

国医精粹 健康宝典 自愈调理 智慧养生

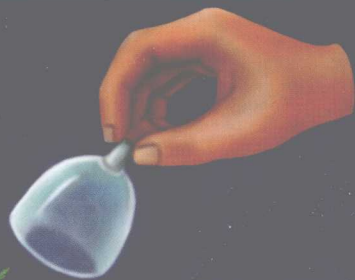
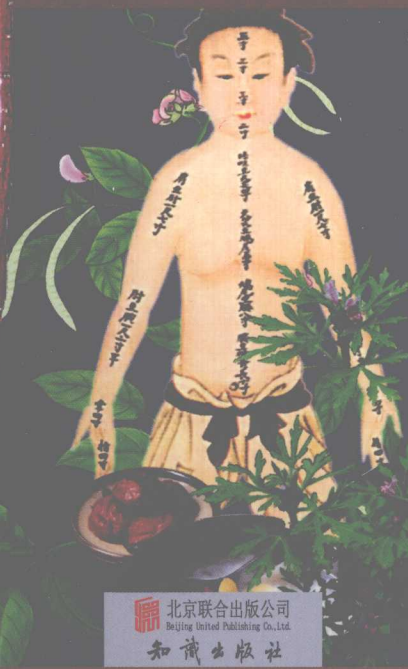


# 求医不如求己

兰若生 焦亮 编著

**内容全面**◎**体例简明**◎**科学实用**◎**家庭必备**

“求医不如求己，我的健康我做主”是现代健康新观念。要想获得身体健康，就必须学会自我保健养生，全面了解自己，在生活中有意识地趋利避害，防病抗病，做到“防患于未然”。人体是一部神奇的机器，蕴含着强大的自愈潜能，当疾病袭来时，通过提高、激活这种自愈力，身体自然而然就能恢复健康，远离疾病。



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

知识出版社

求医  
不如  
求己

兰若生

焦亮  
编著



 北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

知识出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

求医不如求己 / 兰若生, 焦亮编著. — 北京: 北京联合出版公司, 2014.11

ISBN 978-7-5502-3812-1

I. ①求… II. ①兰… ②焦… III. ①养生 ( 中医 ) — 基本知识 IV. ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2014 ) 第 242118 号

# 求医不如求己

编 著: 兰若生 焦 亮

责任编辑: 崔保华

封面设计: 李艾红

版式设计: 李 倩

责任校对: 黄海娜

美术编辑: 汪 华

---

北京联合出版公司 出版  
知 识 出 版 社

( 北京市西城区德外大街83号楼9层 100088 )

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数600千字 720毫米×1020毫米 1/16 33印张

2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3812-1

定价: 29.80元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: ( 010 ) 64243832 82062656

# 前言

面对各种疾病，我们无能、无助、无知，总是翘首企盼灵丹妙药的问世，寄希望于先进的医疗手段，或是四处寻找名医。然而，药物能治病，也能致病。医院能救死扶伤，却也不能诸事随愿；名医能妙手回春，却不能包治百病。当我们过分依赖药物和医生时，似乎只能听天由命。事实上，求医不是获得健康的唯一手段，健康完全可以由我们自己做主。

人体是一部神奇的机器，它本身就蕴含着强大的自愈潜能，包括对外界环境的适应力、对损伤组织的修复力，以及对各种疾病的抵抗力、免疫力等。中医称自愈力为“元气”“正气”“阳气”，称致病因素为“邪气”“阴气”，如果自愈力足够强大，人就不会生病，即“正气充盈，百病不侵”。只有在自愈力受到削弱、免疫力降低时，疾病才会趁机而入，但通过提高、激活自愈力，身体自然而然就能恢复健康，根本无须借助医药。这就是中医“内求”的理念。

中医用来激发自愈潜能的手段有很多，包括食物、经络、反射区、生活方式、草药等。这些疗法都是通过调节脏腑和谐、促进气血流通来提高自愈力，实现防病、治病、祛病之目的。掌握了这些手段，我们每个人都可以更多地凭借自身的力量获得健康，不需药物、不需手术，即可远离疾病。

食物疗法。“药食同源”，食物是最好的医药。中医治病五部曲“食、砭、针、酒、药”，将食物列在首位；药王孙思邈则说“知其所犯，以食治之；食疗不愈，然后命药”，可见食物是中医治病的重要手段。而一日三餐吃什么、怎么吃只有我们自己才能掌控。

经络疗法。每个人身上本来就百药齐全，经络就是我们随身携带的药囊，它可以“决生死、治百病”。当我们感到不适或患病时，完全可以从人体这一天然药铺中寻找药材，采用按摩、针灸、推拿、拔罐等技术，对症施治。

反射区疗法。人体器官在反射区上有对应的位置，利用反射区疗法可以直达病灶，实现对人体内部器官的施治，且十分准确。反射区比穴位更容易找到，治疗方法也更容易掌握。经络和反射区是中医的独到之处，它们可以用来预报疾病，也可用来防病、

治病，掌握了它们，只须动动手，即可将疾病赶走。

生活疗法。很多疾病都是由不健康的生活习惯引起的，只要我们顺时养生，遵循春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律和十二时辰的变化，尊重身体的需要，科学合理地安排饮食起居，这些病痛自然就会好转。

健身疗法。中医的健身功法十分丰富，有导引、太极、五禽戏、八段锦、五行掌等，这些健身功法不但可以调养身体、调养呼吸，亦可调养心神，借此激发人体自愈力。长年坚持锻炼，会使身体获益无穷。

自愈力体现了中医治病的一个指导思想：三分治、七分养。中医不主张过分依赖药物，认为药物是依赖某一方面的偏性来调动人体元气，帮助身体恢复健康，但元气是有限的，如果总是透支，总有一天会用完，元气没有了，再好的药也没用了。可惜的是，现代人动不动就打针吃药，致使自愈力根本发挥不了作用，慢慢地人体抗病能力就下降了。

不是每个人都可以成为医生，但每个人都能成为自己健康的主宰。为帮助读者深入了解中医利用身体自愈系统祛病延年的神奇智慧，启动人体自愈大药，将健康和疾病的管理权掌握在自己手中，减少求医问药的比例，我们专门编写了《求医不如求己》。

《求医不如求己》取《黄帝内经》、《本草纲目》等国医经典之义，博采华佗、李时珍等历代名医之所长，全面介绍了中医自愈之道及提高自愈力的手段，包括食物疗法、经络疗法、反射区疗法、健身疗法、四季养生、情志调养、自然疗法、草药疗法，以及各种常见疾病的复方自愈调理法，从老百姓的日常起居中探寻增强生命活力的方法，同时借鉴了现代社会一些养生新方式，是一部利用自愈力防病、抗病、治病的大全。

书中的饮食原则能够使我们在一日三餐中吃出免疫力、排尽体内毒素、保持气血畅通，找到健康长寿的自愈之道。养护五脏六腑的简单动作，让我们通过刺激经络、穴位、反射区，将脏腑功能调理到最佳状态，从而释放脏腑的自愈潜能，收获手到病除之效；健康的生活方式，让我们的饮食起居顺天而行，趋吉避凶，用健康的生活习惯和积极的生活态度将疾病的不良影响降至最低；不同体质者的养生方式让每个人都找到激发自愈潜能的最佳方案；常见疾病的复方自愈调理法，使糖尿病、高血压、肥胖等各种慢性疾病不治而愈；家庭常备小药匣，让我们利用草药、药膳、药酒激活身体自愈力，将疾病消弭于无形……

本书语言通俗，讲解详细，有非常高的实用价值，其中的自愈方案和养生秘诀都是专属中国人的养生治病真经。掌握了中医自愈之道，我们每个人都可以成为自己的医生，摆脱疾病，收获健康。

## 第一篇

## 人体自愈能力知多少

<b>第一章 人体自有大药——自愈力是世界上最好的药</b> .....	<b>2</b>
我们每个人身上本来就百药齐全.....	2
别把身体的自愈本能当做疾病对待.....	9
身体是自己的，要小心呵护.....	13
<b>第二章 百病渐消，清福自来——经络是人体自愈的医魂</b> .....	<b>19</b>
人体经络是养生治病的最好捷径.....	19
心经大药房——护命摄神，百病去根.....	27
小肠经大药房——主治水液病，手到病除.....	30
肾经大药房——激活先天之本，何惧疾病衰老.....	32
膀胱经大药房——让排毒通道畅通无阻.....	35
肝经大药房——保命的万灵丹.....	38
胆经大药房——消除疾病，立竿见影.....	42
胃经大药房——天天培育我们的后天之本.....	45
脾经大药房——化掉所有慢性病.....	48
肺经大药房——气顺病自消.....	51
大肠经大药房——肺和皮肤的保护神.....	53
心包经大药房——救人性命，胜造七级浮屠.....	56
三焦经大药房——让我们的内分泌永不失调.....	59
任脉大药房——打通任脉，万毒不侵.....	62
督脉大药房——人体太阳升起的地方.....	66

### 第三章 善用全息反射区——修得健康无量佛 ..... 70

健康是在人体反射区上炼出来的.....	70
护好足，一生福——足部反射区自愈真法 .....	73
以手代药，病去无踪——手部反射区自愈真法 .....	82
耳是人体的一块福田——耳部反射区自愈真法 .....	87
不可忽视“面子工程”——面部反射区自愈真法 .....	94

### 第四章 五脏六腑是人之本——激发脏腑的自愈功能..... 101

人体像个小国家，五脏六腑各为官.....	101
看不见脏腑，看得见脏腑的“表情” .....	111
调理脏腑，让我们的身体固若金汤.....	120
五行五脏相对应，和谐平衡才健康.....	128
男女阴阳不相同，脏腑保养有侧重.....	134

## 第二篇

## 日常自我保健很重要

### 第五章 人由天地生——顺其自然以养生 ..... 146

人体有四季——养生也要“生长收藏” .....	146
顺时养生——二十四节气里的健康智慧 .....	155
十二时辰养生法则——健康就在每一天 .....	176
多一点用心，与环境相融共生最健康.....	184
融入自然，享受绿色疗法的健康滋养.....	191

### 第六章 吃出免疫力——抵抗外病入侵 ..... 197

餐桌上的免疫力之争——免疫食物大盘点 .....	197
小食物，大功效——增强免疫力的“明星”食物 .....	202
吃对维生素，让你的免疫力节节升高.....	209
血型健康密码——根据血型吃出免疫力 .....	218
提升家庭各个成员的免疫力.....	222
回味经典——采撷国粹中的免疫力食养秘法 .....	230



<b>第七章 健康的生活方式——好习惯成就好身体</b> .....	<b>243</b>
不良生活方式是疾病的温床.....	243
动以养形，让运动为健康保驾护航.....	255
闲眠消病——优质睡眠拒绝疾病.....	272
旅游让你健康百分百——做自己的健康导游.....	282
“性”福，才能幸福——性爱保健不可少.....	292
<b>第八章 家有药香，幸福安康——家庭必备小药匣</b> .....	<b>308</b>
传统中药善养生，本草扶正又祛邪.....	308
名老中医推荐的 10 剂本草金药方.....	317
寓健康于饮食的药膳保健法.....	326
神秘的药酒保健方.....	346
水是最好的药——饮品中的健康密码.....	352

### 第三篇

## 自己是最好的医生

<b>第九章 求医不如求己——自己是最好的医生</b> .....	<b>360</b>
自己动手，赶走亚健康.....	360
大脑健康——不容忽视的大问题.....	367
正确用电脑——减少电磁辐射.....	375
想瘦哪儿就瘦哪儿——肥胖自救 9 法.....	384
别让身体提前退休——抗早衰养生密码.....	389
小动作，大功效——办公室轻松健身方案.....	398
<b>第十章 让身心之渠畅通无阻——养生祛病“通”字诀</b> .....	<b>403</b>
净血通血，不给疾病滋生的土壤.....	403
通肠道——常给肠子洗洗澡.....	408
病从寒中来——祛寒毒，健康之花常开不败.....	416
<b>第十一章 疾病靠养不靠治——常见疾病复方自愈调理法</b> .....	<b>423</b>
常见内科疾病的复方自愈调理法.....	423



常见外科疾病的复方自愈调理法.....	439
常见儿科疾病的复方自愈调理法.....	448
常见妇科疾病的复方自愈调理法.....	458
常见男科疾病的复方自愈调理法.....	470

## **第十二章 心药不苦口——养生有智慧 ..... 478**

病由心生——情志是如何决定健康的.....	478
驱逐让我们身体不平安的情志病.....	485
药补不如食补，食补不如神补.....	495
精神所至，死神却步——外病更需心药医.....	504
走出情绪低谷，拥抱健康人生.....	510



第一篇

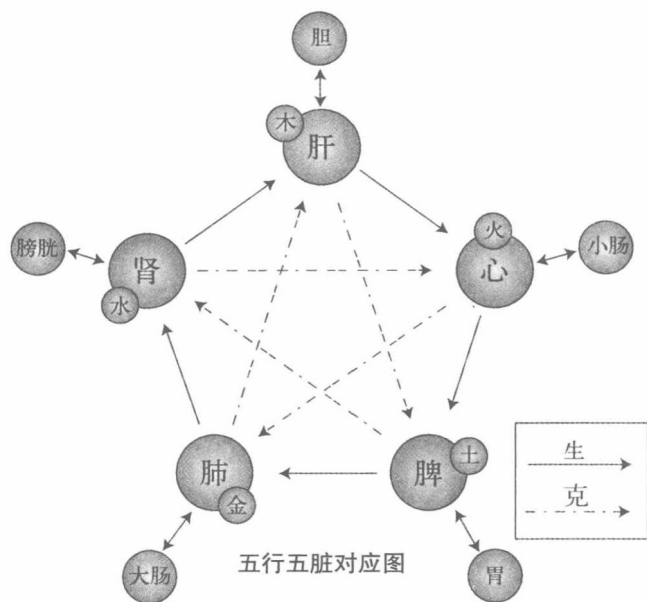
人体自愈能力  
知多少

## 我们每个人身上本来就百药齐全

### ▶ 人体是一个最和谐、最自足的系统

在中医理论中有这样一个观点，就是人体各系统固有的机能活动是一个动态平衡，在这种平衡下，人体本身就存在着对外界环境的适应力、对损伤组织的修复力，以及对各种疾病的抵抗力和自愈力。也就是说，人体本身就是一个最和谐的存在，它不需要任何外在的东西，只依靠自身的能力就可以达到和谐。

那么，人体内部的这种和谐究竟是靠什么来维持的呢？中医把这一切归结到脏器之间存在着



相生相克的密切关系上。古代的中医学家将五行理论整理后，再依照各个脏器的特性对应到五行之中就得出了：心属火、肝属木、脾属土、肺属金、肾属水。而在五行学说中，本身就存在着相生相克的关系，即：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木；木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。传统中医理论正是根据五行学说来指导临床诊断和治疗的，如木克土，联系到五脏，肝属木，脾属土，那么肝就可以抑制脾。所以，中医治疗脾脏方面的疾病往往是肝脾共治，这也是“扶土抑木”的原则。

在五行关系中，讲究的是平衡，如果五脏中任何一个脏器的能力较其他脏器强或弱，就会破坏这种平衡。例如夏天天气炎热，这个季节自然容易产生心火太旺的症状，但是冬天肾气不足时，水克不住火，也会造成心火太旺的症状出现。所以，心火旺的

人冬季就应该早睡晚起，做一些力所能及的运动，多晒太阳，以保养肾阳。

从以上的论述中我们可以知道，人体本身其实就是最和谐的存在，五脏之间的关系就是相互滋生、相互制约的，共同维持整体的内环境稳定状态，只有人体内部的五脏达到了平衡，我们的人体才能释放真正意义的自愈潜能，从而达到养生、祛病的目的。

## ► 人体内的天然药库

中医对人体自愈能力的阐述让很多人感到好奇，那么人体能够自愈的根源究竟在哪里呢？根源其实很简单，因为我们每个人的体内都有一个百药齐全的“药铺”。当我们感到不适或患病时，我们的身体可以从自身的“药铺”中找到“大药”来对症治疗，据有关医学专家研究，人体自身完全有能力治愈 60% ~ 70% 的不适和疾病。

在古代，养生家把唾液称为琼浆玉液，告诫人们要经常吞咽唾液，以灌溉腑脏、滋润肢体。而李时珍也曾指出，唾液有明目退翳、消肿解毒的功效。现代医学经过研究发现，唾液富含水分、微量元素、电解质、激素、抗体等多种有益于人体健康的成分。口腔若能分泌丰盈的唾液，不但可以润滑、冲洗口腔、喉咙，保持它们的清洁，而且还能抗菌，减少上呼吸道感染的几率。此外，唾液还可以帮助消化、促进伤口愈合、抗衰防老及防癌。

另外，指甲入药早在唐代的《千金要方》中就有记载，算来已有 1000 多年历史了。中医把指甲称为“筋退”，认为它有清热、解毒、化腐、生肌之功效。把指甲剪下，洗净晒干，炒成微黄色，研成细末后用黄酒送服，可治疗视物不清的角膜云翳和手掌颤动的鸡爪风。著名成药“锡类散”中就含有指甲，可用来治疗口舌生疮、咽喉肿痛等。此外，将指甲烧成灰，与冰片一起研成粉末，然后吹入耳道中，能排脓、收敛和消炎，对治疗慢性化脓性中耳炎极为有效。

当我们感到压抑的时候，通常会通过痛哭来宣泄，而流出的眼泪其实就是一种药，泪水不仅能保护眼睛、排除异物、抵御病菌的感染，还能促进伤口愈合。更为奇妙的是，一旦我们的身体被不良情绪所控制，泪水就可以帮助我们体内有害的化学物质排泄出去，从而减轻心理压力，因此，眼泪又被人们称为治疗身心疾病的“解毒剂”。

当婴儿哭闹的时候，母亲通常会把他抱在怀中，让他吮吸自己的乳头，过不了多久，婴儿就会显得睡意朦胧，这主要是因为人乳中有一种类似天然吗啡的催眠物质，可以起到镇静安神的作用。不仅如此，人乳中还含有多种抗体，其中的一种抗体，可以在 12 小时内将混入食物中的细菌全部“歼灭”掉。据《食疗本草》记载，用少许酒和乳汁混合灌服几次，可以让中风不语的病人逐渐开口说话。用梨汁、人乳炖服对治疗因痰火上升而引起的病症也很有效。李时珍对人乳治病的功效也非常赞赏，曾写过“清

晨能饮一升余，返老还童天地久”的句子。

除了这些看得见的天然药库外，我们的人体内还有星罗棋布的经络穴位“翘首期盼”，等待着在你感到不适的时候去刺激、按摩它们，从而达到祛除疾病的目的。以耳穴为例：人体的耳朵内外共有 200 多个针灸穴位，按照中医的“生物全息律”理论，它们分别对应人体全身各个器官，200 多个穴位就好比人体各处神经系统通向大脑不同部位的“开关”。因此，刺激某个耳穴时，就可以诊断和治疗体内相应部位的疾病，很多中医高手还可以通过观察耳部皮肤颜色的深浅变化，有无凹凸变形、脱屑、毛细血管是否充盈等现象来协助诊断疾病。其实，耳针疗法的适应证十分广泛，除了治疗风湿性关节炎、颈椎病、经前综合征、肝炎、皮肤过敏、哮喘、高血压、偏瘫、偏头痛等症状之外，还可以治疗肥胖症。

通过上面的介绍，我们已经知道，人体自身其实就是最值得信赖的天然药铺，无论是一般的头痛脑热，还是让医生为难的疑难杂症，都有对应的按钮等待着你的启动。当疾病猝不及防地降临到你头上，你不必惊慌失措，因为你只需要关注一下自身，找到合适的按钮，咽咽唾液、按按头皮、压压脚心、动动手指，就完全有可能将疾病消弭于无形。

## ▶ 免疫系统——人体的“警卫员”

人体的免疫系统是人体最重要的保卫系统，这是因为我们的身体每时每刻都面临着细菌、病毒的侵袭，而身体内的免疫系统就像一支军队一样，帮助我们抵抗着外来物的侵袭，使机体处于一个相对稳定和动态平衡的状态，保障身体的自愈力得以发挥，从而使我们的身体免受疾病之苦。可以说，免疫系统是我们人体自愈的保护神和建设者。



### 人体内的两个主要免疫系统

人体内的两个主要免疫系统

人体内的两个主要免疫系统

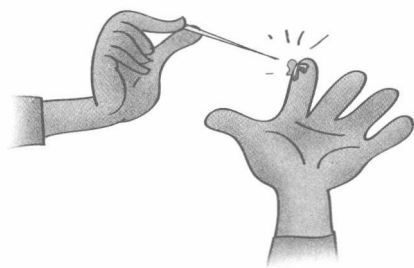
人体内的免疫系统主要分为中枢免疫器官与周边淋巴组织两部分，中枢免疫器官包括骨髓和胸腺。骨髓主要负责制造免疫细胞，制造出来的免疫细胞会被送到胸腺接受训练，经过训练后，免疫细胞就会被运送到扁桃体、脾脏、淋巴结以及盲肠，这个过程就像是把训练好的新兵送到各地军营哨所一样。正是靠着这些器官所组成的免疫系统，人体才有自愈的潜能，而人体自愈力的发挥在很大程度上取决于免疫细胞的功能。

细菌、理化因素的侵袭；它的免疫细胞可以清除机体新陈代谢后产生的废物以及免疫细胞与“敌人”战斗遗留下来的病毒尸体和残骸；它的修复功能能够修补受损的组织 and 器官，使其恢复原来的功能。

可以说，在防病、抗病上，任何外在疗法都无法和人体自身的免疫系统相媲美。但是，身体免疫系统的功能会随人的饮食习惯、行为习惯等加强或减弱，比如营养适当会增强免疫系统的功能，营养失衡就会使免疫功能削弱，从而引发慢性疾病。因此，为了增加防病、抗病毒资本，我们要做到合理饮食、适当运动、有效睡眠等，以此来保证免疫系统处于最佳状态。

## ▶ 再生愈合系统——人体内部的“医生”

在自然界中，水螅的自我修复能力是出了名的。水螅是一种圆筒形的无脊椎动物，你砍断了水螅的头，它又会再长出一个，甚至你把它切成好几段，结果每一段都会长成一个完整的水螅。



那么，人类有没有自我修复的能力呢？许多人都有这样的体会：有的时候，我们的手因为某种原因磨出了水泡，如果把水泡弄破并揭开外面的“皮”，就会露出里面粉红色的“新肉”。仔细观察我们就会发现，新肉在逐渐地退去粉红色，然后和原来的皮肤长成一体，用不了几天就根本看不出来这里曾经磨出过水泡了。由此可见，人体也是拥有天然自我修复能力的，这种自我修复的过程就叫做再生。

人体再生修复能力

在自然界中，当器官受到损害时，再生是重要的弥补措施。但是，事物都具有两面性，再生能力也是利弊共存的，所以在对待再生这个问题上，人类采取了一个折衷的方案——把再生能力局限在一些特定的部位。

在人体内，再生能力最强大、最突出的器官就是肝脏，如果把一个人的肝脏切除80%，那么，只要剩余部分的组织是正常的，就可以在短时间内使失去的物质复原。实验证明，肝脏复原与血小板有密切的关系，即血小板可促使肝脏再生。另外，肝脏还具有分解酒精和其他毒素的功能，是人体天然的“解毒器”。但是即便如此，我们也不能依仗肝脏的这种功能而酗酒，因为一旦超出了肝脏的解毒功能，人就会酒精中毒，严重者甚至会危及生命。

除肝脏之外，人体的骨骼也具有极强的再生能力，如果你出现骨骼微裂或单纯骨折等情况，机体也能凭借着自愈力把骨折部位修补得完好如初。不过，和其他人体部位的自愈能力一样，骨骼的再生也是有一定限度的，并且需要一定的客观条件，不可

能像水螅一样无论断几节都能长好。

总之，在某种程度上，人体确实具有再生能力，这种再生能力也是人体自愈力的一种重要体现，我们在受伤之后，应该通过各种方法调动人体的这种再生能力，而不要胡乱用药，那可能对其造成抑制。

## ▶ 能量供应系统——人体自愈的“发动机”

我们知道，机器的正常运转需要能量的支持，没有能量来源，硬件再好也会搁浅。可是偏偏这么重要的一点，被现代医学所长期忽视。

从现代工程学看来，以人体这样一个独立运行的系统而言，现代医学中的人体系统有很多缺陷，少了许多东西。以能量系统为例：它就像个人计算机中的电源供给系统、汽车上的油路系统和电路系统，是所有独立系统中不可或缺的部分，然而现代医学的人体系统中却不包括这一系统。

不过，人体的能量供给系统并不像计算机和汽车一样具备明显的硬件。电能和汽油都是很容易使用的能源，但是人体所吃进去的食物种类非常多，也不是可以立即当成能源使用的物质形态。

因此，当这些材料进入人体之后，必须经过非常复杂的处理手段，才能转变成类似电能和汽油般容易利用的能源，再送到身体的各个部位使用。因此，人体的能量供给系统也就远较汽车和计算机复杂得多。

就像汽车没有油或油路不畅，计算机没有电或电压不足时，都会使系统造成严重的运行障碍，甚至完全瘫痪一样；人体的能量不足也必定会对人体造成很大的伤害，很可能是患上各种慢性病最主要的原因，更可能是造成多数人死亡的真正原因，而它给人体带来的最直接的危害，就是降低甚至摧毁了人体的自愈能力。

在生活中，我们可能会遇到这样的情况，有些人哪怕手上被划破一个小口子也很难愈合，而仔细观察你就会发现，这些人往往是身体非常虚弱的人，这说明他们体内的能量已经无法将伤口愈合，也就是身体丧失了自我修复的能力。

由此可见，人体的能量供应系统是何等的重要。那么，究竟什么才是人体的能量供应系统呢？

人体的能量供给系统是由消化系统将食物转化成人体可以运用的材料，再于适当的时辰，人体进入熟睡状态时，将这些材料转化成人体可以方便利用的血液。



伤口难以愈合，流血不止，说明身体丧失了自我修复的能力



食物是人体能量和物质的主要来源，长期的营养不良会为自己惹病上身。在现代社会，追求骨感、节食享“瘦”的都市女性正在成为营养不良的主要受害者，可是她们大多数认为营养不良顶多让人觉得无力，没什么大不了的，重要的是，我瘦了！事实上，营养不良会带来最严重的后果，不仅会降低身体的自愈能力，甚至还会危及生命。

目前，各式各样的营养性疾病已经开始泛滥。除了营养缺乏症，营养过多症（或中毒）、营养代谢障碍性疾病和以营养为主要病因的一些慢性退行性疾病也在蔓延成风。这些疾病有的与营养有直接因果关系，有的虽与营养没有直接因果关系，但有明显的相关性，如心血管疾病、肥胖症、糖尿病及某些肿瘤等。要知道，正是能量供应的紊乱导致身体机能的下降，使身体丧失了抗病及自愈能力，才最终造成危及性命的疾病产生。

由于营养对人体健康的影响是渐进性的，甚至是潜在性的，因此营养性疾病的发生与发展都需要一个较长过程，往往易被忽视。随着社会经济、文化和科学技术的发展，人们饮食结构发生变化，营养性疾病对人类健康的影响愈来愈明显，许多疾病的营养因素更加明确，如何防治营养性疾病就成为保护人类健康的重要内容。

## ▶ 排毒系统——人体的“废品处理厂”

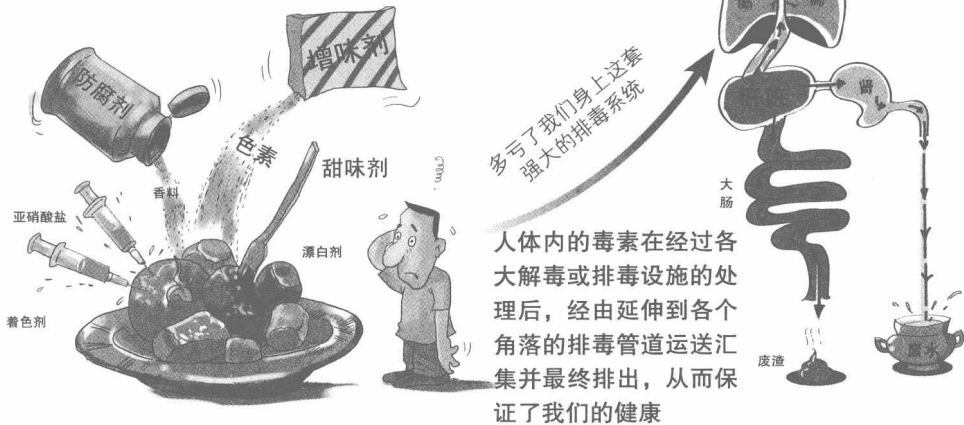
日常生活中，我们不可避免地要接触各种毒素。餐桌上、家具里、地板、天花板、被子、衣服、牙膏、香皂、洗衣粉、清洁剂等，我们甚至无法再拥有一瓶足够安全而有价值的水、一口干净的空气、一棵没有农药的白菜、一个不含激素的鸡蛋、一块放心的猪肉。据有关资料显示，现代人的一生将接触 200 万种不同的化学物质，其中有八万多种是我们经常接触并对我们的健康有危害的。可以说，我们生活在一个到处充满着毒素的世界里。然而，我们为什么还能生存下去呢？这主要归功于我们身体的排毒系统。

自然医学的专家们认为，疾病的主因是在体内聚集的毒素，而不是外来的危险细菌。细菌及病原体只有在我们身体由于过多的秽物而变得太弱、无法抵抗时，才会影响我们的健康。而且，人类对于天然的毒素和细菌，已经产生了系统的防御机制，例如我们吃到腐败或者发霉的食物，味觉首先做出反应，感觉味道不好，即使不慎吃进去，我们也会用呕吐或腹泻的方式把毒素排除。

人体的主要排毒系统应该包括以下部位：

（1）肝脏。肝脏是新陈代谢和排毒的主要器官。它将食物中的毒素接收与转化，然后排除掉。肝脏会尽量吸收对人体有害的物质，包括酒精、药物、咖啡因等。若肝脏超负荷工作会引起黄疸性肝炎或胆结石。

每天接受这么多毒素，我们受得了吗？



(2) 肾脏。将血液中的毒素过滤掉，通过尿液排除。尿液中毒素很多，若不及时排除，会被重新吸入血液中，危害健康。当血液中有过多的垃圾和毒素时，肾工作负担加重，有可能变得迟缓，运转不灵。所以肾超负荷工作，会使人变得疲倦而懒散。

(3) 淋巴。淋巴系统善于处理人体垃圾。分散于人体各处的淋巴腺会产生淋巴液，吸收死去的细胞、多余的体液和由食物产生的毒素，最后回收到淋巴结。淋巴结将毒素过滤出来，使之进入血液，再进入排泄系统排出体外。

(4) 眼睛。眼泪中含有大量损害健康的有毒物质。

(5) 肺。人每天将大量的氧气吸入肺中，空气中漂浮的细菌、病毒、粉尘等有害物质也吸入肺中，肺通过呼气排出入侵者和体内的二氧化碳等。

(6) 胃。胃的主要功能是杀死食物中的病原体并消化食物，可通过呕吐排毒。

(7) 大肠。食物残渣形成粪便的过程中会产生叫噪等有害物质，大肠将其排出体外。

(8) 皮肤。健康的肌肤不需要借助外力来排毒，但来自内部和外界的有毒物质会攻击皮肤细胞，导致出现干燥、斑点、痤疮等问题。

事实上，人体每一个部位甚至每一个细胞都不断地进行新陈代谢，会不停地排出废物，当脏器的能力减低，或人体的排毒系统发生问题时，都会造成人体废弃物的堵塞，这样一来，又会使脏器的功能进一步恶化，外在的细菌、病毒也会乘虚而入，最终形成恶性循环，给人体带来疾病，甚至威胁生命安全。

我们一般在年轻时，血气能力旺盛，身体的废物清理系统正常运行，多数人脸上没有多余的赘肉和皱纹。随着年龄的增长，血气能量日渐衰弱，脸上及身体上的赘肉