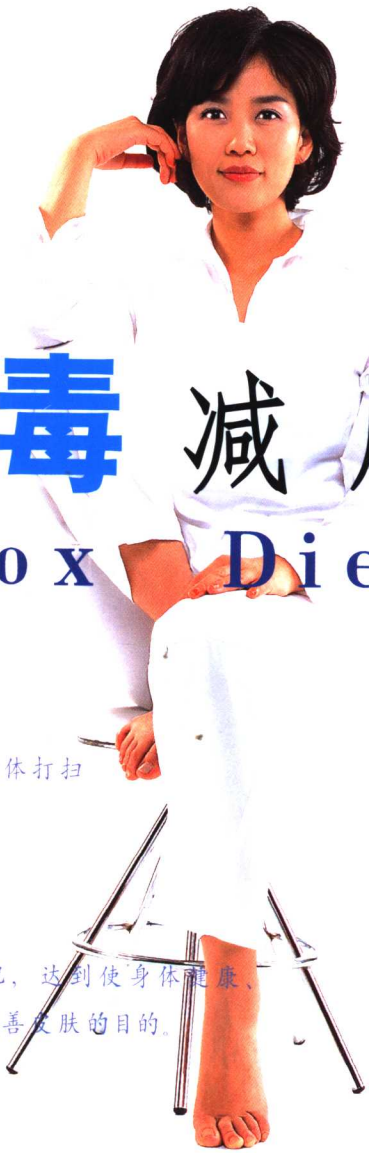


为关爱自身的女性而写的减肥法



排毒减肥

Detox Diet

● 排毒减肥法，就是把我们的身体打扫得干干净净的清洁减肥法。

● 通过排毒减肥，达到使身体健康、体重减轻、改善皮肤的目的。

韩·金昭亨
陈佑伟 译 著

当代世界出版社

韩·金昭亨
陈佑伟
译 著

排毒减肥

Detox Diet

当代世界出版社



图书在版编目(CIP)数据

排毒减肥 / (韩) 金昭亨著; 陈佑伟译. - 北京: 当代世界出版社, 2005.3
ISBN 7-80115-920-9

I. 排… II. ①金… ②陈… III. 减肥 - 方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 016160 号

著作权合同登记号: 图字 01-2004-6307

Copyright © 2003 by km,so-hyung

This Edition is published by arrangement with Design house Inc.

Chinese Translation Copyright © 2004 The Contemporary World Publishing House

All rights reserved

本书中文简体字专有使用权归当代世界出版社所有

书 名: **排毒减肥**

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号(100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010)83908400

发行电话: (010)83908410(传真) (010)83908408 (010)83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中国电影出版社印刷厂印刷

开 本: 672 × 870 毫米 1/16

印 张: 11.5

字 数: 128 千字

版 次: 2005 年 4 月第 1 版

印 次: 2005 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1-12000 册

书 号: ISBN 7-80115-920-9/R · 11

定 价: 28.00 元

如果发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

前言



为关爱自身的女性而写的减肥法

据说在过去的三十年间，让世人瞩目的减肥法就有三万余种。单在美国，一年内就有一千本以上相关书籍出版。仅从这里，我们就可以看出人们对于减肥是何等关心。

如果单纯以减肥为目的，就没有必要白白花那么多钱去尝试这样那样的减肥法了，因为只需饿肚子就可以达到目的。实验表明，在两周之内只喝水就可以减掉十千克体重。可是这样说，人们一定会认为我在开玩笑。这是因为人们都知道过分的节食会有多么危险。以节食为基础的减肥法必然会造成反弹现象。运气好的话，会减轻体重，但也会伤害皮肤，产生肠胃障碍等副作用。但以我作为一名传统医师的立场来看，让众多女性迷惑的种类繁多的减肥方法和那种无条件饿肚子的方法其实并没有太大的区别。

想减肥的女性大多数只关心减量的程度和时间。可事实上，更重要的是减肥给身体带来的影响。也就是说，是不是减了体重却危害了健康，或者只是减了体重，再或者是既减了体重又增进了健康，这些都应好好地考察。“排毒减肥法”就是笔者多年对此思考、研发的结果。

排毒减肥法，换一句话来说，就是把我们的身体打扫得干干净净的清洁减肥法。通过减肥，不仅可以把体内堆积的毒素排出，也使毒素今后不容易在体内堆积。因此，不但达到使身体健康、体重减轻的目的，甚至还能改善皮肤。事实上，排毒法并不只是适用于那些想使身体变得苗条的女性们。现在，空气、水、饮食无一不被污染，过度的生活和精神压力也导致身体的免疫能力下降，对这些被难以承受的毒素所包围的现代人来说，排毒减肥法也是最好的保健法。

另外，我还想说的一点是，现在不该再提倡那种靠医生施行手术、患者接受治疗的被动减肥法，因为今天的健康并不能保障明天的健康。要想维持健康，必须付出不断的努力，减肥也是如此。排毒减肥法并非只是单纯地依赖传统医学的治疗方法，而是将西医和生活中多种简便有效的保健方法综合起来的一种减肥方法。作为长期为减肥患者诊治的医生，我的结论是，如果不改变饮食和生活习惯，那么想维持苗条的身材是绝对不可能的。所以，所谓的减肥法，也就是寻找一种与自身体质相适应的生活方式。

同时，根据人的差异，引起肥胖原因的毒素的种类和解决方法也不一样。考虑到这一点，本书针对三种体质分别提出了相应的减肥法。在来医院看病的患者中，有为了减掉一千克体重就要花上一个以上时间的体质，也有只有改变某种器质上的缺陷再减肥才不会反弹的体质。也就是说，应该在确切把握个人的体质后，再使用与之相适应的方法治疗肥胖，这样才不会妨碍健康，也才能达到健康减肥的效果。

本书是为那些从二十多岁起就注意服用维生素、重视运动、懂得爱惜自己的女性而写。我们都生活在毒素无处不在的环境中，只有清理了那些不断在体内堆积的毒素，才能达到既减肥又健康的效果。希望所有的女性通过本书，能够祛除体内和心灵的毒素，拥有健康、苗条的身材。

最后，我把深深的谢意献给我的母亲，靠着她不断为我祝福并作出很多牺牲，才得以成就今天的我。我还要感谢我的先生和漂亮可爱的女儿，直到本书完成，先生都不吝帮助和指教我，女儿也给了我许多支持和鼓励。此外，对于一直在物质上和精神上给予我帮助的Design House的金秀姬主编、崔美先先生、Ami-care研究院以及金正华营养师，我也要表示真诚的感谢，正是由于你们大家的帮助，才使我具有完成本书的信心和力量！

金昭亨

著者简介

早在金昭亨女士就读医科大学时，她就被选为“汉城小姐”，受到全国瞩目。但是在此后十多年里，她并没有在文艺界发展，而是专注于传统医学的研究。通过电视转播、讲课，更主要的是通过创办医院、研究所和大量卓越的临床诊治，她给世人留下了一个将事业当作天职的韩医形象。

虽然金院长美貌如昔，但与大家的想像不同——来她的医院就医的患者大多却是女性——因为治疗妇科疾病和肥胖是金院长的专长。其实金院长本人的体质也属于易胖型，大学时曾为突然的肥胖与减肥不当所困扰，后以自身的经验为基础，研制了本书所介绍的排毒减肥法。

排毒减肥法认为，妨碍新陈代谢的毒素是造成肥胖的原因。因此，只有通过多样的减肥法除去体内的毒素，才能使身体变得健康，体重也不反弹。通过多年成功的诊治，金院长对治疗方法很有把握。现在，她希望能将这种新的减肥法和那些持有“减肥法应该等于健康法”信念的女性分享。





目录



目录

第一章 关于排毒减肥的基础知识

2 · 关于排毒的常见问题

附 体内是否堆积毒素的自我检测

12 · 什么是四阶段排毒减肥法

排毒减肥法是什么

排毒减肥法的特征是什么

15 · 肥胖体质检测



第二章 排毒减肥法第一阶段——净化

28 · 肠解毒：消除肠内的毒素，就要清除宿便

为什么必须进行肠解毒

附 我的体内堆积了多少宿便

清肠

周末禁食

腹部按摩与肠蠕动

附 其他几种有利于肠健康的疗法

40 · 喝水：用干净的水洗出体内废物

每天四次，使你天天健康的喝水法

为了健康，仔细选择你喝的水

42 · 腹式呼吸：充分供给氧气，排出体内毒素

每天三十分钟，为初学者准备的三阶段腹式呼吸法

可以让肠更健康，也可以治疗便秘的腹式呼吸法

附 如何练习腹式呼吸法



第三章 瘀血型排毒减肥法的其他阶段

48·第二阶段(均衡): 祛除子宫里蓄积的瘀血

草药坐浴、坐熏

拔火罐

穴位按摩

督脉呼吸、任脉呼吸

附 简单的自然健康疗法

60·第三阶段(增强活力): 有助于血液循环, 使身体温暖

草药减肥茶

香熏疗法

65·第四阶段(保持): 祛除瘀血的生活疗法

66·食物疗法: 少吃咸的食物, 吃温和的食物



第四章 水毒型排毒减肥法的其他阶段

74·第二阶段(均衡): 祛除导致下肢肥胖的水毒

肚脐灸

足部保健法

穴位按摩

指压

附 良好的睡眠也是治疗水毒的方法之一

毛细血管运动和瑜伽

腿部按摩

快步走、跳绳、伸展运动

88·第三阶段(增强活力): 治疗冷症与浮肿

草药减肥茶

91·第四阶段(保持): 祛除水毒的生活疗法

92·食物疗法: 只有避免冷食, 才能减肥



第五章 痰滞型排毒减肥的其他阶段

100 · 第二阶段(均衡): 通过自然疗法祛除痰滞

刷肤法

生活体操

指压

高温反复浴

慢嚼运动

气功

110 · 第三阶段(增强活力): 使血液变清, 有助于新陈代谢

草药减肥茶

113 · 第四阶段(保持): 祛除痰滞的生活疗法

114 · 食物疗法: 摄取促进血液循环的食物



第六章 想减哪儿就减哪儿的局部减肥

119 · 腹部肥胖: 减去凸起的腹部赘肉和稍胖的肋下赘肉

127 · 上体肥胖: 使下垂的胸部重新挺起, 去除手臂和背上的赘肉

137 · 下体肥胖: 使大腿内侧、小腿、脚腕变苗条

146 · 面部肥胖: 使又胖又大的脸变得更小、更修长



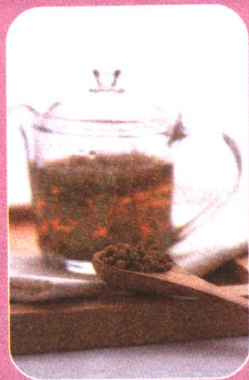
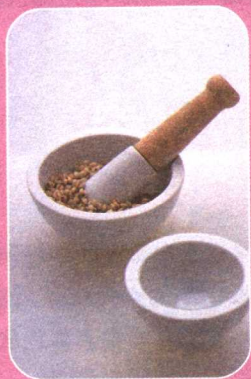
第七章 排毒减肥食谱烹饪法

156 · 瘀血型排毒减肥食谱烹饪法

166 · 水毒型排毒减肥食谱烹饪法

171 · 痰滞型排毒减肥食谱烹饪法





第一章 关于排毒减肥的基础知识

关于排毒的常见问题



什么是四阶段排毒减肥法



肥胖体质检测



关于排毒的常见问题

1. 问：毒素主要来自哪里？

答：毒素是什么？毒素是阻碍人体健康的有害物质。如果毒素在体内长期堆积的话，会使细胞与组织受伤。毒素大部分来自环境，例如，受污染的空气与水、酒精、香烟、农药、重金属、快餐、口服避孕药等。可是，并非所有的毒素都是从外部流入体内的，身体内部也能制造毒素。我们的身体一边在进行新陈代谢，一边产生副产品。如果身体不能中和这些东西的话，就会产生毒素。例如，在体内新陈代谢过程中产生的“氧自由基”便是诱发老化和癌症等疾病的元凶。因此，避免毒素产生固然重要，但调理出一个能“积极”代谢毒素、使之排出体外的身体则更重要。

在传统医学里把毒素称作“邪气”。在《黄帝内经》中有这样的话：“邪气所凑，其气必虚”。意思是说，邪气聚集，一定会使体内循环微弱不畅。

小贴士：传统医学中所说的解毒

传统医学典籍《黄帝内经》里记载了这样的话，人体如果正气充足，则外邪和内邪都可以预防，这样人才可以摆脱疾病。

在传统医学里，疾病的治疗有“扶正”、“祛邪”两大法则。根据这两种法则来决定药材的分类与具体的处方。这里所说的“扶正”就是扶植正气，“祛邪”则是赶走邪气的意思。邪气是人体内的毒性物质，即指使人免疫力下降的坏东西，如瘀血、水毒、痰滞等。

可以说扶正是增加好东西的加号健康法，祛邪是减去坏东西的减号健康法。而祛邪，就是我们要讲的排毒。

因体内毒素堆积所引发的症状

额部:毒素在额部淤积,则可引发感情和精神方面的病症。如感情起伏剧烈、性格变化无常、产生躁郁症,或健忘,学习能力也有所下降。

面部:毒素在面部淤积,则可引发眼、鼻、口的疾病。如眼部充血、发痒,眼睛经常想闭上,感到沉重、昏暗,视野模糊不清。或使鼻腔堵塞,伴有鼻炎和喷嚏,口腔溃疡、长杨梅舌或牙龈脓肿。

肺部:毒素在肺部淤积,会使呼吸急促,引起呼吸困难、哮喘病和支气管炎。

胃部:毒素在胃部淤积,会使人感到恶心,引起消化不良及呕吐等症状。

其他:尿频。

身体状况:身体经常感到不适、疲劳、乏力。

枕部:毒素在枕部淤积,会使人感到头部沉重,并伴有晕眩、慢性头痛、失眠。

耳部:毒素在耳部淤积,会使人感到耳鸣和耳痛,并有发痒的感觉或炎症。

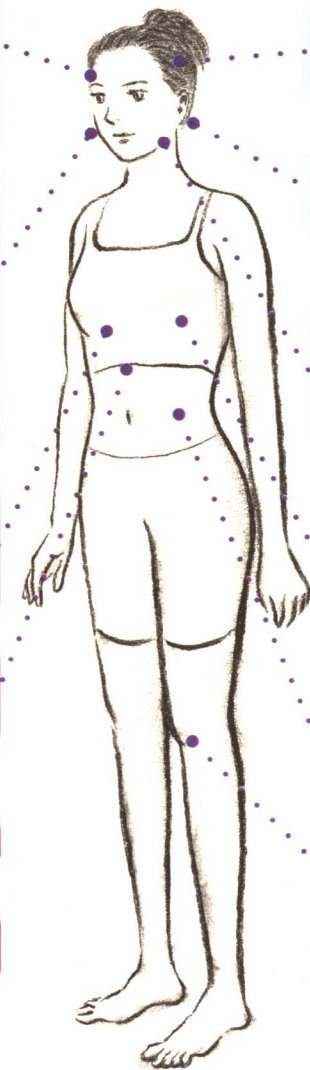
皮肤:毒素在皮肤上淤积,会引发面疮等小皮肤病,并使毛发脱落、皮肤干燥,引发风疹、过敏性皮炎等。

心脏:毒素在心脏淤积,会使心脏搏动快而且力大,心率变得不规则。

肠:毒素在肠内淤积,则会腹泻频繁,或者便秘;下腹冰凉,经常打嗝。

关节:毒素在关节淤积,会使关节变脆,感到疼痛。有可能引起关节炎。

体重:由于过量饮食和偏食,引起体重过重或过轻,引起水分代谢障碍。



2. 问：毒素是引起肥胖的原因吗？

答：在传统医学里有“通则不痛，痛则不通”的话，即是说气息的流动如果通畅，则不会疼痛；反之，气息的流动如果不顺，则会诱发疼痛。肥胖也是因人体内毒素堆积，导致气息流动不顺畅、在某处停滞引发的。

3. 问：皮肤病也是毒素引起的吗？

答：这和植物的根如果生了病叶子就会枯黄凋谢的道理一样。精神上的压力、内分泌失调、饮食不规律、营养不良等人体内部机能的失衡，一定会通过面部、头发等外部器官发生病变表现出来，如表现为脸上有小毛病，皮肤颜色混浊黑暗，头发也没有光泽、缺乏韧性等。可以说皮肤是反映身体状态的镜子。

老年斑、面疮和凹凸不平的皮肤主要是由于肝功能失调所致。皱纹、干性皮肤、皮肤弹力下降主要是体内氧自由基堆积的结果。眼肿或生黑眼圈、眼皮发硬等则是因为痰滞的缘故。皮肤多油、皮肤脱皮、皮肤发痒、风疹和皮肤变红也是由痰滞引起。因此，通过解毒，使体内变得更干净，皮肤也自然会好起来。

小贴士：肠内堆积的宿便是产生毒素的主要原因

产生毒素的原因有好几种，可是最主要的是宿便。宿便在肠内腐败，就会生成毒素。毒素通过血液在我们体内各处流动，引起各种疾病，一直影响到肝脏和大脑，妨碍新陈代谢，加速老化，使免疫力下降。所以，不消除宿便，循环系统就会发生问题，对健康也会产生不利的影响。

4. 问: Detox 是什么?

答: Detox, 即解毒或排毒, 顾名思义, 也就是“化解体内的毒素”。不论是哪个人, 都有自体排毒的机能。例如, 呕吐与腹泻就可以看作是我们通过排出所摄取的不适当的食物或消化道内的异常物质, 使消化道保持清洁的一种解毒机制。这和灰尘或异物掉进眼里的时候会流泪是同样的道理。

无论我们是否能感知, 我们的身体始终进行着自体排毒。可是, 由于食用被污染的食物、化学物质的摄取、服用药物以及长期精神紧张等原因, 不仅使得我们体内毒素增加, 而且阻碍了我们身体的自我排毒。

5. 问: 排毒减肥法的核心是什么?

答: 排毒减肥法的第一阶段, 也是最重要的部分即肠解毒。为塑造干净健康的身体, 首先应清楚妨碍毒素排出的原因。毒素排出的最后一道关口是大肠。因此, 如果大肠内有毒素, 那么即使身体的其他地方都很干净, 大肠中的毒素也会重新回到体内, 影响健康状况。这就和下水道堵塞污物会回流类似。肠内不干净, 有毒气体产生, 则会使屁有臭味, 甚至产生严重的口臭, 严重时还会引发头痛。在《东医宝鉴》中说“肠清脑清”, 也就是说“肠干净的话, 头脑也会清醒”。

小贴士: 排毒减肥法在欧美更活跃

“比体内摄取好东西更重要的是除去坏东西”——这个解毒的概念虽然来自韩国, 但是排毒减肥法作为现代临床医学的一个流派, 很早就在欧美等国扎根。通过强化人体内解毒器官——如皮肤、肠、肝、肺、肾脏和淋巴结等——的功能, 来达到解毒目的, 即是排毒减肥法的机理。一般主要由食物疗法、药草治疗、水疗法、运动疗法、呼吸疗法、桑拿疗法等多样的方法构成。同时, 排毒产品也多种多样, 甚至连世界顶级的矿泉水也曾被列为排毒饮料。

6. 问:排毒的具体方法是什么?

答:解毒的目的是通过祛除体内的毒素,维持身体内所有内脏器官和细胞的最均衡的状态,使之发挥最大的机能。解毒的方法从大方面说,可以分为六步。

第一,杜绝诱发毒素的要素。谨慎使用摩丝、喷雾剂等日常使用的化学物质,喝净化过的水,减少快餐食品的摄取。

第二,增进循环。我们的身体通过血液和淋巴液的循环,向各个细胞输送养分和氧气,祛除在代谢过程中产生的多种毒素。换句话说,如果循环不顺畅,养分就不能顺利输送,毒素也不能排出,停滞性瘀血状态就会持续,这样会诱发多种疾病。多样的运动有助于血流的改善。运动时,呼吸变得急促,通过血液流入肺部的氧增多,从心脏发送到全身的血流也会更活跃,血液中丰富的氧会使肌肉里堆积的糖原或皮下脂肪被分解、转化为能量。走路、跑步、骑自行车、游泳、跳绳等有氧运动对改善血液循环都有好处。

第三,加强毒素向体外排泄。循环系统如果从组织内部开始消除毒素的话,那些毒素就会通过汗、小便、大便排出体外。强化皮肤的汗腺、肾脏、大肠等排泄通道,是加强排泄的办法。使毒素排出的办法有肠解毒疗法和皮肤发汗疗法。清肠或服用肠机能强化食品、中药,都是肠解毒疗法。皮肤发汗疗法是通过人为加热使全身体温升高,以使体内的毒素随汗排出,使新陈代谢更加活跃,具体方法有桑拿、熏蒸等。

第四,恢复胃肠的功能。在传统医学里,肠胃的机能被看作是五脏六腑的根本。例如,肠的机能下降会引起各种有害细菌和毒素的急剧增加。这不仅要损伤肠黏膜,还会让饮食中的杂质和污染物质进入血液。为预防肠机能下降,平时应养成规律的饮食,不要暴饮暴食,还应多摄取膳食纤维。

第五,激活肝的功能。肝作为最重要的解毒器官,与身体所有的代谢活动都有直接或间接的联系。因此,肝的机能如果发挥不好,肯定会对身体造成影响。为了维持肝脏的健康,应该注意休息,避免过度服用药物、过度的饮酒和吸烟。

第六,减轻压力。压力是妨碍人体自身解毒机能、增加毒素在肠内浸透的原因之一。积极乐观的心态可以说是祛除心灵之毒的最好的钥匙。冥想疗法、培养有益的业余爱好、读书等活动和适当的休息是使身心从疲劳和压力中摆脱出来的最好办法。

排毒的六大步骤

