



健康排毒 全典



通俗易懂的排毒知识，全面自然的排毒方法，简单易行的排毒窍门，让您迅速远离毒素的困扰，感受身体的轻盈和精神的焕发，重塑由内到外的健康和美丽！

刘荣奇◎编著 海潮出版社



健康排毒 全典

通俗易懂的排毒知识，全面自然的排毒方法，简单易行的排毒窍门，让您迅速远离毒素的困扰，感受身体的轻盈和精神的焕发，重塑由内到外的健康和美丽！

刘荣奇◎编著

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康排毒全典/刘荣奇编著. —北京:海潮出版社,
2005

(生活中来)

ISBN 7-80213-086-7

I. 健... II. 刘... III. ①保健-基本知识②毒物-排泄
-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 128344 号

健康排毒全典

刘荣奇 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969736
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)

北京市兴凤印刷厂印刷

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:17 字数:320 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80213-086-7

定价:28.00 元



和自然界中很多生物一样,人类在生长过程中,始终与内生之毒、外来之毒相伴相随,然而,没有哪个时期的人们像今天这样,对环境变化和生活方式的改变所引发的内外之毒如此敏感和紧张。

在现代生活中,我们随时随地都在接触潜在的毒素,“毒”,已赫然成为每个人不容回避的健康杀手。它如同阳光下一堵巨大的阴影,慢慢吞噬着我们的健康。

在所有致毒因素中,食物已经成为人体中毒的最大来源。我们每天吃下去的食物都不堪深究,表面上看,可供选择的食物无论数量还是种类都十分丰富,然而,陈列在货架上的那些琳琅满目、色彩光鲜的食物里,往往潜藏着各种各样的毒素,一步一步导引人们走向疾病与早衰的陷阱。

现代医学研究证实,摄取过多的动物性脂肪和蛋白质,与乳癌、结肠癌、直肠癌、子宫癌、前列腺癌、肾脏癌、心血管疾病等有密切的关系;肉类食物使尿酸在人体中沉淀所引发的痛风、风湿、关节炎等疾病,带给许多人莫大的痛苦;肉类食品中残存的抗生素、荷尔蒙在人体内累积,亦是破坏人体健康的毒素。

数十年前至今,农药、化学肥料、除草剂等大量施用于耕地及农作物,这些毒性甚强的化学无机物质不仅摧残土壤,破坏生态,更伤害了无数人的健康。

现代商业为增长保存期限、增加卖相与口感、提高商业利润,在食品中添加各种化学合成品,如防腐剂、人工色素、人工甘味、人工香料等,这些物质均被证实会引发癌症,亦会损伤肝脏、肾脏的排毒解毒功能。

食物的烹调 and 加工不当,也是造毒的一大原因。食物加热的时间过久,温度过高,不仅会使食物中的营养流失,而且会使食物产生毒素。如维生素 B、C 这类水溶性维生素,在 40℃ 即开始流失,而烟熏、烧烤、油炸的食物容易致癌,为了健康,传统的烹调方式必须有所调整。

另外,身体毒素堆积还有一个主要来源,那就是外界的污染物。在现代社会,生活中到处充斥着污染物、重金属、电脑、手机辐射、香烟、强效清洁剂、工业喷雾、化学杀虫剂、酒精及其他有害物质,加上不良的生活饮食习惯、精神上的压力,毒素无时无刻不对人体造成侵害,人体器官几乎被毒包围了。

值得庆幸的是,我们的身体每天都会自动地排出毒素,人体天生就具有生理

性的自身排毒行为,比如出汗、排尿和排便等。人的身体就像一台精密的仪器,可以通过呼吸、排汗及排泄等方法来自我更新。新陈代谢的不断进行,保证了我们的健康。

人体新陈代谢可产生 400 多种化学废物,每人每天要排出细菌、病毒、寄生虫卵等约 400 亿个,而人体大便中三分之二是杂菌和致病菌,如果 24 小时不排出,它就能繁殖出 2 兆以上的病菌!

然而,研究发现,人体内的毒素只有 20% 左右可以通过排便的方式排出,其余 80% 的毒素存在于体内,人们仅靠自然的生理方式,已经很难排除体内的毒素,不知不觉中便呈现出各种各样的中毒症状。

德国一位杰出的外科医生解剖了 280 名死者的内脏,在其中 240 多位死者的肠道壁上都淤积有硬石状粪便污垢。伦敦一名医生解剖一位死者的大肠,从中取出 10 千克陈旧并已变成像石头一样硬的粪便,并将其作为陈列品展示至今。

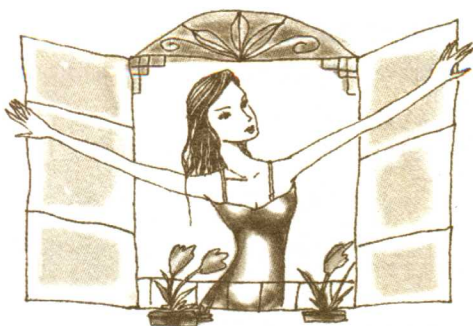
毒的可怕之处在于,它通常不会对人造成立即的、明显的伤害,它们无声、无形、无息,静悄悄地在身体内堆积,渐进地蚕食着我们的健康和生命,等到蓦然惊觉时沉疴已深!

为消除体内毒素,许多人寄希望于药物,但身体在排出毒素的同时,又增加了新的“药毒”!毒素和疾病的侵扰之下,他们每天生活在焦虑之中,而焦虑也是一种无形的毒素。

其实,追求美丽的容颜,摆脱疾病缠身的困扰,应从毒素产生的根源上着手才能见效!只要具备相关知识和排毒计划,给身体创造一个洁净、通畅的内环境,才能让身体摆脱毒素的困扰,让自己每天都充满活力。

本书逐一剖析来自于环境、食物、压力及人体自行产生的各种毒素,向您详细介绍通俗易懂的排毒知识,全面自然的排毒方法,简单易行的排毒窍门,从简单的日常饮食、运动入手,到掌握一些专门的排毒技巧,为您的身体打造一个健康的排毒系统,让您迅速远离毒素,感受身体的轻盈和精神的焕发,重塑由内到外的健康和美丽!

相信本书能够为追求健康的人们带来更宽阔的视野,帮助人们真正实践健康而富有活力的纯净生活!



序言 1



毒素就在身边

毒素,破坏健康的元凶 /2

毒素是什么	2
毒素产生疾病	3
毒素产生亚健康症状	5
人体垃圾:妨碍健康的毒素	5
毒素从何而来	7
人为什么要排毒	8
人体的排毒系统	9

环境中的毒素 /11

紫外线伤害人体	11
辐射含有放射性物质	11
有毒气体使呼吸受阻	12
水中污染物致癌	12
化学毒素有剧毒	13

食物中的毒素 /15

肉食中的毒素	15
放射线照射过的食物	15

食物中的细菌	16
农药伤害中枢神经	16
化肥是致癌物	17
高温烹调的食物	17
食品中的添加剂	17
食物及饮料中的甜味剂	18
含铅食品伤害记忆力	19
含铝食品使思维迟钝	19
腌制食品产生致癌物	19
发霉变质食品引发肺病	19
含过氧脂质的食品	20
高温烹调抑制免疫功能	20
含天然毒性的食物	20

生活中的毒素 /23

是药三分毒	23
水垢里有重金属元素	23
高温油烟导致肺癌	24
衣物中隐藏的毒素	24
清洁用品产生毒素	25
家电产生电磁辐射	25
燃气灶产生二氧化碳	26
塑化制品释放化学气体	26
静电消除负离子	26



情绪中的毒素 /27

压力致免疫系统失调	27
焦虑产生失眠	27
抑郁造成性欲丧失	27
心理疲劳导致高血压	28



饮食排毒

助排毒的饮食习惯 /30

饮食排毒的注意事项	30
健康排毒餐的原则	31
健康排毒早餐	32
健康排毒午餐或晚餐	33
双休日排毒套餐	33
十天排毒餐	34

助排毒的营养 /36

水是排毒的利器	36
维生素维持排毒系统运行	36
维生素 C 强化骨骼	37
维生素 E 保护心脑血管	37
维生素 A 使皮肤有弹性	38
维生素 D 预防骨质疏松	38
维生素 B ₁ 维持神经的正常机能 ...	38
维生素 B ₂ 维护神经系统	39
维生素 B ₃ 维持血液循环	39
维生素 B ₆ 维持免疫功能	39
维生素 B ₁₂ 增强记忆力	40
维生素 K 强化解毒功能	40
膳食纤维抗疾病	40
膳食纤维的作用	41

素食排毒法 /43

吃素排毒有理由	43
吃素有哪些种类	43
素食者营养准则	43
素食者应吸收的营养	44
尝试素食排毒	45

生食排毒法 /46

生食的好处	46
生食的注意事项	46
生食排毒计划	47
如何以生食排毒	47

断食排毒法 /48

断食排毒很流行	48
断食的作用	48
断食排毒法一	49
断食排毒法二	50
断食排毒法三	50
断食排毒法四	51
一日断食法	52
月初两日断食法	53
生姜红茶断食法	53
蔬果汁断食法	53
牛奶断食法	53
米汤断食法	53
清水断食法	54



运动排毒

运动促进排毒 /56

运动调动人体排毒功能	56
多做有氧运动	56



运动排毒的注意事项 57

排毒净化运动 /60

日常简单运动 60

朝阳操 61

工间操 62

活力强身操 62

运动消脂操 62

鹰爪旋腰操 63

壮心操 63

壮元攻毒操 63

调心操 63

回春操 64

彩虹操 65

肠体操 65

排毒的简单运动 66

瑜伽排毒 /68

瑜伽的优点 68

简易瑜伽排毒操 68

练习瑜伽的注意事项 70

按摩排毒 /71

腹部按摩清洁肠道 71

肝脏按摩促进肝脏排毒 72

肾脏按摩促进肾脏排泄 72

足底按摩可清洁尿道 73

针对减肥的按摩 74

心烦气躁的穴位按摩 75

体虚乏力的穴位按摩 75

体弱多病的穴位按摩 75

忧郁症的穴位按摩 75

尿结石的穴位按摩 75

便秘的穴位按摩 76

肠炎的穴位按摩 76

食物中毒的穴位按摩 77

针对皮肤老化的穴位按摩 77

针对皮肤干燥的穴位按摩 78

按摩排毒的注意事项 78



精神排毒

轻松排除精神毒素 /80

精神毒素要排除 80

排除压力的方法 80

排除抑郁的方法 81

排除焦虑的方法 81

排除心理疲劳的方法 82

精神排毒操 82

日常精神排毒法 83

精神排毒有规律 /86

早上 6 时到 7 时 86

上午 7 时的精神排毒 86

上午 7 时半到 8 时半 86

上午 8 时到 9 时 86

上午 10 时到 12 时 87

正午 12 时的精神排毒 87

下午 1 时到 3 时 87

下午 3 时到 4 时 87

下午 4 时到 6 时 88

晚上 6 时到 8 时 88

晚上 6 时到 9 时 88

晚上 9 时到 10 时 88

晚上 10 时到 11 时 89





专业排毒

医学排毒 /92

刮痧能治病	92
刮痧的方法	92
出痧能促进气血运行	93
反射排毒	93
热石排毒法	94

清洗排毒 /95

奇妙的洗肠排毒	95
清洗肝肠可促进解毒	96
肾和膀胱形成结石的原因	96
前苏联清肝保肝疗法	97
周末清肝胆排结石法	98
久巴日清肝胆排结石法	100
尼娜清肝胆排结石法	101
伊琳娜清肝胆排结石法	101
蔬菜汁排石法	102
西瓜清肾排石法	102
蔷薇清肾排石法	103
熊果燕麦清肾法	103
莫里森食疗清肾排石法	103
血液必须清洗	104
西藏古方蒜汁清洗法	104
口吮植物油净化血液法	105
莫里森清血解毒法	106
繁缕清洁血管法	107
芦笋香菇汁清血法	107
马齿苋清血法	107
基谢列夫清血法	108
清洗淋巴排毒	108

清洗皮肤排毒	109
清洗关节排毒	110

居家排毒 /111

饮水排毒,体内轻松大扫除	111
科学饮水时间表	112
沐浴排毒,缔造纯净肌肤	112
沐浴排毒有方法	113
主动咳嗽,给肺减负	115
饮茶排除体内毒素	116
发汗使排毒管道畅通	116
居家 SPA 水疗排毒法	118
如何进行睡眠排毒	119
影响睡眠的因素	120
迅速入睡的方法	121
耳烛排毒受欢迎	122
精油芳香排毒法	123
快乐森林浴	124
告别甜食计划	125
保持你的低糖生活	126



无毒一身轻

释放体内废气 /128

体内废气的产生	128
体内废气的害处	128
除掉有害气体的对策	129
红薯可促进排气	129
消除体内废气的疗法	130

清除宿便 /131

通便排毒的作用	131
清除宿便才有好身体	132



宿便使肠道吸收毒素	132
宿便的危害	132
产生宿便的原因	132
对付宿便的策略	133
通便排毒的方法	134
通便排毒注意事项	135
杂粮有利于消除宿便	136
补水有利于排便	136
海藻类有益于消除宿便	137
苹果可清洁肠道	137
酸奶有利于消除宿便	138
富含寡糖的食物可除便秘	138

减少自由基 /139

自由基的产生与作用	139
自由基的危害	139
影响自由基产生的因素	140
对抗自由基重在防护	141
蘑菇类可消除自由基	142
黄绿色蔬菜能抗氧化	142
十字花科蔬菜可清除自由基 ...	143
维生素 E 能使自由基无害化 ...	143
维生素 C 可消除自由基	143
多酚类具有抗氧化能力	144
含硒食物能分解自由基	144

减少尿酸 /145

尿酸的形成	145
尿酸产生痛风	145
高尿酸血症的危害	146
芹菜促进尿酸排泄	146
西红柿促进尿酸溶解	146
水有利于尿酸的排出	147

黑色食品强肾排尿酸	147
-----------------	-----

消除乳酸 /148

乳酸是疲劳物质	148
乳酸是如何产生的	148
伸展运动有助于乳酸清除	148
消除脑部疲劳	149
B 族维生素食物可消除疲劳 ...	150
醋有利于乳酸的清除	150

消除水毒 /151

水毒形成机制和表现	151
浮肿形成的原因	151
改变生活方式消肿	152
含钾食物有助于消肿	152
消肿的常见食物	152
桑拿流汗去水毒	153

清除淤血 /154

淤血易导致多种疾病	154
形成淤血的原因	154
消除淤血的养生法	155
生姜暖身消淤血	155
胡萝卜能活血暖身	156
葛能促进血液循环	156
红花能活血去淤	157
杏仁除寒消淤	157
肉桂去寒助阳	157
咸梅干能改善血液循环	157
改善血液循环的疗法	158

改善血液的浓度 /159

形成浓稠血液的原因	159
-----------------	-----



浓稠血液的危害	159
鱼类能防止血液凝固	160
大蒜预防血栓	160
银杏叶降低血液粘稠度	161
水能预防血液变浓稠	161
温水浴能防止血液凝固	162
戒烟延缓血管的老化	162

减少体内脂肪 /163

造成肥胖的原因	163
肥胖的危害	163
肥胖的标准	164
乌龙茶有助于去脂	164
咖啡能消除脂肪堆积	165
富含卵磷脂食物可消脂肪	165
含辣椒素食物促进脂肪分解 ...	165
动物性膳食纤维促进脂肪排泄 ...	165
韭菜降血脂,减少脂肪堆积	166
有氧运动可消耗脂肪	166

减少坏胆固醇 /167

坏胆固醇害处大	167
胆固醇增加的原因	167
芝麻能降低胆固醇	168
绿茶可有效降低胆固醇	168
干香菇能促进胆固醇代谢	169
柑橘水果类强化血管	169
黄豆能防止动脉硬化	170
坚果类可减少坏胆固醇	170
橄榄油可预防老化	170

戒除烟毒 /171

香烟的毒性	171
-------------	-----

吸烟导致多种疾病	171
戒烟有什么益处	172
戒烟的3种形式	173
适合戒烟的饮食	174
帮助戒烟的食谱	174
降低对尼古丁的渴望	175
修复抽烟对人的伤害	176

消除酒毒 /177

酒精的利与弊	177
酒精中毒的具体表现	178
减轻酒精毒性的对策	178
饮料有助于消除酒毒	180
柿子能分解酒精	180
贝类强化肝脏清酒毒	180
姜黄可减轻酒精对肝脏损伤 ...	181
芦荟降低血液乙醛浓度	181
富含蛋白质食物减轻肝脏负担 ...	181

降低高血糖 /182

高血糖形成与危害	182
糖尿病的发生及危害	182
洋葱能降血糖	183
秋葵能抑制糖的吸收	183
长果黄麻有助于降血糖	183
山药有利于血糖稳定	184
芋头可降血糖	184
茶类可避免血糖上升	184
富铬食物强化胰腺功能	184
—亚麻酸可稳定血糖	185





有助于排毒的食物

谷豆类 /188

玉米	188
芝麻	188
扁豆	189
蚕豆	189
赤豆	190
黑豆	190
黄豆	191
绿豆	191
豌豆	192

蔬菜类 /193

白菜	193
白萝卜	193
茼蒿菜	194
菠菜	194
莼菜	194
慈菇	194
刺儿菜	195
葱	195
大蒜	196
淡菜	196
冬菇	196
冬瓜	197
豆芽	197
海带	197
红花菜	198
红薯	199
黑木耳	199
胡萝卜	201
葫芦瓜	202

花生	202
花椰菜	203
黄鹌菜	203
黄瓜	204
黄花菜	204
芥菜	204
茭白	205
韭菜	205
菊花郎	205
蕨菜	205
空心菜	205
苦菜	206
苦瓜	206
葵菜	207
拉拉藤	207
辣椒	207
朗耶菜	208
莲藕	208
菱角	208
芦笋	209
马齿苋	209
马兰头	209
蘑菇	210
魔芋	211
墨菜	211
苜蓿	211
南瓜	211
蒲公英	212
千屈菜	212
茄子	213
芹菜	213
裙带菜	214
山药	214



生菜	215
生姜	216
石花菜	216
丝瓜	217
酸桶笋	217
茼蒿	218
土豆	218
委陵菜	219
莴笋	219
西红柿	220
苋菜	220
香菜	221
香茶菜	221
香菇	221
胭脂菜	222
洋葱	222
野白菜	223
银耳	223

水果类 /225

梨	225
猕猴桃	225
葡萄	225
山楂	226
柿子	227
香蕉	227
杏	228
西瓜	228
荔枝	229
橄榄	229
李子	229
红枣	230
核桃	231

栗子	231
伊丽莎白瓜	231
甜瓜	231
草莓	232
甘蔗	232
无花果	233
橘子	233
柚子	234
樱桃	234
杨桃	234
枇杷	234
桃	235
梅子	235
石榴	235
苹果	235
桑椹	236
罗汉果	237
银杏	237
荸荠	237
菠萝	238

肉食类 /239

牡蛎	239
蜗牛	239
海蜇	240
泥鳅	240
猪血	240
蛇肉	241
海参	241
田螺	241
河蚌	242
鲤鱼	242
黑鱼	242



蛋 242

饮品类 /243

红葡萄酒 243
啤酒 243
茶叶 243
咖啡 244
红糖 244
蜂蜜 245

药材类 /246

菊花 246
芦荟 246
金银花 246
连翘 247
穿心莲 247
甘草 247
忍冬藤 248
板蓝根 248
山豆根 248
肿节风 249
贝母 249
黄连 249
齐墩果 249
人参 249
丁香 250
当归 250
白毛茛根 251
奶蓿子籽 251
珍珠 251
五倍子 252
地锦草 252
大麦麸 252

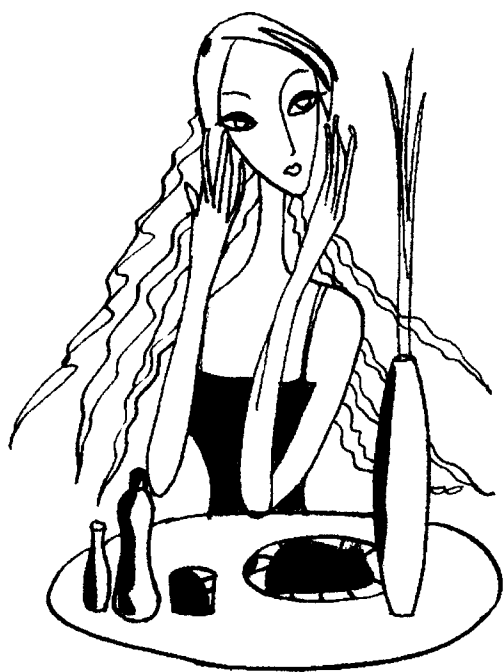
燕麦麸 252
黄芪 252
高山红景天 253
车前草 254
车前籽壳 254
碳酸钙 254
低聚果糖 254
果胶 255
大青叶 255
四季青 255
鱼腥草 255
野菊花 256
垂盆草 256
北豆根 256
百里香 256
天芥麦根 257
射干 257
秦皮 257
莱菔子 257
五味子 257
蓝绿藻 258
酵母 258
苎麻 258



第一章



毒素就在身边





毒素,破坏健康的元凶

◎ 毒素是什么

数百年来,人类在追求文明的同时,也在有意无意间破坏了我们的自然生态。虽然科技的进步让我们的生活更加便捷和丰富多彩,但是原本美丽的地球也在人类的工业化、数字化的过程中,一点一滴地受到破坏,因而使我们生活的环境中充满了毒素。



毒素是所有对身体造成危害的物质,或是可以引起身体的排异性反应、过敏症状以及使人有患病感觉的物质。人们随时都能接触到潜在的毒素,比如喝的水、吃的饭菜以及呼吸的空气中,都有毒素。实际上,大多数毒素都是肉眼无法看到的,人们往往在不知不觉中陷入毒素的包围。

只要人活着,人体就会连绵不断地产生毒素和垃圾。事实上,产生垃圾是正常的,因为它们是新陈代谢的正常产物,也

是保持身体健康平衡的关键。人的身体有能力排泄掉适当的垃圾,这些垃圾被称之为“正常的垃圾”。当然,即使是“正常的垃圾”,人们也希望它越少越好。

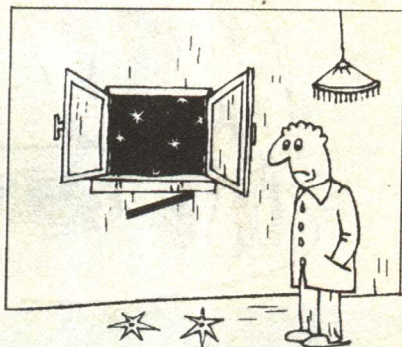
正常的垃圾包括:

- ◆ 身体正常死亡的细胞;
- ◆ 摄入过多的食物或饮料;
- ◆ 生病或受伤后,人体更新受损的组织。

但是,生活中人们无时无刻不在吸收着本该避免的各种各样的“毒”,使得身体内慢慢积存了过多不应有的毒素。

这些应当远离的毒素有:

- ◆ 香烟、酒精、咖啡因;
- ◆ 药品中含有的对身体有害的物质;
- ◆ 高糖、高脂肪的食品或暴饮暴食;
- ◆ 快餐食品或便利食品中的防腐剂、添加剂;
- ◆ 一些对身体有害的香精、调料等;
- ◆ 环境中的毒素,如辐射、噪音、空气污染、杀虫剂、室内装修材料等;





精神毒素,如压力、忧郁等。

◆ 毒素在人类环境中大量存在,令人防不胜防。人们不知不觉中吃下大量对身体有害的污染食物,喝了大量遭到重金属破坏的水,吸入了大量饱受污染的空气,这一切都深深地威胁着人们的健康。

① 毒素产生疾病

在毒素的影响下,很多疾病得以滋生。这些疾病包括以下内容。

1. 内科疾病。

◆ 恶心呕吐。

人们如果误食有毒食物,就会恶心呕吐。食用不干净、腐败的食物以及有毒的野蘑菇等,身体也会发出恶心呕吐的反应。另外,如果饮食不当,如暴饮暴食、酗酒、多吃生冷或辛辣刺激性食物,也会引起这样的不良反应。

◆ 头痛。

急性感染,急、慢性中毒,都会造成剧烈的头痛。这种头痛一般由病毒等侵犯神经引起。高血压也会出现头痛,这与血液内积聚的二氧化碳有关。脑炎、脑膜炎等侵害颅内,也会引起头痛。

◆ 腹痛、腹泻。

平时饮食不洁或食用生冷、变质食物会引起食物中毒,从而出现胃肠炎、细菌性痢疾、霍乱等。凡得了这些疾病,都会出现腹痛、腹泻等症状。

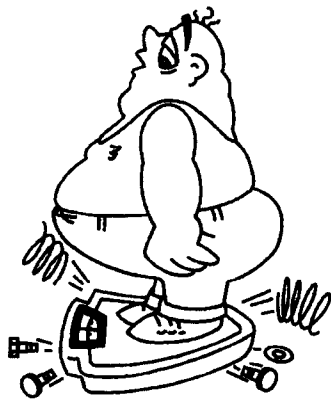
◆ 发热。

细菌、病毒、螺旋体、支原体、衣原体、真菌、寄生虫等生物病原体引起的各种感

染,均会出现发热症状。手术、烧伤、严重外伤以及癌症、血液病等造成的体内大量组织坏死,也能够导致发热。其他如中暑、风湿病、脑外伤等也会引起发热。

◆ 肥胖。

肥胖是由于脂肪在体内积聚过多所造成的。在人体中,食物所包含的热量一



旦超过消耗量,多余的热量就会转化为脂肪,储存于组织下,造成肥胖。食量大的人,喜欢甜食、煎炸食品的人以及嗜酒者,大多会出现肥胖现象。

◆ 痛风。

痛风是由于嘌呤代谢紊乱引起的代谢性疾病。其发病原因,一方面是摄入过多的高嘌呤食物;另一方面是尿酸增加或排出减少。这种病能增高血液中的尿酸,使之不能及时排泄,沉积在关节、皮下组织或肾脏部位而发病。

◆ 便秘。

平时食物中的纤维素含量太少,胃肠道梗阻,高血糖、低血钾、铅中毒、汞中毒等代谢和内分泌疾病,都会造成便秘。

◆ 烦躁、昏迷。

各种脑炎、脑膜炎、脑脓肿,以及各种严重感染、败血症、中毒性菌痢、脑型