

Happiness & Health



快乐健康

健康生活完全手册系列



排毒养生 完全手册



童仁棠 / 编著
吉林科学技术出版社



1

2

华北水利水电学院图书馆



208622061

R247.1

T8552

■健康生活完全手册系列

排毒养生



完全手册

童仁棠 / 编著
吉林科学技术出版社



· 862206

吉林省版权局著作权合同登记号

图字:07-2003-1170号

本书经台湾文斐书屋出版有限公司授权,中文简体字版
由吉林科学技术出版社独家出版发行。

快乐健康丛书

健康生活完全手册系列

排毒养生完全手册

童仁棠 编著

责任编辑:李 梁 周振新 封面设计:吴文阁

*

吉林科学技术出版社出版、发行

吉林省吉育印业有限公司印刷

*

880×1230毫米 32开本 6印张 110 000字

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

定价:10.00元

ISBN 7-5384-2804-6/R·600

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkcbs.com



第一章 各种排毒疗法介绍

- ◆ 流汗排毒疗法 / 2
- ◆ 禁食排毒疗法 / 12
- ◆ 饮茶排毒疗法 / 17
- ◆ 食醋排毒疗法 / 19
- ◆ 通便排毒疗法 / 22
- ◆ 利尿排毒疗法 / 29

第二章 天然排毒美容方

- ◆ 雀斑 / 40
- ◆ 黄褐斑 / 42
- ◆ 面部黧黑斑 / 43
- ◆ 面色晦暗 / 44
- ◆ 面色萎黄 / 45
- ◆ 面容憔悴 / 47
- ◆ 脱发 / 48
- ◆ 斑秃 / 49
- ◆ 皮肤干燥 / 50

QA472/18

- ◆ 皮肤粗糙 / 51
- ◆ 皮肤粗黑 / 52
- ◆ 青春痘 / 53
- ◆ 酒糟鼻 / 55
- ◆ 白斑 / 56
- ◆ 面部扁平疣 / 57
- ◆ 寻常疣 / 58

第三章 天然排毒养生方

- ◆ 日常排毒保健 / 62
- ◆ 延年益寿 / 75
- ◆ 返老还童 / 76
- ◆ 瘦身延年 / 78
- ◆ 益寿防病 / 80
- ◆ 体质虚羸 / 81
- ◆ 体虚乏力 / 83
- ◆ 未老先衰 / 85
- ◆ 年老体虚 / 86
- ◆ 病后体虚 / 88
- ◆ 久病体虚 / 92
- ◆ 年老体衰多病 / 93

第四章 天然排毒治病方

- ◆流行性感冒 / 98
- ◆麻疹 / 99
- ◆流行性腮腺炎 / 101
- ◆病毒性肝炎 / 102
- ◆干咳少痰 / 104
- ◆支气管炎 / 108
- ◆哮喘 / 111
- ◆矽肺 / 114
- ◆高脂血症 / 115
- ◆病毒性心肌炎 / 119
- ◆胆结石症 / 121
- ◆泌尿系统结石 / 122
- ◆食物中毒 / 124
- ◆酒精中毒 / 128
- ◆铅中毒 / 129
- ◆煤气中毒 / 130
- ◆误食重金属中毒 / 130
- ◆丹毒 / 131
- ◆毒虫咬伤 / 132
- ◆疮疡肿毒 / 135
- ◆无名肿毒 / 138
- ◆带状疱疹 / 139

第五章 天然排毒抗癌方

- ※肺癌 / 142
- ※鼻咽癌 / 143
- ◆食道癌 / 145
- ◆胃癌 / 146
- ◆肝癌 / 147
- ◆胰脏癌 / 148
- ◆肠癌 / 149
- ◆膀胱癌 / 150
- ◆白血病 / 151
- ◆乳腺癌 / 152
- ◆宫颈癌 / 153
- ◆各种癌症放疗、化疗后排毒法 / 154

第六章 日常消毒方法与防毒须知

- ◆日常生活中的消毒方法 / 166
- ◆日常生活中的防毒须知 / 178

Chapter 7

各种排毒疗法介绍



Chapter



各种排毒疗法介绍

流汗排毒疗法

流汗排毒疗法，是一种藉由流汗达到疏通人体经脉、加快血液循环、以排出体内毒素，从而达到健身防病、延年益寿等目的的一种天然疗法。

一、流汗排毒疗法的功用

1. 清除体内毒素：流汗是一种排除身体毒素的方法，许多由于新陈代谢所产生的体内毒素能通过汗液排出，这些毒素是经常在洗澡擦背时就可以见到的人体分泌物。当人体的肾脏功能衰竭时，排尿减少，体内毒素的排出，就主要靠流汗来完成。由于流汗能排出了身体毒素及废物，便可防止身体发生酸中毒。

2. 治疗疾病：中医认为，通过流汗，可以祛除体表面的某些病症；例如消除恶寒、发热、头痛、身痛等不

适，因为流汗能消耗人体的热量，因而降低了体温，使病人感到舒服。

3. 防病益寿：流汗排毒疗法，是藉由流汗来通经活络，活跃人体血液循环，进而达到增强全身各器官功能等目的。同时，通过流汗疗法，提高了神经系统活动能力，有利于维护五脏六腑的生理功能，亦能预防疾病的发生。因此，中老年人适当流汗，可加速身体代谢，达到防病益寿的目的；老年人每周可进行1~2次流汗排毒疗法。



二、流汗排毒疗法的方法

1. 饮食流汗排毒法：在室温较高的环境中，连续喝入1~2碗热粥，很快就会引出一身汗。这种“喝粥”流汗法，适用于风寒感冒、胃寒腹痛的人，此法还具有排毒、开胃、养脾的功效。这种流汗排毒疗法很安全，但要避免因出汗过多而发生虚脱等不良现象。

2. 温水浴流汗排毒法：在温泉、浴室或家中用温热水洗澡，由于水温较高，人体容易流汗，适用于感冒、腰酸背痛、风湿性关节炎等病症。这种流汗排毒法很安全，对清洁皮肤或抵抗病菌从皮肤侵入有很好的效果。

3. 衣被流汗排毒法：多穿些衣服，多盖些被子，在温度较高的环境中，很快就会出一身大汗，如再喝上一杯热开水则效果更佳，这就是人们常说的“捂出一身大汗”。一般适用风寒感冒、全身酸痛等症。此法简单方便又有效。

4. 运动流汗排毒法：在进行跑步、跳绳、打拳、爬山等运动时，稍微多穿一些衣服，加上肌肉伸缩得快，运动量大，便会产生较大的热量，人体为了维持温度的恒定，就会加快热量的散发，很快就会出一身大汗。一般适用于感冒、热性病症，但病情较重者则不宜用此法，以防发生意外。运动前最好喝 1~2 杯温开水，以防止虚脱。

三、流汗排毒疗方

(一) 发汗排毒日常保健方

方一：



【材料】红辣椒 1~2 条，红糖适量。



【做法】

将辣椒去蒂、籽，洗净，切成小块，用水煎煮，加入红糖拌匀。



【用法】

每周 1 剂，趁热服用，服后卧床盖被发汗。



【功效】流汗，排毒。



【说明】

流汗排毒保健法一般以 1 个星期 1 次较为合适，因为流汗过多会使人虚脱；所以大热天不要用流汗来排毒，以免引起身体虚脱。

方二：



【材料】生姜 1 块，红糖适量。

【做法】

将生姜洗净，切成薄片，用水煎煮，加入红糖拌匀。

【用法】

每周 1 剂，趁热服用，服后卧床盖上被子流汗。

【功效】发汗，排毒。**方三：**

【材料】葱白 5 根，白胡椒粉少许，热汤面 1 碗。

【做法】

将葱白洗净，切成细末，与白胡椒粉一起放入热汤面中拌匀。

【用法】

每周吃 1 次，趁热吃面喝汤，食后卧床盖上被子流汗。

【功效】发汗，排毒。**方四：****【材料】**

麦冬、赤芍、白芍、石斛、黄芩、川楝子各 10 克，沙参 12 克。

【做法】

将诸药都切碎，放入锅内，加入 4 碗清水，用小火煎至 1 碗。

【用法】每周 1 剂，分 2 次水煎趁热服用。**【功效】**发汗排毒。**【说明】**

此方也适用于治疗无汗症者，但需每日 1 剂，2 次水煎服，连服 3~5 剂。

(二) 感冒发汗方



方一：

【材料】生姜 3 大片，生葱白 3~5 根。



【做法】

将葱白洗净，切成细末，与生姜一起水煎。



【用法】

每日 1 剂，1 次服后卧床盖上被子发汗，连服 2



剂。

【功效】发汗，排毒。

【适用】

适用于感冒初起，怕冷、发热头痛、无汗者。



方二：

【材料】热汤面 1 碗，黑胡椒粉少许。



【做法】将黑胡椒粉放入热汤面内即可。



【用法】

每日吃 2 次，趁热吃面喝汤，食后卧床盖上被子发



汗。

【功效】发汗排毒。



方三：

【材料】白萝卜 1 个，干白菜根 3 个，生姜 3 片。



【做法】

先将白萝卜、干白菜根洗净，切碎，与生姜一起放入锅内，倒入 3 碗清水煎至 1 碗半。



【用法】

每日 1 剂，分 2 次温服，服后卧床盖上被子发汗，连服 2~3 剂。



【功效】散寒，发汗，排毒。



【适用】适用于感冒初起，畏寒、发热、无汗者。

方四：



【材料】

绿豆(捣碎)30 克，茶叶 9 克，红糖 30 克。



【做法】

将绿豆、茶叶放入锅内，倒入 500 毫升清水，煎 15 分钟，去渣取汁，加入红糖拌匀。



【用法】

每日 1 剂，趁热服用，服后卧床盖上被子发汗。



【功效】清热，解毒，发汗。



【适用】适用于流行性感冒。

方五：



【材料】生姜 10 克，葱白 6 根，红糖 15 克。



【做法】

将生姜洗净，切成薄片，葱白洗净，切段，两种材料一起水煎经数次沸腾后，冲调红糖，即可。



【用法】散寒解毒，发汗通窍。



【功效】适用于小儿风寒感冒，头痛怕冷，鼻塞流涕。

方六：



【材料】葱白适量。



【做法】

将葱白洗净，切成细末，用沸水冲泡，即可。

【用法】

每日 3~5 次，趁热熏鼻，并进行深呼吸。

**【功效】**散寒，通窍，发汗。**【适用】**

适用于小儿因感冒鼻塞不能吮乳者，疗效良好，一般用几次即痊愈。

(三) 头痛发汗方

**方一：**

【材料】生姜 50 克。

**【做法】**

将生姜洗净，切成薄片，加入适量清水，用大火煮沸片刻即可。

**【用法】**

每日 2 次，趁温热时，洗淋头部及太阳穴，至出汗为止，连用 5 天为 1 疗程。



【功效】发汗通络，祛风散寒。



【适用】适用于风寒头痛，恶风畏寒，遇风加剧。

(四) 风湿发汗方

**方一：**

【材料】凤仙花、苍耳子各 50 克。

**【做法】**

将凤仙花、苍耳子放入大锅内，倒入适量清水，用

大火煎沸片刻，过滤取汤水，倒入浴盆内即可。



【用法】

每日1次，趁温热洗浴全身，至发汗为止，连用半个月。



【功效】发汗祛风，利湿止痛。



【适用】适用于风湿，肢体疼痛。



方二：



【材料】香茅 500 克。



【做法】

将香茅洗净，放入干净锅中，倒入适量清水，用大火煎沸片刻即成。



【用法】

每日1次，趁热洗浴全身，至出汗为止，连洗7~10天。



【功效】发汗疏风，利湿止痛。



【适用】适用于风湿所导致的全身疼痛等症。



方三：



【材料】

新鲜威灵仙 500 克，甘草、松针各 60 克。



【做法】

将以上材料放入干净锅中，加入适量清水，用大火煎沸片刻，倒入浴桶内即可。



【用法】

每日1次，每次1小时，趁热用热气蒸熏双足，待温热后，洗擦双足，至发汗、双腿皮肤发热为止。



【功效】活血发汗，祛寒止痛。



【适用】适用于下肢冷痛，不能行走。

(五) 水肿发汗方

方一：



【材料】紫苏 240 ~ 300 克。



【做法】



将紫苏放入干净锅中，加入适量清水，用大火煮沸片刻，备用。



【用法】

每日 1 ~ 2 次，趁热洗浴全身，洗后卧床盖被发汗，连用 3 ~ 5 天。



【功效】清热，发汗，利水。



【适用】适用于各种水肿。

方二：



【材料】葫芦瓜 1 ~ 2 个。



【做法】



将葫芦瓜去皮，切成小块，放入锅内，用大火煎沸片刻，即成。



【用法】

每日 1 次，每次 20 ~ 30 分钟，趁热让患者坐在浴盆上，身上盖上大浴巾熏蒸发汗，连用 3 ~ 5 次。



【功效】清热解毒，发汗消肿。



【适用】适用于各种水肿。

方三：



【材料】新鲜浮萍 500 克。