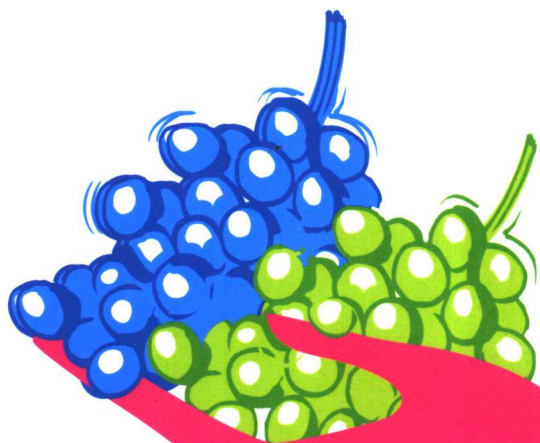




汉竹 ● 白金女人系列



一生相伴的
72个天然排毒明星

美人 排毒 饮食榜

■ 汉竹 / 编
■ 黄斌 / 主编

北京出版社 出版集团
北京出版社



美 / 人 /

排毒

/ 饮 / 食 / 榜



■ 汉竹 / 编 ■ 黄斌 / 主编

一生相伴的 72 个天然排毒明星

北京出版社 出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

美人排毒饮食榜：一生相伴的72个天然排毒明星 / 汉竹编，黄斌主编。

—北京：北京出版社，2005

(汉竹·白金女人系列)

ISBN 7-200-06283-9

I.美… II.①汉… ②黄… III.毒物—排泄—食物疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 138245 号

精彩阅读，在汉竹

全案策划



汉竹图书

汉竹 ● 白金女人系列

美人排毒饮食榜

一生相伴的72个天然排毒明星

MEIREN PAIDU YINSHIBANG

汉竹 编 黄斌 主编

出版 北京出版社出版集团 北京出版社 地址 北京北三环中路6号 邮编 100011 网址 www.bph.com.cn

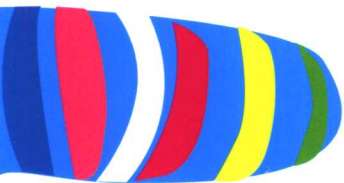
总发行 北京出版社出版集团 经销 新华书店 印制 北京顺诚彩色印刷有限公司

开本 889 × 1194 1/24 印张 6 版次 2005年12月第1版 印次 2005年12月第1次印刷 印数 1—10 000

ISBN 7-200-06283-9/TS · 72

定价：26.50 元

质量投诉电话：010-58572393

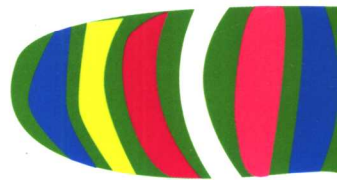


/ 中药学专家 黄斌 /

黄斌，男，北京中医药大学基础医学院方药系副教授，主讲中药学、中成药学和本草文献学等课程。1984年即入中国中医研究院，主要从事本草文献、本草考证研究。1997年起，转入中医药教学领域。拥有20年的临床、科研与教学实践经验，期间曾发表学术论文30余篇，出版论著8部。

多年来，在古代中医药典籍的整理与研究工作中，博览祖国医药学著作，在饮食养生领域进行了许多有益的探索。基于“药食同源”的理论，对食物性味有着独到而深入的认识。特别注重将本草理论研究 with 百姓营养饮食相结合，从中医药学的角度，对各种水果、谷类、豆类、五畜、海产以及调味料进行过充分细致的考证，总结出大量颇具推广价值的食疗、食补、食物美容与养生等方面的观点与经验。目前从医、教学之余，仍在为本草研究成果的普及而专注工作。





策 划 / 钱 芳 田志刚 邹 莉
责任编辑 / 于 蕊
书籍设计 / 张腾方 张 帆
图片编辑 / 魏雨枝
责任印制 / 李文宗



前言

把催人衰老的有害物统统排掉，这样，你会更漂亮、更健康。

72种天然食物，72个上榜的排毒明星，星级表示了它们的排毒功效指数，利用它们，你可以每天及时扫除毒素，还能不错过心爱的美味。



本书让你明白，排毒真的很简单，每个人都可以有“普通的日子，专业的排毒”。

书中没有深奥的理论、复杂的逻辑。它使每个读者的生活回归到自然排毒状态，也让每个人都成为排毒高手。

前言

前言



本书还介绍给你生活中其他的排毒手段，所以还是一部非常实用的简明排毒检索手册。

本书内容特别照顾到上班族的需要，使你能轻松实施全天候排毒战略。

总之，排毒其实很简单，本书目的就是让排毒成为幸福生活的一部分。拥有本书的人，无疑就拥有了一册自己和家人生活必备的排毒经典读本。

全书以一个简单有效的测试开始，帮助你评估自身或家人的带毒状况，并且深入浅出地告诉你人体器官的排毒功能，认清身体反映的带毒信号，掌握实现排毒饮食的战略规划能力。

在此基础上，你可以根据索引迅速找到对应的排毒方案，然后将这些简便方法自然而然地规划进自己的生活。毒，便在不知不觉中排出了。

前言

目录



1~2

- 1/ “毒”品检查站
- 5/ “毒”来自哪里
- 6 / **人体外部的毒素**
- 6 / 来自食物中的毒素
- 10 / 个人用药带来的毒素
- 12 / 水质、土壤、空气污染等带来的毒素
- 14 / 居室装修、车内污染造成的毒素
- 15 / **人体内部的毒素**
- 15 / 自由基
- 15 / 宿便
- 16 / 胆固醇
- 16 / 高血脂
- 17 / 尿酸
- 17 / 乳酸
- 17 / 水毒和淤血

3

- 19/ 认识人体的“清道夫”——六大排毒器官
- 20 / 肝脏
- 21 / 肾脏
- 22 / 肺脏
- 23 / 胃肠
- 24 / 淋巴
- 25 / 皮肤

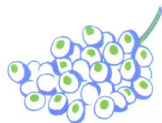


4

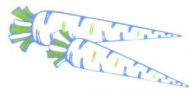
- 27/ 排毒方法
- 28 / **饮食排毒**
- 28 / **新鲜水果篇**
- 29 / 苹果
- 30 / 香蕉
- 31 / 梨
- 32 / 草莓
- 33 / 山楂
- 34 / 菠萝
- 35 / 火龙果
- 36 / 梅子
- 37 / 木瓜
- 38 / 西瓜
- 39 / 葡萄
- 40 / 桑葚
- 41 / 桃子
- 42 / 樱桃
- 43 / 柠檬



- 44 / 甜瓜
- 45 / 柚子
- 46 / 猕猴桃
- 47 / 芒果
- 48 / 金橘
- 49 / 枇杷
- 50 / 山竹
- 51 / 柿子
- 52 / 枣
- 53 / 李子
- 54 / **新鲜蔬菜篇**
- 55 / 苦瓜
- 56 / 山药
- 57 / 冬瓜
- 58 / 洋葱
- 59 / 芋头
- 60 / 芹菜
- 61 / 茼蒿
- 62 / 荸荠



- 63 / 莲藕
- 64 / 土豆
- 65 / 白萝卜
- 66 / 百合
- 67 / 豆腐
- 68 / 香椿
- 69 / 芥蓝
- 70 / 黄瓜
- 71 / 红薯
- 72 / 豌豆
- 73 / 胡萝卜
- 74 / 南瓜
- 75 / 丝瓜
- 76 / 韭菜
- 77 / 卷心菜
- 78 / 木耳菜
- 79 / 扁豆
- 80 / 大白菜
- 81 / 油菜



- 82 / 西葫芦
- 83 / 茄子
- 84 / 其他篇
- 85 / 海带
- 86 / 红豆
- 87 / 绿豆
- 88 / 猪血
- 89 / 猪肝
- 90 / 食醋
- 91 / 茶叶
- 92 / 大蒜
- 93 / 生姜
- 94 / 蜂蜜
- 95 / 香菇
- 96 / 黑木耳
- 97 / 银耳
- 98 / 牛奶
- 99 / 豆浆
- 100 / 鱼



- 101 / 玉米
- 102 / 辣椒
- 103 / **辅助运动排毒**
- 104 / 瑜伽
- 116 / 走路
- 117 / 游泳
- 118 / 简单易行的排毒运动
- 119 / **几种医学排毒方法**
- 120 / 淋巴排毒法
- 121 / 刮痧排毒法
- 122 / 耳烛排毒法
- 123 / SPA 水疗排毒法



5

- 125 / 附录
- 126 / 1 **周快速排毒方案**
- 126 / 周一
- 127 / 周二
- 128 / 周三
- 129 / 周四
- 130 / 周五
- 131 / 周六
- 132 / 周日
- 133 / **节假日饮食排毒方案**

M E I R E N

P A I D U

Y I N S H I B A N G

1

“毒”品
检查站

你 / 带 / “毒” / 了 / 吗？

一个简单有效的小测试，帮助你评估自身和家人的带毒状况，现在就赶快试试吧！

美
人
排
毒
饮
食
榜
2



你是不是感冒“先锋”，别人感冒你感冒，别人不感冒你还感冒？

A. 常常

B. 不一定

C. 不是



你是不是常常在厕所久坐超过3分钟，因为你有时或经常便秘？

A. 常常

B. 不一定

C. 不是



你是不是经常失眠，焦虑而且心情抑郁？

A. 常常

B. 不一定

C. 不是



你是不是容易疲倦，有口臭或是体臭？

A. 常常

B. 不一定

C. 不是



虽然你还年轻，但却常常头痛，腰酸背疼，关节疼？

A. 常常

B. 不一定

C. 不是



你是不是最近皮肤出现了斑点、暗疮、粉刺或是容易过敏？

A. 常常

B. 不一定

C. 不是



最近你是不是眼睛莫名流泪，神经紧张，还耳鸣？

A. 常常

B. 不一定

C. 不是



最近你是不是感觉工作压力特别大，经常加班加点，已经习惯了凌晨才入睡？

A. 常常

B. 不一定

C. 不是



你是不是吃饭三餐不定时，饿了才想起来吃，不是泡面就是外卖快餐？

A. 常常

B. 不一定

C. 不是



你是不是即使不加班，你也常常看书、看碟、打游戏到深夜，甚至通宵？

A. 常常

B. 不一定

C. 不是

坚决禁行

如果你的得分在 21~30 分之间，那么你就是明显的带“毒”者，有必要采取专业的排毒措施了！



少量带毒

如果你的得分在 12~20 分之间，那么你可能暂时过不了关，因为你体内已经少量带“毒”，要引起注意了，毒素侵袭你的身体了！



顺利过关

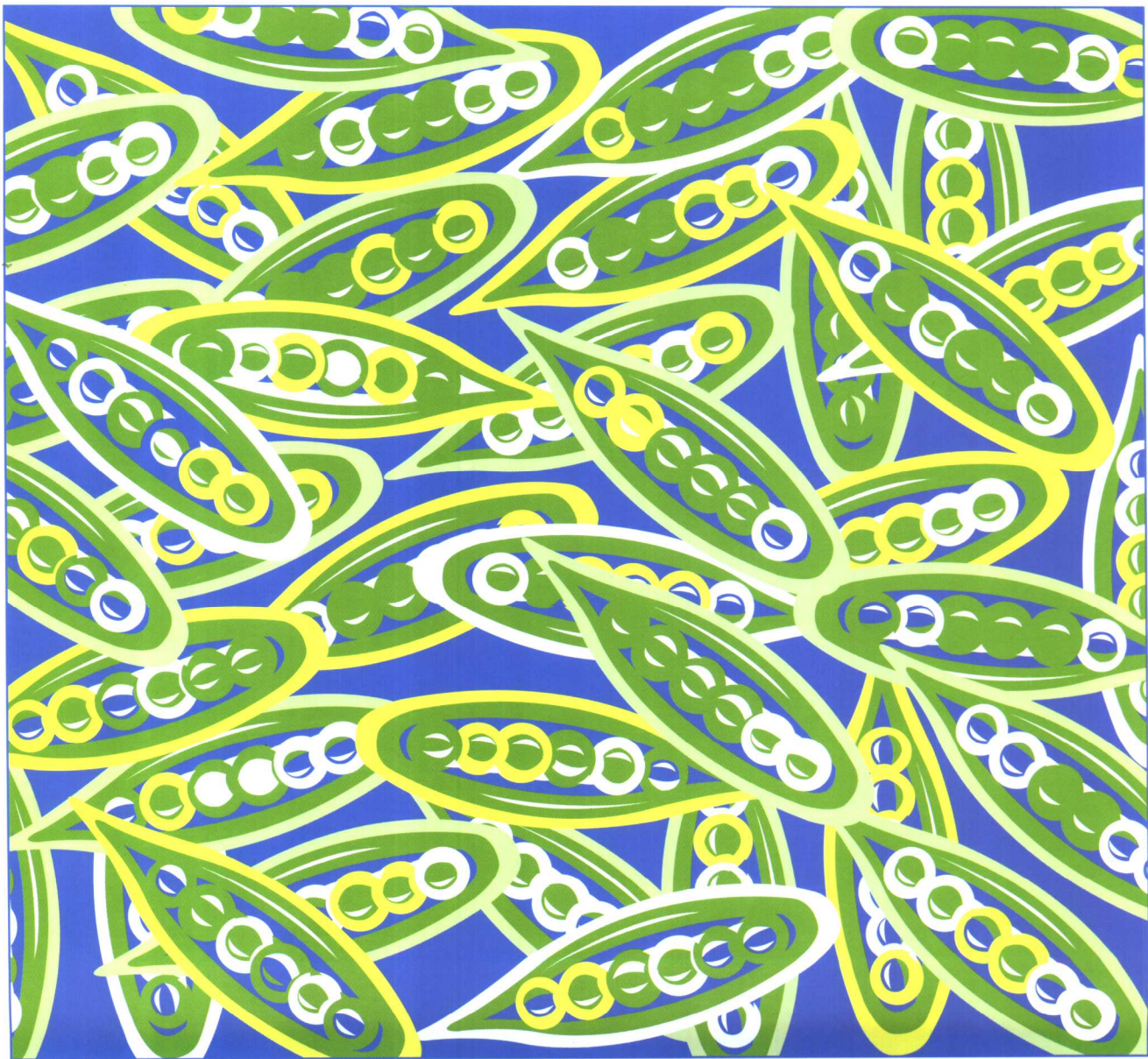
如果你的得分为 11 分以下，那么恭喜你，可以顺利过关了。你目前的状态良好，请注意保持！



A 为 3 分

B 为 2 分

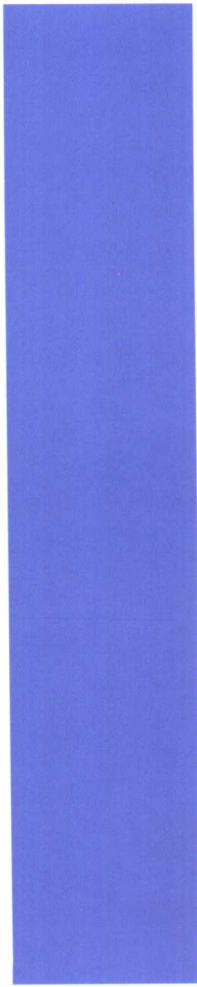
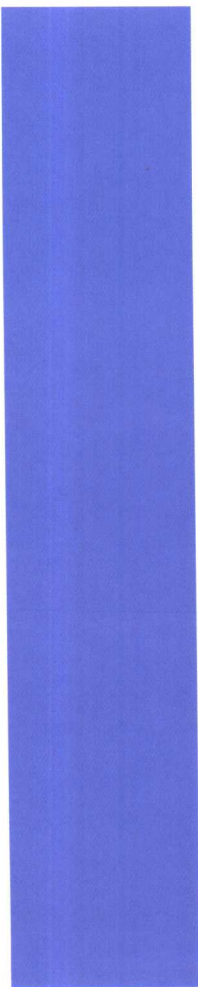
C 为 1 分



M E I R E N

P A I D U

Y I N S H I B A N G



“毒”
来自哪里

人 / 体 / 外 / 部 / 的 / 毒 / 素

来自食物中的毒素

□ 腌制食品

很多人喜欢吃咸菜，也就是各种蔬菜和肉类的腌制品。尤其是在人们没有食欲的时候，就更喜欢吃咸菜。但是要知道这些腌制食品中都含有一种亚硝基化合物，它在肠道中可转变为亚硝胺，而亚硝胺是一种较强的致癌物，所以腌制食品不宜多吃。要消除这些致癌物质可以采用水煮或是日光曝晒的方法。

□ 直接损害 / 致癌

□ 饮食排毒

苦瓜、黑木耳、红薯、冬瓜、绿豆、生姜、大蒜、苹果、香蕉、菠萝、火龙果、柚子、猕猴桃、无花果、西瓜、山楂、梅子、柠檬、葡萄柚、榴莲、杨桃、甜瓜、椰子、哈密瓜、荸荠、山药、胡萝卜、卷心菜、菠菜、芹菜、茼蒿、空心菜、芥蓝、莲藕、莴苣、竹笋、黄豆、豇豆、豌豆、黄瓜、番茄、青椒、紫菜、猪血

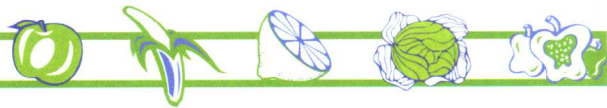
□ 含铅食品

松花蛋是许多人爱吃的食品，但大多数的松花蛋中含有大量的铅。铅会使人脑中的去钾肾上腺素、多巴胺和5-羟色胺的含量明显降低，造成神经质传导阻滞，引起记忆力衰退、痴呆症、智力发育障碍等症。人体摄入铅过量，还会直接破坏神经细胞内遗传物质脱氧核糖核酸的功能，会使人的脸色变得灰暗，过早衰老。

□ 直接损害 / 痴呆症、早衰

□ 饮食排毒

黑木耳、竹笋、绿豆、牛奶、豆浆、苹果、扁豆、木耳菜、豆腐、银耳、香蕉、菠萝、火龙果、柚子、芒果、猕猴桃、无花果、山楂、梅子、柠檬、葡萄柚、榴莲、杨桃、柳橙、椰子、哈密瓜、荸荠、山药、胡萝卜、卷心菜、菠菜、芹菜、茼蒿、空心菜、芥蓝、莲藕、莴苣、黄豆、豇豆、豌豆、冬瓜、黄瓜、苦瓜、番茄、青椒、紫菜、猪血



□ 霉变食品

很多老人生活节俭，对于粮食十分爱惜，即使是发霉生虫了也不舍得扔掉。但实际上粮食、豆类、鱼类、油类等在进行霉变时，会产生大量的病菌和黄曲霉素。这些毒素一旦被人体吸收后，轻则发生腹泻、呕吐、头晕、眼花、烦躁、肠炎、听力下降和全身无力等症状，重则可致癌致畸，使人早衰。

□ 直接损害 / 致癌、致畸、早衰

□ 饮食排毒

香菇、苦瓜、木瓜、芹菜、猕猴桃、大蒜、生姜、银耳、扁豆、苹果、香蕉、柚子、芒果、无花果、山楂、梅子、柠檬、葡萄柚、榴莲、杨桃、甜瓜、柳橙、椰子、哈密瓜、山药、胡萝卜、菠菜、茼蒿、芥蓝、莲藕、莴苣、竹笋、豇豆、豌豆、冬瓜、黄瓜、番茄、青椒、香菜、紫菜、猪血、黑木耳

□ 过氧脂质

过氧脂质其实就是我们日常说的哈喇味，它是一种不饱和脂肪酸的过氧化物，它在进入人体后，对人体的酸系统以及维生素等会产生极大的破坏作用。比如炸过食物的食用油在长时间放置后会产生过氧脂质；长时间存放的饼干、糕点、煎炸品等，在油脂酸败后会产生过氧脂质。

□ 直接损害 / 致癌

□ 饮食排毒

黑木耳、香菇、黄豆、豇豆、豌豆、山楂、百合、银耳、苹果、香蕉、菠萝、火龙果、柚子、芒果、猕猴桃、无花果、西瓜、梅子、柠檬、葡萄柚、榴莲、杨桃、甜瓜、柳橙、椰子、哈密瓜、荸荠、山药、胡萝卜、卷心菜、芹菜、茼蒿、空心菜、芥蓝、莲藕、莴苣、竹笋、冬瓜、黄瓜、苦瓜、番茄、青椒、紫菜、猪血

□水垢

家里的水壶或是饮水机用的时间长了会产生一层水垢，如不及时清除，饮用后对人体极为不利。因为水垢中含有较多的有害金属元素如镉、汞、砷、铝等，进入人体会引起消化、神经、泌尿、造血、循环等系统的病变而导致衰老。

□直接损害 / 重金属沉积中毒

□饮食排毒

芥蓝、莴苣、白萝卜、猕猴桃、百合、银耳、苹果、香蕉、菠萝、火龙果、柚子、芒果、无花果、西瓜、梅子、葡萄柚、榴莲、杨桃、甜瓜、柳橙、椰子、哈密瓜、荸荠、山药、胡萝卜、卷心菜、菠菜、茼蒿、空心菜、莲藕、竹笋、黄豆、豇豆、豌豆、冬瓜、黄瓜、苦瓜、番茄、青椒、香菜、紫菜、猪血、黑木耳

□高温油烟

经常做饭的主妇或是餐厅的大厨常常在油烟弥漫的环境工作，其实是对健康极为不利的。因为食用油在高温的催化下，会释放出含有丁二烯成分的烟雾，而长期大量吸入这种物质不仅会改变人的遗传免疫功能，而且还易患肺癌。

□直接损害 / 肺癌

□饮食排毒

银耳、百合、菠萝、柚子、莲藕、黑木耳、木瓜、香菇、苹果、香蕉、火龙果、芒果、猕猴桃、无花果、西瓜、山楂、梅子、柠檬、葡萄柚、榴莲、杨桃、甜瓜、柳橙、椰子、哈密瓜、荸荠、胡萝卜、卷心菜、菠菜、芹菜、茼蒿、空心菜、芥蓝、莴苣、竹笋、豌豆、冬瓜、黄瓜、苦瓜、番茄、青椒、紫菜、猪血



□ 酒精饮品

适当的饮酒是有益健康的，但是如果大量或经常饮酒，会使肝脏发生酒精中毒而发炎肿大，导致男性精子畸形、性功能衰退、阳痿等；女性则会出现月经不调、停止排卵、性欲减退、性冷淡等现象。

□ 直接损害 / 酒精中毒、性功能衰退

□ 饮食排毒

食醋、梅子、金橘、李子、蜂蜜、绿茶、柚子、西瓜、柿子、茭白、杨桃、甘蔗、柳橙、桃子、大白菜、菱角

□ 香烟

香烟是由烟草制作而成，一支香烟点燃时大约释放6800种化学物质，对人体健康有害的约有3800种。香烟中含有致癌物质，有些会对呼吸道黏膜产生炎症刺激，如焦油刺激物；有些可以刺激交感神经，引起血管栓塞、血管内膜损害和心律不齐，如尼古丁。而且一项研究更是证明，吸入二手烟者比直接吸烟者患肺癌的几率更大。

□ 直接损害 / 肺癌

□ 饮食排毒

百合、藕粉、菠萝、枇杷、金橘、银耳、苹果、梨、柚子、杨桃、荔枝、扁豆、丝瓜、香菜