



排毒 护巢 养颜 秘法

何跃青 主编

- 清除体内毒素，让卵巢年轻健康是美女养成的根本
- 在食物上用足心思，能轻松吃出红润好气色
- 伸伸胳膊、动动腿，不经意间也能排毒护巢
- 刮痧、按摩穴位、中药调理，让你健康变美女



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



排毒护巢 养颜秘法

何跃青 主编



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

排毒护巢养颜秘法 / 何跃青主编. —福州: 福建

科学技术出版社, 2010. 12

ISBN 978-7-5335-3723-4

I. ①排… II. ①何… III. ①卵巢 - 保健 - 基本知识

②女性 - 美容 - 基本知识③女性 - 毒物 - 排泄 - 基本知识

IV. ① R711. 75 ② TS974. 1 ③ R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 169807 号

书 名 排毒护巢养颜秘法

主 编 何跃青

出版发行 海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)

网 址 www.fjstp.com

经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司

排 版 福建科学技术出版社排版室

印 刷 福建金盾彩色印刷有限公司

开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 14.5

字 数 150 千字

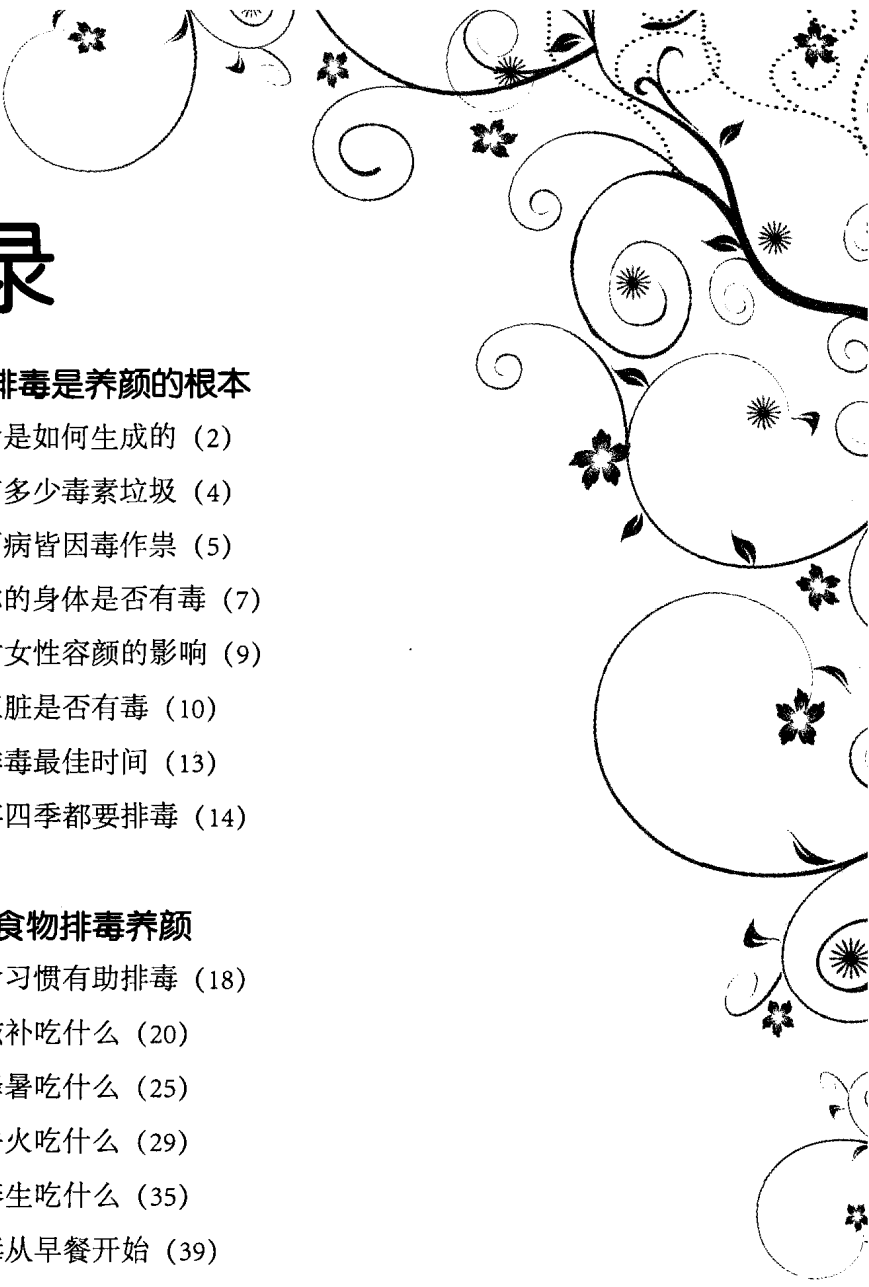
版 次 2010 年 12 月第 1 版

印 次 2010 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5335-3723-4

定 价 23.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



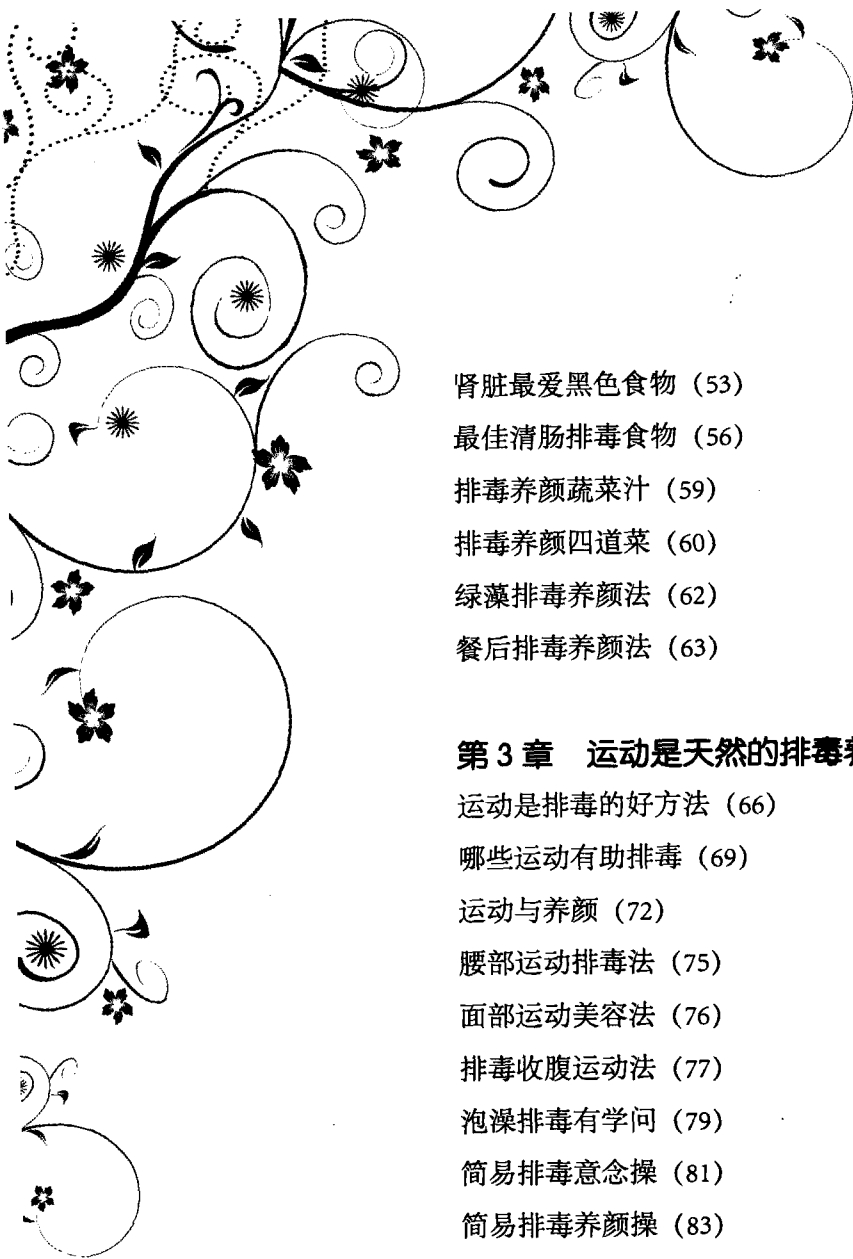
目录

第1章 排毒是养颜的根本

- 人体的毒素是如何生成的 (2)
- 人体内藏有多少毒素垃圾 (4)
- 为什么说百病皆因毒作祟 (5)
- 如何看出你的身体是否有毒 (7)
- 脏腑功能对女性容颜的影响 (9)
- 如何识别五脏是否有毒 (10)
- 人体脏腑排毒最佳时间 (13)
- 为什么一年四季都要排毒 (14)

第2章 食物排毒养颜

- 良好的饮食习惯有助排毒 (18)
- 春季排毒滋补吃什么 (20)
- 夏季排毒降暑吃什么 (25)
- 秋季排毒去火吃什么 (29)
- 冬季排毒养生吃什么 (35)
- 一天的排毒从早餐开始 (39)
- 吃什么有利内脏排毒 (40)
- 怎样用食物帮助肌肤排毒 (43)
- 清肝养颜要喝汤 (44)
- 五款粥帮你滋养内脏 (46)
- 六款汤粥帮你润肺清肺 (48)
- 七款茶排毒又瘦身 (51)
- 蜂蜜水排毒又养颜 (52)



肾脏最爱黑色食物 (53)

最佳清肠排毒食物 (56)

排毒养颜蔬菜汁 (59)

排毒养颜四道菜 (60)

绿藻排毒养颜法 (62)

餐后排毒养颜法 (63)

第3章 运动是天然的排毒养颜

运动是排毒的好方法 (66)

哪些运动有助排毒 (69)

运动与养颜 (72)

腰部运动排毒法 (75)

面部运动美容法 (76)

排毒收腹运动法 (77)

泡澡排毒有学问 (79)

简易排毒意念操 (81)

简易排毒养颜操 (83)

清理肠胃排毒操 (86)

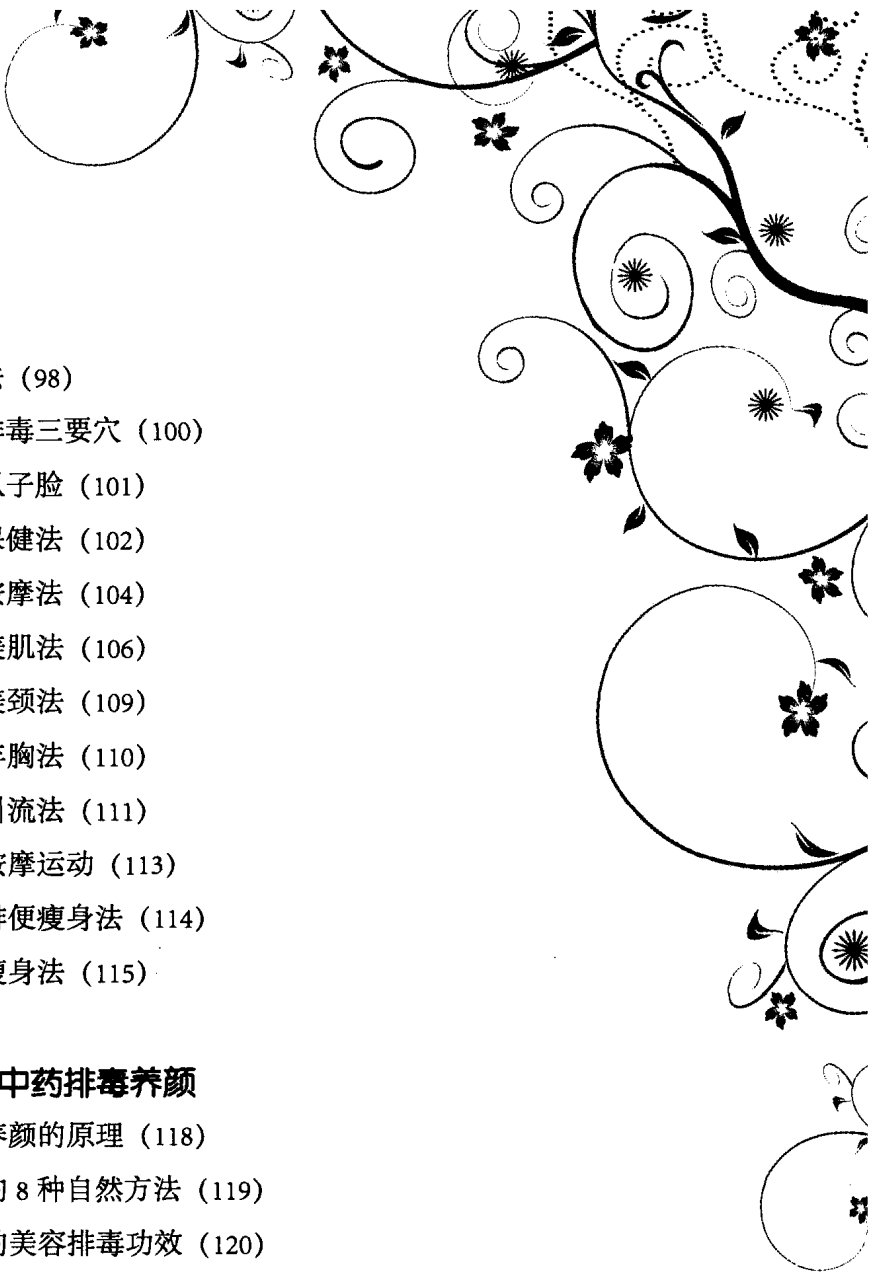
嫩肤养颜按摩操 (87)

第4章 刮痧、按摩排毒美容

刮痧的排毒美容功效 (90)

面部刮痧美容法 (93)

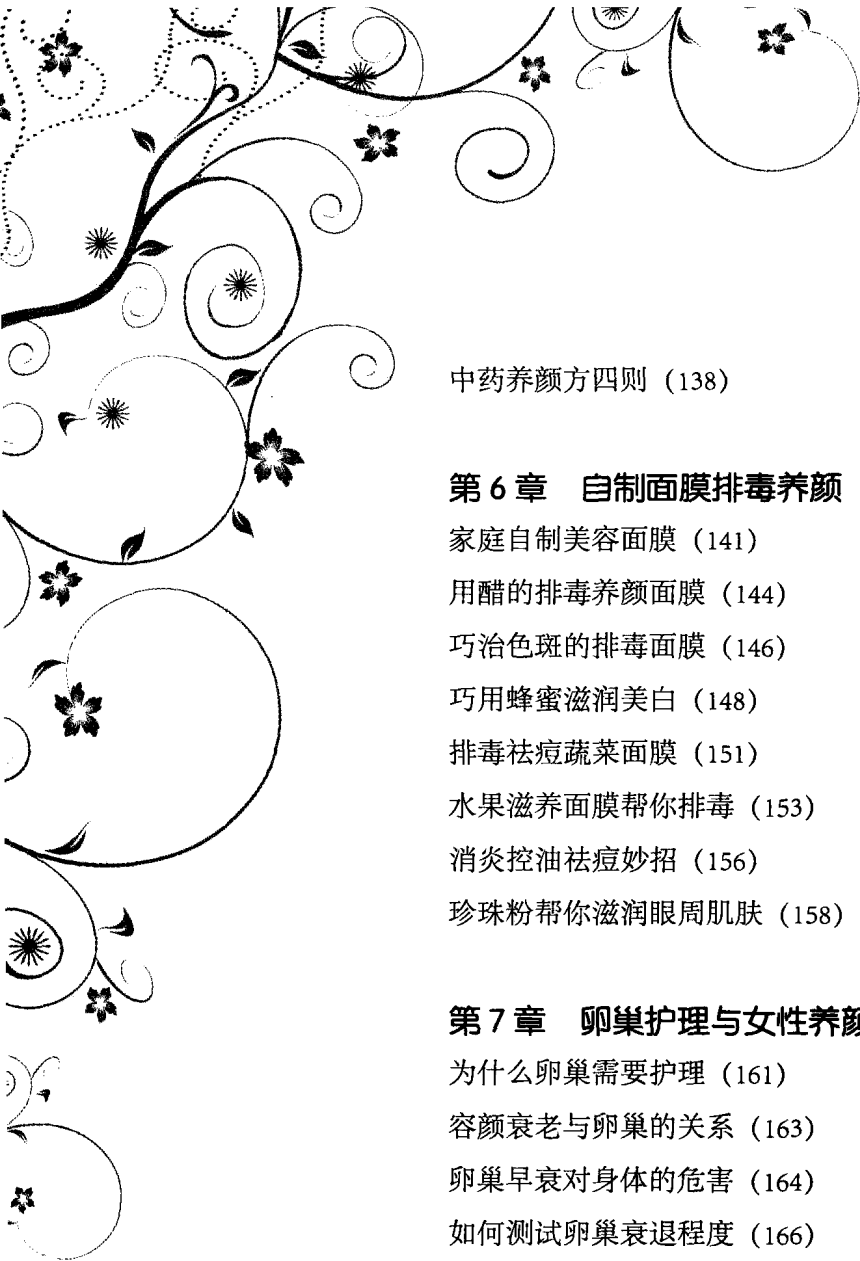
穴位按摩排毒美容功效 (94)



排毒按摩法 (98)
冬季女性排毒三要穴 (100)
按出迷人瓜子脸 (101)
五官按摩保健法 (102)
面部红润按摩法 (104)
面部按摩美肌法 (106)
穴位按摩美颈法 (109)
健康按摩丰胸法 (110)
淋巴按摩引流法 (111)
肝脏排毒按摩运动 (113)
推拿按摩排便瘦身法 (114)
淋浴排毒瘦身法 (115)

第5章 中药排毒养颜

中药排毒养颜的原理 (118)
中医排毒的8种自然方法 (119)
常见中药的美容排毒功效 (120)
中药排毒瘦身法 (123)
排毒纤腿中药茶 (126)
中药沐浴排毒法 (127)
中药面膜让美白更容易 (129)
中药美容护肤古方 (132)
中药内服让你更美丽 (134)
排毒养颜中药汤 (137)



中药养颜方四则 (138)

第6章 自制面膜排毒养颜

家庭自制美容面膜 (141)

用醋的排毒养颜面膜 (144)

巧治色斑的排毒面膜 (146)

巧用蜂蜜滋润美白 (148)

排毒祛痘蔬菜面膜 (151)

水果滋养面膜帮你排毒 (153)

消炎控油祛痘妙招 (156)

珍珠粉帮你滋润眼周肌肤 (158)

第7章 卵巢护理与女性养颜

为什么卵巢需要护理 (161)

容颜衰老与卵巢的关系 (163)

卵巢早衰对身体的危害 (164)

如何测试卵巢衰退程度 (166)

什么症状需要做卵巢保养 (168)

保持好习惯，防止卵巢早衰 (169)

性生活对卵巢的影响 (171)

产后卵巢的保养方法 (172)

第8章 食疗护理卵巢

养护卵巢从调节饮食开始 (175)



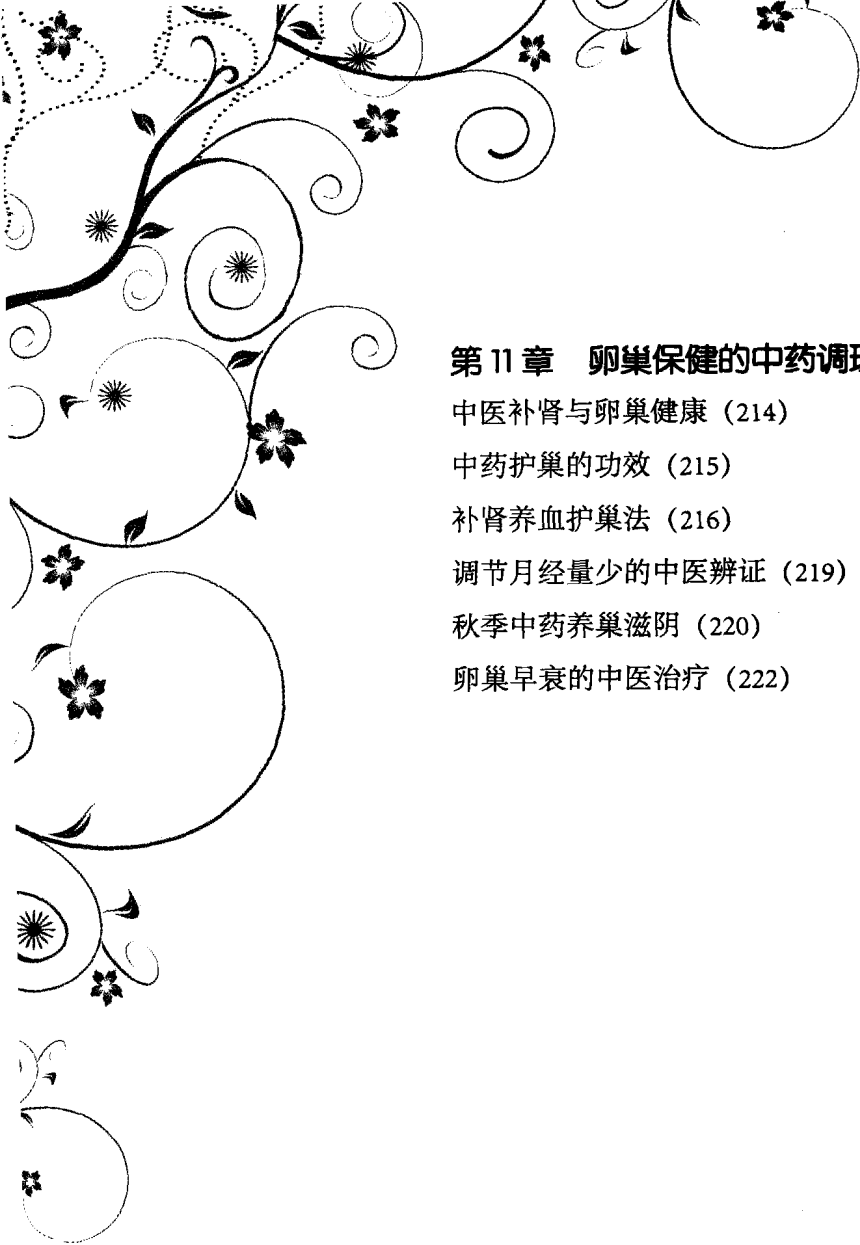
保养卵巢的饮食宜忌 (176)
帮助卵巢恢复健康的食疗方法 (177)
预防卵巢早衰的食疗方法 (180)
中医辨证护理卵巢的食疗偏方 (185)
核桃是让卵巢更年轻的法宝 (188)

第9章 瑜伽练习护理卵巢

瑜伽与卵巢保养 (190)
滋养卵巢的瑜伽招式 (190)
保养卵巢瑜伽功法 (193)
瑜伽姿势对卵巢的作用 (194)
十招卵巢保健简易瑜伽法 (196)
九式瑜伽帮你缓解痛经 (198)

第10章 穴位按摩护理卵巢

卵巢保健按摩法 (202)
卵巢保养按摩 (203)
按摩三阴交延缓女性衰老 (205)
经期穴位按摩护理卵巢 (206)
经期按摩排毒法 (208)
自我按摩缓解月经不调 (209)
保护卵巢的穴位按摩 (211)



第11章 卵巢保健的中药调理

中医补肾与卵巢健康 (214)

中药护巢的功效 (215)

补肾养血护巢法 (216)

调节月经量少的中医辨证 (219)

秋季中药养巢滋阴 (220)

卵巢早衰的中医治疗 (222)

第 1 章

排毒是养颜的根本

俗话说，百病皆因毒作祟。人体积存的毒素不仅破坏人体正常的消化吸收，而且毒素也会随着血液循环到人体各器官，从而损坏循环系统、过滤系统及消化系统。一些深层毒素潜伏性极强，隐藏于身体各个器官及血液中，导致女性面色晦暗无光、毛孔扩张、新陈代谢紊乱、长褐斑、有细小皱纹、痛经、月经不调、肥胖、心情烦躁等。毒素的堆积让很多女性三十不到就容颜憔悴、气色不佳。因此，对于女性来说，排毒刻不容缓。排毒是女性拥有姣好容颜的根本。

人体的毒素是如何生成的

从中医角度讲，毒素总体上可分为“外来之毒”和“内生之毒”两大类。外毒指来源于人体之外的，如大气污染、水污染、农药残留、汽车尾气等有害身体健康的致病物质。

内毒指的是机体在新陈代谢后产生的各种废弃物。人体内毒素堆积主要有两大原因：一是毒素本身摄入过多；二是人的年纪大了或某些器官患病，不能及时将毒素排出体外。

在正常生活中，人们所吃的食物经过食道、胃、十二指肠、小肠、大肠，最后通过肛门排出体外，整个过程一般可在 12~24 小时内完成，这样可确保废物不在肠中停留过久。因为接触肠壁时间太久，废物就难免会被人体再次吸收，从而导致体内出现中毒现象。尽管造物主为人体精心制作了这样的防毒设计，可当劳累、紧张或其他生理原因导致人体出现代谢功能失调、内分泌紊乱时，人体的废物便会长期“赖”在体内。这些残余的废物滞留在结肠内开始腐烂，结肠中的菌虫不断分解废物，产生毒素。这些毒素经过结肠再吸收，又经血液循环进入不同的器官，毒素就渗入了身体，引发各种疾病，如记忆力减退、疲劳、面色灰黄、便秘、痔疮和内分泌失调等。

人体的毒素来源主要有以下几个方面。



自由基

自由基是对人体造成危害最大的内毒。它是人体氧化反应的产物，且不断产生，在人体的衰老过程中和药理、毒理作用中起重要作用。它还会损害人体内的蛋白质、DNA 等，并导致细胞死亡或癌变。



宿便

中医认为宿便中所含的毒素是万病之源。如果粪便产生后不能在 12~24 小时内离开人体，就会在肠道里腐烂变质，成为细菌的滋生地。宿便中的毒素也就可能被肠道重新吸收，危害人体。



尿酸

尿酸是细胞核中嘌呤新陈代谢后的最终产物，主要由肾脏排出。如果尿酸过多，或排出不通畅，就会沉积在人体软组织或关节中，引起关节红肿、变形。



废气

人体吸进新鲜空气，吐出不需要的气体。但由于现代人都是浅层呼吸，或由于运动时间不够，不能进行深呼吸把废气排出体外，导致废气积压在肺部。

体内垃圾是不可能不产生的，只是当垃圾多了却又排不出体外时，这样自然就形成毒素环境。那么，毒素一般会通过哪些途径产生呢？

- (1) 人体进行新陈代谢，每天都有上亿的细胞死亡，没有及时排出体外。
- (2) 食物未完全消化、分解、代谢，以及未及时排出体外，形成宿便。
- (3) 汽车排出的尾气，农药及清洁剂的残留。
- (4) 含有防腐剂、添加剂、色素调味剂等垃圾食品摄取过多。
- (5) 水、空气的污染，摄取化学气体过多。
- (6) 毒菜、毒猪、毒鱼、毒牛防不胜防。
- (7) 抗生素的滥用、药量增大导致药物蓄积中毒。
- (8) 不良情绪、压力过重产生的内生之毒。

人体内藏有多少毒素垃圾

每天吃三餐但不排泄，大肠内的食物残渣就会变质、腐烂，产生大量的毒素。肠道一般 5~6 米长，每 3.5 厘米就有个弯，同时，肠道内还有数不清的小突起。在这些弯角处、突起间能积存高达 6.5 千克的宿便，占据了肠道的空间，使肠道蠕动缓慢无力，不能及时将新产生的食物残渣排出，这就出现吃得多、拉得少的现象。如果两天以上不排便，人体内食物残渣的重量一定不轻于一只 2.7 千克的保龄球。

宿便产生的毒素在人体内部作祟，会让人便秘、口臭、头痛、失眠、体重大幅增加、皮肤失去光泽、脸上出现色斑、注意力不集中、无缘故抑郁等，甚至会造成“向心性”肥胖。因为宿便堆积造成多余脂肪也沉积在肠壁，在腐败菌的作用下产生大量的气体，使腹部体积与腹围增大，久而久之腹部肌肤松弛且前凸，中间大、两头小，形如枣核。肠壁吸收营养时无法分辨好坏，无形中将毒素也吸收回去，并经由血液传遍各器官，再次增加器官功能负担。如此反复循环，人体会产生各种慢性疾病。

另外，食物残渣在大肠内停留时间过长，水分被大肠逐渐吸收后变得干结、发硬，会划破大肠、直肠和排泄口，产生创伤口。食物残渣所产生的毒素每天从创伤口经过是非常危险的。

因此，排毒必须与人体肠道清洁相结合。血液和内脏中 90% 毒素的清除是要靠正常的肌体排泄来完成。要做到肠道清洁，首先要保持大便通畅，每天最好要有晨便的习惯，因为早晨是人体大肠蠕动最快的时刻，早晨把前一天的食物残渣全部排泄掉，整天都会很轻松。

现代科学研究表明，人体内的有毒有害物质多达 1000 多种，其中人体通过呼吸排出的有毒物质有 149 种，尿液中的有毒物质有 229 种，大便中的有毒

物质有 796 种,汗液中的有毒物质有 151 种,通过表皮排出的有毒物质有 271 种。此外,还有肠道气体的排泄物和人体细菌感染后产生的气体和液体等。

乌克兰人体清理专家根据多年对大量患者进行人体清理的实践,曾得出如下结论:从肠道中可清理多年积存的陈腐粪便 2~15 千克;从肝脏、胆囊、胆管中可清除腐败的胆汁、胆红素性结石及其胆固醇形成的栓塞物 1~5 千克;从各个关节部位可清除各种无机盐类 3 千克。

通过以上清理,不同的人可以清除掉 3~25 千克的人体垃圾。一个自我感觉良好、身体不超重、实际健康的人,在 20~40 年期间,肠道中滞积的垃圾也可达 8~10 千克。而猝死的癌症患者身体中可清出 25~30 千克的垃圾。

根据人体慢性中毒学说和各国专家大量的人体清理实践可知:任何人如果在吃喝上放纵自己,又不能经常清除体内毒素垃圾,就会在体内大量积存这些毒素垃圾。

德国一位杰出的外科医生解剖了 280 名死者的内脏,结果发现在其中 240 名死者的肠道内壁上都淤积有硬石状粪便污垢。

伦敦一名医生在解剖一名死者时,从其大肠中取出了 10 千克陈旧的、已经变得像石头一样硬的粪便,并将其作为陈列展品,至今仍存放在盛有酒精的玻璃罐中。

为什么说百病皆因毒作祟

人体积存的毒素不仅破坏人体正常的消化吸收,而且毒素也会随着血液循环到人体各器官,从而损坏循环系统、过滤系统及消化系统。一些深层毒素潜伏性极强,隐藏于身体各个器官及血液中,导致女性面色晦暗无光、毛孔扩张、新陈代谢紊乱、长褐斑、有细小皱纹、痛经、月经不调、肥胖、心情烦躁等。毒素的堆积让很多女性三十不到就容颜憔悴、气色不佳。因而,对于女性来说,排毒刻不容缓。如果让毒素一直积存在体内,会加速人体老化,甚至引

发癌症。

俗话说，百病皆因毒作祟。当人体内的毒素积累到一定量的时候，将严重威胁人们的身体健康，使人体出现免疫力低下、疲劳感加重、内分泌失调等现象，并影响到血压、血糖、血脂等变化，严重时还有可能出现下列疾病。



关节炎和风湿症

人体骨头与骨头之间的连接处均被柔软而有弹性的软体组织所覆盖，作用是垫着关节，减少摩擦伤害。在关节里面还有关节液，可润滑关节。关节液必须是清洁、没有毒素，才能使关节健壮、灵活。当毒素积聚时，关节便会开始肿大，骨头末端粗糙，呈锯齿状，而软骨变干且易碎，慢慢地关节液也完全干掉。骨头间彼此“痛苦”地摩擦，就形成了关节炎。当毒素伤害到肌肉和血管时，就形成风湿。



血管硬化症

有毒的废物和脂肪一起黏附在血管内而阻碍血液的畅通，慢慢地这些被阻塞的血管会变硬、变厚，心脏必须更费力地将足够的血液经由这些被阻塞的血管送到细胞内，以致引起高血压、血液凝块、心脏病和中风。这种情形称为血管硬化。



便秘

便秘是许多疾病的主要起因之一。当体内有毒废物附着在肠壁上时，整个肠子就被厚重的黏膜所覆盖，会使消化液的分泌逐渐减少而降低消化力，造成消化不良，甚至引起肠胃发炎。

废物增加愈多，排泄管被阻塞变得更加严重，肠子变得更坚硬。就如一条厚管子，仅在中间有一狭小通道让食物通过。虽然这些人每天都有规律地排便，但是肠壁已经被厚厚的废物所覆盖，血液也被毒化了，而且肠内的废气、毒素还会被吸收再循环，不可避免会引起很多疾病。



肿瘤

现代医学表明，恶性肿瘤往往是由致癌毒瘤素在体内囤积而诱发产生的。70% 的肿瘤是由环境因素引起的，其中又有 90% 为化学因素。因此，可以这样讲，肿瘤是污染的外环境导致人体内环境污染的必然结果。



脏器衰竭

人体内多个脏器官与排毒有关。肝脏是人体最大的解毒器官。血液流经肝脏时，一些有害物质可被肝脏产生的酶分解。皮肤是人体最大的排毒器官，能够通过出汗等方式排除其他器官很难排除的毒素。肾脏是人体最重要的排毒器官，可过滤掉血液中的毒素并通过尿液排出体外，但如果“中毒”太深，造成肝、肾、皮肤负担过重，就会引起脏器中毒，甚至引起脏器衰竭。

如何看出你的身体是否有毒

凡是不能及时排出体外、对人的身体和精神会产生不良作用的物质都可以称为“毒”，例如淤血、痰湿、寒气、食积、气郁、上火。这些毒素堆积在五脏之内，就会加速五脏的衰老，而由五脏供养的皮肤、筋骨、肌肉、神经也就跟着一起衰老了。虽然毒素深藏，但它们在人体表面还是留下了蛛丝马迹，也就是说我们的身体会对这些毒素引起的不适发出警报，对这些警报我们切不可置之不理。

比如早晨醒来，你是否感觉到鼻子、喉咙、眼睛有黏液；经常感冒，怕冷、怕热、失眠、易怒、乏力，小腹微凸，手脚冰凉，身体肥胖；皮肤发黄、粗糙、过敏，长色斑、粉刺、湿疹；有舌苔、口臭，头晕，胀气，食欲不佳，吃多排少，便秘，血液黏度高，血脂高，嘴唇发乌等等。这些都说明我们的身体里已

经堆积了毒素。

人体在健康状态下拥有卓越自我洁净系统。肝脏和肾脏将大部分的毒素从体液中过滤掉。肺部、皮肤、肠脏和淋巴系统也被誉为人体的“排水系统”，肩负着将身体细胞中的有害物质运输出去的重要任务。

自古以来，人们就已经深知排毒对人体健康的莫大作用。基督教徒在复活节前就实行戒食、节食活动。这不只是宗教仪式或为了降低体重，主要还是为了将身体里的毒素和废物排掉，以永葆健康。遗憾的是现今这种意识几乎被人所忘却。如果现在我们还能清醒地认识到，我们的环境和食物负荷是如此的沉重，那就能理解为何我们今天比以往更要经常采取排毒措施。

只有及时排除体内的有害物质及过剩营养，保持体内五脏的清洁，才能保持身体的健美。那么赶快来测测你体内是否藏有毒素，累积了多少毒素。如果你完全符合下列各项目中的3项，就表示你的体内毒素已经堆积起来了，要迅速地开始体内清毒。

- (1) 口腔有黏腻感，舌头上有白色的舌苔。
- (2) 吃饭时总是很匆忙，没有细嚼慢咽。
- (3) 脸上常常起疹子，痘痘长不停。
- (4) 喜欢吃加工处理过的精致食品。
- (5) 生活紧张，暴饮暴食。
- (6) 一到下午，小腿就开始肿胀。
- (7) 常感头痛，注意力不集中，身体莫名的不舒服。
- (8) 腰酸背痛，四肢酸软，浑身没劲儿，特疲倦。
- (9) 晚上翻来覆去睡不着，脑子里像过电影，第二天头昏昏沉沉。
- (10) 脾气不好易激动，口臭，长口疮，还时常头昏头痛。
- (11) 每次与电脑、微波炉、电磁炉亲密接触就皮肤发痒。
- (12) 经常性地过敏，烦恼得寝食难安。

如果我们忽略了这些警报，没找到真正的“罪魁祸首”，反而花许多金钱和时间去吃治疗神经衰弱的药、泻药、抗过敏激素药、胃药或去用许许多多