

<<做自己的排毒医生>>

图书基本信息

书名：<<做自己的排毒医生>>

13位ISBN编号：9787504732217

10位ISBN编号：7504732214

出版时间：2010-1

出版时间：中国财富出版社

作者：纪太军

页数：293

字数：331000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<做自己的排毒医生>>

### 前言

如今，我们生活在一个充满了毒素的环境里。

我们的身体每天所吸收的空气、水分、食物中含有大量的毒素，身体自身的新陈代谢所进行的自我更新也会产生大量的废物垃圾，再加上现代生活方式所造成的饮食不规律、不运动、抽烟喝酒和严重的环境污染，就使得越来越多的毒素进入了我们体内，日积月累必然引起身体的种种中毒症状。

毒素给我们身体所带来的影响是巨大的，它不仅能引发身体的各种炎症，进而引起各种疾病的产生，还能破坏整个身体的均衡，对健康造成伤害。

毒素对身体的伤害也许不是一两天可以显现出来的，也许几年、甚至十几年后才能看到它给我们身体所造成的损耗。

基于此，现在有越来越多的人开始重视排毒。

可以说，排毒已经成为一个十分流行的养生概念。

在我们的生活中这两个字更是随处可见，超市里，药店里，琳琅满目的排毒养颜胶囊、排毒减肥茶、淋巴排毒美容……充斥在我们眼前，好像张嘴不谈排毒自己就落了伍。

可是别看很多人热衷于排毒，但在排毒的过程中却错误百出。

如在排毒意识方面，在饮食、运动、心理等各个方面，人们都存在着这样那样的错误。

比如在排毒和通便方面。

有人说排毒就是通便，其实这是一种非常错误的观点。

因为毒素分布在全身各处，并不仅仅存在于肠道之中，单纯依靠通便排毒是无法彻底清除身体内毒素的。

我们只有调动全身的代谢系统，增强各脏器的排毒机能，才能发挥人体自身排毒的功效，真正达到无毒一身轻的状态。

此外，排毒也不是偶尔为之的运动或几盒排毒药物就能解决的事，它是生活的一部分，是一整套科学的计划，它需要我们锲而不舍地坚持才能发挥疗效。

排毒是通过食疗、运动、按摩、香熏、瑜伽等种种方法来循序渐进地调理身心，从而创造一个洁净、通畅的内在环境，为身体健康打下良好的基础。

本书讲的就是关于在排毒过程中最容易犯的一些错误。

所以，那些对排毒依然抱有错误认识、排毒方法也并不科学的朋友们赶紧来读读本书吧，它会帮助你更科学、更准确地完成人体的排毒。

编者 2009年10月

## <<做自己的排毒医生>>

### 内容概要

现在，越来越多的人开始重视排毒，可以说排毒已成为一个很流行的养生概念，但许多人在排毒的过程中却错误百出。

本书从常见的排毒错误中选出120个典型的排毒错误，让您从这些错误中学会正确的排毒方法。

## <<做自己的排毒医生>>

### 作者简介

纪太军，出生于中医世家，毕业于河南中医学院。

现任中国中医科学院西苑医院国家重点脾胃病研究室主治医师，国家第三届全国老中医药专家学术继承人。

是国家“十一五”及卫生部多项科研课题的主要参与者，参与编写医学著作多部，并参与编写了《北京市中医消化病治疗规范》

## &lt;&lt;做自己的排毒医生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 排毒观念上最容易犯的18个错误 身体状况良好，排不排毒无关紧要 不分毒素类型，体内有毒就得排除 排毒就能健康，何需追寻毒素来源 内毒排清即可，忽略外部环境毒素 消除身体炎症，服用消炎药即可 便秘纯属正常，无须为此大惊小怪 痤疮只是小疾，待其成形再治不迟 口中存有异味，用不了几天就没事 排毒适当服药，更能清除体内毒素 毒素彻底排净，疑难杂症皆可痊愈 肤色枯黄正常，年龄大了自然如此 毒素要想排出，吃药、洗肠方法最佳 注重日常饮食，何需害怕毒素侵扰 要想排除毒素，只要多排便就行 常服排毒药物，体内毒素一扫而空 排毒利于养颜，跟男人没有关系 只要节食、断食，就可切断一切毒源 体内有毒才排，身体健康高枕无忧

第二章 饮食排毒最容易犯的37个错误 通过饮食排毒，不顾及饮食的原则 粗食本身有毒，食用精粮才能抗毒 维生素能排毒，多多服用没有坏处 只要饮食科学，补充营养元素多余 早餐不吃更好，预防更多毒素产生 吃就吃个痛快，一次两次不伤肠胃 食素能够排毒，荤食尽量少吃一点 生菜营养丰富，又怎么会产生毒素 习惯蔬菜生吃，不干不净不会生病 生活过于节俭，食物霉变依旧食用 炒蔬菜盖锅盖，食物营养不会流失 绿色食品健康，食用公园野生蔬菜 菠菜炆炒着吃，开水煮汤没有必要 素菜合理搭配，人体所需营养平衡 做菜荤素搭配，各取所需营养均衡 不口渴不喝水，喝水就是为了解渴 食用香蕉排毒，女性最好的选择 西瓜容易上火，少吃一点才会健康 图方便求省事，很少食用猕猴桃 利用药物消食，排毒效果立刻显现 柿子能够润肺，既满足食欲又养身 偏食某种水果，少吃一两种没关系 红枣可以补血，孕妇应当多多食用 水果酸甜不分，同吃营养才算充足 喜欢吃无花果，不挑不拣照单全收 板栗可以补肾，炒熟后吃味道才好 花生脂肪较高，为免脂毒拒绝食用 空腹食用水果，排毒功效成倍增长 水果排毒最好，吃得越多越除毒素 铁锅铝铲搭配，使用起来十分方便 禁食能够排毒，时间越长效果越好 醋是排毒之宝，只要服用就有效果 体内毒素较多，服用药物效果更好 消除便秘困扰，食用水果就可搞定 担心有所浪费，食用蔬菜过于单一 解毒防毒之时，蔬菜没有必要多吃 吃饭时抽根烟，神情悠然食而有味

第三章 肠道排毒最容易犯的28个错误 经常排便不畅，已成习惯何必烦恼 大便气味恶臭，没啥值得大惊小怪 解除宿便困扰，服用泻药立刻见效 时间过于匆忙，有了便意忍忍无妨 有尿稍稍忍忍，没有时间憋着也行 上厕所时看书，时间再长也不浪费 渴时方会饮水，没有必要过多补水 饮茶可以排毒，追究茶性没有必要 花茶利于排毒，不加选择随意饮用 身体较为虚弱，最好选用中药排毒 排除身体毒素，西药远比中药要好 采用药疗排毒，忽视毒素产生源头 每天都要排便，体内废物才能清除 感到腹部肿胀，误认为是食物中毒 一旦排便困难，就想着要借助药物 大便难以排出，多蹲会儿自然通畅 夏天多饮冷食，引起腹泻正好排毒 喜食油腻食物，致使体能热量增加 吃喝过分随意，只图口爽不顾肠胃 缺乏医理知识，对待饮食粗心大意 总觉不好意思，肛门疾病羞于启齿 挑食成为习惯，不合胃口通通不吃 很少食用粗粮，粗粮含有有毒物质 常食豆制品，容易排出体内臭气 膳食纤维食物，补充越多越利排毒 缺乏必要运动，清洁肠道依靠饮食 排除肠道毒素，随时清洗都会有效 用灌肠法排毒，准备不足补上就行

第四章 运动排毒最容易犯的24个错误 依靠运动排毒，按自己的方式进行 有氧运动锻炼，轻轻松松可把毒排 只要多做运动，体内毒素就能清除 早起锻炼最好，能够呼吸新鲜空气 出汗就可排毒，天冷天热都应坚持 运动强度越大，排毒效果就会越好 毒素随汗排除，运动流汗越多越好 为了排除毒素，强迫自己多做运动 想排毒效果好，就得加快运动频率 心情郁闷之时，可以通过运动宣泄 运动结束之后，立刻就坐下来休息 匆匆洗澡沐浴，冲洗掉污垢便可以 沐浴排毒方便，任何时候皆可进行 借助按摩排毒，只要有效管啥指法 吃饱了饭之后，按摩腹部可助消化 自行按摩脏器，力道与效果成正比 进行足底按摩，随心所欲捏捏就行 为求排毒迅速，流汗的方式最环保 腹式呼吸排毒，只需运动腹部即可 排毒可以减肥，体质不适咬牙坚持 为求迷人身材，时刻不忘穿紧身衣 躲避夏季炎热，老是待在空调房内 青睐肉类食品，有肉才能确保健康 饭后路边散步，可促进食物的消化

第五章 心理排毒最容易犯的13个错误 注重生理排毒，认为心理不会有毒 给自己加压，压力越大动力越大 情绪偶尔低落，并没有什么不正常 思维方式消极，纯属惯性思维使然 跟自己在较劲，心情不快又能怎样 无论快乐烦恼，只要自己清楚就好 为了偷懒省事，人工花草装饰环境 心情感到郁闷，听低沉音乐合心境 对自己不满意，情绪波动属于正常 习惯城市风景，难以走进自然怀抱 自我期望过高，希望越大失望越大 动不动就发怒，发泄完心情特别爽 没事开怀大笑，有利排出二氧化碳

<<做自己的排毒医生>>

## &lt;&lt;做自己的排毒医生&gt;&gt;

## 章节摘录

错误1身体状况良好，排不排毒无关紧要 你总是认为自己身体状况良好，排不排毒对自己没有任何影响。殊不知，因体内毒素而出现的一些小问题正是对健康隐患发出的警告，它们提示你排不排毒绝不是无足轻重的一件事。

引以为戒 肖玲是一名白领上班族，忙碌的工作已经让她的生活变成了朝八晚八，即早上八点就要赶到公司上班，晚上下班后还要加班到八点。如此紧张的时间让她的作息没有任何规律可言，每天早上如果早到公司一会儿，她还能够到公司附近的小饭馆吃一顿像样的早餐，如果没有时间，那么只能在路边的小摊上买一个煎饼果子吃，甚至有时候不吃。

除此之外，工作上的压力也总是让她的精神始终处于紧绷状态，为此，她的身体也不断地向她提出抗议。

后来她去医院检查时，医生告诉她，她的体内已经积聚了一定的毒素，如果不及时排除，后果会更严重。

而且鉴于她的时间问题，医生建议她不必每个礼拜排毒，只要一两个月排一次，平时注意一下日常饮食即可。

可是肖玲并没有听从医生的劝告，她认为排不排毒根本没有什么大的影响，最多也就是多感冒一两次而已，所以，她只从医生那里拿了一些治感冒的药便离开了。

可是不到半年的时间她便再次出现在了医生的面前。原来由于体内毒素迅速积累，而没有得到及时的排除，肖玲已经患上了严重的胃病，不得不住院治疗了。

走出误区 也许到此时，肖玲已经后悔当初没有听从医生的劝告了，可是毕竟世上没有卖后悔药的。

其实在我们身边，存有肖玲这种观念的人不在少数。

为了生活，为了生存，他们几乎压榨了自己所有的时间，甚至于自己的身体。

当身体因为毒素的积累而敲响各种各样的警钟时，他们依然置若罔闻。

这些人总是没有意识到事情的严重性，认为排不排毒对自己根本没有任何影响。

这种排毒意识上的错误往往为人们带来了严重的后果。

德国一位杰出的外科医生解剖了280名死者，结果发现，在其中240名死者的肠道内壁上都淤积有硬石状的粪便污垢；而伦敦的一名外科医生在解剖了一名死者后，从其大肠中取出了10公斤陈旧并已“变成像石头一样坚硬”的粪便，并将其作为陈列品展示至今。

由此，我们可以看出，毒素对人体健康的影响已经严重到了什么样的程度。

据俄罗斯著名养生专家安德烈耶夫说：“一切疾病的主要原因和根源，就在于人的身体在不同层次上积滞了各种垃圾。

”安德烈耶夫所说的“垃圾”实际上就是人体内的毒素，它可以是任何一种对身体有害的物质，或是可以引起身体的排异性反应、过敏性症状以及使人有患病感觉的物质。

它实际上就是我们外界摄入食物、空气和水之后，在自身的新陈代谢过程中未被排出体外的、残存并积滞在体内的各种废物。

这些废物的产生很大原因是由于我们在饮食、生活上不讲科学，一味放纵自己的结果。

有研究结果显示，九成的都市人都曾经或正在受到毒素的困扰。

一般来说，人体的新陈代谢可产生400多种化学废物，每人每天大约要排出细菌、病毒、寄生虫卵等400亿个，大便中的杂菌和致病菌更是高达2/3，如果人体不能在24小时内将其排出，它就能繁殖出2兆个以上的病菌，而这些病菌就是导致人类各种疾病的罪魁祸首。

当它们攻击神经系统时，首先会使人体的大脑皮层异常兴奋，出现入睡困难、早醒、多梦、烦躁、易怒、头痛等症；随着大脑皮层功能的进一步减弱，进而会出现嗜睡、周身乏力、头昏脑沉、注意力不集中等严重脑疲劳现象。

## <<做自己的排毒医生>>

而当病菌攻击人体的皮肤系统时，则会使皮肤黄锈、长色斑、干涩、粗糙、晦暗无光。此外，当对躯体其他器官进行攻击后，还会造成躯体疲劳，导致机体功能下降，出现腹胀便秘、心悸、口臭、上火、口腔溃疡、月经不规则、四肢酸软、腰酸背痛等问题。

一般说来，如果一个成年人的体重为65公斤，那么他的体内就会有3~25公斤的毒素。这是一个非常惊人的数字，恐怕许多人都会惊诧于这么多的毒素是如何在人体内存放的，事实上，这些毒素分布在人体的所有器官中，包括血液、淋巴、皮肤乃至每一个细胞中。只要我们对自己的身体进行一次全面的清理就可以发现如下事实：——从肠道中清除多年积存的陈腐粪便1~15公斤（不包括正常粪便）；——从肝脏、胆囊和胆管中清除腐败的胆汁、胆红素性结石及其他结石，胆固醇形成的栓塞物及丝状、片状物0.5~5公斤；——从各关节部位清除各种无机盐类可达3公斤；——清除人体的各类其他污染物若干（通过饮水、食品和吸入的氯、硝酸盐等）；——在清理体内废物的同时，体重也会相应地下降3~25公斤。

著名的俄罗斯人体清理专家马拉霍夫在他的专著《人体的全面清理》一书中也写道：他长期以来一直坚持锻炼身体，并实行过每周一天以及多次实行过3天、7天、10天的断食疗法，并且自我感觉健康状况良好，但当他在清理肝胆时却出乎意料地清理出了大量的“小石头”，竟然装满了容积为半升的玻璃罐！

除此以外，还在自己的肝胆里清出了许多的陈腐胆汁以及黑色的膜状和片状脏物。

由此可见，人体内的毒素一直以来都是困扰我们的难题，绝不是无足轻重的。

排毒不仅仅是我们每个人的问题，更是针对全人类的重要课题。

**排毒建议** 建议1：从观念上转变自己对排毒的错误认识。

建议2：定时到医院检查自己的身体状况。

建议3：定时采取措施对自己进行物理排毒。

建议4：注重饮食，多吃能够解毒的水果和蔬菜。

**专家点睛** 体内毒素是导致各种疾病的罪魁祸首，及时排毒是身体健康的最大保障。



## <<做自己的排毒医生>>

### 编辑推荐

现在，越来越多的人开始重视排毒，可以说排毒已成为一个很流行的养生概念，但许多人在排毒的过程中却错误百出。

《做自己的排毒医生（最新版）》从常见的排毒错误中选出120个典型的排毒错误，让您从这些错误中学会正确的排毒方法。

从错误中学习正确的排毒方法 排毒中最容易犯的120个错误 错误：身体状况良好排不排毒无关紧要’ 错误：毒素彻底排净疑难杂症皆可痊愈 错误：常服排毒药物体内毒素一扫而空

错误：粗食本身有毒食用精粮才能抗毒 错误：不口渴不喝水喝水就是为了解渴 错误：水果排毒最好吃得越多越除毒素 错误：夏天多饮冷食引起腹泻正好排毒 错误：有氧运动锻炼轻轻松松可把毒排

错误：沐浴排毒方便任何时候皆可进行 错误：注重生理排毒认为心理不会有毒 错误：动不动就发怒发泄完心情特别爽

<<做自己的排毒医生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>