



汗汗养生馆

Health Museum

活用中药保健康

禾楠 编著

排毒护肝篇

都市人生活繁忙，长期超负荷工作，

睡眠不足，饮食不科学，喝酒应酬过多，

加上环境污染日趋严重，

这一切使得毒素在人体积聚加重，

对健康造成危害。因此，排毒护肝刻不容缓。

第9季
082

广东省出版集团
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

活用中药保健康·排毒护肝篇/ 禾楠编著. —广州: 广东人民出版社, 2010. 11

(汗牛养生馆·第9季)

ISBN 978-7-218-06874-9

I. ①活… II. ①禾… III. ①毒物-排泄-中药疗法②柔肝-中药疗法
IV. ①R243

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第180284号

活用中药保健康·排毒护肝篇 禾楠编著  **版权所有翻印必究**

出版人: 金炳亮

责任编辑: 陈志强

装帧设计: 郭群花

责任技编: 陈 玲

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路10号(邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714(总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

经 销: 广东省出版集团图书发行有限公司

印 刷: 汉鼎印务有限公司

书 号: ISBN 978-7-218-06874-9

开 本: 787毫米×1400毫米 1/24

印 张: 50 字数: 1140千字

版 次: 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 80.00元(共10册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社

(020-84214487) 联系调换

售书热线: (020) 84214487



活用中药保健康·

禾楠 编著

排毒护肝篇



养生馆

Health Museum



广东出版集团

广东人民出版社

· 广州 ·



前言

PREFACE

健康的体魄是人生最宝贵的财富。人人都希望拥有强健的身体，保持旺盛的精力，好好享受人生。然而，随着社会竞争的加剧、生活压力的增大，很多人的事业蒸蒸日上，可健康却江河日下。科学的日常养生保健，是获得身体健康的有效措施。

我国自古就有药食同源的理念，推崇“三分医药七分养”、“药补不如食补”的观念，追求有益健康、又能防疾疗病的饮食，从而形成了源远流长、博大精深的药膳文化。药膳，就是以药物为膳食，以膳食为药物，利用中药不同的性味功能，针对人体的症状，对气、血、阴、阳以及五脏六腑的机能进行调整，从而起到祛邪扶正，使人体保持健康的状态。

此套《汗牛养生馆·第9季》以活用中药保健康为主线，把人们日常生活中最常遇到的保健问题，归结为安神助眠、补肾壮阳、补血养颜、补中益气、排毒护肝、祛湿健脾、润燥滋阴、消食健胃、益智补脑、止咳润肺等十个方面，并各自成册。每本分册，都深入浅出地介绍了相关的养生保健知识，并从性味、功能、禁忌等方面详尽介绍了约三十种中药材，还精心推荐了数十款药膳食方。这些药膳食方，既有流传久远的古方，又有活用中药的创新方，既有传统中医药学的内涵，又有现代科学膳食的精华。每个药膳食方，根据药材、食材的特点、养生功效等进行科学搭配，既可强身保健，又能防治疾病。所有的药材、食材都能在中药店或市场里购买，制作方法介绍详细，一看就懂，一学就会，让读者在享受美食的同时，还能轻松地对常见疾病对症施治，滋补强身。

目录

CONTENTS

05 Part1 排毒护肝知多少



- 6 测测身体里有多少毒素
- 7 身体里的毒，从何而来
- 9 毒素累积，人体百病之源
- 11 肝是人体解毒的“大将军”
- 12 “肝宝贝”需要呵护
- 13 十种食物助你排毒护肝

15 Part2 活用中药排毒护肝

- | | | | |
|----|--------------|----|--------------------|
| 16 | 玉米须 | 29 | 天麻 |
| 17 | 玉米须猪小肚汤 | 30 | 天麻石斛煲山雀 |
| 18 | 玉米须黄芪桂圆煲龟 | 31 | 天麻黄芪炖老鸽 |
| 19 | 玉米须蚌肉清肝汤 | 32 | 天麻人参煲牛筋 |
| 20 | 白花蛇舌草 | 33 | 车前草 |
| 21 | 白花蛇舌草煲薏米 | 34 | 车前草空心菜猪腰汤 |
| 22 | 荷叶 | 35 | 车前草淮山煲猪肚 |
| 23 | 鲜荷叶冬瓜双豆汤 | 36 | 车前草砂仁鲤鱼汤 |
| 24 | 鲜荷叶猪瘦肉汤 | 37 | 车前草菊杞护肝茶 |
| 25 | 荷叶降脂排毒粥 | 38 | 常备车前草，病来少烦恼 |
| 26 | 荷叶消脂减肥茶 | 39 | 鸡爪梨 |
| 27 | 忍冬藤 | 40 | 菱角鸡爪梨解酒汤 |
| 28 | 忍冬藤红花百合汤 | 41 | 赤小豆 |

42 赤小豆薏米鲤鱼汤
43 赤小豆冬瓜草鱼汤
44 赤小豆苦瓜排骨汤
45 赤小豆乌鱼解毒汤
46 **石决明**
47 石决明牡蛎汤
48 **昆布**
49 昆布海藻煲黄豆
50 昆布生地煲猪脊骨
51 昆布绿豆粳米粥
52 **夏枯草**
53 夏枯草猪瘦肉鲍鱼汤
54 夏枯草煲鸡爪
55 夏枯草绵茵陈利胆汤
56 **夏枯草——清热解暑少不了**
57 **冬葵子**
58 冬葵子玉米须汤
59 **鸡骨草**
60 鸡骨草蜜枣舒肝汤
61 鸡骨草粉葛煲鲮鱼
62 **珍珠草**
63 珍珠草猪肝汤
64 **毛冬青**
65 毛冬青煲猪脚
66 **枸杞**
67 牵牛子枸杞补肝汤
68 枸杞猪肝明目汤
69 枸杞养肝粥
70 **槐花**
71 槐花淮山煲牛脾
72 **菊花**
73 菊花薏米炖猕猴桃
74 红枣菊花养肝粥
75 甘笋菊花水
76 **菊花——养肝明目益寿的良药**
77 **红花**
78 红花生姜豆腐汤
79 **女贞子**
80 女贞子黑芝麻养肝汤

81 **金钱草**
82 金钱草田鸡解毒汤
83 金钱草牛百叶汤
84 金钱草砂仁鲤鱼汤
85 金钱草金银花猪瘦肉汤
86 **金银花**
87 金银花萝卜解毒汤
88 薄荷金银花绿豆汤
89 金银花百合菊花茶
90 **金银花——药铺小神仙**
92 **大黄**
93 大黄甘草清肝汤
94 **车前子**
95 车前子绿豆排毒汤
96 **蝎子**
97 淮山蝎子煲山龟
98 蝎子茯苓猪瘦肉汤
99 蝎子昆布炖赤小豆
100 **薏米**
101 薏米火麻仁排毒汤
102 **龙胆草**
103 龙胆草冬瓜糖水
104 **龟甲**
105 龟甲乌鸡猪脊骨汤
106 **蒲公英**
107 蒲公英薏米解毒汤
108 **绿豆**
109 绿豆红豆黑芝麻粥
110 绿豆陈皮粥
111 空心菜绿豆沙
112 **绿豆——天然的解毒妙药**
113 **核桃仁**
114 茯苓核桃仁猪瘦肉汤
115 核桃仁淡菜炖猪瘦肉
116 核桃仁猪脊骨煲鸭子
117 **决明子**
118 决明子海带茶
119 解酒护肝有讲究



Part1 排毒护肝**知多少**



测测身体里有多少毒素

日常生活里，我们的身体总避免不了毒素的侵扰。食物的残留，环境污染的影响，都会使各种各样的毒素在人体内逐渐积累，给身体健康埋下隐患。

你身体里究竟有多少毒？用以下的选项测测，看看你的身体状况。

1. 肌肤粗糙，经常为皮肤烦恼。
2. 脸色很差。
3. 看上去比实际年龄老很多。
4. 有便秘烦恼。
5. 容易疲倦。
6. 经常肩痛、腰痛、痛经。
7. 上5层楼会气喘。
8. 怕冷。
9. 喜欢喝冷饮、吃冷餐。
10. 酷爱甜点。
11. 不太喜欢蔬菜、水果。
12. 每餐必吃鱼或肉。
13. 经常喝酒。
14. 到超市必采购方便食品或膨化食物。
15. 熬夜。
16. 睡眠时间不足6小时（包括6小时）。
17. 感到压力很大。
18. 吸烟。
19. 喝水不多。

测试结果：_____

选“是”在10个或以上，
你的身体污点太多，肌肤和内脏状态都很差，需要马上改变生活习惯。

选“是”在5~9个，你的身体有些污点，内环境比较差，需要逐渐改善，否则你的健康会滑坡。

选“是”在4个以下，你的身体污点很少，身体健康，但是不要大意，要尽量改善那些你选“是”的项目。

身体里的毒，从何而来

时下，“排毒”是养生保健的热门词汇。然而，什么是毒，毒从何而来，很多人了解不多。为了能彻底地排毒，我们先来了解何为毒，毒从何而来。

何为毒？

关于毒，西医与中医的定义不同。西医的解释非常抽象，《现代汉语词典》中释义：毒是进入有机体后能跟有机体起化学变化，破坏体内组织和生理机能的物质。

中医里的毒有四层含义：一是指具有强烈传染性的特殊病因，即疫病之气，又称毒气，如麻毒、疫毒；二是指某些有特殊毒性作用的病因，如蛇毒、食毒、虫毒；三是指邪盛病重之症候，如热毒、火毒、湿毒、麻毒等；四是外科疮疡类疾病，如痈、疽、疔、疖等。

毒从何而来？

人的一生，无论体内体外，都会与毒不期而遇，即使体外的毒也会通过某些渠道进入人的身体，成



为内在的毒素。

毒究竟从哪里来呢？中医认为，就像我们一定要吃东西一样，人类很难避免与外界接触，于是毒就来了。毒的来源主要有三种：

一、父母给的体质。当一颗卵子和一粒精子相遇后，结合成为胚体，里面有来自精子和卵子的遗传基因，这便形成了个人的先天体质。中医根据阴阳五行学说，把人的体质分为阴虚型、阳虚型、气滞血瘀型、痰湿型、气血两虚型，不同的体质类型，对湿、热、燥、风、寒、暑等邪毒有不同的抵御能力。



二、饮食。食物为身体能提供所需营养，但也给身体带来了不能吸收、不能利用的物质，这些都要及时排出体外，否则滞留于体内就会形成毒素。

中医排毒，从大小便通畅着手。一般来说，两日没有大便即为便秘。便秘会使大便中的水分及有害物质被肠腔再吸收，这对人体是有害的。即使肝脏对这些有害物质可再做一次解毒，也无形中加重肝脏负荷，进而影响到肝脏的功能。经调查发现，每天大便两次的人寿命更长，因为及时排出了体内废物，血中有害物质减少。因此，大小便通畅对维持人体健康起着极为重要的作用。

三、个人的生活习惯和生活环境。由于环境污染日趋加重，人体内的污染也随之加重。自然环境中空气和水源的污染、细菌、病毒、化学农药、重金属污染、洗洁用品等的污染，都会加速人体内毒素的累积。

此外，紧张的生活往往会影响人的神经系统和新陈代谢。新陈代谢不佳，人体自然容易吸收本不该吸收的毒素。

毒来物一览

1. 烧焦的食物(烧烤过的食物)。

2. 高温烹调的食物。



3. 腐烂的食物。

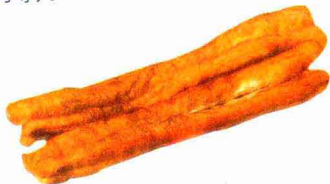
4. 已发芽的食物(注意土豆、花生等有无发芽)。

5. 食品添加剂。

6. 漂白过或含色素、防腐剂、糖精的加工食品(漂白过的开心果、银耳、腌制零食等)。

7. 制作不清洁的发酵食物(臭豆腐等)。

8. 用回锅油煎炸的食物(油条、炸鸡等)。



毒素累积，人体百病之源

当毒素不断入侵人体，而人体的内在“医生”（基础防卫、净化与自疗机制）把关失败，毒素就会加速累积，损害脏腑器官，从而形成疾病。



1. 毒素使人生病

毒+压力+时间=疾病。长年累月，脏器在毒素的侵袭下承受着巨大的压力，脏器的功能就会失调，运作变得不顺畅。当毒素累积自身体无法负荷时，病菌和毒素接连不断对身体发起攻击，于是疾病就开始了。医学研究发现，人体所患的过敏、机能衰退以及癌症等疾病，都与体内器官、血液等多重污染毒害有关。

2. 毒素使人体臭

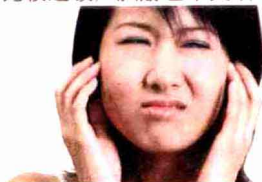
身体的代谢产物和毒素堆积在人体中，就会成为体臭的“罪魁祸首”，也会引发多种相关的疾病。臭味越重的人，体内积藏的毒素就越多。人体的排毒系统和在

排出这些酸毒时，就会散发臭味。

而人越老，累积毒素越多，体味就越重。

3. 毒素使人变笨

食用过多的饱和脂肪及糖类，是会导致忧郁症、老年痴呆症等精神疾病。垃圾食物所含毒素与氧化剂会对脑部细胞造成损伤，直接影响思维能力和智力水平。身体累积的毒素多，体液偏酸、气血不足，会使脑部细胞得不到充分的氧气和营养，思维就比较迟缓，脑筋也不灵活。





4. 毒素使人睡不着

毒素累积，身体的体液偏向酸性，体内各脏器承受着压力而无法好好地运作，从而引起内分泌失调。荷尔蒙的分泌混乱，会引起睡眠障碍和其他疾病。严重失眠者，只有好好排毒，调整饮食和作息，才能拥有香甜的睡眠。

5. 毒素使人变丑

当机体内排毒管道不通、排毒不畅时，毒就会存在于体内，损害各脏腑功能，产生痤疮、色斑、皮肤干燥、失去弹性等多种疾病和不适。大便在肠道停留的时间过长，毒素会被肠壁重新吸收到血液中，令血液变得污浊，加重肝脏的负担，容易导致皮肤疾病。

6. 毒素使人肥胖

很多人，尤其是女人肥胖，

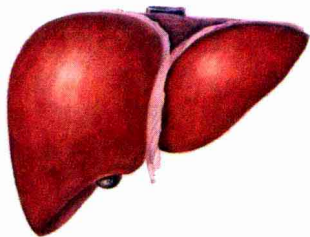
并不是因为“吃”得太多，而是因为“排”得太少了。身体的代谢发生障碍，导致进多出少，废物便堆积在体内。当体内的脂肪超过肝脏的负荷量，脂肪容易囤积于臀部、手臂、大腿及下腹，然后，就越毒越胖，越胖越毒。

7. 毒素使人衰老

提早衰老是因为人体“慢性中毒”。随着年龄增长，人体的器官也在逐渐地衰老，肝胆的解毒功能衰退，肾脏和肠道的排毒功能也在逐步下降，其他脏器的运作也渐渐缓慢下来。但是，人体代谢过程所产生的废物毒素却没有减少。当毒素在体内累积，身体酸化，会渐渐引发各种慢性中毒，加速人体细胞的衰老。

肝 是人体解毒的“大将军”

人们常用“心肝宝贝”来形容生命中一些极其重要的东西。肝脏相当重要，在生命活动中劳苦功高，是人体解毒的“大将军”。肝功能一旦缺失，就会百病丛生。



首先，肝脏是人体最大的腺体。成年男性肝重1230~1500克，女性肝重1100~1300克。肝脏具有藏血功能，当身体严重失血，可以动用它贮藏的血液进入血液循环，补偿人体的失血。

其次，胆汁是由肝细胞分泌的。很多人以为胆汁由胆囊分泌，其实不然。肝炎、肝硬化等肝部病变会使胆汁分泌不足，导致脂肪及所有脂溶性维生素的吸收不畅，从而引起食欲不振、厌油腻、腹部饱

胀等症。

第三，解毒是肝脏的拿手好戏。当一些毒性物质到达肝脏时，它可以采用一些方式使它们结合，使其难以为害。有些毒性物质则被肝脏转化为水溶性物质，随胆汁或尿液排出体外。肝血窦的星形细胞可以吞噬一些异物或者衰老的红细胞，是人体垃圾的清洁工。

第四，三大营养物质都在肝脏里加工转化代谢，维持着各种营养成分的动态平衡。人体内一些免疫和凝血功能，也需要肝脏合成蛋白质来维持。许多维生素只有在肝脏内被激活后，才能起作用，如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K。当肝功能受损时，人体会出现腹水、自发性出血等症。

此外，肝脏还参与激素的调节。如果肝脏长期不作为，可致使机体性激素失调，男性出现阳痿、声调高尖、乳房发育，失去须眉男子的雄风；女性则会月经不调、脸部斑点增多。



“肝宝贝”需要呵护

虽然中医认为，肝是人体的“大将军”，可是，肝也是容易受伤的“战士”。虽然肝脏是解毒能手、安全卫士，但并不意味着它刀枪不入、百毒不侵。其实，“肝宝贝”是需要细心呵护的。

在传染病中，肝炎的发病率更是高居榜首，慢性乙型肝炎尤为多见。乙肝主要通过血液传播。如果我们在消毒不严格的医疗机构进行输血、打针、拔牙等，当引起出血性损伤的行为时，就很可能感染乙肝病毒。同样，不健康的性行为、吸毒等也可以引起病毒传染。患乙肝的母亲可通过脐带血把病毒传给胎儿，引起感染。当然，只要不是长时间接触，正常的工作和生活一般不会传染乙肝的。

保障肝脏健康，先要注意饮食健康。人们在尽情享受口福的同时，不知不觉地加重肝脏的负担，最终引起脂肪肝、酒精肝。所以说，“都是吃喝惹的祸”。在防治脂肪肝

上，应注意以下几点。

首先，饮食上要做到少油腻、少饮酒。除了饮食结构不合理外，长期缺乏规律的饮食同样会破坏肝脏的代谢和胆汁分泌，引发营养失衡性脂肪肝。夜间肝脏活动会减弱，所以睡前应少吃，让肝脏也忙里偷闲，轻松一刻。

其次，多加锻炼少吃药。有人误以为脂肪肝病人需要卧床休息并加强营养，结果越休息越胖，肝脏脂肪堆积越明显。而适量的锻炼可以减少肝内脂肪，可以说，“保护肝脏，从减肥做起”是明智的。当然，过犹不及，体重急剧下降也是导致脂肪肝的高危因素之一，长时间的节食会导致能量和蛋白质供应不足，大量脂肪酸进入肝脏，易诱发营养不良性脂肪肝。

俗话说，“是药三分毒”，乱用药、乱吃补品，都会加重肝脏负担，甚至引发药物性肝炎。

十种食物助你排毒护肝

现在社会环境污染日益严重，健康“杀手”四面埋伏。及时排除体内的有害物质及过剩营养，保持体内清洁是身体健康的重要保障。这里介绍10种有助于排毒护肝的食物，以飨读者。



蜂蜜：味甘，性平，自古就是滋补强身、排毒养颜的佳品。蜂蜜有润肺止咳、润肠通便、排毒养颜等功效，常吃蜂蜜能排出毒素、美容养颜，对防治心血管疾病和神经衰弱等症也很有好处。

胡萝卜：味甘，性凉，有养血排毒、健脾和胃的功效，是有效的解毒食物。它不仅有丰富的胡萝卜素，而且含有的大量维生素A和果胶，与体内的汞离子结合之后，能有效降低血液中汞离子的浓度，加速体内汞离子的排除。

海带：味咸，性寒，有化痰、消痰、平喘、排毒、通便的功效。海带含有一种叫硫酸多糖的物质，能够吸收血管中的胆固醇，并把它们排出体外，使血液中的胆固醇保持正常含量。海带表面上有一

层略带甜味的白色粉末，是极具医疗价值的甘露醇，具有良好的利尿作用，可以治疗药物中毒、浮肿等症，所以海带是理想的排毒食物。中老年男性更应多食海带，以保持前列腺和肾脏的健康。

木耳：味甘，性平，有排毒解毒、清胃涤肠、和血止血等功效。木耳含有一种植物胶质，有较强的吸附力，可将残留在人体消化系统内的灰尘杂质集中吸附，再排出体外，从而起到排毒清胃的作用。因此，在粉尘环境中工业的人，应多食木耳。





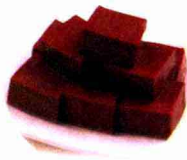
黄瓜：味甘，性平，具有明显的清热解毒、生津止渴的功效。黄瓜所含的黄瓜酸，能促进人体新陈代谢，排出毒素；所含的维生素比西瓜高5倍，能美白肌肤，保持肌肤弹性，抑制黑色素的形成。此外，黄瓜还能抑制糖类物质转化为脂肪，对肺、胃、心、肝及排泄系统都非常有益。

苦瓜：味甘、苦，性平，中医认为苦瓜有解毒排毒、养颜美容的功效。苦瓜中存有一种具有明显抗癌的活性蛋白质，能够激发体内免疫系统防御功能，增加免疫细胞的活性，清除体内的有害物质。苦瓜虽然口感略苦，但余味甘甜。专家建议，女性应多吃苦瓜，以利经血调顺。



荔枝：味甘、酸，性温，有补脾益肝、生津止渴、解毒止泻等功效。医学研究证明，荔枝有补肾益精、改善肝功能、加速毒素排除、促进细胞生成、使皮肤细嫩等功效，是排毒养颜的理想水

果。但不能多食，否则容易上火。



猪血：味甘、苦，性温，有解毒清肠、补血美容的功效。猪血中的血浆蛋白被人体内的胃酸分解后，产生一种解毒、清肠的分解物，能够与侵入人体内的粉尘、有害金属微粒发生化合反应，利于毒素排出体外。另外，猪血富含铁，对贫血而面色苍白者有改善作用，是排毒养颜的理想食物。

绿豆：味甘，性凉，有清热、解毒、祛火的功效，中医常常用来解多种食物或药物中毒。常食能帮助排泄体内毒素，促进机体的正常代谢。

茶叶：性凉，味甘苦，有清热除烦、消食化积、清利减肥、通利小便的作用。茶叶富含一种生物活性物质——茶多酚，具有解毒的作用。茶多酚作为一种天然的抗氧化剂，可清除活性氧自由基，用于保健强身和延缓衰老。另外，茶有明显的防癌抗癌作用，坚持饮茶有预防肿瘤的积极性作用。



Part2 活用中药**排毒护肝**