

# 101



河北制造·健康生活家  
A BEI BOOK PUB  
HEALTHY LIFE LIVING

## 条排毒新主张

# 排毒

# 真

# 痛快

秦爽  
编

PAIDU ZHEN TONG KUAI

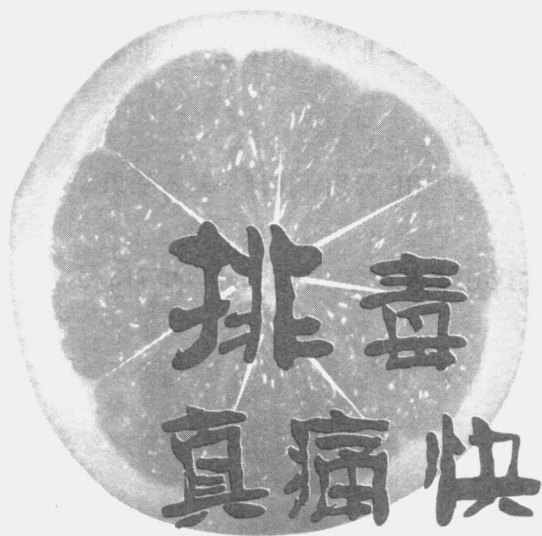


中国建材工业出版社

一部必将影响亿万读者生活方式的书籍

献给天下追求卓越生活品质读者的盛宴

运用天赋本能，捍卫你的健康，向毒素说不！



秦爽 编

## 101 条排毒新主张

一部必将影响亿万读者生活方式的书籍  
献给天下追求卓越生活品质读者的盛宴  
运用天赋本能，捍卫你的健康，  
向毒素说不！

中国建材工业出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

排毒真痛快 / 秦爽主编. —北京: 中国建材工业出版社, 2005. 1  
(北制造健康生活系)

ISBN 7-80159-837-7

I. 排... II. 秦... III. 毒物 - 排泄 - 基本知识  
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 005713 号

## 排毒真痛快

秦爽 编

---

出版发行: **中国建材工业出版社**

地 址: 北京市西城区车公庄大街 6 号

邮 编: 100044

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京鑫正大印刷有限公司

开 本: 880 mm × 1230 mm 1/32

印 张: 7.125

字 数: 140 千字

版 次: 2005 年 4 月第 1 版

印 次: 2005 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 17.00 元

---

网上书店: [www.ecool100.com](http://www.ecool100.com)

本书如出现印装质量问题, 由我社发行部负责调换。联系电话: (010) 88386904

常看武侠小说的人，都知道“武林”中有这样一种人物：会下毒，无色无味，见血封喉，十分了得。而中了毒的人，又有解毒的功夫，动辄头上冒白气，口吐黑血，就把毒逼出了体外。这施毒和排毒之间，热闹非常。

话说回生活中来，现实当中，我们就常常中毒。您可能觉得这有点危言耸听。可是满大街的排毒胶囊、排毒茶，不正是为了一个“毒”字吗？这个毒还是我们自己给自己下的！

我们的身体本身就就像一台精密的仪器，可以通过呼吸、排汗及排泄等方法来自我更新。新陈代谢的不断进行，保证了我们的健康。但是，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，我们的身体器官已不堪重负，再加上外界空气、水、食品的各种污染，靠自然的方式已经很难排除体内的毒素，这就是所谓的“中毒”了。这样的毒可能不像故事中反应那么明显，但是危害却一点也不少：小到脸上的青春痘、色斑、腰间消不掉的赘肉；大到头疼腹泻、胸闷气短甚至卧病在床，都与这个毒有关。就连工作生活的压力，也是一种毒。

本书就是针对现代人不堪其“毒”的困扰，详细地介绍了多种方法，从简单的日常饮食、运动入手，为我们的身体打造一个健康的排毒系统。无论你追求的是美丽容颜，还是要摆脱疾病缠身的困扰，都要从排毒开始，给身体创造一个洁净、通畅的内环境，才能让您充满活力。

当排毒日渐成为人们津津乐道的话题时，本书的及时出版，可以减少很多无谓的金钱和时间上的浪费。排毒不是一两次健身和几盒药丸能解决的，把排毒变成生活的一部分，在自然的坐卧行走中排毒，才是其精要所在，希望本书能为更多人免受毒素的侵害，贡献一份绵薄的力量。

# 前言。

# 目录

## Chapter 1 | 昨天,你中“毒”了吗?

毒,到底离你有多远? /2

毒,从何处来? /8

帮你认识体内的毒 /10

其实人人都需要排毒 /16

## Chapter 2 | 今天,你排“毒”了吗?

援助你的排毒系统 /22

健康排毒三要素 /28

四季排毒总动员 /30

每日排毒计划表 /38

## Chapter 3 | 排毒锦囊之饮食排毒

饮食排毒——健康零负担 /44

饮食排毒三剑客 /48

饮食排毒四法则 /62

饮食排毒必备计划 /66

7天,重建体内新秩序 /80

排毒食品 TOP50 /84

透析——有“毒”的食物 /98

禁忌——哪些饮食习惯须克服 /104

## Chapter 4 | 排毒锦囊之运动排毒

健康排毒,运动先行 /110

简单有效的排毒运动 /112

爱运动,更爱肌肤 /120

运动排毒七宗罪 /124

运动排毒十项注意 /128

假日 48 小时唤醒体能 /130

与社区健身亲密接触 /136

## Chapter 5 | 排毒锦囊之精神排毒

你是压力生存者吗? /142

检测你的压力指数 /144

释放压力,让心灵呼吸 /146

30分钟,化解精神毒素 /150

15天,快乐精神排毒 /152

## Chapter 6 | 排毒方法你选谁?

饮水排毒,体内轻松大扫除 /160

沐浴排毒,缔造纯净肌肤 /164

按摩排毒,健康减肥两不误 /170

睡眠排毒,这样排毒最幸福 /174

主动咳嗽,给肺减负 /180

顺畅通便,积极排毒 /182

精油排毒 DIY /184

耳烛排毒自己来 /186

水果排毒初体验 /188

瑜伽排毒新时代 /192

花草茶,只需我略施魔法 /196

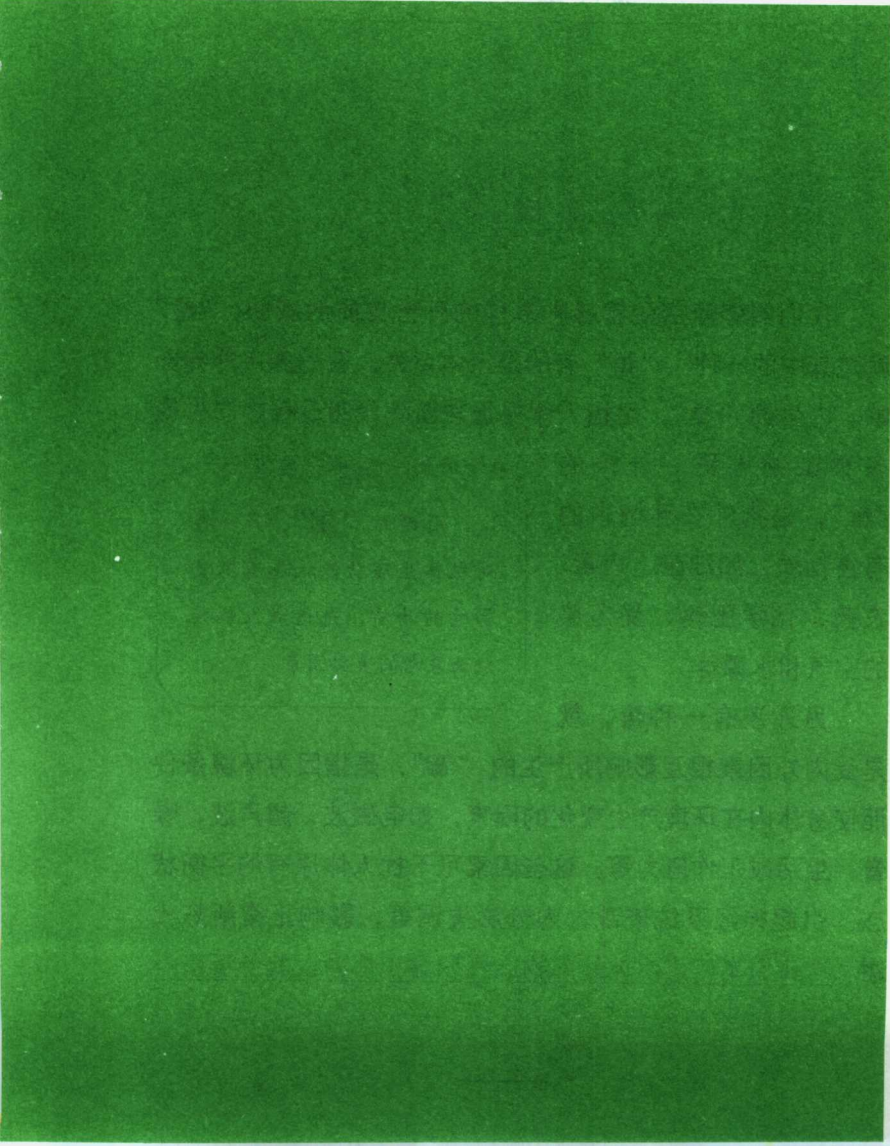
SPA——自然排毒搬回家 /200

简单,发汗疗法 /206

启动,专业排毒 /210

后记 | 明天,还你一个无毒的我

昨天,你中“毒”了吗?



生活中我们时时刻刻都在吸收着  
本可以避免的**各种各样**的“毒”。

## 毒，到底离你有多远？

我们的健康遭受着各种各样的有害物质的威胁，“毒”就是其中的一种。“毒”有的是人体内生，有的来自外界影响。内生的“毒”，是指人体在正常新陈代谢过程中产生的多种废物堆积。外来的“毒”，是指外在环境中的有害物质，如细菌、病毒、农药、化学肥料、受污染的空气和水源等。

### KEY WORD

所谓的“毒”，是一些对机体生理功能状态有不良影响的物质，是造成人体疾病及衰老的重要因素。

另外还有一种毒，就是受内外因素相互影响所产生的“毒”，是指因为环境条件而使身体内在环境产生变化的因素，如电磁波、超声波、噪音、生活或工作压力等。这些因素可干扰人体原有的平衡状态，引起神经系统紊乱、内分泌失调等，影响正常新陈代谢。这些原本应排出体外的物质长期蓄积体内，就会毒害身





体机能。

想了解自己是否中毒或中毒的深度吗？

拿起你的笔来……

## 小测试：看看你是否已被“毒”打扰

Q

你每天喝几杯水？

- A 8杯以上（含8杯）
- B 4~7杯
- C 1~3杯

Q

你爱吃肉吗？

- A 不爱
- B 有没有都行
- C 对，我的最爱

Q

春、秋季流感一来，你是否首当其冲，难逃“感”运？

- A 很少得流感
- B 一两年总得得一次
- C 对，为什么受伤的总是我

Q

你每日是否至少三餐，其中包括一顿固定的早餐？

- A 是的
- B 基本上是
- C 三餐没有规律，忙的时候就少吃一顿



Q

你是否会刚起床就感到筋疲力尽?

- A 不会
- B 偶尔会
- C 总是这样

Q

是否使用含SPF值的保养品?

- A 一年四季使用
- B 夏天使用
- C 从不使用

Q

为避免出错,必须很慢地做事?

- A 从不
- B 偶尔
- C 经常

Q

你是否抽烟?或身在二手烟的环境下?

- A 从不
- B 偶尔
- C 经常

Q

你是否口臭?

- A 从不
- B 偶尔
- C 经常

Q

你是否痰多,痰稠?

- A 从不
- B 偶尔
- C 经常



# 排毒具痛快



## Q

你是否常接触汽车废气?

- A 从不
- B 偶尔
- C 经常

## Q

你是否定期进行健康体检?

- A 我经常进行体检
- B 我偶然去体检一次
- C 不, 我从不体检

## Q

工作的忙碌是否令你经常熬夜, 睡眠不足?

- A 从不
- B 偶尔
- C 经常

## Q

注意一下, 你吃饭时吃一口嚼几下?

- A 20下以上(含20下)
- B 10~20下
- C 10下以内

## Q

忙! 忙! 忙! 没有时间做运动?

- A 不, 我经常运动
- B 差不多, 我偶尔会运动
- C 对, 是这样的

## Q

你是否要记的事记不住, 想回忆的事回忆不起来?

- A 从不
- B 偶尔
- C 经常



Q

你是否入睡难，即使睡着了也经常做梦或睡眠不深易醒？

- A 我一沾枕头就睡着
- B 偶尔
- C 经常

Q

你有没有服用药物(如止痛药、安眠药、感冒药)的习惯？

- A 从不
- B 偶尔
- C 经常

Q

你是否被繁忙的工作逼得经常吃方便食品或西式快餐？

- A 无论多忙我也要抽出时间享受自己的手艺
- B 偶然吃一次
- C 对，我是快餐店的常客

Q

你是否感到关节僵硬，不灵活？

- A 不，我的关节活动很自如
- B 有时候会有这样的感觉
- C 我经常有这样的感觉

统计一下

你选了 \_\_\_\_\_ 个A×1分

\_\_\_\_\_ 个B×3分

\_\_\_\_\_ 个C×5分

} 你的得分为 \_\_\_\_\_ 分



# 排毒真痛快

## 20 ~ 29

恭喜恭喜!!! 你的身体比较健康, 可以说百“毒”不侵。但仍需注意保持良好的生活习惯。

## 30 ~ 59

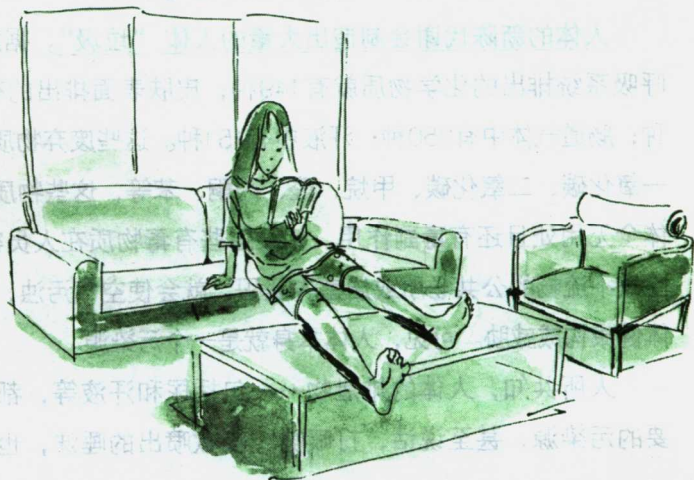
小心, 你已经中毒啦! 根据本书, 考虑一个简单易行的改进方法, 保持你的健康和美丽。

## 60 ~ 79

你已处在危险边缘, 而且生活受到了干扰, 需要立刻改变生活方式, 否则会越陷越深。

## 80 ~ 100

赶紧去医院找医生, 调整自己的身体状态, 或是申请休假, 好好地休息一段时间。并根据本书提供的排毒方法, 拟定一份属于你的排毒计划吧!



人体**本身**就是一个污染源。

## 毒，从何处来？

**1 | 从我们自身来** 我们都知道，只要我们的生命存在，新陈代谢就时时刻刻都在进行。新陈代谢是人和环境和平共处的标志。人从外界摄取营养，经过身体各器官的消化吸收，供给身体能量，将废弃物排出体外。但我们在新陈代谢的过程中，一样会不知不觉地中毒。

**人体的新陈代谢会制造出大量的人体“垃圾”。**据测定，呼吸系统排出的化学物质就有149种；皮肤表面排出的有271种；肠道气体中有250种；汗液中有151种。这些废弃物包括一氧化碳、二氧化碳、甲烷、醛、丙酮、苯等，这些物质对人体全无用处且还有毒副作用。如果这些有毒物质在人员密集、空气不流畅的公共场所或居室内聚积，就会使空气污浊，对人体健康构成威胁。可见，人体本身就是一个污染源。

人所共知，人体的排泄物——包括尿和汗液等，都是重要的污染源，甚至说话、打喷嚏、咳嗽喷出的唾沫，也能够



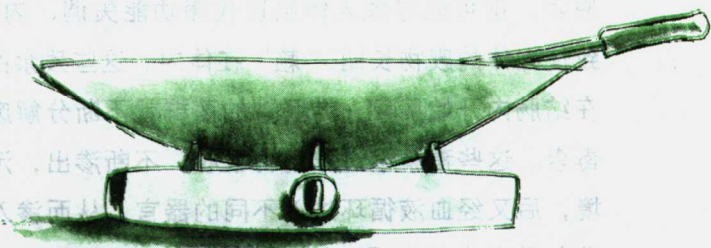
# 排毒具痛快

把病菌带到空气中造成污染。另外，人体皮肤每小时约有60万粒皮屑脱落，它们随着鞋、袜、衣、被等撒落到室内空气中，形成一种污染，这种污染同样会对身体构成威胁。

**2 | 从食物中来** 人类在进食后，食物进入体内，消化分解出来的有用物质会被吸收，无用物质或有毒物质便形成大小便，等待排出体外。如果大小便不能及时排出，对身体是有害的。而喜爱肉类等油腻食物甚至暴饮暴食，都有碍消化系统的功能，会使体内毒素无法正常排出体外。另外，食物中的添加物及残留农药等也是毒素的重要来源之一。

**3 | 从环境中来** 污染的大气、生活环境中的各类化学物质、重金属等都会直接或间接地通过呼吸进入人体内，产生对人体极为有害的毒素。

**4 | 从习惯中来** 现代人生活节奏快，缺少运动，生活不规律。这些都破坏了各器官的正常功能及平衡，使人体自身的排毒能力下降。有研究表明，压力蓄积时，人体内会生成一种类似荷尔蒙类物质的毒素。



**疲劳**、紧张或其他生理原因,都可能  
导致人体的废物长期“**赖**”在体内。

## 帮你认识体内的毒

在新陈代谢正常的情况下,人们所吃的食物经过食道、胃、十二指肠、小肠、大肠,最后通过肛门排出体外,整个过程一般可在12~24小时内完成。这样可确保废物不在肠中过久停留,因为接触肠壁时间太久,废物就难免会被人体再次吸收,从而导致体内中毒。

但是,正所谓“智者千虑,必有一失”,尽管造物主为人体精心做了这样的防毒设计,可疲劳、紧张或其他生理原因,都可能导致人体出现代谢功能失调、内分泌紊乱,致使人体的废物长期“赖”在体内。这些残余的废物滞留在结肠内开始腐坏,结肠中的菌群就不断分解废物,产生毒素。这些毒素经过结肠再吸收,不断渗出,污染体内环境,后又经血液循环进入不同的器官,从而渗入身体,引发各种疾病,出现记忆力减退、疲劳、面色灰黄、便秘、痔疮和内分泌失调等。





# 排毒真痛快

其实，毒素是人体的正常产物，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”，如果不及时间排掉，任其积累，也会对身体造成伤害。

人体内的毒素是以下面的方式存在的：

## 自由基

关心健康的人，对于自由基这个名词一定不会感到陌生。它与各种疾病及老化的关系，一次又一次地在报道中被提及。许多美容杂志会告诉你，自由基是你留住自己青春容颜的大敌。“自由基是造成人体衰老的一大凶手”这一观念一定已在你脑海中根深蒂固了。

其实适量的自由基是好的，具有保护身体免受细菌、病毒或化学物质等外来物侵害的作用。但是自由基一旦身体存在过多，就会产生很强的氧化作用而侵害体内细胞，造成衰老、皮肤黑斑、过敏反应及心血管疾病等等。

身体要运作，就必需借助氧化反应产生能量，这时就会有自由基的产生；有细菌或病毒侵入，白血球表面也会产生自由基菌。许多外来因素，如紫外线、X光、电磁波、致癌物质、药物、污染物质及情绪的变化如生气、紧张等也都是产生自由基的要素。所以说，自由基是随时随地都会产生的。

天那，没救了吗？

不，请看消除自由基的三种终结武器。

