



●排毒使你有机会掌握自己的健康，控制自己的情绪。



●简单的排毒方法，有效的健康规则，让你轻松排毒，做个健康的人。



●简单排毒，塑造健康的面容。彻底改善体内循环，让你拥有婴儿般的肌肤；快速告别亚健康，让你拥有健康的体魄，成为人人羡慕的完美强人。

中国养生文化

排毒 —— 母亲养生

舒大丰◎编著

使用手册

人体暴露在这个空间，就遭受着各种各样外界的毒素。

江西出版集团
百花洲文艺出版社

中国养生文化

排毒养生使用手册

舒大丰 编著

江西出版集团·百花洲文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国养生文化 / 舒大丰编著

南昌:百花洲文艺出版社 2007.6

ISBN 978-7-80742-177-1

I.中... II.舒... III.养生(中医) IV.I212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 027818 号

出版者 江西出版集团 百花洲文艺出版社

社 址 南昌市阳明路 310 号江西出版大厦 邮 编:330008

书 名 中国养生文化

作 者 舒大丰 编著

经 销 全国新华书店

印 刷 山东鲁创彩印有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 75

字 数 260 万

版 次 2007 年 6 月第 1 版

印 次 2007 年 8 月第 1 次印刷

定 价 147.20 元

ISBN 978-7-80742-177-1

图书若有印装错误可向承印厂调换



每个希望自己拥有充沛的精力、清晰的头脑，并且有个健康的体魄的人，都需要排除体内的毒素。排毒使你有机会掌握自己的健康，控制自己的情绪。



前言

早春三月,万物复苏,被冬日的暖阳宠坏了的身体也该来个蜕变,还一个焕然一新的你。而随着环境污染日益严重,现代人越来越重视自身的健康。专家指出,只有及时排除体内的有害物质及过剩营养,保持五脏和体内的清洁,才能保持身体的健美。还需要理由吗?从面容到身材,从身体到心灵都需要一次彻底的大扫除。

虽然科技日益发展,但我们所处的环境却越来越危险。即使在日常生活中,我们的身体也在被诸如杀虫剂、食物添加剂、高脂肪食物、空气中的有毒排放物、清洁剂、咖啡因以及酒精等毒素不停地侵蚀着。营养专家认为,平常医生都会忽略这些毒素,但这些毒素却正是头痛、视力、听力下降、体味、肌肉疼痛甚至疲倦、心情不佳的原因。排毒食谱,称能有效地帮助身体清除毒素,还你一个清洁的、健康的身体,另外还能有快速减肥、活跃新成代谢等作用。

21世纪的生活方式给了我们身体诸多的压力:快餐、烟酒、熬夜、加班、越来越大的压力、越来越少的锻炼,让我们的身体总处于透支状态之中。肌肤,是我们身体内部状态的外在表现,而如果能定期地给予肌肤深层清洁,排除肌肤和头发中的毒素,那么,从内而外的健康美丽就不再只是梦想了。“排毒”已经成了我们生活中极重要的一个话题。而且“排毒”的概念又常常和“养颜”联系在一起。似乎女士不“排毒”就无法美容养颜。而面对林林总总的排毒招数,你也许不知道选择哪一种,来听几位时尚女士的排毒观吧,也许对你有帮助呢?不过记住健康的自然排毒尤为重要!

近年的排毒风刮过一阵又一阵,有什么清肠啊、美容排毒啊,我体会到女人要保持年轻,确实要让身体内毒素的排出,我这个人比较爱运动、旅游,根据自己的特点,我选择了一种适合自己的方式,那就是每天都要运动一段时间,比如跳半小时的绳或到附近的健身房去热身,运动后出汗时感觉人非常的轻松,现在感到自己精力充沛,越来越年轻了。

随着年龄的增长,我们体内新陈代谢的速度减慢,自身机体排毒能力减弱,应该防止“入大于出”。营养物质如果摄入过多;超过人体负担的界限,又不运动消耗多余的能量,那么,不是毒的营养物也会转而变成“垃圾”的。运动还有利于防止便秘。运动后大量的出汗更是通过皮肤排毒的最佳途径。如果你是上班族实在是忙得没有时间去健身房,也可以采取简便的运动方式。近年来“快步走”被认为是最简便、经济而有效的有氧运动,甚至好于慢跑。

学会释放情绪。不要把忧伤、罪恶感、愤怒或害怕放在心里,如果你让这些负面的情绪隐藏在心里并随着时间越埋越深,日子久了这些负面的情绪会影响你的思维方式和面对生活的态度。

找些好朋友。当你遇到困难时,有好朋友可以倾诉吗?还是你永远是个让人倾诉哭泣的肩膀?在朋友和家人需要关怀的时候提供支持是必要的,但不要永远只扮演支持者、聆听者的角色,请试着换个角度靠在别人的肩膀上哭一会儿!

检视你的情感关系。如果你一直为一段感情关系所苦,反反复复地折磨着你的精神和情绪,那么找个夜阑人静的时候,想想你是不是真的需要这段感情,如果答案是肯定的,就积极勇敢地去改变他;如果答案是不确定的,那么就让他走吧!

找点乐子。看看喜剧片子,找个有趣的朋友聚聚,敞开嗓门大笑,放开喉咙高歌,管他别人怎么说,我自己先乐了最重要。

学会说“不”。当你说“是”的时候,是因为你真的愿意或是你真的理解。如果你的“是”仅仅因为害怕得罪别人或失去朋友,那么就诚实地说“不”吧!



坚持做运动。选一个你最喜欢的运动方式,慢跑、疾走、散步、游泳、健身操、瑜珈、太极拳都可以。运动不仅帮助身体的获氧率增加,还能加速排毒工作的速率。

宝贝自己。每星期花几个小时好好地宠爱自己,让身体和心灵都处在最佳的状态。可以调一些自制的身体去角质产品,配方是:一把浴盐加上一汤匙的甜杏仁油,好好地搓拭身体尤其是酸疼僵硬以及干燥粗糙的部位。接着泡一个芳香精油排毒浴,柠檬、柏树、薰衣草、葡萄柚、杜松都是很好的排毒精油,可以选择其中一种加8-10滴滴入浴缸,浸泡至少20分钟。

清仓排毒饮料。每天早上起床之后,立刻喝一杯加了新鲜柠檬片的热水,将昨天积存在体内的残渣废物做一个总清理,热柠檬水除了是最好的排毒水之外,也是最好的酸碱平衡水。

摆放水晶装饰。据称水晶不仅能净化室内空气,还能赶走负极气体增加室内的正极能量。最好放一个水晶在浴室里,可以同时净化你的身体、心理和心灵。想拥有光彩照人的肌肤和头发吗?最好的方法排毒。排毒的方法其实非常简单,现在你就可以依照我们的建议,让自己好好地享受一下。这些都是简单的排毒小方法,本书中向读者介绍了一些更为具体和详细的排毒方法,相信能给您营造一个清新自然,远离污染的无毒世界,让您拥有健康的身体,感受到排毒的轻松与愉快。



目 录

一、你为什么 unhealthy 1: 毒	1
(1) 来自人体内的毒素	2
(2) 来自体外的毒素	9
二、你为什么 unhealthy 2: 营养	14
三、从肠胃开始的污染——食物给你的毒	23
1、食物的毒	23
(1) 蔬菜的污染	23
(2) 过敏食物	27
(3) 食物中毒	30
(4) 加工食品	34
2、含毒量高的食物	38
(1) 高蛋白饮食	38
(2) 高热量饮食	43
(3) 高脂肪饮食	48
(4) 精致糖	51
(5) 高钠低钾饮食	53
(6) 低纤维饮食	55



四、干净的营养——饮食排毒	57
(1) 饮食排毒原则——多吃富含纤维素的食物	57
(2) 饮食排毒原则——多吃富含维生素的食物	60
(3) 饮食排毒原则——多吃水果	72
(4) 饮食排毒原则——保持人体的酸碱和营养的平衡	81
(5) 饮食排毒需要注意的	84
(6) 饮食排毒三部曲：素食、生食以及断食	88
五、外部环境给你的毒	97
(1) 空气	97
(2) 水	100
(3) 阳光	106
(4) 电磁波	110
(5) 居家的毒	113
六、自然排毒	117
1、人体排出毒素的几种途径	117
(1) 呼吸	117
(2) 流泪	125
(3) 流汗	137
(4) 饮水	142
2、人体自身的解毒卫士	150
(1) 淋巴系统	150
(2) 肾脏	153
(3) 肠胃系统	159
(4) 肝脏	160
3、人体排毒卫士的时间表	166



七、运动排毒..... 168

(1) 怎样运动排毒 168

(2) 有氧运动和无氧运动 175

(3) 游泳排毒养生法 179

(4) 按摩排毒养生法 181

(5) 瑜伽排毒养生法 190

(6) 十二星座不同排毒法 195

八、心灵的排毒——轻松地愉快地生活..... 200

(1) 不良精神状态产生的毒素 200

(2) 利用健康的精神排毒 202

(3) 简单有规律地生活 204

(4) 改善心情的食物 206



一、你为什么不健康 1: 毒

生活在这个快节奏的世界,人们感觉越来越忙,走路越来越快、讲话越来越快、吃饭越来越快……但人们却忽略了一点,我们的身体是否跟上了这个快节奏。我们的消化系统依然按照自己的生物钟去运转。没有消化掉的、没有办法代谢掉的,就全部在我们的体内堆积,形成毒素。

有调查表明,一个没有经过排毒的成年人,在通常情况下,体内存有 4 公斤甚至更多的毒废物!

平时看起来非常健康的人,也多少会有一些让自己烦心的病症,只不过都不会想到是与体内的毒素有关而已。一个人从出生到死亡,身体一直不停地在进行着新陈代谢,每天都在不断地补充营养,排出废物。在排废物的过程中,会因为各种原因而使部分废物在体内滞留,形成毒素,破坏人的身体平衡。

我们身边的毒无所不在。每天人们都会吃下不少食物,方便快餐,高热量、高量调味粉,碳酸饮料、可乐、咖啡等,这些东西有的既没有营养,而且里面所含的咖啡因还容易增加肾脏的负担。

除了吃的,我们每天还要呼吸被污染的空气、各种各样的辐射、承受各种压力,这一切都使得越来越多的人处于亚健康。



(1)来自人体内的毒素

①自由基

自由基,化学上也称为“游离基”,是含有一个不成对电子的原子团。由于原子形成分子时,化学键中电子必须成对出现,因此自由基就到处夺取其他物质的一个电子,使自己形成稳定的物质。在化学中,这种现象称为“氧化”。我们生物体系主要遇到的是氧自由基,例如超氧阴离子自由基、羟自由基、脂氧自由基、二氧化氮和一氧化氮自由基。加上过氧化氢、单线态氧和臭氧,通称活性氧。体内活性氧自由基具有一定的功能,如免疫和信号传导过程。但过多的活性氧自由基就会有破坏行为,导致人体正常细胞和组织的损坏,从而引起多种疾病。如心脏病、老年痴呆症、帕金森病和肿瘤。此外,外界环境中的阳光辐射、空气污染、吸烟、农药等都会使人体产生更多活性氧自由基,使核酸突变,这是人类衰老和患病的根源。

自由基对人体的危害

在正常情况下,人体内的自由基是处于不断产生与清除的动态平衡之中。在生理状态下,自由基的浓度很低,不仅不会损伤机体,而且还显示出独特的生理作用。但是自由基产生过多或清除过慢,它会对生物体产生一系列损害,加速机体的衰老过程并诱发各种疾病。

自由基对人体的损害主要有三个方面,一、使细胞膜被破坏;二、使血清抗蛋白酶失去活性;三、损伤基因导致细胞变异的出现和蓄积。

自由基对人体的攻击首先是细胞膜开始的。细胞膜极富弹性和柔韧性,这是由它松散的化学结构决定的,正因为如此,它的电子很容易丢失,因此细胞膜极易遭受自由基的攻击。一旦被自由基夺走电子,细胞膜就会失去弹性并丧失一切功能,从而导致心血系统疾病。更为严重的是自由基



对基因的攻击,可以使基因的分子结构被破坏,导致基因突变,从而引起整个生命发生系统性的混乱。

大量资料已经证明,炎症、肿瘤、衰老、血液病以及心、肝、肺、皮肤等各方面疑难疾病的发生机理与体内自由基产生过多或清除自由基能力下降有着密切的关系。炎症和药物中毒与自由基产生过多有关;克山病——硒缺乏和范可尼贫血等疾病与清除自由基能力下降有关;而动脉粥样硬化和心肌缺血再灌注损伤与自由基产生过多和清除自由基能力下降两者都有关系。自由基是人类健康最隐避、最具攻击力的敌人。

自由基是无处不在的,自由基对人体攻击的途径是多方面的,既有来自体内的,也有来自外界的。当人体中的自由基超过一定的量,并失去控制时,这些自由基就会乱跑乱窜,去攻击细胞膜,去与血清抗蛋白酶发生反应,甚至去跟基因抢电子,我们的身体造成各种各样的伤害,产生各种各样的疑难杂病。

通过呼吸系统吸入的自由基决不仅仅来自炒菜和吸烟,汽车尾气、工业生产废气等等环境污染产生的大量自由基也会在人们日常生活运动中被无防备的吸入。

散布在空气中,使用的化妆品中的自由基还会直接攻击人的皮肤,从表皮细胞中抢夺电子,使皮肤失去弹性,粗糙老化产生皱纹。

自由基对人体的攻击,既在最深层引起突变,又在最表层留下痕迹。可以说,人类被包围在自由基的内外夹击中。

排毒方法:

可以多吃蔬菜水果来消除自由基,减缓衰老,比如草莓、葡萄、胡萝卜、冬瓜、黄瓜、西红柿、猪血、大豆、核桃、花生、开心果、腰果等食物。每天饮用150毫升的葡萄酒也有助于清除自由基。

②胆固醇

一般都知道,脂类物质主要分为两大类。脂肪(主要是甘油三酯)是人体内含量最多的脂类,是体内的一种主要能量来源;另一类叫类脂,是生物膜的基本成分,约占体重的5%,除包括磷脂、糖脂外,还有很重要的一种叫

胆固醇。

胆固醇又称胆甾醇。一种环戊烷多氢菲的衍生物。早在 18 世纪人们已从胆石中发现了胆固醇,1816 年化学家本歇尔将这种具脂类性质的物质命名为胆固醇。胆固醇广泛存在于动物体内,尤以脑及神经组织中最为丰富,在肾、脾、皮肤、肝和胆汁中含量也高。其溶解性与脂肪类似,不溶于水,易溶于乙醚、氯仿等溶剂。胆固醇是动物组织细胞所不可缺少的重要物质,它不仅参与形成细胞膜,而且是合成胆汁酸,维生素 D 以及甾体激素的原料。

危害

胆固醇是导致心脑血管疾病的危险因素。人体内过多的胆固醇堆积在血管壁上,会使血管逐渐变窄,从而导致高血压和心血管堵塞,严重的还会导致冠状动脉心脏病和动脉粥样硬化等症状。

排毒方法:

每天少吃多餐,喝大半杯燕麦片,或每周吃三次鱼也是对降低胆固醇也是有帮助的。另外需要多吃苹果、橘类水果、豆类制品、木耳、胡桃等食物。

③乳酸

人们在长时间做运动或奔波中经常会感觉肌肉酸软无力,这是因为在体内产生了乳酸的原因。它和焦化葡萄糖酸在体内不断积累,会导致血液呈酸性。

危害

乳酸积累一定程度后,人体会处于一种疲劳的状态,腰酸背疼,浑身乏力,动作迟钝笨拙。

排毒方法:

在做完运动后,做一些简单的慢跑、按摩,能促使积累在人体肌肉中的乳酸降低,有效消除疲劳,让人精神充沛。早上起床后空腹喝一杯水(300 毫升)。经常性地喝一些醋和果酸之类的酸性饮品,抑制乳酸的产生。

④尿酸

尿酸是构成细胞核成分的叫作“普林”物质代谢后的最终产物,最终



由肾脏排出。

危害

肾脏本来就具有排毒的功能,但因为尿酸含量过多,增加肾脏的负担,导致肾脏功能减弱,要是不能及时把尿酸排泄掉,就会积存在体内形成毒素。而且尿酸排出不通畅,要是沉积在人体软组织或关节中,就容易引起关节处的红肿、酸痛、发热、关节变形等症状,而如果血液中的尿酸过高,尿酸盐结晶累积在身体各部分,就会形成痛风。

排毒方法:

平时多喝水,少饮酒,不要摄入过多的脂肪和蛋白质,减少普林摄入量,多吃蔬菜、蛋、奶、米、麦等食物。少吃动物内脏、虾类、鱼类等。

⑤水毒和淤血

水毒的形成是因为人体食用了过多的冰冻的食品或是体内水代谢出现异常而导致的体液分布不均匀。淤血是人体内老、旧、残、污血液,是气、血、水不流畅的病态与末梢循环不畅通的产物。

危害

水毒会引起发汗、排尿异常与水肿。淤血会引起细胞、肌肉的养分不足,引发腰酸背疼,同时身体的温度降低,有寒冷感,造成肥胖等症状。

排毒方法:

多吃苹果能使这两种毒素排出体外,用桃仁、牡丹皮等活血。

⑥宿便

宿便即肠管内长期停滞淤积的陈旧大便。人的肠道有 5-6 米长,并且千褶百皱,平均每隔 3.5 厘米就有一个弯折,人们即使每天都排便,也总是会有一些食物残渣滞留在肠道的褶皱内。日积月累,这些食物残渣最多可积存多达 3 公斤左右,它们在细菌的作用下干结、腐败,并像锈一样牢牢地粘连在肠壁上,形成黑色、恶臭、有毒的物质,这就是宿便。一般 3~5 日不解大便而停留于肠管内的粪块叫宿便。宿便往往非常顽固,要使其排出,并非那样简单。例如,在肠壁某部位向外发生袋状膨出而形成肠憩室时,肠内容物就会积存于憩室内,长时间停滞,不被排出。肠憩室多发于富贵之人,其



原因就是由于他们饮食过于精细,摄取的膳食纤维不足。而憩室好发的部位以结肠为最。

宿便之形成:

情景 1:整天埋首在空调房狭小隔断里的白领,下班后的餐饮成了最头疼的事儿。如今,香辣肉食、香辣小龙虾的滋味,让白领垂涎欲滴,欲罢不能。

分析:一个苹果从口中吞下,9个小时之内到达结肠,停留 16 个小时吸收水分后,其中 50%在 24 小时排出,48 个小时全部排出。富含纤维素的水果尚且需要 2 天时间才能排出体外,更何况那些少纤维高热量的香辣肉食品,不仅诱人多食,进入体内后还会影响肠道的正常蠕动,且长时间地积存体内,宿便也就自然形成了。

情景 2:紧张而快节奏的工作使一部分人几乎没有了上厕所的时间,因为有意无意不排便,满腹的水货干货囤积体内,渐渐地失去了排解的冲动。

分析:肠道运动是由自律神经控制的。如果人为地压抑便意就会违背自然规律,压抑次数一多,那就只能任凭宿便在体内泛滥成灾了。

危害

宿便是人体肠道内一切毒素的根源。“一日不排便,胜抽三包烟”。肠道内宿便就像腐肉,又臭又脏,宿便所产生的大量毒素被人体吸收后,将降低人体免疫力,诱导各种疾病滋生,严重危害人体健康!

宿便可产生毒素,宿便中的毒素被肠道反复吸收,通过血液循环到达人体的各个部位,导致女性面色晦暗无光、皮肤粗糙、毛孔扩张、痤疮、腹胀腹痛、口臭、痛经、月经不调、肥胖、心情烦躁等症状。

宿便引起肛肠疾患。便秘时,排便困难,粪便干燥,可直接引起或加重肛门直肠疾患。如直肠炎、肛裂、痔等。宿便胃肠神经功能紊乱。便秘时,粪便滞留,有害物质吸收可引起胃肠神经功能紊乱而致食欲不振,腹部胀满,嗝气,口苦,肛门排气多等表现。

宿便形成粪便溃疡。较硬的粪块压迫肠腔使肠腔狭窄及盆腔周围结构



阻碍了结肠扩张,使直肠或结肠受压而形成粪便溃疡,严重者可引起肠穿孔。

宿便患结肠癌。可能是因便秘而使肠内致癌物长时间不能排除所致,据资料表明,严重便秘者约 10%患结肠癌。

宿便诱发心、脑血管疾病发作。临床上关于因便秘而用力增加腹压,屏气使劲排便造成的心、脑血管疾病发作有逐年增多趋势。如诱发心绞痛,心肌梗塞发作,脑出血,中风猝死等。

宿便引起性生活障碍。这是由于每次长时间用力排便,使直肠疲劳,肛门收缩过紧及盆腔底部痉挛性收缩的缘故,以致不射精或性欲减退,性生活没有高潮等。

宿便易使妇女发生痛经,阴道痉挛,并生产尿潴留,尿路感染等症状。

宿便影响大脑功能。便秘时代谢产物久滞于消化道,细菌的作用产生大量有害物质,如甲烷、酚、氨等,这些物质部分扩散进入中枢神经系统,干扰大脑功能,突出表现是记忆力下降,注意力分散,思维迟钝等。

排毒方法:

按摩通便:先用手指揉按脐上 13 厘米处的中脘穴,顺时针方向环绕 50~100 次;再以手掌按揉腹部(以脐为中心),顺时针方向环绕 50~100 次;再以两手掌小指侧,由上向下推擦 50~100 次;然后摆动腰部,顺时针方向 50~100 次;最后双手插腰,提肛 50~100 次以加强提肛肌张力。

饮食治疗:饮食应该增加含植物纤维素较多的粗质蔬菜和水果,适量食用粗糙多渣的杂粮,如标准粉、糙米、山芋、绿豆、凉粉、薯类、玉米、燕麦片等;多食各种新鲜瓜果和蔬菜,尤其是西瓜、香蕉、梨、苹果、苦瓜、黄瓜、荸荠、白菜、芹菜、丝瓜、黄花菜等;适当吃一些富含油脂类的干果,如松子、芝麻、核桃仁、花生等;凉开水、蜂蜜等也有助于排便;少吃肉类和动物内脏等高蛋白、高胆固醇食物,少吃辛辣刺激性食物。

蜂蜜:适宜肠燥便秘者食用。蜂蜜 180 克,黑芝麻 30 克研碎,调和,蒸熟,每日 2 次当点心吃。

香蕉:清热、润肠、解毒,适宜热性便秘和习惯性肠燥便秘之人服食。生