

排毒手册

人体

宫藤 聃

轻松、快速为自己打造无毒、健康、美丽的身心！
要健康，就要排毒；要美丽，更要排毒！
大家都知道要排毒，可是究竟什么是人体的毒呢？究竟要排什么毒？
什么时候该排毒？用什么方法排毒？还有更多排毒问题，本书都将一一为您解答。
排毒很简单，不花什么钱就可以轻松拥有健康、美丽的身心。

最有效、最时尚的排毒手册！
现代人必须具备的健康概念！

山东美术出版社

人
體
工
學



图书在版编目 (C I P) 数据

人体排毒手册 / 宫藤聃著. — 济南: 山东美术出版社, 2010.11
(爱·生活)

ISBN 978-7-5330-2866-4

I. ①人… II. ①宫… III. ①毒物—排泄—手册 IV. ①R161-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第223054号

版权合同登记号: 图字15-2010-101号

责任编辑: 赵 玲

山东美术出版社拥有独家中文简体版版权
本书经台湾意象文化事业有限公司授权出版

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

<http://www.sdmspub.com>

E-mail: sdmscbs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 山东新华印刷厂德州厂

开 本: 700×1000毫米 16开 13.5印张

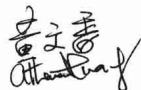
版 次: 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

定 价: 26.80元

名人推荐词：

身体也需要扫毒，定期扫毒——成就纯净的美丽！

——美容评论家/魔力配方产品研发总监



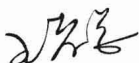
正确的排毒——会达到身心的平衡

——知名艺人



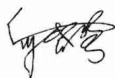
健康靠排毒，不排毒不会有健康；健康必读——人体排毒。

——1111人力银行 总经理



身体的健康是事业的基础。

——TVBS前新闻主播



跟着宫藤聃排毒，纯净、美丽的身心不再是遥不可及的
梦……

——NOWNEWS《美人帮》帮主 / 《我爱千金生活》作者



轻松排毒，身体健康美丽无负担

去年年底，一项名为“健康盘点”的活动，对54000名都市白领阶层，做了身心健康调查。结果显示，高达93.1%的受检者有各种身心健康的问题，只有6.9%的受检者的体检结果未见异常。调查发现，患有脂肪肝的人占了被调查人数的25%，也就是说：**每10个年轻白领上班族中，至少就有两个患有脂肪肝。其中女性的患病率远远高于男性。**

另外，近期一个白领上班族群健康调查组织收到的4342份有效问卷调查显示：53%的白领上班族经常出现失眠、便秘等症；47%的白领上班族有过神经衰弱；48%的白领上班族时常烦躁、易怒；36%的白领上班族有自虐心理和自杀倾向。

还有，在某体检中心针对大约1万名体检女性的随机调查中，大约有50.2%的女性患有妇科疾病，其中乳腺疾病占36.2%，子宫颈炎占13.6%。

综合以上这些可怕的统计数字可以看出，大约有90%的都市白领族群，无论在身体上还是心理上，都在不同程度上遭受着“亚健康”的袭击，而这一情况在女性身上显得尤为突出。

为什么会出现这种情况？现代的都市白领们，到底该如何维持身体的健康？

对此，无数专家和学者都纷纷投入研究当中，而且越来越多的女性白领族群，也开始关注自己的身体健康。

最后，排毒以目前最时尚的健康理念，出现在我们面前。无论在中医还是西医中，毒素都是各种疾病的源头，如果不将积蓄体内的毒素排除，它们对身体的伤害就会不断发生。所以，排毒，成了现代上班族每天必面对的课题，尤其是女性上班族更不能小觑。

的确，科技发展在提供给人们诸多便利的同时，也给人们带来外在环境的污染，如灰尘、紫外线、汽车废气、工业污染等等危害，都会通过各种途径进入我们的身体，危害我们的健康。另外，紧张的生活节奏、工作压力、人际关系等精神因素也会导致呼吸、血液循环、消化系统等功及内分泌腺的活动异常；如果再有抽烟、喝酒、过度劳累、熬夜等不良生活习惯，体内的毒素就会遍及全身。

这时候，虽然我们都会天天刷牙、洗脸，把外表打扮得干干净净。殊不知我们的身体内部，却由于毒素的长期累积，已经犹如一个存放了几十年垃圾的垃圾桶一样，在散发着恶臭气味的同时，毒素又随着血液的循环遍及身体，让“健康”在体内没有一丝立锥之地！

因此，正确、主动掌握有效的排毒方法，并养成定期排毒的习惯，是战胜各种慢性疾病的关键。

为了解决这个问题，编者经过三年多的采访和调查，从现实生活中获得了很多第一手资料，然后又经过专家的几番研究和筛选，最终编成此书，以帮助正在遭受毒素侵蚀的都市白领，尽快摆脱盲目排毒的危害以及毒素所诱发的疾病折磨，进而为都市白领打造

“美容和保健共行，健康和时尚同在”的完美生活！

在《人体排毒手册》中，编者以浅显易懂的语言和图表表达方式，从检测自己身体含毒情况开始，讲解毒素的来源、毒素的危害以及让女性无比头痛的黄褐斑、肥胖、溃疡、便秘、痤疮等症的排毒方法。

另外，在本书中，编者通过大量采访与调查研究，精心汇编了当今最为流行和有效的排毒方法及排毒误区，供读者参考使用。

如果您口臭的情况越来越重；
如果您嘴里的溃疡日渐扩张；
如果您额头的痘痘红得发亮；
如果您排便的次数越来越少；
如果您皮肤上的斑点越来越多……

请尽快打开本书，在我们一起并肩战“毒”的同时，运用正确、简单、实用的方法，为自己打造一个无毒、健康、美丽的身体。

【目 录】

名人推荐词

前言 轻松排毒，身体健康美丽无负担

第一篇 排毒先识毒

第一章 认识身体内含有多少毒 2

你的身体中毒了吗？

第二章 排毒先识毒 8

一、揭开毒素的面纱

二、内科疾病九成是由毒素引起的

第二篇 对症排毒，一身轻松

第一章 治疗黄褐斑的排毒法 22

一、治疗黄褐斑，你是否用对方法了

二、黄褐斑因何而来

三、蔬果排毒法消除黄褐斑

第二章 减肥纤体排毒法 30

一、肥胖自测法

二、乌龙茶的减肥功效

三、豆类食物的神奇魔力

四、韭菜也可用来减肥

五、辣椒素的脂肪分解法

六、19种最IN的排毒美食

七、大家都来做有氧运动

第三章 治疗溃疡的排毒法 48

- 一、毒素是引发溃疡的最大“杀手”
- 二、消化性溃疡的食疗法
- 三、维生素也可排毒
- 四、好心态也可以消除胃溃疡
- 五、及时排便是最好的方法

第四章 治疗脂肪肝排毒法 59

- 一、引发脂肪肝的诱因
- 二、脂肪肝的危害
- 三、减肥势在必行
- 四、酒是最大的危害
- 五、用蛋白质保持营养平衡
- 六、七种消灭脂肪肝的食物
- 七、口腔杀菌的忠诚卫士——食用醋
- 八、应对脂肪肝的20条饮食措施
- 九、脂肪肝食疗法
- 十、脂肪肝中药偏方

第五章 治疗便秘的排毒法 77

- 一、宿便的致命危害
- 二、你有宿便吗？
- 三、为什么会宿便
- 四、五谷杂粮可以帮助通便
- 五、水是最温和的通便良药
- 六、助你通便的四种海洋蔬菜
- 七、酸奶也能通便
- 八、攻克便秘的几个秘方

九、通便也要有准备

第六章 治疗痤疮的排毒法 95

一、引发痤疮的因素

二、战痘密招

三、内治痤疮的五项法则

四、天然食疗祛痘法

五、如何预防痤疮

第三篇 有效排毒，身体健康又美丽

第一章 饮食排毒法 110

一、有机食物永远是最好的食物

二、植物永远比动物好

三、谷类、水果一定要带皮吃

四、大豆色拉油和亚麻籽油的神奇功效

五、食物入口，咀嚼20秒

六、如果只吃一种食物，那就吃番薯

第二章 运动排毒法 121

一、每天早晨快速步行30分钟

二、最简单的排毒体操

三、一天的运动时间表

四、最有益于排毒的运动：瑜伽

第三章 精神排毒法 132

一、排除压力有绝招

二、郊游——扫除焦虑的魔法棒

三、排除抑郁的方法

四、简单易行的精神排毒操

五、一天24小时的精神排毒时间表

第四章	医药排毒法	148
	一、具活血作用的大黄	
	二、决明子清肝明目，润肠通便	
	三、刮痧改善亚健康状态	
	四、西瓜清肾排石法	
	五、净化血液排毒	
第五章	睡眠排毒法	165
	一、睡眠为什么能排毒	
	二、睡眠不足，危害甚于烟酒	
	三、到底应该几点起床	
	四、裸睡的好处	
	五、清晨早起，夜晚早睡	
	六、迅速入睡的方法	
第六章	喝水排毒法	177
	一、喝水排毒，体内轻松大扫除	
	二、恰当的喝水时间表	
	三、好水生饮要素	
	四、沐浴排毒有方法	
	五、来个居家SPA	
第七章	不可不知的排毒误区	192
	误区一：排便就等于排毒	
	误区二：人人都需要排毒	
	误区三：服用泻药可以有效排毒	
	误区四：排毒只能美容养颜	

误区五：排毒必须吃药

误区六：洗肠排毒效果最好

误区七：只有节食、禁食才能排毒

误区八：排毒就不能进补

误区九：排毒一次就能终生无忧

附录：排毒食物一览表 197

Chapter 1

第一篇

排毒先识毒

时下，排毒已然成为一个时尚的健康观念而风靡全球，很多医学和养生专家们纷纷表示，“一切疾病的主要根源，就在于人体里堆积了各种毒素”。的确，在生活当中，我们时时刻刻都要抵御、排除毒素的侵袭和危害。而且，由于排毒还具有美容养颜的功效，这更让现代爱美的女性们趋之若鹜。

第一章 认识身体内含有多少毒

在我们选择使用某种排毒产品和排毒方法进行身体排毒之前，必须要弄清本篇所讲述的几个问题：

- 1.究竟什么是毒素？
- 2.这些毒素来自哪里？
- 3.毒素对我们的健康有什么危害？
- 4.我的体内究竟有多少毒素？

当你弄清楚以上问题后，就说明你对毒素有了一个比较清晰的认识，在选择排毒方法时，也会理智地选择适合自己的产品和方法，而不会盲目从众、人云亦云。

你的身体中毒了吗？

研究表明，一个成年人人体内所聚集的毒素总量大约为3~25公斤，最严重时，相当于将一个25公斤的沙袋装到人体体内。这让众多女性在承受巨大的社会、家庭压力的同时，又增加了痤疮、口臭、便秘、头疼、内分泌失调等诸多的身体不适。而今，在排毒成为时尚健康的代名词时，你的身体究竟中毒了吗？



体内毒素堆积调查表：

（选择符合自己的选项并在后面的方框里打“√”）

序号	身体的情况	是	否
1	嘴唇为青黑（紫）色		
2	皮肤粗糙		
3	晚上失眠，很难入睡		
4	排便费力，总觉得排便排不干净		
5	经常感觉压力太大		
6	早上经常慌张匆忙		
7	经常抽烟		
8	经常熬夜、缺乏睡眠		
9	前额出现痘、斑		
10	脾气太坏		
11	口苦、口臭		
12	时常腹泻，排便及排气很臭		
13	疲劳乏力，腰膝酸痛		
14	头晕目眩		
15	睡眠质量低，总是做梦		
16	排便时间不定，排便的颜色很深、偏黑		
17	免疫力下降，记忆力减退		
18	面色灰暗，眼圈发黑		
19	经常出现心悸、烦躁		
20	大便坚硬呈球状，很难排出		
21	排便都沉到马桶底部		
22	皮肤青灰、花脸、甚至有明显的红血丝		

续表

序号	身体的情况	是	否
23	唇部皮肤干燥脱皮		
24	皮肤干燥、缺水、局部脱皮		
25	出现皮肤瘙痒、红肿症状		
26	上唇或是下唇起泡		
27	眼角和嘴角出现细纹		
28	双侧或单侧口角开裂		
29	原有的斑点颜色变重		
30	皮肤发黄变黑，出现色斑及光敏性皮炎		
31	脸颊、额头和下巴有痘痘和粉刺层出不穷		
32	皮肤抵抗力下降，很容易产生过敏现象		
33	皮肤没有光泽，很难吸收各种润肤产品		
34	皮肤呈现暗暗的黄褐色		
35	脸上皮肤很油		
36	内分泌失调，暗疮及色素沉积		
37	皮肤晦暗，出现痤疮或皮肤松弛褶皱		
38	嘴唇为淡白色		
39	经常全身酸痛		
40	看东西时出现模糊的感觉		
41	经常出现偏头痛		
42	指甲表面有凸起的棱线，或是向下凹陷		
43	情绪容易抑郁		
44	乳腺出现增生，经前乳腺有明显的胀痛		
45	月经血量异常		
46	爬楼梯上5楼就会气喘吁吁		



续表

序号	身体的情况	是	否
47	腰腹部出现赘肉		
48	患有风湿症		
49	梳头时持续掉头发		
50	早晨不能在固定的时间自然醒来，起床后四肢乏力		
51	呼吸道容易“上火”		
52	工作1小时后，就感到身体倦怠，胸闷气短		
53	进餐甚少，食之无味		
54	总是难逃流感厄运		
55	经常怕冷		
56	到超市必采购快餐品或膨化食物		
57	经常牙疼、牙龈出血		
58	睡眠时间不足6小时（包括6小时）		
59	喝水不多		
60	每餐必有鱼或肉		
61	酷爱甜点		
62	挑食，不太喜欢吃蔬菜、水果		
63	看上去比实际年龄老很多		
64	身体过胖或过瘦		
65	背上和脸上常长痘痘		
66	掌腋多汗，舌燥口干		
67	低血压或血脂		
68	尿液颜色加重呈深黄色		
69	每周至少吃3次快餐		
70	经常喝酒		

