

Wu Du
Yi Shen Qing

做自己的排毒医生

无毒一身轻，健康生活每一天

排出毒素，不让疾病有机可乘；
善待自己，从排毒开始。

黄 胜◎编著

无 毒 身 轻

养颜养生怎能不排毒

中国人口出版社

WU DU

WU DU

WU DU

WU DU

WU DU

WU DU

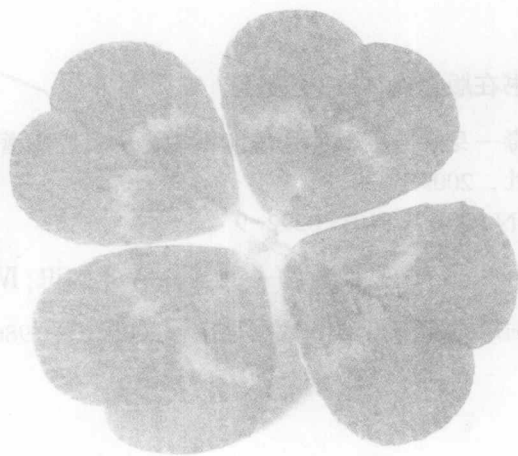
WU DU

无毒身轻

WU DU

WU DU

Wu Du
Yi Shen Qing



黄 胜◎编著

无毒 身轻

养颜养生怎能不排毒

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

无毒一身轻—养颜养生怎能不排毒 / 黄胜编著. —北京: 中国人口出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5101-0292-9

I. 无… II. 黄… III. 毒物—排泄—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 198635 号

无毒一身轻

——养颜养生怎能不排毒

黄 胜 编著

出版发行	中国人口出版社
印 制	九洲财鑫印刷有限公司
开 本	787×1092 1/16
印 张	18.25
字 数	260 千字
版 次	2010 年 1 月第 1 版
印 次	2010 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0292-9
定 价	30.00 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前 言

排毒已经成为一个十分流行的养生概念，在我们的生活中这两个字更是变得随处可见，超市里，药店里，琳琅满目的排毒养颜胶囊、排毒减肥茶、淋巴排毒美容……充斥在我们眼前，好像张嘴不谈排毒自己就落了伍。可是别看很多人嘴里说得利索，但究竟排得是什么毒，怎么排恐怕就很少有人能说得清了。

其实，毒素可谓是人体内疾病的根源，是它引起了我们身体的种种不适状况，像便秘、腹泻、口臭、痘痘、水肿、肥胖等等症状都是毒素在作祟。它们其实都是毒素给我们的警告，它是要告诉我们：身体该排毒了！

我们生活在一个充满了毒素的环境里，我们的身体每天所吸收的空气、水分、食物中就蕴含着大量的毒素，而身体自身的新陈代谢所进行的自我更新也会产生大量的废物垃圾，再加上现代生活方式所造成的饮食不规律、不运动、抽烟喝酒，和大量的环境污染，就使得越来越多的毒素进入了我们体内，日积月累就必然引起身体的种种中毒症状。

毒素给我们身体所带来的影响是巨大的，它不仅能引发身体的各种炎症，进而引起各种疾病的产生，还能破坏整个身体的均衡，造成潜移默化的伤害。毒素对身体的伤害也许不是一两天可以显现出来的，也许几年、甚至十年后才能看到它给我们的身体所造成的损耗。因此，应是一个持续的全面的工程。

有人说排毒就是通便，这是一种非常错误的观点。因为毒素分布在全身各处，并不仅仅存在于肠道之中，单纯依靠通便排毒是无法彻底清除身体内毒素的。因此，我们只有调动全身的代谢系统，增强各脏器的排毒机能，才



无

毒

身

轻

养颜养生怎能不排毒

能发挥人体自体排毒的功效。真正达到无毒一身轻的状态。

排毒不是偶尔为之的运动或几盒排毒药物就能解决的问题，它是生活的一部分，是一整套科学的计划，它需要我们锲而不舍的坚持才能发挥疗效。排毒是通过食疗、运动、按摩、香薰、瑜伽等各种方法来循序渐进地调理身心，从而创造一个洁净、通畅的内在环境，为身体健康打下良好的基础。

排毒可以显著清理人体内垃圾，促进细胞再生，激活新陈代谢，使身体重新焕发勃勃生机。长期坚持排毒，可以美容养颜，甚至有延年益寿的功效。美国人保尔·布莱克就是长期坚持排毒，使得其在年逾 90 岁时仍能保持旺盛的精力工作，在他 95 岁遇到海难意外身亡后，医生在尸体解剖时发现，他的心脏完好程度竟然和二三十岁的年轻人基本无异。

看吧，这都是排毒的功劳啊！

本书要讲的就是有关排毒的诸多问题，排什么毒、通过什么途径排毒、如何排毒都会在本书中一一道来，以便帮助每一位读者理清排毒的脉络，正确排毒，也为打造一个健康的身体奠定坚实的基础。

那么，还等什么呢？从今天开始，就动起来吧，越早实行排毒计划，你就能越快看到它对人体所带来的神奇作用。

目 录

第一章 毒为何物？认识我们体内的毒素

没有计划性排毒的成年人，通常状况下，其体内会储存至少4千克重的黏液状有毒废物，这些人体垃圾就是妨碍我们健康和长寿的罪魁祸首。如果不能将这些有毒废物排除体外，很容易引起人体慢性中毒，继而引发各种疾病。那么，毒为何物呢？下面就让我们了解一下有关我们人体内毒素的话题。

毒素，人体健康的罪魁祸首	03
“毒”从何处来	06
“内生毒”可以引发多种炎症和疾病	12
毒素对健康的危害	14
自测：你的身体是否也有毒素堆积？	19

第二章 关爱自己，从排毒开始

专家告诫我们，应该像打扫环境卫生一样清除体内的毒素，否则就会超出人体自身排毒系统的排毒能力，无法及时排出体内淤积的毒素。若想防止



无

毒

身

轻

养颜养生怎能不排毒

并延缓机体的中毒现象，保证机体健康，就必须及时排毒，可以说，排毒是我们每个人通往健康的第一步。

人体自身的排毒系统	23
“排毒”的含义	25
排毒的必要性	28
排除肌肤毒素——坚决不做黄脸婆	29
宣泄情绪毒素	32
远离日常生活中的毒素	39

第三章 健康饮食，排毒的关键

食物，是最安全、最有效的排毒品，排毒就要求我们养成健康的生活习惯并少吃动物性食物，不吃人工程序干扰或污染的食品，并尽量避免精制食品，尽量生食新鲜洁净的芽菜、有机蔬菜水果、核仁、种子、海藻类食物，并熟食全谷的米、麦以及各种杂粮，并秉持饮食清淡的原则，力求食物的多元化，多摄取五颜六色的自然食物，最好以少食多餐的方式进食。

排毒必须遵循的饮食原则	45
最有效的排毒物质—— Ω -3 脂肪酸	46
人体排毒不可缺少的物质——维生素	50
适当使用有助排毒的营养补充剂	52
良好的饮食习惯是健康之本	58
两种有效的饮食排毒疗法	60
免受天然毒性食物的侵害	63
排毒饮食六禁忌	65
巧妙配菜巧排毒	67
水是排毒极佳的载体	72

7天排毒饮食建议	73
五彩缤纷的天然排毒食物	76

第四章 肠道革命，吃得健康还要“排”得顺畅

体内毒素的积存是人体患病的一个重要原因，而顺畅的排便正是解决这个问题有效方法。但如今，现代人由于生活繁忙节奏快，特别是那些因为工作关系经常需要出入宴会酒席或是讨厌运动的人，畅便几乎是他们难以实现梦想。这就导致了现代人体内积存了大量的毒素无法排出体外，从而引发各种炎症的情况出现。

宿便是颠覆健康的万恶之源	99
金黄色的香蕉便是最完美的大便	101
肠道疾患是排毒的大敌	102
食物纤维是肠道清洁夫	113
指压按摩有助于肠胃健康	119
清洗肠道的排毒疗法	121

第五章 多管齐下，让毒素无处囤积

排毒是一种使健康达到最佳状况的快速、有效的方法。排毒不仅应该关注吃什么、怎么吃，还要探讨日常生活中的哪些行为方式会导致毒素的增加，我们可以通过运动、医疗、药疗、沐浴、自我调试等多种方式来达到为身心排毒的功效，增加生活的幸福感。总之，我们的目标就是让毒素无处藏身，彻底把毒素赶出我们的身体。



无

毒

身

轻

养颜养生怎能不排毒

运动排毒，时尚又有效的排毒方式	127
在沐浴中加速毒素的排解	133
神奇的按摩排毒	138
有关饮茶与排毒	148
药疗排毒法	152
其他的排毒方法	158

第六章 排毒减肥，赋予身体“清”和“快”

排毒减肥法的理论认为，肥胖是体内气流循环停滞造成的，这种停滞是由于体内毒素过多堆积引起的。因此，减肥成功的第一要义就是通过消除体内毒素来治疗肥胖，进而达到改善健康状态的目的。

排毒减肥法概述	167
测试：你的肥胖类型	168
三阶段腹式呼吸法	173
三种不同体质的排毒减肥法	175
指哪减哪的局部排毒减肥	195

第七章 心理排毒，据毒于“心”外

除了生理排毒外，我们还要注意排解心理毒素，让你的心理和机体，从里到外都干净美丽！

医学研究发现：心理社会因素也会引起体内毒素的产生和滞留。因为，不良心态持续的时间过长，能击溃一个人的生物化学保护机制，使人体抵抗

力降低，疾病便乘虚而入。人长时间处于不良情绪状态，机体的代谢水平就会大大提高，以致过度消耗体内的糖储备；同时也可使下丘脑—垂体—肾上腺轴（HPA）的兴奋性升高，造成内分泌严重失调；进而抑制免疫功能，使人体免疫功能紊乱、下降；此外还会引起微循环障碍，存在凝血倾向；影响消化系统，使消化吸收功能降低……同时，不良心态本身也是一种毒素，必须及时排解掉！

心理毒素对健康的影响	213
如何远离心理毒素	214
与自己交谈，驱逐消极思想	219
生物钟	220
五分钟心灵解毒妙法	225
心理排毒七法	226

第八章 四个星期，28天完全排毒计划

在4周28天的排毒净化周期中，我们应该从日常饮食、作息、运动、沐浴方方面面入手排毒，并结合中西方的自然疗法，根据按摩、香薰、瑜伽等相关的排毒手法，循序渐进地调理我们的身心，创造一个洁净、通畅的内在环境。

第一周 目标：改善身体新陈代谢	233
第二周 目标：轻盈身体	239
第三周 目标：以内养外	250
第四周 目标：保持排毒效果	258



无毒一身轻

身轻

养颜养生怎能不排毒

第九章 错误观念，把排毒引向歧途

排毒就要排得清清楚楚，就要从我们头脑中的观念做起，如果秉承一种错误的排毒观念只会越排越高谱，越排越糊涂。不但不能排毒，反而有损身体健康，甚至会因为排毒不当而导致机体中毒。

误区一：排便=排毒	267
误区二：迷信排毒药物	268
误区三：男人不需要排毒	269
误区四：排毒就要节食、断食	270
误区五：饮食科学 营养剂不吃也行	271
误区六：心情郁闷 通过运动来发泄	272
误区七：运动结束 立刻坐下来休息	274
误区八：洗澡沐浴 冲掉污垢便可以	275
误区九：心理排毒 无关心态正不正	276
误区十：突击排毒 毒素可以彻底根除	278

第1章

毒为何物？

认识我们体内的毒素



没有计划性排毒的成年人，通常状况下，其体内会储存至少4千克重的黏液状有毒废物，这些人体垃圾就是妨碍我们健康和长寿的罪魁祸首。如果不能将这些有毒废物排除体外，很容易就会引起人体慢性中毒，继而引发各种疾病。那么，毒为何物呢？下面就让我们来了解一下有关我们人体内毒素的话题。

毒素，人体健康的罪魁祸首

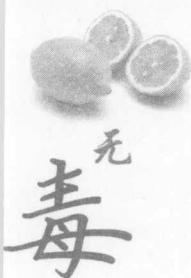
德国一位杰出的外科医生解剖了 280 名死者的心脏，结果发现，在其中 240 名死者的肠道内壁上都淤积有硬石状的粪便污垢；而伦敦的一名外科医生在解剖了一名死者的大肠后，从中取出了 10 千克陈旧并已“变成像石头一样坚硬”的粪便，并将其作为陈列品展示至今。

从上面两个例子，我们就可以看出人体内的毒素已经严重到了什么样的程度。据俄罗斯著名养生专家安德烈耶夫说：“一切疾病的主要原因和根源，就在于人的身体在不同层次上积滞了各种垃圾。”安德烈耶夫所说的垃圾实际上就是人体内的毒素，它可以是任何一种对身体有害的物质，或是可以引起身体的排异性反应、过敏性症状以及使人有一种患病感觉的物质。它实际上就是从外界摄入食物、空气和水之后，在自身的新陈代谢过程中未被排出体外的、残存并积滞在体内的各种废物。这类废物的产生很大原因是由于我们在饮食、生活上不讲科学，一味放纵自己的结果。

人体内的毒素包罗万象，具体来说，主要包括如下几种类型：

一、自由基

自由基是一类对人体造成最大危害的内生毒。这种物质是由人体内的氧化反应产生的，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，在衰老过程和许多酶反应以及药理和毒理作用中，发挥着重要作用，同时它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。



二、宿便

人的肠道绵长且多褶皱，这就容易导致许多残余的废物滞留在肠道内无法排出，形成宿便。中医理论认为宿便所含的毒素是万病之源，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。如果其中的毒素重新被肠道吸收则会再次危害人体健康。

三、胆固醇

胆固醇是人体发育过程中必不可缺的一类物质，但当人体内的胆固醇含量过高时却会造成危害。胆固醇过多地沉积在血管壁上，就会使血管逐渐变窄，从而导致高血压和心血管闭塞，严重时甚至会发展成冠状动脉粥样硬化等疾病。

四、脂肪——血液黏稠

含有过高营养和脂肪的食物很容易导致血液黏稠，并随着血液黏度的增高，血液会逐渐变稠，流动速度也会随之减慢，造成大量脂质沉积在血管内壁，使各器官供氧不足，导致头晕、困倦、记忆力减退等现象。日积月累下来这些平日沉积的脂质块就会与衰老脱落的细胞、细胞碎屑聚集在一起，形成血栓阻住血管，使依赖该血管供血的组织缺血并坏死，从而引起脑栓塞、栓塞性脉管炎以及心肌梗死等病症。

五、尿酸

它是细胞核核酸成分普林代谢后的最终产物，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关节中，引起关节红肿、酸痛、发热、变形等。

六、乳酸

乳酸是在长时间的运动或者奔波中产生的，它可以和焦化葡萄糖酸在人体内不断积累，进而导致血液呈酸性。当乳酸在体内积累过量后，人体就会处在一种疲劳状态之中，导致腰酸背痛、浑身乏力，动作也变得迟钝笨拙。

七、水毒和淤血

水毒是当人体体液分布不均时产生的一种状态，也就是人体内发生水代谢异常的状态，它会引发病理的渗出液及异常分泌，也会出现发汗异常和水肿。而淤血则是人体内的老、旧、残、污血液，是人体气、血、水不流畅的

病态和末梢循环不利的产物，淤血会引起对细胞、肌肉的养分氧气供应不足，并引发腰酸背痛，同时会导致身体表面温度降低，有寒冷感。

有研究结果显示，九成的都市人都曾经或正在受到毒素的困扰，有些人的体内更是累积高达 6500 克的毒素。一般来说，人体的新陈代谢可产生 400 多种化学废物，每人每天大约要排出细菌、病毒、寄生虫卵等 400 亿个，大便中的杂菌和致病菌更是高达 2/3，如果人体不能在 24 小时内将其排出，它就能繁殖出 2 兆以上的病菌，而这些病菌就是导致人类各种疾病的罪魁祸首。当它们攻击神经系统后，首先会使人体的大脑皮层异常兴奋，出现诸如入睡困难、早醒、多梦、烦躁、易怒、头胀痛等症状；进而随着大脑皮层功能的进一步减弱，则会出现嗜睡、周身乏力、头昏脑沉、注意力不集中等严重脑疲劳现象。而当病菌攻击人体的皮肤系统时，则会使皮肤黄锈、长色斑、干涩、粗糙、晦暗、无光。此外，当对躯体其他器官进行攻击后，还会造成躯体疲劳，导致机体功能下降，出现腹胀便秘、心悸、口臭、上火、口腔溃疡、月经不规则、四肢酸软、腰酸背痛等问题。

一般说来，如果一个成年人的体重为 65 千克，那么他的体内就大约会有 3~25 千克的毒素。这是一个非常惊人的数字，恐怕许多人都会惊诧于这么多的毒素是如何在人体内存放的，事实上，这些毒素分布在人体的所有器官中，包括血液、淋巴、皮肤乃至每一个细胞中。只要我们去对自己的身体进行一次全面的清理就可以发现如下事实：

- 从肠道中清除多年积存的陈腐粪便 1~15 千克（不包括正常粪便）；
- 从肝脏、胆囊和胆管中清除腐败的胆汁、胆红素性结石及其他结石，胆固醇形成的栓塞物及丝状、片状物 0.5~5 千克；
- 从各关节部位清除各种无机盐类可达 3 千克；
- 清除人体的各类其他污染物若干（通过饮水、食品和吸入的氯、硝酸盐等）。

——在清理体内废物的同时，体重也会相应地下降 3~25 千克。

著名的俄罗斯人体清理专家马拉霍夫在他的专著《人体的全面清理》一书中也写道：他长期以来一直坚持锻炼身体，并实行过每周一天以及多次实