

著名排毒养生专家姜良铎教授审定

排毒

金银龄 主编



華齡出版社



我们的机体就像一台大机器，不断有新的营养补充进来，又不断有新的废物、垃圾排出体外。

排毒是伴随着科技进步、生活水平提高，被人们逐渐认识的保健养生理念。虽然早在两千多年以前，祖国医学就有解毒排毒的理论和方药，但从未像今天这样受到世人的普遍关注。

排

毒

主编 金银龄

华龄出版社

责任编辑：林欣雨
封面设计：刘苗苗
责任印制：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

排毒 / 金银龄主编. —北京：华龄出版社，2006. 1
ISBN 7 - 80178 - 321 - 2

I. 排... II. 金 III. 毒物—排泄—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 155504 号

书 名：排毒
作 者：金银龄 主编
出版发行：华龄出版社
印 刷：保定华泰印刷有限公司
版 次：2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷
开 本：880×1230 1/32 印 张：8
字 数：18 千字 印 数：1~5 000 册
定 价：18.00 元

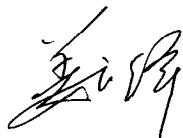
地 址：	北京西城区鼓楼西大街 41 号	邮编：	100009
电 话：	84044445 (发行部)	传真：	84039173

序

环境中的毒素和人体自身新陈代谢所产生的毒素，每时每刻影响着人体，对健康产生不利影响，对疾病的发生发展起着推波助澜的作用。因此，排毒解毒调补方法是维护健康、治疗疾病所必需的。对于外来之毒与内生之毒，第一是排除，第二是化解，继而是调和人体气血阴阳，第四要补充正气。这就是“排出毒素，一身轻松”的简明道理。

人体是由血管、淋巴管、经络等多种生物管道连接而成，这些生物管道，通则不病，病则不通。内外毒素会阻碍这些生物管道的通畅。应用多种手段，注重生活行为和心态平衡，保持生物管道的通畅，使其具有良好的排毒、解毒能力，并适当加以调补才能获得健康、长寿、快乐。

本书是我主编《排毒与养生》之后，第二本关于排毒解毒调补养生的科普读物，希望能对大家的健康有所帮助。



2005年12月10日

前 言

随着生活水平的提高，人们比以往更加关注健康。近年来排毒又成了热门话题。实际上有关排毒祛邪扶正的治疗思想，祖国医学中早有记载和应用。

我国古代名医、金元四大家之一的张子和，在治疗上力主攻邪，以攻下派著称。认为邪存体内是导致疾病的根本原因，在治疗原则上，祛邪为当务之急，使邪去则正安，正安则病愈。成为当时的名家之一，学术思想也为启迪后世的重要源泉。

张子和的汗、吐、下三法，孕育了排毒思想的基础，我们在继承祛邪思想的同时，从毒的角度分析考察疾病，认为毒存体内是导致疾病的根本原因，而体内管道不通又是毒存体内的病理基础，因此，治疗疾病必须从打通管道、排毒解毒，祛毒外入手，使毒去正安，正安体健。

围绕如何保持健康的科普书品种繁多，让人目不暇接。其中有关排毒的书，也是琳琅满目，内容也不乏真知灼见，编排版式也推陈出新、变化万千，既有传统典雅、朴实无华的，也有时尚新潮、冲击眼球的，真可谓是百花齐放，争奇斗艳。

但同类书中，有关祖国医学的排毒知识介绍得较少；有

些排毒方法难度大，存在安全隐患，一般非医务人员难以掌握；有些内容照抄国外的，不适合我国国情；对国内外一些较新的材料反映得不够。

本书虽是一本小书，但我们力求从读者的需求出发，特别注意了以下问题：尽量介绍科学实用、简便安全的方法；努力将祖国医学和现代医学有关排毒的知识加以融会贯通，无论是毒素的概念、毒素的种类、排毒的方法，甚至具体到某种可排毒的蔬菜、水果。介绍了较新的内容，如免疫排毒、药物排毒及世界卫生组织的一些标准；没有忽略有效的自然排毒疗法；为便于读者对排毒方法的选择，对各种排毒方法都用星级来标出其排毒指数和可效仿指数；力求层次清楚文字简洁通顺；对涉及穴位的图，力求科学准确。

希望本书对读者有所裨益。

虽然有如上良好愿望，但由于知识能力所限，书中仍难免有错误和不足，还希望读者批评指正。

2005年11月于北京

排毒

目录

人人体内都有垃圾

你受到毒素攻击了吗 3

疾病的预警 4

与毒素相关的病症 6

什么是毒素

毒素的概念 17

外来之毒 18

内生之毒 18

毒素的种类

中医所说的毒 23

西医所说的毒 25

正常垃圾和毒素 27

毒素从哪里来

吸入的毒 35

饮入的毒 36

食入的毒	40
渗入的毒	50
内生的毒	58
毒从药物中来	60
毒从居室中来	62
人体的排毒系统	
完善的防御系统	69
毒素的自我清除状况	70
心理影响排毒	71
传统排毒方法	
流汗排毒法	75
禁食排毒法	77
饮茶排毒法	82
食醋排毒法	84
通便排毒法	87
利尿排毒法	88
运动排毒	
运动怎样排毒	93
有氧运动和无氧运动	94
帮你出汗的运动	95
最好的有氧运动	96
随时可做的排毒小运动	97
运动排毒小建议	100
对工作繁忙者的忠告	102

饮食排毒

健康饮食的要求	107
饮食排毒原则一	
——多吃富含纤维素的食物	107
饮食排毒原则二	
——多吃富含维生素的食物	111
饮食排毒原则三	
——科学饮水助排毒	114
饮食排毒原则四	
——多吃水果	116
饮食排毒原则五	
——保持酸碱及营养平衡	117
传统饮食排毒三步曲	
——素食、生食及断食	120
分类吃排毒法	127
营养免疫排毒法	130
排毒蔬菜	136
排毒水果	152
排毒本草	161
排毒菌菇	171
排毒饮品	173
排毒坚果	175
精神心理排毒	
排除心理压力	183
摆脱焦虑困扰	184

走出抑郁阴影	185
缓解心理疲劳	186
心理排毒方程式	188
改善心情的食物	189
药物排毒	
肠道有益菌制剂	195
低热量大豆低聚糖	198
抗病毒多糖体	200
自然疗法排毒	
按摩排毒	205
刮痧排毒法	217
拔火罐排毒	219
艾灸排毒	224
指点排毒迷津	

人
人
体
内
都
有
垃
圾

你受到毒素攻击了吗
疾病的预警
与毒素相关的病症

一切疾病的主要原因和根源就在
于人体的不同层次上积滞了各种垃圾。

人人体内都有垃圾，这决不是危言
耸听，每个成年人体内大约有 3~5 千克
垃圾。

伦敦一名医生从一名死者的大肠中
解剖取出 10 千克陈旧的“变成像石头
一样硬”的粪便，并将其作为陈列品展
示至今。

你受到毒素攻击了吗

也许你认为自己与毒素无关，那么，请先不要下结论，可以用以下 20 个问题测试一下：

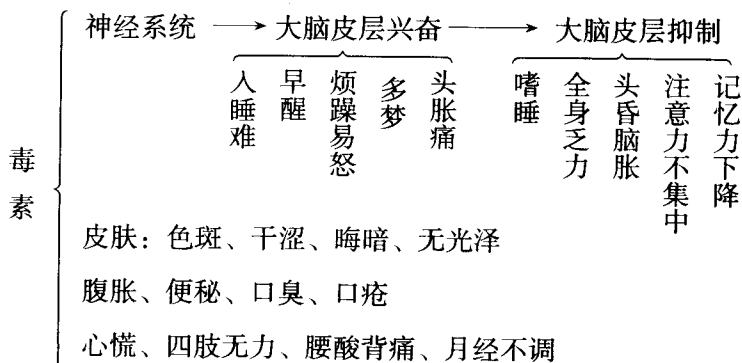
项 目	是	否
1. 时常觉得腰酸背痛、四肢酸软、浑身没劲儿		
2. 晚上翻来覆去睡不着，或多梦		
3. 第二天早上醒后仍昏昏沉沉		
4. 脾气不好、易激动		
5. 口臭		
6. 长口疮		
7. 时常头痛、头晕		
8. 便秘		
9. 脸上有褐斑，皮肤干燥、没有光泽		
10. 抽烟或被动吸烟		
11. 喝酒		
12. 泡网吧		
13. 经常吃快餐		
14. 痰多黏稠		
15. 不爱喝水		
16. 爱吃肉		
17. 吃饭不定时		
18. 没时间运动		
19. 没时间做体检		
20. 记忆力下降		

排毒

如果其中任何 3~6 项回答“是”，说明毒素已经向你发出了攻击，你应该采取措施，不然就会中毒日渐加深。

如果其中 7~10 项回答“是”，说明你已中毒了，要赶快采取适当的排毒方法。

如果其中的 10 项以上回答“是”，那么你就应该赶快去医院诊治。



疾病的预警

即使平时看起来非常健康的年轻人，也会有一些让自己烦心的症状，只不过大家都没有把它们与体内毒素联系起来而已。有许多我们看起来并不是中毒性疾病，其实它与体内的种种毒素有关。

消化系统症状

有口臭；屁味也比较臭；

打嗝、胀气；腹部胀痛、便秘。

☞ 主要是肠道废物积累过多的缘故。由于肠道积存着人体最多的废物，所以最容易出问题，也是人体排毒的重点。

抵抗力降低

经常感到疲倦、精力不足；

经常感冒或身体发热，容易出汗，手脚心潮湿。

☞ 因为人体的垃圾和毒素增多，从而增加了各个器官和系统的负担，容易出现疲劳的现象，免疫力也会降低。

泌尿系症状

尿频，尿色浅淡；尿少，尿色深红；尿刺痛；

四肢肿胀，出现下肢水肿。

☞ 说明某些致病因素或毒素过多，影响了肾脏的正常功能，使得大量水分滞留体内。肾是人体的排泄器官，尿液是人体的排泄物，尿液的表现是体内毒素多少的重要反映。

皮肤出现较多问题

皮肤干燥或多油腻，易起红疹、色斑、小疙瘩和发生过敏反应。

☞ 皮肤是身体的一面镜子，它是人体面积最大的器官，也是排除体内毒素和垃圾的重要途径。

如果皮肤经常出问题，说明肝脏、肾脏的超负荷工作或工作效率下降。此时皮肤会以各种形式“发出抱怨”，因为它要处理比平时多得多的垃圾。

神经系统症状

头脑混浊，记忆力减退；

情绪容易波动，激动易怒。

☐ 由于体内毒素过多，各器官工作压力过大，或体内循环不畅，都会导致大脑供氧不足，引发情绪和精神问题。

与毒素相关的病症

恶心呕吐

引起恶心呕吐可以有多种原因：

机体对误食有毒食物的反应。食用不干净、腐败的食物以及有毒的野蘑菇等，机体会做出反应，表现为恶心呕吐。

如果饮食不当，如暴饮暴食、酗酒、吃生冷或辛辣刺激等食物也会引起恶心呕吐等不良反应。

体内毒素堆积，如尿毒症，糖尿病酮症中毒，体内碱平衡失调造成的酸中毒、碱中毒等。

神经系统感染尤其是脑膜炎、脑炎时也会引发恶心呕吐。

头痛

急性感染，急、慢性中毒，会出现剧烈的头痛，一般都由病毒等

侵犯神经引起;高血压病也会出现头痛,这与血液内的二氧化碳积聚有关;脑炎、脑膜炎等感染,侵害颅内,也会引起头痛。 ...

腹痛、腹泻

 ...

平时饮食不洁,吃了生冷或变质食物,会引起食物中毒,或出现胃肠炎、细菌性痢疾、霍乱、病毒性肠炎等急性肠道传染病,不洁食物也可引发肠道寄生虫病等,这些疾病都会出现腹痛、腹泻等症状。 ...

发 热

 ...

● 大多为细菌病毒感染的反应,细菌、病毒、螺旋体、支原体、衣原体、真菌、寄生虫等生物病原体引起的各种感染,均会出现发热。 ...

● 手术、烧伤、严重外伤以及癌症、血液病等造成的体内大量组织坏死,也是发热的主要原因。 ...

● 中暑、风湿病、脑外伤等也会引起发热。

● 某些药物的毒性反应也表现为发热;静脉输液时,液体中的微粒也可成为致热源,引起病人发热。 ...

肥 胖

 ...

肥胖是脂肪在体内积聚过多所致。当人体吃的食物过 ...