

### 图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经中的排毒养生全集 / 杨力主编. —上海: 上海科学普及出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5427-4838-6

I. ①黄… II. ①杨… III. ①内经—养生(中医)  
IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 242505 号

# 黄帝内经中的排毒养生全集

杨力 主编



出版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

发行: 上海科学普及出版社

开本: 787×1092mm 1/16

印张: 15

字数: 230千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4838-6

版次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定价: 19.90元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

# 目录

## 第一章▶

9

### 无毒病自除，排毒先识毒

#### ▶“毒”从哪里来／10

毒从环境中来／10

毒从用药中来／11

毒从饮食中来／11

#### ▶体内藏毒的常见表现／13

水肿（多发于40岁以上的人）／13

恶心、厌食、便溏／13

慢性气管炎、肺结核／14

脂肪肝／14

肥胖／15

便秘／15

痤疮／15

口臭／15

湿疹／15

#### ▶中医所说的毒／16

热毒／16

寒毒／16

湿毒／16

食积之毒／16

瘀血之毒／17

虫毒／17

药物之毒／17

情志之毒／17

#### ▶西医所说的毒／18

毒与“X综合征”／18

毒与神经内分泌／18

毒与皮肤衰老／18

毒与人体的性机能／18

毒素与肠道内环境／18

#### ▶人体自身的毒素／19

自由基／19

胆固醇／19

血脂异常／19

尿酸／20

乳酸／20

宿便／20

精神毒素／20

脂质沉积／21

水肿／21

生气／21

#### ▶身体各器官的排毒时间／22

胆排毒／22

肝脏排毒／22

肺排毒／22

大肠排毒／22

#### ▶善待自身的排毒系统／23

#### ▶测试：你需要排毒吗／24

## 第二章▶

25

### 无毒饮食，别让饮食方式害了您

#### ▶我们为什么要吃素，该怎么吃／26

牙齿，会告诉我们一点儿食素的“秘密”／26

芹菜是排毒降压的良药／27

生吃茄子能调血脂吗／28

排湿毒让孩子远离厌食、偏食／30

适当吃素可能会圆你“求子梦”／32

#### ▶生吃食物，你到底该注意什么／34

生食效果好，但不一定适合所有人／34

提高孩子智商的两种排毒生吃食物／35

为什么“吃生葱”排毒特别好／36

生吃黄瓜排毒功不凡 / 37

### ▶ 只要你断食适当，就是最健康的 / 38

断食，是更进一步的排毒方案 / 38

为什么断食能增强免疫力 / 39

### ▶ 最有效的排毒食材 / 41

绿豆——清热排毒 / 41

猕猴桃——解毒清凉 / 43

黑豆——解毒又补肾 / 44

南瓜——补血排毒两不误 / 45

西蓝花——加快排毒过程 / 47

红薯——通便排毒，消除体内废气 / 49

魔芋——排毒瘦身 / 51

香菇——保肝排毒 / 53

玉米——清湿热、利尿 / 55

糙米——润泽容颜、除皱消斑 / 56

白萝卜——除腹胀、解酒毒 / 57

## 第三章▶

59

### 五脏排毒，最简单有效的方法

#### ▶ 将军之官：肝，是最重要的代谢和解毒良将 / 60

为什么春天是排肝毒的最佳时机 / 60

青色橘子、柠檬治抑郁，一治一个准 / 61

治肝毒所致乳腺增生的三大要穴 / 62

治肝毒所致痛经，按神门、太冲、涌泉真爽 / 64

治肝气郁结所致长痘痘揉太冲、气海 / 65

治肝炎所致脸色发黄，转转手腕很管用 / 67

哭，是老天给男人的排毒妙方 / 68

#### ▶ 君主之官：心，助力平毒，为保护生命不遗余力 / 70

为什么夏天排心毒不容错过 / 70

胸闷、情绪暴躁是心毒 / 71

心毒致小儿急躁、多动，苦瓜最贴心 / 72

心毒所致舌头溃疡，找少府来帮忙 / 73

护心大法：让舌头在口腔里跳舞 / 75

#### ▶ 呼吸系统主要器官：肺，最能抵抗外来之毒 / 76

为什么秋天要排肺毒 / 76

肺毒，皮肤不好，晚上全身痒痒 / 77

排便自如，人生无毒，让便秘绝根的吃法 / 78

多愁善感，不用花钱“深呼吸”是专利 / 79

治感冒不吃药 / 81

降伏“秋老虎”，肺才会更健康 / 82

“辛夷”配“合谷”，双管齐下治鼻炎 / 84

吃“丝瓜”找“咳喘点”，咳嗽、哮喘难近身 / 85

#### ▶ 先天之本：肾是最重要的排毒器官，肾好身体棒 / 87

为什么冬天要排肾毒 / 87

月经量少是肾毒，多吃山药有奇效 / 88

凡事易疲倦，就得好好呵护“涌泉” / 89

健忘都是肾虚惹的祸 / 90

好汉不阳痿、不早泄——让你性欲高涨的天然疗法 / 91

#### ▶ 后天之本：脾，运化代谢，无毒一身轻 / 93

为什么长夏排脾毒 / 93

黄豆补脾，“举手”之劳 / 94

口唇异常提示你脾有毒 / 95

白带多不要怕，综合治疗勤动手 / 96

去黑头不去美容院的良方 / 97

## 第四章▶

99

### 十二时辰排毒，对症治病的秘诀

#### ▶ 子时：胆排毒（防治失眠、胆结石） / 100

“子时觉”养阳，阳气足不生毒 / 100

若要胆经好好排毒，就要在子时前入睡 / 102

胆毒易患结石，可以用吃来碎石 / 103

老人子时难眠，小米解毒催眠真妙 / 105

#### ▶ 丑时：肝排毒（防治中风、气滞、血瘀） / 108

去肝热毒，丑时口舌不干燥 / 108

丑时高血压，降压泻毒都重要 / 109

太冲穴是人体的排毒通道 / 110

## ►寅时：肺排毒（防治哮喘、咳嗽）/ 112

“润肺四物汤”寅时排毒治久咳 / 112

寅时醒来难入眠，找太渊 / 113

大鱼际能止哮喘 / 114

## ►卯时：大肠排毒（防治五更泻、胃肠病）/ 116

早晚一杯水，轻松排毒 / 116

治五更泻，揉足三里来得及 / 117

汤从肠中过，毒素不再留 / 118

按摩小腹，清肠、排毒、瘦身 / 120

## ►辰时：胃排毒（防治胃痛、胃痉挛）/ 121

胃不好，早餐怎么吃 / 121

打嗝食积之毒所致，止嗝自有妙方 / 122

胃痉挛急性发作按止痛穴“梁丘” / 123

## ►巳时：脾排毒（防治大便次数多、肠炎）/ 125

糖尿病，中毒引起的脾病 / 125

小病不求医，只需按脾经 / 126

思毒伤脾：食疗、按摩、调心“三管齐下” / 127

## ►午时：心排毒（防治心脏病、精神方面疾病）/ 129

排毒去心火“绿豆汤”最管用 / 129

午排心毒静为先 / 130

午餐最能滋养小肠经 / 131

## ►未时：小肠排毒（防治三叉神经痛、颈椎病）/ 133

小肠经无毒是人体健康的镜子 / 133

小肠经上有“不老”的神话 / 134

三叉神经痛，找小肠经“听宫” / 135

## ►申时：膀胱排毒（防治糖尿病、肝病、坐骨神经痛）/ 137

膀胱经是人体的解毒通道 / 137

申时喝水，膀胱排毒更彻底 / 138

下午三四点犯困，是膀胱经有毒 / 139

申时好运动，无毒一身轻 / 140

免疫力低下从调理膀胱经入手 / 141

## ►酉时：肾排毒（防治肾病、骨关节疼痛）/ 143

下班之前一杯水，冲去肾脏聚积之毒 / 143

肾虚分阴阳，对症进补很关键 / 144

骨关节疼痛，别盲目止痛，想着补补肾 / 145

## ►戌时：心包排毒（防治心脏病、精神病）/ 147

“作揖”养心排毒简单有效 / 147

治急性心绞痛的食疗方 / 148

心里不痛快，鼓掌、握拳振臂 / 149

## ►亥时：免疫系统（淋巴）、皮肤排毒（防治皮肤病、手脚冰凉）/ 151

祛眼尾纹妙法 / 151

按“阳池”告别手脚冰凉，做个暖女人 / 152

亥时养性，可以性爱 / 153

## 第五章 ► 155 八种病理体质排毒，彻底改善体质

### ►平和体质：先养生后防毒 / 156

心情好体质棒，养心绝对没错 / 156

敲胃经，让女人随时享受美，想不美都难 / 157

### ►气虚体质：补气是无毒的捷径 / 159

把气补上来，女人的月经如期而至 / 159

常灸“足三里”，补气随手来 / 160

### ►阳虚体质：排毒就是补足阳气 / 162

十个胖子九个虚，提肛运动补阳虚 / 162

“揉腹通阳法”——每天揉揉腹，全身暖洋洋 / 163

### ►阴虚体质：补足阴气不生毒 / 164

肺阴虚咳嗽吃百合，痰湿咳嗽吃茯苓 / 164

阿胶眷顾更年期阴虚之人 / 165

六味地黄丸，不是阴虚者的命根子 / 166

### ►痰湿体质：祛痰湿是排毒的根本 / 168

发胖、长肚子都是痰湿毒害 / 168

减肥妙招，健脾化湿毒 / 169

丰隆穴是祛痰湿、治胃胀大穴 / 170

### ►湿热体质：无湿无热毒自除 / 172

吃薏米、红小豆，夏天再热都不怕 / 172

“土茯苓草龟汤”，痘派一族的福音 / 173  
急性湿疹，祛湿排毒一治就好 / 175

## ►血瘀体质：排除瘀毒是关键 / 176

血瘀之毒，重在养肝 / 176  
怒伤肝促生血瘀体质 / 177  
为什么脑力劳动者易生血瘀之毒 / 178  
血瘀痛经敲肝经 / 179

## ►气郁体质：重在调气，气不郁则无毒 / 181

“调摄情志”就是最好的排毒法 / 181  
气郁烧心，三步轻松搞定 / 182  
气郁体质的人易患哪些病 / 183  
气郁后两肋痛，赶紧按侠白 / 186

## 第六章►

187

## 阴阳五行排毒养生法

### ►五行与五脏 / 188

《黄帝内经》如何将五行应用于医学 / 188  
看看自己的五行体质（生理体质） / 189

### ►肺属金：肺的排毒功能 / 191

土生金、金克木，养肺该怎么吃 / 191  
养肺多喝汤：靓汤两款 / 191

### ►肾属水：肾的排毒功能 / 193

金生水、水克火，养肾该怎么吃 / 193  
养肾：韭菜炒河虾功不可没 / 193

### ►肝属木：肝的排毒功能 / 195

水生木、木克土，养肝该怎么吃 / 195  
排肝毒，黑豆甘草茶最管用 / 195

### ►心属火：心的排毒功能 / 197

木生火、火克金，养心该怎么吃 / 197  
勤练“大雁功”，轻松排心毒 / 197

### ►脾属土：脾的排毒功能 / 199

火生土、土克水，养脾该怎么吃 / 199  
5分钟健脾功 / 199

## 第七章►

201

## 本草天然排毒轻体妙方

### ►内外兼养，全身体会本草的神奇 / 202

人参——补气排毒的高手 / 202  
当归，排肝毒、治妇科病的大药 / 203  
陈皮，排痰毒良药 / 204  
银杏：备受推崇的抗氧化剂 / 206  
灵芝，保肝解毒的“仙草” / 207

### ►日常小病不慌乱，贴心本草来帮忙 / 209

前列腺不好，找车前草 / 209  
吃海鲜胃不舒服，吃点紫苏 / 210  
咳嗽总不止，款冬来救急 / 211  
冠心病不用怕，找三七来帮你 / 212  
眼病，找决明子错不了 / 213  
感冒发烧，让板蓝根来帮你 / 215  
治疗感冒发烧找柴胡 / 216  
莲子有助于治疗梦遗 / 217

## 第八章►

219

## 汉方排毒茶，喝出从内到外的美

### ►喝茶之益，保健养生 / 220

饮茶，也要做到无毒 / 220  
男女不同的排毒方案——男人喝茶，女人饮花 / 221  
有多少排毒药茶能拿来常饮 / 222  
选排毒茶也要因季节、时间而定 / 224  
最适合女人的排毒花茶 / 225

### ►美容调养茶饮 / 228

玫瑰花茶：缓解压力、美白肌肤 / 228  
桃花茶：祛斑、祛痘有神功 / 229  
菊花茶：健脑明目 / 231  
荷花茶：美颜瘦身 / 232  
杏仁茶：抗衰除皱 / 233

### 附录一：十大强效排毒的穴位 / 235

### 附录二：十二经脉对应的排毒食物 / 238

