

养生馆

04

黄帝内经

排毒护体养生



• 书立方·养生馆 •

黄帝内经 排毒护体养生



书立方

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经排毒护体养生 / 《书立方·养生馆》编委会
编. —上海: 上海科学普及出版社, 2012.9

(书立方·养生馆)

ISBN 978-7-5427-5479-0

I. ①黄… II. ①书… III. ①《内经》—养生(中医)
②毒物—排泄—基本知识 IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第186773号

书立方·养生馆



黄帝内经排毒护体养生

责任编辑: 蔡 婷

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京汇林印务有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm×1300mm 1/64

印张: 60 字数: 1600千字

版次: 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

定价: 200.00元(全20册)

ISBN 978-7-5427-5479-0

黄帝内经排毒护体养生

文字编辑 赵旌羽
封面设计 阮剑锋 夏 鹏
版式设计 阮剑锋
美术编辑 王秋成
文字编撰 北京世纪悦然文化传播
有限公司



书立方·养生馆

目录

第一章▶ 认识体内毒素

- 毒从哪里来 6
- 体内积毒的主要表现 8
- 中医对毒的认识 10
- 西医对毒的认识 13
- 人体最易产生的毒 14
- 人体的七大排毒系统 18
- 抓住人体的排毒时间 20

第二章▶ 饮食排毒法

- 吃素排毒法 22
- 生食排毒法 34
- 断食排毒法 41
- 排毒必吃的八种食物 45

第三章▶ 法时排毒法

- 子时胆排毒（23：00～1：00） 48
- 丑时肝排毒（1：00～3：00） 59

• 寅时肺排毒（3：00～5：00）	65
• 卯时大肠排毒（5：00～7：00）	71
• 辰时胃排毒（7：00～9：00）	79
• 巳时脾排毒（9：00～11：00）	85
• 午时心排毒（11：00～13：00）	91
• 未时小肠排毒（13：00～15：00）	97
• 申时膀胱排毒（15：00～17：00）	103
• 酉时肾排毒（17：00～19：00）	112
• 戌时心包排毒（19：00～21：00）	119
• 亥时淋巴、皮肤排毒（21：00～23：00）	125

第四章▶ 体质排毒法

• 平和体质	130
• 阳虚体质	134
• 阴虚体质	137
• 痰湿体质	143
• 湿热体质	149
• 血瘀体质	154
• 气郁体质	161

第五章▶五行生克排毒法

• 五行与五脏	167
• 肺属金，肺脏排毒	172
• 肾属水，肾脏排毒	175
• 肝属木，肝脏排毒	178
• 心属火，心脏排毒	181
• 脾属土，脾脏排毒	184
附录：十大排毒特效穴	187



第一章 认识体内毒素



毒从哪里来

【毒从环境中来】

水污染：分为生物性污染物（细菌、病毒和寄生虫），物理性污染物（悬浮物、热污染和放射性污染），化学性污染物（有机化合物和无机化合物）三大类。

土壤污染：土壤污染使有害物质在农作物中积累，通过食物链进入人体，危害人体健康。

大气污染：主要污染物是烟尘、二氧化硫及氮氧化物、一氧化碳等，通过呼吸道进入人体内，由血液运输到全身，严重危害人体健康。

【毒从用药中来】

安眠药：长期服用安眠药，药物残留蓄积到一定程度可使人中毒，出现记忆力减退、反应迟钝，以及头痛、眩晕等症状。

泻药：便秘患者长期服用易形成药物依赖，也不利于疾病的康复或缓解。



解热药：过量或长期服用可引起急性肾炎或肾小球坏死等肾病，甚至导致肾功能衰竭。

【毒从饮食中来】

腌制食品：腌制类食品在加工过程可能产生如亚硝胺等有害物质，常吃可能诱发癌症。

含铅食品：常见含铅食品有松花蛋、膨化食品等。铅是一种具有神经毒性的重金属元素会损害全身各组织器官尤其是神经系统。

水垢：水垢中含有较多的有害金属元素，会引起身体系统的病变而引起早衰。

某些天然食物：土豆发芽后会产生有毒物质龙葵素；豆角含有皂素毒和植物血凝毒素、大豆中含有胰蛋白酶抑制物、细胞凝集素、皂素等物质，这些毒素比较耐热，必须完全煮透才能食用。金针菇含有毒物质秋水仙碱，食用前应焯水，否则易造成急性腹泻。

烹调油烟：烹调产生的油烟被人体吸入后会损伤呼吸道黏膜，并降低人体免疫力，诱发肺癌和心血管疾病。

过量饮酒：酒中的有毒物质会在体内蓄积，损伤消化、心血管、免疫等系统，还诱发癌症。





体内积毒的主要表现

【肿（多发于40岁以上的人）】

如果肾脏、心脏都正常，出现水肿就是气血运行不好，可增加运动量，多吃如丝瓜、冬瓜、豆类等利水排湿食物。

【恶心、厌食、便溏】

这是因脾功能减弱，无力化湿而导致的湿毒。三伏天健脾化湿最重要，在长夏要吃健脾的东西：如党参、白术炖肉，或早起喝甜豆浆，或适量服用具有芳香醒脾功效的藿香正气水（丸）。

【便秘】

长期便秘，大便不能及时排出体外，肠道会堆积大量毒素，这些毒素被人体吸收后会引发口臭、胃不适等症状，还会导致抵抗力下降。

【慢性气管炎、肺结核】

痰毒说明肺有毛病。如果肺没事，饮食调养即可。最好的化痰食物是萝卜，一个生萝卜放点香醋



凉拌着吃三天即可见效。如果气管不好痰多，用茯苓、半夏、陈皮各10克，甘草6克，煮汤喝10天可清痰。另外冬瓜、无花果、紫菜、罗汉果都能清肺热、化痰湿。

【脂肪肝】

脂肪肝是脂毒所致。清除脂毒，降血脂是关键，常吃玉米，玉米富含钙、镁、硒等物质以及卵磷脂、亚油酸、维生素E，坚持1个月，血脂就能往下降了。

【肥胖】

常食高脂肪、高热量、高糖分等食品，随着脂肪的囤积，体内会产生毒素，滞留在身体里的废弃物与毒素越多，体形自然越臃肿了。

【痤疮】

各种毒素在细菌的作用下产生大量有毒物质，随着血液循环遍布全身；当毒素排出受阻时，又会通过皮肤向外渗溢，使皮肤变得粗糙，出现痤疮。

【湿疹】

湿疹是人体新陈代谢过程中产生过多的废物不能及时排出体外造成的。





中医对毒的认识

【热毒】

如果机体热盛阳亢，就会产生“热毒”，像我们常说的“肝火旺”、“胃热”都是热毒。出现热毒的人一般会出现口苦咽干、口臭、牙龈肿痛出血、口舌生疮、咽喉疼、便干带血、面部生油、痤疮、鼻孔出血、痔疮、手脚多汗等症状。

【寒毒】

寒毒有内外之分。体内阴虚寒盛，就会“阳消阴长”从而产生内寒（毒）。我们可以用排除法区分，外寒一般很好认，排除外寒就是内寒了。外寒又叫“寒邪”，多在冬天气温骤变时致病，因外感风寒后，寒邪伤阳气，所以轻者会出现风寒感冒，严重者会出现昏倒、不省人事，还有人会出现关节疼痛等。

【湿毒】

内湿和外湿不一样。夏秋季节随着环境和气候的变化，像暑湿感冒多是外湿之毒引起。内湿一般



都是饮食不节、脾胃受伤所致。水湿也是湿毒的一种，它多是由于机体内水液代谢出现问题而引起的。

湿毒患者有哪些症状呢？主要有口味甜腻、大小便不畅、痤疮、湿疹，脸色不好、四肢酸痛无力等。湿毒引发的疾病一般不好治，希望引起大家足够的重视。

【食积之毒】

中医认为，脾主运化，胃主受纳腐熟。两者一个是升清，一个是降浊。我们平时吃进去的食物就是这样一升一降来满足人体需要的。如果脾胃哪一天罢工了，那么我们吃进去的食物就会被积在胃里，时间长了就会酿成毒。有食积之毒者表现为：食欲差、暖气、反酸，还有大小便不畅，以及面部痤疮等。

【虫毒】

生食肉类，体内就会出现寄生虫。我们常吃涮牛羊肉，吃时一定要等肉熟了再吃，否则就会生虫毒。一般面色萎黄、睡觉磨牙、消化功能不好的人都可能虫毒。



【瘀血之毒】

中医又叫做“气滞血瘀”。引起瘀血的原因很多，病理上来说，就是血液循环不畅在某些部位发生积滞。简单地说就是血管里堵了，堵的部位不同得的病就不一样。比如说堵在脏器里叫“肿瘤”；堵在黏膜上叫“囊肿”；堵在子宫里叫“肌瘤”；堵在甲状腺里叫“结节”；堵在乳腺里叫“增生”；堵在皮肤上叫“疙瘩”。不管堵在哪儿都是毒！严重了都能要命。

【药物之毒】

我们常说“是药三分毒”，药物虽说是治病用的，但是如果使用不当的话，不仅治不好病，还会中毒。所以日常用药要慎重，特别是抗生素不要滥用，否则会伤肝肾，或诱发细菌耐药或导致二重感染。

【情志之毒】

喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，这是我们常说的七情。七情适度才不致伤身，否则就会成为情志之毒，如过喜伤心、过怒伤肝、过思伤脾、过悲伤肺、过恐伤肾。故控制好情志才会健康。



西医对毒的认识

【毒与神经内分泌】

外来毒和体内毒会改变中枢神经5-羟色胺、多巴胺等神经递质的分布，从而引发各种病症。像抑郁、失眠、厌食、烦躁等都是毒素作用的结果。

【毒与皮肤衰老】

我们体内有一种毒素叫“自由基”，是体内代谢的一种产物，积累过多，就会加速皮肤的衰老。

【毒与人体的性机能】

体内有毒，会阴部会出现“内动脉硬化”、“自主神经病变”，高泌乳素血症，闭经。性功能出现问题时必须排毒。

【毒素与肠道内环境】

便秘是典型的肠道问题，说明肠道内的菌群不平衡了，肠道环境的改变会使有害物质氨类、吲哚类排不出去，从而加重肝的负担，引发急慢性肝炎、肝硬化等其他消化道系统疾病。





人体最易产生的毒

【自由基】

自由基适量对人体有利，过量就会加速人的衰老。我们常看到有的人年纪小，可长得老成，这就说明体内自由基多了。部分自由基由机体代谢垃圾产生，另外像辐射线、空气和水污染、食物中的添加剂等都能产生大量的自由基。

人体自由基多了，就会损害蛋白质、脂肪、DNA、RNA等，如果进入细胞，就会引发癌症。消除自由基最好的方法是从饮食入手，多吃抗氧化的食物如甜椒、猕猴桃、橘子、西蓝花、小麦胚芽、杏仁、葵花子、奶酪、胡萝卜、南瓜、油菜、咖啡、豆浆等。

【胆固醇】

胆固醇为人体必需营养物质，超过人体所需的范围，多余的就会留在血管内壁上。去掉体内多余胆固醇的首选食物有海带、大蒜、牛奶、蜜橘、茶、苹果、玉米等。





【血脂异常】

血脂异常是指血液中脂肪含量过高，脂肪沉积在血管壁引起脑血栓、冠心病、心肌梗死以及肾脏病变的一种病症。如果你是血脂异常患者，要注意自己是胆固醇高，还是三酰甘油高，或者两者都高。饮食也要区别对待。

如果仅三酰甘油高，胆固醇不高，应该少吃糖类食物，可偶尔吃一些蛋黄和蟹黄；必须多运动；喝酒的人必须把酒戒了。如果仅胆固醇高，要少吃动物内脏、蛋黄、白肉、蚌、田螺、鲍鱼、墨鱼等胆固醇高的食物；担心营养不良的话，适量少吃一些胆固醇低的瘦肉、牛肉、鸡肉等。两者都高者就要对自己苛刻一些，胆固醇高的食物一点都不要吃，控制好体重，不要喝酒。

【尿酸】

尿酸是体内代谢的产物，由小便排出。若血液中尿酸含量过高，它就会沉积在软组织或关节里而引发急性炎症。尿酸过高的人通常都是喜食红肉、动物内脏，年纪比较大、肥胖、酗酒；要么就是糖尿病患者。我们知道肾具有排毒功能，若里面尿酸过多必然会影响其排毒功能，加之多余尿酸是积在

