

健康家庭生活百科丛书

- 排毒是迈向健康的第一步。
 - 人人体内都有毒素，人人都需要排毒。
- 排毒，是健康的需要。关注健康，从排毒开始。

● 为了你的养生大计，为了帮助你走出健康的误区，应及时制定并实施正确合理的排毒养生方案。

卓远◎主编

「排毒 养生养颜」

PaDu
YangSheng Yang Yan
WanQuan Shi Yong
BaoDian

完全实用宝典!!

排出毒素一身轻松

排毒最重要的
就是要“通”，使
各路排毒管道畅通，使
毒有出路可排出，身体
自然康复。本书详细介
绍各种简单
易行的排毒方法和
排毒食谱。

中国环境科学出版社
学苑音像出版社



- ★ 物理排毒 药物排毒 ★
- ★ 运动排毒 对症排毒 ★
- ★ 饮食排毒 心理排毒 ★

《排毒养颜完全实用宝典》从一个小测试开始，让你了解你究竟中毒有多深；接着读完第一章，你会明白，你曾身处怎么样的毒环境之下；第二章会让你明白，也许你曾忽略了身体给你发出的中毒信号，但是你体内的缉毒卫士却从没休息过，“好好关爱它！”一定是你心中此时发出的感慨；接下来的章节便会带你走进一个从头到脚的缉毒大行动之中。

中毒者表现：经常伤风感冒；惯性或偶发性便秘；头痛、腰背和关节痛；心跳过速、心绞痛；失眠、焦虑、抑郁；皮肤出现斑点；容易疲倦、有口气和体味；恶心、呕吐、腹泻；皮肤过敏、暗疮粉刺、湿疹；咳嗽、气管敏感、哮喘；神经紧张、食欲不振。

本书为你建立一整套身体的防御系统来对抗毒素的侵袭，让我们的皮肤得到滋润、体态恢复轻盈，拥有健康的肠胃，勃发无穷的精力。



责任编辑：俞光旭

封面设计：

创品牌 导师
袁剑锋品牌装帧设计机构
Mo:13381106363

ISBN 7-80135-743-4



9 787801 357434 >

25.00



ISBN-7-80135-743-4

全二十册定价：500.00元（册均25.00元）

- 排毒是迈向健康的第一步。
 - 人人体内都有毒素，人人都需要排毒。
- 排毒，是健康的需要。关注健康，从排毒开始。

为了你的养生大计，为了帮助你走出健康的误区，制定并实施正确合理的排毒养生方案。

卓远◎主编

「排毒」 「养生养颜」

PaiDu
YangShengYangYan
WanQuanShiYong
BaoDian

完全实用宝典!!

排出毒素一身轻松

排毒最重要的
就是要“通”，使
各路排毒管道畅通，使
毒有出路可排出，身体
自然康复。本书详细介
绍各种简单
易行的排毒方法和
排毒食谱。

图书在版编目 (CIP) 数据

健康家庭生活百科丛书/卓远主编. —北京: 中国环境科学出版社, 2005. 12

ISBN 7 - 80135 - 743 - 4

I. 健… II. 北… III. 健康生活 - 家庭 - 汇编 - 中国 IV. G47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 093520 号

健康家庭生活百科丛书

主编 卓远

中国环境科学出版社 出版发行
学苑音像出版社

北京昌平长城印刷厂印刷

2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 1/16 印张: 320 字数: 3500 千字

ISBN 7 - 80135 - 743 - 4

全二十册定价: 500.00 元 (册均 25.00 元)

(ADD: 北京市朝阳区三间房邮局 10 号信箱)

P. C.: 100024 Tel: 010 - 65477339 010 - 65740218 (带 Fax)

E-mail: webmaster@BTE-book.com Http: //www. BTE-book. com

前 言

近年来，社会上兴起的“排毒”热，让人感到似乎女性不“排毒”就无法娇美，须眉不“排毒”就难保阳刚，老年人不“排毒”就会折寿。“排毒”对我们真是那么重要吗？其实每个人每日都不断地吸入毒素，而身体五脏六腑及血液内或多或少都贮存有一些毒素，但只要排除得快，便算健康。但若你有以下的问题，便显示你有可能身体机能排毒功能不足，或你所吸收的毒素太多，超过身体排毒功能所负担，你就需要排毒了：经常伤风感冒；惯性或偶发性便秘；头痛、腰背和关节痛；心跳过速、心绞痛；失眠、焦虑、抑郁；皮肤出现斑点；容易疲倦、有口气和体臭；恶心、呕吐、腹泻；皮肤过敏、暗疮粉刺、湿疹；咳嗽、气管敏感、哮喘；神经紧张、食欲不振等。结果表明，这些症状在你身上出现得越多，你的肌肤中累积的毒素就越多，排毒工作对你而言就越紧迫。

在人生路上，各路“杀手”都威胁和损害着人的健康：生存环境的恶化，不良生活方式的影响，人体垃圾造成的自身中毒……所有因素中，罪魁祸首就是毒素。

这些无处不在的毒素犹如一头专门与美丽作对的野兽，它是造成现代人众多健康和美容问题的罪魁祸首。正是它，让女性花容失色，让老人孩子抵抗力减弱。这些毒素沉积在皮肤表面，导致皮肤松弛枯黄；沉积在皮肤真皮，形成各种色斑、暗疮，并使皮肤干燥、无光；沉积在肠道，出现便秘、小腹胀大、肠胃不适；沉积在脏腑、血液、淋巴及微循环系统中，导致机





体功能无法正常运转，出现早衰、内分泌紊乱等各种现代病。

正常人体有一整套动态、立体、完整的排毒管道系统，如血管、气管、淋巴管、消化管道、汗腺、尿道以及各个脏腑之间联络的管道、经络等。在正气充盈、生理机能正常的情况下，机体通过这些大大小小的排毒管道将体内毒素排出体外，所以我们能够保持健康活力。但若毒邪过多或正毒交争、正不胜毒，则毒留正伤。

各种毒素进入人体后，可影响体内气血的正常运行，阻滞气机，影响其升、降、出、入的正常生理功能。更进一步破坏和扰乱脏腑的正常功能平衡，使体内的气血紊乱，表现为头晕、头痛、神疲乏力、面色无华、烦躁不安、口臭、食欲不振、肥胖、腹部饱胀、腹痛、便秘、排便费力、便干、皮肤干燥及出现色斑、没有弹性、青春痘等症状。同时亦使人的抵抗力下降，容易受到多种疾病的侵袭，损害人体健康，加速人体的衰老。

中医学认为，衰老是由于人体内阴阳失衡，气血失和，气机升降出入失常，最终导致脏腑功能失调，各组织、器官老化死亡。阴阳平衡，气血运行正常、通畅是人体健康之本，长寿之源。然而随着年龄的增长，人体各器官逐渐自然老化，机体的脏腑功能、排毒能力亦随之渐渐减弱，加之长期以来又受到越来越多的外来之毒和内生之毒的侵袭，它们又加重了机体的功能失调，扰乱了人体正常的代谢与吸收，使正常营养物质的摄入与转化不足，同时又使体内的毒物与废物的排出不通或不畅，这两者反过来又加重了正气的亏耗，加速了人体的阴阳失衡、脏腑功能退化衰竭的过程。二者互为因果，形成恶性循环，加快了人体的老化，使人体过早地失去了健康，受到疾病的折磨。

因此，排毒对于每个人延缓衰老，保持健康都是必要的。现代人生活在多肉少菜、食物精细、吸烟饮酒、压力很大又运动不勤的生存环境中，很难做到靠自然的方式来排除毒素。中医推崇的排毒理念认为，通过各种方法把身体中的毒素排出体

外，人体才会恢复健康活力。

及时排出滞留在体内的毒素和废物，是防止和延缓机体发生中毒的唯一方法。

人人體內都有毒素，人人都要健康，人人都需要排毒。排毒，是健康的需要。

排毒是迈向健康的第一步。为了你的养生大计，为了帮助你走出健康的误区，及时制定并实施正确合理的排毒养生方案，我们本着简单实用的原则精心编写了这本书籍。如果你想在生活中用最自然、最有效的方式来保持健康、增强自身的免疫力，那么请跟随本书开始你的健康排毒之旅吧。

愿本书能给你营造一个清新自然、远离污染的无毒世界，使你感受到排毒的畅快与轻松！使你拥有真正的快乐与健康！



目 录

CONTENTS

小测试:测测毒素爱你深几许?	1
----------------------	---

第一章 了解毒从何来 ——潜伏在身边的毒素大曝光

城市里的汽车尾气让人晕厥;楼宇里的整修装潢发出刺鼻的气味;餐桌上各种红烧、油炸、煎烤的美味诱惑着人们;还有各种生活中的、工作上的、学习上的事情让我们深感紧张、焦虑、压力……各种毒素的“内外夹攻”,加上现代人大多生活不规律、饮食不均衡等,身体健康就会受到严重影响。因此,现代健康面对最大的挑战就是有效地抵御外毒和排出体内的内毒。

关爱自己,从排毒开始	3
来自体内的毒	5
外来毒素	10
清点一下家里的“毒源”	21



第二章 启动预警机制

——身体发出的中毒信号

有人说,世界上最精密的仪器也比不上人体,这是千真万确的。人体每时每刻都在进行各种各样的生理活动,摄入各种毒素,当身体内的毒素积累到一定程度,人体就会发出各种各样的警报,以引起我们的注意。只可惜,一般人不在意,也不了解,往往错过了治疗时机,以致病入膏肓。因此,当身体发出预警信号,千万不要忽视!

了解人体的排毒系统	24
来自五官的预警	27
来自四肢的预警	29
维生素不足的信号	30
身体的中毒信号	33
毒素积累的危险后果	36

第三章 物理排毒

——让身体与健康有约

物理排毒是一种利用人体自身的排毒系统进行排毒的各种人工辅助排毒方式,如皮肤干刷排毒、洗肠排毒、蒸汽浴排毒、刮痧排毒、全身淋巴引流及利用香薰精油按摩揉腹排毒、全身药物包扎排毒、热石排毒等。

生理排毒法	40
通便排毒法	41
全身淋巴引流排毒法	43
香薰精油按摩排毒法	44
皮肤干刷排毒法	53
足底按摩排毒法	54
揉腹疗法	55
洗血排毒法	57
蒸汽冰水浴	58
SPA 自然水疗排毒养生法	60
刮痧排毒养生法	62
洗肠排毒养生法	64
肾脏排毒保健法	66
耳烛排毒养生法	69
热石排毒法	70
断食排毒养生法	71

第四章 运动排毒

——动起来的养生方法

当体内的毒素“超载”时,运动可以帮你实现迅速有效排毒的目的,在身心愉快的情况下大流其汗,身体里的毒素也随之轻松地排出。在运动中,体温的升高将会促进血液循环,并且能使肌肉结实、改善心脏功能及加强免疫力。

运动怎样排毒	75
运动排毒面面观	77



健走是最简易的流汗排毒法	80
瑜伽排毒养生法	81
祛湿排毒法	85
游泳排毒养生法	88
舒展运动排毒法	89
按摩排毒养生法	91
流汗排毒法	95
清肠塑身操	98
习武练功排毒法	99
居家排毒小运动	100
运动排毒讲原则	101
制订运动排毒计划	105

第五章 饮食排毒

——吃出来的缉毒英雄

虽然我们的身体里大部分的毒素是因为饮食不当而产生的,但是真正的排毒计划是一个需要配合科学饮食计划,让你的身心状态渐渐好转的过程。而饮食正是整个排毒计划中非常重要的环节。虽然排毒的方法很多,但有什么比边享受饮食边塑造健康更安全而惬意的呢?

调理生活,正确排毒	106
自然排毒餐	107
膳食纤维,肠胃“清道夫”	109
帮助肝脏排毒的食品	110
帮助肾脏排毒的食品	115
帮助肠道排毒的食品	120

其他排毒食品	139
蔬果汁排毒法	156
去酒毒法	159
饮食排毒禁忌	161

第六章 药物排毒

——养生也可以毒攻毒

在诸多方法中,药物排毒可算是主要途径,因为与其它方法相比,它显得更为成熟,作用更加显著。它可针对体内毒素,进行吸附、荡涤、分解和中和,然后将废物再通过消化道、泌尿道、汗腺排出体外。但药物排毒,需要看毒在何处。针对致毒的各种原因,选择排毒药物。

排毒药物	165
肠道有益菌制剂	166
低热量大豆低聚糖	169
抗病毒多醣体	173
中药一宝——大黄	175
神奇的彝药——青阳参、小红参	179
通排还要调补——白术、荷叶	182
通不致虚,补不留邪——西洋参、肉苁蓉	184
中医排毒保健法	186
西医排毒保健法	189
排毒保健品别乱吃	191
盲从服用排毒药物有损身体健康	192





第七章 对症排毒

——排出毒素一身轻松

排毒一般采用祛邪的手段,促进体内的毒素从汗、小便、大便排出。中医有句名言:“药症相符,吃泻药也是补;药不对症,参茸也是毒”。当体内毒素堆积,一味地保养不仅无济于事,而且助长毒素;反之,体质极度虚弱,一味地排毒,只会更伤气血。只有将保养与排毒有机地结合起来,才能排出毒素,一身轻松。

外科疾病排毒养生法	197
内科疾病排毒养生法	204
妇科疾病排毒养生法	223

第八章 心理排毒

——净化身心全面排毒

面对每日不尽的压力和复杂的社会关系,心理和精神也会如身体一样堆积负面情绪,导致“精神中毒”,而当人心情恶劣时,体内就会分泌有毒的肾上腺素,破坏身体和健康的健康。你当然可以像欧洲人一样“运动排毒”,或者学学法国人发明的“精神排毒操”,或者学习日本人去照哈哈镜。建议你从现在起摒弃一切令你不快乐的负面因素,并按照下面的方案进行。

心理影响排毒	225
回归自然,开始简单生活	226
排除精神毒素,做快乐自由人	230
哭泣排毒	233
做一个精神排毒计划	235



小测试：测测毒素爱你深几许？

毒素——堪称人体健康的杀手，它们四处开花无孔不入，任压力繁多的现代女性何等八面玲珑，竟也无法拒“毒素”于门外，而毁肌肤于无形。当肌肤在莫名其妙间产生例如粗糙、黯沉、油腻等诸多问题时，不得不警告你，你已经中毒了。

中毒！听起来真有些让人可怕，其实，按照医学上的说法，这是一种亚健康状态，处于健康和疾病之间，人会感觉动不动就疲倦乏力，脾气暴躁，工作效率也没那么高了。

如何判断你体内的毒素已经到了非排不可的地步呢？想知道隐匿在你体内的毒素到底有多少吗？单凭一双肉眼是绝看不清毒素的。测试一下，如果出现如下几个或多个症状，就说明你的体内已经积存了不少毒素，如果不及时调整，健康会离你越来越远，而疾病开始悄悄靠近你。

1. 这两个月工作压力特别大，经常加班加点，已经习惯了凌晨入睡。（是、否）
2. 稍微吃一点就会觉得腹胀。（是、否）
3. 最近皮肤的颜色好像加深了许多，当然绝不是那种健康的小麦肤色，而是黯黯的黄褐色。（是、否）
4. 神经紧张，易受惊吓。（是、否）
5. 早上起床照镜子时发现皮肤没有光泽，看起来十分晦涩。（是、否）
6. 时常便秘或腹泻。（是、否）
7. 上班路上看见以前的同事，她们都说你看起来憔悴了好多。（是、否）
8. 时常失眠，睡眠质量不高，睡醒后还是感觉疲倦。（是、否）
9. 三餐不定时，大多数都是叫外卖或吃点快餐食品。（是、否）
10. 天气已经没那么热了，可是脸上的出油情况反而加剧。（是、



否)

11. 容易疲倦，时常感觉体力不支。经常感冒或身体过热，容易出汗，手足潮湿。(是、否)
12. 脸颊额头和下巴有痘痘和粉刺层出不穷。(是、否)
13. 时常感觉焦虑，心情低落抑郁。(是、否)
14. 原有的斑点颜色变重。(是、否)
15. 容易上火，呼吸时有异味，有口气和体臭；屁味比较臭。(是、否)
16. 肌肤干燥粗糙，摸上去手感很差劲。(是、否)
17. 脸色灰暗，皮肤出现斑点。(是、否)
18. 头痛，腰酸和关节痛。(是、否)
19. 眼角和嘴角的有细幼的皱纹，虽然不十分明显。(是、否)
20. 黑眼圈和眼袋不请自来，尽管你一直坚持早晚使用眼霜。(是、否)
21. 打嗝、胀气。(是、否)
22. 皮肤抵抗力下降，很容易产生过敏现象。呈现干燥或多油腻，易起红疹、色斑、小疙瘩。(是、否)
23. 尿频（尿色浅淡），尿少（尿色深红），尿刺痛，四肢肿胀。(是、否)
24. 头脑浑浊、记忆力下降、情绪波动大，易发怒。(是、否)
25. 肥胖。(是、否)

看看以上 25 种情况，你回答为“是”的有多少？如果上述问题你占了至少一条，那毫无疑问，你需要排毒！因为它们让美丽不再，让健康不再。

第一章 了解毒从何来

——潜伏在身边的毒素大曝光

城市里的汽车尾气让人晕厥；楼宇里的整修装潢发出刺鼻的气味；餐桌上各种红烧、油炸、煎烤的美味诱惑着人们；还有各种生活中的、工作上的、学习上的事情让我们深感紧张、焦虑、压力……各种毒素的“内外夹攻”，加上现代人大多生活不规律、饮食不均衡等，身体健康就会受到严重影响。因此，现代健康面对最大的挑战就是有效地抵御外毒和排出体内的内毒。

关爱自己，从排毒开始

据调查，一个没有经过排毒的成年人，通常状况下体内会存有4公斤甚至更多的黏状有毒废物！这就是毒素。

我们越来越忙，走路越来越快、讲话越来越快、吃饭越来越快……但我们却忽略了，我们的身体却没法跟上这个快速的节奏，我们的消化系统依然按照自己的时钟去运转。没有消化掉的、没有办法代谢掉的，就全部在体内堆积，形成毒素。

人从出生到死亡，一直不停地进行着新陈代谢，每天都在

