

排毒 DETOX 让你更美丽

朵琳出版 组织编写

排毒决胜点 + 健康零缺点

“百分百自信元气美人”养成班

不可思议！超神奇的DETOX经验法则分享

TOP7不能瘦的秘密

告诉你怎样才真正“瘦”得了！

不同way的排毒方式就是要让你更健康

脸部排毒 + 刮痧按摩 + 头皮净化 + 神奇汤匙 + 运动塑身 + 泡澡乐活

按摩排毒+脸部提拉=年轻10岁

在家就能轻松搞定的魔幻做脸手法

5种甩开负担让身体好轻盈的 刮痧技巧彻底公开！

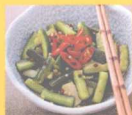
美容专家亲身示范，一定要学会！

美容新奇报你知：**神奇泡澡排毒**
春夏秋冬汉方植物药材大公开

9种
新鲜果汁

20道
美味蔬食

自己在家动手做 健康排毒又长寿



超惊人好神奇的7款汤匙排毒法

脸部

眼部

颈肩

手臂

腰腹

臀部

足部



简单上手 明显效果



化学工业出版社

排毒

DETOX

让你更美丽

排毒特效

DIETITIAN + NUTRITION

"DIETITIAN" 100

100% 100% 100% 100% 100%

TOP7 排毒食谱

100% 100% 100% 100% 100%

100% 100% 100% 100% 100%

100% 100% 100% 100% 100%

100% 100% 100% 100% 100%

100% 100% 100% 100% 100%

100% 100% 100% 100% 100%

100% 100% 100% 100% 100%

100% 100% 100% 100% 100%

100% 100% 100% 100% 100%



100% 100% 100% 100% 100%

PAIDU RANGNI GENGMEILI

DETOX

排毒

让你更美丽



朵琳出版 组织编写



化学工业出版社

· 北京 ·

不管怎么都瘦不下来？已经好久没有大便了？夜里翻来覆去睡不着？用再多保养品肌肤依旧糟糕得不行？常常觉得疲倦心情沮丧？不要怀疑！这些不适症状也许都是“毒素”所引起的！

本书精选排毒美容保健高招：头皮净化、淋巴按摩、刮痧排毒、神奇汤匙塑形、功能瑜伽……组成告别“毒”女人的绝世武功秘籍。特别企划汉方泡澡植物药材大公开、帮助排出毒素蔬果TOP10，附赠“9种果汁+20道美味”制作食谱，以及排毒精油全讲解。

超神奇的排毒经验法则分享，赶快加入百分百自信元气美人养成班吧！

图书在版编目（CIP）数据

排毒让你更美丽 / 朵琳出版组织编写. —北京：化学工业出版社，
2009.6

ISBN 978-7-122-05502-6

I.排… II.朵… III.女性-毒物-排泄-基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核（2009）第065982号

原繁体版书名：排毒让你更漂亮，作者：朵琳出版

本书中文简体字版由台湾八方出版股份公司——朵琳营销授权化学工业出版社独家出版发行。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

ISBN:9789866771194

北京市版权局著作权合同登记号：01-2009-1883

责任编辑：马 骄

装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

责任校对：吴 静

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张7 字数125千字 2009年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：28.00元

版权所有 违者必究

Detox

C O N T E N T S

彻底解毒100%，排出自信、窈窕、健康！



01 排毒决胜点+健康零缺点

“百分百自信元气美人”养成班
不思议！超神奇的DETOX经验法则分享

05 排毒哲学

一日三次便轻盈似神仙
早晨+上午+睡前→体内解毒力up up!

08 Detox Test

排毒方式千百种，
到底你适合“喝”还是适合“动”？

10 体内排毒净化后的健康面面观

最适合你的排毒方式到底是什么？

14 编辑部精选排毒体验心得报告

健康烦恼Top7 不能瘦的秘密
告诉你怎样才真正“瘦”得了！！

16 生命之源+美丽之钥 带你认识水的重要性

18 让你手舞足蹈的DIY舒活按摩乐

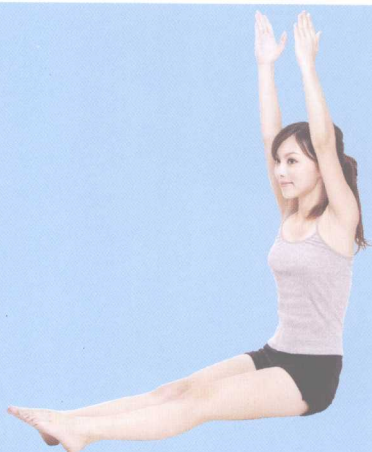
挥别文明疾病 就从净化淋巴管开始

22 Detoxication = Beauty + Healthy

素人排毒心得报告大公开·体验谈分享

26 Detox Massage

每天三餐搭配简单的排毒按摩，
让排便更顺畅、心情变更好！





28 不同way的排毒方式就是要让你更健康

脸部排毒+刮痧按摩+头皮净化+神奇汤匙+运动塑身+泡澡乐活

30 按摩排毒+脸部提拉=年轻10岁

在家就能轻松搞定的魔幻做脸手法

32 基本必做的5种刮痧技巧

5种甩开负担让身体好轻盈的刮痧技巧彻底公开
美容专家亲身示范，一定要学会！

40 超惊人好神奇的7款汤匙排毒法 随时随地想到就做，从头到脚都适用！

脸部→眼唇→肩脖→手臂→腰腹→臀部→足部
简单上手+明显效果

48 Exercise Up!

加强新陈代谢 健康活力满分

One More! Two More!

简易运动伸展操 舒展四肢及筋骨

60 美容新奇报你知 神奇泡澡排毒

春夏秋冬汉方植物药材大公开

DETOX特别企划

68 “彻底排出体内毒素” 鲜食蔬菜食材TOP 10

轻松就能掌握自己的窈窕身段
每日进食就能重返年轻健康态

74 超美味好营养·特别企划

9种新鲜果汁+20道美味蔬食

自己在家动手做 健康排毒又长寿

98 现代文明症的排毒破解

1日5分钟：瑜伽健身+精油疗愈

绝对不能错过的健康之道



★超神奇的DETOX经验法则分享★

不思議!

排毒决胜点+健康零缺点 “百分百自信元气 美人”养成班

每天日常生活中体外接触的污染，
以及体内生成的毒素，都让你喘不过气
来吗？

即使早睡早起，精神还是一样糟到家，
是否该检视你的健康到底哪里出了问题，
是未解之迷吗？还是轻而易举就可破解的
排毒疑问？

快来了解“排毒DETOX”有多么重要！



不要不相信！

其实，你真的很“毒”！！

隐约潜藏在体内中，
导致越来越毒的主要原因……

你是否曾有同感，为何都是同年纪，有的人可以保持青春美丽跟柔嫩肌肤，有的人却看起来比自己的妈妈还老，这到底是为什么？！难道老天真的这么爱捉弄人！

其实，这一切都不能怪上天，只能怪自己后天照顾不够完善，女人只要过了25岁就开始面临老化危机，而导致老化开始的主要导火线之一，就是那些潜伏于体内的“毒素”，这些人见人厌的毒素不只会让你逐渐老化，更会为你带来许多不适的病症。

有害金属或化学物质 导致身体不适或疾病

随着科技的发达、生活的进步，许多外在的危害毒素，例如有害金属或化学物质，造成人体体内的负担过多，但是我们却因为工作繁忙、步调快速而不自觉地长期暴露在这种环境之下，通过每天日常生活中所接触的食物、水以及空气等媒介，让这些有害物质顺利进入体内毒害身心灵，不知不觉就囤积于体内中，形成“大毒物”，听起来就很可怕不是吗？

如果持续大量囤积的话，就会变成公害疾病，导致神经系统或内脏器官机能



再忙也别忽略
自己的健康喔！

障碍。如果没有如此严重，也会出现关节痛之类的症状。当体内有这些“毒素”时，就会导致酵素作用、代谢作用变差，引发水肿或是便秘，就算减肥也不会成功。

此外，导致生活文明病的多余体脂肪、万病之源的活性氧、压力等，都是不利身体健康、引发老化的“毒素”。也许你的身体里面已经有“毒素”囤积了，赶快跟着小编做以下的测验自我检定吧！



不要怀疑！

这些不适症状也许都是“毒素”所引起的…

- ☒ 不管怎么都瘦不下来
- ☒ 无时无刻都觉得疲惫
- ☒ 已经好久好久没有大便秘了
- ☒ 每到冬天四肢总是冰冷到不行
- ☒ 没做什么事也会肩膀酸痛
- ☒ 用再多的保养品肌肤依旧糟透
- ☒ 夜晚翻来覆去就是睡不着
- ☒ 年纪明明很轻却容易感到关节疼痛
- ☒ 容易感到心情沮丧焦虑
- ☒ 常常头痛晕眩什么事情也不能做

这些讨人厌的“毒素”正悄悄地攻占你的健康、进驻你的体内…

有害金属

大型鱼或填补牙齿的物质中含有水银，排出的废气或自来水中含有铅或镉，都会于体内囤积。残留农药则会在体内囤积砒素。

从空气、水、食物中摄取到毒素…

体内也会自己制造毒素…

过氧化物

紫外线、抽烟、过度运动所产生的活性氧会让水分或脂质转换为过氧化物。过氧化物会在体内产生连锁的氧化反应。

化学物质

垃圾焚化炉、产业废弃物设备所排放的废气中含有戴奥辛，建筑材料或涂料则含有乙醛等化学物质。

压力

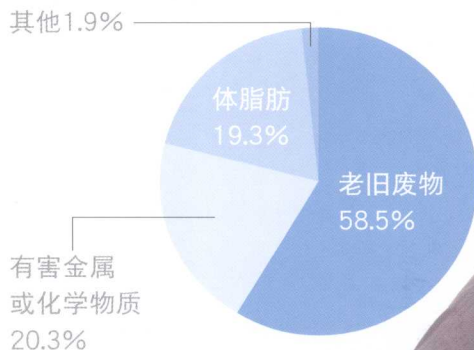
持续生活作息不正常或心理有压力的话，交感神经作用会变激烈，导致血液循环变差。脑内也会充满忧郁物质。

体内毒素的藏身之处…？

身体每个部位

透过体内血液循环，这些外在、内在“毒素”被运送至身体每个部位，有些毒素囤积于内脏，有些则囤积于体脂肪。

囤积在体内的毒素到底有哪些？



快来认识体内的“毒”！



早晨+上午+睡前→体内解毒力up up!

排毒哲学

一日三次便 轻盈似神仙

提升体内解毒力

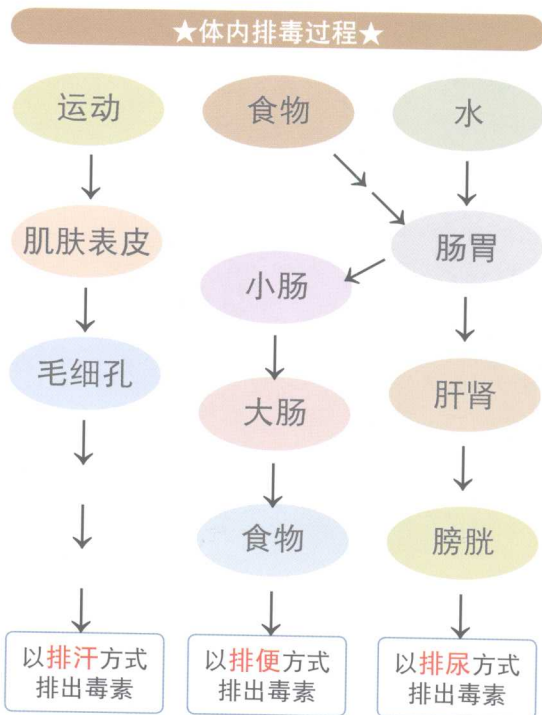
或许你心中常有个问号：“既然毒素这么不好，为什么还要让它们侵入我们体内呢？”只不过，这个问题的答案似乎是永远没有办法解决的，因为我们日常生活中所摄取的水或食材，或多或少都含有有害金属，再加上外界的化学物质，都是通过空气进入体内，所以只要你还有呼吸的一天，就不可能拒绝这些“毒素”入侵！

“毒”究竟躲在哪里？

也因此，“排毒”对于健康而言，就成为一个不可或缺的过程，想要更健康活得更长久，当然得想尽办法排出这些囤积在体内已久的毒素；而人体的毒素究竟沉积在何处？因为地心引力的关系，人体的毒素大部分沉积在手、脚，因为它们是人体躯干末梢，我们身体的废物都会往下沉淀，手的话就是指尖、脚的话就是脚底。

这就是为什么我们在做脚底按摩的时候，脚底会特别疼痛，都是因为有一些尿酸结晶沉淀在这里，吃了食物之后会产生一些尿酸，因为有些人喝水喝得不够多，尿酸便会沉积在脚底上。

一般说来，人进食后，这些食物经过肠道消化，有些废物沉积在大肠准备要排泄出去，所以大肠是体内毒素囤积的重要位置，另外吃了添加物食品，里面含不好的添加物，也会通过肝的解毒排毒，最后结束在肾脏，所以肾脏功能十分重要，有些人因为长期吃药，吃到不好的食物，肾脏功能就会变得不正常。



注：人体最常排毒的途径：排汗(毛细孔)、排尿(尿道)、排便(肛门)。

“一日三次便 排毒一身轻”

排毒的致胜关键 多喝水

排毒的致胜关键就在于“水”，只要每天规律的多喝水，设定时间按照机会去实行，就能成功排出体内的毒素，让排毒这件事情变得更自然，至于该如何计划呢？

“每天一定要喝足2500毫升，早上起床时喝300至500毫升，运动口渴时500毫升，上午10点喝500毫升，下午三点再喝个500毫升，最后晚上8点喝300毫升，这样就一定超过2500毫升。”欧阳老师说，排毒致胜的附带条件就是多吃根茎类蔬菜，促进排便及肠胃蠕动，再来就是尽量抽出时间多运动，增加排汗量。

一般健康的人大概一天排一次便就可以，假设身体不是很健康，建议最好养成一天排三次便的习惯，将排三次便当成一个主要的目标，让身体好得更快更健康！

must know

★一日三次便HOW TO★

第1次排便

起床时

多喝水

多吃水果

睡前再喝一小杯200毫升的水，也可替换成水果醋、柠檬醋或是梅子醋等，加点蜂蜜，假设本身患有糖尿病患者，应避免蜂蜜。

前一天晚上，多吃一些帮助排便的水果，纤维含量高，像是香蕉、梨或是火龙果等，本身水分含量比较多的水果。

注：睡前一杯水跟水果，可以帮助隔天早上的排便。

★饮用500毫升水
+快步走运动

第2次排便

上午时

多喝水

进行快步走运动的时候，水就会慢慢进入食道、胃、小肠、大肠，等大肠充满水，就能带动大肠充分蠕动，运动时间大约是30~60分钟，运动回家后马上就上厕所，就能促进第二次排便的机会。

第3次排便

睡觉前

食物配菜

睡前的排便就要靠食物的配菜，多吃一些粗纤维，像是海带、木耳、莲藕、牛蒡、空心菜、地瓜叶、竹笋、芦笋、芥蓝菜、芹菜等，尽量多吃粗纤维蔬果作为配菜，就可以帮助肠道蠕动，另外多吃一些根茎类，像是马铃薯、地瓜、南瓜，可以增加体内便量，便量足够自然就会有想要排便的念头。

★逐渐养成每日
排便2次的习惯

结语

一天养成排三次便，身体有疾病也会好得比较快，没有疾病的人，一天也养成三次排便，肌肤自然美白透亮啦！

简易排毒之道分享

每天水要喝到2500毫升，把握重点分配喝水时间点，午餐、晚餐多吃海带、黑木耳，可帮助排便，尽量摄取糙米跟五谷米，如果吃不习惯，也可透过糙米+白米、五谷米+白米的方式来促进排便次数，运动一定要规律固定，这样就能做到排便、排尿、排汗，就能进行简易的体内排毒。

其实，排毒并不困难，回归正常生活面，锁定几个最适合自己排便的水果，像是菠萝、木瓜、香蕉、火龙果等，养成交替多吃的习惯，另外茶、菊花茶、冬瓜汤，也尽量交替喝，增加体内水量，多喝水自然帮助排尿，轮流交替食用，这样自然就会排毒简单化啰！



排毒的好处V.S禁忌

- ❗ 1. 如果本身是容易水肿者，就要视个人状况摄取适度的水量。
- ❗ 2. 本身肠胃溃疡的不适合吃高纤维类食物，以免造成胃穿孔、胃破皮等。
- ❗ 3. 虽然鼓励运动流汗促进排毒，但是肝脏功能不好者尽量避免运动。

- 👉 1. 体内毒素排出，肌肤自然白净透亮，肠子如果不干净，肌肤就会产生黑斑、痘痘等问题。
- 👉 2. 加快体内新陈代谢，新陈代谢旺盛之后，就会不容易肥胖，身材就能保持匀称标准。
- 👉 3. 提升人体免疫系统，只要体内干净了，抵抗力自然就会转强，不容易生病、也不容易老化。

20 · 30 · 40的排毒年代

20's

这些人通常习惯吃外食，建议：

1. 不能常吃炸煎熏烤烘培类食物，速食商品不是不好，量最好控制斟酌，零嘴类也不要吃多。
2. 每天喝足量的水，少喝罐装瓶装饮料，尽量回归天然饮料，像矿泉水或是泡茶喝等。
3. 年轻人较容易吃到加工食品，尽量选择自然食材摄取，多吃新鲜蔬果，让自己均衡摄取营养素。

30's

这些人通常已经上班、生活步调繁忙，建议：

1. 水的量一定要逼自己尽量喝足2500毫升，促进排尿次数，不要憋尿，让毒素能够顺利排出。
2. 上班族也容易外食，蔬菜摄取量自然过少，慎选餐厅，选菜色不油腻、纤维量较多的。
3. 少吃没有青菜搭配的外食便当，让自己一天三餐中，素荤比例一定要相当合理才可以。

40's

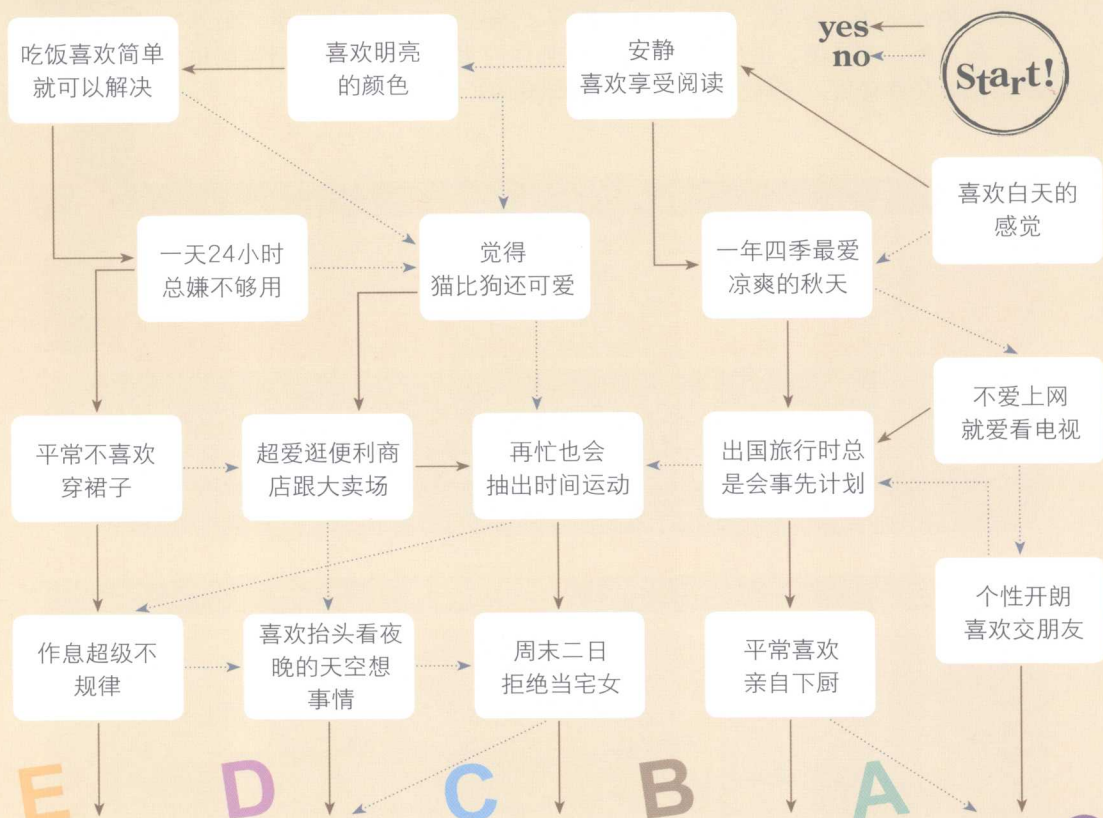
这些人通常差不多要进入更年期，建议：

1. 这个时候一定要吃一些促进荷尔蒙的，让自己不要产生太多更年期的症状。
2. 多摄取蜂王浆、山药、牛蒡、当归、榴梿、薏仁或是黄豆等。
3. 上述东西摄取足够，体内荷尔蒙自然增加，不容易老化。

排毒方式千百种， 到底你适合“喝”还是适合“动”？

Detox Test

● 通过简易小测验，找出最适合你个性的排毒模式，从今以后再也没有借口拒“健康”于门外啦！



你超级忙碌，活像个飞到东飞到西的小蜜蜂…

随时可吃的健康食品型

你的生活步调紧凑到不行，几乎找不到空档时间让自己适度松懈，这样的你更需要排毒，随身携带、随手可吃的健康食品非你莫属。

你渴望放松，被生活压力压得喘不过气…

梦想悠闲泡澡型

你的压力无比大，精神出现严重的倦怠，迫切需要放松自己，这时候热呼呼的温泉或是泡澡都非常的适合你。

你积极进取，秉持着起而不言不如做而行的精神…

多运动多健康型

相当的行动派，喜欢想什么做什么，一分一秒都要动的你，最适合实行运动的排毒方式。

你正义感十足、对每件事情都很认真…

方便可行的进食型

你常以严肃的态度看待每件事情，对于你有兴趣的事，就会很热烈地投入，本身对下厨挺有天份，很适合自己DIY排毒餐。

你外向活泼，总是能让旁人感染你的喜悦…

简易饮料型

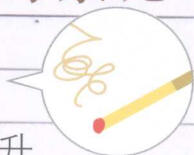
对于一切的人和事物，你总是抱持着好奇的态度，总是不怕尝试，可是只有三分钟热度，所以简易、好携带的健康饮料排毒法最适合你！

CHECK

看看哪种排毒方式跟你最Match！

测验你的身体中， 是否真的累积了大量毒素呢？

- ☐ 很挑食就是不爱吃蔬菜
- ☐ 有抽烟或喝酒的习惯
- ☐ 每天喝水不超过1500毫升
- ☐ 头发干燥分叉常掉发
- ☐ 喜欢吃速食类的垃圾食物
- ☐ 就算睡足10小时也容易感觉疲劳
- ☐ 常有肩颈酸痛的问题
- ☐ 肌肤粗糙、黯沉、无光泽
- ☐ 体质容易感冒，吃再好都没用
- ☐ 不喜欢喝水，只喜欢喝饮料
- ☐ 平常工作繁忙，总是觉得压力大
- ☐ 三天才大一次便，有便秘困扰



Check !

0~3个打勾者

你的身体健康，没有累积太多毒素，但是还是不能轻忽喔！建议多多运动多喝水，保持肌肤的美丽。



Check !

4~8个打勾者

你的身体中已渐渐累积毒素，若不改变目前的生活习惯及作息，将毒素排出，对身体健康会造成影响喔！



Check !

9~12个打勾者

你是个很“毒”的人！体内已经累积大量毒素，再不将毒素排出，后果恐怕不堪设想，建议从现在开始多喝水、多运动、多吃蔬菜水果，才不会让毒素累积在体内造成负荷唷！



Healthy Detox

体内排毒净化后的健康面面观

逼出体内毒素，
“体内净化”不再是口号！

“排毒”这个名词在生活中越来越常听到，只要商品与排毒扯上边，销售便会创下佳绩，这也证明了现代人越来越注重健康之道。但到底什么是排毒呢？体内又有什么毒素可以排出呢？排毒对人体又有哪些好处呢？

现在生活便利，相对的也让环境充满了对人体有害的物质，例如：自然水、鱼贝类、农作物当中，含有许多重金属汞、铅、铜等，长期食用便会累积在人体当中。此外，空气中也含有大量的汽机车废气，煮菜时的油烟也会造成影响，甚至电磁波、工作压力都会对人体产生伤害。

如果这些毒素没有排出一直累积在体内当中，身体的代谢功能、免疫系统就会出现问題，而肤质也会越变越差，便秘现象、脂肪堆积都会逐渐浮现，体质也会变成酸，所以将体内的毒素排出是十分重要而且必备的喔！



每天通过按摩运动，排出体内毒素，对身体会有何改变和影响呢？

体内毒素排出后，脸部肌肤会光亮有弹性，恢复年轻时的滑透，每天都有不用上妆的好气色喔！

按摩、喝水及运动，能刺激肠胃蠕动，减少粪便在体内停留的时间，毒素便不会累积在体内啦！

长期按摩淋巴腺排毒，可提升新陈代谢，加速循环之后，也能加速脂肪燃烧，让身体变成不易复胖的体质喔！

