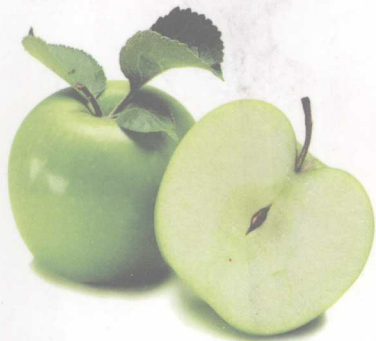


· 最新版 ·



ZUO ZIJI DE  
PAIDU YISHENG

# 做自己的 排毒医生

健康指南  
JIANKANG  
ZHINAN

纪太军◎编著

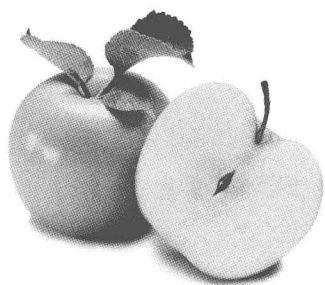
现在,越来越多的人开始重视排毒,可以说排毒已成为一个很流行的养生概念,但许多人在排毒的过程中却错误百出。本书从常见的排毒错误中选出 120 个典型的排毒错误,让您从这些错误中学会正确的排毒方法。

排毒中  
最容易犯的  
120个错误

从错误中学习  
正确的排毒方法!



中国物资出版社



ZUO ZIJI DE  
PAIDU YISHENG

# 做自己的 排毒医生

纪太军◎编著



排毒中  
最容易犯的  
120个错误

中国物资出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的排毒医生：排毒中最容易犯的 120 个错误/纪太军编著. —北京：中国物资出版社，2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5047 - 3221 - 7

I. 做… II. 纪… 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 170673 号

策划编辑 李 玲  
责任编辑 李 玲  
责任印制 方朋远  
责任校对 孙会香 杨小静

中国物资出版社出版发行

网址：<http://www.clph.cn>

社址：北京市西城区月坛北街 25 号

电话：(010) 68589540 邮编：100834

全国新华书店经销

三河鑫鑫科达彩色印刷包装有限公司印刷

开本：710mm × 1000mm 1/16 印张：19 字数：331 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 5047 - 3221 - 7/R · 0067

印数：00001—10000 册

定价：29.80 元

(图书出现印装质量问题，本社负责调换)

# 前言

PREFACE



如今，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、食物中含有大量的毒素，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、抽烟喝酒和严重的环境污染，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，对健康造成伤害。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、甚至十几年后才能看到它给我们身体所造成的损耗。

基于此，现在有越来越多的人开始重视排毒。可以说，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。可是别看很多人热衷于排毒，但在排毒的过程中却错误百出。如在排毒意识方面，在饮食、运动、心理等各个方面，人们都存在着这样那样的错误。

比如在排毒和通便方面。有人说排毒就是通便，其实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体内毒素的。我们只有调动全身的代谢系统，增强各脏器的排毒机能，才能发挥人体自身排毒的功效，真正达到无毒一身轻的状态。

此外，排毒也不是偶尔为之的运动或几盒排毒药物就能解决的事，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地坚持才能



发挥疗效。排毒是通过食疗、运动、按摩、香熏、瑜伽等种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。

本书讲的就是关于在排毒过程中最容易犯的一些错误。所以，那些对排毒依然抱有错误认识、排毒方法也并不科学的朋友们赶紧来读读本书吧，它会帮助你更科学、更准确地完成人体的排毒。

编者

2009年10月



## 第一章 排毒观念上最容易犯的 18 个错误

错误 1	身体状况良好，排不排毒无关紧要·····	002
错误 2	不分毒素类型，体内有毒就得排除·····	004
错误 3	排毒就能健康，何需追寻毒素来源·····	007
错误 4	内毒排清即可，忽略外部环境毒素·····	011
错误 5	消除身体炎症，服用消炎药即可·····	014
错误 6	便秘纯属正常，无须为此大惊小怪·····	018
错误 7	痤疮只是小疾，待其成形再治不迟·····	020
错误 8	口中存有异味，用不了几天就没事·····	024
错误 9	排毒适当服药，更能清除体内毒素·····	026
错误 10	毒素彻底排净，疑难杂症皆可痊愈·····	030
错误 11	肤色枯黄正常，年龄大了自然如此·····	032
错误 12	毒素要想排出，吃药、洗肠方法最佳·····	036
错误 13	注重日常饮食，何需害怕毒素侵扰·····	039
错误 14	要想排除毒素，只要多排便就行·····	042
错误 15	常服排毒药物，体内毒素一扫而空·····	044
错误 16	排毒利于养颜，跟男人没有关系·····	046
错误 17	只要节食、断食，就可切断一切毒源·····	048
错误 18	体内有毒才排，身体健康高枕无忧·····	050

## 第二章 饮食排毒最容易犯的 37 个错误

错误 19	通过饮食排毒，不顾及饮食的原则·····	054
错误 20	粗食本身有毒，食用精粮才能抗毒·····	056



- 错误 21 维生素能排毒，多多服用没有坏处 ..... 060
- 错误 22 只要饮食科学，补充营养元素多余 ..... 063
- 错误 23 早餐不吃更好，预防更多毒素产生 ..... 069
- 错误 24 吃就吃个痛快，一次两次不伤肠胃 ..... 072
- 错误 25 食素能够排毒，荤食尽量少吃一点 ..... 075
- 错误 26 生菜营养丰富，又怎么会产生毒素 ..... 077
- 错误 27 习惯蔬菜生吃，不干不净不会生病 ..... 079
- 错误 28 生活过于节俭，食物霉变依旧食用 ..... 081
- 错误 29 炒蔬菜盖锅盖，食物营养不会流失 ..... 083
- 错误 30 绿色食品健康，食用公园野生蔬菜 ..... 085
- 错误 31 菠菜炆炒着吃，开水煮汤没有必要 ..... 087
- 错误 32 素菜合理搭配，人体所需营养平衡 ..... 089
- 错误 33 做菜荤素搭配，各取所需营养均衡 ..... 092
- 错误 34 不口渴不喝水，喝水就是为了解渴 ..... 096
- 错误 35 食用香蕉排毒，女性最好的选择 ..... 098
- 错误 36 西瓜容易上火，少吃一点才会健康 ..... 100
- 错误 37 图方便求省事，很少食用猕猴桃 ..... 101
- 错误 38 利用药物消食，排毒效果立刻显现 ..... 103
- 错误 39 柿子能够润肺，既满足食欲又养身 ..... 105
- 错误 40 偏食某种水果，少吃一两种没关系 ..... 107
- 错误 41 红枣可以补血，孕妇应当多多食用 ..... 109
- 错误 42 水果酸甜不分，同吃营养才算充足 ..... 110
- 错误 43 喜欢吃无花果，不挑不拣照单全收 ..... 112
- 错误 44 板栗可以补肾，炒熟后吃味道才好 ..... 114
- 错误 45 花生脂肪较高，为免脂毒拒绝食用 ..... 116
- 错误 46 空腹食用水果，排毒功效成倍增长 ..... 117
- 错误 47 水果排毒最好，吃得越多越除毒素 ..... 119

错误 48	铁锅铝铲搭配, 使用起来十分方便 .....	121
错误 49	禁食能够排毒, 时间越长效果越好 .....	123
错误 50	醋是排毒之宝, 只要服用就有效果 .....	127
错误 51	体内毒素较多, 服用药物效果更好 .....	129
错误 52	消除便秘困扰, 食用水果就可搞定 .....	131
错误 53	担心有所浪费, 食用蔬菜过于单一 .....	134
错误 54	解毒防毒之时, 蔬菜没有必要多吃 .....	138
错误 55	吃饭时抽根烟, 神情悠然食而有味 .....	143

### 第三章 肠道排毒最容易犯的 28 个错误

错误 56	经常排便不畅, 已成习惯何必烦恼 .....	146
错误 57	大便气味恶臭, 没啥值得大惊小怪 .....	148
错误 58	解除宿便困扰, 服用泻药立刻见效 .....	151
错误 59	时间过于匆忙, 有了便意忍忍无妨 .....	153
错误 60	有尿稍稍忍忍, 没有时间憋着也行 .....	154
错误 61	上厕所时看书, 时间再长也不浪费 .....	156
错误 62	渴时方会饮水, 没有必要过多补水 .....	157
错误 63	饮茶可以排毒, 追究茶性没有必要 .....	159
错误 64	花茶利于排毒, 不加选择随意饮用 .....	161
错误 65	身体较为虚弱, 最好选用中药排毒 .....	163
错误 66	排除身体毒素, 西药远比中药要好 .....	166
错误 67	采用药疗排毒, 忽视毒素产生源头 .....	168
错误 68	每天都要排便, 体内废物才能清除 .....	170
错误 69	感到腹部肿胀, 误认为是食物中毒 .....	172
错误 70	一旦排便困难, 就想着要借助药物 .....	173
错误 71	大便难以排出, 多蹲会儿自然通畅 .....	175





错误 72	夏天多饮冷食，引起腹泻正好排毒 .....	177
错误 73	喜食油腻食物，致使体能热量增加 .....	179
错误 74	吃喝过分随意，只图口爽不顾肠胃 .....	181
错误 75	缺乏医理知识，对待饮食粗心大意 .....	182
错误 76	总觉不好意思，肛门疾病羞于启齿 .....	184
错误 77	挑食成为习惯，不合胃口通通不吃 .....	187
错误 78	很少食用粗粮，粗粮含有有毒物质 .....	190
错误 79	常食豆制品，容易排出体内臭气 .....	192
错误 80	膳食纤维食物，补充越多越利排毒 .....	194
错误 81	缺乏必要运动，清洁肠道依靠饮食 .....	196
错误 82	排除肠道毒素，随时清洗都会有效 .....	199
错误 83	用灌肠法排毒，准备不足补上就行 .....	201

## 第四章 运动排毒最容易犯的 24 个错误

错误 84	依靠运动排毒，按自己的方式进行 .....	206
错误 85	有氧运动锻炼，轻轻松松可把毒排 .....	208
错误 86	只要多做运动，体内毒素就能清除 .....	211
错误 87	早起锻炼最好，能够呼吸新鲜空气 .....	212
错误 88	出汗就可排毒，天冷天热都应坚持 .....	214
错误 89	运动强度越大，排毒效果就会越好 .....	216
错误 90	毒素随汗排除，运动流汗越多越好 .....	217
错误 91	为了排除毒素，强迫自己多做运动 .....	219
错误 92	想排毒效果好，就得加快运动频率 .....	221
错误 93	心情郁闷之时，可以通过运动宣泄 .....	222
错误 94	运动结束之后，立刻就坐下来休息 .....	224
错误 95	匆匆洗澡沐浴，冲洗掉污垢便可以 .....	226

错误 96	沐浴排毒方便，任何时候皆可进行	228
错误 97	借助按摩排毒，只要有效管啥指法	231
错误 98	吃饱了饭之后，按摩腹部可助消化	237
错误 99	自行按摩脏器，力道与效果成正比	239
错误 100	进行足底按摩，随心所欲捏捏就行	241
错误 101	为求排毒迅速，流汗的方式最环保	243
错误 102	腹式呼吸排毒，只需运动腹部即可	245
错误 103	排毒可以减肥，体质不适咬牙坚持	247
错误 104	为求迷人身材，时刻不忘穿紧身衣	251
错误 105	躲避夏季炎热，老是待在空调房内	257
错误 106	青睐肉类食品，有肉才能确保健康	261
错误 107	饭后路边散步，可促进食物的消化	265

## 第五章 心理排毒最容易犯的 13 个错误

错误 108	注重生理排毒，认为心理不会有毒	270
错误 109	给自己加压，压力越大动力越大	272
错误 110	情绪偶尔低落，并没有什么不正常	274
错误 111	思维方式消极，纯属惯性思维使然	275
错误 112	跟自己在较劲，心情不快又能怎样	277
错误 113	无论快乐烦恼，只要自己清楚就好	279
错误 114	为了偷懒省事，人工花草装饰环境	281
错误 115	心情感到郁闷，听低沉音乐合心境	283
错误 116	对自己不满意，情绪波动属于正常	284
错误 117	习惯城市风景，难以走进自然怀抱	286
错误 118	自我期望过高，希望越大失望越大	288
错误 119	动不动就发怒，发泄完心情特别爽	290
错误 120	没事开怀大笑，有利排出二氧化碳	291

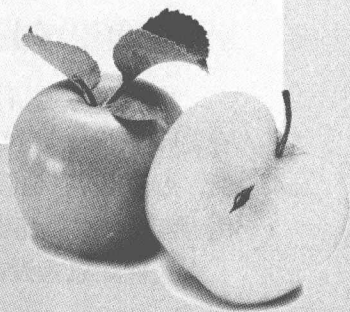
# 1



## 第一章

### 排毒观念上最容易犯的 18 个错误

排毒已成为现代人保持身体健康的一个重要方法，然而有些人却因排毒观念的错误，不仅没有保证自己身体的健康，还使得毒素无法彻底清除，从而给身体的健康埋下了隐患。





## 错误 1

### 身体状况良好，排不排毒无关紧要

你总是认为自己身体状况良好，排不排毒对自己没有任何影响。殊不知，因体内毒素而出现的一些小问题正是对健康隐患发出的警告，它们提示你排不排毒绝不是无足轻重的一件事。

#### 【引以为戒】

肖玲是一名白领上班族，忙碌的工作已经让她的生活变成了朝八晚八，即早上八点就要赶到公司上班，晚上下班后还要加班到八点。如此紧张的时间让她的作息没有任何规律可言，每天早上如果早到公司一会儿，她还能够到公司附近的小饭馆吃一顿像样的早餐，如果没有时间，那么只能在路边的小摊上买一个煎饼果子吃，甚至有时候不吃。

除此之外，工作上的压力也总是让她的精神始终处于紧绷状态，为此，她的身体也不断地向她提出抗议。后来她去医院检查时，医生告诉她，她的体内已经积聚了一定的毒素，如果不及时排除，后果会更严重。而且鉴于她的时间问题，医生建议她不必每个礼拜排毒，只要一两个月排一次，平时注意一下日常饮食即可。

可是肖玲并没有听从医生的劝告，她认为排不排毒根本没有什么大的影响，最多也就是多感冒一两次而已，所以，她只从医生那里拿了一些治感冒的药便离开了。

可是不到半年的时间她便再次出现在了医生的面前。原来由于体内毒素迅速积累，而没有得到及时的排除，肖玲已经患上了严重的胃病，不得不住院治疗了。

#### 【走出误区】

也许到此时，肖玲已经后悔当初没有听从医生的劝告了，可是毕竟世上没有卖后悔药的。其实在我们身边，存有肖玲这种观念的人不在少数。为了生活，为了生存，他们几乎压榨了自己所有的时间，甚至于自己的身体。当身体因为毒素的积累而敲响各种各样的警钟时，他们依然置若罔闻。

这些人总是没有意识到事情的严重性，认为排不排毒对自己根本没有

任何影响。这种排毒意识上的错误往往为人们带来了严重的后果。

德国一位杰出的外科医生解剖了 280 名死者，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后，从其大肠中取出了 10 公斤陈旧并已“变成像石头一样坚硬”的粪便，并将其作为陈列品展示至今。

由此，我们可以看出，毒素对人体健康的影响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患病感觉的物质。它实际上就是我们外界摄入食物、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。这些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。

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。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 兆个以上的病菌，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时，首先会使人体的大脑皮层异常兴奋，出现入睡困难、早醒、多梦、烦躁、易怒、头胀痛等症状；随着大脑皮层功能的进一步减弱，进而会出现嗜睡、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 公斤，那么他的体内就会有 3~25 公斤的毒素。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 公斤（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 公斤；

——从各关节部位清除各种无机盐类可达 3 公斤；

——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 公斤。

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行过 3 天、7 天、10 天的断食疗法，并且自我感觉健康状况良好，但当他在清理肝胆时却出乎意料地清理出了大量的“小石头”，竟然装满了容积为半升的玻璃罐！除此以外，还在自己的肝胆里清出了许多的陈腐胆汁以及黑色的膜状和片状脏物。

由此可见，人体内的毒素一直以来都是困扰我们的难题，绝不是无足轻重的。排毒不仅仅是我们每个人的问题，更是针对全人类的重要课题。

## 排毒建议

建议 1：从观念上转变自己对排毒的错误认识。

建议 2：定时到医院检查自己的身体状况。

建议 3：定时采取措施对自己进行物理排毒。

建议 4：注重饮食，多吃能够解毒的水果和蔬菜。

## 专家点睛

体内毒素是导致各种疾病的罪魁祸首，及时排毒是身体健康的最大保障。

## 错误 2 不分毒素类型，体内有毒就得排除

你平时特别注意对自己的身体排毒，可是方法却总是不怎么有效，为此你很苦恼。其实，问题的关键往往在于你没有分清毒素的类型，药不对症，毒又怎能排除呢？

## 【引以为戒】

即将毕业的大学生小吴准备继续深造，他决定考研。当选定了学校后，他就开始夜以继日地学习。每天天不亮，他就已经出现在宽阔的操场中，伴随着朗朗的读书声，他迎来了第一抹阳光。

为了赢得更多的学习时间，他连吃饭都比别人快了许多，而且饭菜的质量同其他人相比也差得很远。他的同学调侃地说，小吴就差头悬梁、锥刺股了。

可是，最近小吴却被一个问题困扰不已，而他又不好意思向别人寻求解决之道。原来，困扰他的问题竟然是便秘。由于羞于向他人启齿，他只好自己寻求解决之道。他想可能是因为自己的饮食质量欠佳，才导致了便秘，因为以前，他就曾因为饮食没有营养而便秘。所以，在日后的饮食中，他便注意多吃一些油性食物，以此来使肠胃润滑一些，那么便秘也就自然不存在了。

可是没想到这样吃了一段时间后，便秘虽然有所缓解，但并没有得到彻底解决，更重要的是，小吴发现自己最近一段时间，总是感觉晕晕乎乎，老想睡觉，而且记忆力也明显下降了很多。

这种情况下，小吴不得不到医院寻求医生的帮助了。医生检查后发现，导致他出现晕眩、困倦、记忆力下降的原因是他体内过多的脂肪。原来，由于小吴最近的饮食油腻太多，所以，摄入体内的脂肪自然也多。而这些脂肪由于没有被分解，使得血液变得黏稠，其流动速度也随之慢了很多，使其供给各器官的氧气也不能满足器官的需要。所以，他才出现了上述状况。

## 【走出误区】

由此可见，导致小吴头晕、记忆力下降的直接原因是体内脂肪的过剩，而最根本的原因是他对自己体内毒素类型没有认识清楚。便秘并不一定就是因为营养缺乏而导致，新陈代谢能力的下降往往才是导致便秘的最大原因。小吴的病因正是后者。

所以，只有认清自己体内的毒素类型，并对症下药，才能取得真正意义上的效果。否则，不仅问题无法解决，还有可能适得其反。



那么，人体内的毒素类型究竟有哪几种呢？人体内的毒素包罗万象，具体来说，主要包括如下几种类型：

(1) 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。

(2) 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。肠道内的宿便容易腐烂变质，成为细菌的滋生蓄积地，如果其中的毒素重新被肠道吸收则会再次危害人体健康。

(3) 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心脏病和动脉粥样硬化等症。

(4) 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，形成血栓堵住血管，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。

(5) 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。

(6) 乳酸。乳酸是在长时间的运动中产生的，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。

(7) 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，



也会出现发汗排尿的异常和水肿。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。

所以，在排毒的过程中，最重要的就是要认清毒素的类型，否则，毒不仅排不了，很有可能会因为措施不当而导致更多的毒产生。

### 排毒建议

建议 1：家中常备一些排毒、养生的手册，认识毒素的类型。

建议 2：征求医生或专家，制订一份可行的排毒计划。

### 专家点睛

对症下药，毒素才能彻底排清。

### 错误 3

### 排毒就能健康，何需追寻毒素来源

人体内的毒素种类繁多，而且形成毒素的来源也各不相同。如果不顾毒素的来源，那么排毒是很难实现预期的目的的。

### 【引以为戒】

就读于北方一所高校的柳梅毕业后直接来到了厦门打工。费尽周折地找到工作后，柳梅便没有了后顾之忧。于是，她便开始欣赏起厦门的美景来。每天下班后，她便独自一人走在熙熙攘攘的街头。

可是好景不长，她的身体就出现了问题。最近，只要一吃饭，很快便会出现呕吐、腹泻的症状。柳梅心想，可能是由于自己经常喝酒，泡酒吧的原因，再加上也可能有点水土不服，所以才出现了这些症状。于是，她暂时停止了酒精的摄入，在饮食上进行了一些调整。

几天之后，这种症状便不再出现。柳梅认为，自己已经克服了水土不服的问题。于是她便继续以前的生活方式。