

青春健康教育丛书

全面的自然排毒方法
感受身体的轻盈和精神的焕发
重塑由内到外的健康和美丽

排毒 新生活



体 内 清 洁 的 健 康 法 则

谢文华 编著



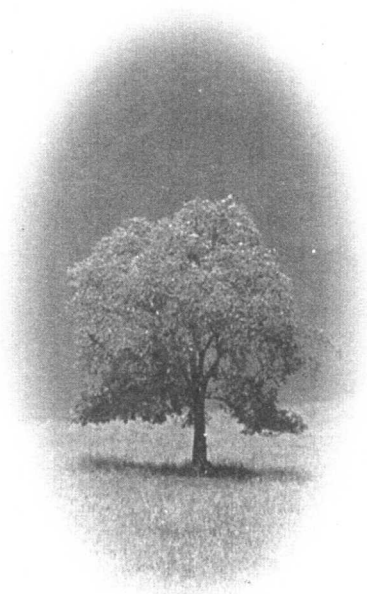
本书从饮食、运动和生活环境与方式三个方面讲述生活中的自然排毒方法，将为你解决生活中的健康问题，使你的身体达到最佳状态。

 二十一世纪出版社
21st Century Publishing House

青春健康教育丛书

排毒新生活

体 内 清 洁 的 健 康 法 则



谢文华 编著

 二十一世纪出版社
21st Century Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

排毒新生活/谢文华著.

—南昌: 二十一世纪出版社, 2004. 1

ISBN 7-5391-2552-7

I. 排… II. 谢… III. 毒物-排泄-方法-青年读物

IV. R247-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 122899 号

排毒新生活 / 谢文华 编著

策划编辑 廖帆 周士达

责任编辑 周士达

特约编辑 安武林

封面设计 红十月工作室/郑琪

出版发行 二十一世纪出版社

(江西省南昌市子安路 75 号 330009)

www.21cccc.com cc21@163.net

出版人 张秋林

经 销 新华书店

印 刷 天利华印刷装订厂

版 次 2004 年 1 月第一版 2004 年 1 月第一次印刷

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 4.75

书 号 ISBN 7-5391-2552-7/G · 1321

定 价 12.80 元

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换)

目 录

第一章 排毒新概念 / 1

你中毒了吗? / 2

什么是毒? / 6

排毒, 每时每刻 / 10

第二章 饮食排毒总动员 / 13

养成健康的饮食习惯 / 14

有效排毒的三种必需元素 / 16

排毒饮食排行榜 / 28

素食、生食与断食 / 34

健康排毒餐 / 47

食物, 千万不要吃成“毒物” / 53

第三章 运动排毒总动员 / 57

促进人体自身的排毒系统 / 58

最有效净化身体的运动 / 61

身体各个部位的按摩排毒法 / 65

简单瑜伽 / 73

运动排毒计划与提议 / 79

第四章 生活排毒总动员 / 80

检查你生活中的毒素环境 / 81

生活毒素面面观及排毒攻略 / 84

药品、保健品和化妆品 / 91

回归原始、自然的简单生活 / 97

最佳时间列表 / 105

排除精神毒素, 做快乐自由人! / 112

第五章 专业排毒法 / 119

排毒DIY / 120

通便排毒 / 124

血液排毒 / 127

肌肤排毒 / 131

医学排毒 / 134

洗肠排毒法 / 138

刮痧排毒法 / 141

关于排毒保健品 / 143

第六章 排毒计划 / 145

ONE

排毒新概念

轻松愉快的排毒之旅，是解决你身体滞重、面容黯淡和精神不振的最有效方式。每一天，每一刻，你可以选择一种健康、纯净的生活排毒方式，体验排毒过后身体的轻盈与精神的愉快，塑造你由内而外的美丽。

排毒是一种全面维护身体健康与平衡的健康观念，它是有效预防疾病、净化身心、由内而外造就强健体魄的有效方法。健康排毒的核心是：全面造就良好的生活习惯，在生活中随时排毒。

你中毒了吗？

人体新陈代谢可产生 400 多种化学废物，每人每天要排出细菌、病毒、寄生虫卵等约 400 亿个；而人体大便中 2/3 是杂菌和致病菌，如果 24 小时不能排出，它就能繁殖出 2 兆以上的病菌。有研究显示：九成的都市人受到毒素的困扰，有些人体内更累积高达 6500 克的“毒素”。现代人的疾病越来越多，许多诸如心脏、血管、高血压、糖尿病等老年病越来越呈现年轻化，而更多的年轻人则一直处在亚健康的烦恼之中。



现代生活带给我们舒适和方便的同时，也带给了我们太多不健康的因素：你是不是经常吃方便食品或快餐食品而忘记了有多久没有精心照顾自己的胃口了？你是不是经常以车代步，许久没有让自己的心脏接受锻炼，也没有让自己的肺呼吸新鲜空气了？你是不是经常夜夜笙歌、娱乐交际，很少有机会让自己过一过轻松自由的生活了？

看看下面的症状

是不是在你身上经常出现：

●呼吸时有异味，有口臭；屁味比较臭；打嗝、胀气；腹部胀痛、便秘。这主要是肠道废物积累过多的缘故，肠道因为存积着人体最多的废物，所以最容易出问题，也是人体排毒的重点。

●经常感到疲倦、精力不足。经常感冒或身体过热，容易出汗，手足潮湿。人体的垃圾和毒素增多，就会增加人体各个器官和系统的负担，容易出现疲劳的现象，免疫力也会降低。

●尿频（尿色浅淡），尿少（尿色深红），尿刺痛，四肢肿胀。出现下肢水肿，说明某些致病因素或毒素过多，影响了肾脏的正常功能，使得大量水分留体内。肾是人体的排泄器官，尿液是人体的排泄物，他们的表现是体内毒素多少的重要反应。

●皮肤问题较多，呈现干燥或多油腻，易起红疹、色斑、小疙瘩和过敏。皮肤是身体的一面镜子，它是人体面积最大的器官，也是排除体内毒素和垃圾的重要途径。所以，如果皮肤经常出问题说明肝脏、肾脏在超负荷工作或工作效率下降。此时皮肤会以各种形式“发出抱怨”，因为她要处理比平时多得多的垃圾。

●头脑混浊，记忆力下降；情绪波动大，易怒。体内毒素过多，器官压力过大或者体内循环不畅都会导致供血供氧不足，影响大脑的正常工作，引发情绪和精神问题。

●肥胖。细胞的超载、脂肪的堆积是肥胖的真正原因，而毒素过多影响正常的排泄功能也是肥胖的诱因之一。

有的年轻人看起来非常健壮，却经常出现以上的症状，这是体内毒素积累过多的表现，也是疾病的预警。许多人对此并未充分重视，认为是寻常不适，过一段时间，或者吃点药就好了。但是，如果此时你并未采取任何补救措施，人体的自然保卫系统就会本能地寻找新的平衡，以期把体内过多的毒素分泌物排除，如此便加重了体内排泄器官的负担，导致排泄器官功能减退，给毒素造成可乘之机，机体就会朝着疾病的方向发展。许多疾病产生的根源也是由于大量毒素的堆积。

(见下表)

<p>关节炎或关节、肌肉僵硬。</p>	<p>有毒的废物在体内储备起来，通过血液循环而粘和在一起，产生阻止关节和肌肉自由运动的障碍物。一旦这些废物大量存在，就可能发生类似于关节炎的疼痛，造成体内的堵塞或窒息。</p>
<p>心脑血管疾病、心脏病、高血压。</p>	<p>血液内大量的胆固醇和其他毒素的堆积，是造成血液循环不畅、引发心脏病和心脑血管疾病的最大元凶。</p>
<p>肺病和呼吸道疾病</p>	<p>与污浊的空气和吸烟直接相关，是环境毒素造成的恶果。</p>
<p>肾病</p>	<p>肾是人体垃圾的过滤器，大量毒素的堆积是产生肾结石和尿毒症的重要原因。</p>
<p>肝病</p>	<p>肝脏是人体的解毒器官，任何毒素的增加都对肝脏有直接的影响</p>

解决日常健康问题、预防疾病的最根本的方法，就是注意自己日常生活中的排毒和保健，逐步养成健康的生活习惯，在日常生活中最大限度地抵制毒素的生成和在体内的积存，减少疾病侵害的机会，保证身体从内到外的健康。

哪些人易产生毒素？

- ◆ 蔬菜水果摄入较少；
- ◆ 与酸奶、海带、洋葱等健康食品绝交；
- ◆ 饮水少，每天喝大量的咖啡和茶；
- ◆ 每周至少吃三次洋快餐；
- ◆ 生活无规律，经常加班熬夜；
- ◆ 缺乏适当的体育锻炼；
- ◆ 工作压力大、心情郁闷。

如果你属于易感人群，读读本书，将会使你受益匪浅！



“只有剂量形成毒素。”——16世纪的德国著名医生帕拉塞尔萨斯如是说。即使像蛋白质、脂肪等人体不可或缺的物质，如果摄入过多，超过人体负担的界限，也会转而变成“垃圾”。

什么是毒？

只要我们活着，人体就会连绵不断的产生毒素和垃圾。事实上，产生垃圾是正常的，因为他们新陈代谢的正常产物，也是保持身体健康平衡的关键。我们的身体有能力排泄掉适当的垃圾，这些垃圾我们可以称之为“正常的垃圾”。当然，即便是“正常的垃圾”，我们也希望它越少越好。

身体正常死亡的细胞；
摄入过多的食物或饮料；
得病或受伤后，人体更新受损的组织。

但是，生活中我们无时无刻不在吸收着本该避免的各种各样的“毒”，使得我们体内慢慢积存了过多不应有的毒素。这些应当远离的“毒品”有：

香烟、酒精、咖啡因；
药品中含有的对身体有害的物质；
高糖、高脂肪的食品或暴饮暴食；
快餐食品或便利食品中的防腐剂、添加剂；一些对身体有害的香精、调料等；
环境中的毒素：辐射、噪音、空气污染、杀虫剂、室内装修材料等；
精神毒素：压力、忧郁等。

无论是可以避免的毒素，还是无法避免的“正常的垃圾”，它们在体内经过各个器官的综合作用后产生的毒素是以下面的方式存在的：

★自由基

自由基是对人体造成最大危害的内生毒素。这种物质是人体内氧化反应的产物，它们源源不断地产生，又不停地参与到人体的各种生理和病理过程中去。在人体的衰老过程和许多酶反应以及药理和毒理作用中，它们都起着重要的作用，还会损害人体内的蛋白质、脂肪、DNA、RNA等，并导致许多细胞的癌变或者死亡。

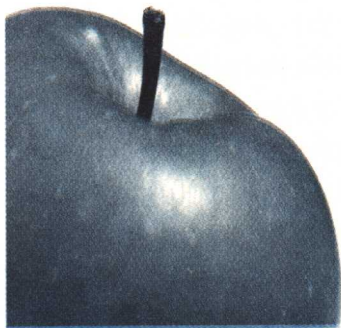
〔排毒方法〕

要消除自由基，减缓衰老，可以多吃蔬菜，比如菠菜、韭菜、南瓜、葱、椰菜、菜椒、蕃茄、胡萝卜、芹菜

等，还可以多吃大豆、核桃、花生、开心果、腰果等壳类食物。另外，糙米饭和新鲜鱼汤也有助于清除自由基。

★宿便

人体的肠道绵长且多褶皱，许多残余的废物滞留在肠道褶皱内，无法排出体外，就形成了宿便。中医认为宿便中所含的毒素是万病之源，而西医则认为人体内脂肪、糖、蛋白质等物质新陈代谢产生的废物和肠道内食物残渣腐败后的产物是体内毒素的主要来源。由此可以看出，宿便的危害巨大。如果粪便产生后，不能在12到24个小时的时间里离开人体，就会在肠道内腐烂变质，成为细菌的滋生蓄积地。宿便在人体内停留的时间一长，其中的毒素可能重新被肠道吸收，再次危害人体。所以，宿便在体内停留时间越长，对人体危害也就越大。





★胆固醇

人体内的胆固醇绝大部分由肝脏制造，其余部分从食物中摄取。胆固醇是人体发育过程中不可缺少的物质，所以并不能说对人体完全有害，只有当体内的胆固醇量过高时，才会对人体造成危害。人体内过多的胆固醇沉积在血管壁上，会使血管逐渐变窄，从而导致高血压和心管闭塞，严重时甚至会发展成冠状动脉、心脏病和动脉粥样硬化等症。

[一招排毒]

要降低胆固醇，可以每天吃一些苹果、橘类水果、干豆类食物、黄豆制品、木耳、冬菇、胡桃、杏仁等食物，另外采用少吃多餐的饮食方式，或者每周吃两三次鱼也有助于降低胆固醇。吃燕麦片也能收到很好的效果，每天吃大半杯燕麦片，可以将体内总胆固醇含量降低4%—8%。

★脂肪——血液粘稠

年轻人很少会像中老年人那样时刻注意养生，而且饮食习惯

也不会像他们那样清淡。年轻人经常会摄入含有过高营养和过高脂肪的食物，运动量很大，却又时常忘记给体内补充水分，这样很容易导致血液粘稠。

随着血液的粘度增高，血液会变稠，流动速度也会随之减慢，造成大量脂质沉积在血管内壁，使各器官供血不足，导致人头晕、困倦、记忆力减退。日积月累，当年轻人开始步入中年甚至老年时，这些平时沉积的脂质块与衰老脱落的细胞、细胞碎屑聚积在一起，容易形成血栓阻住血管，使依赖该血管供血的组织缺血与坏死，从而引起脑栓塞、栓塞性脉管炎、心肌梗塞等病。

[一招排毒]

要降低血液粘稠度，可采用多喝水来稀释血液的办法。最好是喝凉开水或者有抗凝聚作用的淡茶水，在每天清晨、饭前一小时及睡前两小时饮用。多吃一些蔬菜和水果，降低脂肪。黑木耳具有溶血的作用，长期食用可以有效防止血栓形成。此外，经常吃一些维生素C，多参加运动消耗脂肪，因熬夜而消耗体液后多补充水分，也都有防止血液粘稠的作用。

★尿酸

尿酸是构成细胞核核酸成分的叫作“普林”的物质代谢后的最终产物，主要由肾脏排出。如果尿酸产生过多，或者排出不畅，就会沉积在人体软组织或者关节中，容易引起关节处红肿、酸痛、发热，关节变形等。

[一招排毒]

要调节身体中的尿酸含量，应当多喝水，少饮酒，不要摄入过多脂肪和蛋白质。肥胖的人血液中所含的尿酸比普通入高，可以用减肥的方法调节，但不要减得过快，每月减一公斤较为适宜，否则脂肪分解时尿酸的排泄量也会减少。

要降低尿酸，还可以采用减少普林摄入量的办法。普林含量较低的食物有蔬菜、瓜果、蛋、奶、米、麦等，而含量较高的则有动物内脏、鱼类、虾类、香菇、黄豆、酵母粉等。

★乳酸

人体在长时间运动或者奔波中容易产生乳酸，它和焦化葡萄糖在体内不断积累，会导致血液呈酸性。乳酸积累后，人体会处于一种疲劳状态，腰酸背疼，浑身乏力，动作迟钝笨拙。

[一招排毒]

要消除这种疲劳，可以在运动后做一些简单的慢跑、伸展和按摩，也可以喝一些醋和果酸之类的酸性饮品，抑制乳酸的产生。对于经常需要在外奔波的人来说，每天喝30毫升到40毫升的醋，或者多喝一些以糯米、新鲜水果为原料酿造的酸性保健饮料，都可以起到调节体内环境的作用。

★水毒和淤血

水毒是人体体液分布不均匀时发生的状态，也就是体内发生水代谢异常的状态。淤血是人体内的老、旧、残、污血液，是气、血、水不流畅的病态和末梢循环不利的产物。水毒会引起病理的渗出液及异常分泌等，也会出现发汗排尿的异常和水肿。淤血会引起对细胞、肌肉的养分氧气供应不足，引发腰酸背痛，同时身体表面温度降低，有寒冷感。

[一招排毒]

对于这两种毒素，可以采用中药进行调理，比如使用白术、苍术、茯苓等治疗水毒，用桃仁、牡丹皮、虻虫、水蛭等活血化淤。另外，吃苹果也可以起到促使这两种毒素排出体外的作用。

看了前面的论述，你或许会提心吊胆，总觉得自己身体里充斥着排不完的毒素。其实我们体内有一个很奇妙的排毒体系，它每时每刻都在工作着。在正常情况下，人体自身的防御系统是可以很好地发挥其保护和清除毒素的作用的。

排毒， 每时每刻

• **肝脏**：排除食物中有毒物质，并将食物转化为对身体有用的物质。

• **肾**：过滤血液中的毒素并将体内垃圾排出体外。

• **肺脏**：吸入氧气，呼出体内的二氧化碳等代谢废物。

• **胃肠**：消化食物，吸收营养物质，排出食物残渣、废物。

• **淋巴系统**：淋巴液吸收死去的细胞，淋巴结过滤体内毒素，并通过排泄器官排出体外。

• **皮肤**：人体最重要的排泄器官之一，它能排泄掉诸如水、盐、尿素、酸、氨等大量体内垃圾。



● 了解你自身的排毒能力 在生活中排出毒素

人体自身的排毒能力取决于谁呢？是的，胃肠、呼吸道、肝脏、肾脏都占有很重要的地位，通过皮肤也能排除不少代谢废物和毒素。可以说，人体排除有害物质的能力主要取决于四个系统的正常运作，它们是：消化系统、呼吸系统、泌尿系统和皮肤。为使这四个系统保持良好的工作状态，你就要喝足够的水使肾能够顺利排尿；吃足够的纤维食物，保证胃肠正常的蠕动功能；经常锻炼呼吸系统以及适量运动、勤沐浴……总而言之，充分调动自身的排毒功能，是自然排毒的精髓，而科学的饮食、运动和生活方式是增强自身的排毒能力的关键，也是本书讲述自然排毒方法的重要方面。

● 不要等毒素囤积 健康人同样需要排毒

我们所提倡的排毒，是一种自然的、有效的，充分发挥人体自身排毒能力，而无需过多依赖外力的全面排毒。这种自然排毒应该是一个每时每刻都在运行的过程，它与我们的生活同步，并渗透进生活的每一个角落。在毒素尚未沉积并对身体造成危害时就将它们清除，把健康牢牢握在手中，这是自然排毒、生活排毒的终极目标。

所以，不要等待症状已经非常明显的时候，才想起排毒的重要性。事实上，本书讲述的排毒方法大部分都适用于日常生活，它们都是健康的生活方式，是应当长期遵循、养成习惯的。

不过，要指出的是，人体的自身排毒机制并不是万能的，当进入人体内的毒物突然增多，或因某些不良的习惯、疾病等导致排毒的道路阻塞时，人体就会发生各种问题。如果你的身体已经被毒素严重侵害，不妨到专门的机构做有针对性的护理，或者到医院向专家咨询，用医疗手段消除毒素，早日恢复健康。本书也有专门的章节讲述此类专业的排毒方法，但这些专门的排毒方法只

能解决一时的问题，绝不能过于依赖这些方法，更不能用它们取代身体中的自然排毒途径。否则，人体的排毒器官和途径长期闲置，就会真的出现问题了。

●最适合你的排毒就是最有效的排毒 寻找适合自己的排毒方法

本书着重从饮食、运动、生活的各个方面为你讲解排毒原理、提供排毒方案，你尽可以参考本书的方案，尝试各种排毒方法。不过需要提醒你的是：一定要注意结合自己的实际，找出对自己最有效、最简便的健康排毒方式。

本书中有的排毒原理是很基本的，比如多喝水，多运动，勤洗澡，多吃蔬菜瓜果等等，这些排毒方法是很安全的；也有的排毒方法是依照不同的情况而设定的，例如一些专业排毒方法。需要注意的是，无论你采取哪一种排毒方式，都一定不要走极端。不能只吃鸡鸭鱼肉，同样也不能只吃蔬菜瓜果。不能忽视了运动，同样也不能忽视休息。专业的排毒方式可以定期做一次，但不能做得太频繁，否则就会在排毒的同时把健康也一起排出体外。另外，许多时尚的专业排毒方法带有一定的实验性，不是每个人都适合，决定尝试的时候一行要注意自己的身体状况。

自然排毒、生活排毒是贯穿本书始终的主线。如果你想在生活中用最自然、最有效的方式来保持健康，如果你想增强你自身的抵御疾病的能力，那么请你跟随我们的指导，共同走一段轻松的排毒之旅。我们将为你营造一个清新自然、远离污染的无毒世界。

