

健康书系—VII

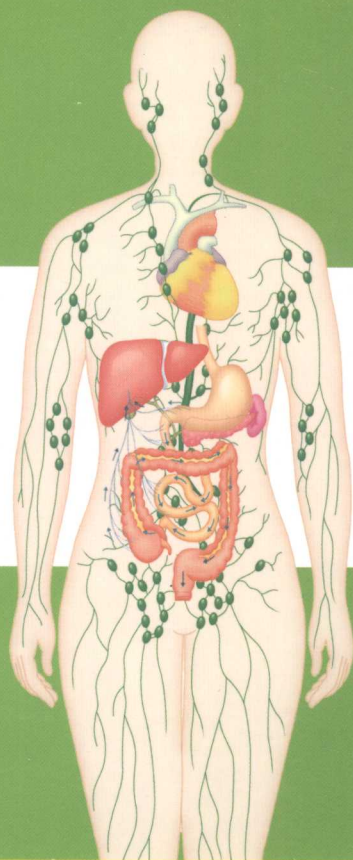
排毒不能靠道听途说，快来看看真正的专家怎么做！

在尝试过各种排毒疗法后，韩国排毒中医院最终首推“先排毒后对症下药”的策略——先排出体内毒素，使患者的身体恢复到自然状态，再有针对性地进行治疗。

----- 韩国排毒中医院◆编著 金哲◆译

别让不懂 排毒的 医生 害了你

高清
图解



隆重推介拯救人体的排毒器官——淋巴系统的排毒疗法。

体内毒素是万病之源！排毒革命——先排毒再治疗，才能做到无毒一身轻！

中国台湾中医肝病医学会理事长
广州/辽宁中医药大学客座教授

景碧松

郑重
推荐

南海出版公司

R161/104

2008

别让不懂
排毒的医生
害了你

韩国排毒中医院 编著
金哲 译



北方工业大学图书馆

C00134015

图书在版编目(CIP)数据

别让不懂排毒的医生害了你/ 深圳市金版文化发展有限公司策划.
—海口: 南海出版公司, 2008.8

(健康书系VII)

ISBN 978-7-5442-4085-7

I. 别… II. 深… III. 毒物—排泄—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第015801号

JIANKANG SHUXI VII—BIERANG BUDONG PAIDU DE YISHENG HAI LE NI 健康书系VII——别让不懂排毒的医生害了你

- 策 划 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云
编 著 韩国排毒中医院
翻 译 金哲
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司
开 本 711mm×1016mm 1/16
印 张 13
版 次 2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-4085-7
定 价 29.80元
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

执笔团队



申敏湜

(排毒中医院首席院长)

庆熙大学中医专业外聘教授
现任排毒中医院首席院长
现任大韩聪明学会会长
代表作品有《考生东医宝鉴》、《考生
中医健康教室》、《让学习更轻松，让
工作更加快乐的大脑革命》(合著)



李廷柱

(排毒中医院江南总店院长)

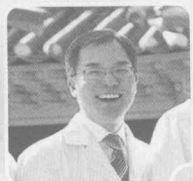
医生兼中医学博士
东国大学中医专业外聘教授
应急患者资讯中心内科医生
东西排毒医学研究会正式会员
现任大韩聪明研究所所长



申义秀

(排毒中医院西楚总店院长)

大韩聪明学会副会长
大韩秋娜学会正式会员
中医自然疗法学会正式会员
中医外治学会正式会员
ECS研究会正式会员



金致弘

(排毒中医院鲁源店院长)

东西排毒医学研究会正式会员
大韩中医肥胖学会正式会员
大韩体育协会正式会员
AATI正式会员
大韩成长学会正式会员



金聆均

(排毒中医院日山店院长)

大韩中医肥胖学会正式会员
韩国NLP & 催眠中医学会正式
会员
获得国际公认的NLP 从业资格
获得国际公认的美国时间线治
疗 (TIME-LINE THERAPY)
资格
ECS研究会正式会员



白然种
(排毒中医院尚溪店院长)

中医外治学会会员
中医自然疗法学会会员
东西排毒医学研究会正式会员
Cyriax整形医学研究会会员
ECS研究会正式会员



李仁奎
(排毒中医院吴山店院长)

大韩中医肥胖学会正式会员
大韩针灸学会正式会员
东西排毒医学研究会正式会员
历任吴山惠民中医院院长
ECS研究会正式会员



金末峰
(排毒中医院论县店院长)

排毒专家中心代表
历任大韩中医糖尿病研究会会长
世界中医药学联合会糖尿病委员会韩国代表委员
大韩中医病理学会正式会员
东西排毒医学研究会正式会员



金秀权
(排毒中医院全州店院长)

大韩中医外观科学会会员
中医外治疗法学会正式会员
中医自然疗法学会正式会员
中医诊断学会会员
大韩明理学会正式会员



张铨禄
(排毒中医院分堂店院长)

庆熙大学中医专业外聘教授
庆熙大学中医专业本草学教室研究员
韩国科学技术研究院(KIST)医药化学中心学会研究员
中医自然疗法学会正式会员
应用根神经学会学术理事



丁虎忠
(排毒中医院大邱店院长)

大韩中医过敏学会正式会员
大韩虹膜研究会正式会员
大韩痛症学会正式会员
大韩营养学会正式会员
东西排毒医学研究会正式会员



崔圭东
(排毒中医院平村店院长)

历任大邱中医专业大学教授(中医眼耳鼻喉专业教授)
中医学博士(庆熙大学研究院)
大韩中医眼耳鼻喉学会理事
被选为韩国名医
在溪明大学医科大学教授进修医学(Complementary and Alternative Medicine)课程



++ 生活排毒疗法

近年来，我们经常听到“排毒”这个词。“排毒”这一词数年前就开始流行起来了，直到现在流行的趋势仍有增无减。传统医学中并无现代所讲的“排毒”一词，而是称为“解毒”。很多人把“排毒”理解成“为了减肥而消除体内的毒素”，而排毒医院很早就出现“减肥排毒”和“肝排毒”（LCD）等词汇了。

二十年的从医历程，让我感到荣幸也让我心存遗憾，因为在面对许多疾病时我常常束手无策。但是，自从与中医院院长一起研究推拿后，我渐渐地为自己的研究成果感到欣慰。然而很多患者在接受治疗后经常会出现复发的现象，于是我开始思考能不能找到一种根治疾病的方法。因此，我产生了继续研究根治内科疾病的想法，并与李廷柱院长、申义秀院长以及多位医师共同进行研究。我惊讶地发现，用排毒疗法可以根治各种疾病，如慢性疲劳症、高血压、肝炎、脂肪肝、高血脂、心血管疾病、皮肤病等。我认为，排毒疗法对患者或普通人都有意想不到的疗效。

但是，有一件事情始终让我感到忧心。虽然人们认识排毒疗法，却经常会误用排毒疗法。例如，很多人为了肝排毒而采用橄榄油排毒法，但这只是肝排毒疗法中的一种，也只适用于一部分患者，若运用

不当，很有可能留下后遗症。还有些人误认为排毒疗法所产生的排泄物是胆结石，其实这并不是胆结石，而是体内新陈代谢的残留物，也就是肠黏膜的老化部分和胆囊的废弃物，是它们与脂肪混合所产生的副产物，这和用香皂清洗皮肤黏膜角质层的原理是一样的。

以上这些现象都必须引起十分的重视。为了介绍正确的排毒方法，我特地撰写了这本书，书中介绍的所有经验和秘诀都来自于排毒中医院的临床实验结果。但是，本书只是简单地介绍了一些方法，也许患者不容易理解，如果参考各种生活疗法，将更有助于大家认识“排毒”的真正涵义。从现在开始，患者不能只倚赖医生，也应该积极学习生活排毒疗法。治愈疾病需要医生和患者的共同努力。

当你了解了排毒医学后，就会重新认识各种疾病，也会真心地感谢医生的指导。希望所有人都能学会生活排毒的方法，摆脱疾病的困扰，这也是我撰写本书的目的。

在排毒疗法中，很多内容涉及专业的医学知识，希望各位专家能够鼓励和支持那些开辟排毒新领域的医生们，也希望读者能通过本书，更详细地了解自己的身体，进一步认识疾病。

申敏湜（排毒中医院首席院长）

生活在毒素中的现代人

“这次感冒好严重，吃药都没有用。”

“以前只要吃一粒药就能治头痛，可是现在根本没什么效果。”

过去只要吃一点药，再出一些汗，就能治好感冒等疾病，但现在这些疾病似乎越来越难对付了。这主要是因为现代人的免疫力比起以前来要差许多，而且各种疾病的抗药性也越来越强。那么，到底是谁降低了人体的免疫力、提高了疾病的存活力呢？我们一致认为罪魁祸首就是毒素。

毒素是导致人体功能紊乱、衍生各种疾病的有害物质。也许很多人还没有意识到，我们正生活在毒素的世界里。我们每天的触摸、呼吸、吃、喝、睡等行为，都可能接触到毒素。

下面我们通过某企业甲先生一天的生活，来了解一下我们接触毒素的情况吧。

由于公司聚餐，醉醺醺的甲先生凌晨三点才回家。第二天早晨，他拖着疲惫的身体从被窝里爬起来，匆匆忙忙地洗脸刷牙，然后抹了一些护肤霜。甲先生很想喝一碗汤，但没时间做，因此只好用面包、

煎蛋和咖啡当早餐，随后他慌慌张张地跑向公车站。好不容易赶上公车的甲先生呼吸着从车窗外飘进来的废气，并不停地看表。只有交通畅行无阻，他才可能准时到达公司。

不知是因为吸入了废气，还是残留的酒精在作祟，甲先生感到头晕、恶心。甲先生很想下车休息一会儿，但为了赶去上班，他又有些犹豫了。其实也不是不能迟到，但一想到上司会说：“你这个无能的家伙，居然因为昨晚的聚餐而迟到……”就只好放弃休息的打算。然而真是祸不单行，由于前面的汽车发生故障，公车长时间纹丝不动。一想到就快要迟到，甲先生的脑袋仿佛要爆炸。

经过一番波折，甲先生狼狈不堪地走进办公室，当然，免不了受到上司的训斥。他的上司一向强调上班要准时，因此对他来说，交通事故只不过是借口而已。被上司训斥完后，甲先生垂头丧气地走到紧急出口处，一边抽烟一边喝着咖啡。但是，一根烟还没抽完，同事就叫他过去接一通紧急电话。

甲先生一拿起话筒，对方就大吼大叫起来。打电话的人是甲先生的一位客户，原来前几天他帮客户处理的事情出现了问题。好不容易处理完客户问题，甲先生迈着沉重的步伐到附近的餐馆吃午餐，但不知道是不是饭菜里的调味料放多了，甲先生总是觉得反胃。

在半天的时间里，甲先生就接触了香皂、牙膏、化妆品、废气、香烟以及调味料等各种化学品，并处于强大的精神压力下及污染严重的环境之中。这不仅是甲先生一个人的故事，也是大部分现代人的生活写照。

根据研究报告显示，全世界使用的化学品高达十二万种，而目前正在开发的化学品超过一千万种。韩国也不例外，目前正在使用三万六千多种化学品，而且每年会增加两百多种新的化学品。

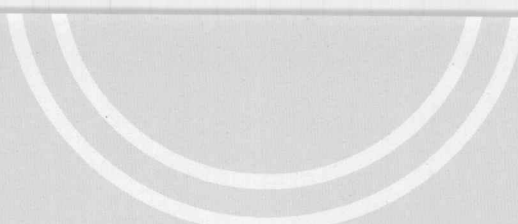
岂止是化学品啊！浑浊的空气、恶臭的水、失去生命力的土地、患病的动植物、铅或汞等有毒金属，无一不是毒素的来源。

我们认为，毒素如此猖獗是人类咎由自取。由于大量使用农药和化肥，导致土地污染，因此植物中聚积了毒素；由于废水污染了水源，因此为病菌提供了繁殖的温床；由于汽车和工厂的废气污染了空气，因此出现了酸雨；由于乱扔垃圾，新的细菌层出不穷；由于人类食用含有各种化学成分的食品，因此人体内产生了毒素。

请大家一起来了解一下人们使用率颇高的化妆品吧！

化妆品和含有四千多种有害物质的废气一样，当中含有很多有毒的化学物质。虽然很多化妆品公司使用了从植物中萃取的原料，并一直强调自己所生产的是不含化学成分的无害化妆品，但不管化学成分的量有多少，在加工过程中，都难免混入化学溶解物质和重金属。如果化妆品内不添加化学物质或重金属，就很难附着到皮肤上，而且没有明显的效果。

毒素是非常不利于人体健康的物质，会导致各种疾病。也许很多人不相信，但我们从头到脚的疾病和毒素都有着各式各样的关系，这包括慢性疲劳、皮肤病、眼科疾病、肌肉酸痛、过敏、失眠、忧郁症、糖尿病、高血压、癌症、爱滋病等疾病，它们的出现都离不开毒素的“恩赐”。



人们还没有意识到毒素的危险，因此当毒素越来越接近我们的生活时，很多人依旧浑然不知。有些人甚至不知道毒素是疾病的根源，生病时就只知道治疗生病的部位，如果还没有效果，就会服用大量的药物，甚至做“千刀万剐”的手术。如果不解决致病的根源，只治疗表面的症状，反而会为毒素的繁殖提供温室。这种治标不治本的“逆行”治疗法不知让多少人饱受疾病的折磨，甚至在死亡的边缘上挣扎。作为负责人类健康的医生，我们看着这种现象不禁心痛万分。

我们的身体状况或自然环境越糟糕，毒素就越猖獗，因此在日常生活中，必须保持身体和环境的清洁，预防毒素沉积。当然，由于遗传或人为失误，在已经被污染的环境下很难彻底预防毒素，但我们也不能成为毒素的制造者或推波助澜的旁观者。

我们经常对人们说：“保护自己健康的人并不是医生，而是你自己。”吃被污染的食物、肆意破坏自然环境，当毒素击溃了人体的防御系统后再去求医问药，已经为时晚矣。

从现在开始，我们要开始重视毒素的预防和排除。虽然排毒并不是万能药，但它能恢复人体的免疫力和自愈能力，而且能帮助人体战胜疾病。

目录

part 1 毒素是万病根源

影响免疫力的幕后黑手 _2

□ 千奇百怪的危險，体内的毒素到底是什么？

体内毒素引起的各种病症 _6

□ 肝脏内毒素引起的疾病

□ 大肠内毒素引起的疾病

□ 血液内毒素引起的疾病

□ 皮肤内毒素引起的疾病

□ 子宫内毒素引起的疾病

□ 前列腺内毒素引起的疾病

part 2 提高免疫力和再生力的中医排毒疗法

治标不治本的局限性 _12

□ 从现在开始，不能只治标不治本

拯救体内的垃圾处理厂——淋巴系统 _15

□ 不要折磨淋巴系统，请及时排毒

自然疗法——排毒医学 _20

□ 排毒疗法是净化血液、恢复健康的医学治疗方法

排毒也有生命法则 _23

□ 人体每天要用60%~80%的能量排毒

part 3 健康的守护神——肝排毒疗法

只有解肝毒，人体才能恢复正常的功能 _28

□ 肝是功能最强大的化学工厂

肝排毒疗法 _35

□ 何谓肝排毒？

□ 实施肝排毒后人体所排出的不是胆结石，而是痰饮

让肝变得健康的饮食习惯 _53

□ 多吃饭吧，饭就是最好的补药

□ 保护肝脏的饮食习惯

清除肝脏内毒素的生活秘方 _58

□ 预防肝脏内沉积毒素的生活方法

part 4 摆脱讨厌的便秘——大肠疾病排毒疗法

大肠排毒是清除宿便、治疗便秘的捷径 _64

□ 大肠是人体沉积物的处理厂

大肠排毒疗法 _72

□ 大肠排毒疗法概念

影响大肠功能的生活习惯 _81

□ 预防宿便非知不可

part 5 清洁的皮肤——皮肤疾病排毒疗法

通过皮肤排毒法治疗过敏性皮肤疾病 _88

□ 只要进行皮肤排毒，就能全身健康

皮肤排毒疗法 _92

□ 皮肤排毒疗法概念

让皮肤健康的生活习惯 _100

□ 预防毒素沉积非知不可

part 6 身体健康之源——血液排毒疗法

有助于血液循环的血液排毒 _106

□ 通过排毒创造健康

血液排毒疗法 _110

□ 血液排毒疗法的概念

如何才能清除血液内的毒素？ _115

□ 清除血液内毒素的方法

part 7 年轻活力的源泉——女性疾病排毒疗法

子宫内的毒素是女人的致命伤 _120

□ 所有的妇科疾病都是子宫内的毒素在作怪

□ 消除子宫寒冷的特殊方法

子宫排毒疗法 _124

□ 子宫排毒疗法概念

清除子宫内毒素的生活习惯 _132

□ 预防子宫内毒素非知不可

part 8 不反弹的减肥法——肝排毒减肥疗法

先排毒再开始减肥 _136

□ 排毒后开始减肥，效果一级棒

肝排毒减肥法 _140

□ 排毒减肥法的正确概念

part 9 其他排毒疗法

利用发酵菌的米糠发酵排毒疗法 _148

米糠发酵排毒疗法Q & A _156

药物治疗法 _158

天然复合糖疗法 _160

蜂毒疗法 _163

矿物质酵素营养疗法 _165

促进排泄疗法非知不可 _168

□ 促进排泄疗法的种类

灌肠排毒疗法 _171

part 10 不惧毒素的日常生活排毒法

符合自然规律的生活习惯 _174

- 你必须养成符合自然规律的生活习惯

让米饭成为补药的饮食习惯 _178

- 你的饮食习惯正确吗？
- 有害的食物少碰为妙
- 为了健康，请食用天然食品

想提高淋巴系统活力，就要养成运动习惯 _185

- 步行是一种最安全有效的有氧运动

应该养成良好的睡眠习惯，让身体回归正轨 _190

- 摆脱失眠，快速熟睡的方法