

汉方排毒养颜秘笈

● 清除体内毒素是美女养成的根本

● 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

● 刮痧、按摩穴位、中药调理，

让你健康变美女

◎ 何跃青 主编 ◎

海峡出版发行集团
THE STRAITS TIMES PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP
福建科学技术出版社



汉方排毒养颜秘笈



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

主编：何跃青

编委：张静伟 燕小雨 蒋葳

马淑霞 李利萍 向淑敏

王艳锋 徐明月 李昊

图书在版编目 (CIP) 数据

汉方排毒养颜秘笈 / 何跃青主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5335-4059-3

I. ①汉… II. ①何… III. ①毒物-排泄-基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 052554 号

书 名 汉方排毒养颜秘笈
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 福建彩色印刷有限公司
开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 8.5
图 文 136 码
版 次 2012 年 6 月第 1 版
印 次 2012 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4059-3
定 价 19.80 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

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，而且毒素还会随着血液循环到人体各器官，从而损坏器官功能。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、长褐斑、有细小皱纹、月经不调、肥胖、心情烦躁等。

人体的毒素是如何生成的 (1)

人体内藏有多少毒素垃圾 (3)

你的身体是否有毒 (4)

脏腑功能对容颜的影响 (6)

如何识别五脏是否有毒 (8)

人体脏腑排毒最佳时间 (11)

为什么一年四季都要排毒 (12)

第2章 食物排毒养颜

食物排毒是在中医基础理论的指导下，应用食物的寒、热、温、凉（四气象）和咸、淡、甘、苦、辛（五味）等对人体产生的作用来进行排毒的一种方法。俗话说“药补不如食补”，排毒最健康的方式就是调节日常的饮食习惯，借助天然食物达到排毒养颜的目的。

良好的饮食习惯有助排毒 (14)

春季排毒滋补吃什么 (16)

夏季排毒降暑吃什么 (22)

秋季排毒去火吃什么 (25)

目录

- 冬季排毒养生吃什么 (31)
- 一天的排毒从早餐开始 (35)
- 清肝养颜要喝汤 (37)
- 五款粥帮你滋养内脏 (38)
- 七款茶排毒又瘦身 (40)
- 蜂蜜水排毒又养颜 (42)
- 肾脏最爱黑色食物 (43)
- 最佳清肠排毒食物 (46)
- 排毒养颜蔬菜汁 (49)
- 餐后排毒养颜法 (50)

第3章 运动是天然的排毒养颜

人体呼吸、饮食带来能量为输入，产生的毒素通过大小便、汗液排出体外为输出。通过运动发汗是加强输出的最好途径，不运动则毒素无法排尽。运动能够加速新陈代谢，可以说是排毒的最好方式。

- 运动是排毒的好方法 (52)
- 哪些运动有助排毒 (55)
- 运动与养颜 (59)
- 腰部运动排毒法 (61)
- 面部运动美容法 (62)
- 泡澡排毒有学问 (64)
- 简易排毒意念操 (66)
- 排毒养颜简易操 (68)
- 清理肠胃排毒操 (73)

第4章 刮痧、按摩排毒美容

穴位是气息流动的要害部位，而顺着穴位连接的路就是经络。因气息是通过经络流动的，如果进行经穴按摩，可以使气的流动和血液的循环更通畅，去除淤血，使人体的功能更活跃。对于女性而言，有效的穴位按摩可以起到排毒、去酸、美容养颜的良好效果。

刮痧的排毒美容功效 (74)

面部刮痧美容法 (77)

穴位按摩排毒美容 (79)

排毒按摩法 (82)

冬季女性排毒三要穴 (83)

面部红润按摩法 (85)

穴位按摩美颈法 (88)

健康按摩丰胸法 (89)

淋巴按摩引流法 (91)

肝脏排毒按摩运动 (93)

推拿按摩排便瘦身法 (93)

淋浴排毒瘦身法 (94)

第5章 中药排毒养颜

中药排毒养颜的原理从大体上说就是经络、五脏六腑的气血阴阳的平衡。中药中含有多种氨基酸、甜菜碱、叶酸、生物碱及人体所必需的微量元素，具有改善皮肤营养、补气美肤、延缓衰老等作用。

目录

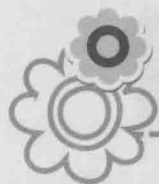
- 中药排毒养颜的原理 (96)
- 中医排毒的 8 种自然方法 (97)
- 常见中药的美容排毒功效 (98)
- 中药排毒瘦身法 (101)
- 排毒纤腿中药茶 (104)
- 中药面膜让美白更容易 (106)
- 中药美容护肤古方 (109)
- 中药内服让你更美丽 (111)
- 排毒养颜中药汤 (114)
- 中药养颜方四则 (115)

第 6 章 自制面膜排毒养颜

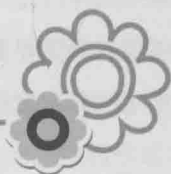
相信每个关爱自己肌肤健康的女性都会有做面膜的经历或习惯。自制面膜对于排毒养颜有很好的辅助疗效,而且方便、经济实惠。我们日常的食物有很多具有排毒养颜的功效。自制面膜正是利用各种食物的这种功效,经过一定的搭配,使之具有排毒养颜的功能。

- 家庭自制美容面膜 (117)
- 用醋的排毒养颜面膜 (121)
- 巧治色斑的排毒面膜 (122)
- 巧用蜂蜜滋润美白 (125)
- 排毒祛痘蔬菜面膜 (127)
- 水果滋养面膜帮你排毒 (128)

第1章 排毒是养颜的根本



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中产生的各种废弃物。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设置了防毒措施，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坏，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、脱氧核糖核酸（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。

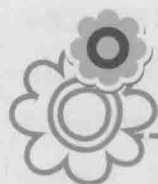
体内垃圾是不可能不产生的，只是当垃圾多了却又排不出体外时，这样自然就形成毒素环境。那么，毒素一般会通过哪些途径产生呢？

☞ 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。

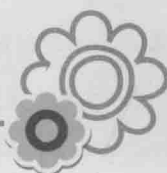
☞ 食物未完全消化、分解、代谢，以及未及时排出体外，形成宿便。

☞ 汽车排出的尾气，农药及清洁剂的残留。

- ☞ 含有防腐剂、添加剂、色素调味剂等垃圾食品摄取过多。
- ☞ 水、空气的污染，摄取化学气体过多。
- ☞ 毒菜、毒猪、毒鱼、毒牛防不胜防。
- ☞ 抗生素的滥用、药量增大导致药物蓄积中毒。
- ☞ 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，这就出现吃得更多、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，人体便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与液体等。

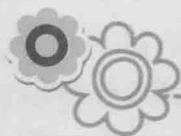
乌克兰人体清理专家根据多年对大量患者进行人体清理的实践，曾得出如下结论：从肠道中可清理多年积存的陈腐粪便 2~15 千克，从肝脏、胆囊、胆管中可清除腐败的胆汁、胆红素性结石及其胆固醇形成的栓塞物 1~5 千克，从各个关节部位可清除各种无机盐类 3 千克。

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。

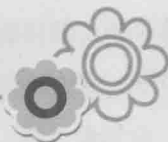
根据人体慢性中毒学说和各国专家大量的人体清理实践可知：任何人如果在吃喝上放纵自己，又不能经常清除体内毒素垃圾，就会在体内大量积存这些毒素垃圾。

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。



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。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的自我洁净能力。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。

☞ 口腔有黏腻感，舌头上有白色的舌苔。

☞ 吃饭时总是很匆忙，没有细嚼慢咽。

☞ 脸上常常起疹子，痘痘长不停。

☞ 喜欢吃加工处理过的精致食品。

- 生活紧张，暴饮暴食。
- 一到下午，小腿就开始肿胀。
- 常感头痛，注意力不集中，身体莫名的不舒服。
- 腰酸背痛，四肢酸软，浑身没劲儿，特疲倦。
- 晚上翻来覆去睡不着，脑子里像过电影，第二天头昏昏沉沉。
- 脾气不好易激动，口臭，长口疮，还时常头昏头痛。
- 每次与电脑、微波炉、电磁炉亲密接触就皮肤发痒。
- 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相关的化妆品，到头来反而使病情加重。因此要想有个健康的身体，平时就应注意排毒！

脏腑功能对容颜的影响

什么是真正的美女？每个女性都希望自己不施粉黛也会光彩照人。试想，如果不需要化妆品来妆饰，随时随地都可以呈现完美状态，这样的自然，怎能不令人倾倒！只有由内而外、健康自然的美才算真正的美。《内经》在几千年前便说过：“阴平阳秘，精神乃治。得神者昌，失神者亡。”阴阳平衡、由内而外才是美的基础。想做真正的美女，就要从“内”做起。

脏腑功能平衡与否才是美容的关键。一些民间秘方、验方以及化妆品可能改善黑眼圈、雀斑等一时有个效果，但是，这只能是治标。要想真正达到治本，须从内部调养开始，调整脏腑功能，使之逐步趋于平衡。



心与容颜

心主血脉，其华在面，即心气能推动血液的运行，从而将营养物质输送全身。而面部又是血脉最为丰富的部位，心脏功能盛衰都可以从面部的色泽上表现出来。心气旺盛，心血充盈，面部就红润光泽；心气不足，心血少，面部供血不足，皮肤得不到滋养，面色就会苍白晦滞或萎黄无华。



肝与容颜

肝主藏血、疏泄，能调节血流量和调畅全身气机，使气血平和，则面部血液运行充足，表现为面色红润光泽。若肝之疏泄失职，气机不调，血行不畅，血液瘀滞于面部则面色青，或出现黄褐斑。若肝血不足，面部皮肤缺少血液滋养，则面色无华、暗淡无光，两目干涩、视物不清。



脾与容颜

脾为后天之本，气血生化之源。脾胃功能健运，则气血旺盛、面色红润、肌肤弹性良好；反之，脾失健运，则气血津液不足，不能营养颜面，必精神萎靡、面色淡白、萎黄不泽。



肺与容颜

肺主皮毛。肺的气机以宣降为顺，人体通过肺气的宣发和肃降，使气血、津液得以布散全身。若肺功能失常日久，则肌肤干燥，面容憔悴而苍白。



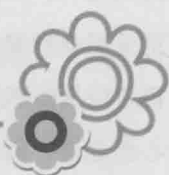
肾与容颜

肾主藏精。肾精充盈、肾气旺盛时，五脏功能也将正常运行，则气血旺盛，

容貌不衰。当肾气虚衰时，则容颜黑暗，鬓发斑白，齿摇发落，皱纹满面，未老先衰。



如何识别五脏是否有毒



在中医看来，我们体内有很多毒素。五脏六腑中的毒素是会反映在人体表面上的。不同的体表特征代表了毒素在身体里不同的积贮部位。现在，我们要找出毒素的藏身处，尽快把它赶出身体。



肝脏有毒的表现

肝脏是一个脆弱的器官，如果保护不好便会致病。病毒侵入肝脏后，肝脏的毛细血管通透性增高，肝细胞变性肿胀，肝脏内出血，炎性细胞浸润，导致肝脏肿大，正常功能衰退。虽然大部分肝病可治愈，但少数会迁延不愈，变成慢性肝炎。

如果肝脏有了毒素，在身体上表现出来的是以下几种现象。

☞ 指甲表面有凸起的棱线，或是向下凹陷。中医认为“肝主筋”，指甲是“筋”的一部分，所以毒素在肝脏蓄积时，指甲上会有明显的信号。

☞ 乳腺出现增生，经前乳腺的胀痛明显增加。乳腺属于肝经循行路线上的要塞，一旦肝经中有毒存在，乳腺增生随即产生，尤其在经血即将排出时，会因气血的充盛而变得胀痛明显。

☞ 情绪容易抑郁。肝脏是体内调控情绪的脏器，一旦肝内的毒不能及时排出，阻塞气的运行，就会产生明显的不良情绪。

☞ 偏头痛，脸部的两侧长痘痘，还会出现痛经。脸部两侧以及小腹，是肝经和它的搭档胆经的“一亩三分地”，一旦肝排毒不畅快，“自家后院”就会“先起火”。

脾脏有毒的表现

脾是具有多种功能的器官，主要功能有4种：一是造血。脾是胚胎阶段重要的造血器官。二是储血。脾是血液尤其是血细胞的重要储存库，将血细胞浓集于脾索、脾窦之中。三是滤血。脾还是血液有效的过滤器官。四是免疫。脾有产生免疫反应的重要功能，血液中的抗原在脾中可引起有力的细胞免疫和体液免疫反应。

如果脾脏有了毒素，在身体上表现出来的是以下几种现象。

☞面部长色斑。长斑的女性通常消化系统能力也弱一些。

☞白带过多。脾主管体内排湿，如果湿气过多，超出了脾的能力，就会出现体内湿气过盛。白带增多是其中的一个表现。

☞脂肪堆积。这是由于脾的功能不佳，不能及时把垃圾毒素排出体外而产生的。脂肪在中医里另有一个名字，即痰湿。有效的减肥必须围绕恢复脾胃正常代谢，减少痰湿的主题来进行，否则就会反弹。



☞口气明显，唇周长痘或溃疡。口唇周围都属于脾，当脾中的毒素无法排出体外，蓄积的毒素就要找机会从这些地方暴发出来。

心脏有毒的表现

心脏通过连续不断的跳动，使血液在全身血管内沿单一方向循环流动，为机体的组织和细胞提供了赖以生存的营养物质和氧气，同时也带走了各种代谢产物。因此，维持血液的正常循环是心脏的主要功能。

如果心脏有了毒素，在身体上表现出来的是以下几种现象。

☞舌头溃疡。中医认为舌与心脏的关系最为密切，因此如果舌头上有溃疡，则一般认为是心脏有内火或是存在火毒。

☞额头长痘。额头是心脏管辖的地方，心火旺盛成为火毒的时候，额头也会长痘痘。

 失眠与心悸。心脏在不停地工作，如果火毒停于心脏而无法排出时，睡觉就不会安稳了。

 胸闷或有刺痛感。心脏内出现淤血也是毒素，轻的就引起胸闷，严重的就会出现刺痛。



肺脏有毒的表现

肺是呼吸系统的主要成员，其基本功能是吸入新鲜的氧气，呼出二氧化碳，维持身体内部与外界的气体交换。肺性清肃，即肺有清洁作用。当气流从肺部这个庞大的系统里通过时，总会带来各种对正常新陈代谢无用或者是有害的微粒，包括尘土、微生物或者化学物质等，而肺泡细胞可以采用吞饮的方式将这些废物排出。在肺脏里还有许多这种功能的细胞存在，保护着人体的呼吸。

如果肺脏有了毒素，在身体上表现出来的是以下几种现象。

 皮肤呈锈色，晦暗。中医认为肺管理全身的的皮肤，皮肤是否润泽、白皙，都要依靠肺。当肺中毒素比较多时，毒素会随着肺的作用沉积到皮肤上，使肤色看起来没有光泽。

 便秘。中医认为肺脏和大肠是一套系统，当上面的肺脏有毒素时，下面的肠道内也会有不正常淤积，就出现了便秘。

 多愁善感，容易悲伤。毒素在肺，会干扰肺内的气血运行，使得肺脏不能正常舒畅胸中的闷气，压抑出多愁善感来。



肾脏有毒的表现

肾脏是人的重要器官，它的基本功能是生成尿液，借以清除体内代谢产物及某些废物、毒物，同时经再吸收功能保留水分及其他有用物质，如葡萄糖、蛋白质、氨基酸、钠离子、钾离子、碳酸氢钠等，以调节水、电解质平衡及维护酸碱平衡。

如果肾脏有了毒素，在身体上表现出来的是以下几种现象。

 月经量少、颜色暗，或经期短。月经的产生和消失，都是肾功能是否旺盛的表现。如果肾脏中有很多毒素，经血就会减少。