

出汗 排毒

Expulsion of Toxin

超简单净化排毒法，
提升体内自愈力，不生病！

张媛媛 著



内附实用发汗食谱、运动及穴位按摩策略，
加赠**瑜伽名师**李郁清设计并示范的发汗瑜伽16式，
让你健康出汗，轻盈一身。

超简单 · 超方便 · 超温暖
让你健康出汗！

出汗 排毒

超简单净化排毒法
提升体内自愈力，**不生病！**

张媛媛 著



通经活络的出汗疗法

随着现代生活水平的不断提高，人们的健康意识也在逐渐增强。从几年前的进补热到近两年的养生潮，商家花样百出的保健品让人们目不暇接。可是，这些保健品中有益的究竟有多少？

俗话说：“人体自有大药，求医不如求己。”随着对保健品市场的各方揭秘，人们早已深刻地认识到：只有自然的、绿色的养生才是无副作用的健康养生。然而，接踵而来的却是市场上层出不穷的食疗方案和理疗按摩。

其实，养生并不是单纯的进补和放松身心，它是调理身体代谢，为身体内部营造健康环境的一个完整过程。所谓“补”，指的是使身体不缺少必需的物质。如果单单将此作为养生的方法并不完全，应该说，食疗重在改善“体质”，而理疗按摩、疏通经络，意在使身体内部机制运行通畅。作为代谢的最后一个步骤——“排”，则往往被人们所忽略。

无论是人体自身代谢产生的废物，还是现代化生活带来的“副产品”，一旦无法及时排出，在体内沉积下来，长此以往都会对我们的身体健康造成极大的危害。而提到“排”，人们往往首先想到

排便和排尿两大方式。但无论是排便还是排尿，都应控制在正常范围内，过度排泄反而不利于健康，更不能用药物促进排泄，以免产生药物依赖，损伤脏器。

现在，越来越多的人开始关注人体的第三大排泄方式——排汗。

现代生活中，人们过于追求环境的舒适度，加之科技的不断发展，我们早已远离出汗这种“不愉快的感受”。然而，作为一种重要的排泄方式，排汗对于我们的身体健康与否起着至关重要的作用。换言之，能否排汗、排汗多少，也是我们衡量自身健康程度的一个重要指标。

事实上，排汗养生疗法在中国古已有之。传统医学认为，发热出汗不但有通经活络、提振精神和恢复体力的作用，而且具有调节神经、改善微循环以及保养脏腑的功效。同时，现代医学也对出汗这种温热疗法给予了极高的肯定，甚至发现出汗对癌症、疟疾、发热的治疗有着极大的帮助。但很多人并不了解这种医学上称之为“温疗”的具体操作方法，甚至断章取义、盲目追求治疗效果而采取一些错误的出汗方式，以至酿成恶果。

那么，究竟怎样出汗才不伤身？哪种出汗方式能够发挥养生的功效？健康的生活与出汗之间有着什么样的内在联系？这些问题在本书

中你都将会找到答案。本书带给读者的是一套安全、实用、高效的养生方案，它从出汗原理、改善体质、健康出汗、汗后护理、汗液异常等几大方面，系统、科学地介绍了出汗养生的正确方法，并力求以最简洁、专业的表达方式展现在读者眼前。

准备好了吗？翻开本书，让我与你一起踏上健康养生的“出汗之旅”吧！希望它能够真正成为你和家人的健康之钥！

张媛媛

图书在版编目 (CIP) 数据

出汗排毒 / 张媛媛著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-5341-6222-0

I. ①出… II. ①张… III. ①毒物—排泄—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第190246号

著作权合同登记号 图字: 11-2012-241号

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 经雅书堂文化事业有限公司授权出版中文简体字版

书 名 出汗排毒
著 者 张媛媛

出版发行  浙江科学技术出版社

杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

排 版 烟雨
印 刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000	1/16	印 张	13
字 数	100 000			
版 次	2014年10月第1版	2014年10月第1次印刷		
书 号	ISBN 978-7-5341-6222-0	定 价	32.00元	

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 刘 丹 李骁睿

责任校对 王 群

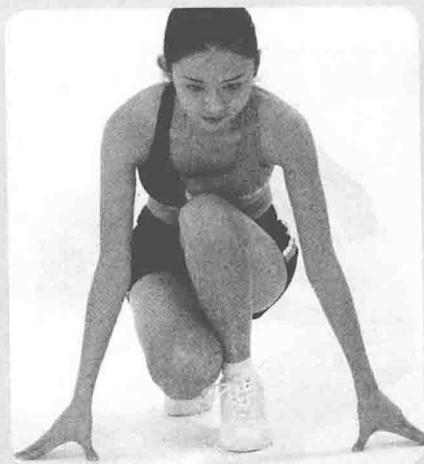
责任印务 徐忠雷

目录

第一章

出汗，是身心释放压力的良方

人为什么会出汗	10
出汗是纯天然的排毒妙药	14
快乐出汗，排掉高压	21
“闭汗”憋出疾病多	24
健康出汗要“排”也要“补”	29
健康出汗自我测试	35



第二章

你不能不知的危险“汗信号”

警惕自汗，疾病早知道 40

夜间盗汗需谨慎 52

正确治疗局部出汗 62

从汗的颜色辨疾病 73

让人尴尬的异常汗味 86

健康出汗问与答 95

第三章

健康出汗，从改变体质开始

告别恶习，让身体暖起来 100

能让人“满头大汗”的食物 106

轻松驱除寒冷的暖身汤 114



恣意享受温润茶的风味 120

泡脚发汗保健康 128

暖身澡的秘密 137

来一次完美的日光浴 144

第四章

科学养生，“动”出健康汗

健走——老少皆宜的安全排汗运动 152

骑车排汗很简单 159

热瑜伽——塑身、排汗的完美结合 165

居家养生瑜伽十六式 170

附录

最易被忽略的——运动前后皮肤清洁细节 202

正确的淋浴步骤 204



出汗 排毒

超简单净化排毒法
提升体内自愈力，**不生病！**

张媛媛 著



通经活络的出汗疗法

随着现代生活水平的不断提高，人们的健康意识也在逐渐增强。从几年前的进补热到近两年的养生潮，商家花样百出的保健品让人们目不暇接。可是，这些保健品中有益的究竟有多少？

俗话说：“人体自有大药，求医不如求己。”随着对保健品市场的各方揭秘，人们早已深刻地认识到：只有自然的、绿色的养生才是无副作用的健康养生。然而，接踵而来的却是市场上层出不穷的食疗方案和理疗按摩。

其实，养生并不是单纯的进补和放松身心，它是调理身体代谢，为身体内部营造健康环境的一个完整过程。所谓“补”，指的是使身体不缺少必需的物质。如果单单将此作为养生的方法并不完全，应该说，食疗重在改善“体质”，而理疗按摩、疏通经络，意在使身体内部机制运行通畅。作为代谢的最后一个步骤——“排”，则往往被人们所忽略。

无论是人体自身代谢产生的废物，还是现代化生活带来的“副产品”，一旦无法及时排出，在体内沉积下来，长此以往都会对我们的身体健康造成极大的危害。而提到“排”，人们往往首先想到

排便和排尿两大方式。但无论是排便还是排尿，都应控制在正常范围内，过度排泄反而不利于健康，更不能用药物促进排泄，以免产生药物依赖，损伤脏器。

现在，越来越多的人开始关注人体的第三大排泄方式——排汗。

现代生活中，人们过于追求环境的舒适度，加之科技的不断发展，我们早已远离出汗这种“不愉快的感受”。然而，作为一种重要的排泄方式，排汗对于我们的身体健康与否起着至关重要的作用。换言之，能否排汗、排汗多少，也是我们衡量自身健康程度的一个重要指标。

事实上，排汗养生疗法在中国古已有之。传统医学认为，发热出汗不但有通经活络、提振精神和恢复体力的作用，而且具有调节神经、改善微循环以及保养脏腑的功效。同时，现代医学也对出汗这种温热疗法给予了极高的肯定，甚至发现出汗对癌症、疟疾、发热的治疗有着极大的帮助。但很多人并不了解这种医学上称之为“温疗”的具体操作方法，甚至断章取义、盲目追求治疗效果而采取一些错误的出汗方式，以至酿成恶果。

那么，究竟怎样出汗才不伤身？哪种出汗方式能够发挥养生的功效？健康的生活与出汗之间有着什么样的内在联系？这些问题在本书

中你都将会找到答案。本书带给读者的是一套安全、实用、高效的养生方案，它从出汗原理、改善体质、健康出汗、汗后护理、汗液异常等几大方面，系统、科学地介绍了出汗养生的正确方法，并力求以最简洁、专业的表达方式展现在读者眼前。

准备好了吗？翻开本书，让我与你一起踏上健康养生的“出汗之旅”吧！希望它能够真正成为你和家人的健康之钥！

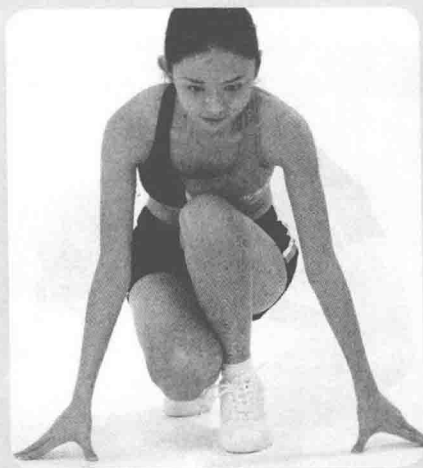
张媛媛

目录

第一章

出汗，是身心释放压力的良方

人为什么会出汗	10
出汗是纯天然的排毒妙药	14
快乐出汗，排掉高压	21
“闭汗”憋出疾病多	24
健康出汗要“排”也要“补”	29
健康出汗自我测试	35



第二章

你不能不知的危险“汗信号”

警惕自汗，疾病早知道 40

夜间盗汗需谨慎 52

正确治疗局部出汗 62

从汗的颜色辨疾病 73

让人尴尬的异常汗味 86

健康出汗问与答 95

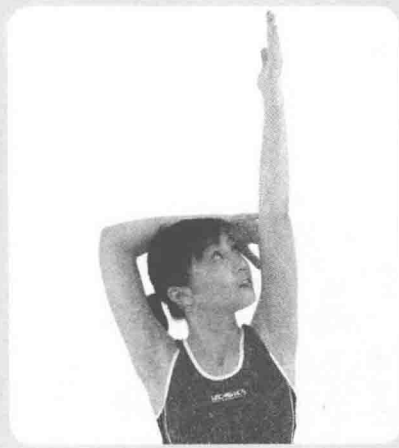
第三章

健康出汗，从改变体质开始

告别恶习，让身体暖起来 100

能让人“满头大汗”的食物 106

轻松驱除寒冷的暖身汤 114



恣意享受温润茶的风味	120
泡脚发汗保健康	128
暖身澡的秘密	137
来一次完美的日光浴	144

第四章

科学养生，“动”出健康汗

健走——老少皆宜的安全排汗运动	152
骑车排汗很简单	159
热瑜伽——塑身、排汗的完美结合	165
居家养生瑜伽十六式	170

附录

最易被忽略的——运动前后皮肤清洁细节	202
正确的淋浴步骤	204



