hi84137983 / December 23, 2011 12:15AM

揭秘：人體究竟藏著多少毒？如何排走？

「排毒」可算是時下最時尚的詞彙之一了。市場上，各種排毒產品、排毒藥物層出不窮。夏季來臨，許多女性也開始趨之若鶩地體驗「排毒養顏」之道。

不過，英國科學家和營養師學會的一項研究可能要讓人們大失所望了。今年年初，他們聯手披露排毒產品內幕，分析了15種排毒產品，從淋巴引流、排毒水、藥丸到面膜等，結果發現均無顯著的排毒效果。超過600位英國營養師聯合倡議：要啟動身體天然的排毒功能，才能讓人遠離病痛。

那麼，人體的毒素從哪裏來？又是怎麼排出體外？毒素過多的表現和危害有哪些呢？《生命時報》採訪各方專家，教您正確的天然排毒法。

警惕！排毒不成反中毒

「從中醫角度講，毒素總體上可分為『外來之毒』和『內生之毒』兩大類。」排毒理論專家、北京中醫藥大學東直門醫院內科主任醫師姜良鐸說，外毒指來源於人體之外的，如大氣污染、水污染、農藥殘留、汽車尾氣等有害身體健康的致病物質。

內毒指的是機體在新陳代謝後產生的各種廢棄物。人體毒素堆積主要有兩大原因：一是毒素本身攝入過多；二是人年紀大了或某些器官患病，不能及時將毒素排出體外。

5月10日晚，在北京圖書大廈，各類排毒書籍儘管稱不上佔據主流，卻依然吸引著眾多讀者的眼球。《排毒養生養顏》、《排毒養生有秘訣》、《排毒 101小竅門》等都被擺在顯眼位置。江西湯小姐稱，看了某排毒產品的廣告後，以為它能解決所有問題，便買來每天吃，結果半個月後拉肚子拉到虛脫。

實際上，這種例子還真不鮮見。姜良鐸也表示，他曾經接診過一個20多歲的女孩，「排毒心切」，以為「牛黃解毒片」排毒效果很好，竟然吃了三年，甚至有過一週吃200多片的記錄，結果把皮膚都吃成了黑色，可謂「排毒不當反中毒」。「現代人確實有點過於依賴排毒產品了，往往寄希望於一個產品就解決所有的健康問題。」姜良鐸說。

毒素可分為幾類：

「其實，人體是一個被毒素包圍的世界，一旦體內毒素堆積過多，便秘、肥胖、冠心病等一系列疾病就都不請自來了。」姜良鐸稱，體內毒素蓄積的信號主要有頭暈、煩躁不安、疲勞乏力、昏昏欲睡、食慾不振、便秘等。人體內的毒素垃圾有很多種，主要包括水毒、脂毒、淤毒、痰毒、氣毒、火毒等。

水毒。這對於上了年紀的人來說最嚴重。「常見症狀是小便減少、顏色深、排便不規律等。」中國中醫科學院西苑醫院楊力教授表示，40歲以上的人尤其需要注意，如果早起後發現下眼皮、腳踝浮腫，就得提高警惕。

脂毒。「吃得太油膩，肝細胞會被脂肪佔據，肝臟就不能正常工作。」要想清除脂毒，首先要降血脂。

淤毒。淤毒通常隱藏在人的血液裡。很多人到了40歲後，脈象就變了，血管開始有淤積，老年人的血管更堵得厲害。高血壓、糖尿病等慢性疾病的高發就與淤毒堆積有關，如果一直沒有得到清理，可能會被冠心病纏上。

痰毒。「痰多是它最主要的表現。一般人早晨起來後，咳一兩口痰也就過去了，但有些人一天到晚痰總是咳不完，這就是痰毒堆積的表現。」這可能與飲食不當或肺出了毛病有關。

氣毒。最主要的表現是口臭和排出的大便有異味。氣毒在我們的肺裡邊，為了防止氣毒，每天晨起最好做做深呼吸，把肺裡的濁氣呼出去。

人體三大排毒器官

「在西醫裡沒有排毒的概念，不過，人體通過新陳代謝將廢棄物排出體外，與此有一定的相似性。」北京大學公共衛生學院社會醫學與健康教育系副主任鈕文異表示，人體自身有非常強大的排泄系統，包括肝、腎、皮膚在內的很多器官，都能將有害物質排出。

肝。「我們所攝取的食物，如半熟的海鮮，隨著環境污染正變得越來越不安全，此時肝就派上了大用場。」肝在中醫

裡是個解毒器，幾乎參與體內的一切代謝過程，能將包括有害物質在內的非營養性物質排泄掉。

腎。腎臟是人體內最重要的排毒器官，能夠過濾掉血液中的毒素，通過尿液排出體外。研究表明：人不吃飯可以活20天，腎臟不排毒，只能活5天。正常人在30歲以後腎臟功能下降，排毒功能減退。

肺。最易積存毒素的器官之一。一個人每天會吸入1000多升空氣到肺中，許多細菌、病毒、粉塵等有害物質也隨之進入體內。不過，北京協和醫院呼吸內科主任醫師王京嵐表示，肺能通過呼氣排出部份入侵毒素和體內廢氣，但與吸入量相比，是微不足道的。

此外，我們每天攝入的食物經過大腸的消化吸收後，會有部份物質形成糞便排出體外，而皮膚出汗、吐痰、流淚等也能排出部份毒素。

當好自己的排毒師

其實，你完全可以成為自己的排毒師。幾位專家均表示，只要掌握了人體自身的排毒規律，就能事半功倍。

時間排毒法。按照中醫一天十二時辰的養生規律，晨起（卯時，5—7時）、中午（午時，1—3時）、傍晚（酉時，午後5—7時）分別為大腸經、小腸經、腎經當令，可多喝清水或綠茶排尿。

四季飲食排毒法。春季應多吃荳芽、草莓；夏季應喝綠豆湯、綠豆粥，多吃冬瓜、西瓜、竹筍等；秋季多吃梨潤肺；冬季多吃生薑解毒，蘿蔔、白菜也能排毒，不妨多吃。

保持身體「三通」。大、小便和排汗是身體天然的排毒管道，要時刻保持通暢。大便能將人體50%的毒素排出體外，要養成定時排便的習慣，現代人兩天排便三次較為合適。一般來說，每天至少吃1斤蔬菜、一頓粗糧，就能讓你遠離便秘。

最後，姜良鐸還向大家介紹了他的「綠豆解毒食療方」：將綠豆放在鍋裡熬，用熬出的碧綠的水來煮雞蛋，再蓋上蓋子在冰箱裡放兩個晚上，即可食用，去火、解毒效果非常不錯。