗死等恶性疾病。

热毒与寒毒正好相反，各种因素导致身体内部阴虚阳盛，产生热毒，会引起肝火旺、烧心等症状，导致比如口臭、咽喉疼痛、面部油垢、痤疮、流鼻血、汗多、大便干燥、大便出血等疾病。

湿毒是由身体的水代谢发生障碍而形成，从而对人体产生有害的湿毒，阻碍血液的流通。

药毒是由于食用药物不当或者服用药物过量而造成的，没有达到治疗效果，反而形成了具有危害性的毒素，给肝脏带来相当大的压力。

人体毒素究竟从何而来？

人不可避免地与外界接触，在接触的过程中，毒素就产生了；人也不可避免地要摄取食物，在摄取的过程中，毒素也产生了……在日常生活的方方面面，体内毒素都会产生。人体毒素从何而来？来源一般而言有 3 种渠道。

1. 从父母遗传的体质

先天体质几乎是每对父母给予的无法更改的毒素来源。当一颗卵子和一粒精子相遇后，结合成为胚体，来自于精子和卵子的遗传基因形成了个人的先天体质，在中医学里有一个著名的阴阳五行学说，也就是人的体质

自出生后可分为阴虚型、阳虚型、气滞血瘀型、痰湿型和气血两虚型等。阴虚型、阳虚型、气血两虚型体质容易产生湿毒。

2. 从日常饮食中摄取的毒素

饮食是维持生命的必要手段，从饮食中摄取的营养经过消化吸收会代谢成残渣，残渣大部分会通过小便、大便以及皮肤汗液排泄等方式排出体外，一小部分会残留在大肠内部，当这些残渣毒素积少成多，久而久之会形成硬体污垢，也就是所谓的“宿便”，宿便表现为粪便变硬结痂，降低了大肠和结肠的排便蠕动的功能，大肠就成为毒素收集站，毒素开始堆积在肠壁上，并且开始变硬、发臭，而且肠壁会重新吸收宿便中的毒素，吸收进血液中，输送到全身，从而导致口臭、便秘、胀气、腹痛、痔疮等症状。

部分人在进食后，很容易放屁，而且放的屁又响又臭，特别是一些爱肉的人群，当食用过多的肉，大便又不是特别通畅的时候，人容易放屁，而且又响又臭，因为肉类会被分解出对人体无益的二氧化硫等代谢物，当代谢物无法随着粪便排出体外的时候，就会随着屁离开人体。

人在进食后，食物被摄取进入体内，消化分解出来的有用物质会被身体吸收，没用的物质或者有毒的物质会形成大小便，排出体外。如果大小便无法及时地排出体外，则对身体都是有害的。

除了食物中的物质会转化出毒素，有些食物本身就具有毒素，例如以下几种。

(1) 烧焦的食物，比如烧烤过的食物，或者产生焦味，局部发黑呈炭状的食物。

(2) 高温烹调过的某些食物。

(3) 变质食物或者未煮熟的食物。

(4) 已发芽的食物，特别是已经发芽的马铃薯和花生等。

(5) 加入食品添加剂、色素，如含有防腐剂、糖精等化学物质的食品。