



《黄帝内经》

毒是万病之源 养生祛病先排毒
清除体内垃圾 打造健康好体质

健康排毒 不生病

张晓明 主编



热毒

如果机体热盛阳亢，就会产生热毒，肝火旺，胃热都是热毒。

寒毒

体内阳虚寒盛，就会阳消阴长，从而产生内寒毒。

湿毒

湿气郁积日久成毒。湿毒积于肠而下注。病程迁延难愈，易复发。

食积之毒

脾主运化，胃主受纳腐熟。二者功能一个主升清，一个主降浊。脾胃罢工就会造成食积之毒。





《黄帝内经》

健康排毒 不生病

张晓梅 主编



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》健康排毒不生病/张晓梅主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2014.7 (2014.8重印)

(天天健康)

ISBN 978-7-5377-4845-2

I. ①黄… II. ①张… III. ①《内经》—养生(中医)
IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第124265号



《黄帝内经》健康排毒不生病

主 编 张晓梅

出版策划 张金柱 责任编辑 张东黎

文图编辑 冷寒风 美术编辑 吴金周

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/32 印张: 8

字 数 150千字

版 次 2014年7月第1版

印 次 2014年8月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4845-2

定 价 19.80元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

前言

随着物质生活的进步，人们对健康的要求也日益提高。“排毒”“养生”已经成为百姓最为关注的头等大事。何谓“毒”？《黄帝内经·素问》第三篇中对“毒”有集中论述，书中提到，“一切疾病皆因毒而生”。中医有“邪盛谓之毒”的说法，一方面毒是外界的对人体过量的有害产物。除外来之毒，人体自身代谢会产生毒，必需物质摄入过量也会产生毒，如糖毒、脂毒等，当这些毒素排出不畅时，日积月累就会生病。

若想排毒，就要明白自己体内的“毒”是什么。中医中，毒分为八种：热毒、寒毒、湿毒、食积之毒、瘀血之毒、虫毒、药物之毒、情志之毒；相对八种毒，人的病理体质亦分八种，针对不同体质有不同的排毒之道。

本书基于中医排毒养生理论，为读者详细讲解了如何分辨自己的体质，并通过十二时辰经络排毒法、饮食排毒等方法，祛除体内毒素。当然，仅仅排毒是不够的，本书还详细介绍了“毒”从何来，让读者了解到身边隐藏的“毒”有哪些，从而做到从根本上减少“毒”的摄入。本书还介绍了各个器官的主要排毒功能以及保护、促进器官排毒的方法，如穴位按摩等传统中医物理疗法。值得一提的是，书中还为读者归纳整理出当今较为流行的瑜伽排毒法。瑜伽是一种最

为安全有效的运动排毒方法，即使是简单的呼吸，通过瑜伽进行锻炼也能够达到排毒的功效。瑜伽排毒不仅能帮助排出身体之“毒”，还能帮助清除心之“毒”，真正做到养生、养性。

“毒”在人体内经过长时间的积累，才会慢慢表现出病证，这是一个缓慢的过程；养生同样不能一蹴而就，也需要日积月累，持之以恒。本书旨在帮助读者了解正确的排毒养生知识，尽可能多地减少体内毒素，体内的毒少了，患病的概率自然也就降低了。但需要提醒广大读者的是，养生排毒不等同于治病，而是一种健康的生活观念和方式。

最后祝广大读者健康长寿。

特别提醒：在使用书中推荐的药物和药方之前，必须到医院进行诊断，并在医生的指导下使用。

第一章

要健康，先排毒

1

认识人体内的毒 / 2

- 为什么要排毒 / 2
- 中医解读体内毒素 / 3
- 西医解读体内毒素 / 7

轻松排毒一点通 / 10

- 如何避免体内毒素堆积 / 10
- 维护人体主要排毒通道 / 11

第二章

净化身体，从饮食开始

17

远离隐藏在食物中的毒 / 18

- 家常生鲜食物中的毒素 / 18
- 家常生鲜食物的排毒选购及烹调法 / 20
- 食品加工中常用的添加剂 / 24
- 巧选加工食品，避免添加剂侵害 / 27

食物中的排毒剂 / 30

- 人体排毒需要的营养素 / 30
- 功效显著的三类排毒蔬菜 / 31
- 你身边的天然排毒食物 / 32

备受推崇的饮食排毒计划 / 42

- 第一步：禁食排毒，快速净化身体 / 42
- 果汁“禁食法” / 44
- 第二步：禁食结束后的净化饮食阶段 / 48
- 有机饮食，净化饮食阶段的基本要求 / 49
- 净化补剂，净化饮食阶段的特别补充 / 50
- 第三步：平衡饮食阶段 / 55
- 平衡饮食应满足的营养需求 / 56
- 平衡饮食必不可少的明星食物 / 61
- 平衡饮食宜配合使用的调理补剂 / 66

营养师推荐的排毒食谱 / 68

- 排毒菜品 / 68
- 排毒汤品 / 71
- 排毒粥品 / 80
- 排毒饮品 / 82

第三章

瑜伽，最安全有效的排毒运动

89

瑜伽呼吸排毒法 / 90

- 清凉调息 / 90
- 风箱式调息 / 91
- 压鼻呼吸式 / 92
- 泵式呼吸法 / 94

瑜伽站姿排毒法 / 96

- 侧角伸展式 / 96
- 侧角转动式 / 98
- 塔式 / 100
- 增延脊柱伸展式 / 102
- 活页式 / 104
- 摩天式 / 106
- 双角式 / 108
- 花环式 / 110

瑜伽坐姿排毒法 / 111

- 狮子第一式 / 111
- 坐姿前弯 / 112
- 蝴蝶式 / 114
- 半脊柱扭动式 / 116
- 扭转式 / 117
- 双腿背部伸展式 / 118
- 瑜伽身印式 / 120
- 转躯触趾式 / 122

瑜伽卧姿排毒法 / 124

- 猫伸展变式 / 124
- 蛇式 / 126
- 鱼式 / 128
- 美人鱼式 / 130
- 肩肘倒立式 / 132
- 身腿结合式 / 134

■ 踩单车式 / 136

■ 侧犁式 / 138

■ 摇摆式 / 140

第四章

《黄帝内经》辨体质与十二时辰排毒

141

辨清体质，对症排毒固本培元 / 142

■ 平和体质：心态平和可防毒 / 142

■ 气虚体质：补气强身抗毒清毒 / 143

■ 阳虚体质：补好阳气毒自清 / 145

■ 阴虚体质：排毒先滋阴 / 146

■ 痰湿体质：祛痰湿是排毒的根本 / 147

■ 湿热体质：排毒先要排湿热 / 149

■ 血瘀体质：排除瘀毒是关键 / 150

■ 气郁体质：排毒重在调气 / 152

■ 不同体质成因表 / 154

十二时辰经络排毒，顺时而养体自清 / 155

■ 子时（23：00～01：00）：胆经排毒 / 155

■ 丑时（01：00～03：00）：肝经排毒 / 156

■ 寅时（03：00～05：00）：肺经排毒 / 157

■ 卯时（05：00～07：00）：大肠排毒 / 159

■ 辰时（07：00～09：00）：胃经排毒 / 161

■ 巳时（09：00～11：00）：脾经排毒 / 162

- 午时 (11:00~13:00) : 心经排毒 / 164
- 未时 (13:00~15:00) : 小肠排毒 / 165
- 申时 (15:00~17:00) : 膀胱排毒 / 166
- 酉时 (17:00~19:00) : 肾经排毒 / 168
- 戌时 (19:00~21:00) : 心包经排毒 / 169
- 亥时 (21:00~23:00) : 三焦经排毒 / 170

第五章

认识中医排毒疗法

171

刮痧，刮出毒素净血养血 / 172

- 什么是刮痧疗法 / 172
- 刮痧的排毒功效 / 172
- 刮痧排毒的常用方法 / 173
- 刮拭排毒的顺序和方向 / 176
- 刮痧排毒的角度 / 176
- 刮痧排毒的力度 / 176
- 刮痧排毒的补泻原则和方法 / 177
- 刮痧排毒的注意事项 / 178
- 以下情况不可采用刮痧排毒 / 179

拔罐，拔出毒素除湿祛寒 / 180

- 什么是拔罐疗法 / 180
- 拔罐的排毒功效 / 180
- 拔罐排毒的常用方法 / 182

- 拔罐排毒的注意事项 / 184
- 拔罐排毒后的正常反应 / 186
- 以下情况不宜采用拔罐排毒 / 186

艾灸，艾火温养祛除寒毒 / 188

- 什么是艾灸疗法 / 188
- 艾灸排毒的功效 / 188
- 艾灸排毒的常用方法 / 189
- 什么是灸感 / 191
- 艾灸排毒的注意事项 / 192
- 以下情况不宜采用艾灸排毒 / 194

指压特效穴，从头到脚定位排毒 / 195

- 头面部排毒穴 / 195
- 手部排毒穴 / 205
- 肩臂部排毒穴 / 211
- 胸腹部排毒穴 / 216
- 腿部排毒穴 / 218
- 足部排毒穴 / 222

足疗排毒，养好双脚一身轻松 / 224

- 足部按摩的十大养生功效 / 224
- 足部按摩的最佳刺激量 / 228
- 足部按摩的适应证和禁忌证 / 230
- 足部按摩的良性反应 / 231
- 足反射区保健按摩一点通 / 232
- 每天40分钟：保健足疗全图解 / 234



要健康， 先排毒

第一章



认识人体内的毒

为什么要排毒

每天都会有毒素侵入人体，身体五脏六腑新陈代谢中也不断产生毒素，如果身体健康，体内毒素就会很快被排出；通过大便、小便、出汗排出毒素。如果排出不畅，就有可能身体的排毒机能出现了问题，或是所吸收的毒素太多，超过了身体排毒能力；还有正常的食物吸收的过多的糖、脂肪超出人体所需要而不能及时排出会形成糖毒、脂毒。吸烟过多或饮酒过多则形成烟毒、酒毒。人体是一个有机的整体，如果阴阳失衡、气滞血瘀、气血不足、湿热较重，都会影响身体健康，使人出现精神不振、头痛、腹胀、口臭、体臭、皮肤粗糙、面色晦暗等症状，甚至导致早衰，诱发多种疾病。

● 毒是百病之源

古人云：“肠中常清，百病不生。”如果肠道内残留物腐败现象加剧，无法被顺利排出，这些毒素就会被肠黏膜吸收，直接参与体内的生理代谢，干扰内分泌、神经、免疫等系统的功能，也会导致肝肾功能受损，从而诱发习惯性便秘、肝炎、癌症、高血压、心脏病、肥胖症、糖尿病、痤疮等病。

● 毒素积得多，衰老来得早

在正常生理状态下，人体自身有一套动态的、立体

的、完善的排毒系统，最主要的“通道”就是肠道。现代医学研究也证实了人体衰老与肠内毒素的产生与积存直接相关。正常状态下，大多数毒素都可通过肠道排出体外，但还是会有一部分留存体内，特别是当身体处于疲劳、饮食不当、睡眠不足、生病或用药不当等状态时，毒素更不易被排出。

● 血液不净，肤色不洁

容颜美丽，肌肤滋润而富有光泽，是每个人的追求，特别是年轻女性。但是很多人只注重外表美丽，忽视了体内“环保”。各种毒素在细菌作用下产生大量的有毒物质。当排出受阻时，可随着血液循环危及全身；同时，还会通过皮肤向外渗溢，使皮肤变得粗糙，出现痤疮、雀斑、黑斑、痤疮、皮疹等中毒症状，从而影响身体的健康和肌肤的美丽。

● 毒素使身体肥胖臃肿

体内“拥堵”一定会引起肥胖，而且这种肥胖是“向心性”的，即中间大两头小，过多脂肪堆积在腰腹部，状如枣核。这是因为废物久存体内，又被人体重新吸收，形成多余脂肪，形成过多脂毒，引起肥胖。另外，肠内垃圾不清除，在腐败细菌的作用下可产生大量的气体，使腹部体积增大，腹围加大，时间长了，则会使腹部肌肉松弛，腹部前凸形成向心性肥胖。

✎ 中医解读体内毒素

在中医里，毒素可以分为8种，大家可以看看自己体内是否有毒，是哪一种毒。

小贴士

毒素是什么

毒是一切疾病的根源。早在《黄帝内经·素问》第三篇“生气通天论”中就已经对毒有了集中的论述。毒并不是一种独立的致病因素，而是邪气转化的产物。外感寒湿或热燥能转化为“寒毒”、“湿毒”、“热毒”、“燥毒”。中医认为“邪盛谓之毒”，一个“邪”告诉我们，毒是外来的对人体有害的物质。除了外来之毒，人体内如果有些必需的物质摄入过量，那它也会变成“毒”。如葡萄糖，它是人体必需的基本物质，但如果摄入过量，就会导致“高血糖”糖毒，对人体产生危害；又如脂肪，也是人体所必需的，但如果摄入过量，会导致“高血脂”脂毒，使人体出现动脉硬化、心脑血管等疾病。另外，如果一些生理物质不在其位了，就会“不谋其政”，也成了“毒”，比如胃或十二指肠穿孔时，胃液进入腹腔，则会损害腹膜，导致腹膜炎。

● 热毒

《素问·生气通天论》中说：“阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝。”这种学说认为阴阳是相对的，又是互根的；是相消长的，又是相转化的。说明阴阳平衡与否对疾病的影响很大，阴阳分离，病人则有危险。如果机体热盛阳亢，就会产生“热毒”，像我们常说的“肝火旺”“胃热”都是热毒。产生热毒的人一般会出现口苦咽干、口臭、

牙龈肿痛出血、口舌生疮、咽喉疼、便干带血、面部生油、痤疮、鼻孔出血、痔疮等症状。

● 寒毒

寒毒有内外之分。体内阳虚寒盛，就会“阳消阴长”，从而产生内寒（毒）。我们可以用排除法区分，外寒一般很好认，排除外寒就是内寒了。外寒又叫“寒邪”，多在冬天气温骤变时致病，因外感风寒后，寒邪易伤阳气，轻者会出现风寒感冒，严重者会昏倒、不省人事，还有人会出现关节疼痛等症状。

● 湿毒

内湿和外湿不一样。像夏秋季节因环境和气候的变化，暑湿感冒多由外湿之毒引起。而内湿一般都由饮食不节、脾胃受伤所致。水湿也是湿毒的一种，多是由于机体内水液代谢失衡而引起的。

湿毒患者有哪些症状呢？主要有口味甜腻、大小便不畅、湿疹，脸色不好、四肢酸痛无力等。湿毒本性缠绵，其引发的疾病一般难以迅速根治，希望引起大家足够的重视。

● 食积之毒

中医认为，脾主运化，胃主受纳腐熟。二者功能一个主升清，一个主降浊。

我们平时吃进去的食物就是这样通过一升一降的过程来维持人体机能。如果脾胃哪一天罢工了，那么我们吃进去的食物就会被积在胃里，时间长了就会酿成毒。有食积之毒

表现为食欲较差、嗝气、反酸、大小便不畅、面部痤疮等症状。

● 瘀血之毒

中医又叫作“气滞血瘀”。引起瘀血的原因很多，从病理上来说，就是气血运行不畅在某些部位发生了积滞。简单地说就是血管里堵了，堵的部位不同得的病就不一样。比如说堵在脏器里叫“肿瘤”；堵在黏膜上叫“囊肿”；堵在子宫里叫“肌瘤”；堵在甲状腺里叫“结节”；堵在乳腺里叫“增生”；堵在皮肤上叫“疙瘩”。不管堵在哪儿都是毒！严重了都能危及生命。

● 虫毒

食生肉类，体内就易出现寄生虫。我们常吃涮肉，一定要煮熟再吃，否则就容易生虫毒。一般面色萎黄、睡觉磨牙、消化功能不好的人都可能有虫毒。

● 药物之毒

我们常说“是药三分毒”，药物虽说是治病用的，但是如果使用不当的话，不仅治不好病，还会中毒。所以日常用药要慎重，特别是不要滥用抗生素，否则会伤肝肾，或诱发细菌耐药，或导致二重感染。

● 情志之毒

喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，这是我们常说的“七情”。七情适度才不致伤身，否则就会成为情志之毒，如过