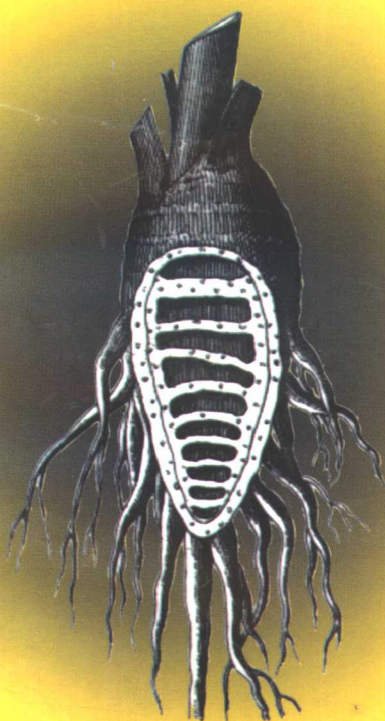


天然

张 志 华 等 编 著

排毒疗法



對天不足西北左寒而右涼地不滿東南左熱而右溫其故何也岐伯曰陰陽之氣高下之理太少之異也東南方陽也陽者其精降于下故左熱而右溫西方陰也陰者其精奉于上故左寒而右涼是以有高下氣有溫涼高者氣寒下者氣熱故適寒涼者脈適溫熱者瘡也下之則脈已汗之則瘡已此膜腠開閉之常太少之異耳帝曰其于壽夭何如岐伯曰

华东师范大学出版社

天然排毒疗法

张志华
于峻 编著
沈稼福

华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

天然排毒疗法/张志华等编著. —上海:华东师范大学出版社,1999

ISBN 7-5617-1978-7

I. 天… II. 张… III. 解毒-疗法 IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 43124 号

责任编辑 罗晓宁

责任校对 郭绍玲

封面设计 姜 明

天然排毒疗法

张志华 于 峻 沈稼福 编著

华东师范大学出版社出版发行

(上海中山北路 3663 号 邮政编码 200062)

新华书店上海发行所经销

华东师范大学印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 9.125 字数 280 千字

1999 年 3 月第 1 版 1999 年 9 月第 2 次印刷

印数 5001—11000 本

ISBN7-5617-1978-7/R·012

定价 12.50 元

前 言

当今,现代化的工业生产在给人类带来物质文明的同时,也给人类赖以生存的环境造成了严重的污染。据有关资料显示,全世界每年要向环境中排放废气 200 亿吨,废水 400 亿吨,以及倾倒数千亿吨的生产、生活垃圾。全球每年有 1 100 万公顷的森林遭到砍伐破坏,每年有 600 万公顷旱地变成无用的沙漠。由于大量排放二氧化碳而形成的温室效应,使全球气温升高,水的蒸发量增加,许多地区雨量明显增加,造成较为恶劣的气候环境。

最令人担心的是,大量的工业有毒物质及大量使用的农药、化肥破坏了大自然的生态平衡,一些毒素进入了食物链及饮用水源,从而威胁着人们的健康。据我国有关资料表明,目前,前 10 位主要疾病死亡原因中,癌症名列前茅,在城市和农村分别占居第一位和第三位。癌症已成为威胁人类生命的第一杀手,而癌症,正是与各种毒素在人体内的积聚有直接的关系。

毒从水中来,毒从空气中来,毒从食物中来,毒从居室中来,毒从人体中来。面对诸多毒源,是防不胜防的,要回避也是不可能的。只有防患于未然,把吸进体内的毒、吃进体内的毒及喝进体内的毒及时排出去,不让它积蓄于体内,人体才能保持健康。再说,自然的任何东西都是相生相克的,某样东西有毒,就有另一样东西可解毒、排毒、消毒。如砷是一种有毒物质,常吃绿豆就可化解与排除其毒害;又如铅也是一种有毒金属,铅中毒会引起老年痴呆症,常喝牛奶,常吃大蒜及富含维生素 C 的蔬菜与水果,就可使铅沉淀,从粪便中排出,从而减少机体对铅的吸收,以防铅中毒。大自然生长着许许多多天然的排毒、解毒、化毒的食药物,本书专设一个章节介绍它们的排毒、解毒功效,并还在其他章节介绍了日常排毒保健方。读者只

要掌握这些排毒保健方的方法,每天或每星期选用一二个方子食用,或每天选用单一的食药物食用或泡茶饮用,如用香茶菜炒食或用野菊花泡茶等,就可以大大避免毒素对人体的侵害了。本书的第五章叙述了消毒方法与防毒常识。消毒方法是指导读者如何对日常生活用具进行卫生处理及在疾病流行时期如何掌握杀灭病菌的方法,它对防止传染病发生、传播与蔓延起着有效的保健作用;防毒常识更为重要,懂得了防毒,就会使自己平时处处注意,并采取一些积极的预防措施,抗污防毒于日常生活之中。

无论是现代医学还是祖国医学都认为,环境的“毒”与体内的“毒”,均是导致人体患病和衰老的重要因素。因此,本书提出要美容先排毒,要养生先排毒,要治病先排毒的治疗新概念。想要健康,先从排毒入手,及时清除体内垃圾,使机体保持一个相对清洁的内环境。这样才能从根本上增强身体素质,达到美容养生、防病治病、抗衰益寿的目的。

本书中所介绍的野菜大部分可以在农村山区采摘,有小部分可去集市购买。但是,最好在采摘或购买时,能请教有经验的菜农,以免误采误食。烹饪野菜之前,最好把野菜腌制片刻,或用沸水焯一下,这样可以去除野菜的苦涩味。书中介绍的中草药大部分可去中药店购买,小部分草药需自己采集。自己采集时一定要参照有关的中草药图谱书籍,要仔细辨认并请教老药农,以免误采。另外,还要严格掌握用药剂量,不要随意加大用量,以免引起中毒。

本书在编著过程中,承蒙有关专家、学者的热情指导与支持,并参阅了众多图书、资料,在此表示衷心感谢!

由于水平及资料所限,书中难免有不足之处,恳请读者赐教指正。

张志华

1998年9月26日于上海杏林书斋

目 录

前 言

第一章 毒源与排毒..... 1

第一节 毒从何来..... 1

一、毒从水中来 1

二、毒从空气中来 4

三、毒从食物中来 8

四、毒从居室中来 12

五、毒从人体中来 15

第二节 排毒概述 18

一、自身排毒 18

二、饮食排毒 19

三、行为排毒 21

第二章 各种排毒疗法 24

第一节 发汗排毒疗法 24

一、发汗排毒疗法的主要功用 24

二、发汗排毒疗法的具体方法 25

三、发汗排毒方 26

四、发汗排毒疗法的注意事项 32

第二节 饥饿排毒疗法 33

一、饥饿排毒疗法的主要功用	34
二、饥饿排毒疗法的具体方法及注意事项	35
三、饥饿排毒疗法后要科学地进行食补	37
第三节 饮茶排毒疗法	38
一、饮茶排毒疗法的主要功用	38
二、饮茶排毒疗法的用法及注意事项	39
三、饮茶排毒疗方	40
第四节 食醋排毒疗法	48
一、食醋排毒疗法的主要功用	48
二、食醋排毒疗法的用法及注意事项	49
三、食醋排毒疗方	51
第五节 通便排毒疗法	58
一、通便排毒疗法的主要功用	58
二、通便排毒疗法的要求及注意事项	59
三、按摩通便排毒疗法	60
四、简易气功通便排毒疗法	61
五、通便排毒疗方	62
第六节 利尿排毒疗法	67
一、利尿排毒疗法的主要功用	67
二、利尿排毒疗法的要求及注意事项	69
三、利尿排毒疗方	70

第三章 天然排毒食药物质 **82**

第一节 蔬菜类 **82**

白菜 82	菠菜 83	苋菜 83	芹菜 83
空心菜 84	香菜 84	洋葱 85	大蒜 85
生姜 85	葱 86	芦笋 86	白萝卜 87

茭白	87	竹笋	87	芋艿	88	慈姑	88
茄子	88	番茄	89	黄瓜	89	冬瓜	90
南瓜	90	丝瓜	91	苦瓜	91	葫芦瓜	91
海带	92	香菇	93	蘑菇	93	木耳	94
银耳	94						

第二节 野菜类 95

马齿苋	95	荠菜	95	苦菜	96
马兰头	96	委陵菜	96	蒲公英	97
葵菜	97	刺儿菜	97	蔊菜	97
墨菜	98	千屈菜	98	红花菜	98
竹叶菜	98	遏蓝菜	99	野白菜	99
黄鹌菜	99	胭脂菜	99	茼蒿菜	100
拉拉藤	100	郎耶菜	100	苦苣菜	100
香茶菜	101	菊花郎	101	稻槎菜	101
发菜	101	酸桶笋	102		

第三节 水果类 102

梨	102	柑子	103	香蕉	103	橄榄	103
杏子	104	李子	104	梅子	104	石榴	105
无花果	105	葡萄	105	山楂	106	杨桃	106
草莓	106	甘蔗	107	甜瓜	107	西瓜	107
荸荠	108	菱	108	柿子	108	大枣	109

第四节 豆谷类 109

绿豆	109	赤豆	109	扁豆	110	黄豆	110
黑豆	111	豌豆	111	蚕豆	112	豆芽	112
玉米	113	红薯	113				

第五节 其他食物 114

蜂蜜	114	猪血	114	蛇肉	115	蜗牛	115
石花菜	115	海蒿子	116	海蜇	116		

第六节 中草药类 116

金银花	116	连翘	117	穿心莲	117
-----	-----	----	-----	-----	-----

大青叶 118	四季青 118	鱼腥草 118
野菊花 119	垂盆草 119	甘草 120
忍冬藤 120	板蓝根 121	山豆根 121
肿节风 122	北豆根 122	天荞麦根 122
射干 123	秦皮 123	莱菔子 123
五味子 124	五倍子 124	地锦草 125
黄芪 125	高山红景天 126	珍珠 126

第四章 天然排毒疗方 127

第一节 排毒美容方 127

雀斑 127	黄褐斑(包括蝴蝶斑) 129	面部黧黑斑 130
面色暗黑 132	面色萎黄 132	面容憔悴 134
脱发 135	斑秃 137	皮肤干燥 138
皮肤粗糙 139	皮肤粗黑 140	青春痘 140
酒糟鼻 142	白癫风 144	面部扁平疣 146
寻常疣 148		

第二节 排毒养生方 149

日常排毒保健 149	延年益寿 156	返老还童 158
轻身延年 160	益寿防病 162	体质虚羸 163
体虚乏力 165	未老先衰 167	年老体虚 168
病后体虚 171	久病体虚 174	年老体衰多病 176

第三节 排毒治病方 178

流行性感胃 178	麻疹 179
流行性腮腺炎 180	病毒性肝炎 181
干咳少痰 183	支气管炎 186
哮喘 189	矽肺 192
高脂血症 193	病毒性心肌炎 195
胆石症 197	泌尿系结石 199
食物中毒 202	酒精中毒 207

误喝卤水中毒	207	误食红矾、白砒中毒	208
铅中毒	208	煤气中毒	209
误食硫磺中毒	209	误食鸦片中毒	210
木薯中毒	210	误服碱中毒	210
误食重金属中毒	211	误服水银中毒	211
有机磷农药中毒	211	民间解食物中毒表	212
丹毒	213	毒虫咬伤	214
毒蛇咬伤	218	疮疡肿毒	219
无名肿毒	222	带状疱疹	223
第四节 排毒治癌方	225		
肺癌	225	鼻咽癌	227
食道癌	228	胃癌	229
肝癌	231	胰腺癌	232
肠癌	233	膀胱癌	234
白血病	235	乳腺癌	236
子宫颈癌	238	各种癌症放疗、化疗后排毒	239

第五章 消毒方法与防毒常识 249

第一节 消毒方法	249
一、常用消毒剂	249
二、各种消毒法	253
三、主要传染病的消毒方法	256
第二节 防毒常识	260
防食变质食品中毒	260
防黄曲霉素中毒	260
防给婴儿食蜂蜜中毒	261
防食变质食用油中毒	261
防食粗制棉籽油中毒	261
防食用味精过量中毒	262

- 防饮茶过量中毒 262
- 防饮霉变茶叶水中毒 263
- 防饮水过量中毒 263
- 防食烂白菜及隔夜白菜中毒 263
- 防食烂南瓜中毒 264
- 防食青皮番茄中毒 264
- 防食有斑点的红薯中毒 264
- 防食烂生姜中毒 264
- 防食新鲜黄花菜中毒 265
- 防食新鲜木耳中毒 265
- 防食变质银耳中毒 265
- 防食用化肥发的豆芽中毒 265
- 防食未腌透的泡菜中毒 266
- 防食隔夜韭菜中毒 266
- 防食未煮熟的豆类食物中毒 266
- 防常食带皮水果中毒 266
- 防食霉变甘蔗中毒 267
- 少吃皮蛋、爆米花以防铅中毒 267
- 防食鱼胆中毒 268
- 防食黄鳞中毒 268
- 防食死甲鱼、死螃蟹中毒 269
- 防水生甲壳类食物和维生素 C 同食中毒 269
- 防食鲜海蜇中毒 269
- 防食癞蛤蟆中毒 270
- 防食咸鱼过量中毒 270
- 防食“鸡屁股”中毒 270
- 防食多龄鸡鸡头中毒 270
- 防食烤羊肉串中毒 271
- 防食焦化及烟熏食品中毒 271
- 防常食油条中毒 272
- 防使用油漆筷子中毒 272

- 防使用彩瓷餐具中毒 272
- 防使用金属容器盛酸性饮料中毒 273
- 防用锡壶盛酒中毒 273
- 防用搪瓷制品煮食中毒 273
- 防用再生塑料制品盛放食品中毒 273
- 防酒后服安眠药中毒 274
- 防饮雄黄酒中毒 274
- 防服发霉中药中毒 274
- 防误食蓖麻子中毒 275
- 防服云南白药中毒 275
- 防给婴儿使用滴鼻净中毒 275
- 防红药水、碘酒混用中毒 276
- 防常给幼儿涂指甲油中毒 276
- 防穿新衣中毒 276
- 防急于迁居新房中毒 277

第一章 毒源与排毒

第一节 毒从何来

一、毒从水中来

水是一切生命之源。水是人体生命活动中必不可少的重要物质,机体组织的 65% 由水组成,血液的 80% 是水。水是所有物质的溶剂,在整个生命过程中,水总是川流不息地循环于全身,把生命所必需的各种营养物质如氨基酸、葡萄糖、脂类、维生素、各种激素、酶及氧等,输布于全身,供应各种细胞组织,同时也带走许多代谢废物及毒素,如二氧化碳、尿素、尿酸、肌酐等,经肺脏和肾脏等排出。水还起调节体温的作用,只有通过汗与不自觉水分蒸发等,带走热量,才能使机体体温一直保持在 37℃ 左右。水还能润滑组织细胞,眼眶内的水分可润滑眼球,唾液与胃液可以帮助吞咽和消化食物,肺部湿润有水分,才能呼吸,关节腔内有水分,人才能活动自如。

人体对水的需要量,不仅取决于机体在新陈代谢过程中需要消耗的量,而且因年龄、环境、活动量、食物的质量以及健康的状况不同而不同。婴幼儿时期,对水的需要量较多,少年儿童体内水分相对成人也较多,约占体重的 70%~75%。一个健康成年人每天平均应补充 2.5 升左右的水;一天补充 1 升水,只能勉强地活下

去。身体高大的人,要比瘦小的人多喝一些水;哺乳妇女,要分泌乳汁,每天要多喝1升水。当气温高、湿度低、活动量大时,应有较多的水来补偿消耗。在炎热的夏天,大量出汗,要喝更多的水,气温在38℃时,仍参加劳动或体育活动的,喝水量会成倍增加,有时甚至一天可喝下去15升水。老年人要多喝点水,因为人在步入花甲之后,体内水分会随年龄的增长而逐渐减少,呈现慢性脱水现象。如皮肤细胞水分减少,使皮下脂肪和弹性组织减少,皮脂腺分泌降低,皮肤变得干燥,皱纹增多;水分不足还会影响唾液、胆汁、胃液分泌,因而会使老人精神萎靡,出现消化功能障碍、便秘等。老人长时间不饮水,会使体内血液循环中的水分含量减少,易导致血栓形成。这些都是由于老人大脑中的饥渴感受中枢变得迟钝所造成的。因此,为了健康长寿,老人要养成即使口不渴也要每天喝8杯左右水的习惯。另外,发烧、呕吐、腹泻、糖尿病等患者更应注意及时补充水分,以免脱水。

水和空气、食物一样是生命活动中不可缺少的物质,如果人体缺水,会因自身产生的废物而中毒。当肾排泄尿酸和尿素时,这两种代谢物质必须溶于水中。如果人体没有足够的水分,废物及毒素便不会有效地排泄,某些物质还会积聚起来形成肾结石。如果一个人出汗过多,或由于腹泻等引起失水,就会感到头晕、乏力、口干,甚至出现因脱水而引起的昏厥等。一个人如果不补充水,4天左右就会进入昏迷状态,8~12天就会死亡。据有关研究证明,人体失去10%的水,就会产生酸中毒,失去20%~25%的水,就会死亡。然而,有水而没有食物,人的生命往往可以维持20~22天。由此可见,水对维持人的生命起着非常重要的作用。

但是,随着工业的发展,水污染已经成为世界性问题,严重地影响着人类的健康和发展。据有关资料统计,全世界每年都有大量的污水排入江河湖海,污染了世界上已显紧缺的淡水资源。据联合国卫生组织统计,发展中国家约有3/5的人很难获得安全饮用水,

约有 18 亿人由于饮用受污染的水而遭到疾病的威胁。

水污染主要由生活污水和工业废水所造成,主要污染物质有:无机有毒物质、有机有毒物质、需氧污染物质、植物营养素、放射性物质以及病源微生物等。无机有毒物质主要是重金属等有潜在长期影响的有毒物质,其中汞、镉、铅危害较大,其他还有砷、铬、钒、硒、镍、锰、钡等。有机有毒物质主要有有机磷农药(如马拉硫磷、对硫磷、乐果等)、多氯联苯、多环芳烃等,都是自然界中本来没有而人工合成的物质,这些物质很难被生物分解,污染水源后对人类危害极大。生活污水,食品加工和造纸等工业的废水中,富含碳水化合物、蛋白质、油脂、木质素等有机物质,它们以悬浮或溶解状态存在于污水中,通过微生物作用而分解,在分解过程中需要消耗氧,称为需氧污染物。这类污染物若排入水体过多,会造成水中溶解氧的减少,直接影响了鱼类和其他水生生物的生长。当水中溶解氧耗尽后,有机物将进行厌氧分解而产生硫化氢、氨等有难闻气味的物质,使水质发黑变臭。生活污水,食品、加工和造纸等工业的废水中,常含有一定量的磷和氮等植物营养素;施用磷肥、氮肥的农田水以及洗涤剂污水中,也含有大量的磷和氮,这些物质都可引起水源富营养化,使藻类和其他浮游生物大量繁殖,它们死亡后被需氧微生物分解,消耗水中溶解氧,或被厌氧微生物分解,不断产生硫化氢等气体,这两方面都会使水质恶化。放射性物质主要来自核动力工厂排出的冷却水、向海洋投弃的放射性废物、核爆炸降落到水中的散落物、核动力船舶事故泄漏的核燃料等。病源微生物主要来自生活污水,医院污水,畜禽饲养场、屠宰场以及制革厂等地排出的废水,水源被细菌、病毒、寄生虫等污染,能传播多种疾病。

水是一切生命之源,水质的好坏与人们的健康长寿有密切关系。当被化学毒物污染的水被人体饮用后,能引起急、慢性中毒。如有机汞污染的水会引起水俣病,镉污染的水会引起疼痛病。长期饮用低浓度含酚水,能引起头昏、失眠、贫血、记忆力减退、皮疹、瘙痒

等慢性中毒症状。长期饮用被氰化物污染的地面水,会出现头痛、头晕、心悸等神经细胞退行性变化的中毒症状。如果水质被砷、铬、镍、苯胺、苯并芘及其他多环芳烃等污染,长期饮用含有这类物质的水,就可能诱发癌症。如果水质被病原微生物污染,就有可能引起痢疾、伤寒、霍乱、传染性肝炎、蛔虫病、血吸虫病、阿米巴痢疾等疾病。因此,加强污水处理,改善饮用水质,成为广大群众的一致呼声。我国各大城市都积极调查水源,提出处理办法。如上海市把控制上海人民饮水的水源——黄浦江上游的污染物作为水源保护的重要工作。

目前,水质还未被有效改善,有害、有毒污染物还未被彻底清除。为了预防疾病,我们应该懂得一些排毒、防毒的方法。平时多食一些排毒蔬菜(有关具体内容请参阅第三章“天然排毒食药物质”),让进入人体内的有害、有毒物质及时有效地排出体外,使我们的身体健康长寿。

二、毒从空气中来

空气是人类赖以生存的重要环境因素之一,人体与外界环境不断地进行着气体交换,以保持机体的正常生理活动。空气是人体获得氧气的唯一天然来源。成年人每日平均呼吸 10 至 12 立方米的空气,在约 100 平方米的肺泡表面上进行气体交换,从空气吸入生命活动所必需的氧,向空气排出代谢过程中所产生的二氧化碳等废气。

人的呼吸量是有变化的。人在安静的时候,吸一口气,大约只有 500 毫升。可是,当人使劲吸入一口气,接着再尽量呼出时,这时呼出气体的总量就可以达到 3 600 毫升左右,比安静时增加了 6~7 倍,医学上称这种呼吸量为肺活量。不过,人的肺活量,总是有大小之分、多少之别。从生理的角度来看肺活量,最明显的差别是年

龄。一个6岁的儿童(男),他的肺活量约为1 000毫升;年过20,可达3 600毫升;等到垂暮之年(70岁以后),也许只有2 900毫升了。难怪儿童和老人动一动就气喘吁吁,这是由于他们生理上的原因而造成的。其次,男女之间,肺活量也不相同。女性的肺活量通常比男性的肺活量约少1/3。肺活量的大小,与运动能力也有关系,最能增加肺活量的方法,莫过于体育锻炼。当人们进行了剧烈的体育活动后,每分钟呼吸量立刻会增大至60~80升,个别运动员还能增加到100~150升以上。经常进行体育锻炼的人,肺活量会随着时间的推移而增大。这是因为,肺由几十亿个肺泡所构成,平时,这些肺泡毋需全部开放,因吸入的氧气已满足需要;等到需氧增加时,肺泡就会大部或全部开放,同时由于出入的气流量很大,能把小小的肺泡扯大,久而久之,肺的整个容量也就增加了。

空气的95%分布在地球表面12千米的厚度内。自然状态的空气是一种无色、无臭、无味的混合气体,其化学组成是比较稳定的。在标准状况下,干燥空气按容积百分比计算:氮占78.09%,氧占20.95%,氩占0.93%,二氧化碳占0.027%,四种成分占空气总容量的99.99%,其余是氦、氖、氦、氙等稀有气体。由于自然界的物质循环,空气中的各种基本组成成分始终保持相对恒定,不会发生严重缺氧或氧过多而影响健康的情况。再说人体对空气中氧含量的变化,有较大的适应能力。在海拔高的地区,如高山上、高空中,由于空气稀薄,氧的绝对量降低,大多数人也可以逐渐适应。但氧含量降低到一定限度以下时,人体就会出现缺氧症状,如恶心、呕吐、头晕、头痛、脑力活动减弱等,严重时可直接危害人体的健康和危及生命。

生活在地球上的人类绝对离不开空气。一个人可以7天不进食,5天不饮水,但断绝空气几分钟就会死亡。因为人体缺少氧气时,组织细胞将无法进行生命活动。在各种细胞中,最不能耐受缺氧的是大脑细胞,只要中断4~6分钟的氧气供应,它就将受到致