

人工防毒+生理排毒才能一身轻松



饮食防毒
合理的饮食结构

生活防毒
建立良好生活方式



居家防毒
建立良好的生活环境



精神防毒
建立积极乐观的心态

排毒不如防毒

——21世纪最实用的健康理念

不可不知的生活毒素

致毒的饮食习惯

警惕心理毒素

防毒饮食搭配

防毒套餐

微笑是最好的防毒软件

防毒从好睡眠开始

改变不良起居习惯

不要盲目服药

日用品大防毒



主编：罗宇



天津科学技术出版社

人工防毒+生理排毒才能一身轻松



饮食防毒
合理的饮食结构

生活防毒
建立良好生活方式



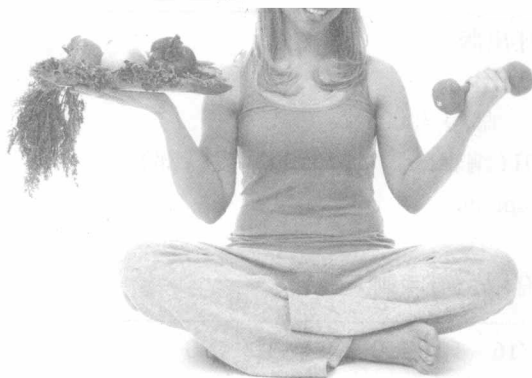
居家防毒
建立良好的生活环境



精神防毒
建立积极乐观的心态

排毒不如防毒

——21世纪最实用的健康理念



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

排毒不如防毒/罗宇主编. —天津:天津科学技术出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5308-4054-2

I. 排… II. 罗… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 186045 号

责任编辑:布亚楠

编辑助理:房 芳

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话:(022)23332401(编辑部) 23332393(发行部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 10 字数 100 000

2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价:19.80 元



前言



“排毒”这个词语,近年来充斥在人们的生活之中。看着此类产品的高调登场,面对“只有排出毒素,才会避免恶疾,人体才会健康!”之类的种种排毒论调,人们在眼花缭乱之余不禁要问,现代人难道真的“百毒缠身”?各种排毒的论调到底该不该信?如果人体真的需要排毒,是应该凭借外力,还是应该依靠自身?面对毒素我们到底应该怎么办?

毒素,是所有对人体造成危害的物质的总称,它分为外生之毒和内生之毒两种。前者是受环境和人为产生的毒素,它包括我们在日常生活中不可避免地要接触到的各种毒素,它们来自土壤、水、空气、食物、用品、药物、衣饰、家具、汽车……据统计,人的一生将接触 200 万种不同的化学物质,其中有 8 万多种是经常接触并带有毒素的。后者是指人体内部由正常新陈代谢而产生的毒素。俗话说“百病由毒发”,不管是哪一种毒素,不论是由外侵入,还是由内而生,都会对机体造成伤害,危害人类的身体健康。本书就是要告诉读者一个关于对待毒素的正确态度——排毒不如防毒,美丽人生从防毒开始!

其实,人体自身具有强大的排毒能力,如排便、排尿和出汗都是人体在排除毒素。人们在身体健康,人体各项机能运转正常的情况下,无须加以外力,便可依赖自身实现人体排毒。但是,当人体机能下降时,一些体内无法代谢的毒素就开始侵袭人类健康。在这种情况下,如何处理防毒和排毒的关系呢?大多数人由于缺少防毒和排毒知识,还不能正确处理这个问题。如,人们虽然知道毒素积聚会引起疾病,但他们并不是从源头抓起,对各种毒素严加防范,而是对诸如洗肠、吃药等外力排毒的方式趋之若鹜,更有甚者,甚至不知道自





己要排的“毒”到底是什么。有这样行为的人还犯了一个严重错误，即长期依赖药物排毒和外力排毒，忽视了这样的方式对身体带来的负面影响。他们没有意识到，这样的方式有时甚至排毒不成反致毒，对人体造成更大的伤害。

因此，我们拒绝毒素的侵害应该从防范毒素做起。打个比方，我们一味依赖外力排毒就像是让人先喝了毒药，然后再借助外力灌肠、洗胃。这样做，从表面上看好像是减少了毒素伤害，但我们要看到的是，毒素在未被清洗之前已经对人造成伤害，而外力清洗的过程又给人的身体带来了许多额外侵害。所以，我们不应该等到中毒了以后再去排毒，而是要选择在身体健康的时候防止毒素的入侵！

本书从毒素的存在与来源讲起，让人们首先了解什么是毒素，然后从人们生活中的各个方面来分析毒素存在的形式、危害，最后从生活方式、饮食习惯和精神态度等方面，介绍了防止生活中的毒素侵害人体的方法。阅读本书，不仅能使你认清毒素的真实面目，而且还可以帮你轻松掌握日常生活中防止毒素入侵的方法，正所谓一石二鸟、一箭双雕！

排毒不如防毒，让我们积极行动起来，共同抵御毒素的入侵，一齐拥抱健康，创造自己美好的人生！

本书的出版要特别感谢杨潇楠、张丽丽、王彦、王红杰、刘继英、刘亚楠、任艳灵、李海丽等人提供的意见和给予的帮助。

本书的出版过程中，王浩、王铁成、赵春东、马冰、张灵犀、罗珩、孙良珠、郭海平等人提供了众多宝贵的意见和建议，在此深表谢意。

本书编写过程中得到了张苗、常娟、李伟、刘春宏、刘继凤、石金星等人的大力帮助，在这里表示最诚挚的感谢。

目 录

前 言	001
-----------	-----

运筹篇：毒素无处不在 / 001

第一章 毒素的来源	002
-----------------	-----

1. 这就是毒	002
2. 鲜为人知的环境毒素	005
3. 毒从口入	007
4. 不可不知的生活毒素	009
5. 生活方式的毒素	012
6. 精神也会中毒吗?	014
7. 内生之毒	016

第二章 毒素突破人体防线的因素	020
-----------------------	-----

1. 毒素颠覆健康	020
2. 致毒的饮食习惯	022
3. 饮食结构四宗罪	025
4. 致毒的生活方式	027
5. 警惕心理毒素	029
6. 可致毒的生活常识	031

战略篇:排毒不如防毒 / 035

第三章 排毒,还是防毒?036

- 1.身体的排毒系统不是万能的036
- 2.有没有必要跟风排毒038
- 3.药物排毒不可不知的毒副作用039
- 4.清洗排毒不可胡来041
- 5.断食排毒存在危险042
- 6.排毒来养颜,无异于舍本逐末044
- 7.人工防毒+生理排毒才能一身轻松046

实战篇:巩固安全防线 / 049

第四章 饮食防毒——合理的饮食结构050

- 1.饮食防毒有学问050
- 2.防毒饮食搭配052
- 3.饮食防毒应放弃的九大类食物055
- 4.健康饮水学问057
- 5.水果防毒大作战060
- 6.有利于防毒的7种食物063
- 7.水果的谎言066
- 8.防毒饮食不可为069
- 9.防毒餐072

第五章 精神防毒——建立积极乐观的心态·····076

- 1.微笑是最好的防毒软件·····076
- 2.释放压力，让心灵呼吸·····078
- 3.排除抑郁·····079
- 4.摆脱焦虑困扰·····082
- 5.缓解心理疲劳·····083
- 6.精神防毒操·····085
- 7.快乐食物防毒·····086

第六章 生活防毒——建立良好生活方式·····088

- 1.防毒从好睡眠开始·····088
- 2.防毒，戒烟吧·····091
- 3.饮酒防毒禁忌·····094
- 4.妙不可言的维生素防毒·····096
- 5.不要盲目服药·····100
- 6.运动防毒最轻松·····103
- 7.工间防毒操·····106
- 8.防毒新生活·····109

第七章 居家防毒——建立良好的生活环境·····112

- 1.享受清新无毒的家居生活·····112
- 2.改变不良起居习惯·····115
- 3.防毒从点滴开始·····118
- 4.家电防毒大揭秘·····122
- 5.居家环境防毒7法·····125

6.日用品大防毒	127
7.居室选对花草可防毒	130

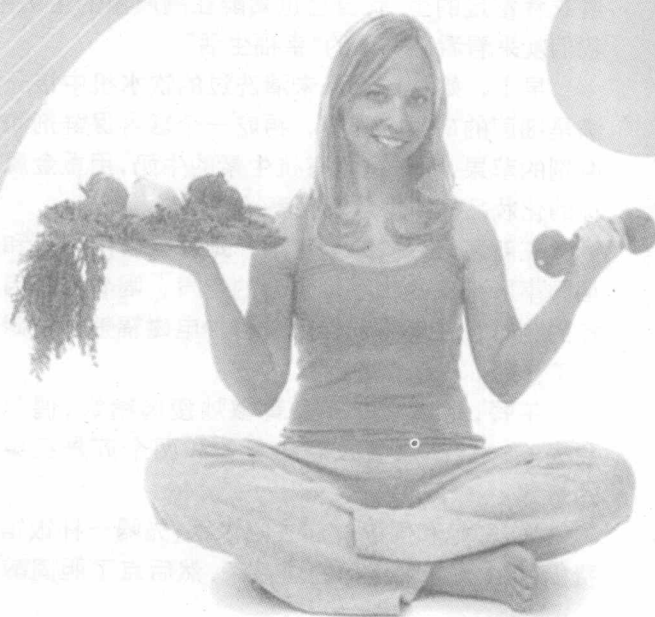
第八章 四季防毒——因时制宜全攻略.....140

1.春季防毒方案	140
2.夏季防毒方案	143
3.秋季防毒方案	146
4.冬季防毒方案	150

1

运筹篇

毒素无处不在

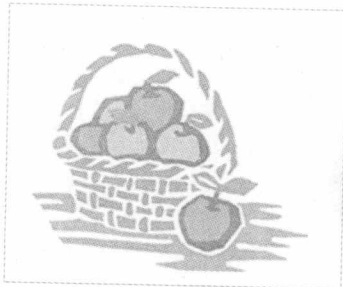




第一章

毒素的来源

生活环境中的毒素如影随形，在不知不觉中，你知道你会吃进多少对身体有害的食物吗，你知道会接触多少有害物质吗？生活节奏的加快，生存压力的增大，环境污染，科技的负面影响……这些因素无时无刻不在威胁着我们的健康；食品添加剂，高脂肪的食物，杀虫剂，空气中的有毒物质……越来越多的毒素充斥着我们的生活。毒素无处不在，只有了解毒素才能有效地防毒。



1. 这就是毒

随着社会的发展和生活水平的逐步提高，现代人也前所未有地爱护起自己的身体。人们都希望自己有一个健康的身体，可在如何防范各种毒素的侵害，如何保护自身的健康方面，大多数人并不太精通。于是，很多人一边自以为是地对自己爱护有加，一边却在不知不觉间慢性中毒。

Mary 是一个大型外资企业的白领女孩，每天过着衣食富足的生活，自己也陶醉在高质量的生活。我们就来看看她一天的“幸福生活”。

早上，她从自己从未清洗过的饮水机中接一杯满是细菌的矿泉水喝掉，再吃一个富含保鲜剂和防腐剂的苹果，喝一盒含有抗生素的牛奶，用重金属超标的化妆品打扮得漂漂亮亮，接着出门上班。

在新装修好的办公室里，她呼吸着由甲醛和抽烟同事所带来的二手烟混合的空气，喝着咖啡因超标的咖啡，在电脑前伴随着各种电磁辐射忙忙碌碌地工作着。

午餐，她通常吃一盒青椒炒瘦肉精饭，偶尔也会去吃一包高热量致癌的薯条和两个苏丹红染色的烤翅。

晚餐，她和同事一起去吃火锅，先喝一杯饭馆免费提供的重金属超标的垃圾茶，然后点了胆固醇和

激素超高的鸭肠、肝、肾等动物内脏,外加一大堆没有清洗干净的、药物残留超标的蔬菜等。

晚上,她边看电视边吃着含黄曲霉素的瓜子,含大量防腐剂、色素、香精的果脯蜜饯,享受着快乐的休闲时光。

看了 Mary 充满毒素侵害的一天的“幸福生活”,您是否也发现在自己的生活中存在和她类似的隐藏危机?我们确实无法否认,这个物质发达的时代正给我们带来前所未有的伤害,用慢性中毒来描述我们现在的生活一点也不为过。

数百年来,人类在不断地追求科技进步,创造着多姿多彩的人类文明,我们的生活也更加便捷和丰富。但同时,伴随着工业化、数字化,人类遭受着前所未有的伤害,人类自己的生活环境也在不知不觉间充满了毒素。

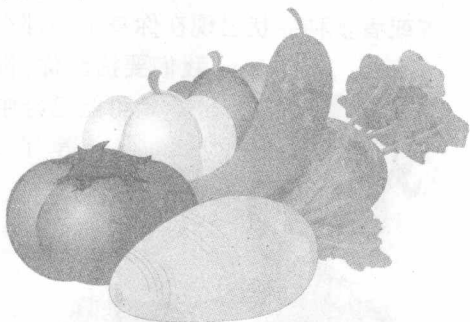
毒素,这个词最初的含义很狭窄,人们只用它来指代病原微生物分泌出来的一类对植物有毒害的物质。用这种物质处理寄主植物时会影响植物的正常生理代谢,导致病害的产生和发展。而随着人们对毒素的进一步认识,毒素这个词也被赋予了更广泛的含义,它包括人体内的毒素、外界对人身体造成危害的物质,以及各种能引起身体排异性反应、过敏症状等的有害物质。

现代生活节奏越来越快,现代人的压力也越来越大。大家把大量时间都投注在职场,每天为了事业四处奔波。那些必须忍受的烦琐工作,不断加剧的工作压力,各种各样的家庭烦恼一层一层将现代人包围。人们越来越关心自己,却又

常常无力顾及自身健康,也忽略了身边存在的毒素。我们不得不提醒忙碌的人们,在充满毒素的社会中,如果我们不加以防范,它们就会像一颗颗炸弹,随时可能引爆人体的健康问题,严重的还会威胁生命的安全。因此作为现代人的我们,极有必要高度警惕生活中的毒素,做好各种防毒准备。

相关研究表明,现代人每天所接触来自外界的有毒物质达 37 种,人体内正常产生的代谢废物达 22 种,这样的情况下,即便是一个生活规律、身体健康的人,身体也可能沾染、残留多种潜在有毒物质,而那些人的生活不规律、饮食不调、排便不畅、常常有恶劣情绪的人,面对的毒素会更多。在毒素的“内外夹攻”下,人体的排毒机制有时会赶不上废物累积的速度,这样长期滞积各种未清除的毒素,会造成人体的慢性中毒,从而严重影响人体的健康。毒素是人类罹患各种疾病和早衰的首要原因,我们要有意识地减少毒素对人体的入侵。

毒素对人体健康的影响之大,但我们怎样才能判断出我们是否已经中毒了呢?以下是关于体内出现毒素症状的几个问题:



——你是否会出现腹胀、口臭、失眠等症状？

——你是否经常莫名其妙的头疼、头昏、周身疼痛，身体莫名的不舒服？

——你是否易患风寒、易染疾病，免疫力下降？

——你是否常感到烦躁、不能平静、记忆力衰退，并感到精神焦虑？

——你是否皮肤粗糙，脸上长有暗斑，肤色黑黑黄黄，没有光泽？

——你是否对“便秘”感到无可奈何？

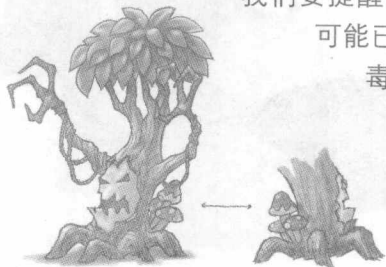
——你是否每天因必须与电脑、微波炉、电磁炉亲密接触而感到皮肤发痒？

——你是否经常性的过敏，烦扰你寝食难安？

——你是否经常性的脸上长痘、出疹子、红痒难受？

——你是否早上感觉疲劳，身体感觉不稳、虚弱？

如果你的回答是“是”，确实有以上几种或者多种症状出现在你身上，那么我们要提醒你：你可能已经中毒了，



毒素已经进入你的血液，在不知不觉地侵蚀着你的健康。

越来越多的现代人自我感觉不是那么良好，他们发现自己不知不觉已经陷入了懒惰、呆滞、困倦的状态，逐渐失去了身体健康、轻松愉快的感觉。到底是什么侵害了我们的身体？正是毒素。如果我们不对生活中的各种毒素加以防范，一个成年人的体内可能会有3~5千克代谢垃圾！由于身体的排毒器官如皮肤、肺、肾、肝、大肠等，会随着人类年龄的增长而出现功能逐渐衰弱，越来越多的毒素会对身体造成不同的伤害。

现代人每天都要浸泡在毒素之中。如我们每天“吃”的粮油、蔬菜、水果，它们可能存在农药、化肥等毒素；肉类可能含有激素等；大米中可能含汞；二次加工后的食品中更可能含有添加剂、抗氧化剂和防腐剂等；我们每天“喝”的水，可能细菌超标；我们每天“呼吸”的空气中可能有工业废气、汽车尾气、办公室里办公用品引发的电子雾、复印机逸出的臭氧、吸烟喷出的烟雾和因房屋装饰产生的各类有毒气体等；我们所使用的化妆品、药物以及各种饮料和加工食品中可能含有各种激素、重金属；餐桌上、家具里、地板、天花板、被子、衣服、牙膏、香皂、洗衣粉、清洁剂等，在我们每天所使用的物品中，无一例外都可能潜藏着各种毒素，所以预防它们是健康的关键。

人的一生中将接触大约200万种不同的化学物质，其中有8万余种是经常接触并危害我们健康的。人类的健康面临着前所未有的侵害，然而大多数的毒

素并不是能简单察觉的,但又剧烈、迅速地威胁生命。它们不但“无声无息”,而且不易消除、容易累积。“毒性 $\times$ 时间=伤害程度”,所以,我们要拒绝毒素的入侵。

来自生活中各个方面的毒素正以不同的方式进入我们的身体。其中的一种、两种对我们的危害也许不明显,如果几十、上百种毒素的相加,再加上时间的日积月累,就会对我们的身体造成严重伤害。为了人们生活得更加健康,面对生活环境中存在影响人类健康的方方面面的毒素,我们应该怎样处理?应该怎么才能活得更健康?



·贴士·

现代人每天所接触来自外界的有毒物质达 37 种,而人体内正常产生的代谢废物达 22 种。

如果我们不对生活中的各种毒素加以防范,一个成年人的体内可能会有 3~5 千克代谢垃圾!

人的一生中将接触大约 200 万种不同的化学物质,其中有 8 万余种是经常接触并危害我们健康的。

毒性 $\times$ 时间=伤害程度,防毒是关键!

2. 鲜为人知的环境毒素

毒素涵盖了危害人体健康的诸多因素,首先我们需要认识各种毒素的来源,切断毒素的源头,从而防止毒素入侵

我们的身体。

21 世纪的今天,在人们生活水平不断提高的同时,我们生存环境中的有害物质也在不断增加。有害物质的产生与危害涉及生产和生活的各个环节,影响着人们的健康。

环境中的毒素是指环境中产生的对人体有害的毒素,其中包括有害气体、水质污染等,如汽车尾气、工业废气、尘埃等;水污染中的工业及生活污水等;食品污染中的农药、化肥、食品深加工等。这些毒素能影响人体各脏器功能,甚至危害神经系统。

环境中的毒素是超乎我们想象的。据中国室内装饰协会环境监测中心透露:中国 2005 年由室内空气污染引起的死亡人数超过 10 万人;2006 年世界上 80% 的电子垃圾被运到亚洲,而其中 90% 进入中国,电子垃圾中含有铅、镉、锂等 700 多种物质,其中 50% 对人体有害。英国《金融时报》报道,2006 年世界上污染最严重的 20 个城市我国占了 16 个;我国使用的农药中 70% 是杀虫剂,杀虫剂中 70% 是有机磷农药,有机磷农药中 70% 是高毒高残留品种;来自建筑、装饰和家具的甲醛、苯、氨气污染以及室外的汽车尾气中含有的铅、硫、甲醛等污染侵入肝脏以后,肝细胞就可能会发生变性肿胀,引起肝脏内出血,如果此时不加以注意,最终会导致肝脏肿大,正常功能衰退,诱发肝脏病变。

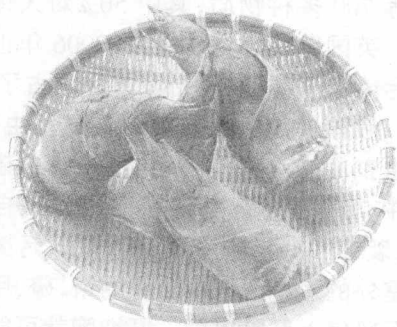
可以说,我们吃的、喝的、敷的、用的,从直接接触肌肤的日用品到我们周围的物质环境,都会直接影响着我们的

健康。上面描述的这些影响身体健康的因素,就是环境中的毒素。

这些毒素真的会让人触目惊心。首先来看看维持我们生命的环境之中的三大元素——阳光、空气、水,是如何受到无情的污染,并形成影响我们身体健康的毒素的。

阳光

我们仅知道,阳光是孕育万物的生命之源,如果没有阳光,就不会有生命的存在。但是,我们在了解了阳光对于我们必不可少的重要性的同时,更要知道,地球的臭氧层正日益被人类行为所破坏,阳光中的紫外线辐射正不断增强,阳光已经在不知不觉中成了我们身体毒素的来源。如果我们过度的暴晒在阳光下,阳光就会对人体造成极大的伤害。



★ 对内部系统的伤害

紫外线的过强照射能造成人体内分泌失调,致使免疫系统出现紊乱,并能损害细胞 DNA,使细胞发生基因突变,产生致癌物质。此外,紫外线能够促使某些疾病(如红斑性狼疮)的进一步恶化,甚

至还会使眼睛中的脂质发生过氧化作用而造成白内障,这就是紫外线产生的毒素对我们的伤害。

★ 对外部皮肤的伤害

长期的紫外线照射会使人体内产生大量黑色素,使皮肤出现黑斑、雀斑。并且它还可穿透皮肤,破坏体内蛋白质结构,使真皮的弹性纤维和胶原纤维萎缩、断裂,特别是对胶原蛋白的伤害,会促使皮肤过快的衰老,产生皱纹。因此,长时间暴露于阳光下的人们和高原地区的居民与同年龄的其他人相比,面容明显苍老、色斑多、黝黑、皱纹粗,时间长了,就可能会产生慢性光化性皮炎、日光角化病、光敏性皮炎、皮肤肿瘤等一些皮肤性疾病,可见紫外线的毒,是我们完美肌肤的天敌。

空气

我们所呼吸的空气也含有大量的毒,在侵害着我们的身体。

★ 废气

空气中悬浮着各式各样的有毒物质,这些毒素的来源包括机动车以及工厂排放的二氧化硫、一氧化碳、烟尘微粒(某些重金属化合物、铅化合物、黑烟、油雾)等有害物质,它们通过呼吸侵入人体,对人体产生极大的伤害。如污染空气中的一氧化碳会降低红细胞的输氧能力,造成血液缺氧、呼吸受阻,破坏神经系统的正常功能,并对视觉、听觉产生伤害,空气中的有毒物质无孔不入地损害着我们的健康。

★ 臭氧

还有一种对人体危害极大的气体臭氧，它是一氧化碳及一氧化氮受热后产生的，最难以防范。臭氧经由呼吸进入人体，并直接进入血液，经由血液运送到身体各器官组织，这样一来，就会引起人体代谢异常、降低大脑的酵素活性、造成神经机能障碍，最可怕的是，它们具有强烈的致癌性，是人类生命健康的可怕有毒物质。

★ 尘埃

除了人们呼吸的气体给身体带来毒素外，空气中的尘埃污染对人体也有极大的伤害。像有害气体、微粒、二手烟等各种污染物，如果停滞在肌肤表面，这些酸性物质就会侵蚀皮肤，破坏表皮层，使水分很容易流失，并加速自由基的产生，从而引起老化现象。一旦表皮层被破坏，就无法有效地抵抗有害细菌和可疑异物的入侵，致使身体与肌肤更容易遭受刺激与感染，并逐渐演变成不适、发炎、敏感，严重毒害着我们的身体。

水

美国环保署曾经针对水源做出检测，总结出 700 多种水污染物，其中至少有 22 种是致癌物质。这些水污染有从耕地而来的农药、化学肥料；从工厂排放出来的化学毒素及重金属；从家庭、商店排放出来的油污、清洁剂等。这些污染物在人们使用后会回归到大地和河流湖泊，因而不可避免地将进入到我们的生活饮水中，直接影响人体的健康。

最近研究也已经证实，水中的毒素，可能是导致膀胱癌、卵巢癌、前列腺癌、直肠癌、血癌的元凶，也可能是导致中枢神经障碍、心脏病、肝、肾功能受损、妇女流产、婴儿先天性异常、儿童脑部发育受损等大小疾病的危险因素，可见“水毒”，是非常之可怕的。



如果我们过度地暴晒在阳光下，阳光就会对人体的内部系统和对外部皮肤造成极大的伤害。

空气中悬浮着各式各样的有毒物质，包括废气、臭氧和尘埃。

美国环保署曾经针对水源做出检测，总结出 700 多种水污染物，其中至少有 22 种是致癌物质。

3.毒从口入

食物是我们赖以生存的根本，人体必需的营养元素有 136 种之多。而这些营养元素，几乎全都来源于食物。人体所需的蛋白质、维生素、脂肪和碳水化合物，以及维持生命的能量和各种微量元素，都要通过摄取蔬菜、水果、谷物、水产品等食物才能获得。食物在养活我们的同时，其附带的毒素也给我们的健康带了危机。由于农药、化肥的广泛运用，使植物表面存有大量毒素，瓜果蔬菜上可能残存农药及有害物质：这些物质有的是一些微小的病菌，有的则是蛔虫、

蛲虫、寸白虫之类的寄生虫,这些有毒物质每天都会侵害我们的身体。

从一项全国性社会调查结果得知:目前有 77% 的人表示对食品的安全性感到不安。

61%的人担心蔬菜、粮食食品中的农药残留超标

45%的人最担心防腐剂和色素等添加物的情况

43%的人顾忌转基因食品

37%的人担心食用的家禽家畜中是否含有过多的抗生素

23%的人担心疯牛病、口蹄疫、禽流感等动物疾病

下面让我们看一下食物中常见的毒素

激素

近几十年以来,人们在养殖禽畜类动物时,为了缩短其生长周期以增加利润,使用了大量的激素。过去一只鸡要 2~3 年才能长大,而现在只需 2~3 个月就可以出笼了。大量使用的激素,最终都会被人们食入体内,这种激素对人体的危害是可想而知的。

抗生素

人们不仅是经常滥用抗生素来伤害自己,而且为了防止家禽家畜在养殖中生病,抗生素也被大量地使用在动物的

身上,抗生素的滥用已给人类敲响了警钟,每年因滥用抗生素而导致儿童致残已达 8 万名以上,可见抗生素使用不当,就会成为对身体危害极大的有毒物质。

瘦肉精

瘦肉精可使蛋白质合成增加,脂肪合成减少,使猪瘦肉的含量明显提高。人如果食用了含有瘦肉精的食物,可能会出现头晕、恶心、手脚颤抖、心跳过速,甚至心脏骤停、昏迷死亡等症状,尤其是对于患有心脏病、高血压的人来说危险性更大。

2006 年 9 月上海陆续出现了 300 人以上的瘦肉精中毒事件,给国内的食品安全问题敲响了警钟,可见瘦肉精也是有毒物质。

化肥

化肥作为植物生长的供给元素,可以促进农作物的快速生长,使其外观肥美。但是如果化肥(尤其是氮肥)的施用量过大,会造成蔬菜、水果的硝酸盐污染

