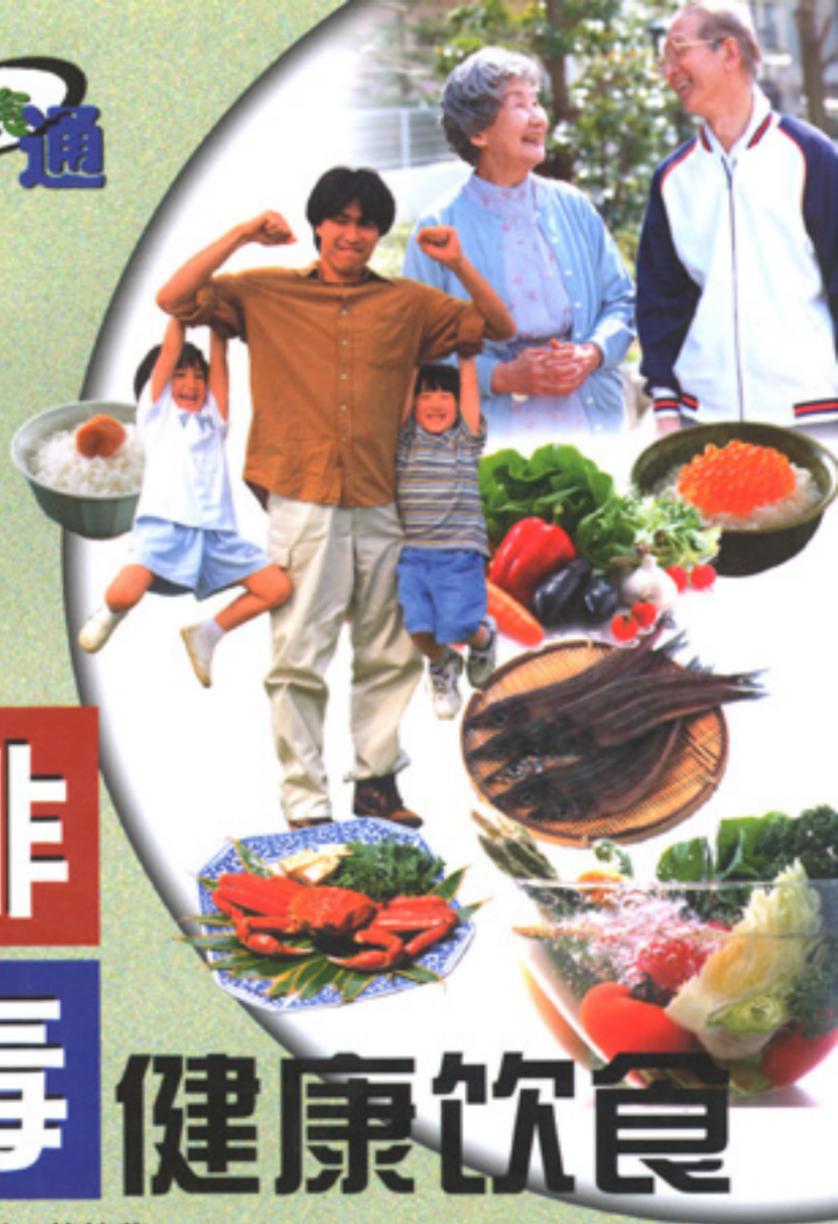


健康
饮食通



排

毒

健康饮食

迟少鹏 等编著

生活百科知识
青苹果电子图书系列

排毒健康饮食

迟少鹏 等 编著

前 言

现代化的工农业生产给人们带来了更加方便和舒适的物质享受，与此同时，大量有毒物质破坏了自然的原有平衡、和谐的状态，一些毒素通过食物链侵入人体内部，威胁着人们的身心健康。

进入人体内的毒素，其毒源多种多样，侵入途径防不胜防。为了不使这些毒素长时间地堆积在自己体内，及时和有效地清理和排除人体内的毒素，是人体保持健康有活力的重要举措。

现代生活中，一些被认为是司空见惯的起居饮食习惯，实际上可能正是我们健康的大敌。一些人由于不良的生活习惯，在体内积聚了大量的毒素，以至于出现过敏、高血压、高血脂、疲劳乏力、肠胃功能紊乱、身体疼痛等不良症状。通过积极的排毒清毒饮食内容，培养正确的起居饮食习惯，可以减轻或消除已有的一些疾病和亚健康症状。

本书向读者介绍了毒素的来源和对人体侵害的基本途径，提供了一些常见的排毒清毒疗法，并着重说明了日常饮食中容易积累毒素的不良饮食习惯。通过阅读本书，读者可以了解到怎样建立科学的生活方式，并通过简单有效的方法，

将自己的身体状态调整到最佳，从而继续更加健康精彩的人生！

本书编委会

2002 . 9

《排毒健康饮食》编委会

主编 迟少鹏

编委 于世忠 王志山 林忠志

李成文 高 衡 白 梅

肖陈阳 田 军 赫业金

宋常德

目 录

第一章 毒源与排毒.....	1
第一节 毒源.....	1
一、水中毒源.....	1
二、空气毒源.....	5
三、食物毒源.....	11
四、居室毒源.....	15
五、人体毒源.....	28
六、吸收食物与产生毒素过程.....	32
第二节 压力产生毒素.....	36
一、结构压力.....	38
二、生物化学压力.....	39
三、电磁压力.....	40
四、精神或情感压力.....	41
第三节 排毒基础知识.....	43
一、清洁肠道的要素.....	43
二、膳食纤维的作用.....	58
三、机体自身排毒的途径.....	61
四、特殊饮食排毒.....	63
五、日常活动排毒.....	65

第二章 排毒疗法	70
第一节 发汗排毒疗法	70
一、发汗排毒疗法的作用	70
二、发汗排毒疗法的实施	71
三、常见发汗排毒食疗方	72
四、发汗排毒疗法的注意事项	80
第二节 饥饿排毒疗法	81
一、饥饿排毒疗法的作用	82
二、饥饿排毒疗法的实施	84
三、饥饿排毒疗法要科学地进行食补	86
第三节 饮茶排毒疗法	87
一、饮茶排毒疗法的作用	88
二、饮茶排毒疗法的实施	89
三、饮茶排毒食疗方	90
第四节 食醋排毒疗法	100
一、食醋排毒疗法的作用	100
二、食醋排毒疗法的实施	102
三、食醋排毒食疗方	104
第五节 通便排毒疗法	111
一、通便排毒疗法的作用	112
二、人体排毒大敌——便秘	113
三、通便排毒疗法的实施	120
四、保持肠道健康状态	122
五、按摩通便排毒疗法	124
六、简易气功通便排毒疗法	125

七、通便排毒水果疗方	126
八、通便排毒蔬菜方	127
九、通便排毒蔬菜中药方	130
第六节 利尿排毒疗法	133
一、利尿排毒疗法的作用	133
二、利尿排毒疗法的实施	134
三、利尿排毒食疗方	136
第三章 绿色饮食	150
第一节 绿色食品	150
一、什么是绿色食品	151
二、什么是绿色食品工程	152
三、为什么要发展绿色食品	155
四、我国怎样发展绿色食品	160
第二节 蔬菜汁	164
一、提倡吃蔬菜	164
二、菜该怎样吃才科学	165
三、蔬菜的食疗价值	166
第四章 防毒常识与消毒方法	168
第一节 防毒常识	168
一、一般食品	168
二、水果蔬菜	189
三、河鲜海鲜类	215
四、调味品	220
五、饮品	226
六、饮食习惯及厨房卫生	238

七、 药物.....	251
第二节 消毒方法.....	267
一、 常用消毒剂.....	267
二、 各种消毒法.....	272
三、 主要传染病的消毒方法.....	274
第三节 天然排毒食药物质.....	280
一、 蔬菜类.....	280
二、 野菜类.....	303
三、 水果类.....	312
四、 豆谷类.....	327
五、 其他食物.....	333
六、 中草药类.....	337
七、 西方排毒食品.....	349

第一章 毒源与排毒

第一节 毒源

一、水中毒源

1. 水的重要性

水是一切生命之源，水是人体生命活动中必不可少的重要物质，机体组织的 65% 由水组成，血液的 80% 是水。水是所有物质的溶剂，在整个生命过程中，水总是川流不息地循环于全身，把生命所必需的各种营养物质如氨基酸、葡萄糖、脂类、维生素、各种激素、酶及氧等，输送于全身，供应各种细胞组织，同时也带走许多代谢废物及毒素，如二氧化碳、尿素、尿酸、肌酐等，经由肺脏和肾脏等排出。

水还起调节体温的作用，只有通过汗与不自觉水分蒸发等，带走热量，才能使机体体温一直保持在 37℃ 左右。水还能润滑组织细胞，眼眶内的水分可润滑眼球，唾液与胃液可以帮助吞咽和消化食物，肺部湿润有水分，才能呼吸，关节腔内有水分，人才能活动自如。

人体对水的需要量，不仅取决于机体在新陈代谢过程中需要消耗的量，而且因年龄、环境、活动量、食物的质量以

及健康的状况不同而不同。

婴幼儿时期，对水的需要量较多，少年儿童体内水分相对成人也较多，约占体重的 70%~75%。一个健康成年人每天平均应补充 2.5 升左右的水，一天补充 1 升水，只能勉强地活下去。

身体高大的人，要比瘦小的人多喝一些水；哺乳妇女，要分泌奶汁、每天要多喝 1 升水。当气温高、湿度低、活动量大时，应有较多的水来补偿消耗。在炎热的夏天、大量出汗，要喝更多的水，气温在 38℃ 时，仍参加劳动或体育活动的，喝水量会成倍增加，有时甚至一天可喝下去 15 升水。

老年人要多喝点水，因为人在步入花甲之后，体内水分会随年龄的增长而逐渐减少，呈现慢性脱水现象。如果皮肤细胞水分减少将使皮下脂肪和弹性组织减少，皮脂腺分泌降低，皮肤变得干燥，皱纹增多。水分不足还会影响唾液、胆汁、胃液分泌，因而会使老人精神萎靡，出现消化功能障碍、便秘等。老人长时间不饮水，会使体内血液循环的水分含量减少，易导致血栓形成。这些都是由于老人大脑的饥渴感受中枢变得迟钝所造成的。

因此，为了健康长寿，老人要养成即使口不渴也要每天喝 8 杯左右水的习惯，另外，发烧、呕吐、腹泻、糖尿病等患者更应注意及时补充水分，以免脱水。

水和空气、食物一样是生命活动中不可缺少的物质，如果人体缺水，会因自身产生的废物而中毒。当肾排泄尿酸和尿素时，这两种代谢物质必须溶于水中。如果人体没有足够的水分，废物及毒素便不会有效地排泄，某些物质还会积聚

起来形成肾结石。

如果一个人出汗过多，或由于腹泻等引起失水，就会感到头晕、乏力、口干，甚至出现因脱水而引起的昏厥等。一个人如果不补充水，4天左右就会进入昏迷状态，8~12天就会死亡。据有关研究证明，人体失去10%的水，就会产生酸中毒，失去20%~25%的水，就会死亡。然而，有水而没有食物，人的生命往往可以维持20~22天。由此可见，水对维持人的生命起着非常重要的作用。

2. 引起水污染的物质

但是，随着工业的发展，水污染已经成为世界性问题、严重地影响着人类的健康和发展。据有关资料统计，全世界每年都有大量的污水排入江河湖海，污染了世界上已显紧缺的淡水资源。据联合国卫生组织统计，发展中国家约有3/5的人很难获得安全饮用水，约有18亿人由于饮用受污染的水而遭到疾病的威胁。

水污染主要由生活污水和工业废水所造成，主要污染物质有：无机有毒物质、有机有毒物质、需氧污染物质、植物营养素、放射性物质以及病原微生物等。

无机有毒物质主要是重金属等有潜在长期影响的有毒物质，其中汞、铜、铅危害较大，其他还有砷、铬、钒、硒、镍、锰、钡等。

有机有毒物质主要有：有机磷农药（如马拉硫磷、对硫磷、乐果等）、多氯联苯、多环芳烃等，都是自然界中本来没有而由人工合成的物质，这些物质很难被生物分解，污染源后对人类危险极大。

需氧污染物是由生活污水、食品加工和造纸等工业废水造成，此等污水、废水中富含碳水化合物、蛋白质、油脂、木质素等有机物质，它们以悬浮或溶解状态存在于水中，通过微生物作用而分解，在分解过程中需要消耗氧，故称为需氧污染物。这类污染物若排入水源过多，会造成水中溶解氧的减少、直接影响了鱼类和其他水生生物的生长。当水中溶解氧耗尽后，生物将进行厌氧分解而产生硫化氢、氨等有难闻气味的物质，使水质发黑变臭。

生活污水、食品加工和造纸等工业的废水中，常含有一定的磷和氮，这些物质都可引起水源富营养化，使藻类和其他浮游生物大量繁殖，它们死亡后被需氧微生物分解，消耗水中溶解氧，或被厌氧微生物分解，不断产生硫化氢等气体，这两方面都会使水质恶化。

放射性物质主要来自核动力工厂排出的冷却水、向海洋投弃的放射性废物、核爆炸降落到水中的散落物、核动力船舶事故泄漏的核燃料等。

病原微生物主要来自生活污水、医院污水、畜禽饲养场、屠宰场以及制革厂等地排出的废水，水源被细菌、病毒、寄生虫等污染，能传播多种疾病。

3. 被污染的水对人体的危害

水是一切生命之源，水质的好坏与人们的健康长寿有密切关系。当被化学毒物污染的水被人体饮用后，能引起急、慢性中毒。

如有机汞污染的水会引起水俣病，镉污染的水会引起各种疼痛症状。长期饮用低浓度的含酚水，能引起头昏、失眠、

贫血、记忆力减退、皮疹、瘙痒等慢性中毒症状。长期饮用被氧化物污染的地面水，会出现头痛、头晕、心悸等神经细胞退行性变化的中毒症状。

如果水质被砷、铬、镍、苯胺及其他多环芳烃等污染，长期饮用含有这类物质的水，就可能诱发癌症。

如果水质被病原微生物污染，就有可能引起痢疾、伤寒、霍乱、传染性肝炎、蛔虫病、血吸虫病、阿米巴痢疾等疾病。

因此，加强污水处理，改善饮用水质，成为广大群众的一致呼声。我国各大城市都积极调查水源，提出处理办法。如上海市把控制上海人民饮水的水源——黄浦江上游的污染物作为水源保护的重要工作。

目前，水质还未被有效改善，有害、有毒污染物还未被彻底清除，为了预防疾病，我们应该懂得一些排毒、防毒的方法。平时多食用一些排毒蔬菜。让进入体内的有害、有毒物质及时有效地排出体外，使我们的身体健康长寿。

二、空气毒源

1. 空气是人类赖以生存的重要环境因素

人体需要与环境不断进行气体交换，以保证机体的正常生理活动。空气是人体获得氧气的唯一天然来源。成年人每日平均呼吸 10 至 12 立方米的空气，在约 100 平方米的肺泡表面上进行气体交换，从空气吸入生命活动所必需的氧，向空气排出代谢过程中所产生的二氧化碳等废气。

人的呼吸量是有变化的。人在安静的时候，吸一口气，大约只有 500 毫升。可是，当人使劲吸入一口气，接着再尽量呼出时，这时呼出气体的总量就可以达到 3600 毫升左右，

比安静时增加了 6~7 倍，医学上称这种呼吸量为肺活量。

人的肺活量，总是有大小之分，多少之别。

从生理的角度来看肺活量，最明显的差别是年龄，一个 6 岁的儿童（男），他的肺活量约为 1000 毫升，年过 20，可达 3600 毫升；等到垂暮之年（70 岁以后），也许只有 2900 毫升了，难怪儿童和老人动一动就气喘吁吁，这是由于他们生理上的原因造成的。

其次，男女之间，肺活量也不相同。女性的肺活量通常比男性的肺活量约少 1/3。

肺活量的大小，与运动能力也有关系，最能增加肺活量的方法，莫过于体育锻炼，当人们进行了剧烈的体育活动后，每分钟呼吸量立刻会增大 60~80 升，个别运动员还能增加到 100~150 升以上。经常进行体育锻炼的人，肺活量会随着时间的推移而增大。这是因为，肺由几十亿个肺泡所构成，平时，这些肺泡毋需全部开放，因为吸入的氧气已满足需要；等到需氧增加时，肺泡就会大部或全部开放，同时由于出入的气流量很大，能把小小的肺泡扯大，久而久之，肺的整个容量也就增加了。

空气的 95% 分布在地球表面 12 千米的厚度内。自然状态的空气是一种无色、无臭、无味的混合气体，其化学组成是比较稳定的。在标准状况下，干燥空气按容积百分比计算：氮占 78.09%，氧占 20.95%，氩占 0.93%，二氧化碳占 0.027%，四种成分占空气总容量的 99.99%，其余是氦、氖、氦、氙等稀有气体。

由于自然界的物质循环，空气中的各种基本组成成分始

始终保持相对恒定，不会发生严重缺氧或氧过多而影响健康的情况。再说人体对空气中氧含量的变化，有较强的适应能力。在海拔高的地区，如高山上、高空中，由于空气稀薄，氧的绝对量降低，大多数人也可以逐渐适应。但氧含量降低到一定程度以下时，人体就会出现缺氧症状，如恶心、呕吐、头晕、头痛、脑力活动减弱等，严重时可直接危害人体的健康和危及生命。生活在地球上的人类绝对离不开空气。

一个人可以 7 天不进食，5 天不饮水，但断绝空气几分钟就会死亡。因为人体缺少氧气时，组织细胞将无法进行生命活动。各种细胞中，最不能耐受缺氧的是大脑细胞，只要中断 4~6 分钟的氧气供应，它就将受到致命的损害，甚至会趋于死亡；心肌细胞虽然还能坚持上几分钟，但如果超过这个极限，心脏也将停止跳动。从有关动物实验来看，中断呼吸之后，不消几分钟，由于大脑受到损伤，动物就会陷入昏迷状态；再经过一段时间的挣扎之后，全身瘫软，皮色青紫，心脏由狂跳至力竭而停跳，生命陷入危急，随即死亡。

由此看来，人类的生命离不开空气，离不开氧，从婴儿第一声啼哭，两肺张开之时起，直至生命终结。

2. 引起空气污染的污染物质

自然状态的空气对于人类的生存极为重要。但是，人们的生活和生产活动中产生的大量有害气体，不断地排入空气中。据有关专家测定，目前世界各地每年向大气层排放的有毒尘埃达 2.5 亿吨，二氧化硫达 1.4 亿吨，严重的空气污染使臭氧层遭到破坏，导致人类居住环境日益恶化，从而直接威胁大自然的生态平衡和人类的生存。

空气主要污染源有三种：

生活污染源

由于城乡居民及服务行业的烧饭、取暖、沐浴等生活上的需要，燃烧各种燃料时，向空气排放污染物形成的污染源。

工业污染源

工矿企业等在各种生产活动中排放污染物形成的污染源。

交通污染源

由交通运输工具排放的污染物形成的污染源。生活污染源和工业污染源属于固定污染源、交通污染源属于移动污染源。

空气中污染物的主要物质是一氧化碳、碳氢化合物、二氧化氮、二氧化硫、铅、臭气、各种悬浮颗粒物等。

一氧化碳是一种无色无味的有毒致命气体，可随汽车排出的废气一起放出。在交通密集场所、十字街头和诸如车库和隧道等封闭地区，一氧化碳的含量特别高。一氧化碳的主要作用是降低血红细胞的输氧能力。机体一次吸入大剂量的一氧化碳会引起血液中缺氧，造成呼吸受阻、大脑和心肌丧失功能，其他影响包括听力、视力和思维的损害。过量吸入一氧化碳会导致昏迷和死亡。

碳氢化合物也主要由汽车排放，这是由于燃料燃烧不充分造成的，有的有毒，多数无毒，可与二氧化氮发生反应生成臭氧或烟雾。

二氧化氮是由机动车排放或在燃烧矿物燃料时排放，它会引起肺部的结构发生生理变化，降低呼吸道对感染的抵抗

力和血液的输氧能力，还会引起一种叫做肺纤维化的肺病。此外，二氧化氮吸收阳光后会发生化学反应，产生烟雾、臭氧等，这些物质有助于酸雨的形成。

二氧化硫主要由燃烧矿物燃料，如煤、石油和天然气等产生，是一种腐蚀性的有毒气体，能引起支气管炎、肺气肿和哮喘。并且，所有硫的氧化物都会刺激眼睛、咽喉及上呼吸道，引起咳嗽和窒息。

铅是汽油中的防震剂，随着汽车废气排入空气中。人吸入机体内会积聚在骨髓和软组织中，影响造血器官、肾脏和神经系统。目前，有人怀疑其可破坏青少年的学习能力。

臭氧是碳氢化合物与二氧化氮发生反应时形成的，它会刺激呼吸道粘膜，从而引起咳嗽、窒息，且影响肺部功能，加重支气管炎和慢性哮喘。

各种悬浮颗粒物包括尘埃、灰粉和其他微粒，是油料、燃料、其他类型燃烧和研磨的副产品。较大的可见颗粒如煤灰、烟尘或灰尘等会阻塞肺泡，较小的不可见颗粒会进入血液。悬浮颗粒物常常带有致癌物和有毒金属，所以城市居民比农村居民的肺癌发病率高约 80% 左右。

3. 空气污染的公害事件

由于大量有害、有毒的物质进入空气，破坏了自然状态下空气的原来成分，直接影响了动植物生长及人体的健康。因空气污染造成的公害事件时有发生。1930 年比利时发生马斯河谷事件，主要污染物是二氧化硫和氟化物，造成数十人死亡。20 世纪 40 年代初期美国洛杉矶发生光化学烟雾事件，主要污染物是光化学烟雾，死亡数百人，1952 年英国发生伦

敦烟雾事件，主要污染物是二氧化硫和粉尘，造成数千人死亡。就这次事件而言，空气中二氧化硫的浓度达到 1.34 克/立方厘米，粉尘浓度高达 4.46 毫克/立方米，持续时间达 4~5 天。其危害之严重，死亡人数之多，震动全世界。在 20 世纪 50~60 年代，随着世界工业的突飞猛进，大小公害事件此起彼伏，连绵不断。20 世纪 70 年代以来，由于各国的重视并对空气污染进行了治理及防治，公害事件才得以缓和。

据我国几十个城市环境监测数据表明，绝大部分城市尘降都超过环境标准。空气中的悬浮颗粒物，北方城市普遍超标，南方城市也大部分超标。二氧化硫的超标率也较高，特别是在北方城市的冬季采暖期和燃烧高硫煤的地区。从全国城市总体来看，城市的空气污染，冬天比夏天严重，城市比乡村严重。

我国还存在着其他特征型的空气污染。特别是南方地区的酸雨污染。一般认为降水中 pH 值低于 5.6 就算酸雨。近几年来，长江以南地区经常出现酸雨。我国南方地区之所以会出现酸雨，这与直接燃烧高硫煤有关，南方煤炭中硫含量一般在 2% 以上，有的高达 5%~10%，而且燃烧产生的烟气基本上没有脱硫。

我国政府十分重视空气污染的防治，国务院专门颁发了《国民经济调整时期加强环境保护工作的决定》的文件，文中指出，为了减轻城市大气污染要采取既节约能源，又保护环境的技术经济政策，物资部门要尽可能地将低硫分、低挥发性的煤炭优先供应民用。

目前我国的大部分城市认真贯彻执行这项决定，确实也

取得了既节能又改善空气环境质量的效果。然而，要彻底改善我国空气环境质量，防止环境污染，保持生态平衡，还人们一个自然状态的清新空气，保障人类社会健康地发展，还需要我们数十年或更长期的努力。

但是，在空气有害、有毒污染源还未彻底清除期间，为了身体健康、预防疾病，我们应该了解一些排毒、防毒的方法，让呼吸进机体内的有害、有毒物质及时有效地排出体外，使我们更健康地生活与工作。

三、食物毒源

1. 食物提供人类必需的营养物质

人们为了生存和繁殖后代的需要，必须从体外摄取各种食物，通过消化、吸收和新陈代谢，以维持身体的生长、发育和正常的生理功能。从营养学的角度和身体的需要来看，食物所提供的营养概括起来，可分为七类：蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素、纤维素和水。

蛋白质是构成细胞、组织、器官的基本物质，参与各种生理活动，并与核酸一起对机体的生长、繁殖及遗传起主导作用。

脂肪也是构成细胞组织，尤其是神经组织的重要成分，还提供比其他营养物质更高的热量。

糖类在细胞中也极为重要，与遗传密切相关的去氧核糖核酸，就是一种糖类。糖类在体内产生的热能不仅能维持人体体温，还能使细胞做功，推动其利用蛋白质和矿物质等材料，修补细胞本身和产生新的细胞。

矿物质种类很多，需要量较大的有钙、磷、铁、锌、碘

等。钙、磷是骨骼的主要构成成分；铁是血红细胞中血红素的主要组成成员之一，锌是构成胰岛素的一种必需的矿物质；碘是制造身体必需的甲状腺素的原料。此外，钠与钾则与维持体液平衡及神经、心脏的生理活动有关，缺一不可。

维生素是生命活动的必需的营养成分。我们常见的维生素有维生素 A、B、C、E、K 等等，这些维生素大多数需要从食物中摄入。其中维生素 A 与人体皮肤、粘膜的正常健康，钙质的吸收，还与夜间视力关系密切，缺乏就会引起舌炎、脚气病、神经炎等，维生素 C 与血管的健康、免疫机能等关系紧密，缺少了会使人体对疾病的抵抗力降低，并使血管脆性增加；缺少维生素 K 会有出血倾向；维生素 E 则是生殖机能健康的必需品。

纤维素被人们誉为“第七营养素”。它能刺激、促进胃肠蠕动，使肠内容物及时排向下方，保证大便通畅，从而缩短有害毒物在肠内停留的时间，既能预防肠道肿瘤，还能抑制肠道对胆固醇、葡萄糖的吸收，预防动脉硬化，防治糖尿病等。

食物营养对人体健康的影响是一个渐进过程。营养失调，无论是营养素供给量过多、不足，或比例不平衡，对机体都有影响。最初是潜在性的，时间久了，就会以不同形式的营养性疾病表现出来。在人类生活日益趋向健康化的今天，我们应当赋予“病从口入”以新的内容。它不仅表明饮食营养不当会给人体健康造成影响，而且还要注意饮食某些传染病和食物中毒的媒介，会对机体健康造成危害。

2. 食物污染对人体造成危害

俗话说：“人是铁，饭是钢，一天不吃饿得慌。”人没有食物充饥，就不能维持正常的生理功能、就不能维持生命。摄取食物是人的本能，是维持生命的基本条件。

然而，工业化生产在给人们带来物质文明的同时，也给人类赖以生存的环境造成种种污染，如工业“三废”的排放，农药化肥的施用等。这些有毒物质对空气、水源、土壤及粮食、家禽、家畜、蔬果等食物造成了污染，人会不知不觉地吃进这些被污染了的食物，时间久了，积少成多会引起慢性中毒。若食物污染严重，一次或数次摄入的毒素过多、就会引起急性中毒，严重者可危及生命。

据有关研究证明，某些重金属元素或其他自然界不能降解的有毒物质，在自然环境中的起始浓度并不高，但经过食物链逐渐放大，进入人体后，可能提高到数十倍、数百倍，对人体健康的危害很大。

3. 引起食物污染的污染物质

为了发展农业生产，增加产量，使用农药的数量与种类日渐增多，有机磷农药是目前农业生产中使用最广泛的杀虫剂。这些杀虫剂的使用对粮食、蔬果的增产起了重要的作用。但是，目前高效杀虫剂的品种不断涌现，对人体的毒害作用也日渐复杂。

一般来说，杀虫剂的效率越高，对环境的污染也越严重，对人体的毒害作用也越大，这些农药很容易扩散，在环境中长期留存，而且与聚氯乙烯一样，往往会积聚在生物组织内、特别是人和动物的脂肪组织内。

另外，重金属的污染也不能忽视。据不完全统计，我国

某些土地遭到了重金属的污染，这些土地被污染是由于有色金属矿及其冶炼工厂排放的污水所致。农作物种植在这些被污染的土地上，通过食物链，一旦进入人体对健康就会造成危害。

在各种重金属中，镉污染比较突出，其次为汞污染。一般受重金属污染的蔬菜和瓜果类味道较差，易腐烂。稻米的光泽变暗，粘性降低，有异味；红薯不烂，不好吃。如读者买到这样的蔬果、大米最好不要吃。以免重金属中毒。

现代人选择食品的时候，常要求色、香、味俱全，因而在食品制作加工过程中往往加入色素、香料、糖精、味精和防腐剂等添加剂。食品中的色素除少数属天然色素外，大都是人工合成色素。

人工合成色素是以煤焦油为原料制成的，属于有机化合物，某些有致癌作用。英国一位专门研究食品添加剂的教授认为，任何一种添加剂的个别影响是小的，但把它们的影响加在一起，就可能很大了。前苏联一位科学家用人工色素对动物进行长期毒性试验发现，50 只大白鼠中就有 11 只患有癌症。所以，为了自己的身体健康，平时要少吃用人工添加剂加工的食品。在购买食品时，对那些颜色过分鲜艳、色度很深、口味过重的食品，要提高警惕，以免摄入过多的人工合成色素，或非食用色素，给身体造成危害。

在食品生产加工、贮存过程中，如不小心，不科学，这些食品就可能遭到细菌侵袭。人们吃了这种食物，不仅营养价值低，而且还影响身体健康，甚至危及生命。例如黄曲霉素就是一种很强的致癌物质，它是由粮食、花生仁等发霉

时长出的黄曲霉而产生的，常食可导致肝癌、胃癌。针对黄曲霉素的危害，有些国家严格规定每千克食品中黄曲霉素的限量在 30 微克以下，并对生、熟食品进行严格的检查。因此，发霉变质的食品，绝对不能吃，避免给身体带来危害。

霉香咸鱼、腊肠、腊肉、火腿和熏肉及熏鱼，确实具有特殊风味，可是，从卫生和营养学的角度来说，这些食品对于人体健康都是弊多于利。据有关研究表明，广东人鼻咽癌发病率高的原因，可能与爱吃咸鱼有关。因为鱼含有甲胺类衍生物，会与腌制时加入的硝（亚硝酸钠）发生作用，产生微量的亚硝胺。用硝熏制的腊肉、腊肠、火腿也有微量的亚硝胺，而亚硝胺是一种致癌物质。熏鱼、熏肉的烟里带有微量的苯并芘，它也是一种强烈的致病物质。为了身体健康，消费者应改变喜吃腌制、熏制食品的不良饮食习惯。

四、居室毒源

1. 香烟烟雾

香烟烟雾由气体和微粒组成，其中气体部分占 92%，微粒部分占 8%。微粒部分主要有毒成分是尼古丁，一支纸烟里大约含有 0.5~3 毫克尼古丁，它是烈性毒素，有人认为它的急性中毒作用可与氰氢酸相比拟。用一根玻璃棒，蘸上尼古丁近小鸟嘴边，小鸟即刻会死亡。一支纸烟中的尼古丁，可以毒死一只小白鼠；注射相当于 25 支纸烟中所含的尼古丁，可以毒死一头生牛；注射相当于 20 支纸烟中的尼古丁，可以毒死一个人。人若连续吸 20 支纸烟，可以引起急性中毒。

尼古丁还是一种促癌剂，它与烟雾中的致癌物一起能促进癌的发生。气体部分的主要有害成分是一氧化碳、二氧化

碳、丙烯醛、一氧化碳等，其中一氧化碳占 3%~6%，每支纸烟能产生一氧化碳 20~30 毫升。一氧化碳能使血红蛋白丧失运输氧的功能，使组织得不到足够的氧，还可作用于细胞呼吸酶，使细胞呼吸受到抑制，增加心脏的负担，引起一系列器官发生病理改变，引起动脉血管粥样硬化等。

纸烟在燃烧过程产生的烟气，其中被吸烟者直接吸入体内的仅占整个烟气的 10%，而 90% 的烟气则弥散在空气中，造成居室的空气污染。不吸烟的人，在烟雾污染的居室内，同样会受到烟气的危害，这就是通常人们所说的被动吸烟。

据有关试验测定，不吸烟者在烟雾环境中逗留一段时间之后，对其进行血液、尿液和唾液的化验，可以检查出一定量的尼古丁、碳氧血红蛋白及硫氰化合物等，而且逗留时间越长，含量就越大。这就说明，不吸烟的人被动吸入烟雾后，其结果和吸烟者差不多，体液中的某些有害物质浓度普遍增高。

据国外有关研究所调查表明，妇女肺癌的每年标准化死亡率与其丈夫是否吸烟有关，如果以其丈夫不吸者为 1.00，丈夫中轻度吸烟者为 1.61，重度吸烟者为 2.08。本身不吸烟又无被动吸烟史的妇女肺癌的每年标准化死亡率为 8.7%~10%，而被动吸烟妇女肺癌的每年标准化死亡率则为 15.5~10%。其结果显示，丈夫吸烟与妇女肺癌的危险性之间有显著的关系。由此可见，凡由吸烟而可能引起的各种疾病，在被动吸烟者身上都可能发生。

2. 炉灶的污染

通过燃烧燃料，产生大量污染物，这些污染物在室内空

气中扩散和积累，一部分通过室内外空气的流通排出室外，一部分则弥散在整个居室空间，造成居室的空气污染。

现在，城市里大都用煤气、液化气，条件好的农村也上了液化气。由于煤气一般都经过脱硫处理，因此在燃烧过程中二氧化硫的排放量都较低，悬浮颗粒物的污染也较燃煤大为改善。但煤气在燃烧时也会排放少量的氮氧化物、一氧化碳，对居室仍有一定的污染性。

液化气在燃烧时产生的污染物要比煤气多，它会产生较多的氮氧化物及甲醛、多环芳烃等。液化气还存在燃烧不完全的情况，在这种情况下会产生一氧化碳和悬浮颗粒物，对居室有相当的污染性。据有关研究证明，低浓度的氮氧化物的慢性毒害作用表现为可引起神经衰弱症，严重时会导致肺气肿或肺部纤维化，还会对支气管、心、肝、肾及造血组织等产生一定的影响。

近年来，据有关专家研究认为，多环芳烃是癌症的诱发剂，它能在生物体内经过酶的作用氧化生成代谢物，与生物体内的核糖核酸（RNA）、脱氧核糖核酸（DNA）和蛋白质发生共价结合，使细胞失去正常活动能力，生物体内的细胞组织长期受其损伤会导致肿瘤的产生。因此，使用煤气、液化气时要注意居室通风，并要安全使用，以免空气污染而中毒。

建筑居室的有些建材如水泥、白灰、涂料、油漆、塑料、沥青等，含有一定量的对人体健康有害的毒性物质（如甲醛、酚、铅、石棉、聚乙烯、聚氯乙烯等），这些物质可以通过人体呼吸道和皮肤的吸收，侵入血液，影响人体的免疫功能，

导致疾病发生。

有些挥发性化学成分还有一定的致混作用。尤其新建的居室，往往有数种挥发性毒素同时存在，而化学物质有相互作用的特性，可使其毒性大大增加。再说，新居室的空气湿度较大，容易使微小颗粒的有毒物质和粉尘等滞留于室内污染空气。人们居住在这种环境中，可能引起呼吸道或皮肤过敏，诱发过敏性鼻炎或支气管炎哮喘，皮肤起疹子、瘙痒，也会引起头昏、头痛、失眠、乏力、记忆力减退、食欲不振、关节痛等病症。

3. 家庭用的清洁产品

在居室中，一些日常使用的生活用品也会带来各种化学性、生物性及物理性的污染。如某些洗涤剂会使实际上有怀孕能力的妇女患“不孕症”。这是因为这些洗涤剂含有酒精硫酸和直链烷基磺酸盐等有毒化学成分，这些有毒成分可通过皮肤粘膜被人体吸收。如孕妇经常使用，并吸收达一定浓度时，当受孕卵发育分裂为4个细胞时（大约在受精后48个小时后），可使卵细胞变性，孕卵死亡。

再如家用杀虫剂、去污剂、清洁剂、修正剂、胶水中常常含有一些化学溶剂，大多数化学溶剂有一定的毒性，且有散发性，它们也会污染居室，并容易引起过敏性鼻炎、支气管哮喘、皮肤瘙痒、荨麻疹等过敏反应。

现提供几种相对安全的清洁方法。

各种作用的清洁剂

将非稀释的白醋放入喷雾瓶中。我们将会被它所清洁的东西大吃一惊，而且它不损坏表面。

地毯清洁剂

地毯上撒一些烤苏打，让其在地毯上面停留几小时的时间。如同将烤苏打放入冰箱里一样，它将吸收所有多余的气味。

地板和家具亮漆

将一份柠檬汁对两份橄榄油，然后倒入一个容器中摇动。撒少量在家具或者地板上，然后用抹布擦（再造柠檬汁正合适，如果要用新鲜柠檬汁，应在与橄榄油混合在一起之前，除去柠檬的籽）。

洗衣漂白粉

给每批要洗的衣服加半碗白醋、烤苏打或者硼砂。它将起漂白作用而又不损坏衣服。

驱虫剂

将一撮香椿或者熏衣草花放入一个小网内，或者用尼龙、连裤袜等做成香粉袋。用线或者丝带捆好，然后吊在壁厨内或者放入抽屉中以防蛀虫。

厕所清洁剂

在便池中撒上烤苏打或者硼砂，然后加入少许的白醋，用刷子擦干净。

窗清洁剂

将一份白醋对一份水，然后倒入瓶中。如果醋味太冲，将一份醋对两份水。即使稀释了，混合剂仍是一种有效的窗清洁剂。

4. 尽量减少家中的危险

居室和办公室的材料可释放出有毒蒸汽：胶合板家具的

甲醛、木质家具上的清漆和染色、墙上的漆挥发的有机化合物（VOC）、将家具和内部构件粘合在一起的胶、塑料制品、清洁剂、合成地毯、窗帘和装璜的无数化合物。同时还有来自木质家具、炉子、煤气灶或者火炉的固有的蒸汽。

5. 水的过滤系统

如果担心饮水的安全问题，那么，在厨房龙头上使用水过滤器是个解决方法。对氯的主要接触，主要不是来自所饮的水而是来自洗澡。如果喜欢洗澡而又想在洗澡中保护自己免遭氯的伤害，那么，我们可以在炉子上，加温过滤水，然后，将加温的水输往澡盆中。如果不想那么费劲，可以考虑将整个房子进行水过滤或者在澡堂里使用过滤器。在市场上有好几种高质量的水净化系统。当考虑要为家里购买水过滤器时，应考虑以下因素：

它能清除所有或者绝大多数对人身体有害的有毒化合物吗？它能保留有益的无机物吗？成本划算吗？维护方便吗？对环保有利吗？经过滤的水味道好吗？

根据营养生物学者的建议，最好的净化系统包括：在两个碳过滤器之间安装有反逆渗透膜的预压和后压碳过滤器。在过滤期间，水首先进入预压碳过滤器，然后，经过反逆渗透（RO）膜，最后经过后压碳过滤器。这些过滤器必须放在洗涤槽下方并由专业工人安装。这是因为它们的工作部件比其他水过滤器的要多，它们的价格和维修费更贵。净化一升的水要消耗一升的水。使用碳过滤器时，每隔6个月就要更换一次，这增加了我们垃圾堆中的固态垃圾。

道尔顿公司是世界上最好的陶瓷制造公司之一，它制造

了一种比较简单的滤水器。根据介绍，这种水过滤器的基本装置是个铸成滤筒的三级过滤器。第一级是硅藻土陶瓷，它拦住 99.99% 的细菌。第二和三级将沸石金属离子还原介质、颗粒碳和粉末碳放入一个密封的容器中进行化合，过滤出有毒化学物（氯、农药、溶剂等等）以及重金属（铜、铝等），而将有用的无机物，如钙、镁仍留在水中。

道尔顿过滤器是很有效、很经济的过滤器。该过滤器的维护工作十分容易：只需拆下塑料外壳，然后用刷子清除累积的残渣。基于一家四口人每日用水的情况，滤筒的推荐寿命至少为一年。

关于手提式水壶型的水过滤器，它只由颗粒碳组成：这些过滤器实际上可能增加了使用者与产生疾病的毒素的接触机会。迟早，自来水不再接触碳粒，这是因为当水不停地流经过滤器时通道才得以形成。最终，以前过滤的水的残渣集中在这些通道并起着—个让有害微生物滋生的作用。

使用者可能需要给水过滤器增加一些过滤级，但要视供水系统中的有害溶剂而定。不管买什么型号的水过滤器，一定要记住，必须要有购买备用过滤器的渠道。理由很简单，因为水过滤器的有效性取决于正常的维修工作。

6. 家庭杀虫剂

谁曾想到过在自家的草坪上除草也会危及自己的健康吗？1991 年 10 月《华尔街报》上报导了一个叫汤姆·拉蒂默的人的情况。他是一名有光明前途的、充满朝气的、身体健康的石油工程师。一个星期六的早上，在割完草并收拾完割下来的草一小时之后，在其家园周围走动的他，鼻子流涕。

他感到头晕和胸闷，然后感到头像炸了似的痛。10天之后，他的病变得厉害起来。他总是感到头痛，而且他的眼睛开始不由自主地抽搐。在几个月的时间内，他的病发展成睾丸癌。

花了6年看过20位医生之后，汤姆·拉蒂默接受了一个这样的诊断：他中了在自家草坪上使用的有机磷酸盐杀虫剂的毒。那年夏天，他在家院的蚁冢和昆虫巢里撒了不同的有机磷酸盐杀虫剂。

一般情况下，人的肝脏在一二天中可以排出少量的农药毒素。但是，汤姆·拉蒂默有个特殊的因素：他正在服用控制胃酸的药。加利福尼亚大学的神经外科学和眼科学的一名教授说：“服用塔格梅特一类的药可以使一个人对有机磷酸盐的中毒的敏感性增加100倍~1000倍”。塔格梅特和NSAID（非胆固醇抗炎症药）药物，如羟苯基乙酰胺和阿斯匹林，妨碍肝的解毒功能的发挥。

研究部门指出，许多美国人极易受到慢性的对杀虫剂低水平接触的伤害，它们可以造成严重的疼痛、恶心和其他病症。每年在全世界范围内约有300万起严重的农药中毒事件（包括泄漏、没有保护措施的农业施用、工厂排放、爆炸等），并造成220000人的死亡。在美国，与农药有关的中毒疾病每年估计要发生150000~300000起。接触的危险是各种各样的，这取决于一系列的因素，如个人的敏感性和免疫力，导致包括癌症、生育畸形和对肝、肾和神经系统的损伤。

1994年10月，在《医学假说》报刊一篇名为《神经中枢疲劳、化学过敏性及GABA受体毒质》文章中说，在我们的环境和体内的脂肪中发现了低水平的杀虫剂和二苯基

(PCB),可能是慢性疲劳综合征(包括易感个人的多种化学过敏症)的原因。因接触杀虫剂和PCB,造成的其他症状和不适,包括喉咙干燥、盗汗、头痛、肌肉痛、虚弱、分心、关节痛、心悸、胸痛和胸闷、对酒精的忍耐性降低、头晕、爱泼斯坦-巴尔滴定量提高、心功能不良、背痛、对光过敏、胃口下降、失眠、压抑、个性变化和像流感的症状。爱泼斯坦-巴尔滴定量的提高与慢性疲劳免疫不足综合征有着密切的关系。

类似这些危险的警告在社会上没有引起足够的重视,食品和药物管理部门和环境保护部门都没有对组合化学物的毒性,进行化学毒害分析。

据《科学》杂志介绍,经过对组合杀虫剂效应的初步调查,美国图兰大学的一组研究人员在他们名为“雌性受体环境化学物的合作的活化作用”的报告中说,化学物本身对雌性的活性影响甚微。但是,一旦组合在一起,它们对雌性受体和活性的刺激增加了。过多的雌素已经与乳癌及男性性器官的变形联系在一起了。如果单独去检查它们,它们是几乎没有后果的。但是,如果把它们放在一起,它们的威力就会猛然增加500倍~1000倍。

正如我们所看到的那样,杀虫剂及其他的外来生物(对物有生命的生物体是外来物的化学化合物)可以影响机体内的内分泌。视化学物而定,它们可以刺激激素制造,或者通过加速破坏它们及消除其作用,降低分泌的水平。因此,不仅使身体缺少雌性激素,而且缺少睾丸激素和其他激素。激素由内分泌腺(包括甲状腺、肾上腺、胰、卵巢、睾丸和肠

腺)制造。激素调节各种功能,包括脑发展、能量水平、免疫系统功能、糖代谢、压力反应、骨强度、性欲和繁殖力。肾上腺负责产生压力激素,比任何其他器官更容易受外来物的影响,其次是甲状腺。

许多人清楚甲状腺的温度调节效应,而且知道甲状腺的活动是如何决定我们的新陈代谢,而它本身影响人们的重量。同时,脑功能的发展也需要甲状腺。研究发现,甲状腺刺激脑子中神经细胞的活动。杀虫剂堵塞这种激素的作用,干扰自然激素,造成精神呆滞、举止障碍、胃酸过多和多动症。

一起杀虫剂中毒的严重例子是一群孩子吃了被大量的PCB和呋喃偶然污染的食用油。呋喃是可燃的粘体,合成或者来自松树油。它们的毒性类似在越战期间使用的橙剂的毒性。当越战后,在回国仍生病的老兵中出现了料想不到的大量自杀情况。

接触PCB和呋喃的妇女和小孩出现一系列的健康问题,它们包括我们熟悉的其他激素刺激性器官的影响。例如,接触PCB的孩子生殖器比正常的孩子要短。总而言之,小孩在其运动、协调能力和心理能力上都显示永久性的损伤,包括多动症在内的举止问题使他们很难集中精力学习。

甚至蚊香在燃烧过程中排出的烟雾,也会造成居室空气的污染。有些人在点蚊香的时候,为了保证蚊香的灭蚊效果,常把门窗关上,让烟雾在室内聚集。这样就使得蚊香烟雾中的苯并芘和悬浮颗粒物中的有毒物质不易扩散,从而加重了居室的污染程度。一般有烟蚊香含有毒物质最多,其次是无烟蚊香、液体蚊香及电热驱蚊片。

7. 有毒农药的代用品

可以利用天然物控制关于有毒农药的毒害作用。像人类一样,如果给植物施合适的营养物,它们就会有较大抵抗力。为使家中没有蚂蚁等爬行物,硅藻土发挥了重大作用。硅藻土是自然农药,它起机能作用而不是化学作用。这就避免有害昆虫突变或者产生具有抗药性的新一代问题,如化学农药的情况。硅藻土可以用于为家畜除虫,尤其是马。

为对付白蚁传染,有一种昆虫,叫做线中心纲动物(如钩蚘)。它寄生在白蚁身上并杀死它们(注意线虫纲动物处理不能用在以前曾喷洒灭白蚁雾剂的地方)。其他对付白蚁毒性稍轻的办法包括电、热处理和冷冻。

8. 汞填料

现代牙科医术通过钻孔和填补牙穴,进行牙根开沟以及加盖和搭桥的手术,可以更正不良饮食和营养不良造成的恶劣影响。但是从牙科的程序上来说,这是充满危险的。许多优秀的医生看到了银(含汞和其他金属原料组成的银填料)或汞填料以及金属柱的副作用。

汞填料可能是健康差的主要原因。医生向那些患有痤疮、神经病或者免疫疾病的人建议,应与有拆除汞填经验的牙科医生取得联系,用复事填料取代它们。根据慢性疾病专家的意见,汞中毒的其他症状是抑郁症、丧失记忆、食物过敏和神经病。神经病(末梢区域的神经系统中的功能性障碍或者病态变化)通常以在手臂和腿上的麻木和刺痛等不寻常的感觉显示出来。

在欧洲,在专业圈内,汞使用的问题引起了严重的关注。

瑞典和奥地利等国已经限制或者取消汞填料。与此同时，作为汞的主要供应国的德国已失去了市场。为了病人，银汞填料应在不久的将来被其他材料所取代。1994年，美国约60%的牙科医生已看到了水银、汞的危险性。

由于这是最近才被强调，一些牙科医生可能还不清楚这个问题。除了填补之外，与汞的主要接触是拆除的时候。如果要医生除去填料和用复合材料进行更换，那么，建议向专家进行咨询。一些人在取下他们的填料后，其免疫系统毛病便告去除。

9. 污水

在美国，人们会常听到关于水污染的新的报道。根据美国环境保护委员会的报告，在美国有近200000处地表水蓄水池，它们中的26000个是无衬砌的。因此，可能漏泄各种有毒化合物到地下水源里。95%的正在使用的地表水蓄水池位于离饮用水源不到600米的地方。一旦地下水饮用水源被污染，再进行净化几乎是不可能的事。

目前中国很多城市水管正在老化，人口正在激增，水中的细菌越来越适应和抵抗传统地用于杀死它们的化学物。因微生物污染，有人生病，有人因此而死亡。

饮干净的水是十分重要的。干净水与一般水有何区别？在美国的一次健康委员会（一个消费者与健康食品供货商组成的组织）的会议上，加州水质委员拉里·科乐布说，从1979年起，每年有1000种新的化学物质被排入环境中。我们现代的水净化系统只能测试不到10%的每年生产的污染物。70种化学物质还不包括去年采用的上千种的化学物质以及前年和

前年以前生产和释放的上千种的化学物质。经济发达的美国尚且如此，在我国的情况可想而知。

水问题甚至比合成化学物更危险，这是因为用于消毒饮用水的氯本身是有毒的，而且当与我们饮用水中沉淀的有机化学物混合时，它变得十分危险。一些灵长目动物的研究者把饮用水与肠癌和膀胱癌联系在一起。氯与水中的有机沉淀物的化学结合形成的三卤代甲烷是有名的致癌物质。

水处理部门十分清楚这一问题并着手降低严重程度。具体做法是，当氯放入水中一段时间后在水中加入氨。氨加入后，氯优先与氨结合，这样就减少了致癌物质的形成。对于大多数人来说，这些不会立即造成危险，但是，时间长了会出现什么效果对我们来说至今还是个谜。对于年幼、年老和有病的人来说，这些小的效应也可能会导致机能不良和疾病。

10. 有毒的铅管

我们应该考虑将水输送到我们的龙头的水管以及制造水龙头所用的材料问题。人们担心铅从焊料和水龙头进入水的问题。根据1997年2月美国环境组织的报告，91%的污染家庭用水的铅不是来自水源而是来自供水管路。许多人都十分熟悉接触室内漆中的铅所产生的中毒后果，它会影响小孩脑子的发育，产生类似智商低下、视觉运动神经受损、免疫系统受损及举止上的问题。

一些家庭使用铜质供水管路。铜管道的铜离子可以通过管道渗漏入水源中。因肝的铜水平的标准提高和体内缺乏调节铜的机构等原因，婴儿和10岁以下孩子对铜毒素的易感性在提高。铜毒质的副作用是恶心、呕吐、腹泻、头痛和头晕。

面对水质差的问题，在厨房水龙头上使用过滤系统是明智的。

五、人体毒源

人体要维持旺盛的生命力，必须进行新陈代谢，它像一个工厂一样，摄取氧气和营养物质，犹如工厂要消耗原料和能源；代谢过程中，不断产生二氧化碳、粪便、尿酸、尿素等终产物，犹如工厂要产生废气、废渣和废水一样。同样这些代谢终产物像工厂处理“三废”一样，最终要从身体排泄出去。不然的话，代谢废物及毒素在体内积累多了，便会影响体内环境，引起生理机能紊乱，甚至可危及生命。

1. 呼吸系统产生的有毒物质

一个人每分钟要呼吸几十次，每次大约需要吸入 500 毫升空气。按照这样计算，一个人一天要吸入空气约 1 万升（10 立方米），吸入空气重量比吃的食物要重 10 倍。人体吸入的氧气通过肺泡与肺毛细血管进行气体交换，肺泡吸取氧气并将组织细胞带来的代谢后的二氧化碳带走。这些二氧化碳弥散在居室空气中的浓度过大，会对人体产生种种不良影响，如会出现头痛、头晕、呼吸加深、心率加快、舒张压力升高、脉压差减少等二氧化碳中毒症状。

2. 消化食物过程中可产生的毒物质

为了生存和茁壮成长，我们每天都要吃饭。当想到或闻到食物的时候，就会引起唾液里的一种淀粉产生代谢酶的分泌，这时消化的化学过程就开始了。

不管是多么美味可口的食物，机体只会吸收其中的一小部分精华。身体必须把吃进去的食物变成微粒。食物进入消

化道后，经过胃、肠道一系列器官的处理，最后将有营养价值的蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素等吸收到体内。当这些微粒被吸收了，它们就移动到应有的位置去营养人体的细胞而变成身体的组成部分。这个过程就叫作消化和同化，或者叫作吸收。

消化系统的错综复杂的工作是依靠像咀嚼和蠕动这样的机械动作或者依靠酶的分泌这样的生物化学反应来进行的。如果消化的一个方面出错，或者营养媒质缺乏，所吃的最后产物将变得对人体的健康有害。

大部分未消化的食物残渣，从小肠排入大肠。大肠内有多种细菌，细菌体内含有多种酶，能使食物残渣分解，产生气体和别的物质。例如，糖类经细菌发酵分解后，产生二氧化碳及乳酸等。这些产物多无毒性，只是产生的气体过多，能引起腹胀和腹痛。

脂肪经细菌分解后，可产生少量有毒物质。蛋白质经细菌分解后，产生有臭味的吲哚有毒物质。这些有毒物质会被吸收到体内，引起面疮及色斑。还有高脂肪、高蛋白、低纤维素的饮食可使肠道内的胆液和厌氧菌增多，而肠道内的厌氧梭形芽孢杆菌能将脱氧胆酸转变为致癌毒素——3-甲基萘。再有高脂肪饮食中的某些成分，在肠道内还可能被分解转化为有致癌作用的亚硝胺。这些致癌毒素易使结肠道发生结肠溃疡、结肠憩室及结肠癌症。

3. 排泄过程中可产生的废物

尿液是排泄人体代谢废物及毒素的主要途径之一。正常人每昼夜排尿量约在 1000~2000 毫升之间，平均 1500 毫升。

尿液量的多少受饮水量、气候及食物等因素的影响，并受激素的调节。正常人一次饮 1000 毫升水后约 30 分钟，尿量明显增加，在 4 小时内可将过多的水全部排出，饮水少、出汗多或发高烧等均会使尿量减少。成人每昼夜由尿中排出的代谢废物及毒素的总量超过 35 克，主要成分是尿素、肌酸、尿酸、马尿酸等，溶解这些物质的最低尿量应在 500 毫升以上。若每昼夜排尿少于此量，就会使代谢废物毒素在体内堆积，严重时，会引起中毒。

肾脏是调节排尿量的最重要器官，它可以随体内水分的多少而对尿量进行增减，以调节体液、电解质和酸碱平衡。所以，它对保持内环境的相对恒定起着极其重要的作用。一旦肾功能发生障碍，可引起尿毒症，使体内代谢废物及毒素潴留，造成代谢性酸中毒，以及水、电解质、酸碱平衡失调与内分泌代谢障碍，严重地威胁着人体的生命。

4. 代谢过程中可产生的毒素

人体在代谢过程中，发生某种障碍及功能失常，也会产生毒素而引起中毒反应。

如呼吸或循环衰竭时，气体交换发生障碍，导致机体缺氧，体内糖酵解加强，可产生大量乳酸，堆积在血液中，能引起酸中毒。

如正常人的再酮酸产生后会迅速氧化，血浓度一般保持在 (45~140) 毫摩尔/升以下，当糖代谢严重紊乱或肝糖原消耗殆尽时脂肪分解加速，再酮酸产生过剩，堆积在体内，可引起酮症酸中毒。

如各种原因引起换气过度，体内失去二氧化碳中毒。非

疾病性呼吸性浓度迅速降低、pH 值升高者可发生呼吸性碱中毒，非疾病性呼吸性碱中毒多见于高空缺氧、高温环境等。

又如，由于脂质代谢紊乱引起高血脂症，过多的血脂使动脉内膜有类脂质沉着，引起内膜增生，最后，内膜与中层逐渐退化与钙化，甚至骨化，使管腔变狭窄，降低了血管弹性，增加了其脆性，容易引起血栓或血管破裂。这些过多的血脂就成了体内的“毒物”，危及人体的健康。

再如由脱氨基作用生成的氨，对脑组织有很强的毒性，必须从体内及时消除。在体内消除氨有两个主要途径，其中最重要的是在肝脏合成无毒的尿素，其次是氨与谷氨酸形成谷氨酰胺。但是当肝功能障碍时，尿素合成减少，血氨含量升高，便会对中枢神经系统造成最强的毒害作用，病人会出现头痛、眩晕、嗜睡、脑电波异常等中毒症状。

在人体脂类代谢过程中，当机体消耗了超量的氧，降低体内脂肪的稳定性，遂使不饱和脂肪酸聚合，过氧化脂质生成和堆积，继而形成脂褐质，遂使不饱和脂肪酸聚合，过氧化脂质生成和堆积，继而形成定脂褐质。血液中脂褐质沉积物的日趋增多，就可使皮肤出现老年斑，皮肤上的老年斑就是人体衰老的重要标志。

这种不饱和脂肪酸及过氧化脂质所生成的毒性产物可引起种种疾病，如高血压、冠心病等，并在对不饱和脂肪进行氧化时，能放出脂肪的能量，从而产生自由基，又称为“氧化基”。氧化基是非常不稳定和危险的有毒分子，到处乱窜，放出多余的能量，伤害蛋白质、脂肪、核酸，以及细胞内的脱氧核糖核酸，可引起脑部疾病、关节炎和过早衰老，以及

癌症。

最近的研究表明，自由基与 60 多种疾病有关。通过摄有益食物以消除脂褐质与自由质是抗氧化剂，可以增强抗氧化酶的能力，阻止脂褐质的提前形成，杜绝自由基的产生，尽可能排除人体自身的“毒素”，起到抗衰防病、养生益寿的作用。

六、吸收食物与产生毒素过程

1. 在口中

机械作用或咀嚼是消化食物的第一个步骤。在世纪之交时，一位名叫霍勒斯·弗莱彻的美国食物科学家到公众中去宣传咀嚼的重要性。他鼓励人们细嚼食物。这个过程很简单：每咬一口食物嚼 50 次并且用啜饮的方法啜下液体。

在食物一口口被嚼碎后，消化的化学期才真正开始。如果一大口食物没有经过很多的咀嚼就吞下，就会限制消化食物的能力和吸收营养的能力，因为消化液不会流进所吞食的食物中与它进行全面接触。

在口中，化学过程是随着唾液淀粉酶（一种产生碳水化合物的淀粉）的分解而开始的。如果吃一块薄脆饼干、一片淡面包或吃一口淡面食并且把它嚼到口中有甜味时，就能尝到这种酶的活动的滋味。一个碳水化合物分子是由单个的蔗糖（糖）分子组成的。这种甜味来自于脆饼、面包或面食中的淀粉转变成的单糖。这也许是判断对食物咀嚼是否足够的一个好办法：等到口里的碳水化合物被充分咀嚼变甜才把它吞食下去。

2. 在胃里

胃酸起着打碎机的作用，它把大的食物微粒进一步打碎成叫做“食糜”的半液体的东西。蠕动食糜与消化分泌物的混合以促使食物的完全分解。最后，真正的消化手段开始：从胰脏和胆囊释放出叫作淀粉酶、脂酶和蛋白酶等消化酶，分别把碳水化合物、脂肪和蛋白质分成单糖、脂肪酸和氨基酸。小肠的第一部分即十二指肠就是最后产生酶的地方。

3. 在小肠内

吸收作用主要发生在小肠的上部。然而有一种重要吸收是在结肠进行的，尤其是对维生素 B 的吸收。当婴儿生长在母亲的子宫时，为了吸收营养形成特殊的表面，这些表面叫做绒毛。

在小肠内，有甚至更小的伸进肠腔（在肠道内围起来的空腔）的叫微绒毛的手指样凸出物。这些微绒毛就是携带淋巴和血管到肠壁与最近所吃并被消化了的食物接合的毛发样的凸出物。食物进入胃和达到这个消化点需要将近 20 分钟。蠕动有可能使食糜冲洗微绒毛的吸收表现。在体内肠腔和肺组织有最密集的保护免疫细胞，因为这两个部位与有可能污染的比如在食物和空气中能找到的物质相接触。

身体最后从消化系统的错综复杂的消化过程中所吸收到的是来自碳水化合物的单糖，来自蛋白质的氨基酸和来自脂肪的脂肪酸。所有这些出现在食物中的重要营养素（蛋白质、碳水化合物、脂肪）是生活的基本要素。在这些大的营养素能够被吸收之前必须把它们打碎变成细小微粒。

4. 在结肠

结肠在消化系统的最后部位，它是对进入消化道的所有

东西进行最后处理的部位。它的工作是压缩食糜、吸收水分、接收由健康的肠细菌产生的维生素 B。肠中的细菌叫做管腔内细胞。它们是比体细胞小和多的细小微粒，而且它们被紧紧地包裹着。实际上，肠道中有特性的细胞比宇宙中所知道的星星还要多。

在肠内同时共存的上百或更多的菌种的细菌可以被看作是相互间的邻居。有“好”细菌乐意为人健康服务，也有“坏”细菌出来吃光丰富的营养素，在肠中刺洞以寻求更多的好处，觅食那些在肠道停留过久而使人生厌的食物，造成危险的化学副产品。这些“坏家伙”的细菌制造有毒的物质进一步损害肠壁，最后损害关节、皮肤、器官的内分泌腺。就这样，由这些致病的微生物引发如胀气和呼吸困难等日常问题，而且它们还可能造成像癌症那样的致命的疾病。

5. 消化系统损坏

如果人在承受压力或情绪消极时进食，消化系统会从神经系统获得关闭或切断的信号。因为这里用于消化的血液和能量被用到别的部位了。如果这种情况发生，所吃的脂肪就会变成腐败的脂肪，碳水化合物就会发酵，蛋白质就会腐烂。这将导致呼吸困难、消化不良、改变肠的活动情况；或者过分活动引起稀粪；或者过少活动引起便秘。细胞有更多的废物要处理，而不是获取营养去滋养细胞和制造新的细胞。过一会儿，细胞就无力对付再多的废物了，它们开始崩溃或者出现机能障碍。

自体中毒是身体里的毒物毒害自己的过程，这些毒物来源于体内。当机体超负载、营养不足、染病时，毒素便不能

正常排出体外。如果排毒器官功能不正常，废物就不能被排除，滞留毒物将被再次吸收进血管里，造成慢性病和其他疾病。

功能差的消化道能把即使是最好的食物变成酸、气体、酒精、致癌物等形式的代谢毒物。这种消化问题正成为人体内毒性的主要来源。最快、最可行的解毒办法是改善自己的消化质量。

肠内刺激物的健康影响致病的生物体在肠内的存在与关节炎的发病有关。身体创伤、烧伤，化疗和肠道炎症疾病与肠对微生物或对菌体毒素(毒物副产品)的可透性增加有关，这叫“漏肠”。患强直性脊椎炎(AS)和类风湿性关节炎(RA)的病人的肠渗透性有重大改变。患类风湿性关节炎和患强直性脊椎炎的病人的关节疾病与肠内、食物中的细菌菌丛和肠内粘膜的渗透性之间有联系。

内耳粘膜和消化排泄系统的里层的感染能促使反应性关节炎的发展。这种传染病可发生在尿道或发生在胃肠道。这些最频繁引起关节炎反应的病菌是衣原体、志贺氏杆菌、沙门氏菌、耶尔赞氏菌和弯曲畸形细菌。很多的胃肠病都与关节炎有关。那些作过肠道旁路外科手术、患过痢疾、炎症肠疾病、寄生虫病、结肠炎和牛奶过敏症的，加上其他的肠道疾病的人，比那些具有正常胃肠道的人患关节炎的发病率要高。

由于有毒的肠道、过敏反应或者由于体内的细胞和有害的微生物之间的相似而引起的自体免疫反应，可以造成关节疼痛。体内清洗是一种可能解决这些问题的办法。

对于关节炎和关节痛，标准的医学解决办法是使用如羟苯基乙酰胺、醋氨酚、布洛芬和阿斯匹林之类的非类固醇消炎药，这些是无处方可直接购买的药品，一般都有效。如果非类固醇消炎药不能解除疼痛，有时医生也可能开出类固醇消炎药。二者混用常可暂时解除病痛，但却损伤肝脏，降低其中毒素的能力，同时造成血管中毒素超量。这时，伤痛部位炎症加重，新一轮疼痛又将开始。

许多人已注意到服用非类固醇消炎药对消炎效果和对消化的影响。它易造成肠胃不适，并把身体从人所吃的好的脂肪和油类食物中产生的天然解痛物质也杀死了。

第二节 压力产生毒素

当面对逆境时，人类表现出一种令人吃惊的适应能力。为什么不健康和疾病的症状会使我们的身体垮了呢？答案是，我们对压力的承受或耐受超出了我们的身体或心理的承受力。

导致机能失调、生病和死亡的四种主要压力是：结构压力、生物化学压力、精神情感压力和电磁压力。压力会引起有毒物质和废物在身体中积聚。每次思想过程，每次感情表露或者每次身体动作都会在人体内引起一种生理上的生物化学反应。比如仇恨、暴跌或恐惧等带有毒性的思想和情感会在体内产生有害的毒性化学物。

事故造成的身体上的损伤或者反复的压力可以使体内大量产生对身体有害的化学物。一个关键的健康指导原则是：

“身体面临的最大挑战是对毒素的有效处理。”怎样才能做到呢？提供多种多样的方法去清除由于刺激物的每天作用而在体内几乎可以肯定越聚越多的有毒的废物垃圾。指出那些经过验证的、有效的治疗方法，清除正在妨碍有效排毒和排泄通道的妨碍物。

在处理短期的压力情况时，身体进入一种惊恐的状态。肾上腺分泌荷尔蒙抑制对肌肉的血液供应，使人呼吸加快、变浅，心跳加强加快，敏感意识增加。快节奏生活造成的长期压力，以及每天困扰人们的一大堆问题，在一种长期的低水平基础上也能产生这种惊恐状态。这种情况耗尽人们的能量和肾上腺、毁坏消化力，使健康与平和心态遭受损害。因为身体没有机会用休息、放松或锻炼对存在压力的瞬间产生反作用，所以几乎没有机会去补充能量储备。

身体不能辨别真的威胁与想象中的威胁之间的不同。因此，人们每天所担心的那种潜在的有压力的情况，与面对的那种实际的压力对自己在生理方面的损害是一样的。所有这些内在的担忧转化成了对自己身体的损害。日本的研究人员发现，心理压力改变肠道内部环境，损害促进健康的细菌并帮助致病细菌生长。

30年前，公共健康专家们注意到心脏和血管疾病大量增加，这种现象引发了一次深入细致寻找病因的行动。他们发现这与饮食有关：脂肪和糖的摄入量增加了，纤维的摄入量减少，几种西方生活方式的特征也是值得注意的因素，包括在工作中和在家中的体力劳动强度降低，依赖合法的麻醉品如酒精和尼古丁来消遣，用咖啡因作为提神饮料。而最重要

的是，那些增加的压力与快节奏的、总在变化的生活有联系。所有这些刺激物已经在医学上被证明会使慢性衰老性疾病广泛增加和损害全面健康。

一、结构压力

结构压力是与生俱来的。新生儿常是被用力地从母亲的子宫内拉出来。有些新生儿是用钳子钳出来的，或者用一顶金属帽子罩住小孩的头从产道中吸出来的。即使是剖腹分娩也不能保证是轻柔的生产。医生抓住婴儿的头、肩膀，婴儿露出什么地方就抓住什么地方往外拉。这对于肌肉骨骼和神经系统都不是一个好的开端。

当长大至成年阶段，结构压力继续存在。每个人摔倒过多少次？被球击中过多少次？或者在打篮球、踢足球、打排球时被撞倒过多少次？当打台球时、打保龄球时，或从自行车上摔下来时，滚轴溜冰时，又有多少次损伤了背、手臂或腿的关节？

运动是很有趣的，但是它也能引起身体损伤。更不用说可能遇到过的意外事故，甚至去看牙病也会造成结构压力。因为当医生治牙和牙龈时，患者的头和嘴要固定在一个位置上。

由于案头工作而造成的反复压力——意识结构压力的来源之一。坐在一个有限的空间工作和只做一些有限的活动，人们的身体常受限，对肌肉压力也产生影响。案头工作可以使背的下半部、手腕、手、前臂、肩膀和颈部产生劳损。

更普遍的是，人们能由自己所吃的食物质量引起结构压力。如果所吃食物不适，结果会使小肠里面的神经受刺激，

引起脊骨“短路”而造成错位。小肠的反射作用很可能是由所吃的不佳食物堵塞胃肠系统而引起的。

二、生物化学压力

生物化学压力正在变成越来越普遍的不健康的原因，它甚至引发死亡。早在1977年，美国政府特别委员会的一份报告说：“我们不能忽略的是那些尚未知晓的影响（在这些影响中间存在着引起畸形的和或能诱发突变的作用）这些作用使工业化世界的人口遭受化学物品的不断阻塞和干扰。”“引起畸形”是指“导致发育的畸形”；“诱变”是指“诱发基因突变”。

现在有60000多种人工合成化学物，并且有约1000种新的合成化合物每年被推出，那就是说每天几乎有三种新的化学物被推出。这些化学物以药品的形式（不是经交易所而是通过经纪人，从娱乐性方面和通过药方）进来，以及以食物添加剂、杀虫剂、燃料、化肥、家用清洁剂、胶水、溶剂和工业生产排放到自然环境中的副产品的形式进来的。在1977年的时候，美国政府已经对人造化学物表示关注，但没有采取足够有力的措施来保护公众。

外部世界不是妨碍人们健康的惟一毒源。消化不良也会产生毒素。绝大多数人都有过肠内有气的经历。很多人是在正常的基础上处理这种气体的。这些咯咯的响声和有时令人尴尬的排气是细菌的作用或者是狼吞虎咽的不被消化的食物微粒在大肠、小肠中的发酵物的作用。这些微粒是因不合适的食物混合而产生的，是因为吃进的食物不适合自己的身体而产生的，或是因仓促进食或在情绪激动的情况下进食而产生

生的。

长期疲倦和免疫力减弱的人可以感觉到，预防物质中毒对他们来说是最有意义的恢复健康的措施。虽然不可能完全避开环境中的污染物，但可以提高自身能力把毒物改变成无害的物质。被改变了的毒能够安全地通过排汗、排尿、排便、呼吸等正常的排泄渠道排出体外。

如果不能通过正常的排泄（身体的第一道防线）排除体内毒素，身体将采取措施来保护自己，这时开始出现“炎症”：结肠炎、窦炎、胃炎、支气管炎、阑尾炎，这儿所提到的只是一部分。炎症是身体有保护作用的第二道防线，是一种通过杀灭外来入侵者比如细菌和致敏物，稀释致害的物质如毒素，隔离有问题的区域并阻止它扩展，或者干脆把一个脆弱的或受感染的区域稳定住达到自己恢复的办法。当第二道防线在努力排除废物方面失效时，毒素就开始聚积在身体的息肉内、胞囊内和肿瘤内，这就有可能引发癌症。

三、电磁压力

电磁压力遍布各处，它来自于收音机、电视机、网络电视、雷达、微波炉。小孩和电器工人尤其容易受到伤害。虽然这是个争议的话题，但从20世纪70年代末至90年代的调查研究都支持要对电磁场的辐射作更密切的注视。

瑞典1993年的研究显示：住在高血线附近的儿童患白血病的发病率更高。从电器工人身上显示出他们患白血病和患与中枢神经系统有关的肿瘤的危险大大增加。

辐射也可以来自于电器，包括电视（坐得离电视太近会增加对人体的辐射）和炊具，以及来自带电的导线管道。

我们处于电磁超载的环境中。一位医学博士讲述了一位药物没法治好、常于夜间发作的癫痫病患者的痛苦情况。这位博士仔细检查了患者的病情，提供了多种能减少影响他健康压力的和能增加精神恢复力的方案。这位病人的第一个步骤是在休假时到户外接受自然光的照射，并在人体前竖起一块能减少放射性辐射的滤波屏。第二个步骤是把他床边的夜光钟移到房间另一侧的化妆台上。仅需一天的时间，这个人的夜间癫痫发作就消失了。严肃看待减少那种潜在的有害的电磁辐射是有益的。

四、精神或情感压力

我们要正确理解精神状态对健康的影响。我们经常看见一些有肩胛间疼痛的或有颈部与肩膀间部位疼痛的病人显露出早已隐藏于体内的愤怒与痛苦。当他们寻找积极的办法去消除这些从他们压抑的感情中产生的紧张状态时，疼痛就会消退。但生气也可以引起疼痛和（或）身体不同部位的虚弱。在应用运动疗法诊断和治疗系统中，胸肌与肝脏有联系，会造成肝功能紊乱。当人们生气的时候，有时会感到胸痛，这种现象往往被误认为是心脏问题。

膝部疼痛也与肝脏机能障碍有关。紧贴在膝部后面的肌肉，是在应用运动疗法系统中与肝脏有联系的另一种肌肉。

后背下部痛经常是因为肠道功能紊乱而导致的结果，这种紊乱是由情绪失常或伤害积累而引起的。控制这种情绪失常，那种由神经中枢传到消化器官的过敏反应就会消除或减弱。

一位心理学家从 1987 年以来，一直在写有关机能障碍的

家庭亲属关系方面的书。估计 96%的人都是在有机能障碍的家庭中长大的。我们大多数人都不是在那种讲究生长营养、注意培养自己信心和自尊心的家庭环境中长大的。

20 世纪 50 年代的美国学生被要求写记叙文描述他们的父母。他们发现那些中年患有冠状动脉疾病、高血压、十二指肠溃疡和酒精中毒的受验者都极少使用如爱、友谊、温暖、开放、理解、同情、正义等正面的词来描写父母。

此外，95%几乎不用正面词语描写父母，在双亲关怀方面评价很低的受验者在中年时被诊断患有疾病。然而，在那些使用很多正面词语描写父母和对父母在双亲关怀方面评价很高的受验者中，只有 29%存在这样的问题。这种结果与受验者的年龄、家庭病史、吸烟行为、婚姻史、受验者父母的离婚或死亡状况均无关。

情感的伤害早就积聚于体内，并且可以持续下去，使一个人常带着这些伤痕情绪进入成人生活与人际关系中。内心话是没有用的，结果只能进一步增加这些伤痕的伤害。自毁性的内心对话可能正在限制人们采取正确措施去改善人们生命质量和健康状况的能力。

各种各样的压力损耗了自己的身体并且导致以两种方式之一的形式增加毒素，耗尽正常排泄所必需的能量储备和营养。

增加有毒的代谢产物，它由消极思想、心境和情绪、身体创伤和有缺陷的消化能力引起的。

第三节 排毒基础知识

一、清洁肠道的要素

也许最经常报道的人们所经历的肠道问题就是便秘。便秘通常与低纤维饮食有关。这种饮食会导致排泄物凝结和压缩，排便就变得稀少和困难。当遇到肠道排泄迟缓时，有几种主要的原因可供考虑：如是否在饮食中得到足够的纤维，是否饮进合适数量的纯净水，是否在饮食中含有高质量的必需脂肪酸，是否注意到什么时候有排便的预兆，是否进行足够的锻炼？

在过去的 10 年中，“便秘”和“规律”这两个词被医学研究重新下了定义。一个便秘的系统就是一个这样的系统：在这个系统中，有毒的废物通过时间慢，坚硬的粪便引起痛苦。有毒的废物在这个系统中经过的时间越长，毒物在肠内的逗留时间就越长，结果让蛋白质腐败，脂肪变成腐败酸和碳水化合物发酵。身体处在肠内有腐烂食物的状况下的时间越长，大多数时间人体内仍然有至少三顿饭的废物量的废物停留在结肠内。

在排便过程中，坚硬的粪便使结肠肌肉和结肠与大肠下部的连接处即直肠和肛门增加负担。这种负担产生了痔疮、静脉曲张、食管裂孔疝和别的机械性感应问题。由于肠内废物停滞不流动而导致的有毒气体也能使人体系统受污染。

这些气体能进入人的血管，刺激器官和关节。便秘和腹

泻轮流出现或者单独出现都是肠内不洁的标志。最后，更严重的和致命的癌症问题以及免疫系统失调就在有毒的肠道内出现了。

肠道缺少蠕动是对人的健康的很大威胁。当有毒物在肠壁堆积多年以后，肠下部的形状会发生变化：当结肠被干的腐败废物填满时，它的形状和功能受到多方面的影响。它像一个气球那样在某个部位张开，或者发育成憩室（在肠壁上长出小包），或者落在自己上面（一种叫做脱垂的情况）。所有这些不正常部分极大地削弱了大肠效能，这就会交替地加重人的消化器官和腺体的负担。

常见的背部下部痛、颈部和肩膀痛、手腕和手痛、皮肤问题、“脑雾”、疲劳、呆滞和感冒、流感，都是由于肠道蠕动缓慢和肠道堵塞而引起的。甚至普通的头痛有可能由肠道功能障碍引起的。毒素使神经方面的问题变得糟糕。一位 50 多岁的男性病人，由于颈部关节盘的问题造成行走变形。经过为他特殊需要而设计的体内清洁程序之后，行走好多了，他感觉到更加平衡了。

1. 纤维

纤维是肠健康的一个十分重要的因素。在许多的退化疾病、心脏病、糖尿病、结肠以及与内分泌有关的癌症中，纤维发挥了重要的预防作用。根据有关统计数字，由于消耗精制的和加工的食物原因，我们每日摄取纤维的数量大大减少了。

与精制的米和面的食物相反，新鲜蔬菜、水果和粗粮必须放入每日的规定的饮食中，以取得支持健康身体所必需的

足够的纤维。一些人不注意每日在饮食中努力去吸收健康身体需要约 30 克~60 克的纤维。

1984 年 8 月，美国国家癌症研究所发表了“膳食纤维与降低结肠癌的危险”的报告。报告说：“研究资料表明，纤维食物能提供一些保护，防止结肠癌和直肠癌的发生。国家癌症研究所现在向大家推荐这些研究结果，希望人的进食来自全麦面包和谷物食品、新鲜水果和蔬菜的高纤维饮食，这可以减少癌症的危险。”这个报告进一步断言：“人类的癌症与纤维食物的摄入之间的基本关系现在已经在科学文献上得到有力的证实。”

美国人每天平均摄入的纤维只有大约 15 克，是纤维必需量的一半。令人吃惊的是，25% 的美国人每天仅摄入 5 克~7 克或者更少。在美国，有很多的消化问题，甚至每年卖出价值七亿美元的泻药。难怪我们中有那么多人遭受痔疮、阑尾炎、溃疡性结肠炎、憩室疾病、腺瘤息肉、结肠癌和心脏病的痛苦。

中国得益于传统的饮食结构，纤维的摄入量比较多，患消化道疾病的人比较少。不过随着近年来城乡生活水平的提高，中国传统的饮食结构也遭到破坏，食物方面逐渐倾向于“西方化”，肠胃疾病的患者与日俱增。

低纤维饮食与现代化疾病增加的联系比较密切。上面所列举的美国的情况在乡村式的非洲是非常罕见的。然而，当他们的饮食变得越来越西方化（标准美国饮食）的时候，纤维的摄入量减少，精细碳水化合物增加，尤其是白面粉制成的食品增加脂肪的摄入量，那些乡村式的非洲人经历这些烦

人的情况的几率和致命疾病的发病率就会增加。

纤维的缺少导致通过肠道的粪便移动更慢，这就使人的肠壁与致癌物接触的时间更长。这就有可能引发结肠癌的形成。在美国患癌症致死的人中，因结肠癌而死的人数占第三位。

纤维也为人的肠内菌丛——那种在肠内为提高人的健康而工作的友好微生物提供营养。如果用某些种类的植物纤维把这些细菌喂养好，它们会大量再生和产生出一种叫哺乳动物木酚素的物质，这种物质能增加人体对传染媒介物和癌症的抵抗力。植物纤维是友好细菌所喜爱的食物源泉。它们只有在禁食或饥饿期间才会倒过来去吸收肠中的营养。

亚麻籽中的纤维产生的木酚素要比任何一种植物的纤维所产生的木酚素多一百倍(亚麻籽是最好的必需脂肪酸之一。参看这一章后面的“脂肪酸”)。乳腺癌患者和有患结肠和乳腺癌病高度危险的人群分泌的木酚素比健康人少得多。这种情况表明他们肠中出现的木酚素比没有这两种癌症的人的木酚素少。为了减少患乳腺癌和结肠癌的危险，按照一定的规定，可在饮食中改食亚麻籽——也叫做亚麻饭。

2. 水

如果一个人不饮用足够的水，他的身体将会变干，这就很难使肠蠕动。那么，当浓缩的毒素从人体的细胞中被清除出去时，组织的健康将会受到危害。而且，脱水可能会危及人的身体，甚至最终导致死亡。也许我们中间很少有人接近于这种缺水状态，但是如果患有烧伤、风湿痛、后背疼、心脏或咽疼、头疼或走路腿疼，那么可能就患了慢性脱水。

水有助于关节运动。关节内的软骨内壁需要液体以形成骨头之间的缓冲垫。如果没有足够的水，它就会发为以弥补缺水。从表面上看，似乎是人的关节感染或发炎，实际这只是脱水而已。

怎么样夸张纯净水的重要性也不会过分。身体绝大部分是水——50%~75%。人浸泡在浴缸游泳时通过皮肤会吸收一部分水，但是水分的主要来源当然是饮水。人体需要饮水是因为每天人们通过排汗、排尿和呼吸失去水分。

在胃和十二指肠中有一种粘液屏障可防止酸渗透，以及防止对胃肠内壁的损害。含水丰富的粘液屏障会保留重碳酸盐，并可使酸在通过粘液时得到中和。水与市场上出售的任何药品相比，它都能提供一个更好的保护黏膜的酸屏障。

如果双层细胞膜缺少足够的水分，酶进出细胞的运动就会受到阻碍。酶对激活细胞功能是不可缺少的。

即使高血压也可通过喝适量的水来缓解。当人血流量不足时，血管直径会选择性地缩小。为适应血流量的减少，血管系统选择性地关闭血管内腔。血流量减少的一个主要原因是身体水分不足。在慢性缺水的情况下，水从一些细胞内、细胞外以及血管内流失。补偿性地关闭血管内腔以弥补水分不足便会导致血压升高，即所谓的高血压。

人一般每天喝多少杯水？很多人对足够的水的消耗量的了解如此之少以致他们连自己口渴都不知道；他们由于只顾忙碌的生活而顾不上身体健康的基本需要，忘记了他们体内要进行水化合作用。

建议成年人平均每天喝 6 杯~8 杯的水。然而，如果为了

排毒的目的，需要喝更多的水。健康水平直接与人们的饮水质量有关。最重要的是，为了使身体达到最健康状态，每天要喝纯净水。

3. 必需的脂肪酸

必需脂肪酸在荷尔蒙和免疫系统功能方面起着一定的作用，这两个方面在肠道健康方面是至关重要的。它们为身体提供用以产生荷尔蒙的原始材料。脂肪酸还为身体提供了畅通免疫系统的作用，这种作用使通过动脉和静脉的血液流动通畅，从而在神经周围形成鞘来保证沿着我的神经的登记信息传递的完整。

荷尔蒙、免疫系统、血管系统（动脉和静脉）、神经系统共同确保人们拥有健康的肠道。荷尔蒙激活体内肌肉的运动以增加消化作用和排泄作用。免疫系统保护身体的其他部位免受毒物和那些有可能在别的情况下由肠道进入体内的致病微生物的侵袭。人的免疫系统也调节肠内炎症的程度。动脉和静脉为肠内的细胞提供营养品以及带走有毒代谢物。神经系统指挥身体的每个细胞发挥作用，包括肠道，并且把肠道的信息带回脑部，这样它就知道怎样做才能调节功能。

脂肪酸对人类的健康是重要的。如果没有必需脂肪，细胞就不工作，器官就过早死亡，脑功能衰退。在有关营养学的资料中，营养素被称为“必需的”，因为人的身体不能制造营养，人们必须从饮食中或从营养补品中吸取营养。

专家们认同这样一种看法：如果饮食中必需脂肪酸不足，对人的健康是危险的。人体是由几百万亿个细胞组成的，每个细胞需要脂肪酸来制造本身的细胞和需要燃烧主要脂肪酸

来产生能量。人脑中的神经灰质 50% 是脂肪酸。婴儿和儿童尤其容易患脂肪酸缺乏症，因为他们的脑和身体正处于发育和增加体质阶段。如果婴幼儿不能有效地从母乳或饮食中获取脂肪酸，他们就不可能拥有正常发育的脑、神经系统、免疫系统和心脏。

补充必需脂肪酸的推荐数量为：按每 20 公斤体重每天半汤匙的亚麻籽油计算。一个体重在 60 公斤的人每天需要消耗 1 汤匙半的亚麻籽油，才能达到和维持最佳的健康状况（3 茶匙等于 1 汤匙）。

两种重要的必需脂肪酸是 ω -3 脂肪酸和 ω -6 脂肪酸。我们可以从亚麻籽油和淡水鱼中找到足够数量的 ω -3 脂肪酸。我们也可以从南瓜籽和核桃中得到少量的 ω -3 脂肪酸。重要的是要在一种健康的平衡状态下吸收这些营养。可惜的是，我们当今的饮食方式为我们提供的 ω -3 脂肪酸的含量仅相当于传统的猎人和采集者的饮食所提供的 ω -3 脂肪酸的 1/8。现代食品加工过程和生活方式产生的抗营养物质要求更高剂量的 ω -3 脂肪酸去产生平衡它们的毒素影响，结果使自己的 ω -3 脂肪酸更加缺乏。这些抗营养物质包括：

来自肉类、蛋类、全脂奶制品和家禽脂肪形式的饱和脂肪。花生酱、花生和花生油、精制的糖和面粉。

人造奶油中反脂肪酸的变性脂肪和其他存在于薯条、薄脆饼干、沙拉调米、糕点表面的糖衣、块糖中和烤的食品中氢化的和用分馏法取得的蔬菜油（健康食品店的块糖经常是用分馏法取得棕榈核油制成的一种特别有害的反脂肪）。

经过加工的食品在从市场买回来之前，就有可能变酸。

好吃的食品可能经过了灭菌和抗氧化处理，染色、加进调料、经过烧烤或蒸煮、与溴素化合、加入维生素、氯酸盐化、经过去脂、去纤维和脱水处理，被染成大理石样的花纹，经过硝酸、磷酸盐处理，用盐或糖腌制过。

咖啡因、酒精和香烟。

消遣用的有处方和无处方药。

为了健康，要尽量减少饮食中饱和脂肪，用含有 ω -3 脂肪酸的食品来平衡所吃的东西。如果有关节炎或者其他的炎症，只要能使饱和脂肪随着排泄物一起排出体外，就会感觉病情有所好转。不要吃任何的反脂肪酸，尽量减少在外就餐，因为饭馆的食物高含反脂肪。有炎症的人是不应该吃花生酱的，因为它会增加肿胀和疼痛。

精制的糖和面粉对人没有好处，但如果非吃不可，最好多加些蔬菜、水果，合起来一起吃。加工过的食品和香烟只会给人带来害处。如果非要用咖啡因和酒精，少量还可以。至于各种各样的药品，要选择地使用，而且作为最后的选择手段来使用。

我们的祖先从鱼类、贝类、软体动物、陆地和水生植物、坚果和种子以及野外猎物中获取 ω -3 脂肪酸。检查一下自己的饮食，看看一天所吃的东西中含有多少这种高质量的食物。 ω -6 脂肪酸来自于在温暖气候环境中生长的油类作物如红花和大豆以及它们的种子和芝麻油，还有向日葵、胡桃和南瓜。这些都是至关重要的。

为了使 ω -3 脂肪酸很好地发挥其重要功能，必须在饮食中有足够量的其他的主要营养物（蛋白质、维生素和矿物

质)。同时，作为脂肪平衡的另一方面，对必需脂肪酸起相反作用的物质必须排泄出去或者大量减少。

美国人已经开始注意减少脂肪和油类的消耗量。尽管他们在作努力，然而现在的美国人与 1970 年相比，多出 30% 过度肥胖的人。这种情况是怎样引起的呢？很多营养界的人士认为，这至少是由于饮食中减少或缺乏必需脂肪酸。

必需脂肪酸刺激新陈代谢，增加代谢率和氧化作用，当体内的脂肪和葡萄糖超过身体所需的以必需脂肪酸形式出现的总热量的 12%~15% 时，必需脂肪酸就加快身体消耗脂肪和葡萄糖的速度。按这样的用量，(每天 3 汤匙以上)必需脂肪酸可以耗掉过量的脂肪，帮助一个人减肥和保持苗条。

4. 糖

过量的糖的摄取对从蛀牙到心脏病、糖尿病、低血糖、肥胖症和阴道炎等多种健康问题都要负一定的责任。美国人平均每年每人消耗的糖达 50 公斤，居世界首位。中国人的年人均消耗糖的数量也在不断增加。

从一开始，只要在婴儿的饮食配方中加糖，婴儿的味觉就会变坏。一些母亲给她们的婴儿的奶瓶里装满了充满糖分的饮品，这样，从婴儿的生活一开始，就让他们嗜好糖。

5. 盐

在我们的盐中，常添加了一些东西，这些东西是做什么用的呢？一般来说，加入硅铝酸钠使盐易于流动。但铝的摄入量过高会对人脑造成严重的影响。在患有阿尔采默氏病(老年性痴呆)的人脑子中已经发现了高浓度的铝。

另外，碘成为了食盐中必不可少的添加剂。碘缺乏会引

起甲状腺肿大，因此，在盐中放入碘化钾，以补充人体摄入点的不足，对身体是有好处的。

6. 脂肪

在过去的两个世纪中，每日从脂肪摄取的热量已经增至三倍，而且，增加主要是动物脂肪的形式。科学数据指出，动物脂肪丰富的饮食与心脏病以及结肠、乳房和子宫癌的危险有着极为密切的关系。在美国和英国，心脏病是死亡的主要原因，每三个死亡的人中就有一人是因它而死的。由于消化大量的脂肪是非常困难的，因此，脂肪过量还会引起便秘、腹泻、肝和胆囊的问题，月经和月经前的问题以及皮肤病。

人造黄油的反式脂肪对人的健康很不利，会引起包括男性病在内的很多不良反应或疾病。在炸马铃薯片、脆饼、沙拉调味品、糖果、糕点面上的糖霜和其他加工食物中也发现了这些反式脂肪，而且在产品商标上，它们被说成部分氢化了或者分馏了。

7. 暴食

在饮食变化和每日我们缺少锻炼的情况下，增加 5~8 公斤的体重是件十分容易的事。体重增加会对人体的能量水平以及自身产生负面影响。一方面需要更多的能量去活动更重要躯体。另一方面，如果对自己的体重不满意，就会有不满意自己没有很好地保持体重的额外心理负担，这对耗尽人体的能量储存起着十分重要的作用。

食物的质量以及（或者）蛋白质、碳水化合物和脂肪的比例不尽人意，将导致有毒物的增加。心血管专家估计，至

少 1/4 的心脏病问题可以归罪于暴食，因为暴食迫使心脏和肺更艰苦地工作。

使用皮肤测试器分析身体成分，或者利用生物 - 阻抗分析或浸没方法可测量人的脂肪、无脂肪组织（如肌肉、骨和腱）和水的比例。通过在脂肪聚集的地方（上臂下方和腰等地方）用夹紧装置测量皮肤折的深度的方法，测量身体组织状况。

生物——阻抗分析是现代化的工具，它测量流经身体同侧的手和脚上的两个电极的极其微小电流电抗和电阻值，然后将测量的数值输入计算机进行比例计算。浸没在水中是最后的一种方法。涂油脂和穿着泳衣浸没在到脖子水中，用浮力和排水量计算身体的成分。

身体成分分析对引导人们执行清洁计划，确保不丢失主要的营养成分非常重要。肥胖症的标准是身体脂肪等于或者大于身体总重的 30%。肥胖症是高血压的主要原因，它造成肾损坏、心脏病和中风。超重人的高血压比瘦人高 2 倍，患糖尿病危险比一般人要高 4 倍。此外，在静脉曲张、痛风、呼吸疾病、胃肠疾病、胆囊和肝病及风湿关节炎中，肥胖人患病的危险也比一般人要高。这些疾病全都伴发炎症，内部清洁法对此有积极疗法。

为了更好地了解体重增加的问题，我们必须考虑食物的营养价值。所有动物吃东西都是为了满足生存的需要。只有人类才将食物发展成烹饪术。当人们吃糖、饮酒、吃其他精制的碳水化合物（面团、酵头或者白面包、面包卷、饼和油酥面）的时候，提高了吃更多食物的需求。然而，身体只能

短暂地感到满足，这是因为身体正在消耗“空能量”。

任何时候，只要消化食物或者饮料而不是纯净水，就开动了体内新陈代谢的机器。消化过程需要能量和耗尽为此目的而储存关键的营养物。精制的食物不含有所需的营养物，因此，只是在耗尽体内的营养物储存。人体的基本需求没有得到满足，因此，人们继续地感觉饿，这样，就要吃比整个身体所需的更多的食物。

8. 咖啡因

20%~30%的美国成年人每日要消耗 500 毫克的咖啡因——这是医生认为最大剂量的 2 倍。一杯咖啡约含 136 毫克的咖啡因。这意味着，4 杯咖啡的咖啡因总数将达到 544 毫克。咖啡、茶、可乐饮料和各种形式的巧克力都是这种咖啡因的主要源泉。在处方药和非处方药中也发现了咖啡因。

过去 10 年进行的研究显示，咖啡因服用者在心脏病危险方面，平均要比一般人高 100%。有好几个理由要求停止饮用咖啡。咖啡是一种麻醉性饮料。咖啡中的咖啡因同属玛啡、可卡因和土的宁等化学物的碱族。饮除去咖啡因的咖啡并不好多少，因为它含有高浓度的三氯乙烯，这是一种大威力的肝的致癌物质。而且，种植物者在他们的庄稼上使用更多的农药。

在过去 20 年中，使用在咖啡植物上的农药是艾氏剂、狄氏剂、氯丹和七氯四氢甲茛。好像有毒的成分还不够多，有香味的烧烤过程将咖啡中的油转换成危险的反式脂肪。亚硝酸胶，一种咖啡中的自然发生的毒质，与火腿和其他腌熏肉的致癌物质是相同的。

摄取咖啡因将给人的心脏施压。以及感觉好像是在赛跑比赛。这是因为它驱动交感神经系统进入了警戒状态，当野兽追逐人时，忙于逃命的人会有这种状态。它耗尽了人的维生素 B，特别的维生素 B₁ 或者硫胺。

一些人说，当他们饮咖啡时，他们感觉有点嗡嗡声。如果肾上腺不对咖啡因的刺激作出反应，那么，这意味着因为肾上腺的疲惫衰竭，人的体力正在走向崩溃。当人进入交感神经警戒状态时，因血正优先输往肌肉、肺和心脏，所以消化系统停止工作。如果消化道有任何的食物，若它们在已停止工作的肠道中停留的时间过长，就会发酵、腐败和变臭。食物不但没有给身体提供营养，反而会因消化不彻底而腐败，致使人中毒。

咖啡还干扰血糖的新陈代谢。通过刺激交感反应，它驱动血糖水平升高并刺激胰腺进行工作，让人的系统充满胰岛素以使血糖水平正常化。人们通常从一个咖啡因的高额数字转到下一个咖啡因的高额数字上，不断消耗他们的腺体和组织。

由于咖啡是高酸性的，饮用它可能导致肠里的健康细胞的不足，并使人患上一系列的疾病，如痤疮、便秘、腹泻、伤风、感冒、腹绞痛、肠激惹综合征和纤维痛。

如果感觉生活中没有咖啡不行，那么喝些绿茶代替。日本的绿茶含有丰富的茶酸。这种类黄酮化合物可增加人类对癌症的抵抗力。

9. 酒精

当人饮酒精饮料时，它就变成了消化系统优先考虑的东

西，而且在能够消化任何其他东西之前它必须进行彻底的代谢。与饮酒一同吃下去的食物在肠内等候消化就好像在跑道上延误的飞机等待起飞一样。不同的种族背景，肠道中食物可能等候不同的时间：美国土著人、爱尔兰人的后代以及亚洲人的酒精上本能地处在不利的位置，这是因为他们缺乏使酒精中性化的酶的遗传。

饮酒使人身体的正常功能过度疲劳。酒精破坏细胞的吸收和利用食物中营养的能力。它干扰无数氨基酸的吸收和增加维生素在尿中的损失，这些维生素包括维生素 B₆和泛酸。饮酒使我们不能从我们所吃的东西得到最大的好处。饮酒多的人从酒中得到如此多的热量，以至他们倾向于吃少量的有营养的食物。总而言之，酒精剥夺了身体中与性命攸关的营养物。

10. 添加剂

食物是给我们提供营养的东西，它们已经变成了值得注意的内部污染源，有些是有意的，而有些则是无意的。2800多种添加剂被有意地加到我们所吃的东西上。每个美国人一年平均约消耗 500 公斤的添加剂。在食物生长、加工、包装和储存期间，有 10000 多种添加剂间接地进入食物中。这些化学物包括喂动物的激素和抗菌素，用在植物上的农药，用来清洁设备的清洁剂残留物，塑料包装的分子以及焊接罐头的铅。食品和药物管理局未要求把这些化学物写在商标中。

11. 食物中的塑料

一种叫做 P - 壬基酚的雌性激素物质，是一种合成化学物，制造商将其加入氯乙烯 (PVC) 中，使其变得更加稳定、

更不易分解。P - 壬基酚还用于节育产品，如避孕膏、泡沫、胶状物、插入物、膜及避孕套中。

斯坦福大学的医学研究小组在试验室烧瓶中以及在瓶装饮水的大壶中，发现了另一种雌性激素的仿造物，双酚 - A。在格拉纳达大学，研究人员法蒂玛和尼古拉斯·奥利亚，在制造厂用于给金属罐做衬里的塑料保护层中发现了双酚 - A。他们进一步发现，在玉米、洋葱和豌豆的罐头食物中存在令人吃惊的高浓度的这种雌性激素的仿造物。一些罐头中含有 10 亿分之 85 的双酚 - A，这是斯坦福大学研究小组制造乳腺癌细胞繁殖剂量的 27 倍。塑料衬里被用来防止锌和铅焊接的污染以保护食物不受金属味道的影响；美国的 85% 的罐头食物中、西班牙的 40% 的罐头食品中含有这些有毒物质。

不粘锅是意料不到的另一个塑料暴露源。不粘锅保护层每次都磨掉一些微粒到食物中。由于双重中毒效应，当塑料表面腐蚀时，食物将越来越多地与下面的铝表面接触。

下面是减少食物中的塑料成分可以采取的措施：

避免用塑料容器盛装微波食物或者用微波塑料袋盛装微波食物。用陶瓷或玻璃容器加温食物。

不得加热盛装果汁和水的塑料容器（不得靠近高温的车和阳光）。如果塑料容器中的液体被加温了，应扔掉。购买用玻璃罐和瓶装的果汁和水。

避免吃罐头食物。反之，应购买冷冻和干的或者瓶装的商品。购买新鲜的或者瓶装的食物。

放弃使用不粘锅，用钢、玻璃、陶瓷或者铸铁锅煮东西吃。咨询陶瓷的釉料情况——有些釉料含有有毒金属，如铜

的成分。

避免使用含有非氧酚 - 9 避孕产品，找其他代用品。

12. 抗氧化剂色拉

吃富含抗氧化剂营养素的食物可以抵御来自多方面的毒性的影响。这些毒素可来自外部环境、自己的消化系统、或居室和工作场所。吃成熟水果和应季蔬菜是满足这一要求的最好办法之一。如果没有成熟的水果，可以买冷冻水果和蔬菜；这些食物通常在采摘几小时内就被冷冻起来。

一些人认为速冻食物比在超市中购买的食物新鲜，因为超市中的食物先被保存在库房中，然后被运到全国或世界各地，最后才出现在餐桌上。

有机生长的食物与以商业为目的种植的食物相比，有机生长的更好。甚至有人夸口说一些有机生长的食物其营养素密度比商业种植的食物高 90%。为了看上去新鲜、卖得快，食物要求它们生长的过程中有一定含量的营养素。这并不能保证这些食物的营养素一定会有益于人体。有机生长的食物通常比商业种植的食物贵，但是它的营养素密度比商业生长食物平均高 50% 的话，而且其另外一个好处是，有机生长的食物不含对人体有害的杀虫剂。

二、膳食纤维的作用

科学家们经研究发现，一些富含纤维素的粗糙食物（也称为天然纤维——即植物的纤维素或细胞壁）中还含有其他一些同样重要的物质，例如半纤维素、果胶、木脂素、树脂、粘质等。膳食纤维的定义是：食物中不被小肠消化和吸收的物质。

专家推荐的日纤维摄取量为：每日 8300 焦的饮食中应含有 25 克的食用纤维；如果每日摄入的热量大于或小于 8300 焦，摄入的食物纤维量也应作相应的调整。

西方的习惯饮食中仅含 10 克~20 克纤维/日。然而研究证明，要保持身健康，每日至少需要摄入 40 克~60 克的纤维。纤维摄入量低是导致人们迫切需要清除体内垃圾的原因之一。

食物纤维的摄取有多种途径。对大多数人而言，获得足量纤维的最佳途径是食用大量的水果和蔬菜。令人遗憾的是，大多数美国人都是从白面包中获取大部分纤维的。因此，美国人体内严重缺乏这种重要的饮食成分是丝毫不令人吃惊的。营养学家克拉拉·费利克斯和唐纳德·鲁金在《 - 3 现象》一书中指出，每年白面包的纤维含量不足 1 克。美国饮食协会建议每人每日食用 5 份水果和蔬菜。一份相当于一杯装新鲜的或半杯装煮好的蔬菜或水果。

如果担心矿物质吸收不好，可以通过补充纤维来改善这种状况，不必非要选择小麦麸，富含纤维素的食物比比皆是。一些纤维营养摄取可结合可溶纤维和不溶纤维以取得最佳效果。例如，亚麻纤维是一种粉末状的亚麻籽，它经过特殊处理后可以保持新鲜度和药效。就抑制癌症发病率而言，亚麻纤维是最佳的选择之一，因为亚麻纤维能促进具有抗癌作用的哺乳动物木质素的形成。

补充纤维对人体健康能起到很重要的作用，主要作用如下。

1. 纤维能增强肠功能

随着每日纤维摄入量的增多，人们会感觉到肠功能得到明显的增强。食物纤维，尤其是半纤维素，能够吸收肠中的水分，起到提供体积大的纤维性物质和软化大便的作用，从而使排便有轻松感。纤维中的半纤维素是必不可少的成分，因为它具有吸收分泌出的毒素并将其排出体外的作用。

2. 纤维有利于减少消化用的时间

增加纤维摄入量将缩短食物通过 20 英尺~30 英尺长的肠道最后排出体外的时间。食物进结肠大约需要 10 个小时，但是食物在结肠中停留的时间却各不相同。对于采用高纤维饮食方式的人而言，正常的消化时间为 10 个小时~50 个小时；对采用西方饮食方式的人来说，平均消化时间为 65 个小时~100 个小时。消化的食物（即体内废物）大部分时间都是在滞留在结肠里，而结肠同时受到能诱发疾病的酵母和细菌的作用。正常的消化时间是健康的保证，因为在这种条件下，环境及饮食中毒素进入体内与结肠内壁接触的时间减少，从而使毒素再次进入血液的机会也相应减少了。

3. 纤维可使排便正常

纤维对治疗过敏性肠炎患者有效，其症状为：大便稀且次数多，可能出现排便急切的现象。纤维还对治疗便秘和腹泻有效。

4. 纤维能降低胆固醇

研究表明某些纤维，例如亚麻籽车前壳、果胶、燕麦麸、米糠、瓜尔豆胶等都具有降低血液中胆固醇含量的作用。这些物质能降低对人体有害的低密度脂蛋白胆固醇的含量，同

时增加对人体具有重要保护作用的高密度脂蛋白胆固醇的含量。通过简单地增加食物中纤维含量即可引起的胆固醇含量的变化。

5. 纤维能预防慢性变性疾病

长期坚持每日摄入一定量的纤维能预防许多慢性疾病。纤维具有解毒、促进肠内乳酸杆菌等有益细菌的繁殖以及清洁肠的作用；纤维的溶胀作用可使大便更加松软。纤维的这些特性均有利于人们长期保持一个健康的体魄。

6. 纤维能够维持正常的血糖

纤维能够降低糖分进入血液的速度，从而抑制人体对胰岛素分泌无止境的需求。在胰功能正常的情况下，体内胰岛素的分泌能随血糖（来源于所食用食物）浓度的变化而变化。胰岛素的作用是使血糖浓度处于正常的变化范围。糖尿病患者无法分泌胰岛素，因此他们必须通过服用或注射药物来维持血糖的正常浓度。胰岛素依赖型糖尿病患者适量地摄入一些纤维也许能够减少胰岛素剂量。

为了安全起见，糖尿病患者只有在医生的监督下方可减少胰岛素的摄入量。如果低血糖患者增加每日饮食中纤维的摄入量，则可以确保一个更稳定的血糖浓度，同时也能防止患者的精力起伏不定。

三、机体自身排毒的途径

毒从水中来，毒从空气中来，毒从食物中来，毒从居室中来，毒从机体中来，诸多毒源听起来真有点骇人听闻。其实，不用怕，人体自有一套排毒、解毒系统。下面分别阐述机体主要的排毒途径：

1. 酶

人体有一系列称之为酶的生物催化剂，它们在人体内，特别在肝脏内发挥作用，分解和代谢许多废物和毒素。它们时刻运行着，不论是外来的或是自体代谢产生的有毒物质，在肝脏和这些酶的作用下，可转变为无毒的或溶解度较大的物质，最后随胆汁或尿液排出体外。

一般肝脏的解毒作用主要以氧化和结合两种方式进行。

氧化解毒是最常见的解毒方式，如大肠内食物残渣的腐败产物——腐胺及尸胺等进入肝内，首先被氧化成醛及氨，醛再氧化成酸，酸最后被氧化成二氧化碳及水。一些药物如山道年和巴比妥类药物，也是在肝脏内被氧化、解毒，因此患有肝病者应慎用上述药物。

结合解毒是肝脏解毒的主要方式，如苯甲酸、酚类、水杨酸、樟脑、吗啡等类化学有毒物质，是在肝脏与葡萄糖醛结合后被解毒的（葡萄糖醛是肝脏利用葡萄糖合成的）；磺胺类药物是肝脏用乙酰辅酶 A 与之结合解毒的（乙酰辅酶 A 主要来自糖代谢）；大肠内细菌分解所产生的酚类和吲哚类毒素，是肝脏用硫酸盐与之结合解毒的（硫酸盐由蛋白质中含硫氨基酸代谢产生）。

2. 肝脏

肝脏不断地排除一些代谢废物、毒素和进入体内的异物及毒物，并借助于胆汁排泄入肠内。经胆汁排泄的主要物质有胆固醇、胆酸盐、胆红素、碱性磷酸酶、某些色素和毒物等。

另外，如少量有毒的重金属离子（如汞、砷等）进入体

内，一般先被保留在肝脏内，以防向全身扩散，然后再缓慢地随胆汁排入肠腔，通过大便排出体外。因此，在患传染病及中毒时，给予高蛋白、高糖食物常可增强机体的排毒作用和抵抗力。

3. 生物移化法

机体还靠生物移化法来排除污染人体的诸多毒物。在这一过程中，污染毒物往往需要透过许多细胞膜或屏障。细胞膜是将细胞或细胞器与周围环境分隔开的一层薄膜，它可以保持细胞或细胞器内部理化性质的稳定，还可以选择性地允许某些物质透过或主动地摄入和排出一些物质。

污染毒物由血液运输分布到全身各组织时，有些很快地经肝、肾、肺排出体外；有些则储存于在某些组织中或进行生物移化。生物移化法将污染物在体内转变成其他衍生物，其结果使污染物的极性增强，成为水溶性更强的化合物，使其毒性减弱或消失，并容易排出体外，以免机体中毒。

四、特殊饮食排毒

当诸多毒源进入人体之后，是否能对人体健康产生危害，首先取决于毒源的浓度大小，同时还取决于它在机体内的代谢速度。一旦诸多毒源干扰和破坏了人体的正常生理功能，使人体中毒或产生潜在性危害时，一定要借助饮食来排毒。下面分别举例说明身处不同环境中的人群可选取的排毒方法：

1. 白开水是排毒的首选饮料

白开水是排毒的首选饮料，因为它可以稀释毒素在机体组织中的浓度，加快其代谢速度，促进毒素及时从尿液中排

泄出体外。其次是饮用各种鲜蔬果汁，这些鲜蔬果汁多属碱性食物，进入体内后会使血液呈碱性，使积存在组织细胞内的毒素稀释，排出体外；并能保持体内酸碱平衡，预防酸中毒、皮肤病、青春痘、神经衰弱等疾病。

2. 接触铅较多的人群

常接触铅的人群及居住在冶炼厂和交通密集区的居民，为防铅中毒，最好每天喝 1~2 杯牛奶，并常食大蒜与富含维生素 C 的蔬果。牛奶中的蛋白质能与铅结合成一种不溶性的化合物，大蒜中的有机成分结合铅，蔬菜中的维生素 C 能与铅结合成溶解度低的抗坏血酸盐，水果中的果胶物质可使肠道中的铅沉淀，上述方法结合而成的化合物通过粪便及时排出体外，从而减少机体对铅的吸收。

3. 接触苯较多的人群

制鞋生产场所、油漆喷漆工厂及某些化工厂附近的空气常受到苯类有毒物质污染。生活在这类环境中的人，应经常食用高糖、高蛋白、低脂肪、富含多种维生素的食物。高糖类食物可促进苯的衍生物从体内排出；高蛋白的膳食可促使苯的分解及增强肝脏的排毒功能；控制脂肪食量能减少苯在体内的积蓄和吸收；多种维生素能增强机体抵抗力、防止白细胞降低、加快机体代谢及使毒素排泄出体外。

4. 接触汞较多的人群

常接触汞的工人平时可多食些胡萝卜，胡萝卜有加速人体内汞离子排泄的功能。常接触砷等有毒物质者，应在平时的饮食中多加些绿豆汤及绿豆制品，绿豆是一种良好的利尿排毒食物。常接触磷及其化合物者，要多吃些富含维生素 C

的新鲜蔬菜、水果和摄取足够的蛋白质、碳水化合物。常接触锰者可多吃一些白糖及富含糖类的甘蔗、甜菜等蔬果。

5. 接触粉尘较多的人群

常接触粉尘的工人要常吃猪血、鹅血，猪血、鹅血中的血浆蛋白经人体胃酸和消化液的分解，能产生一种可排毒滑肠的物质，有利于体内尘毒的排出。

6. 接触放射性物质较多的人群

常和放射线打交道的职工，及接受放疗的癌症患者，要常吃些豆类、奶类和蛋类等高蛋白食物，以补充因射线损伤引起的蛋白质分解，还要常食含有大量胶质的海带，它能促使体内放射性毒物随同大便排出体外，从而减少了放射性疾病的发病率。

7. 受噪声污染较严重的人群

处于噪声环境下工作的职工，应在饮食中注意补充富含维生素 B 族类的食物，对于预防听觉器官的损伤、减轻噪声疲劳、改善听力等大有益处。

总之，饮食排毒，一般应对自己生活、工作的环境中的污染毒物的种类有所了解，并了解各种天然排毒食物的功用（请参阅第三章“天然排毒食药物”），针对不同的污染毒物食用相应的排毒抗污染的食物，以有利于身体的健康。

五、日常活动排毒

行为排毒是指人体通过自觉的行动排除诸多毒源危害及预防各种可能发生的中毒方法。

1. 加强环保、防治污染

从大的方面来说，加强环境意识，动用行政、法律、经

济、教育和科技等手段，保护环境和自然资源，防治污染和其他公害。政府机关应统一监督管理以城市为重点的水质、空气、土壤的监测，做好固体废物、噪声污染等污染的防治工作，指导各级环境保护部门做好区域环境质量评价、环境影响评价报告书审批、“三同时”管理、排污许可证发放、有毒化学物登记、排污收费改革工艺，开发环保设备，把污染消除在生产过程中。

要加强对乡镇企业的排污管理，开展植树造林活动，禁止砍伐原始森林，防止水土流失，建立自然保护区，保护珍稀动植物，保持生态平衡。大力开发绿色食品，少用或不用农药化肥，开发害虫天敌资源，以虫治虫，采用生物防治技术，多施农家肥。

因地制宜地、合理地利用自然资源，使农、林、牧、副、渔各业得到综合发展，保护生态环境，维护良好的生态平衡，使人类生活的环境更加美好。

2. 戒除自身不良生活习惯、加强防毒意识

从小的方面来说，改变不良的生活方式，克服不良的生活习惯，增加防毒常识，加强防毒意识，养成良好的生活习惯，这也是排除生活中诸多毒源的行之有效的方法。

戒烟

戒烟就是一种克服不良生活习惯的行为。吸烟是一种习惯，有长期吸烟习惯的人，在脑力劳动中伴随吸烟已经成为一种习惯性动作，一旦突然戒除吸烟，开始时可能会很不习惯，这就像其他生活习惯一样，要突然改变它，总觉得一时难以适应。

其实，戒烟的不适感就在最初几天，这就是锻炼意志的重要考验。只要自己有了戒烟的决心，再加上坚强的毅力，并注意尽量少与吸烟人接近，不要受吸烟同伴的诱惑，充实自己的精神文化生活，专心一致从事某项工作，并用些戒烟茶、戒烟糖、戒烟药等，会有助于戒烟的成功。

戒烟一旦成功，吸烟者即会感到它对身体带来的益处。肺是人体最有弹性和能自我修复的器官，只要一停止吸烟，一氧化碳和尼古丁的水平就会降低，其慢性中毒的症状就会减轻。一般几个星期之后，戒烟者的呼吸会得到良好的改善，头脑也变得比较清醒，自我感觉更加生气勃勃。一年之后，戒烟者得癌症和心脏病的危险将大大降低。几年后，戒烟者的肺部细胞会获得新生。在大约 10 年时间里，戒烟者的肺细胞就会像那些从未吸过烟的人那样处于最佳状态。

因此，戒烟不仅会给吸烟者自己带来身体的康复，而且也消除了烟雾对居室的污染，使家庭人员及同事（同处一间办公室）免受烟雾的种种危害。

减少居室内的空气污染的方法

为了减少居室内的空气污染，应经常打开门窗，更新室内空气，经常打扫房间的地面、墙角、床脚等处，清除尘埃，并且在清扫前先洒水或把扫帚淋湿，以免尘土飞扬。

使用燃气热水器时应注意的事项

使用燃气热水器，要安装在通风良好的室内，洗澡时间最好控制在 30 分钟内，人一洗毕要打开窗通风 10 分钟，洗澡时最好两人在家，以防煤气、液化气中毒，这也是行为排毒的一种方式。

去除农药

蔬菜水果买回来，先用清水洗去污泥后，用米泔水浸泡15分钟，再用清水洗净，能有效清除残留农药，以防农药中毒。用大米煮饭或熬粥，都应多次淘洗，既可以洗去可能沾附的农药，又可以洗去可能已被黄曲霉菌污染的毒素，具有防毒防癌的作用。

不空腹吃柿子、香蕉，不生吃荸荠，不生吃鱼虾，不多吃杏，不多吃白果，不多吃烟熏食品，柿子、白薯不同时吃等等也是预防食物中毒的行为。

总之，掌握必要的防毒知识，就可以在行为上排除诸多毒源，防毒于未然，防毒于体外，给自己创造一个相对无毒、少毒的生存环境。

3. 简单净化空气的方法

佛罗里达州植物协会在一本手册介绍说，在1800平方英尺的房间摆上约15种植物，即可防止室内空气污染。有5种植物特别有帮助，它们是万年青、厥类植物、百合花、金石柑、无花果

室内植物能有效地过滤三种对身体有害的化学物——苯、甲醛和三氯乙烯。

苯是常见的溶剂，存在于汽油、墨水、油漆、塑料、橡胶、去污剂、药物和染料中。它造成的病症有：头痛、没有胃口、嗜睡、紧张、心理障碍和包括贫血症及骨髓疾病在内的血管系统的疾病。有证据表明，苯与癌症、白血病、肝、肾损坏、麻痹及失去知觉等病也有着密切的关系。

厥类植物能吸收从家中和办公室里的胶合板、压制的木

质家具及泡沫隔音板放出的有毒气体。消耗性纸制品，包括食品袋、蜡纸、纸巾等也是用甲醛树脂处理过的。甲醛刺激人的眼膜和上呼吸系统。最新的研究结果还表明，它还可能给长期居住在移动房的人造成少见的喉癌。甲醛用于金属除油剂、干清洁剂、墨水、漆、真漆、清漆和胶中。

一些癌症研究机构认为甲醛是一种潜在的肝致癌物质。作为光合作用的一部分，植物吸收二氧化碳以及空中的毒质，然后将它们转化为氧气供我们呼吸。植物还帮助净化汽车以及工业废气，从而使世界成为一个较干净的地方供我们生活。

可以考虑为家中购买一台空气清洁器。清洁器有各种不同型号。一些产生臭氧以杀死霉菌，一些产生负离子以沉淀污染物。碳过滤器或者高效率颗粒积累过滤器吸附流经过滤器空气中的碳。装有碳过滤器和中央高效率颗粒积累过滤器的组合空气过滤器可能是最有用的。

第二章 排毒疗法

第一节 发汗排毒疗法

发汗排毒疗法，是一种通过发汗水达到疏通经络、加快血液循环、排出体内毒素，从而达到健身防病、延年益寿等目的的疗法。

一、发汗排毒疗法的作用

1. 清除体内毒素

发汗是一种排毒的途径，许多由新陈代谢产生的体内毒素能通过汗液排出，这些毒素是人们在洗澡擦背时就可以见到的齜齜。当人体的肾脏功能衰竭时，排尿减少，体内毒素的排出就主要靠发汗这种形式来完成。由于发汗排出了毒素及废物，就可防止或延缓机体酸中毒的发生。

2. 治疗疾病

祖国医学认为，通过发汗，可以祛除“表”的疾病。中医学认为，通过发汗，疏通了肌表，消除了由于“卫气郁滞”引起的恶寒、发热、头痛、身体疼痛等症状。现代医学也使用发汗止痛法治疗疾病，如让发热病人发汗，汗从皮肤毛孔中排出，带走了人体的热量，从而降低了体温，使病人感到

舒服。我国民间用发汗透疹的方法治疗小儿麻疹，对疾病康复十分有益。祖国医学还用发汗祛湿法治疗风湿性关节炎，用发汗水肿法治疗水肿症等。

3. 防病益寿

发汗排毒疗法，是通过发汗来通经活络，活跃机体血液循环，进而达到增强全身各器官功能的目的。同时，通过发汗疗法，提高了神经系统能力，调节了植物神经功能，改善了微循环功能，有利于维护五脏六腑的正常生理功能，促进了整个机体的正常活动，能预防疾病的发生。

因而，中老年人适当发汗，可活跃整个机体，达到防病益寿的目的。故有人建议，老年人每周应当进行1-2次发汗排毒疗法。

二、发汗排毒疗法的实施

1. 饮食发汗排毒法

可以在室温较高的环境内，迅速喝上1-2碗热粥，这时，很快就会引起一身透汗。常喝的稀粥有赤豆粥、羊肉粥、鸡汁粥等，如在热粥中加入生姜、香葱、辣椒，则疗效更好。

这种“粥疗”发汗，除了适用于风寒感冒、胃寒腹痛之外，还具有排毒、开胃、养脾的功效。这种发汗排毒疗法比较安全，可以避免出汗过多而发生虚脱等不良现象。

2. 温水浴发汗排毒法

在温泉、浴室或家中用温热水洗澡，由于水温较高，机体容易发汗，适用于感冒、腰酸背痛、风湿性关节炎等病症。这种发汗排毒法较为安全，对清洁皮肤、抵抗病菌从皮肤侵入有较好作用。

3. 衣被发汗排毒法

患者可以多穿些衣服，多盖些裤子，在温度较高的环境中，能很快地捂出一身大汗，如再喝上一杯热开水则效果更佳，这就是人们常说的“捂一身大汗”。一般适用于风寒感冒、周身酸痛等症。此法简单方便，实用有效。

4. 运动发汗排毒法

在进行跑步、跳绳、打拳、爬山等运动时，稍微多穿一些衣服，肌肉运动得快，运动量大，便会产生较大的热量，机体为了维持温度的恒定，就要加快热量的散发，很快就会出一身大汗。一般适用于感冒、热性病症，但病情较重者不宜用此法，以防发生意外。运动前最好喝1-2杯温开水，以防虚脱。

三、常见发汗排毒食疗方

1. 发汗排毒日常保健方

辣椒发汗方

[配方] 尖红辣椒 1~2 个，红糖适宜。

[制法] 将辣椒去蒂籽，洗净，切成小块，用水煎煮，加入红糖拌匀，备用。

[用法] 每周 1 剂，趁热服用，服后卧床盖被发汗。

[功效] 温中，发汗，排毒。

[备注] 发汗排毒保健法一般一个星期一次较为合适，多发汗使人虚脱。大热天不要通过发汗来排毒，因为天热，人体不断地通过流汗来调节体温，再出大汗可能会引起虚脱。

生姜发汗方

[配方] 生姜 1 块，红糖适量。

[制法] 将生姜洗净，切成薄片，用水煎煮，加入红糖拌匀，备用。

[用法] 每周 1 剂，趁热服用，服后卧床盖被发汗。

[功效] 温中，发汗，排毒。

热汤面发汗方

[配方] 葱白 5 根，白胡椒粉少许，热汤面 1 碗。

[制法] 将葱白洗净，切成细末，与白胡椒粉一起放入热汤面中拌匀，备用。

[用法] 每周 1 剂，趁热食面喝汤，食后卧床盖被发汗。

[功效] 解表，发汗，排毒。

六味中药发汗方

[配方] 麦冬、赤芍、石斛、黄芩、川楝子各 10 克，沙参 12 克。

[制法] 将上各味切碎，放入锅内，加入 4 碗清水，用文火煎至 1 碗，备用。

[功效] 养阴活血，发汗排毒。

[备注] 该方也适用于治疗无汗症者，但需每日 1 剂，2 次水煎服，连用 3~5 剂。

三味中药发汗方

[配方] 炮附 12 克，炙麻黄 10 克，细辛 3 克。

[制法] 将上各味切碎，放入锅内，加入 3 碗清水，用文火煎至 1 碗，备用。

[用法] 每周 1 剂，2 次水煎，趁热服用。

[功效] 通阳解表，发汗排毒。

[备注] 该方也适用于治疗无汗症者，但需每日 1 剂，2

次水煎服，连服 3~7 剂。

2. 感冒发汗方

葱姜发汗方

[配方] 生姜 3 大片，生葱白 3 - 5 根。

[制法] 将葱白洗净，切成细末，与生姜一起水煎。

[用法] 每日 1 剂，1 次服后卧床盖被发汗，连服 2 剂。

[功效] 发汗，解表，排毒。

[备注] 适用于感冒初期，怕冷、发热头痛、无汗者。

热汤面发汗方

[配方] 热汤面 1 碗，黑胡椒粉少许。

[制法] 将黑胡椒粉放入热汤面内，即可。

[用法] 每日 2 剂，趁热食面喝汤，食后卧床盖被发汗。

[功效] 辛温解表，发汗排毒。

萝卜菜姜发汗方

[配方] 青萝卜 1 个，干白菜根 3 个，生姜 3 片。

[制法] 先将青萝卜、干白菜根洗净，切碎，与生姜一起放入锅内，倒入 3 碗清水煎至 1 碗半。

[用法] 每日 1 剂，2 次温服，服后卧床盖被发汗，连服 2 - 3 剂。

[功效] 散寒，发汗，排毒。

[备注] 适用于感冒初期，畏寒、发热、无汗者。

绿豆糖茶发汗方

[配方] 绿豆（捣碎）30 克，茶叶 9 克，红糖 30 克。

[制法] 将绿豆、茶叶放入锅内，倒入 500 毫升清水，煎 15 分钟，去渣取汁，加入红糖拌匀。

[用法] 每日1剂，趁热服用，服后卧床盖被发汗。

[功效] 清热，解毒，发汗。

[备注] 适用于流行性感冒。

葱姜糖水发汗方

[配方] 生姜10克，葱白6根，红糖15克。

[制法] 将生姜洗净，切成薄片，葱白洗净，切段，两味一起水煎几沸，冲稠红糖，即可。

[用法] 每日2剂，趁热服用，服后卧床盖被发汗。

[备注] 适用于小儿风寒感冒，头痛怕冷，鼻塞流涕。

葱白发汗方

[配方] 葱白适量。

[制法] 将葱白洗净，切成细末，用沸水冲泡，即可。

[用法] 每日3~5次，趁热熏鼻，并进行深呼吸取汗。

[功效] 散寒，通窍，发汗。

[备注] 适用于小儿感冒鼻塞而不能吮乳者，疗效良好，一般用几次即愈。

3. 麻疹发汗方

葱姜浮萍发汗方

[配方] 葱白15克，生姜15克，红浮萍15克，白酒适量。

[制法] 将前三味捣烂如泥，用白酒炒至温热，用布包裹，备用。

[用法] 每日2~3次，趁热推擦患者五心处（即手心、足心、前后心、眉心）取汗，注意避风。

[功效] 解毒，发汗，透疹。

[备注] 此方对治疗麻疹内陷，有良好疗效。

胡葱糖糊发汗方

[配方] 连须葱白 3 根，胡椒 10 粒，红糖 10 克。

[制法] 将上各味捣烂，拌成糊状，备用。

[用法] 取药糊敷于五心（即手心、足心、前后心、眉心）取汗，注意避风。

[功效] 解毒，发汗，透疹。

[备注] 对治疗麻疹不出有良好效果，一般敷药数分钟后，即可出疹。

4. 头痛发汗方

葶苈子发汗方

[配方] 葶苈子适量。

[制法] 将葶苈子焙干，研为粗末，放入搪瓷盆内，倒入适量清水，用大火煮沸几沸，备用。

[用法] 每日 2 次，趁温热时，洗淋头部，以发汗为佳。

[功效] 通络疏风，发汗止痛。

[备注] 此方选自《本草纲目》，对治疗头痛有良效。据载，用 3~4 次即愈。

生姜发汗方

[配方] 生姜 50 克。

[制法] 将生姜洗净，切成薄片，放入搪瓷盆内，加入适量清水，用大火煎沸片刻，备用。

[用法] 每日 2 次，趁湿热时，洗淋头部及太阳穴，以出汗为度，连用 5 天为 1 疗程。

[备注] 适用于风寒头痛，痛连项背，恶风畏寒，遇风

加剧。

莽草发汗方

[配方] 莽草适量。

[制法] 将莽草切段，放入搪瓷盆内，加入适量清水，用大火煮沸，过滤取汤水，备用。

[用法] 每日 1 剂，2 次水煎，趁热洗淋头部，以发汗为度。注意不要让汤水进入眼部。

[功效] 发汗，祛风，止痛。

[备注] 适用于头风久痛。

5. 风湿发汗方

凤仙仓耳发汗方

[配方] 凤仙花、苍耳子各 50 克。

[制法] 将凤仙花、苍耳子放入大锅内，倒入适量清水，用大火煎沸片刻，过滤取汤水，倒入浴盆内，备用。

[用法] 每日 1 次，趁温热洗浴全身，以发汗为度，连用半个月。

[功效] 发汗祛风，利温止痛。

[备注] 适用于风湿寒痹，肢体疼痛。

六味中药发汗方

[配方] 两面针、路路通、海风藤、海桐皮、桂枝、宽筋藤各 30 克。

[制法] 将上各味切碎，放入盆内，倒入适量清水，用大火煎沸片刻，备用。

[用法] 每日 2 次，每次半小时，趁热先熏患处，再洗患处，发汗为佳，连洗 1 个月。

[功效] 祛风，发汗，散寒。

[备注] 适用于风寒湿痹，如关节疼痛、麻木及活动障碍等症。

香茅发汗方

[配方] 香茅 500 克。

[制法] 将香茅洗净，放入搪瓷盆内，倒入适量清水，用大火煎沸片刻，备用。

[用法] 每日 1 次，趁热洗浴全身，以出汗为度，连洗 7~10 天。

[功效] 发汗疏风，利温止痛。

[备注] 适用于风湿寒痹所致的全身疼痛等症。

三味中药发汗方

[配方] 新鲜威灵仙 500 克，甘草、松针各 60 克。

[制法] 将上各味放入搪瓷盆内，加入适量清水，用大火煎沸片刻，倒入桶内，备用。

[用法] 每日 1 次，每次 1 小时，趁热用热气熏双足，待温热后，洗擦双足，以发汗、双足皮肤发热为佳。

[功效] 活血发汗，祛寒止痛。

[备注] 适用于下肢冷痛，不能行走。

6. 水肿发汗方

马蔺发汗方

[配方] 马蔺 7 棵。

[制法] 将马蔺洗净，切成小段，放入搪瓷盆内，加入适量清水，用大火煮沸片刻，备用。

[用法] 每日 1 次，每次 20~30 分钟，趁温热让患者坐

盆上，身上围棉被熏之发汗，然后再洗浴腹部与四肢。

[功效] 发汗，排毒，水肿。

[备注] 适用于慢性肾炎水肿。

紫苏发汗方

[配方] 紫苏 240~300 克。

[制法] 将紫苏放入搪瓷盆内，加入适量清水，用大火煮沸片刻，备用。

[用法] 每日 1~2 次，趁热洗浴全身，洗后卧床盖被发汗，连用 3~5 天。

[功效] 清热，发汗，利水。

[备注] 适用于各种水肿。

葫芦发汗方

[配方] 葫芦 1~2 只。

[制法] 将葫芦去皮，切成小块，放入搪瓷盆内，用大火煎沸片刻，备用。

[用法] 每日 1 次，每次 20~30 分钟，趁热让患者坐在盆上，身上盖棉被熏蒸发汗，连用 3~5 次。

[功效] 清热解毒，发汗水肿。

[备注] 适用于各种水肿。

黍茎发汗方

[配方] 黍茎适量。

[制法] 将黍茎洗净，切成小段，放入搪瓷盆内，加入适量清水，用大火煮沸片刻，去渣备用。

[用法] 每日 1 次，每次洗 20 分钟，趁热洗浴全身，以发汗为佳。

[功效] 发汗，排毒，水肿。

[备注] 此方选自《本草纲目》，对治疗通身水肿有效。

鲜浮萍发汗方

[配方] 新鲜浮萍 500 克。

[制法] 将浮萍洗去污泥，放入搪瓷盆内，加入适量清水，用大火煎沸片刻，备用。

[用法] 每日一次，每次 20~30 分钟，趁热让患者在盆上先熏蒸片刻，待汤水温热时，再洗浴全身，以发汗为佳。

[功效] 清热解毒，发汗利水。

[备注] 适用于各种水肿。

四、发汗排毒疗法的注意事项

1. 补充水分

做好任何一种发汗排毒疗法都应事先饮上一杯温开水，并准备好一杯淡盐水或盐汽水，感到口渴即可饮用，以防发汗过多而引起虚脱。

2. 尽量采用中医发汗方

中医发汗方副作用少，发汗比较缓和，不易发生意外。而西药中许多具有发汗解热的药物，如安乃近、氨基比林、非那西等，都有一定的毒性，而且发汗过度，容易引起虚脱，故必须在医生指导下进行。

3. 注意水温

用浴药熏蒸、洗浴时，一定要注意水的温度，以免引起烫伤。

4. 防止受寒

发汗后绝对不能立即到通风或寒凉处，应让汗水慢慢散

发，也可用干毛巾将汗擦干，待无汗后再出屋，以免受寒感冒。

5. 不宜出汗太多

进行任何一种发汗排毒疗法时，都不能使机体出汗过多。祖国医学认为“汗为心液”，出汗太多，体内的液体流失，会使血液循环量锐减，从而发生虚脱，严重时会使入晕倒在地。故一定要适当控制发汗量。

第二节 饥饿排毒疗法

饥饿排毒疗法，又称断食排毒疗法，起源于佛教，目前在日本方兴未艾。它是通过断食和减食，以达到排除体内毒素，治疗疾病，强身益寿目的的一种疗法。

饥饿排毒疗法是一种超自然的独特疗法。人体有很强的自然治愈力，医生用药或打针，只能加强机体的自然治愈力的作用。然而，疾病绝不是只靠药物就可治愈的，必须依靠机体自身生命的活力才行。饥饿排毒疗法，就是通过消耗体内积存的脂肪，排除体内沉积的毒素，使人体充分发挥自身的自然治愈力，以达到强身延年的目的。

日本有关专家认为，饥饿之后，体内的蛋白质、脂肪营养物质会减少，体内有毒病菌的活力也会减弱，病菌与人体正常细胞的对抗能力也消弱了，细菌被消灭的可能性增加，正常细胞就能很容易地剿灭病菌。体衰多病者如采用饥饿疗法，会使体内衰弱的细胞消退、排除，同时，生命力强的细胞得以和繁殖，这样重复数次之后，身体就会变得强壮。我

们可以注意一下猫、狗、鸡鸭等动物，它们一旦生病，就绝不吃饲料，一直到身体恢复健康时，食欲才恢复正常。观察这些事物有利于我们对饥饿疗法的理解，其治病强身的因素也就在于其中。

当下定决心实行饥饿排毒疗法时，前三天为预备期，饮食量应逐日减少，到第四天就可以完全断食，只喝水或果汁、生菜汁。因为有了前三天的训练，到第四天完全断食时，就不会饥饿难忍了。此疗法简便易行，不用说成人，就连一般儿童也能接受。饥饿疗法实行时间的长短，应根据自己所要达到的目的而定。短则 2~3 天，长则 7~10 天。只要坚持断食一定的时间，就可达到良好的效果。

一、饥饿排毒疗法的作用

1. 消除全身毒素

现代工业的发展，造成了空气、水质的污染，农药的施放，污染了食物，人体不同程度地受到了这些污染源的侵害，体内或多或少地堆积了这些毒素，对人类生命造成一定的威胁。

采用饥饿疗法，就如我们搞环境卫生，把堆积在机体内的毒素清除，把体内衰老、病残的细胞排泄出去。在机体新陈代谢过程中，必然要产生新的生命力强的细胞，人体整个循环系统，就会建立一个新的整洁的环境。这时，机体就如刚出生的一尘不染的胎儿，充满着生命的活力。

许多慢性中毒的疾病单靠药物治疗往往难以奏效，但是，通过饥饿排毒疗法，对机体进行一次大扫除，排除了毒素及衰老细胞，却能收到惊人的疗效。

2. 增强机体抗病能力

当机体受到病菌侵害后，体内的组织为抵抗外来的侵犯，就会自然地发挥体内原有的动力去战胜病菌，这种力量叫做免疫力。人体内有移动吞噬细胞，和固定性吞噬细胞，这两种细胞的重要功能，就是杀灭侵入机体的病原菌。当人体健康时，这两种细胞活力很强，自然可以消灭各种外来的病菌，当人体虚弱，或吃了过多的肉、糖，体内钙质不足时，吞噬细胞的活力就会减弱。

如果进行饥饿疗法，就可以净化机体循环系统，激活吞噬细胞的功能，使其的功效能超过平常10倍以上。此时，各种入侵的病菌，都可以及时被消灭，人体就不会患病，身体能保持健康强壮。

3. 增强记忆力

据有关专家研究表明，采用过饥饿疗法的人记忆力普遍提高，尤其是对先天记忆力差的人，因病丧失记忆力的人，身体虚弱、易健忘的人以及因激素不足而患健忘症的人，都有很好的效果。患上上述病症的人，只要实行饥饿疗法，不仅可以增强记忆力，而且还可使某些人恢复记忆，使人思维敏捷。对儿童发育不良、成绩不佳者，一年间实行一次，或两次的饥饿疗法，可以显著提高其学习成绩。

4. 防病益寿

人死亡的原因，十之八九是患病所致。若按季节断食，则可以避免多种疾病的侵害。人类常见的癌症、冠心病、高血压等病，都可以通过饥饿疗法得到减轻或根治，越是初期，效果越好。只要对饥饿疗法抱有坚定的信心，就不会困难。

若能经过一周的断食，并在断食后小心地补充营养，节制食欲，大约经过一个月的时间，就可以治好多种疾病。饥饿疗法至少可以使人年轻 5~10 岁，人一生中应至少断食 3 次，20 岁、40 岁、60 岁各一次，每次约 7~10 天。如能每隔 10 年断食一次，肯定可以使身体强壮、年轻、健康。

二、饥饿排毒疗法的实施

1. 饥饿疗法的具体方法

饥饿疗法有减食法、不完全断食法、完全断食法三种。

减食法

该法是指尽量少食含脂肪量、含糖和热量多的食物，胆固醇含量高的也应少食，可多食纤维素多的食物。

不完全断食法

该法是指给自己超低标量的热量，也就是尽量根据自己身体与病情的需要，食用极少的食物，以维持机体最低的营养供给，疗程可以是几个星期至几个月不等。

完全断食法

该法是指在 3~10 天的时间内，完全不食各种食物，只饮水或中间喝一些果汁、生菜汁。

一般做法是断食 3 天吃一次食物，再断食 3 天，再吃一次食物，如此循环，1 个月为 1 疗程；或隔 10 天断食 1 天，疗程为 3 个月。

断食到底要实行几次，每次几天才能有效果？这不能一概而论，要视病情及身体状况等具体情况而定。一般来说，凡慢性疾病需要断食者，如身体稍为瘦弱的人，每次断食以 3 天，或 5 天，或 7 天为宜，经过 1~2 次断食后，要进行两

个星期的食补；如身体比较肥胖的，可断食 5 天，或 7 天或 10 天，经过 1~2 次断食后，就要进行三个星期的食补。大多数疾病都在终止断食，进入食补 5~8 天之后，才能看出病情及身体好转的状况。

2. 饥饿疗法的注意事项

第一次进行饥饿疗法时，最好请有关专家或懂行的人进行指导。起初最好实行 1~2 天，试试看，最多不可超过 7 天，超过这一期限就可能会出危险，要十分小心，并应注意以下事项：

一定要先进行 2~3 天的预备期

预备期每天要逐渐减少食物，在第四天才开始断食，并在断食前服用少许泻药，以清除肠道内的宿便。活动性结核病、肝硬化及晚期肿瘤病人禁止断食。

饮食有度

断食中每天可以缓缓地饮用 1000~2000 毫升水，或饮少许果汁、生菜汁，以促进循环系统的排泄作用并补充少量维生素。

断食后必然产生强烈的食欲，此时应有坚强的意志去抑制它，不妨以读书、听音乐来冲淡食欲，不要过快地补充营养。

体液变化

断食的第四天，就会发现排出的尿液变浑浊了，这表明体内的毒素、病衰的细胞已被分解到尿液中，排泄出体外，尿液变清时，说明疾病有好转的现象。

另外，这时从体内经皮肤，或口腔会发出臭味，这时用

冷水擦皮肤并经常漱口，及时消除口臭身臭。断食中必须严禁沐浴，以免沐浴时昏迷。

适当活动

断食期间不要整天躺着，应进行轻松的运动和散步，但千万不可过分劳累。冬天断食，会感到身体寒冷，这时应多穿衣服，使身体暖和起来。

不要勉强

若断食的反应较强，绝对不可大惊小怪地服药、打针。身体消瘦无法忍受饥饿的人，应立即中止断食，随时给予补充，最好不要硬着头皮断食，这对身体有害无益。

疗后恢复

断食后重新开始进食时，要从喝浓米汤开始，量由少到多逐渐增加。断食一个月应禁绝烟、酒及喝刺激性饮料，严禁性生活。

三、饥饿排毒疗法要科学地进行食补

饥饿排毒疗法在断食后进入食补时期，一定要注意从少量进食开始，逐渐增加含量。一般来说，在食补的第一、二天，每天早晚可以各喝一小碗米汤，第三、四天，每餐可以喝一小碗稀米粥。在第一、二、三天，每餐可加一粒盐青梅或一片西红柿，再吃 1~2 片黄瓜。第四天可以吃 2~3 条小鱼，以清蒸的为好。

经过 3~4 天的食补，身体会逐渐地恢复，这时每天就应开始适当的运动，以促进机体的血液循环，神经组织的运动及激素的分泌。如果运动不足，或偏向某一运动，都会对机体恢复健康不利。因而，锻炼时一定要注意全身运动，即注

意颈部、腰部及手脚的运动，尤其是身体前后左右的弯曲运动，以强化腹部的内脏的循环运动。

断食后人的胃肠功能十分虚弱，如同刚出生的婴儿一样，食补一定要缓慢进食，千万不可着急。在食补第四天之后，每天方可食用 200~400 克粮食，少一点也可以，但不宜多食，两个月以后才可随意。但一定要记住，不论何时都不要吃得太饱，吃的东西多了，人胖起来，疾病会复发。断食后的人自然会消瘦，体重平均会减少 7.5 千克至 8.4 千克。

虽然进行了食补，有些人体重仍然会减轻，而且体力也会衰退，直到 3~4 天才会逐渐恢复元气，慢慢增加体重。在身体恢复、体重增加时，一定要多食蔬菜、水果，补足充分的维生素，不要吃含脂肪量多的肉类，或奶油类食品，也不要食盐分。食补 4~6 天后，应有大便，如没有，可以灌肠，养成每天大便的习惯，对身体健康十分有利。

断食是治疗疾病的预备行为，许多疾病都是在食补中治好的。如早泄、阳痿、梦遗症往往都在食补 1~2 个月后都能治好，在这段时间内，应绝对禁止性行为。一般人在食补 5 星期之后才能恢复性生活。另外，断食 7 天以上者，应安静疗养 3 个月，在这一期间中要避免激烈运动、过度疲劳等，以利身体早日康复。

第三节 饮茶排毒疗法

饮茶排毒疗法，是以茶叶为主要原料，并添加一些具有治疗功效的食药物，经过沸水冲泡，煎煮成茶水，随意饮用，

以达到排除体内毒素、治疗疾病、强身益寿的一种疗法。

一、饮茶排毒疗法的作用

1. 解除体内毒素

据《神农本草经》记载，神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。《本草图解》记载，茶能“解炙、燔毒、酒毒”。《本草求真》中说：“茶，入肺痰利水，入心清热解毒，是以垢腻能涤，炙燔能解。”

据现代医学研究发现，茶能消除人体中有害的盐类及体内积累的毒素，预防胆结石、肾结石和膀胱结石的形成，防治痛风、瘰疬等疾病。

2. 防病保健

据有关科学测定分析，茶叶中含有的生物碱，有兴奋、利尿、松弛平滑肌、降低胆固醇及防止动脉硬化的作用。茶叶中含有的茶多酚类，有抗菌、消炎、增强毛细血管的韧性、抗辐射损伤、促进叶酸的生物合成等作用。茶叶中所含有的脂多糖，可以增强机体的非特异免疫功能，并具有改善造血功能、保护血液的功用。

据最新研究显示，茶叶具有显著的抗癌、抗突变作用，并有降低血糖和辅助治疗糖尿病的作用。

3. 抗衰老作用

现代医学研究证明：人体内脂质的过氧化是人体衰老的机制之一。茶叶的儿茶素类化合物具有明显的抗氧化活性，能抑制皮肤线粒体中脂氧化酶的活性和脂质过氧化作用。据我国河南医科大学研究表明，儿茶素类物质能提高超氧化物歧化酶的活性，并有利于机体对自由基脂过氧化物毒素的清

除，因而也具有抗衰老作用。日本科学家研究认为，儿茶素的抗衰老作用比维生素 C 和维生素 E 更显突出。

另外，由于儿茶素属于天然植物抗衰老成分，因而对生物体不存在任何副作用，只要常饮茶，就能起到抗衰老作用。

二、饮茶排毒疗法的实施

1. 饮茶的制备

饮茶中的茶药物一般要切成小块或薄片，以有利于有效成分的析出。一般有煎煮法与冲泡两种。煎煮法是将茶药物放入锅内，倒入适量清水，分 2~3 次煎煮，合并煎液，过滤后饮用；冲泡法是将茶药物放入花杯或保温杯内，倒入沸水加盖，浸泡 5~30 分钟后饮服，每杯可冲泡 2~3 次。

2. 饮茶的服法

饮茶多以温热饮服为宜，不要浸泡时间过长或隔夜饮用；有滋补作用的饮茶最好在空腹时饮用；有一定的刺激性的饮茶最好在饭后饮用。

3. 饮茶的注意事项

饮茶一天一般保持在 6~8 杯

不宜饮得太多，尤其是胃病及消化不良者更不能多饮，以免冲淡胃液，引起消化不良等疾病。

不能用饮茶送服西药

如安定、巴比妥、多酶片、乳酶生、黄连素、氨基比林、胃蛋白酶、硫酸亚铁以及四环素等抗生素药物，均可与茶叶中的鞣酸结合产生不溶性沉淀物，影响药物对疾病的疗效。此外，也不能服用西药后，即刻饮茶，一般最好过 30 分钟后再饮，以免影响药物疗效。

三、饮茶排毒食疗方

1. 饮茶排毒日常保健方

丝瓜金银花茶方

[配方] 金银花 5 克，半老丝瓜 1 个，茶叶少许。

[制法] 先将半老丝瓜去皮、洗净，切成薄片，与金银花一起用水煎煮，用煎水冲泡茶叶，备用。

[用法] 每日 1 剂，当茶几次冲泡饮用。

[功效] 清热解毒，防病益寿。

萝卜橄榄茶方

[配方] 橄榄、白萝卜各 30 克，茶叶 3 克。

[制法] 将前二味洗净，切碎，一起水煎，用煎水冲泡茶叶，备用。

[用法] 每日 1 剂，当茶几次冲泡饮用。

[功效] 清热利咽，排毒防病。

双花茶方

[配方] 金银花、白菊花各 5 克，茶叶 3 克。

[制法] 将上三味放入保温杯内，倒入沸水冲泡，加盖焖泡 15 分钟，备用。

[用法] 每日 1 剂，当茶几次冲泡饮用。

[功效] 清热凉血，排毒防病。

绞蓝茶方

[配方] 绞蓝 10 克，绿茶 3 克。

[制法] 将绞蓝焙干，研为粗末，与绿茶一起放入保温杯内，倒入沸水加盖焖泡 10 分钟，备用。

[用法] 每日 1 剂，当茶数次冲泡饮用。

[功效] 清热强身，排毒防病。

麦冬银茶方

[配方] 银茶藤、麦冬根各 9 克，茶叶 3 克。

[制法] 将银花藤、麦冬根切碎，一起水煎，用煎水冲泡茶叶，备用。

[用法] 每日 1 剂，当茶数次冲泡饮用。

[功效] 清热解毒，杀菌防病。

[备注] 常饮可预防呼吸疾病。

2. 药物中毒

甘草绿豆茶方

[配方] 绿茶 3 克，绿豆粉 50 克，甘草 15 克。

[制法] 先将绿豆粉、甘草放入锅内，倒入 3 碗清水，煮沸 5 分钟，再加入绿茶略煮，备用。

[用法] 每日 1 剂，分 2~3 次温服。

[功效] 清热，排毒，利水。

[备注] 也可治疗铅中毒、食物中毒、热毒等。

甘草防风茶方

[配方] 绿茶 5 克，甘草 100 克，防风 50 克。

[制法] 先将甘草、防风放入锅内，倒入 5 碗清水，用大火煎沸，再放入绿茶略煎一下，备用。

[用法] 每日 1 剂，分 3~5 次温服。

[功效] 清热，排毒，止泻。

[备注] 也适用于砷中毒、药物中毒、食物中毒。

3. 过敏、接触中毒

白矾茶方

[配方] 嫩茶芽 5~8 克，白矾 5~8 克。

[制法] 将上二味放入锅内，倒入 3 碗清水，用大火煎沸片刻，备用。

[用法] 每日 1 剂，随意饮用。

[功效] 解毒，清热，利湿。

[备注] 也可治疗过敏性疾病。

白矾油茶方

[配方] 白茶 3 克，精制油 60 克，白矾 30 克。

[制法] 先将白茶放入茶杯内，倒入茶杯内，倒入沸水加盖泡一下，再加入精制油、白矾调匀，备用。

[用法] 每日 1 剂，分 1~2 次温服。

[功效] 滑肠，排毒，清热。

天乌菊花茶方

[配方] 绿茶 3 克，野菊花 2 克，乌梅 3 克，天冬 1 克。

[制法] 将上四味放入锅内，倒入 2 碗清水，煎至一半，备用。

[用法] 每日 1 剂，2~3 次水煎服。

[功效] 清肺，排毒，止咳。

[备注] 适用于不良氧化中毒。

[备注] 也适用于酒精中毒。

陈皮茶方

[配方] 茶叶 3 克，陈皮（切碎）60 克。

[制法] 将茶叶、陈皮放入锅内，倒入 3 碗清水，用大火煎沸片刻，备用。

[用法] 待温热时，喂服患者。

[功效] 解酒毒，和肠胃。

[备注] 适用于酒醉、昏闷、烦躁、呕吐者。

4. 食物中毒

甘草扁豆茶方

[配方] 绿茶 1~3 克，扁豆茶 15 克，甘草 25 克。

[制法] 先将甘草放入锅内，倒入 3 碗清水，用大火煮沸 3 分钟后，再加入绿茶，扁豆花稍煎一下，备用。

[用法] 每日 1 剂，随意饮用。

[功效] 清肠胃，排毒素。

淡竹叶橄榄糖茶方

[配方] 绿茶 5 克，橄榄 3 个，淡竹叶 25 克，红糖 25 克。

[制法] 先将后三味放入锅内，倒入 3 碗清水，都沸 3 分钟，再加入绿茶煎一下，备用。

[用法] 每日 1 剂，分 3 次服用。

[功效] 清热解毒，涩肠和胃。

5. 高脂血症

海带茶方

[配方] 绿茶 5 克，海带 5 克。

[制法] 将海带用清水浸泡 24 小时后，洗净切丝，用文火炒干，与茶叶一起放入杯中，用沸水加盖冲泡 15 分钟，即可。

[用法] 每日 1 剂，当茶随意饮用。

[功效] 清热凉血，降脂解毒。

[备注] 高脂血症是指血浆中脂质（包括胆固醇、甘油

三酯、磷脂和未脂化的脂酸等)浓度过高超过正常范围。这些过多的脂质会依附在血管壁上,引起动脉血管硬化,还会引发冠心病、糖尿病、脂肪肝、胆石症等疾病。故这些过多的血脂就成了体内“毒素”,伤害着人体的健康。因此必须及时清除这些体内垃圾。

大黄茶方

[配方] 绿茶 6 克, 大黄 3 克。

[制法] 将绿茶、大黄放入保温瓶内, 倒入沸水, 加盖浸泡 15 分钟, 备用。

[用法] 每日 1 剂, 当茶随意饮用。

[功效] 清热解毒, 降脂减肥。

[备注] 也适用于单纯性肥胖症。

杭菊罗汉果茶方

[配方] 普洱茶、罗汉果、杭菊各 6 克。

[制法] 将上述三味放入大杯内, 倒入沸水, 加盖冲泡 15 分钟, 备用。

[用法] 每日 1 剂, 随意当茶饮用。

[功效] 清热解毒, 降脂平肝。

干鲜茶方

[配方] 鲜茶叶 10 克, 茶叶(干品) 12 克。

[制法] 每次取鲜茶叶、茶叶各一半放入容器内, 倒入沸水, 加盖冲泡 10 分钟, 备用。

[用法] 每日 1 剂, 分 2 次冲泡, 当茶饮用。

[功效] 清热, 排毒, 降脂。

[备注] 也适用于肥胖症、动脉硬化等症。

四味中药茶方

[配方] 乌龙茶 6 克，山楂 15 克，槐角、冬瓜皮各 18 克，何首乌 30 克。

[制法] 先将一半的山楂、槐角、冬瓜皮、何首乌放入锅内，倒入 3 碗清水，煎至一半，取汁冲泡乌龙茶，备用。

[用法] 每日 1 剂，分 2 次水煎冲泡，当茶饮用，连服 20~30 天以上。

[功效] 健脾益肾，降脂排毒。

6. 咳嗽多痰

橘红茶方

[配方] 绿茶 5 克，橘红 1 片。

[制法] 先将绿茶、橘红放入大杯内，倒入沸水冲泡后，再隔水蒸 20 分钟，备用。

[用法] 每日 1 剂，当茶饮用，连饮 5~7 天。

[功效] 清热，解毒，化痰。

[备注] 适用于痰粘似胶，不易咯出者。痰是呼吸道感染后的分泌物，含有病毒、细菌等病素，要及时把这些痰液祛除，否则，呼吸道疾病是不易早日治好的。

川贝母糖茶方

[配方] 茶叶，川贝母末 3 克，冰糖少许。

[制法] 将茶叶、冰糖放入杯内，倒入沸水冲泡片刻，备用。

[用法] 每日 1~2 次，用茶水送服川贝母末，连服 3~5 天。

[功效] 清热解毒，祛痰止咳。

橘花茶方

[配方] 红茶、橘花各 3 克。

[制法] 将红茶、橘花放入茶杯内，倒入沸水，加盖冲泡 10 分钟，备用。

[用法] 每日 1 剂，随意当茶饮用。

[功效] 化痰排毒，理气止咳。

7. 胆石症、泌尿系结石

甘草金钱茶方

[配方] 绿茶 1 克，金钱草 50 克，甘草 5 克。

[制法] 将绿茶、金钱草、甘草放入锅内，倒入 3 碗清水，用大火煎沸片刻，备用。

[用法] 每日 1 剂，3 次水煎，当茶饮用。

[功效] 清热解毒，排石利水。

[备注] 结石一般是由体内代谢废物毒素没有及时排泄出体外，堆积在机体某些部位而形成的，一般常见的有胆囊结石、肾脏结石、膀胱结石等。要治好结石疾病，应首先将这些代谢废物及毒素及时排出体外。

三味中药茶方

[配方] 绿茶 5 克，凤尾草 30 克，葎草 15 克，海金沙 15 克。

[制法] 先将后三味放入锅内，加入 3 碗清水，用大火煎沸片刻，再加入绿茶煮沸 2 分钟，备用。

[用法] 每日 1 剂，随意当茶饮用。

[功效] 清热解毒，化石利湿。

[备注] 适用于尿路结石。

玉米金钱茶方

[配方] 绿茶 5 克，玉米须 30 克，金钱草 30 克。

[制法] 先将玉米须、金钱草放入锅内，倒入 3 碗清水，用大火煎沸片刻，取煎汁泡绿茶，备用。

[用法] 每日 1 剂，数次用煎水冲泡，当茶饮用，连服 20~30 天。

[功效] 清热解毒，排石化湿。

茅莓酒茶方

[配方] 绿茶 3 克，茅莓根 120 克，米酒 120 毫升。

[制法] 先将薹芦田根洗净，切成薄片，与米酒、适量清水一起煮 1 小时后，取汁冲泡茶叶，备用。

[用法] 每日 1 剂，分 2 次服用，服至排出结石症或症状消失为止。

[功效] 清热利湿，化石通淋。

[备注] 适用于泌尿结石。

金瓜子水蜈蚣茶方

[配方] 绿茶 3 克，鲜金瓜子 60~90 克，鲜水蜈蚣 30~45 克。

[制法] 将金瓜子、水蜈蚣放入锅内，倒入适量清水，用大火煎沸片刻，取汁冲泡绿茶，备用。

[用法] 每日 1 剂，2 次水煎冲泡饮用。

[功效] 清热解毒，化石通淋。

8. 各种癌症

龙雾茶方

[配方] 龙雾茶 8 克。

[制法] 将龙雾茶放入保温瓶内，倒入沸水，加盖冲泡 10 分钟，备用。

[用法] 每日 1 剂，随意当茶饮。

[功效] 清热，排毒，抗癌。

[备注] 适用于胃癌、肝癌及各种癌症。癌症多因体内毒素过多，刺激正常的细胞，使正常组织细胞突变成各种癌症。故预防癌症、治疗癌症应首先从排除体内毒素着手。

甘草瓜蒌茶方

[配方] 绿茶 2 克，瓜蒌 5 克，甘草 3 克。

[制法] 先将瓜蒌、甘草放入锅内，倒入 2 碗清水，用大火煎沸片刻，取汁冲泡绿茶，备用。

[用法] 每日 1 剂，2~3 次水煎服冲泡，当茶饮，连饮 20~30 天以上。

[备注] 清热解毒，散结抗癌。

[备注] 适用于肺癌。

甘草赤芍茶方

[配方] 绿茶 3 克，赤芍 15 克，甘草 5 克。

[制法] 先将后二味煎沸 10 分钟，再取煎水冲泡绿茶，备用。

[用法] 每日 1 剂，数次水煎冲泡，当茶饮，连饮 1~2 个月。

[功效] 活血化瘀，排毒通脉。

甘草蛇舌草茶方

[配方] 绿茶 3 克，鲜蛇舌草 25 克，甘草 10 克。

[制法] 先将后二味水煎片刻，再取煎液冲泡绿茶，备

用。

[用法] 每日 1 剂，数次水煎冲泡，当茶饮用。

[功效] 清热解毒，散结利肝。

[备注] 适用于肝癌。

石苇冰糖茶方

[配方] 绿茶 3 克，石苇 15 克，冰糖适量。

[制法] 先将后二味水煎沸 15 分钟，再用煎沸水冲泡绿茶，备用。

[用法] 每日 1 剂，2~3 次水煎冲泡，当茶饮用，连饮 20~30 天以上。

[功效] 清热解毒，抗癌化结。

[备注] 适用于膀胱癌。

甘草金银花茶方

[配方] 绿茶 2 克，金银花 20 克，甘草 5 克。

[制法] 先将后二味用水煎沸 15 分钟，再用煎沸水冲泡绿茶，备用。

[用法] 每日 1 剂，数次水煎冲泡服用。

[功效] 清热解毒，抗癌防癌。

[备注] 适用于肺癌、胃癌及预防癌症。

甘草乌梅茶方

[配方] 绿茶 5 克，乌梅 25 克，甘草 5 克。

[制法] 每次取乌梅、甘草一半用水煎沸 10 分钟，用煎沸水冲泡 2.5 克绿茶，备用。

[用法] 每日 1 剂，分 2 次水煎冲泡，当茶饮用。

[功效] 清热解毒，散结抗癌。

[备注] 适用于鼻咽癌、直肠癌。

菱角薏仁茶方

[配方] 绿茶 3 克，鲜菱角 60 克，生薏仁 30 克。

[制法] 将菱角洗净，连壳切开，与生薏仁一起用水煎沸半小时，用煎沸水冲泡绿茶，备用。

[用法] 每日 1 剂，数次水煎冲泡，当茶饮用，连服 20~30 天以上。

[功效] 清热解毒，利湿抗癌。

[备注] 适用于胃癌、膀胱癌、子宫颈癌等。

第四节 食醋排毒疗法

食醋排毒疗法，是以食醋为主要原料，再增加一些具有治疗功用的天然食药物，经过浸泡、煎煮等制法，内服或外用，以达到排除体内毒素、治疗疾病、强身健体、益寿延年的目的的一种疗法。

一、食醋排毒疗法的作用

1. 食醋排毒素

食醋排毒，在我国现存的《本草纲目》、《本草备要》、《医林纂要》等古代医书中，都有记载。食醋具有祛邪毒、解毒、除谷鱼肉菜诸虫诸毒。

据现代科学家研究发现，食醋可提高肝脏的排毒及新陈代谢功能，能抑制人体衰老过程中过氧化物质的形成，降低体内毒素，延缓衰老，益寿延年。食醋是碱性食物，可以中和人体中的酸性物质，防止体内酸中毒，从而维持人体的酸

碱平衡。

2. 帮助消化减肥

我国古代医书认为，食醋具有下气消食、开胃化积的功用。现代研究表明，食醋中所含有的挥发性物质及氨基酸等成分能刺激人的大脑神经中枢，使消化器官消化液的分泌增加，有助于消化功能的加强，并能促使人体内过多的脂肪转变为体能而消耗掉，还可使摄入的糖与蛋白质等物质的新陈代谢过程顺利进行，因而能消除堆积在人体内过多的脂肪，具有良好的减肥作用。

3. 散瘀杀菌

食醋中含有醋酸、乳酸、甘油和醛类化合物，能促使毛细血管扩张，增加皮肤血液循环，并对多种细菌及病毒有抑制作用。我国民间常用食醋来治疗病毒性感冒、病毒性肝炎、毒虫叮咬、脚癣、体癣等疾病，且确有一定疗效。

4. 预防食物中毒

在凉拌菜中加入适量食醋，不仅能使菜的味道鲜美，还可杀死凉拌菜中的病菌，特别是海产品，如海蜇皮中常含有嗜盐菌，人吃下这种海蜇皮，可引起嗜盐菌食物中毒。但如能在其中放入2%的醋，10分钟后就可杀死嗜盐菌。有人试验，把嗜盐菌放入食醋中，仅1~3分钟嗜盐菌就会死亡。食醋对预防肠炎、痢疾均有明显效果。

5. 预防病毒性传染病

传染病流行季节，可采用食醋熏蒸的方法，进行空气环境排毒灭菌。取食醋按每平方米2-10毫升的量，加水1-2倍，关闭房间门窗，然后放在文火上加热至醋蒸干挥发掉，

每日熏蒸 1 - 2 次，连续 3 - 6 天。该法有助于预防流感、脑膜炎、麻疹、腮腺炎等传染病的流行。

二、食醋排毒疗法的实施

1. 食醋排毒疗法的用法

食醋的选用

食醋有酿造醋和配制醋两种。酿造是以粮食、糖或酒为原料，通过微生物发酵配制而成的，它含有氨基酸、有机酸、无机酸及醇类等营养成分，对促进人体新陈代谢、清除体内毒素大有益处。配制醋则以化学合成的冰醋酸为原料，加水稀释而成，没有什么营养成分，因而这种配制醋，不能作为食醋排毒疗法的选用醋。

另外，用于排毒疗法的食醋，一定要选用优质名牌醋，如山西老陈醋、浙江温州醋、镇江香醋、北京熏醋等，这些醋不仅可以长期保存浸泡在其中的食药物，使其不变质，而且还可提高其排毒功效。

食醋的浸泡比例

食醋与食药物浸泡的比例目前尚无统一规定，但一般认为，以食醋浸没食药物 2~3 厘米为度。食药物吸水量少的可以少加入一些食醋，吸水量多的可以多加入一些食醋。这样，可以保证食醋中的酸度与食药物有效成份的浓度维持在的一定比例，有利于机体的吸收。

食药物的加工及器皿的选用

要浸泡的食药物可先用清水洗净，但不可久洗、久泡，以免有效成分流失，并要沥干水分。体积较大的食药物可洗净后加工成小块、小片或粗末等，使其有效成分能充分析出。

但切成粗末的东西一定要用纱布袋或绢袋盛装，并扎紧袋口，以免造成食醋混浊而不宜饮用。

用食醋来浸泡食药物最好选用玻璃或陶瓷器皿。如果要用食醋来煮沸食药物最好选用铁锅，这样可以把铁质也一起溶解于食药物中，有利于防治缺铁性贫血。但铁制器皿不能长期被用作以食醋来煮食药物的器皿，以免腐蚀损坏。不论是用食醋来浸泡还是煮沸食药物，都不能用铝制和铜制器皿。这是因为，铝元素会造成消化功能紊乱，造成脑组织损害而影响智力发展，铜器皿会引起“铜中毒”，对人体健康十分不利。

饮用方式

一般早餐前后可各饮用 1 次。成人每天可饮食醋 20~40 毫升，即使是米醋，最多也不可超过 150 毫升。老弱妇孺、病人则应根据自己的体质情况，减少分量。有的人为了达到以食醋保健的目的，每天大量饮醋，这是不可取的。最初应该少量试服，不适应者可减少醋的份量，如适应者可适当增加饮量。有些怕食醋的人可以兑入 2~3 倍的温开水稀释后再饮，也可加入适量蜂蜜调味。

2. 食醋排毒疗法的注意事项

食醋的保存

夏天天气炎热，食醋容易变质，所以夏天饮用食醋浸泡液，一定要注意是否变质，如发现发酵，出现泡沫、腐败变味时，应立即停止饮用，以免引起食物中毒。为防止其变质，可将食醋浸泡液放入冰箱冷藏。

食醋禁忌

饮用食醋后一定要随时漱口，以免损坏牙齿。患有胃、十二指肠溃疡者，胃酸过多的胃炎患者，低血压的老年人及对醋过敏者，都应慎用或忌用。不适应者切不可勉强饮用，因饮用食醋过多而发生中毒、牙齿脱钙及晕呕等症状者应立即停止饮用，并到医院予以治疗。

三、食醋排毒食疗方

1. 食醋排毒日常保健方

大蒜生姜醋方

[配方] 大蒜、生姜各 50 克，香醋 250 克。

[制法] 将大蒜去皮，剥瓣，切成薄片，两味一起放入瓶内，倒入香醋密封浸泡 20 天以上，备用。

[用法] 每日 2 次，每次服浸泡醋 10~20 毫升，并吃几片大蒜、生姜。

[功效] 杀菌，排毒，防病。

[备注] 常服可预防呼吸道传染病、流行性感冒及流行性脑膜炎。

蜂蜜糖醋方

[配方] 食醋 90 克，蜂蜜 1 匙，红糖 20 克。

[制法] 将食醋煮沸，加入红糖拌匀，等冷却后，加入蜂蜜调匀，备用。

[用法] 每日 1 剂，分 3 次服用。

[功效] 清肠道，排内毒。

[备注] 常饮可预防消化道疾病及传染性肝炎。

葱蒜醋方

[配方] 大蒜 5 克，连须葱白 1 根，香醋 25 克。

[制法] 将大蒜、葱白洗净，切成细末，用香醋浸泡 20 分钟，备用。

[用法] 每日 1 剂，分 2 次服用。

[功效] 杀菌，排毒，防病。

[备注] 常服可预防百日咳及各种传染病。

萝卜橄榄醋方

[配方] 白萝卜、橄榄各 50 克，香醋 60 克。

[制法] 将白萝卜，橄榄洗净，切碎，用香醋浸泡半小时，备用。

[用法] 每日 1 剂，分 2~3 次服用。

[功效] 清热凉血，杀菌排毒。

[备注] 常服可预防白喉及呼吸道疾病。

茵陈蒿醋方

[配方] 茵陈蒿 30 克，香醋 60 克。

[制法] 将茵陈蒿、香醋放入锅内，倒入适量清水，用文火煮至 2 碗，备用。

[用法] 每日 1 剂，1 次水煎，分 2 次温服。

[功效] 排毒，杀菌，防病。

[备注] 常服可预防病毒性肝炎。

2. 流感排毒方

葱姜蒜醋方

[配方] 香醋 250 毫升，大蒜、生姜各 50 克，香葱 30 克。

[制法] 将大蒜去皮、剥瓣，切成薄片，生姜洗净，切成薄片，香葱洗净、切段，三物一起放入瓶内，倒入香醋密

封浸泡 1 个月以上，备用。

[用法] 每日 2 次，每次服用醋汁 15~30 毫升，另食些大蒜、生姜。

[功效] 杀菌，排毒，解表。

[备注] 该方对治疗呼吸道传染病及流行性脑膜炎也有良好效果。

萝卜糖醋方

[配方] 香醋 200 毫升，白萝卜 1 只，白糖少许。

[制法] 将白萝卜洗净，切成细丝，加入白糖拌匀腌一下，倒入香醋浸泡 2 小时，备用。

[用法] 每日 1 剂，分 2 次食用。

[功效] 清热解毒，杀菌理气。

3. 病毒性肝炎排毒方

蜂蜜醋方

[配方] 陈醋 90 毫升，蜂蜜 30 克。

[制法] 将陈醋与蜂蜜混合拌匀，备用。

[用法] 每日 1 剂，分 3 次服用。

[功效] 杀菌排毒，养肝消食。

[备注] 此方对治疗急性病毒性肝炎有良效。据临床观察，多数患者服后比不服者症状消失得快。

红枣明矾糖醋方

[配方] 香醋 250 克，红枣、红糖各 250 克，明矾 15 克。

[制法] 先把红枣洗净，用温热水浸泡 1~2 小时，用水煮至熟软水干，去除内核，加入红糖、香醋、明矾，用小火

煮成浓汁，贮瓶备用。

[用法] 每日3次，每次服10毫升，连服20天。

[功效] 健脾养肝，排毒杀菌。

生梨醋方

[配方] 香醋500毫升，生梨5只。

[制法] 将生梨洗净、去皮，切成滚刀块，放入瓶内，倒入香醋密封浸泡3天，备用。

[用法] 每日3次，每次食生梨3~5块，并服浸汁10毫升，直至病愈。

[功效] 滋服养肝，清热解毒、

[备注] 此方对黄疸性肝炎、慢性肝炎有较好疗效。

细茶醋方

[配方] 陈醋30毫升，细茶2.5克。

[制法] 将陈醋与细茶放入杯内，倒入开水300毫升，浸泡10分钟，备用。

[用法] 每日1剂，分3次饮用，服至痊愈。

[功效] 清热，杀菌，排毒。

[备注] 以治疗黄疸性肝炎有良效。

红糖醋方

[配方] 陈醋90毫升，红糖30克。

[制法] 将陈醋煮沸，加入红糖拌匀溶化，备用。

[用法] 每日1剂，分3次饮用。

[功效] 养肝消食，杀菌排毒。

4. 水肿排毒方

海带醋方

[配方] 米醋 150 毫升，水发海带 150 克。

[制法] 将水发海带洗净，切成细丝，用米醋煮至熟软，备用。

[用法] 每日 1 剂，1 次食用。

[功效] 清热解毒，利水消肿。

[备注] 凡患胃、十二指肠溃疡患者忌用。

甘薯醋方

[配方] 米醋 100 毫升，甘薯 250~500 克。

[制法] 将甘薯洗净，切成小块，与米醋、适量清水一起煮至熟软。

[用法] 每日 1 剂，分 2 次食用。

[功效] 排毒，祛湿，利水。

[备注] 适用于急、慢性肾炎引起的全身水肿。

鲤鱼茶醋方

[配方] 香醋 50 毫升，鲜活鲤鱼 1 条，茶叶 1 撮。

[制法] 将鲤鱼去肠杂、洗净，与香醋、茶叶一起水煮至鱼熟软，备用。

[用法] 每日 1 剂，一次食用。

[功效] 清热解毒，利水消肿。

[备注] 适用于慢性肾炎水肿。

5. 流行性腮腺炎排毒方

土豆醋方

[配方] 香醋、土豆各适量。

[制法] 将土豆洗净，去皮，用香醋磨汁，备用。

[用法] 每日 2~3 次，取磨汁敷于患处，干后再涂。

[功效] 杀菌，解毒，消肿。

大黄醋方

[配方] 香醋适量，生大黄末 1 克。

[制法] 将香醋与生大黄末拌匀成糊状，备用。

[用法] 每日 2 次，取药糊敷于患处。

[功效] 清热解毒，消肿止痛。

绿豆粉醋方

[配方] 香醋、生绿豆粉各适量。

[制法] 将香醋、绿豆粉混合拌匀成糊状，备用。

[用法] 取药糊敷于患处，每隔 2 天换 1 次，连用 7 天。

[功效] 清热，解毒，消肿。

6. 毒虫螫伤排毒方

雄黄醋方

[配方] 香醋、雄黄各适量。

[制法] 将香醋、雄黄混合拌匀成药糊，备用。

[用法] 取药糊敷于患处，每日数次。

[功效] 杀菌解毒，消肿止痛。

[备注] 此方适用于蜂蝎螫咬伤。

附子醋方

[配方] 香醋、附子各适量。

[制法] 将附子用香醋磨汁，备用。

[用法] 取磨汁涂于患处，每日数次。

[功效] 解毒，消肿，止痛。

[备注] 适用于蝎刺螫伤。

浓醋方

[配方] 香醋适量。

[制法] 将香醋煮成浓汁，备用。

[用法] 将浓醋湿敷于患处，每日数次。

[功效] 消毒，消肿，止痛。

[备注] 适用于黄蜂螫伤。

7. 癌症排毒方

蜂蜜醋方

[配方] 香醋 120 毫升，蜂蜜 20 克，矿泉水 180 毫升。

[制法] 将香醋、蜂蜜、矿泉水混合拌匀，备用。

[用法] 每日 1 剂，分 2 次饮用，长期饮用。

[功效] 补虚，排毒，滋阴。

[备注] 此方对防治胃癌有较好疗效。

胡萝卜洋葱油醋方

[配方] 香醋、洋葱、胡萝卜、猪油各适量。

[制法] 将洋葱、胡萝卜洗净，切成小块，用猪油炒至七成熟时，加入香醋煮至熟软，备用。

[用法] 每日 2 次，当菜食之。

[功效] 补虚，排毒，化结。

[备注] 此方可预防癌症复发，对早期和恢复期癌症有一定的辅助治疗作用。

大蒜糖醋方

[配方] 香醋 500 毫升，大蒜 250 克，红糖 250 克。

[制法] 将大蒜去皮、剥瓣，用精盐腌制出水，沥干水分，放入瓶内，加入香醋，红糖密封浸泡 10 天以上，备用。

[用法] 每日 2~3 次，每次食蒜、喝汁适量，长期食用。

[功效] 补血，杀菌，排毒。

[备注] 适用于各种癌症，尤其是呼吸系统及泌尿系统的癌症。

丝瓜蜂蜜醋方

[配方] 香醋 80 毫升，鲜嫩丝瓜 2 根，蜂蜜适量。

[制法] 将丝瓜洗净，切成条状，用榨汁机榨出原汁，加入香醋、蜂蜜调匀，备用。

[用法] 每日 2 次，慢慢饮用。

[功效] 清热利湿，排毒化痰。

[备注] 适用于咽喉部癌症。

大蒜醋方

[配方] 香醋 150 毫升，大蒜 100 克。

[制法] 将大蒜去皮、剥瓣，用香醋煮至熟软，备用。

[用法] 每日 1 剂，分 1~2 次服食，喝醋汁食大蒜。

[功效] 排毒，化结，抗癌。

[备注] 此方适用于食道癌，如服后呕出大量粘液时，可再加服半小碗韭菜汁。

第五节 通便排毒疗法

通便排毒疗法，是采用按摩、气功等方法，或通过食用天然蔬果等方式，加快肠部蠕动，减少肠内废物滞留时间，促使粪便正常通畅地排出体外，消除粪便毒素，达到抗衰老、防肠癌、防心血管疾病，健身益寿等目的的一种疗法。

一、通便排毒疗法的作用

1. 排毒抗衰

在正常的情况下，人体每天吃进去的食物经过消化吸收之后，食物的残渣通过大便排出体外，从而维持了人体正常的新陈代谢。如果大便在肠内停留时间过长，秘结不下或解而不畅，并停留两天以上，则认为是便秘。

大便秘结，产生“留毒”，以致胃肠不清，气血逆乱，功能失调，导致早衰，轻则致病，重则丧生。据国内外有关研究人体衰老机理的学者认为，衰老是由于生物体在自身代谢过程中，不断产生有害于机体的毒素，这些毒素逐渐使机体发生慢性中毒而导致衰老。

食物残渣久滞肠道，并由肠道细菌发酵腐败，产生有害气体和毒素，如酚、氨、氮、吲哚、甲烷、硫化氢等，这些毒素被肠壁吸收，进入血液，可造成人体自身中毒，从而引起肝肺衰老。

因而，采用通便排毒疗法，及时地把粪便排出体外，从而缩短有害毒素在肠内停留时间，也就大大减少了肠道对毒素的吸收。故通便排毒对延缓机体衰老有一定的功效。

2. 预防肠癌

食物在肠道滞留时间过长，会使肠道内厌氧细菌增多，而肠道内的厌氧梭芽孢杆菌能将脱氧胆酸转变为致癌物质——3-甲基葱。另外，饮食中高脂肪的某些成分，在肠道还可能被分解转化为有致癌作用的亚硝胺。这些致癌物质易使肠道发生结肠溃疡、结肠肿瘤等。

如果常食用能加强肠部蠕动的天然蔬果等，就能促使粪

便及时排出体外，从而减少了粪便中促癌致癌物质与肠粘膜接触的时间，起到预防肠道癌症的作用。

3. 预防心血管病疾病

引起心血管疾病的主要原因是动脉粥样硬化，造成动脉粥样硬化的主要原因是血液中胆固醇的含量增多，较多的胆固醇沉积在血管内壁上，使血管内壁变厚、管径变细、影响血液流通，降低血管的韧性和弹性，使血管变脆硬化。

据现代医学研究发现，蔬果中的纤维素能抑制肠道内胆固醇的吸收，从而具有显著降低血清胆固醇的作用；同时，因蔬果的纤维素在肠道内还能与胆固醇的代谢产物结合成不能被人体吸收的类固醇物质，加速了胆固醇的代谢和排泄作用。同时蔬果中的纤维素能刺激并促使胃肠蠕动，使食物和食糜迅速通过小肠，可有效地减少小肠对各种物质的吸收，尤其是对脂肪的消化吸收率影响最大，从而减少机体脂肪的沉积。

因而，采用通便排毒疗法，促使粪便及时正常地排出体外，能有效地预防动脉粥样硬化的发生，对防治心血管疾病有一定的疗效。

二、人体排毒大敌——便秘

1. 多少人有便秘的毛病

由于伤风感冒本身是一种疾病，大多数人在发烧或咳嗽不止时，都会去找医生看一下病，也可作为请病假的理由。

但是，便秘或腹泻则被看成是“不是疾病的疾病”。有些人虽经常“便秘、腹泻”的字眼，却未曾当成是一种疾病。便秘更不能作为请病假的理由。

某单位曾作过一次调查，他们以 17~58 岁的男女为对象（男性 644 人，女性 790 人），针对“你觉得自己有便秘的毛病吗？”这一问题进行调查，结果是：女性 37.4%、男性 10.2% 有便秘现象。尤其是 20 多岁的女性，一半以上的人都说自己有便秘的症状。

虽说自己有便秘症状，但这些人大概不会因此而去医院，顶多在药店买点便秘药吃一下而已。

这样做即使能暂时缓解一下痛苦，却无法，根本解决问题，如果仍然采取以往的生活方式，照旧会重复着便秘的症状。

2. 慢性便秘对身体有哪些危害

便秘当然不会使人致命，只要稍微忍受一下腹部不舒服的感觉，对日常生活也不会有什么妨碍。

虽说如此，却不能因为“不过是便秘”而加以轻视。便秘本身对健康来说，或许不是很大的问题，但如果成为慢性疾病，不久就会对人体产生伤害，使身体提早老化，这就是所谓的“不是疾病的疾病”的原因。

美容方面

每日排便顺畅，是男女共同的健康条件，尤其是爱漂亮的女性，美丽的肌肤也与排便状况有关。因此，从美容方面来讲，便秘是相当忌讳的一件事，有时会导致皮肤粗糙，长出小疙瘩或荨麻疹；对于上了年纪的女性，有时还会产生严重的体臭。有便秘经验的女性可能晓得：便秘的时候容易使皮肤变干燥，也容易长青春痘。

为什么会产生这样的困扰？这是因为积存在肠内的粪

便，会使肠内的坏细菌繁殖，形成容易引起皮肤毛病的有毒物质，并且随着血流一起在体内循环。

痔疮

便秘的危害不只在美容方面，在健康上也会有不利影响。

长期便秘的人会使肛门受到伤害而引起痔疮。一般来说，除非施行手术摘除，痔疮很难根治，但如能解除便秘的困扰，即使痔疮没有治愈，至少也不会恶化下去。

乳腺癌

便秘持续 10 年、20 年后，就有可能引起严重情况，乳癌的远因是便秘。据该杂志报道，加州大学从接受乳预防检查的女性乳房筛检细胞中，发现每周排便二次以下（即便秘状态）的女性，占乳房拥有异常细胞（指容易转化为癌细胞）女性中的绝大多数。另一方面，一天排便一次以上的女性，仅占乳房拥有异常细胞 20 人中的一位。说明慢性便秘的女性，导致乳癌的可能性比较高。

便秘的症状起初是以腹胀不舒服或放屁、打嗝的次数增多的形式出现，在这个阶段，只会觉得有些不舒服而已。如果置之不理，很可能演变成慢性的便秘。

不久，头就会沉沉的，连肩膀也会酸痛起来。不少人还会有容易疲劳、头昏目眩或失眠的症状。有些孩童甚至会出现抽筋的情况。

如果肠子的毛病持续太久，就有可能引起大肠癌。希望大家能多加注意引起便秘等肠异常的疾病，那种不当回事的想法是危险的。

便秘会引起肠内坏细菌的增加

便秘与乳癌会产生关联，简单地说是欧美式的饮食习惯与长期便秘，导致肠内环境污染，使肠呈现不健康的状态，再加上肠内腐坏情况恶化，而形成了致癌的物质。

肠内栖息着大肠菌、双歧杆菌（好细菌）、威尔斯菌（坏细菌）以及超过 100 种、100 万亿个的各类细菌，其中的坏细菌会因便秘而大为繁殖，以至于引起大肠癌或乳癌。

坏细菌如果在肠内扩张势力，肠内环境就会形成腐烂现象，大便也会发出恶臭，消化机能也会衰退。肠内环境恶化会促进身体的老化，如果置之不理，恶性循环会一直持续下去。反之，若能设法制止肠内环境恶化，就可以防止身体老化。

以长寿闻名的村落，其老年人的肠内细菌中，双歧杆菌很多，坏细菌如威尔斯菌却繁殖不多，肠内环境非常良好。可见，过去不太受人注意的便秘和肠内环境，与人们的健康或长寿，有着密切的关系。

现代人负荷的压力较重，饮食不易正常，生活难以规律，能够完全与便秘绝缘的人不多。但不管怎样，要想过上健康的生活，必须解决便秘问题。

另外，便秘还能引起肝病、肾脏病、高血压等疾病。

3. 粪便是“来自肠内的信息”

在气象观测技术不像现在这样发达时，从前的气象观测者们曾这样说：“云是来自空中的书信。”这是因为当时了解空中情形的线索很少，通过对云的形状、成分的观察和研究，可以找到一些推测空中情况的线索。

人们的排便情况也是如此。要想知道难以直接看见的肠

内情况，最有效的方法，就是观测从那里出来的东西——粪便。

通过观测就可以了解到粪便是以什么状态排出来的，在肠内又是怎样的状况，对身体具有什么意义？粪便就像面镜子，可以照出肠内环境，借此可以了解到人们的健康情况。

除了在医院中进行详细的肠内检查以外，日常生活中一般人根本无法观察到肠内情况。因此，大家要注意自己的排便状况，从粪便的颜色、形状和气味，可以了解体内状况。通过对粪便的仔细观察，就能知道自己的健康状况。所以说粪便是“来自肠内的信息”。

这里必须指出一点：要研究来自肠内的信息，一定要抛弃“讨论粪便是肮脏的”这一错误的观念。在学术界中，肠内细菌的研究比较落后的，这与有些人不喜欢处理别人的粪便有关。

4. 便秘的类型

便秘可大致分为两种类型：

机能性便秘

这是由于大肠或直肠的作用减弱，或者经常故意忍住便意而引起的便秘。

器质性便秘

这是因为某种疾病导致肠管变细，或是大肠长异物，使得大便难以通过肠管而引起的便秘。此外，也有因先天性大肠形状异常而导致便秘的情况。

两种便秘之中，绝大多数的人都是属于“机能性便秘”，而机能性便秘又分作“一时性便秘”和“习惯性便秘”两种。

因旅行、搬家等生活环境改变，或精神紧张、烦恼所暂时引起的便秘，称为“一时性便秘”；由于食量减少，胃或结肠的排便反射不够充分，也是这种便秘的原因。

因大肠排泄作用持续减低所引起的便秘，称为“习惯性便秘”，亦即所谓的慢性便秘。可分为“弛缓性”、“直肠性”、“痉挛性”三种类型。

慢性便秘中，许多是属于“弛缓性便秘”。内脏下垂或体质虚弱的人，容易引起这种类型的便秘。忍住便意或滥用灌肠，会降低大肠的机能，致使将粪便送至大肠下部的力量减弱，而将积存于大肠内的东西送入直肠的结肠运动也会减缓，遂引起便秘。

“直肠性便秘”多见于高龄者。由于身体老化，肠粘膜功能大减，以致肠内即使积存大便，也无便意。情况严重时，会因完全丧失将大便挤出肛门的力量，须由护理人员戴着橡胶手套将大便掏出。最近已研究出利用高周波使大便溶解的机械，患此类型便秘的人，将得到适当的解决。

“痉挛性便秘”是因感情或情绪的变化，由精神上的压力所引起的便秘，是家住城市，或从事脑力劳动者中较常见的类型。人的精神因素竟与便秘有关，这是因为大肠运动是由自律神经来控制，受到大脑的影响不小。

这种类型的便秘与一般不同，不会因为排便而感到辛苦，没有腹胀的感觉，拉出来的大便常是一颗颗硬硬的，就像兔子的大便。此外，经常重复着便秘和腹泻，也可以说是痉挛性便秘的象征。

5. 便秘的原因

便秘既然有各种类型，有时还会有弛缓性便秘和直肠性便秘的“混合型”，通常难以分辨出自己属于何种类型的便秘。

但是，至少必须先弄清楚：是属于机能性便秘或器质性便秘。为此，自觉有便秘时，应该回顾一下自己的生活，想想便秘的原因在哪里？

是因为工作变动或搬家，导致生活环境发生大的变化？或是因为人际关系困扰或子女的教育问题而感到烦恼？如果是，很可能是属于一时性便秘或痉挛性便秘。

运动量不够或饮食生活不规律，也是造成便秘的重要原因。尤其饮食方面，如果食物纤维不够，就会引起弛缓性便秘。另外，强忍着便意而不上厕所，如早上因为怕上班、上课迟到，不上厕所而急忙出门，这样长年累月持续下来，也是导致弛缓性便秘的原因。

常服用药物或灌肠，也会使大肠的运动能力降低，而导致便秘。但这种情况一般较少。

如能找出便秘原因，去除病因，应当说不难解决便秘的问题。

6. 怎样预防和治疗一般性的便秘

严重便秘必须请医生治疗。针对大多数人所苦恼和担心的便秘，这里仅对饮食和腹部按摩方面作如下建议。

饮食方面

应多摄取谷类、薯类、豆类、海藻、蘑菇等含有大量食物纤维的东西。用糙米替代白米、黑面包代替白面包也很好。对双歧杆菌具有繁殖功能的寡糖，也有和食物纤维相同或更

好的效果。

最好，早餐先食用 300 毫升的冷酸乳酪。由于早上胃里空无一物，食用冷的酸乳酪，可将强烈的刺激传至结肠（胃结肠反射），以促进大肠蠕动排出大便。还可用寡糖进行肠内洗涤法。

腹部按摩

腹部按摩对于预防和治疗便秘非常有效，但因腹部是人体极纤弱的部分，不能施以强烈的刺激。

按摩方法如下：平卧，以肚脐为中心，用双手从两侧抱住腹部。

姿势不变，两手手指用点力量揉捏腹部，反复做 3~5 分钟。

站起来，两脚稍微张开，用手指在肚脐的左、右和下面，以直径约 10 厘米的圆周为范围，绕圈式地按摩。接着，揉捏下腹部的左、右。

最后用手掌，以直径 20 厘米的圆周为范围，缓缓地按摩整个下腹部，约 1~2 分钟。

请每天持续地做，虽然每人的体质和症状不同，但效果总会慢慢出现。希望早上排便顺畅的人，则在前一天晚上就寝前施以按摩，效果更好。

三、通便排毒疗法的实施

1. 饮食调节

饮食与大便通畅有密切关系。随着人们生活水平的提高，食用的肉蛋食物及精制食品越来越多，这些食品不利于肠道的蠕动，易造成便秘。在我们日常生活中，应该饮食多样化，

以五谷杂粮为主食，蔬菜、水果为副食，肉蛋类为补充食品，做到饮食平衡。多食蔬菜、水果有利于通便排毒，尤其是要多食海带、香蕉、芹菜、竹笋、苹果、生梨等蔬果。

平时还要多喝开水，大便的质地与次数和饮水有密切关系。泌肠内的水分充足，大便就稀软便溏；如水分过少，大便则干燥硬结。为了使肠腔内保持足够的水分软化大便，就应该养成经常喝开水的习惯。

2. 养成定时大便的习惯

生活起居有规律，定时作息，定时进餐，按时排便，就能养成定时大便的好习惯。不要强忍大便不解，这样易损害身体健康，引发痔疮等疾病。在大便时不宜太过用力，如大便时用力太猛，则易扰乱大肠的功能。尤其是高血压、脑动脉硬化等病人，由于强挣而使腹压、血压升高，易诱发中风，再因痔静脉充血，易形成痔疮等疾病。

3. 便秘患者不能滥用大黄等泻药

因为有些泻药对肠功能影响很大，会使肠粘膜应激力减弱，从而更易促使便秘的发生。尤其是痔疮便秘者更不能用一般泻药，以免使痔疮及便血加重。对于便秘或痔疮便秘患者来说，采取通便排毒疗法是安全、可靠的。

4. 饮食禁忌

在采用通便排毒疗法时，还要少食辛辣、滑腻的食物，便秘患者忌食能加重便秘情况的牛奶、奶制品、豆腐干等精细食物，也要少喝咖啡、浓茶、白酒等，虚寒性便秘者，应忌食生冷瓜果及冷饮。

四、保持肠道健康状态

1. 便秘和通便剂

目前有 4000 万美国人使用通便剂，其中 800 万人每星期至少使用一次。大多数通便剂属于刺激性药品。由于它对肠道壁具有刺激作用，在人体欲将这些通便剂排出体的过程中，加剧了结肠壁的运动，从而达到了通便的效果。

但连续服用这种药物会导致肌肉的扩张力减弱，胃肠里动出错，使人对通便剂的依赖性越来越强。实际上，许多过度使用通便剂的人已经达到了不借助通便剂或灌肠就无法排便的程度。过度使用通便剂会导致体内钾等营养成分的损耗，有时还会发生肾脏受损的情况。

如果确实出现便秘这种情况，应当补充纤维含量高的物质，而不要求助于刺激性的通便剂，因为前者可以提供大体积的纤维性物质以及增加湿度，从而促使顺利排便。

小麦麸已成为深受人们喜爱的一种食品，因为它可使排便有规律。但是经常使用对肠道不好，甚至会刺激肠道。另外，小麦麸中的植酸能与铁等矿物质紧密地粘合在一起，从而减少人体对这些物质的吸收。亚麻籽车前壳是最适用的纤维之一。它的药效温和，可使粪便松软、疏散。特别是在将废物和毒素从消化系统排出的过程中，它显出了比其他任何形式的纤维更好的效果。

在肠不蠕动或肠蠕动不发挥作用时，患者有必要接受药物治疗。正如我在上文中提及的那样，激素减少也许是导致便秘的原因。为了支持雌性激素的活动，可以在每日的饮食中补充一些大豆制品，例如豆腐、豆奶、大豆牛肉煎饼、大

豆果仁、印尼豆豉、日本豆腐等。

甲状腺激素分泌不足也可能导致肠道功能不良。现在，许多自然疗法都具有促进激素分泌，同时保护正在形成的激素的作用。保健师、按摩师、针灸医生、自然疗法医生或合格的临床营养师都能在这方面给予帮助和指导。

采取以下措施以预防疾病发生是比较积极的防病治病态度：保持高纤维饮食和健康的肠内菌丛；定期实施彻底清除体内垃圾计划，以便将结壳的废物排出体外；改善排泄系统及全身的健康状况。

2. 有关灌肠法的注意事项

灌肠法是水压作用下的一种灌肠方法，即水在压力的作用下不断渗入，最后进入大肠。由控制水压的技师负责实施灌肠。在清除体内垃圾时，穿插进行几次灌肠治疗有助于将阻塞的废物从结肠中清除出去。

结肠治疗专家发现，他们实施的灌肠治疗并非能完全有效地清除长年附着在肠壁上的腐烂物质。但是如果结合草药清除疗法，则灌肠疗法能缩短将松散的阻塞物质排出结肠壁所需的时间。许多结肠理疗专家建议病人同时采用草药清除疗法，他们对两者相结合排出有毒物质的数量和成分感到十分吃惊。

由于实施灌肠理疗容易破坏具有重要作用的双歧杆菌和乳酸菌，以及引入可能致人于死地的异物，因此必须在灌肠前采取预防措施。

保证管子的卫生

要确保结肠治疗专家使用的是新管子，或者当重新灌肠

时，管子是专门为自己而准备的。

保证水的卫生

要经常饮用经严格过滤的水而不是矿泉水或进加氯消毒的水。矿泉水可能含有一些未知微生物，它可能有损于健康。当人喝水时，体内消化液有可能杀死任何潜伏着的病原体，但是灌肠时，水是从消化道的后端灌入的，没有水化液这一有利条件。加氯消毒过的水会杀死肠中的有益细菌。

3. “有益”细菌

乳酸菌和双歧杆菌都是我们的朋友。它们在通过释放乳酸和醋酸来控制大肠 pH 值的过程中发挥着重要的作用。反之，这又可以抑制消化道中潜在致病原的繁殖。两者对身体的支持、促进作用包括以下几点：产生抑制某些有害细菌繁殖的有机酸；促进正常的胃肠功能；促进健康肠壁的形成等等。

据说，双歧杆菌具有防癌、降低胆固醇以及合成 B 类维生素和维生素 K 的作用。所有的有益细菌都容易遭到杀害，尤其是在服用抗生素的情况下。甜味剂和酒精中所含的糖能够促进假丝酵母等酵母的过度繁殖。这会损伤肠壁，导致过敏反应和中毒的发生。

由于这些酵母能够模拟人体自身的细胞，在此免疫系统会不加分辨地攻击甲状腺、心脏及身体其他的重要部分。所以，这种食糖过量或饮酒过度的饮食习惯可能会导致自身免疫疾病。

五、按摩通便排毒疗法

按摩通便排毒疗法，是通过简单的按摩手法，以舒畅气

血，增强消化排泄功能，加强大小肠的蠕动，促进新陈代谢，通畅大便，对防治便秘有良好效果。一般按摩多在晚上临睡前与早晨起床着衣前各做一次，具体手法如下。

先将两手掌相互摩擦至发热，再把手掌放在右手背上，右手掌放在上腹部心窝处，先由左向右旋转按摩 15 次；然后在下腹部依上法，左右各旋转按摩 15 次。做完上、下腹部的按摩之后，再从心窝处向下推，直至耻骨联合处，做 20 次左右。

按摩时手的力量要轻，不可过分用力，做按摩时需排空小便，且过饥过饱时不宜做，全身肌肉要放松，一定要把思想集中到排便意念上。按摩时如腹中肠鸣、嗝气，腹中有热感，则是按摩的应有的效应。

在按摩过程中，如产生便意时，即去排便。排便时可双手并指，合力从左下腹向左上腹来回做直线按摩。一般初试者，不一定在最初几次就有效果，需要耐心在每天同一时间，多次重复进行，只要一次成功，就有希望建立大肠蠕动的条件反射，每天定时大便，排除体内废物与毒素。

六、简易气功通便排毒疗法

简易气功通便排毒疗法每天要练一次，便秘者也可早晚各练一次。若能在日常生活方面加以注意，则疗效更好，如每天定时排便，即使排不出也要上厕所，日久自能养成排便习惯，多食蔬果、黄豆、番薯等通便食物，少吃辛辣刺激食物等。简易气功通便的具体做法如下。

每天清晨 5~6 点左右，平卧床上，全身放松，头平颈下，两目微闭，舌抵上颚，两手平放左右两侧，手心向下，两腿

屈起，以舒适为度。开始两颊不断鼓动，如漱口状，待到唾液充满口腔时，分数口徐徐咽下，咽时用意念直引到直肠，然后排除杂念，逐渐进入静境，并作深呼吸3次。

吸气时用意引气，沿背脊内侧，直下肛门；呼气时收肛提外肾，意念气从命门穴（即位于腰部，第十四椎节下，第二腰椎棘突下取穴）排出。3次后即意守肛门，自然呼吸。如感到肛门有跳动感时，即初见功效。

再用意念将气自肛门沿着直肠自下而上，引向气海穴（即位于腹部，脐下1.5寸处取穴），再从气海穴引至肛门。如此上下来回49次，这时就会有欲排便的感觉，或者放屁，这些都是做功的反应。最后，两手擦热，一手兜外肾，一手绕气海穴按摩腹部，两手轮换各做81次。

七、通便排毒水果疗方

苹果方

[配方] 苹果2个。

[制法] 将苹果洗净，去皮切块，备用。

[用法] 每日1剂，早晚空腹食用，连服5~7天。

[功效] 润肠，通便，排毒。

[备注] 适用于大便燥结。

香蕉方

[配方] 香蕉2个。

[制法] 将香蕉去皮，备用。

[用法] 每日1剂，早晨空腹一次食完。

[功效] 润肠，通便，排毒。

[备注] 适用于大便干结。

香蕉冰糖方

[配方] 香蕉 2 只，冰糖 20 克。

[制法] 将香蕉去皮，切成小段，放入碗内，加入冰糖，隔水蒸至熟软，备用。

[用法] 每日 1 剂，早晨空腹 1 次食完。

[功效] 清热解毒，润肠通便。

[备注] 适用于年老体虚、病后体弱的便秘患者。

桔子无花果方

[配方] 橘子 2 只，无花果 250 克。

[制法] 将橘子去皮、剥花果洗净，切成小块，一起捣烂，用纱布绞汁，备用。

[用法] 每日 1 剂，1 次饮完。

[功效] 清热生津，通便排毒。

[备注] 适用于烦热口渴、口舌生疮者。

芝麻花生香蕉方

[配方] 香蕉 2 个，黑芝麻、花生仁各 20 克。

[制法] 将黑芝麻、花生仁炒至香熟，香蕉去皮，备用。

[用法] 每日 1 剂，早晨空腹 1 次食完，连食 15~20 天以上。

[功效] 润肠，通便，排毒。

[备注] 适用于大便燥结。

八、通便排毒蔬菜方

西红柿丝瓜蜂蜜方

[配方] 西红柿 300 克，嫩丝瓜 100 克，蜂蜜适量。

[制法] 将西红柿洗净，切成小块，丝瓜去皮，洗净，

切成小块，将二物一起捣烂，用纱布绞取原汁，加入蜂蜜拌匀，备用。

[用法] 每日1剂，1次用完。

[功效] 清热、润肠，通便排毒。

红薯大米红糖方

[配方] 红薯300克，大米75克，红糖适量。

[制法] 将红薯去皮洗净，切成小块，大米洗净，两物一起放入锅内，倒入适量清水，用文火熬成稀粥，加入红糖拌匀，备用。

[用法] 每日1剂，分2次服食。

[功效] 健脾胃，通大便，排内毒。

[备注] 凡糖尿病、胃酸过多者不可多食。

芝麻胡桃方

[配方] 黑芝麻、胡桃肉各500克。

[制法] 将黑芝麻、胡桃肉炒至熟香，研为细末，贮瓶备用。

[用法] 每日2次，每次食2汤匙，连食15~20天以上。

[功效] 润肠，通便，排毒。

[备注] 适用于习惯性便秘。

番薯方

[配方] 番薯2个。

[制法] 将番薯洗净，煮至熟软，备用。

[用法] 每日1剂，分2次食用，连食20~30天以上。

[功效] 宽肠胃，通大便。

[备注] 一般需连食15天以上，即有良效。

菠菜方

[配方] 菠菜 250 克，调味品少许。

[制法] 将菠菜洗净，切成小段，用食用油炒熟，加入精盐、味精炒匀，备用。

[用法] 每日 1 剂，当菜一次食完，连食 15~20 天。

[功效] 宽肠胃，通大便，排毒素。

大蒜方

[配方] 大蒜 1 瓣。

[制法] 将大蒜去皮，用文火煨热，备用。

[用法] 每日 1 次，趁热把大蒜塞入肛门处，一般过 1 小时之后，即有便意。

[功效] 温通，开结，解毒。

[备注] 适用于大便寒结者。

葱白方

[配方] 葱白 2000 克，食醋少许。

[制法] 将葱白洗净，切成细丝，加入食醋炒至温热，用纱布或毛巾分 2 包包裹，备用。

[用法] 先用一包趁热敷于肚脐，冷了即换另一包再烫，连续数次，不可中断，6 小时后即可通便。

[功效] 温通，开结，通便。

[备注] 适用于大便寒结者。

葱姜莱菔子方

[配方] 连须葱白 30 克，生姜 10 克，食盐 20 克，莱菔籽 12 克。

[制法] 将上各味捣烂，用文火炒至温热，用布包裹，

备用。

[用法] 每日 1~2 次，趁热敷于肚脐。

[功效] 顺气行滞，温通排毒。

胡葱蜂蜜方

[配方] 胡葱 1 根，蜂蜜少许。

[制法] 将胡葱洗净剪管，将蜂蜜滴入葱管内，备用。

[用法] 每日一次，以粗的一端塞入肛门内，连用 5~7 天。

[功效] 润肠，通便，排毒。

[备注] 适用于久病津枯便秘，无力下便者。此系民间验方，一般用药十几分钟后即可通便。

姜油方

[配方] 老姜 1 块，香油少许。

[制法] 将老姜洗净，切成如手指一样，约 3 厘米长，用草纸包好，用文火煨热，去纸，涂上香油，备用。

[用法] 每日 1 次，趁热塞入肛门内。

[功效] 温通开结，行滞排毒。

九、通便排毒蔬菜中药方

葱姜豆豉方

[配方] 生姜 1 块，连须葱 1 根，淡豆豉 5 粒，食盐 1 大撮。

[制法] 将上各味捣烂如泥，制成饼状，用文火煨至温热，备用。

[用法] 每日 1 次，趁热敷于脐中，冷后再煨再敷至便通。

[功效] 温经行气，通便排毒。

[备注] 适用气虚型便秘。

松子方

[配方] 松子 120 克。

[制法] 将松子炒至香熟，备用。

[用法] 每日 1 剂，分 2 次当零食吃，连食 20~30 天以上。

[功效] 润肠，通便，排毒。

[备注] 适用于老年性便秘。

生地首乌沙参方

[配方] 鲜生地、鲜首乌、鲜沙参各 30 克。

[制法] 将上三味洗净，切成小块，放入锅内，倒入 3 碗清水，煎至 1 碗，备用。

[用法] 每日 1 剂，2~3 次水煎服，连服 10 天以上。

[功效] 清热解毒，润肠通便。

[备注] 适用于热病后的习惯性大便秘结。

葱白阿胶蜂蜜方

[配方] 葱白 3 根，阿胶（炒）6 克，蜂蜜 2 匙。

[制法] 先将前二味用水煎沸，待温热后调入蜂蜜拌匀，备用。

[用法] 每日 1 剂，在清晨空腹时 1 次服完，连服 5~7 天。

[功效] 养血润肠，通便排毒。

[备注] 适用于老人体虚便秘。

大葱草乌头方

[配方] 大葱 1 根，草乌头末少许。

[制法] 将大葱洗净，剪去葱根，用葱头蘸少许草乌头末，备用。

[用法] 每日 1 次，于清晨把葱头塞入肛门内，连用 3~5 天。

[功效] 行气，开秘，通便。

山苻百枣藕方

[配方] 鲜藕 150 克，百合 15 克，大枣 15 枚，山药、茯苓各 15 克。

[制法] 将鲜藕（切块）、百合、大枣洗净，与山药、茯苓一起用水煎至熟软，备用。

[用法] 每日 1 剂，分 2 次服食，连食 15 天。

[功效] 清热，润肠，通便。

生地白术生麻方

[配方] 生地 30 克，生白术 60 克，生麻 9 克。

[制法] 将上三味放入锅内，倒入 2 碗清水，煎至一半，备用。

[用法] 每日 1 剂，2 次水煎服。

[功效] 适用于便秘、腹胀痛及不思饮食者。

葱白四味中药方

[配方] 葱白 15 克，松子仁 10 克，淡豆豉 6 克，五倍子 6 克，皂角刺 12 克。

[制法] 将上各药捣烂如泥，用纱布包扎，制成饼状，备用。

[用法] 每日 1 次，敷于肚脐处。

[功效] 行气，通便，排毒。

第六节 利尿排毒疗法

利尿排毒疗法，是一种通过采用天然食药物通过水煎服或敷熨等方式，促进人体泌尿系统加快、加大排尿量，将滞留在体内组织间的有害有毒的水分排出体外，以免机体组织细胞受代谢毒素损害，以维护机体组织的正常生理功能，达到健身、防病、益寿目的的治疗方法。

一、利尿排毒疗法的作用

尿液是排除机体代谢的有害毒素的主要途径，与心、肺、肾、膀胱等脏腑的关系极为密切。尿液通利与否，直接关系到人体的生理功能。尿液清净、通利，表明人体水粪代谢正常，有益于身体健康。

人体成分 65% 是水，水参与全身几百万亿细胞的营养摄取和废物的排除。人体在正常情况下，血管内的液体与组织间液维持着动态平衡，血管内的流体静压和间质液的胶体渗透压，促使液体从血管内转向组织间隙。而血浆蛋白的胶体渗透压和间质液的流体静压则促使液体流入血管。

水和可弥散的溶质在微循环的小动脉端从血管内移到组织间隙，水及可弥散的溶质在微循环的静脉端，从组织间隙移入血管，小部分进入淋巴管，最后再回血管，肾脏滤过人体血液中的废物产生尿液。尿中含有蛋白质在体内被利用后残留的废物，这些废物中含有尿素、有机物及盐类等。肾脏的作用就是防止这些有害物质在体内积蓄，而通过尿液使之

排出体外。

正常人每日尿量约 1500 毫升，如果少于这个量，就说明人体水代谢失调。人体水液代谢是由肾脏来完成，但主要依靠脑垂体、肾上腺皮质来进行调节。如人体得了心脏病、肝硬化、肾炎及营养不良等疾病都会使这一调节系统失调，引起局部，或全身性水肿。

有些上了年纪的人，这一调节系统也会逐渐衰老进而失调。因而，有些体弱多病的人，及年纪大的人往往在早晨起床时，不是眼泡浮肿，就是双脚浮肿。浮肿是因为皮肤和皮下组织间液积聚过多，体液容量增多的一种表现。如果体内体液滞留过多，会造成细胞外液水和电解质紊乱。

再有，人体代谢过程中所产生的废物及毒素会刺激、损害组织细胞，引起一系列水中毒反应，如头痛、恶心、嗜睡、视力模糊、疲乏、对周围环境无兴趣、淡漠等，严重者会引起呼吸、心跳减慢等情况。虽然有些患者水肿不严重，水中毒反应症状也不明显，但对组织细胞已造成一定的损害，对身体健康十分不利。

如果在这时采用利尿排毒疗法，或常食一些黄瓜、冬瓜、西瓜等具有显著利尿功用的蔬果，及时促进泌尿系统把滞留在体内组织间过多液体排出体外，不仅可以预防中毒，而且还能使机体组织细胞不受毒素侵害，维护机体组织细胞正常的生理功能，促进人体健康。

二、利尿排毒疗法的实施

1. 结合体育锻炼

年老多病、体弱多病的人采用利尿排毒疗法的同时，还

要适当进行体育锻炼，因为运动量加大，血流量也会随之增加，泌尿系统的功能也会加强，有利于尿液的排泄。

但是，严重的水肿、肾炎、肝腹水、心脏病患者不宜参加任何体育活动，只宜在家卧床休息。

2. 适当减少性生活

采用利尿排毒疗法的人，要适当减少性生活，一些老弱病孱者应绝对禁止性生活。因为性交时，人体交感神经兴奋性增强，可使肾血管痉挛，肾血流量减少，血中有害氮质增多，血压升高，会使尿液减少，还会使水肿、肾炎、肝腹水等患者的病情加重。

3. 多饮用温开水

采用利尿疗法期间，要多饮温开水，以免脱水，还要重视饮食的调理，宜多吃易消化、富含维生素的低盐利水食物，如冬瓜、黄瓜、赤豆、鲫鱼、鲤鱼等。不要食香蕉等含钠盐较多的食物，忌食高蛋白饮食（包括蛋肉、豆类食品等），忌食钠盐食品，还要忌食烟、酒、咖啡等辛辣刺激的食物，以免增加肾脏负担，达不到利尿排毒的效果。

4. 排尿及时

排尿要及时，不要强忍不解，否则会损伤肾与膀胱之气，引起病变。久忍小便可发生足膝作冷，甚至可成五淋之症，使排尿时淋漓不尽或尿时疼痛。排尿时不宜强力屏气，若过度屏气用力，可损伤肾气，发生足膝作冷、癃闭等病症。

我国古代养生学家认为，饱时肾气充足，可以随意站立而解，饥饿时体力相对衰弱，应采用坐蹲式排尿。养生家又认为，夜间排尿时要仰面睁目，不要闭目惺忪，否则可能发

生晕厥。现代医学称之为“排尿性晕厥”病症，即在排尿时由于血管舒张和收缩障碍，造成大脑一时性供血不足而致的突然晕倒症。其发生的原因很多，但与排尿时过度用力、体位的突然改变有关。

因而，采用利尿疗法之后，夜间排尿增多时，一定要特别注意，小便时不要用力，最好采用坐蹲式排尿，以免发生“排尿性晕厥”。

三、利尿排毒食疗方

1. 利尿排毒日常保健方

玉米须苦瓜甘草方

[配方] 玉米须 12 克，苦瓜干 10 克，生甘草 5 克。

[制法] 将上各味切碎，放入保温杯内，冲入沸水加盖焖泡 10 分钟，备用。

[用法] 每日 1 剂，当茶数次冲泡饮用。

[功效] 清热，利尿，排毒。

冬瓜米仁方

[配方] 冬瓜 350 克，米仁 30 克，食盐、味精各少许。

[制法] 将冬瓜皮洗净，切成小块，与米仁一起水熬成稀粥，加入食盐、味精调匀，备用。

[用法] 每日 1 剂，分 2 次服食。

[功效] 清热解毒，利尿排毒。

绿豆芽方

[配方] 绿豆芽 400 克，调料适量。

[制法] 将绿豆芽洗净，用沸水焯至断生捞出，沥干水分，加入调料拌匀，备用。

[用法] 每日 1 剂，分 2 次当菜食用。

[功效] 清热，利尿，排毒。

[备注] 适用于暑热烦渴、小便赤热不利者。

赤豆百合方

[配方] 赤豆 100 克，百合 25 克，蜂蜜适量。

[制法] 将赤豆、百合洗净，用清水煮至熟酥，待稍凉后，加入蜂蜜拌匀，备用。

[用法] 每日 1 剂，分 2 次服食。

[功效] 清热凉血，利尿排毒。

双笋方

[配方] 竹笋 150 克，莴笋 150 克，调料适量。

[制法] 将竹笋去壳，莴笋去皮，洗净，切成滚刀块，竹笋用沸水焯至断生捞起，二物放入锅内，加入调料拌匀，备用。

[用法] 每日 1 剂，分 2 次当菜食用。

[功效] 清热健脾，利尿排毒。

2. 眼皮浮肿排毒方

车前草瘦肉粥方

[配方] 鲜车前草 60 克，葱白 10 克，大米 60 克，瘦肉 30 克。

[制法] 将车前草洗净，沥干水分，切成小段，与葱白一起水煎后，过滤取汁。将瘦肉洗净，剁成细末，与大米、药汁一起放入锅内，先用大火煮沸后，改用小火熬成稀粥，备用。

[用法] 每日 1 剂，早晚各温服 1 次，连服 5~7 天。忌

用食盐。

[功效] 清热解毒，利尿消肿。

荷叶鸡蛋清方

[配方] 鲜荷叶、鸡蛋清各适量。

[制法] 将荷叶洗净，捣烂如泥，加入鸡蛋清拌匀成药糊，备用。

[用法] 每日或隔日 1 次，取药糊敷于浮肿处，盖上纱布，外用胶布固定。

[功效] 清热，利水，消肿。

[备注] 适用于晨起眼皮浮肿。

佛手商陆猪肝方

[配方] 佛手、商陆各 10 克，猪肝 120 克，山茶油适量。

[制法] 将佛手、商陆焙干，研为细末，猪肝洗净，切成薄片，用山茶油炒至熟香，备用。

[用法] 每日 1 剂，用炒熟的猪肝蘸药末，1 次食完，连食 5~7 天。治疗时忌盐。

[功效] 补虚明目，利水消肿。

杭菊花方

[配方] 杭菊花适量。

[制法] 将杭菊花用开水加盖焖泡片段，待冷却后，备用。

[用法] 每日 1~2 次，取菊花水洗浮肿处，连洗 5~7 天。

[功效] 清热，解毒，消肿。

赤豆茯苓鱼方

[配方] 黑鱼（鲫鱼、鲤鱼也可）1 条（约 500 克），赤

豆 15 克，茯苓、薏仁各 9 克。

[制法] 将黑鱼去肠杂，洗净，与另三味一起用水煮至熟软，备用。

[用法] 每日 1 剂，吃鱼喝汤，连用 7~8 天。

[功效] 健脾利水，消肿排毒。

[备注] 也适用于初患肾炎的水肿者。

3. 腹水排毒方

蒜茶鱼方

[配方] 黑鱼 1 条（约 250 克），独头蒜 10 只，松萝茶 9 克。

[制法] 将黑鱼去肠杂、洗净，把独头蒜、松萝茶放入鱼腹内，放入沙锅内，倒入适量清水，先用大火煮沸后，再改用文火煮至熟透，备用。

[用法] 每日 1 剂，吃鱼肉，喝汤，7 日内忌食盐与醋。

[功效] 健脾解毒，利水消臌。

大蒜绿豆方

[配方] 紫皮大蒜、绿豆各适量。

[制法] 将紫皮大蒜去皮，捣烂如泥，绿豆洗净，煮至熟软，二物混合拌匀，备用。

[用法] 每日 3 次，当饭食用。在治疗过程中，不可食用其他饭食，须久服，至少 20 天才能见效。服食后忌食盐及各种辛辣之物。

[功效] 利水，消肿，排毒。

大蒜砂仁西瓜方

[配方] 西瓜 1 只，砂仁 120 克，大蒜 250 克。

[制法] 将砂仁选好，大蒜去皮，西瓜顶部切个小盖，挖去瓜瓤不用，留用瓜皮，放入砂仁、大蒜，盖上小盖。用黄泥包裹西瓜，放在太阳下将黄泥晒干后，再用炭火缓缓焙干，去其裹泥，把瓜皮、砂仁、大蒜均研为细末，贮瓶备用。

[用法] 每日早晚各服 1 次，每次用药末 1.5 克，用温开水送服。治疗期间禁食食盐、新鲜西瓜等。

[功效] 利水，排毒，消肿。

[备注] 适用于肝硬化腹水。

冬瓜鲤鱼方

[配方] 鲫鱼 1 条（约 150 克），鲜冬瓜皮 120 克。

[制法] 将鲫鱼去肠杂、洗净，与冬瓜皮一起放入锅内，倒入适量清水，用文火煮至鲫鱼熟烂，备用。

[用法] 每日 1 剂，1 次空腹食完，喝汤食鱼，连服 10~15 天。治疗期间忌食盐、辛辣之物。

[功效] 清热，利水，排毒。

瓜笋陈葫芦方

[配方] 西瓜皮、丝瓜叶、冬瓜叶各 15 克，冬笋、陈葫芦各 9 克。

[制法] 将上各味放入锅内，倒入适量清水，用文火煎成浓汁，备用。

[用法] 每日 1 剂，2 次水煎服，连服 15~20 天。治疗期间忌食食盐及辛辣之物。

[功效] 清热解毒，利水消肿。

妇贞子茅根赤豆方

[配方] 妇贞子、鲜茅根、赤小豆各 30 克。

[制法] 将上各味放入锅内，倒入 3 碗清水，煎至 1 碗，备用。

[用法] 每日 1 剂，2 次水煎服，连服 10~15 天。服药治疗期间忌食盐、醋、酒及辛辣之物。

[功效] 补虚清热，利水解毒。

[备注] 适用于体虚的晚期腹水者。

4. 水肿排毒方

萝卜仙茅冬瓜方

[配方] 萝卜头 30 克，仙茅、冬瓜皮各 15 克。

[制法] 将上各味放入锅内，倒入 3 碗清水，煎至 1 碗，备用。

[用法] 每日 1 剂，2 次水煎服，连服 15 天。

[功效] 清热，利水，排毒。

[备注] 适用于各种水肿。

绿豆芽黄瓜方

[配方] 绿豆芽 300 克，黄瓜 100 克，精盐、味精各适量，香油、砂糖各少许。

[制法] 将黄瓜洗净，切丝，绿豆芽洗净，用沸水氽至断生捞出，沥干水分，加入黄瓜丝、精盐、味精、砂糖，拌匀，淋上香油，即可。

[用法] 每日 1 剂，分 2 次当菜食之。

[功效] 清热，解毒，利水。

[备注] 也适用于小便赤热，疮疡肿毒等。

冬瓜方

[配方] 冬瓜 500 克。

[制法] 将冬瓜去皮、籽、洗净，切成小块，榨汁取原汁，即可。

[用法] 每日 1~2 剂，随意饮用。

[功效] 除温利尿，清热排毒。

[备注] 也适用于糖尿病和肥胖症。

绿豆粥方

[配方] 绿豆 80 克，大米 200 克。

[制法] 将绿豆洗净，用温水浸泡 3~4 小时，放入锅内，倒入适量清水，先用大火煮沸后，再用文火煮 30 分钟，放入淘洗干净的大米，继续煮沸片刻，改用小火焖至香熟，即可。

[用法] 每日 1 剂，分 2 次当饭食之。

[功效] 清热，解毒，利尿。

[备注] 也适用于丹毒、浮肿等症。

冬瓜粥方

[配方] 新鲜冬瓜 100 克，大米 100 克。

[制法] 将冬瓜洗净，连皮切成小块，大米淘洗干净，一起放入锅内，倒入适量清水，用文火熬成稀粥，即可。

[用法] 每日 1 剂，分 2 次温食。

[功效] 清热解毒，消肿利水。

[备注] 上方也适用于慢性肾炎、肝硬化腹水等症。服用此粥忌放食盐。

大蒜白扁豆方

[配方] 大蒜、白扁豆各适量。

[制法] 将大蒜、白扁豆放入锅内，加入适量清水，先用大火煮沸后，改用小火煮至熟烂即成。

[用法] 每日3次，每次服90克，连用3周。

[功效] 健脾，利水，排毒。

[备注] 也适用于营养不良性水肿。

花生大蒜黄豆方

[配方] 花生仁100克，黄豆、大蒜各60克。

[制法] 将上各味放入锅内，倒入适量清水，用文火煮至熟软，备用。

[用法] 每日1剂，1次食完，连食数天。

[功效] 健脾，利水，排毒。

[备注] 适用于营养不良性水肿。

蘑菇赤豆生姜方

[配方] 蘑菇100克，赤豆50克，生姜10克。

[制法] 将上三味放入锅内，倒入适量清水，用文火煮至熟烂，备用。

[用法] 每日1剂，分2次服食，食蘑菇、赤豆，喝汤，连服5~7天。

[功效] 健脾，利水，排毒。

蒜豆糖方

[配方] 黑豆100克，大蒜30克，红糖30克。

[制法] 将黑豆、大蒜（去皮切片）放入锅内，倒入适量清水，用文火煮至熟烂，加入红糖拌匀，备用。

[用法] 每日1剂，分2次服食，连服5~7天。

[功效] 健脾，利水，排毒。

[备注] 适用于肾虚妊娠水肿，一般服5~7剂，即可见效。

葱蒜冬瓜鲤鱼方

[配方] 大蒜 30 克 , 葱白 7 根 , 冬瓜 250 克 , 活黑鱼 (约 250 克) 。

[制法] 将大蒜去皮 , 葱白洗净 , 冬瓜去皮、去籽、切块 , 黑鱼去肠杂洗净 , 备用。把黑鱼、冬瓜、大蒜、葱白放入锅内 , 倒入适量清水 , 用文火煮至熟烂 , 备用。

[用法] 每日 1 剂 , 喝汤食鱼 , 1 次服完 , 连服 7 日。

[功效] 清热排解 , 利水消肿。

[备注] 适用于妊娠水肿。

5. 尿潴留排毒方

田螺麝香方

[配方] 大田螺 1 个 , 麝香 0.3 克。

[制法] 将田螺洗净 , 捣烂如泥 , 加入麝香拌匀 , 备用。

[用法] 每日数次 , 取药泥敷于脐下 2 寸处 , 盖上纱布 , 外用胶布固定。

[功效] 清热 , 利尿 , 提毒。一般敷药 2 小时后即可排尿。

[备注] 适用于小便滴点不通者。

生葱方

[配方] 生葱 (细葱) 250 克 , 食盐 500 克。

[制法] 将生葱切碎 , 与食盐一起炒至温热 , 用棉布包裹 , 备用。

[用法] 待温度不至烫伤皮肤时 , 熨于肚脐周围及小腹 , 冷则再炒热再熨 , 重复热熨数次 , 每次约熨 2~4 小时后即有效。如无效 , 可连续熨 2~3 天。

[功效] 通阳，利水，排毒。

[备注] 适用于排尿系统无梗阻的尿潴留。

葱白蜂蜜方

[配方] 连须葱白 5 根，蜂蜜适量。

[制法] 将葱白洗净，捣烂如泥，调入蜂蜜拌匀糊状，备用。

[用法] 取药糊敷于阴部，即可。

[功效] 利水，通淋，排毒。

葱白麝香方

[配方] 香葱一把，麝香 0.9 克。

[制法] 将香葱洗净，沥干水分，捣烂如泥，制成饼状，撒上麝香，备用。

[用法] 取药饼敷于肚脐中，盖上纱布，外用胶布固定。

[功效] 温经，通淋，排毒。

[备注] 适用于寒症尿闭者。

田螺葱白方

[配方] 连须葱白 3 根，田螺 3 只。

[制法] 将葱白、田螺洗净，沥干水分，捣烂成药泥，备用。

[用法] 取药泥敷于脐直下 3 寸处，盖上纱布，外用胶布固定。

[功效] 通阳，利尿解毒。

葱白三味中药方

[配方] 皂角子 60 克，连须葱白 3 根，王不留行 0.6 克，麝香 0.15 克。

[制法] 将上前三味用水煎沸后，放入麝香拌匀，备用。

[用法] 取煎水趁热熏蒸阴部，待水湿热后，洗浴阴部，即可。

[功效] 通阳，利水，解毒。

[备注] 适用于小便突然不通者，一般用药数分钟后，即有小便。

大蒜方

[配方] 大蒜 1 个。

[制法] 将大蒜去外皮，取内皮，备用。

[用法] 将大蒜内皮贴于阴部小便口，小便即通。

[功效] 利水，通淋，排毒。

生姜艾绒方

[配方] 生姜 1 片，艾绒 3~6 克。

[制法] 用针尖在生姜上刺几个小洞，艾绒制成小团，备用。

[用法] 把生姜片放在脐直下 3 寸处，上放艾绒团，用火点燃艾绒，燃尽即换，最多燃 3 枚，即可产生尿感。

[功效] 通阳，利水，排毒。

葱蒜椒菜方

[配方] 花椒 30 克，胡椒 15 克，连须葱白 8 根，大蒜 1/2 只，食盐 1 撮，老白菜帮子 8 个。

[制法] 将上各味切碎，用大火水煎药汤一盆，备用。

[用法] 取药汤趁热熏蒸阴部，待温热时，洗浴阴部，即可。

[功效] 通阳，利水，排毒。

[备注] 适用于寒症尿闭者，熏洗后，小便即可排出。

栀子蒜方

[配方] 食盐 150 克，大蒜 1 个，小栀子 6 克。

[制法] 将上各味捣烂如泥，加入少许热开水调匀，备用。

[用法] 取药泥敷于脐部，外用纱布包扎。

[功效] 通阳，利水，排毒。

[备注] 上方是民间药方，一般敷药 1 小时后即通小便，最慢 2 小时也能自行排尿，疗效良好。

6. 小便不利、尿少排毒方

冬瓜皮方

[配方] 鲜冬瓜皮 180 克（干品减半）。

[制法] 将冬瓜皮洗净，切成小块，放入锅内，倒入 3 碗清水，煎至 1 碗，备用。

[用法] 每日 1 剂，2~3 次水煎服，连服 10~15 天。

[功效] 清热解毒，利水通淋。

[备注] 适用于肾炎小便不利者。

甘蔗梢黄酒方

[配方] 甘蔗梢 60 克，黄酒 1 盅。

[制法] 将甘蔗梢洗净，切碎，与黄酒、适量清水一起煎至 1 碗，备用。

[用法] 每日 1~2 剂，1 次服完，连服数天。

[功效] 利水、通淋、排毒。

蚕豆红茶方

[配方] 蚕豆壳 15 克，红茶 6 克。

[制法] 将蚕豆壳、红茶放入保温杯内，倒入沸水，加盖焖泡 15 分钟，备用。

[用法] 每日 1 剂，当茶随意饮用。

[功效] 通淋、利尿、排毒。

[备注] 适用于尿少者。

车前草藕节黄酒方

[配方] 鲜藕节、鲜车前草各 60 克，黄酒 1 小盅。

[制法] 先把藕节、车前草洗净，沥干水分，捣烂用纱布绞汁，与黄酒混合拌匀，隔水炖至温热，备用。

[用法] 每日 1~2 剂，一次服完。

[功效] 清热解毒，利尿通淋。

薏苡仁白酒方

[配方] 薏苡仁 60 克，白酒 500 毫升

[制法] 将薏苡仁放入纱布袋内，扎紧，瓶内倒入白酒，密封浸泡 3 天以上，备用

[用法] 每日 3 次，每次 1~2 盅。

[功效] 通淋，利尿，排毒。

[备注] 适用于小便较少者。

荸荠芦根方

[配方] 鲜荸荠苗 90 克，鲜芦根 30 克。

[制法] 将荸荠苗、芦根洗净，切碎，放入锅内，倒入 2 碗清水，煎至一半，备用。

[用法] 每日 1 剂，2 次水煎服。

[功效] 清热解毒，利尿通淋。

双瓜皮方

[配方] 鲜黄瓜皮 100 克，鲜冬瓜皮 100 克。

[制法] 将黄瓜皮、冬瓜皮洗净，切成小块，放入锅内，倒入 2 碗清水，煎至一半，备用。

[用法] 每日 1 剂，2 次水煎服，连服 2 周。

[功效] 清热解毒，利水通淋。

[备注] 适用于尿少、小便淋涩不畅者。

竹叶茶方

[配方] 竹叶 10 克，茶叶 5 克。

[制法] 将竹叶、茶叶放入保温杯内，倒入沸水，加盖浸泡 10 分钟，备用。

[用法] 每日 1 剂，当茶随意冲泡饮用。

[功效] 清热、通淋、排毒。

[备注] 适用于小儿便涩不畅。

洋姜根方

[配方] 鲜洋姜块根 90 克。

[制法] 将洋姜洗净、切碎，放入锅内，倒入 2 碗清水，煎至 1 碗，备用。

[用法] 每日 1 剂，2 次水煎服。

[功效] 清热，解毒，利水。

第三章 绿色饮食

第一节 绿色食品

一种观念全新、无污染、无公害的“绿色食品”近年来风靡美、德、日等发达国家，以至于这些国家的绿色食品大部分需要进口。日本许多百货公司和超级市场都开辟了专售绿色食品的“生态柜”和“生态角”；英国已有约 2/5 的消费者在购买食品时关心和询问是否是绿色食品；德国许多企业都在积极生产绿色食品。

在一次广交会上，某酒厂生产的杯装黄酒匆忙中忘记了贴上绿色食品商标，摆在展台上一连几天无人问津。经人提醒，厂方换上绿色食品商标，到了次日，同样的杯装黄酒成了外商的抢手货，价格也提高了许多。据有关专家预测，新世纪之初国外绿色食品的消费量增加 5 倍以上。

国际上已实行了绿色食品标志制度。德国称为“蓝色天使”，日本称为“生态标准”，法国称为“法国标准——环境”，加拿大称为“环境的选择”，欧共体生态标志图案像一朵鲜花，花瓣由 12 颗五星构成，花蕊是一个大写英文字母 E，E 是环境（environment）和欧洲（Europe）的第一个字母。

我国的绿色食品已开发出了 270 余种，而且正逐步走上法制化和正规化的轨道。由农业部申请，经国家工商行政管理局核准注册，“绿色食品”作为证明标志，商标专用权受《中华人民共和国商标法》保护。“绿色食品”标志是出自良好的生态环境、安全无害的生产和符合食品卫生的质量标准。

一、什么是绿色食品

绿色食品严格地讲是指经中国绿色食品发展中心认定的，使用绿色食品标志的，无污染、安全、优质营养食品的统称。贴有“绿色食品”标志的商品总是更容易打动消费者的心。

“绿色”绝不是可以随意涂抹的，要想获得“绿色食品”称号，首先要自愿提出申请，再经专门认证机构根据标准进行严格检测，只有完全达到标准的产品才能被认定为绿色食品。比如对大米等农作物，食品要求的土壤、肥料和灌溉用水都有明确的指标，认证程序大约需要半年左右。

绿色食品标志的使用年限为 3 年，即使在这 3 年期间，还要对这些认证后的产品进行抽查，如发现不合格，将取消绿色食品称号。“绿色食品”标志同时也是一种证明商标，受我国《商标法》保护。如果未经批准擅自给自己的产品包装印上“绿色食品”标志，就是侵犯注册商标权的行为。1996 年，国家工商行政管理局商标局核准的“绿色食品”标志图形、中英文图形和文字组合等 4 种形式、9 大类商品共 33 件标志为“绿色食品”证明标志。

绿色食品是指经专门机构许可，使用绿色食品标志的无污染、安全、优质的营养类食品。由于与环境保护有关的事

物通常都冠以“绿色”，为了更加突出这类食品出自良好的生态环境，因此定名为绿色食品。

绿色食品必须具备以下条件：

产品或产品原料的产地必须符合农业部制定的绿色食品生态环境标准；

农作物种植、畜禽饲养、水产养殖及食品加工必须符合农业部制定的绿色食品生产操作规程；

产品必须符合农业部制定的绿色食品质量和卫生标准；

产品外包装必须符合国家食品标签通用标准，同时又必须符合绿色食品特定的包装、装潢和标签规定。

上面第 1 条产品或产品的原料产地必须绿色食品的生态环境标准是指：农业初级产品或食品的主要原料生长区域内没有企业的直接污染，水域上游及上风口没有污染源对该区域构成污染威胁。该区域的大气、土壤质量及灌溉用水、养殖用水均符合绿色食品的大气、土壤和水质标准。并有一套切实可行的保证措施，确保该区域在今后的生产过程中环境质量不下降。

二、什么是绿色食品工程

工程是指将自然科学原理用到农业生产部门而形成的学科总称。绿色食品工程是指将农学、生态学、环境科学、营养学和卫生学等多种学科的原理应用到食品的生产、加工、贮运销售以及相关的教育、科研等环节，从而形成一个完整的无公害、无污染优质食品供销管理系统。

绿色食品工程注重生产基地、环境和食品监测、市场运行、科研教育等各系统之间的结构联系。通过标志管理等方

法，宏观调控因子各层次之间的平衡，使其达到一个完整的有机整体。以市场为先导，以无污染的原料基地为基础，以环境监测和食品检验为保证，以教育培训和宣传为推广手段，依靠先进的科学技术，带动生产条件的优化、耕作技术的改造，加快农业现代化进程，逐步实现经济效益、社会效益和生态效益的良好循环，为我国的环境保护事业做出贡献。

国际上与绿色食品相类似的食物在英语国家多称为有机食品；在芬兰、瑞典等非英语国家称生态食品；在日本称自然食品。虽叫法不同，但基本上都是指限制产品生产过程中化学肥料、农药和其他化学物质使用而生产出的无污染食品。

绿色食品的生产操作规程包括农产品种植、畜禽饲养、水产养殖和食品加工等。

1. 种植业的操作规程

系指农作物的播种、施肥、浇水、喷药及收获等生产环节中必须遵守的规定。其中无公害生产控制的主要内容是：

植保方面

农药的使用在种类、浓度、时间、残留量方面都必须符合《生产绿色食品的农药使用准则》。

作物栽培方面

肥料的施用必须符合《生产绿色食品的肥料使用准则》；化学合成肥料和化学合成生长调节剂的使用必须限制在不对环境和作物质量产生不良后果，作物产品中有毒物质的残留不累积到影响人体健康的限度。有机肥的施用量必须达到保持或增加土壤质含量的程度。

品种选育方面

选育的品种应尽可能地适应当地土壤和气候条件，并对病虫害有较强的抵抗力。

2. 畜牧业生产的操作规程

系指畜禽在选种、饲养、防治疾病等环节必须遵守无公害的规定。其生产控制的主要内容是：

生产品种

必须饲养适应当地生长条件的种畜、禽。

饲料原料

饲料原料应主要来源于无公害区域内的草场和种植基地，饲料添加剂的使用必须符合《生产绿色食品的饲料添加剂使用原则》。

卫生措施

畜、禽房舍不得使用有毒性的杀虫、灭菌和防腐等药物。

生产控制

不可对主畜禽使用各种化学合成激素、化学合成促生长素、有机磷和有机药物等，兽药的使用必须符合《生产绿色食品的兽药使用准则》。

3. 水产养殖的生产操作规程

该规程要求养殖用水达到绿色食品要求的水质标准。鱼、虾等水生物的饵料固体成分应主要来源于无公害生产区域。

4. 食品加工的操作规程

该规程要求食品加工过程中，添加剂的使用必须符合《生产绿色食品添加剂使用准则》，不能使用国家明令禁用的色素、防腐剂、品质改良剂等添加剂。允许使用的要严格控制用量，禁用糖精及人工合成添加剂。食品生产加工过程、包

装材料的选用、产品流通媒介等都要具备安全无污染条件。

三、为什么要发展绿色食品

“民以食为天”，食品为人类生存和发展所必需。近年来，随着人们对安全、卫生、健康、生态和环境等问题的日益关注，绿色意识不断增强，绿色观念日益深入人心，一股风靡全球。在我国许多地方，绿色食品的开发与生产也日渐升温，前景看好。

如今在很大程度上，“绿色”已成为安全、卫生、健康的代名词。绿色食品也已成为安全、卫生、健康食品的象征。据专家预测，今后绿色食品将成为人们消费的主流。无论是从满足人们消费需求还是从提高经济效益和市场能力看，发展绿色食品既是客观需求，也是现实选择，势在必行。

1. 发展绿色食品是满足消费的需要

随着人们生活水平的提高，对食品卫生质量的要求也越来越高。特别是在生态破坏和环境污染日益严重的情况下，消费者除关心食品的营养、口味、品质外，更关心食品是否安全，卫生和有益于健康，食品中是否有药物、重金属、激素等有害物质残留或细菌污染。

从趋势上看，消费者在选择上将越来越倾向于没有残留、没有污染的食品。在发达国家，绿色、有机食品已成为消费的主流，深受消费者青睐。改革开放以来，我国人民的生活水平不断提高，已经在总体上实现了从温饱向小康水平的过渡。

在今后的5~10年，我国将进入全面建设小康社会的新时期，人民生活水平也将随着经济社会的发展而不断提高。农、

牧业生产必须适应这种情况，顺应食品消费的潮流，努力开发和生产绿色食品，向消费者提供更多的无污染、无残留的绿色食品，才能满足人们的消费需求。

2. 发展绿色食品是加强环保的需要

近几年来，由于全球生态环境恶化，危及人类健康乃至生存，环保浪潮日益高涨，生态建设备受关注。从我国实际情况来看，加强环保，改善生态环境，更具有现实性和迫切性。特别是在农业生产中，我国主要是依靠大量使用化肥和农药来提高产量。在某些地区，单位面积可耕地氮肥使用量高达每公顷 5000 千克。

由于不注重使用有机肥，导致土壤中有有机质含量逐年下降。土壤中的大量氮、磷等元素往往又造成水源污染。据对华北 200 多个地方定点采样测定表明，46%的地下、地表水样中硝酸盐含量超标，高达 500 毫克/升。

在畜牧业中，我国主要依靠大量使用有各种添加剂的配合饲料和药物支撑发展。由于在饲料中大量违规和有序使用激素、抗生素和其他药物添加剂，以及在日常疾病防治中又主要依靠使用药物，从而造成畜禽产品中药物残留量超标，这不仅直接危害人体健康，而且含有过量抗生素等毒物的畜禽排泄物也对环境造成极大的破坏。因此，发展绿色食品是保护环境、改善生态的一种有效措施和必然选择。

3. 发展绿色食品是提高社会效益的需要

我国农民收入的主要来源仍然依靠农、牧业生产，大多数地方这种情况短期内也不会改变。特别是在今后一段时期内，农村经济工作的核心目标依然是增加农民收入，这就必

须千方百计提高农、牧业生产的经济效益。

发展绿色食品不仅可以满足人们的消费需要，而且可以大大提高农、畜产品的价格，从而使生产绿色农、畜产品的农民收入大幅度增加。在国内外市场上，农、畜产品质量特别是安全性已经成为决定竞争能力和产品价格的主要因素。

若产品质量优良，即使价格高也能畅销；若产品质量低劣，价格再低也无人敢于问津。因此，绿色农、畜产品的价格都远远高于普通产品，有的产品价格甚至成倍增加，农民和企业可以通过发展绿色农、牧产品和食品来提高经济效益。

从现实发展来看，我国许多地方实施了绿色战略，打出了绿色王牌，绿色食品生产方兴未艾，收到了“稳农、兴工、促牧、活商、富民”的效果，正在成为一项新兴产业和提高经济效益的有效途径。如吉林市孤店子镇发展生态农业，大打绿色王牌，创出高质量，也带来了高效益。

据初步估算，全镇农民人均年收入 2950 元以上，而且在逐年增加，他们生产的精装绿色优质大米每千克已卖到了 9 元以上，销往北京、上海等大中城市。他们生产的无污染、无公害“蝶螭”牌绿色肉鸡产品，畅销不衰。发展生态农业确实给农民带来了好处。

综合来看，绿色食品发展势头良好，目前我国已开发出绿色食品 1360 个品种，年实物生产量已达到 1000 多万吨。实践证明，发展绿色食品是发展精品高效农牧业的一条有效途径。

4. 发展绿色食品是开拓市场的需要

目前，我国农、牧产品总量已经供大于求，产量已相对

饱和，市场竞争激烈。特别是国际市场，对农、牧产品的内在质量要求十分严格。质量要求的重点是药物残留和细菌污染，已形成了难以逾越的技术性贸易壁垒，成为我国农、牧产品进入国际市场的主要障碍。

在国际贸易中，我国出口的农、牧产品等食品因残留超标、污染严重而被退货、销毁的例子屡见不鲜。仅从 1999 年 8 月至 2000 年 1 月的短暂时间内，美国食品与药品管理局就扣留了我国向美国出口的食品 634 批。原因涉及到杂质、农药残留、食品添加剂、色素、标签、致病菌超标以及不符合注册要求等。我国生产的食品要想更多地进入国际市场，必须努力降低残留的污染。发展绿色畜禽是我国食品进入国际市场的一条有效途径。

目前，取得食品认证已成为产品进入国际市场的通行证。许多国家已经宣布，非绿色食品或非绿色标志食品的进口，将受到数量和价格的限制，而绿色食品在国际市场上将畅通无阻，供不应求。

5. 发展绿色食品是适应加入世界贸易组织的需要

目前我国经过十几年的努力奋斗，终于加入了世贸组织，这将给多国的农、牧业和食品工业发展提供新的机遇。但我们也要清醒地认识到，加入世贸组织后关税降低，市场开放，种种非关税贸易壁垒的限制作用增强，使我国农牧业的食物工业面临的挑战可能要远远大于机遇。

一方面，我国农、牧产品和食品将面临国外优质产品大量涌入的激烈竞争，使我国的产品市场更加狭小；另一方面，在国际市场我国农、牧产品和食品将面临安全、卫生、健康、

生态、环保等方面的严格要求，使我国的产品进入国际市场更加困难。国内市场面临竞争，国际市场壁垒重重，这种双重挑战无疑是严峻的，也是难以回避的。目前，这种情况已经初露端倪，日渐明显。

海关的统计资料表明，2000年1~8月，我国畜产品进口大于出口，贸易逆差达10.23亿美元。另据上海海关统计，1996年冻鸡出口高达50.2万吨，到了1999年便下降到2.71万吨。2000年头8个月，上海口岸进口冻鸡产品达1.06万吨，比上年同期增长2.4倍，其中90%来自美国；出口1.63万吨，比上年同期下降13.4%。

在加入世贸组织的谈判中签订的中美农业协议，我国同意从美国进口猪肉、柑橘、小麦等三大类80多种农产品。早已对我国农产品市场垂涎三尺的美国人，对抢占我国市场已迫不及待了。自我国检验检疫部门对美国的小麦、肉类、柑橘等亮起绿灯的那一刻起，美国的猪肉、柑橘便频繁到港，一下子涌进了我国市场。我们必须正视这种现实，增强紧迫感和使命感，大力发展绿色食品，增强市场竞争能力，才能与外商抗衡，减少冲击，避免被动，进一步稳定国内市场，扩大国际市场，迎接挑战。

发展绿色食品势在必行，既迫在眉睫，又任重道远。要从我国的实际出发，进一步加大对绿色食品的宣传力度，提高人们的绿色意识，把开发和生产绿色食品作为农牧业乃至食品产业的战略选择，作为调整产业结构的重要内容。

在具体发展上，要采取鼓励、支持发展绿色食品的政策，制定发展绿色食品的规划；要加强绿色食品标志的认证和质

量管理工作；积极推进规模经营，改善生产条件，提高生产和饲养水平，为开发和生产绿色食品奠定坚实基础；加强对饲料和农、牧产品的监测，保证饲料中不含违规添加物，农、牧产品中的残留和污染不超标；积极推广有机肥和生物肥的使用，减少化肥的使用；大力推广生物安全措施，预防和控制动植物病、虫害、减少农、兽药物的使用。

随着经济全球化的发展，食品工业集团化已成为世界经济发展的一个显著特点，要努力推进产业化经营，实行集团化发展，瞄准国际化标准，开发和创建绿色名牌农、牧产品和食品，适应国内外市场需求，形成良性循环，保持可持续发展。

四、我国怎样发展绿色食品

上面说到了我国发展绿色食品的必要性和必然性，下面再说说我国怎样发展绿色食品。为了发展我国的绿色食品事业，我国政府制定了一系列的政策、法规和措施：

1. 加大宣传，加强领导

绿色食品是新兴的产业，必须大力宣传，普及绿色食品知识，通过宣传，使广大消费者认识到，发展绿色食品有利于保障身体健康，从而扩大绿色食品的消费，失去绿色食品的生产。使各级领导认识到发展绿色食品产业有利于提高农产品质量，有利于培植农业精品名牌，提高我国农产品在国际市场上的竞争能力，有利于农业结构的战略性调整，促进农业增效和农民增收。

因此，各级人民政府应当的高度重视，切实加强领导，把发展绿色食品产业作为农业可持续发展的一项重大战略措

施来抓。要从政策上给予支持，从措施上抓落实。发展绿色食品产业是一项十分迫切的任务，也是各级农业部门义不容辞的职责。必须加强领导，抓紧工作，制定发展规划，落实工作人员，全面推动绿色食品的发展，使绿色食品产业尽快成为我国农业经济发展的新增长点。

2. 为绿色食品的发展提供物资保障

绿色食品的生产资料是绿色食品产业的重要组成部分，是发展绿色食品的基础保障。有如下几个方面的工作要做：

开发绿色食品种苗

进行绿色食品种苗的育种和繁殖，加大品种的引进、筛选力度，尽快为生产提供一批优质、高产、抗病虫害、抗逆性强、适应性广的优良农作物、畜禽、水产业的新品种。从而减少农药、兽药、鱼药的使用，减轻对环境的污染，保障绿色食品的产品质量。

开发绿色食品的肥料

重点是发展绿肥、沼肥、农家肥等有机肥，同时还要发展应用微生物肥和矿物肥料。

开发新农药

开发绿色食品的农药、植物源农药、动物源农药矿物源农药。

开发绿色食品的饲料

核心是开发无公害的生物饲料添加剂和生物食品添加剂。

开发兽药

开发对人畜安全的兽药。

开发绿色食品的包装材料

要求绿色食品包装材料对环境无污染,对食品也无污染。

3. 加强技术培训,加大技术推广

通过绿色食品管理生产技术培训,培养一支高素质的绿色食品工作队伍,提高我国绿色食品生产水平和管理水平。各级农业部门都应举办绿色食品技术培训班,各绿色食品的生产营销企业要对职工进行经常性质量标准,并自觉贯彻落实这些规程和标准,从而保障绿色食品的产品质量。

绿色食品的生产属于高新技术,也是一项系统性的技术。以种植业为例,要抓好如下3个重点:绿色食品农作物栽培技术,这项技术的核心是无公害的健康栽培。绿色食品农作物施肥技术。绿色食品生产的病虫害防治技术。

4. 建设绿色食品基地,培育绿色食品市场

发展绿色食品主要是有一个良好的生态环境和有丰富绿色食品资源的生产基地。建设绿色食品基地是加快发展我国绿色食品的前提条件。绿色食品基地建设要遵循如下4个原则:当地政府重视发展绿色食品产业;具备良好的生态环境;有丰富的绿色食品品种资源;能旱涝保收。

我国政府计划在“十五”期间建设3种类型的绿色食品基地,即大中城市A级绿色食品(有机食品)基地,从而满足不同层次的市场需求。

建设绿色食品市场,开展绿色食品营销是带动绿色食品发展的一项重要措施。我国在“十五”期间应开辟两条绿色食品营销渠道。一条是绿色食品企业的自销渠道,绿色食品企业要以绿色食品标志为载体,大力开展绿色营销,提高产

品的市场竞争力；另一条是组建一批绿色食品营销公司。

通过这些公司，将我国生产的绿色食品推向国际市场。要建设绿色食品的9大市场：绿色食品批发市场；绿色食品超级市场；绿色食品专卖店、专卖柜市场；绿色食品连锁店市场；绿色食品配送市场；绿色食品网上营销市场；绿色食品生产资料市场；绿色食品餐馆、餐饮市场；绿色食品宾馆市场。通过绿色食品的绿色营销，带动我国绿色食品的发展。

5. 政策倾斜，推动发展

发展绿色食品有利于保护生态环境，有利于保护人们的身体健康，有利于农业结构的战略调整，因此国要从政策上给予倾斜和支持：

加大投入

各级政府要加大绿色食品的投入，适当安排专项资金，开展绿色食品的基地建设。银行要对绿色食品企业的生产和营销经以优先贷款。国家要对绿色食品企业在税收上给予适当减免，以扶植绿色食品的发展。

制定合理价格

绿色食品是无污染、安全、优质营养食品，是食品中的精品，应优质优价，制定合理的绿色食品价格。随着绿色食品知识的普及，人们逐步树立起绿色食品意识，绿色食品消费需求逐渐增加，应逐步提高绿色食品的价格，从而体现绿色食品的绿色价值。

制定法规

制定绿色食品的管理法规，规范绿色食品的生产、加工、营销市场，促进绿色食品的发展。

6. 严格管理，保障绿色食品的质量

绿色食品已经成为我国食品的精品名牌，绿色食品的显著特征是高质量、高品位、高信誉。因此必须采取切实可行的过硬措施，严格管理。尽快制定和颁布无公害绿色食品法规，并通过法规的贯彻实施，规范绿色食品的生产 and 营销。

督促企业把绿色食品生产技术规程落到实处。开展绿色食品的市场打假工作，保障消费者的合法权益。经常开展绿色食品的抽样检测，对查出的不符合绿色食品质量标准的产品，应断然取消绿色食品资格，确保绿色食品的质量名牌信誉。

第二节 蔬菜汁

一、提倡吃蔬菜

品尝水果是一种享受，老少咸宜，只要经济条件许可，常饮鲜果汁代替一般饮料，恐怕无人反对。况且人们在习惯上也多是生食水果，很少有人每天炒苹果、炸梨、炖桃吃。

但对于蔬菜，情况就不同了。首先说蔬菜的风味就不是人人都喜欢接受的，营养和食疗价值都比较高的大蒜、萝卜、胡萝卜、芹菜、卷心菜等等，几乎每一种都有自己特殊的刺激味道，相当多的人会不喜欢这个，或不喜欢那个。吃菜挑剔，甚至于拒绝吃菜，这种现象在许多家庭里都可以见到。

有人天真地认为，吃水果可以代替蔬菜，关于这一点，营养专家的回答是否定的。这是因为水果中所含的维生素 A、维生素 B₁₂ 和维生素 C 以及矿物质中的钙与铁，要比浅色蔬

菜含量少，而浅色蔬菜又比绿叶和黄色蔬菜的含量少得多。而维生素和矿物质是人体体液须臾不可缺少的，否则人会生病。

从我们国家的现实情况看，市场上水果的供应远没有蔬菜的品种丰富和有保证，一般家庭的消费水平也根本达不到用水果替代蔬菜的程度。所以蔬菜仍然是我们摄取维生素和矿物质的主要途径之一，要提倡大量吃菜，而且品种要广泛，不可偏食，因为每种菜都有它对人体特殊的益处。

二、菜该怎样吃才科学

中国人一般不习惯于生食蔬菜，我们有着丰富的饮食文化和烹调传统，有足够多的办法把新鲜蔬菜烹调得丰富多彩。但是这种成就往往是以蔬菜中营养成分的大量损失为代价的。营养学的研究已经证实，蔬菜中的各种维生素，一经受热，或多或少都会损失。科学的吃法应该是生食。

美国自然疗法医学创始人，78岁的安·黑格莫博士28年前开始生食植物，奇迹般地治愈了昔日在她身上的7种疾病。安博士认为，生吃新鲜的植物可以吸收真正的营养，保持身体健康，有助于治疗失眠、神经衰弱、记忆力减退和防止冠心病等。

可生食的植物很多，如胡萝卜、包心菜、甜菜、花菜、香菇、腰果、瓜子、海藻、小麦芽等。小麦芽是用小麦种子培育出来的，麦芽长到第七天时，其营养价值最高，可榨汁饮用，被称为“红色的血液”。目前欧美已掀起一股麦芽汁热，因为小麦芽含有人体所需的20种氨基酸中17种。

俄罗斯人普遍有生吃卷心菜、甜菜的习惯，经研究证实，

血液病患者无论生食卷心菜或生食其汁，都有利于造血功能的恢复。这主要是生菜中的叶酸在起作用。新鲜蔬菜中的丙二醇二酸具有抗血管硬化的作用，丙烯芥子挥发油能抑制细菌、真菌和病原虫的繁殖。人们还用生甜菜汁治疗胃溃疡，以此提高胃肠内膜上皮组织的研磨力，使之功能正常化。

新鲜蔬菜榨汁后，可与鲜果汁或其他鲜菜汁调和饮用，以减弱蔬菜特有的异味，并适应消费者不同口味的要求。要调酸可取柠檬汁、西红柿汁，调甜可加蜂蜜、哈密瓜汁等等。

饮用鲜菜汁避免了传统烹调方式对维生素的破坏，人们喝下的实际上是浓缩的营养汁。那么哪些菜汁与哪些菜汁搭配营养价值才更高呢？

这主要应从蔬菜中维生素 C、维生素 B₂ 胡萝卜素、铁和钙的含量来考虑，因为蔬菜是这些营养成分的主要来源。富含维生素 C 的主要有新鲜绿叶菜、各种萝卜和辣椒。成人每天需要维生素 C 75 毫克。富含维生素 B₂ 的也主要在各种绿叶菜中，成人每天需要量为 1.5 毫克。通常成人每天需要铁 12 毫克，钙 600 毫克。

三、蔬菜的食疗价值

除了一般的营养成分外，有些蔬菜还具有一些特殊的营养和食疗价值。

比如萝卜，民间素有“小人参”之称。“冬吃萝卜夏吃姜，省得医生开药方”。萝卜所含维生素 C 比梨、桔子、苹果、桃等高 8 倍；所含核黄素、钙、磷、铁也比上述水果高。

此外，萝卜还含有氢化粘液素、组织氨基酸、葫芦巴碱、芥子油、胆碱、苷酶等特殊成分。使萝卜产生辣味的芥子油，

能促进胃肠蠕动，助消化，增食欲。特别是萝卜所含的林质素，可使人体内的巨噬细胞极大地提高吞噬病菌、病毒和癌细胞的能力。萝卜还可以阻止亚硝酸胺在体内合成，防癌效果显著。

大蒜被称为“天然保健食品”。蒜内含有 2% 的挥发油，其中大蒜辣素为一种强力植物杀菌素，具有强刺激味，能抑制多种病菌的生长，如痢疾杆菌、伤寒杆菌、霍乱弧菌等。大蒜素的最新研究成果是阻断亚硝酸胺在体内的合成，具有防癌效力。另外大蒜中锗元素含量丰富，锗在人体内也具有抗癌作用。

一般绿色蔬菜中都含有维生素 U 样因子，但在卷心菜中含水量最多，这种天然植物的食疗效果要比人工合成的维生素 U 好得多。取种天然植物的食疗效果要比人工合成的维生素 U 好得多。取新鲜卷心菜汁饮用，对胃和十二指肠溃疡有明显的止痛和促进愈合作用。

另外，菠菜可促进胰腺分泌、助消化、止渴润肠；芹菜健胃、利尿、调经，有降血压和镇静作用；藕可止血、解酒；胡萝卜的防癌作用更是屡见报道，就是及烟者常食胡萝卜汁也可以降低肺癌的发病率。

第四章 防毒常识与消毒方法

第一节 防毒常识

日常生活中，需要了解必要的防毒常识，懂得了防毒，就会使自己平时处处注意，并采取一些积极预防的措施，抗污防毒于日常生活之中。尤其要提防那些虽然在短时期没有明显症状，但当在人体内慢慢地聚积到一定的时间就会暴发出来并会引起严重疾病的毒素。

一、一般食品

1. 食品保质期与保存期的区别

食品的保质期指的是食品的最佳食用期，也就是在食品标签上规定的条件下，保持食品质量（品质）的期限。在此期限，食品的所有指标（感官要求、理化指标、卫生指标）都符合标签上或产品标准的规定。

食品的保存期则可以理解为有效期，也就是指在标签上规定的条件下，食品的最终食用期，超过此期后，食品的感官特性、理化指标、卫生指标都可能不再符合产品标准要求，甚至发霉、变质不能食用。

根据《食品标签通用标准》规定，在任何情况下，食品

的生产日期都不能省略，而保质期、保存期可以任选或同时标出。

2. 鱼、肉、糖果、饼干等的保质期

鱼、肉禽罐装和密封瓶装

保质期为2年，火腿午餐肉和一般午餐肉为1年。果子和蔬菜瓶装罐装均为1年3个月。油炸干果、西红柿和西红柿酱及果汁瓶装罐装均为1年。

果脯

保持期为二三个月，梅雨季节为1个月，巧克力和夹心巧克力为3个月，纯巧克力为6个月。

饼干类

塑料袋装为2个月、罐装3个月，散装为1个月。方便面一般为3个月。

调味品

酱油、食醋瓶装保存期各半年，食盐袋装也是半年，味精只要标明谷氨酸钠成分（80%以上），保持期不定。

3. 能祛除体内脂肪的八种食物

茶

可降低血脂和胆固醇水平，增强微血管壁的韧性，抑制动脉粥样硬化。云南生产的沱茶，每天饮3杯，即可使血液中的脂肪大大降低。

葱蒜

洋葱含前列腺素，有舒张血管，降低血压功能，还可预防动脉粥样硬化。大蒜所含大蒜精油降脂效能。大蒜所含硫化化合物和阻止血栓形成，有助于高密度脂蛋白，保护心肝

动脉。

苹果

含有丰富的钾，可排除体内多余的钠盐，如每天吃 3 个以上苹果，即有维持满意的血压。

牛奶

含较多的钙质，能抑制人体内胆固醇合成酶的活性，也可减少人体对胆固醇的吸收。

燕麦

含要丰富的亚油酸和丰富的皂甙素，可降低血清总胆固醇。甘油三指和 B 一脂蛋白，防止动脉粥样硬化。

玉米

含丰富的钙、磷、硒和卵磷脂。维生素等，具有降低血清胆固醇的作用。印第安人几乎不患高血压、冠心病，主要得益于主食玉米。

鱼

是一种高蛋白低脂肪食品，含有人体必需的多种不饱和脂肪酸，具有抑制血小板凝集和降低胆固醇的作用，并可健脑益智。

菊花

有因脂的效能和较平稳的降血压的作用。在绿茶中掺杂一点菊花对心血管有很好的保健作用。

4. 能清除体内污染的五种食物

鲜果、鲜菜汁

不经炒煮的鲜果、鲜菜汁是体内“清洁剂”，它们能解除体内堆积的毒素和废物，因为当多量的鲜果汁或鲜菜汁进入

人体消化系统后，会使血液呈碱性，把积存在细胞中的毒素溶解，由排泄系统排出体外。

海带

海带对放射性物质有特别的亲和力，海带中的胶质能使体内的放射物质随同大便排出人体，从而冲洗放射性物质在人体内的积存。

绿豆汤

绿豆汤能帮助排泄体内的毒物，促进机体的正常代谢。

黑木耳和菌类植物

据研究，木耳和菌类植物可清洁血液和解毒，经常食用能有效地清除体内污染。

牛蒡

牛蒡能抑制真菌和葡萄球菌，有抗菌、消炎、降压、降脂等作用。能清除五脏恶气，阻止癌细胞生长。

5. 有助排铅的七种食物

造成慢性铅中毒的主要原因是环境污染。当人体内血铅，铅超过 30 微克/100 毫升时，会出现头晕、肌肉关节痛、失眠、贫血、腹痛、月经不调、流产和不育等症状、食疗排铅最为理想：

维生素 C

与铅结合生成难溶于水而无毒的盐类，随粪便排出体外。每天至少摄入 150 毫克维生素 C。已有铅中毒者需增至 200 克。

果胶

有抑制铅吸收作用。

酸牛奶

可刺激胃肠蠕动，减少铅吸收，加速铅排出。

蛋白质

这种食物可取代铅与组织中有机物的结合，加速铅代谢。

铁质食物

铁质食物也可以取代铅与组织中有机物结合，加速铅代谢排出。

大蒜

含有大蒜素，可与铅结合成为无毒的化合物。

茶

经常饮茶也是行之有效、简单易行的排铅方法。

6. 谨防嗜盐菌食物中毒

嗜盐菌，又称副溶血性孤菌。产生中毒原因是嗜盐菌在3~3.5%食盐培养基内，温度37℃，pH值7.5~8.5时生长最好。但不耐热，80℃内1分钟即可杀灭。对酸的抵抗力弱，在稀释1倍的血膜中经1分钟即可死亡。

引起中毒食品主要是海产品、咸菜、酱菜、鱼肉等，常因生吃海产品或被产品污染的凉拌菜、咸菜而发病。为了消灭嗜盐菌，应在食前禁忌以下四点：

忌污染源

在加工、运输、销售各环节中严禁生熟混杂，防止海产品污染其他食品。

忌凉吃

食物在吃前彻底加热，杀灭细菌。

忌不用醋

嗜盐菌在食醋中半小时即可死亡，生吃食品，凉拌菜、咸菜、酱菜均可调食醋处理后吃。

忌生吃

控制细菌生长繁殖，先冷藏，再煮透煮熟，忌里里生外熟。吃生海蜇洗切后用食醋泡 10 分钟，以杀灭嗜盐菌。

7. 食品与“蝴蝶斑”

饮食中长期缺乏谷光甘肽物质，会形成蝴蝶斑。因为谷光甘肽降低，使皮肤内的酪氨酸酶活性增强，进而氧化成多巴素，形成色素沉淀。

多吃常吃富含谷光甘肽的西红柿，可使色素减退和消失。洋葱大蒜中含有硒，能防治蝴蝶斑。青菜、胡萝卜、柑桔、柠檬。西瓜等富含维生素 C 的食品，能使皮肤内深色氧化型色素还原成浅色色素。

也可内服调节内分泌紊乱的“消斑汤”，即丝瓜络 2 钱、僵蚕 2 钱、白茯苓 2 钱、白菊花 2 钱、珍珠母 4 钱、玫瑰花 2 朵、红枣 10 枚，煎浓汁，每日早晚饭后服，10 日后即右见效。

8. 不宜多吃的食物

松花皮蛋

制作松花皮蛋的原料中含有铅，会使松花皮蛋中也含有铅。食用过多会发生铅中毒，还会引起缺钙。

方便面

方便面中含有对人体不利的食品色素和防腐剂等，常吃会对身体有害。

臭豆腐

臭豆腐在发酵过程中极易被微生物污染，还含有大量的挥发性盐基氮和硫化氢等物。这些都是蛋白质的腐败分解产物，对人体有害。

葵花子

葵花子中含有不饱和脂肪酸，多吃会消耗体内大量的胆碱，影响肝细胞的功能。

动物内脏

动物内脏含胆固醇量很高，胆固醇摄入太多，会引起冠心病、动脉硬化等疾病。

烤牛、羊肉

牛、羊肉在熏烤过程中，会产生苯并芘等有害物质，这类物质有致癌作用。

腌菜

腌菜中往往含有亚硝酸胺，多吃可诱发癌症。

油条

油条中含有铝。天天吃油条，铝很难由肾脏排出，容易出现体内铝积累过多，对大脑及神经细胞产生毒害，甚至引起老年性痴呆症。

当然，上述所说的食物只是不能多吃，而不是一点不能吃。因为人体对各种有害物质都有一定的排泄能力和耐受能力，只要这些有害物质的含量不超过一定的标准，人体便可通过代谢功能将其清除。

9. 蜂蜜的排毒作用

蜂蜜不仅营养丰富，还有一定的药用价值，其入药之功能有5点：清热、补中、解毒、润燥、止痛。蜂蜜中含有大

量的糖类、维生素和矿物质，因其本身的化学结构，它的矿物质更容易消化吸收。所以经常食用蜂蜜可增加血液中血红蛋白和红血球含量，对于贫血的治疗有一定辅助作用。神经衰弱的病人，睡前饮服蜂蜜能减轻疲劳和改善睡眠。

此外蜂蜜外用可治疗烫伤、冻伤、疮痍肿毒等。

10. 下酒菜有讲究

酒含酒精，经肝脏解毒后排出体外，喝酒对肝脏有刺激作用。故要选保护肝脏的下酒菜。糖对肝有保护作用，可选糖醋鱼、拔丝山药等。饮酒损害体内蛋白质，应注意补充如排骨、鸡等蛋白质含量较高的食品。鸡、鸭、鱼、肉都是酸性食品，为了保持酸碱平衡，应选些碱性蔬菜、水果之类食品，它们能健胃、帮助消化。酒后喝汤时还应放点醋。

11. 夏天吃点苦味食品可排毒

夏天宜吃些带苦味的食品，如啤酒、茶、苦瓜及苦菜等等。这些示物质有促进食欲、利尿、活血、消炎、退热、清心消暑，提神醒脑等防病保健的功效。当盛夏人体消化道出现障碍，味觉衰退和减弱时，苦味最容易使其恢复正常。

12. 防变质食品中毒

有不少人认为，变质食品只要好好地煮沸一下，杀杀菌、消消毒，再食就不会食物中毒了。其实，食用变质食品所引起的食物中毒，并不在于其细菌本身，而在于这些细菌产生出来的毒素，这些毒素有的不论怎么煮沸、消毒都不会降低其毒性。因此，变质的食品千万不能食用，最好扔掉，以防中毒。

13. 防食未煮熟的豆类食物中毒

食用未煮熟的豆类（如刀豆、扁豆、黄豆等）食物会引起食物中毒。这是因为未煮熟的豆类食物含有抗胰蛋白酶因子、皂素。前者会影响人体对蛋白质的消化；后者对肠粘膜有强烈刺激作用，会引起局部充血、肿胀及出血性炎症，还可破坏血液中的红细胞，引起溶血，使人出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等中毒症状。因此，一定要把豆类食物煮熟后才能食用。

14. 防吃火锅时误食未熟食品中毒

火锅是人们喜爱的吃法。冬季一家人围坐在火锅中间，细细品味鱼、虾、肉之鲜美真是件快乐的事情。

但是有些人在吃火锅时，只是将食品往锅内烫一下便吃，这是不对的。吃火锅时应将食物烫煮后再吃，否则会有染病的可能。

猪肉中有绦虫、旋毛虫、殖吸虫、钩虫等；牛肉中有绦虫、肝片形吸虫；羊肉中有钩虫等；鱼、虾类也都有寄生虫。

这些寄生虫寄存在病禽畜体内，一旦误食，再未熟就容易引起疾病。所以吃火锅时，必须要将食物煮熟再吃。

15. 防多食皮蛋、爆米花铅中毒

皮蛋风味独特，老幼皆爱吃。然而，多吃皮蛋对身体有害，特别是幼儿，因其肝脏解毒能力较差，多吃则对身体损害更为严重。因为在制作皮蛋的过程中，每 1000 只蛋中需加进 100 克氧化铅。氧化铅是一种有毒物质，容易透过蛋壳渗入蛋内。

据测定，有些皮蛋的含铅量已超过安全标准的 4~5 倍。如果一下子吃下较多的皮蛋，或长期食用皮蛋，就会引起慢

性铅中毒，严重时会影响身体健康及儿童的生长发育。

爆米花香脆酥甜，人人皆爱吃。然而爆米花却不宜多吃。因为在爆米花机的铁罐内壁上镀有一层铅（有的是铅锡合金）。炸爆米花时，铁罐被烧得很热，就在这加热的过程中，铁罐壁上的铅和锡便被汽化或液化，直接污染了食品。特别是在“爆米”的一刹那，米花更容易吸收大量的铅。

科学证明，铅被人体吸收后，全身的各个器官都将受到很大危害，尤其以神经系统、消化系统、造血系统和心血管系统遭受的危害最大。一旦发现锅中毒，其症状表现为烦躁不安、食欲减退、腹泻或便秘，有时也会出现贫血、铅中毒性肝炎、铅性心绞痛和植物性神经衰弱等。据测试证明，幼儿对铅的吸收能力比成人高得多，因此更易引起铅中毒。为了孩子的健康，希望家长不要让孩子多吃皮蛋、爆米花，以防铅中毒。

16. 防食“鸡屁股”中毒

食用“鸡屁股”会引起食物中毒。这是因为鸡屁股上有个“腔上囊”，囊内充满了数以万计的淋巴细胞和具有吞噬能力很强的巨噬细胞。这两种细胞能吞噬进入鸡体内的各种致病物质，如病菌、病毒以及致癌物质等。因此，人食用鸡屁股这后，会引起食物中毒。所以，最好在烹饪鸡之前先把“鸡屁股”割除，以防误食中毒。

17. 防食多龄鸡鸡头中毒

食用多龄鸡鸡头会引起食物中毒。俗话说：“十年鸡头生砒霜。”经有关研究证明，这说法是有科学根据的。因为多龄鸡由于长期啄食，有毒物质进入体内后，经过体内化合，产

生剧毒毒素，虽然其中绝大多数毒素排出了体外，但仍有部分毒素会随着血液循环，留滞在脑组织细胞内。人若食用，会引起中毒。因此，千万不要食用多龄鸡鸡头，最好在烹饪多龄鸡之前先把鸡头割除丢掉，以防食物中毒。

18. 防食焦化及烟熏食品中毒

食用焦化及烟熏食品会引起中毒。这是因为食品经高温处理，其高分子蛋白质裂变为低分子氨基酸，这些低分子氨基酸再重新组合，产生结构上的变化，变成能引起致突变的化学物质，使人产生遗传上的毒性，其中以色氨酸、谷胺酸、赖胺酸在热分解时最易产生毒性。

据有关试验证明，由于焦化而产生的致突变物质，其毒性比强致癌物质——3,4-苯比芘的致突变活性还要大100倍。据科学家分析，冰岛和拉脱维亚的胃癌发病率高的原因，可能与他们长期食用焦化及烟熏食品有关。因此，千万不要常食焦化及烟熏食品，以防慢性中毒。

19. 防常食油条中毒

常食油条会引起食物中毒。这是因为油条在制作过程中要加入一些明矾，而明矾的主要成分是硫酸钾铝，其含有大量的铝。人多吃了之后，过多的铝可积蓄在人体各个器官内，如肾、脾、睾丸、肌肉、骨骼和大脑，当达到一定数量以后就可以引起铝中毒。

另外，油条在油煎过程中要保持高温，而油是不饱和脂肪酸，高温下生成多种形式、毒性不尽相同的聚合物，如环状单聚体、二聚体、三聚体和多聚体等，其中二聚体有较大的毒性。中毒症状表现为肝肿大和肝功能异常，少年儿童还

会出现生长发育迟缓等现象，严重者还会影响生育能力。因此，不要常食油条，以免铝中毒和二聚体中毒。

20. 防误食蓖麻子中毒

误食或过量服用蓖麻子会引起中毒。这是因为蓖麻子中含有蓖麻毒素及蓖麻碱，蓖麻毒素可损害肝、肾等的细胞，使之浮肿、出血及坏死，并有凝集和溶解红细胞的作用，可引起中毒性肝、肾疾病，出血性肠炎；还可引起呼吸及血管运动中枢的麻痹，以至呼吸循环衰竭，直至死亡。故切忌将蓖麻油误当作食用油食用，一定要防止儿童误食蓖麻子，以免引起中毒。

21. 防食猪油渣中毒

在炼油时油的温度较高，有机物受热后马上分解形成3,4苯比芘，煎炸的时间越长，3,4苯并芘含量越高。3,4苯并芘是在目前世界上公认的三大致癌物之一。食用含此类致癌物的食品，可引起癌症，尤其是增加食管癌、胃癌的发病率。因此，猪油渣忌食用。

22. 防生吃鸡蛋中毒

有人认为吃生鸡蛋有益身体健康。其实这种观点是错误的。

生鸡蛋的蛋清含有对人体有害的碱性蛋白质——抗生物素蛋白

抗生物素蛋白在肠道能与生物素结合成为一种非常稳定的复合物，阻碍人体对生物素的吸收。这样会导致生物素缺乏症。如果把鸡蛋高温处理后。这种有害元素被破坏，就不会妨碍人体对生物素的吸收了。

生鸡蛋的蛋白质结构致癌

这种蛋白质在胃肠道不易被蛋白水解酶水解，生鸡蛋绝大部分蛋白质只在消化道通过一下，便排出体外。

鸡蛋生下后难免有病原体侵入

生食鸡蛋，病原体（如沙门氏菌）就会在胃肠道兴风作浪。使人畏寒冷发热，恶心呕吐，腹痛腹泻。

食生鸡蛋可增加肝脏负担

大量未经消化的蛋白质进入消化道，在大肠下部受到细胞所含的酶催化，会发生腐败，产生较多的有毒物质，如胺、酚、氨、吲哚、甲基吲哚、硫化氢等。这些有毒物质经门静脉进入肝脏，由肝脏进行解毒处理。若原来患有肝功能损害症，这时就会发生中毒。所以，鸡蛋切忌生吃，最好把鸡蛋煮熟或炒熟再食用。

进入消化道，在大肠下部受到细菌所含的酸的消化，会发生腐烂，产生许多有害的菌类，大部分有害菌被肠道吸收，经门静脉进入肝脏。由肝脏进行解毒处理，而鸡蛋熟后，有害物质的减少，减轻了肝脏的负担。

23. 防脏鸡蛋用清水冲洗中毒

鸡蛋脏了用清水冲洗是不妥当的。为什么呢？因为，鸡蛋壳外面有一层“白霜”，能够封闭蛋壳上的气孔，防止细菌进入鸡蛋内，又能防止蛋内水分的蒸发。若用水冲洗鸡蛋，可以使“白霜”脱落，容易引起鸡蛋变质。

因此，不宜用清水冲洗。若鸡蛋脏了，以干抹布轻轻擦拭为宜。

24. 防熟蛋用冷水冷却变质

新煮的鸡蛋，人们习惯用冷水冷却，理由是剥皮容易。殊不知，这样鸡蛋容易变质。

生蛋由于蛋壳表面的角粉质、蛋壳、蛋膜等层层设防，细菌不易侵入，而且蛋膜和蛋白含有溶菌酶，即使细菌侵入，也能抵抗一阵。但是熟蛋中的溶菌酶已不活跃，而蛋壳气孔在加热时扩大，当烫手的热蛋投入冷水后，蛋在冷缩过程中产生气潭，真空的气潭势必将含菌的冷水吸入，细菌作怪，熟蛋容易变质。

因此，熟蛋不宜用冷水冷却，冷却后更不宜保存。

25. 防食腌菜中毒

在农村，妇女们常常用坛子腌制咸菜，吃起来味美可口，储存时间很长。腌菜是饮食中不可缺少的副食品。

适量食用腌菜，对健康有益；如果食用得不当，也要出现问题，有人食用腌菜几个小时后，口唇、指甲和舌头发紫，同时还伴有头痛，心跳加快，呼吸急促，大小便失禁一些症状。科学工作研究发现，这是硝酸盐和亚硝酸盐中毒引起的。

我们知道，蔬菜生长要吸收土壤中的硝酸盐，进行光合作用，土壤中大量施用氮肥，蔬菜就会吸收过量的硝酸盐。收获以后的蔬菜，因为保管不善，或者存放时间过长，也会增加蔬菜中的硝酸盐、亚硝酸盐。100 克的变质腌萝卜叶中能含硝酸盐 30.98 毫克，含亚硝酸盐 239.10 毫克。

在腌制蔬菜的过程中，如果食盐用量不足，或者温度过高，极易被细菌污染。这样，不仅增加硝酸盐、亚硝酸盐的含量，还能使硝酸盐、亚硝酸盐转变成强致癌物质亚硝胺。如果用卤水、苦水等硬度较大的水腌制咸菜，也容易增加硝

酸盐和亚硝酸盐的含量。

亚硝酸盐进入人体以后，会使血液红细胞中携带氧的低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白。人体内的血红蛋白是运输氧的工具，但只有血红蛋白中的低铁离子才能携带氧气，高铁血红蛋白不能携带氧。

在正常情况下，人体内不断进行氧化还原反应，将高铁血红蛋白随时转变成低铁血红蛋白，保持人体血红蛋白不超过血红蛋白总量的 1%。当高铁血红蛋白含量超过血红蛋白总量的 10% 时，人体便出现青紫，严重者还会出现明显的缺氧症状，甚至危及生命。血液就丧失了向人体各部分组织供氧的功能，造成缺氧中毒。硝酸盐和亚硝酸盐又是强致癌物质亚硝胺的前身，对人体健康会造成严重威胁。

许多蔬菜，如白菜、菠菜、卷心菜和韭菜等，如果腐烂变质或腌渍时间过短，菜仍保持青绿色，其中则含有大量硝酸盐，硝酸盐很容易被细菌转变成亚硝酸盐。人若吃了腐烂变质或没腌透的蔬菜，大量亚硝酸盐进入血液，将低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，使血液中没有携氧能力的高铁血红蛋白含量明显增多。

要避免腌菜的污染，首先要选用新鲜、成熟的蔬菜，使用的水要符合饮用水的卫生要求，要加入足量的食盐，菜体要全部浸没在水下，防止露出水面被细菌或霉菌感染。如果发现腌好的果菜上有细菌或霉菌生长时，应用清水洗净，在阳光下曝晒几小时，待亚硝胺分解和破坏后，进行加热处理，再做食用。食用腌菜的同时，最好适当增食含维生素 C 的绿色青菜。维生素 C 能阻止亚硝胺在体内合成，防止腌菜可能

带来的灾难。

不论任何人一旦发生肠源性青紫症，应立即去医院救治。轻者可静脉注射维生素 C，重者则需要注射亚甲蓝，必要时还需采用洗胃、输血等急救措施。

为了避免发生亚硝酸盐中毒，劝君千万别吃未腌透的蔬菜及腐烂变质不新鲜的蔬菜。

26. 防食焦化、烟熏食品中毒

每个人大概都吃过熏鱼、烤肉一类的食品吧。那深棕色的色泽，那香辣的风味，想起来就叫人满口唾津。

然而，请不要贪食。科学工作者提醒我们，那些经过高温煎炸、焙烤者烟熏的食品，会产生对人体有害的化学物质。这是怎么回事呢？

还是让我们从食品的成分说起吧。食品的主要成分是蛋白质、脂肪、碳水化合物。这些物质中含有碳、氢、氧、氮、硫、磷等多种元素。食品在高温加工的过程中，它们就会发生复杂的化学反应，生成许多新的化合物，其中，不少是有毒的化学物质。

维生素 C 在加热条件下常常处于不稳定的状态。当温度达到 80℃ 左右，它就会受到破坏。特别是在浅油中慢炸，维生素 C 更容易受到破坏。维生素 B₁ 在受热条件下也是容易被破坏的。据测定，经油炸的食品，维生素 B₁ 的损失率可达 40% ~ 50%。

食品焦化后产生的有毒物质，最多的要属 3,4-苯并芘了。它主要是在糖和脂肪焦化，即不完全燃烧时产生的。据测定，每公斤熏鱼成品中可含 3,4-苯并芘 3.3 ~ 6.7 微克。其他熏烤

的食物，如熏红肠、熏火腿，也含有不同程度的3,4-苯并芘。

国际癌症机构发表的分析数据还表明，焙烤淀粉类食品，当温度达到370~390℃时，每公斤可产生0.07微克的3,4-苯并芘；当温度升高到650℃时，3,4-苯并芘的产生量可高达17微克。加工食品的温度不断升高，食品表面逐渐焦化，3,4-苯并芘的产生量就会随着增加。

就是油脂本身，在高温状态下也会发生化学反应，分解出对人体有害的物质。暴露在空气中的油脂，在高温下会被氧化，产生氧化物，引起油耗臭。同时，必需脂肪酸和维生素也会遭到破坏。降低油脂的营养价值。长期反复使用的油脂，还会产生某些对人体有毒性作用的物质。

有人用高温加热过的油脂饲养动物。一段时间后，发现动物生长停滞，肚脐肿大。饲养大白鼠，几个月后普遍出现胃溃疡和乳头状瘤，并有肝癌、肺癌和乳腺癌等。

至于烟熏，问题就更加严重。因为在加工过程中，食品跟烟气直接接触，更容易被烟气中的3,4-苯并芘污染。

27. 防食“膨听罐头”中毒

要知道“膨听罐头”指玻璃罐头的铁盖或铁皮向外鼓胀隆起的罐头。“膨听罐头”说明罐头中的食品已经变质。如果食用，会引起食物中毒。这是因为罐头在加工密封时，如果灭菌不彻底，就不会真正杀死抗热能力较强的肉毒杆菌。这种细菌在罐头内大量繁殖，会使食品变质，产生一种酸气。罐头内压力随酸气的增高而增高，这就引起“膨听”。

肉毒杆菌产生的肉毒毒素，是毒力最强的毒素之一。1克肉毒毒素，可以使100万人丧失生命。因此，“膨听罐头”

忌食用。

28. 防食多吃午餐肉中毒

午餐肉在腌制过程中会加有一些硝酸钠、亚硝酸钠等学药品，其目的在于防腐。

但亚硝酸钠在酸性条件下会还原为亚硝酸。亚硝酸与肉中的血红素、肌红素直接发生化学反应，可以使肉形成玫瑰色。它的颜色虽然美观，但硝酸钠、亚硝酸钠是一种对人体有害的化学物质，它能使人体血液中的低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白而失去运氧的能力，从而使人出现头晕、嗜睡、头痛、呕吐、恶心、发烧、腹痛等症状。因此，午餐肉忌多吃，尤其是儿童、老人、孕妇更应绝对忌食午餐肉。

29. 防经常食用砂锅菜中毒

普通砂锅是以粘土为主，加入长石，石英，经过高温烧制而成的，用其烹制食物具有独特的风味。但是，使用砂锅炖制菜肴，由于加热时间过长，动物性食物原料蛋白质降解，水的化解能力减弱，凝胶液体大量析出，使其韧性增加，食用时口感差，不利于人体的消化吸收。

用砂锅炖制的菜肴，原料中营养素的平均损失率较高，尤其是动、植物性原料中的矿物质钙、磷、铁、锌、碘等损失率较高，维生素 B₁、B₂ 平均损失率高达 89% 左右，维生素 C 损失率达 100%。

另外，使用砂锅炖制菜肴，由于密封较严，原料中异味物质也很难逸出，部分戊酸、戊醛及低脂肪酸，还存在于原料及汤汁中，在热反应中，生成对人体有害的物质。

此外，砂锅陶制品，大都经涂釉料烧结，其中铅、砷等

有害物质，会因反复加热解析，长石、石英等无机物也会脱溢，如长期少量食用，也会在体内引起慢性中毒，故砂锅菜不宜常食。

30. 防快吃烤羊肉串中毒

烤羊肉串是新疆的风味食品，肉香可口，肥而不腻，很受人们欢迎。但是烤的羊肉串里含有一种较强的致癌物质，它是烤羊肉时用的焦炭在燃烧时产生的。

科学实验早已证明，任何肉只要曝露在足够高温下，都会发生化学变化，其中一些蛋白质将转变为致癌物质。实验还证明，烤羊肉时脂肪落在炭火上燃烧而引起的烟中，也含有致癌物质。

但近年医学研究发现，人们的口腔里有一种“过氧化物酶”，这种酶能消减食物中致癌物质的毒性，但需将食物在口中多次反复的咀嚼，做到细嚼慢咽，才能发挥“灭毒”作用。所以吃羊肉串一定要细嚼慢咽。

31. 防经常食用油炸食品中毒

油炸食品丰富多彩，色、香、味俱佳，深受人们喜爱。但油炸食品，不但营养成分遭到了破坏，而且还产生多种有害物质，危害人体健康。

因为油炸沸点为 210℃，反复高温会产生氧化、水解、热聚合等化学反应，从而产生醛、低级脂肪酸、氧化物、环氧化物、内脂等。这些物质对人体酶系统有破坏作用，使人中毒。若长期蓄积人体内，还可诱发癌症。

因此，油炸食品不宜经常食用，而且炸食品的油，使用不得超过两次。

32. 防食豆制品过多中毒

豆制品所含必需的氨基酸在酸，与动物蛋白相似，同样也含有矿物质如钙、磷、铁、硒等，以及维生素 B₁、B₂ 和纤维素。其营养价值可以与肉、蛋、鱼媲美，所以豆制品令人刮目相看，甚受欢迎。

但根据最近的研究分析，豆制品食之过多，也是有害的。因为豆制品中含有较多的蛋氨酸，若食之过多，与肉食一样，同样会导致动脉粥样硬化。

因此，豆制品不宜食用过多。科学的饮食方法应当是荤素结合，精粗食物合理配搭，不偏食，不贪食，保证各种营养素的需求，才会有利于身体健康。

33. 防多食香肠中毒

香肠是新鲜猪肉做成的，为了使其保鲜度和存放的时间久一些，加工部门在制作过程中需要加入一定比例的防腐剂——亚硝酸钠，而亚硝酸钠在人体中能与肉类蛋白中的胺结合，形成一种叫做二甲基亚硝基胺的物质，这是一种强致癌物。

不过，如能在吃香肠的同时，适当多吃一些豆芽、青椒、菠菜、黄瓜等新鲜蔬菜，或者在吃过香肠后吃点桔子、鲜枣、西红柿等新鲜水果，就能消除致癌物对人体的危害。这是因为在蔬菜和水果中，维生素 C 的含量极为丰富，而维生素 C 能阻断亚硝酸钠与胺的结合，从而可避免强致癌物在消化道内形成。

34. 防多食甜食中毒

在生活中，有些人饮食营养丰富，且体力劳动不强，休

息、睡眠也很好，但起床却感到疲劳、四肢无力。对这种现象，现代医学研究认为：大多数是由于吃甜食过度，导致酸性体质的结果。

在人体内，存在着酸性和碱性两种物质，在生理机构的调节下，两种物质通常能够保持相对平衡。但这种平衡容易摄入食物性质所影响，如果食入酸性食物过多，平衡被破坏，体质呈酸性，身体就会表现出疲劳的症状。

但不要以为带酸味的食物才是酸性食物，我们日常生活的主副食品，包括米、面、肉类、鱼类、糖类，它们所含的碳水化合物、蛋白质、脂肪等均能在体内分解，产生酸性代谢物，尤其是甜食，如糖果、奶制品、糕点、饮料、甜水果等，它们含糖量都很高，是典型的酸性食品，应适当控制食入量。

蔬菜和不太甜的水果属碱性食品，特别是蔬菜，多吃会有助于体内的到碱平衡，使人保持旺盛的精力。

35. 防多食多味瓜子中毒

多味瓜子在加工制作时，加有香料、食盐、香精、糖精等调味品，若食用过多，对人体健康是有害的。

因为天然香料，如茴香、花椒、桂皮、八角等，都含有黄樟素。黄樟素已被证实是具有致癌作用的有毒物质。若摄入过多，首先引起肝脏病变。有的瓜子在加工中，使用人工合成香料。人工合成香料，是从石油或煤焦油中提炼的，也具有一定的毒性。糖精是毫无营养价值的甜调味品，人体如果摄入过多，可以诱发膀胱癌。

因此，多味瓜子不宜多吃，也不宜经常食用。

36. 防多食粉丝中毒

目前市场上出售的粉丝品种繁多，如绿豆粉丝、蚕豆粉丝，更多的是淀粉制作的粉丝，如山芋粉丝、粉粉丝等。由于粉丝有良好的附味性，能吸收各种鲜美汤料中的美味而使其鲜味大增，尤其是冬令吃火锅更是缺少不了的。

有的人喜欢吃粉丝，一次能吃上一大碗，有的人甚至以粉丝为主食充饥。这种吃法，对身体是有害的。因为，粉丝在加工过程中，要在制作粉丝的粉浆中添加约 0.5% 的明矾。加入的明矾与粉丝凝聚在一起，而随其成形和干燥。众所周知，明矾中含有较多的铝，铝对人是有害的。

因此，粉丝为富含铝的食品，不宜多吃。

二、水果蔬菜

1. 菜汤要当天喝完

青菜中含有较多的硝酸盐类，煮熟后如放置较久，在细菌的分解作用下，硝酸盐会还原成亚硝酸盐。人喝了这样的汤，亚硝酸盐就会进入胃、肠、并进入血液中。血液中的红血球里有血红蛋白，能推带大量氧气供机体需要。而亚硝酸盐能使正常的血红蛋白氧化成高铁血红蛋白。丧失携带氧气的的能力。从而使人体产生缺氧症状。

2. 夏天宜多吃西红柿

西红柿的营养十分丰富，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素 A、B₁、B₂、C、P、PP 等，还有苹果酸、柠檬酸、西红柿素、胡萝卜素等。其中维生素 PP 的含量是蔬果中最高的。每天吃两三个西红柿，便能满足 1 天对维生素和矿物质的需求。

西红柿所含的维生素 P 可保护血管，能防治高血压。因其维生素 C 含量特别高，夏季常用以治疗牙龈炎、牙周病、鼻衄和各种出血症状。维生素 A 可保持皮肤的弹性，促进骨骼的形成起着重要的作用，并可用于防治小儿佝偻病、夜盲症、眼燥症。

3. 防西红柿过分催熟中毒

农业生产中催熟技术的广泛应用可以使人们不断享用反季节蔬菜，在餐桌上感觉不到四季差别。催熟技术使用得当，不仅为消费者带来越来越多的口福，也会给种植者带来丰厚的经济效益，若种植者过分使用催熟剂，则画虎不成反类犬，给消费者的健康带来麻烦。正面以西红柿为例，评说得失。

西红柿是消费者餐桌上的家常菜，能生吃、凉拌、热炒、做汤，男女老幼皆喜欢。西红柿中含有丰富的维生素和矿物质。其中所含的谷胱甘肽具有抗氧化抗衰老作用。西红柿中还含有一种抑制栈氨酸酶活性的物质，可以减缓色素沉着，延缓蝴蝶斑和老年斑形成。故有人把西红柿当作美容佳肴。

过去人们只能随西红柿自然生长季节享用，冬季只能品尝装在瓶子里的西红柿酱或腌制的西红柿，吃起来都变了味。现在采用科学方法种植，一年四季都能吃到西红柿。西红柿成了消费者餐桌上司空见惯的反季菜。在西红柿表面上涂上乙烯利，可以使未成熟的西红柿催熟，使外观的青绿色变成黄红色、浅红色或红色，给人一种成熟的假象。这对种植者有好处，可以提前上市多赚钱。但过分催熟的西红柿给消费者带来的好处并不多。

首先是吃这种过分催熟西红柿口感差，没有自然成熟西

红柿酸甜多汁的味道；其次是过分催熟西红柿缺乏成熟西红柿应有的营养成分，再就是未成熟的西红柿多含有西红柿碱，多食容易中毒，可出现恶心、呕吐、流涎及全身乏力等症状，严重者甚至危及生命。把乙烯利涂在香蕉表面催熟，吃时剥去香蕉皮不容易把乙烯利吃到肚子里。可对西红柿就不一样，吃时不能剥皮，若洗不干净，容易把乙烯利吃进肚子里。

怎样辨别过分催熟的西红柿呢？方法是：过分催熟的西红柿多季上市；顺季节西红柿无需催熟；过分催熟的西红柿不论个大个小都是通体全红，外观颜色差异很小；自然成熟的西红柿在在蒂的周围往往或多或少留有些绿色。大的成熟好，小的成熟差，一同出售的西红柿外观就有差异。过分催熟的西红柿手感硬；自然成熟的西红柿手感较软。过分催熟个体较小的西红柿外观呈多面体；自然成熟的西红柿外观圆滑。若把西红柿掰开看，过分催熟西红柿往往皮红籽绿，有的甚至尚未长籽，皮内发空，瓢里无汁，肉质无沙；自然成熟的西红柿外皮是红的，里面长籽的部位也是红的，籽粒为土黄色，肉质红色，沙瓢，多汁。

对于那种皮红籽绿，甚至尚未长籽就已经红了的西红柿，可以确定无疑是过分催熟的，而且是大量使用了催熟剂。

时下上市西红柿都或多或少地使用了催熟剂，消费者在购买时应选那些个较大，外观圆润，接近自然成熟的西红柿。

4. 防食烂白菜及隔夜白菜中毒

食用烂白菜会引起中毒。这是因为白菜含有硝酸盐，它本身并没有毒性，但白菜腐烂后，由于细菌的作用，无毒的硝酸盐变成了有毒的亚硝酸盐。亚硝酸盐能使血液里的低铁

血红蛋白氧化，变成高铁血红蛋白，使血液丧失携带氧气的 ability。另外，烧熟了的大白菜如存放时间较久，也会产生许多亚硝酸盐。如果食用了烂白菜或隔夜的熟白菜，机体就可能会出现嘴唇青紫、皮肤粘膜发绀、抽风、昏迷等中毒症状，严重时危及生命。

5. 防食凉拌菜中毒

夏季，不少人喜欢食用凉拌菜。这是一种良好的饮食习惯。

凉拌菜有独特优点。它能保持蔬菜中的维生素和其他营养成分，能保持瓜菜原有的色、香、味，吃起来清爽可口，增加食欲。

可是，凉拌菜也不是完美无缺的。我们知道，瓜果蔬菜在地里生长的时候要施肥。收摘以后，运输、储藏和销售。在这个过程中，有一个环节弄不好，就会被污染。

卫生机构对拌黄瓜、西红柿、猪头肉等进行过检验，发现在这些食品中，有的含有痢疾杆菌、伤寒杆菌、葡萄球菌、蛔虫卵等致病细菌及寄生虫卵，有的还有残留的农药。吃下这种凉拌菜，就很容易引起肠炎、痢疾等肠道病和寄生虫病，从而引起农药的慢性中毒。

最新的研究还发现，饮食不洁是引发胆石病的重要原因之一。专家们在我国胆石病的高发地区调查发现，70%的胆结石是以蛔虫卵和蛔虫残体为核心的。究其原因，是饮食不洁把蛔虫卵吞入消化道引起蛔虫症。蛔虫逆流进入胆道等处产卵或死亡均可形成结石。一旦形成结石核心，又使胆道引流不畅，加上虫体带入大肠杆菌引起的胆道感染。这就更容

易形成胆结石。

怎样吃凉拌菜才能既保持丰富的营养，又干净卫生呢？

一般说来，凉拌多是采用拌、炆、卤三种方式进行加工。拌是把加工成丝、条、片、块的原料用调味品拌制。炆是把加工好的原料用沸水稍烫，然后用花椒油、花椒面等调味品拌制；卤是把原料放进配好的卤汁中煮，以增加食物的香味和色泽。

前两种方法制出的菜称为冷制凉吃菜。它加热的时间极短，或者不加热，营养素的存留率较大。后一种方法制出的菜叫做热制凉吃菜，原料中部分维生素、矿物质溶于卤汁中或受到破坏。但用这种方法制做的凉拌菜香气浓郁，口味独特，颇受人们喜爱。不管用什么制作凉拌菜，在切制存放的过程中使用的刀、板、盆、碗都要生熟分开。

合理选用调味品也是保证凉菜卫生的重要方面。醋、大蒜、酱油等都有一定的抑菌、杀菌功能，用量要适度。据试验，乙型副伤寒杆菌、痢疾杆菌在食醋中只能存活 20~30 分钟。致病性大肠杆菌在食醋中也只能活两小时。大肠杆菌在大蒜中只能存活 8 小时左右。乙型副伤寒杆菌、沙门氏菌在大蒜中只能存活一天。痢疾性大肠杆菌在酱油中只能存活 2~3 天。

实践证明，只要坚持做到洗净、烫好，适度用好调料，凉拌菜就既能保持丰富的营养，吃起来味美可口，又能够预防肠道传染病。

6. 防食新鲜黄花菜中毒

食用新鲜黄花菜会引起食物中毒。这是因为新鲜黄花菜

中含有秋水仙碱，它本身是无毒的，但进入人体之后会被氧化成二秋水仙碱，其具有强烈的毒性。主要对使用者的呼吸系统及肠胃产生强烈的刺激，出现嗓子发干、恶心、呕吐、胃烧灼感、腹痛、腹泻等中毒症状，严重者可有血便、血尿或尿闭等中毒症状。

因此，千万不可食用新鲜黄花菜，以免食物中毒。

7. 防食新鲜木耳中毒

食用新鲜木耳会引起中毒。这是因为新鲜木耳中含有一种卟啉类光感物质，它对光线敏感，食用后经太阳照射可引起日光性皮炎，暴露部位易出现痛痒、水肿、疼痛，甚至发生坏死，个别严重者会因咽喉水肿而发生呼吸困难等中毒症状。

因此，木耳一定要晒干后，让其失去毒性，才能食用。

8. 防食变质银耳中毒

食用变质银耳会引起中毒。这是因为变质银耳含有一种黄杆菌外毒素，它会引起头痛、多汗、呕吐、腹痛、抽搐、晕厥，甚至导致死亡，它对人体的脑、肝、肾都有严重损害。因此，凡银耳贮藏过久，受潮变质，出现微酸霉味，就千万不能食用，以防中毒。

9. 防食用化肥发的豆芽中毒

食用化肥发的豆芽会引起中毒。这是因为发豆芽所使用的化肥，如硝酸铵、尿素等都是含氮类化合物。这些氮类肥料，在细菌作用下，可以转变成亚硝酸胺。亚硝酸胺是一种强致癌物质，可使人得胃癌、食道癌、肝癌。

因此，买豆芽时一定要注意，如发现豆芽发的粗壮、色

泽不正、有氨味的，大多是用化肥发的，千万不能买。

10. 防食未腌透的泡菜中毒

食用未腌透的泡菜会引起食物中毒。这是因为未腌透的泡菜中含有大量的亚硝酸盐，这种物质进入人体血液循环中，可使正常的低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，使红细胞失去载氧的功能，从而导致全身缺氧，出现胸闷、气促、乏力、嘴唇青紫、精神不振等中毒症状。另外，未腌透的泡菜中含有亚硝胺类化合物，具有较强的致癌作用。因此，千万不要食用未腌透的泡菜，以免食物中毒。

11. 防食隔夜韭菜中毒

食用隔夜韭菜会引起食物中毒。这是因为韭菜中含有大量硝酸盐，炒熟后存放时间过久，硝酸盐则可转化为亚硝酸盐，若人食用之后会出现头晕、出汗、恶心、呕吐、腹胀、腹痛、腹泻及全身不适等中毒症状。因此，千万不要食用隔夜韭菜，以免食物中毒。

12. 防食烂南瓜中毒

食用烂南瓜会引起中毒。这是因为南瓜的瓜瓤含糖量较高，存放时间长了，瓜瓤内会产生一种不易发现的化学变化，人吃后就会引起头晕、呕吐、疲倦、腹泻等中毒症状。

因此，食用南瓜时一定要先检查一下，如发现表皮已有裂纹，有烂迹，切开后有一股酒糟味等，说明南瓜已腐烂，就不要食用了。

13. 防食有斑点的红薯中毒

食用有斑点的红薯会引起中毒。这是因为表皮有褐色或黑色斑点的红薯，说明它已受到黑斑病菌的污染。黑斑病菌

排出的毒素含有番薯酮和番薯酮醇，它能使红薯变硬、发苦，对人体肝脏有损害，此毒素用水煮和火烧均不能被破坏。

因此，食用红薯时要仔细观察，如发现有斑点的红薯，千万不能食用。

14. 防空腹食西红柿中毒

西红柿含有大量胶质、果质及柿胶酚等可溶性收敛剂，这些物质容易与胃酸发生化学作用，形成不容易溶解的块状物，堵塞胃的出口——幽门，使胃内压力升高，引起腹痛、呕吐，甚至发生失液性休克。

所以，在空腹时最好不要吃西红柿。

15. 防食不熟四季豆中毒

有谁听说过吃四季豆中毒的吗？也许有人不太相信，不管信不信，反正吃四季豆也得当心点。四季豆又叫菜豆、芸豆或芸扁豆，是普通百姓菜篮子里的家常菜。四季豆品种甚多，根据对四季豆中毒的案例分析，引起中毒的四季豆多为菜豆、白豆或称洋扁豆。

20世纪80年代以前，我国还没有实行改革开放政策，种植技术还很落后，北方各省区的广大消费者只在夏季和秋季，才能吃到四季豆，故四季豆中毒多发生在夏季和秋季。实行改革开放以后，广大农民都讲究种田，种植技术大大提高，大棚种植越来越普及，北方的消费者一年四季也都能吃到四季豆，故一年四季都有可能发生四季豆中毒，但仍以秋季下霜以后，即北方约在9~10月份，南方约在11月份，常可以看到四季豆中毒的案例。

四季豆中毒是怎样发生的呢？科学家们经过研究认为，

四季豆的豆荚外皮常含有一种叫作皂素的物质。皂素进入人体，对消化道粘膜有强烈的刺激作用，可引起局部充血、肿胀及出血性炎症，导致恶心、呕吐和腹痛、腹泻等胃肠道症状。皂素还可能破坏红细胞，引起溶血。

另外，某种四季豆的种子中还含有一种叫作植物血球凝集素的物质，具有凝血作用，用这种四季豆喂猫，可引起剧烈的呕吐反应。人若吃了贮存过久、炒不烂、煮不透的四季豆，即有可能发生中毒。不过，四季豆中所含的这两种有毒物质被高温加热后可被彻底破坏，尽管放心大胆吃，不必担心其中毒。

16. 赤豆消肿排毒有奇效

赤豆是食品，也是中药，只不过处方里用的名字叫赤小豆。其性味甘平，微带酸。它利水排湿，消肿解毒，可用来治疗痈肿、黄疸、水肿。便血等。应用范围很广。治疗腹水，水肿等，一定要加用健脾药，而赤豆健脾。

现在利尿的西药很多，对退腹水、消水肿有很好的效果，假如再能结合中药补脾胃，效果会更好。经常吃赤豆，就是一个十分可行的方法。肝癌或者肝炎病人出现黄疸，可用赤豆作为食疗食品。黄疸是“湿热”引起的，而赤豆正好能清热、化湿。“湿热”还与脾胃有关，赤豆正好能健脾益胃。肠癌病人出现腹泻。便血症状，常吃赤豆也很有帮助。赤豆的吃法最简单的是赤豆汤，人人都会煮。

17. 防老年人多吃葵花籽中毒

葵花籽含有丰富的营养素，有人称葵花籽是美容食品。葵花籽虽然好吃，但老年人不宜食用过多。

因为葵花籽含大量不饱和脂肪酸。如果食用过多，会消耗许多体内的胆碱，从而造成体内脂肪代谢失调，使过多的脂肪蓄积在肝内，从而引起肝功能障碍，诱发肝坏死或肝硬化。

此外葵花籽在加工过程中使用桂皮、大茴、花椒等调味品。这些调味品对胃有一定的刺激，而且桂皮中所含的黄樟素已被证实是致癌物质。另外，葵花籽加工时加入大量食盐，摄入食盐过多，容易发生水分在体内滞留，引起高血压。

因此，老年人不宜多吃葵花籽。

18. 防食有毒蘑菇中毒

蘑菇营养丰富，味道鲜美，故有山珍之美称。每逢春末至秋末，气温较高，阴雨初晴之时，许多地区野蘑菇就像雨后春笋般地大量生长起来，当采摘蘑菇时，要懂得鉴别哪些是无毒的和哪些是有毒的。否则，吃了有毒蘑菇往往会发生中毒，有时甚至引起严重后果。

蘑菇种类繁多，我国能够食用的蘑菇约有 300 余种，有毒蘑菇约 80 余种。其中含有剧毒能致人死亡的约 10 种左右。蘑菇中毒多发生在高温多雨的夏秋季节，因一些缺乏识别有毒蘑菇的常识，误将采集到野生有毒鲜蘑菇食用，而引起个人或全家中毒。

蘑菇中毒主要是因为有些蘑菇中含有毒素。一种有毒蘑菇可能含有多种毒素。据目前所知，有毒蘑菇所含的毒素主要有毒蕈碱、毒肽、毒伞肽、毒蕈溶血素和毒蕈阿托品等。毒蕈碱亦称毒蝇碱，能兴奋副交感神经，引起呕吐、腹泻、瞳孔缩小、汗腺和唾液分泌增加，外周血管收缩、心律减慢

以及呼吸道分泌物增多等。

毒肽和毒伞肽都是细胞毒，毒力很强，能使神经细胞、肝肾细胞及心肌纤维等发生变性。毒蕈溶血素可以改变红细胞膜的特性，引起急性溶血。毒蕈阿托品有类似阿托品的作用，可抑制副交感神经。几种有毒蘑菇含有可致精神幻觉、麻痹或共济失调的毒素，其性质尚未鉴定明确。

如果采食野鲜蘑菇或吃了干蘑菇后出现中毒症状，应立即到医院就诊，并把所食的蘑菇种类、进食量以及从进食到发病的间隔时间等对医生说详细，以帮助医生作出明确诊断。对蘑菇中毒者应尽快催吐、洗胃和灌肠，以排除体内毒物，防止毒素继续吸收而加重病情。

必须强调指出，除对出现中毒症状者使用 1/5000 的高锰酸钾溶液反复洗胃外，凡是吃过有毒蘑菇的人即使当时没有出现中毒症状，也应该洗胃，以防止发病或减轻发病后的中毒症状。

蘑菇中毒主要是误采食引起的，因此识别蘑菇是否有毒就显得特别重要。民间流传着许多识别有毒蘑菇的方法。例如，一般认为，颜色鲜艳，形态奇特的蘑菇有毒；蕈柄上有蕈环和蕈托的蘑菇有毒；液汁能使银器变黑的蘑菇有毒；长在脏地方、有麻、辣、苦味的蘑菇有毒，等等。但这些都不能作为鉴别蘑菇是否有毒的标准。识别蘑菇有没有毒，可采取如下 3 种办法：

请有经验的人识别

遇到可疑有毒的蘑菇，先请有识别经验的人鉴别，确诊无毒后方可食用。

简单的检验法

也可以采用化学方法鉴别。先将可疑有毒的蘑菇捣碎压成汁，将汁液涂在一块小纸片上缓慢烘干，然后在纸片上加一滴浓盐酸。如果纸片在 20 分钟内呈现蓝色，说明含有毒伞肽；如果先变成红色，半小时后又变成浅蓝色，则含有色胺类毒素，这些均为有毒蘑菇。

用小动物实验鉴别

取少量可疑蘑菇喂小动物，观察两天，如果不出现中毒症状，说明该种蘑菇无毒，可以食用。

19. 怎样识别有毒蘑菇

下面介绍几种有毒蘑菇的特征，供识别时参考。

褐鳞小伞菌（别名褐鳞环柄菇）

特征：菌体小，菌盖表面密集红褐色或褐色小鳞片，有菌环，无菌托。

形态：菌盖肉质宽 1~5 厘米，赭黄色带粉肉色，初为凸圆形，后变扁平，中央稍突起，表面裂成红褐色或褐色平伏小鳞片，边缘内卷，有棉絮状纤毛。

菌肉呈白色，薄。菌褶初为白色，以后稍带黄色，密，中宽，边缘稍显粗糙。菌柄白中略带粉红色，长约 1 厘米，直径 0.3~0.7 厘米，中空，基部稍膨大。菌环白，易脱落。孢子为白色，呈椭圆形，平滑而无色，大小为（5~9）微米 ×（3.5~5）微米。有淡蘑菇香味。

产地：北京、江苏、青海等地。春季至秋季单生或群生于草地上或竹园内。

毒性：此种蘑菇含有毒伞肽和毒肽，极毒。一般食后发

病缓慢，潜伏期约 15~20 小时，最长者可达 30 小时。也有的发病快，食后半小时内即可出现强烈的胃肠道症状，表现为恶心、呕吐、腹痛和腹泻等。以后为假愈期，1 天内无明显症状。表面上似乎已经病愈，实际上正是侵害内脏器官的时期。

随后即发肝脏肿大或萎缩（肝细胞坏死和脂肪变性），出现黄疸、心肌炎、皮下出血和肝性昏迷等。严重者可出现为烦躁不安、昏迷不醒，最后抽搐、休克甚至死亡。此种蘑菇中毒为“肝损害型”，病死率较高，必须及时抢救治疗。

白毒伞

别名：白罗伞（云南）、白鹅膏、春生鹅膏、白帽菌。

特征：菌体呈白色，比较细长。

形态：菌盖宽 7~12 厘米，幼时呈鸡蛋形至钟形，以后平展，纯白色，表面光滑。

菌肉呈白色。菌柄也呈白色，光滑，基部膨大，长 9~12 厘米，直径 2~2.5 厘米。菌环生在菌柄的上部，呈白色，膜质上面有不明显的条纹。菌托呈白色，肥厚成苞状。孢子白色，近似球形，光滑，大小约（8~12）微米 ×（6.2~10）微米。

产地：河北、吉林、江苏、安徽、江西、广西、河南、四川等地。散生于杂木林地中。

毒性：该蘑菇含有毒伞肽和毒肽，极毒，能严重损害肝、肾、心、肺和中枢神经系统，亦属于“肝损害性”中毒。一般中毒后发病较缓慢，潜伏期数小时至 1 天。最初只有胃肠道刺激症状，如恶心、呕吐、腹痛、腹泻和便血等。不久症

状即可消失，一两天内再无明显症状，即进入假愈期。

假愈期实际上是损害内脏器官的时期。此期肝脏肿大(或萎缩)，肝细胞坏死变性，并可出现黄疸、心肌炎、皮下出血和肝昏迷等，病死率较高，必须及时抢救治疗。也有的发病快，食后半小时即出现强烈胃肠道刺激症状，然后进入假愈期。假愈期以后的病变与症状和缓慢发病者相同。病死率也相当高，亦应及时救治。

鳞柄白毒伞

别名：毒鹅膏。

特征：菌体呈白色，菌盖中央略为凸起，菌柄有鳞片。

形态：菌盖宽6~15厘米，初呈圆锥形至钟形，以后变平展，中央至凸起，湿时表面有粘性，干时有光泽。菌盖呈白色，有时中央略带黄色，表面光滑。

菌肉及菌褶皆为白色，离生。菌柄长8~14厘米，直径约为1~1.2厘米，也呈白色，有明显的鳞片，近似柱形。菌环生在菌柄的上部，呈白色，膜质下垂，不易脱落。菌托呈白色苞状，基部膨大呈球形。孢子白色，近似球形，表面平滑，大小为7微米×10微米。

产地：河北、四川等地，夏秋季单生或散生在板栗树下或杂木林中的地上。

毒性：含有毒伞肽及毒肽，极毒。中毒后的病变及症状与白毒伞和鳞柄白毒伞中毒相似，也属于肝损害型中毒，中毒后病死率亦相当高。动物实验证明，以每千克体重用100克鲜蘑菇提取液小鼠腹腔内注射，死亡率为100%。

毒伞

别名：绿帽菌、蒜叶菌、鬼笔鹅膏、瓢蕈。

特征：菌盖较厚，发暗绿色，表面有丝光。

形态：菌盖宽 3~11 厘米，幼时呈鸡蛋形至钟形，老后平展，表面有光泽，有不明显的放射状隐条纹，颜色为棕褐色、烟灰褐色、暗绿色等，多变化，有时稍有粘性。

菌肉呈白色，稍密。菌柄呈白色，圆柱形，脆而空心，表面光滑或有纤毛，有时有花纹，基部膨大，长约 5~18 厘米，直径约 0.6~2 厘米。菌环生在菌柄上部，呈白色膜质，下垂，环上有纵行条纹。菌托呈白色，为大型苞状。孢子为白色，近似球形或卵圆形，大小为 (7.8~11.7) 微米 × (6.5~7.8) 微米。

产地：江苏、安徽、福建、广东、广西等地。6~9 月份单生或群生于树林中的地上。

毒性：含有毒肽和毒伞肽，极毒。中毒病程及症状与白毒伞和鳞柄伞相同。

对于褐鳞小伞、白毒伞、鳞柄白毒伞和毒伞等有毒蘑菇引起的“肝损害型”中毒，曾有的医疗单位在综合治疗过程中使用二巯基丁磺酸钠、二巯基丙磺酸钠以及 L-半胱氨酸盐酸等药物，有一定疗效。动物实验证明，以每千克重用 20 克干蘑菇的提取液给小鼠做腹腔注射后，采用上述方法治疗，死亡率减少，仅为 60% 左右。

豹斑毒伞

别名：白芝麻菌、满天星假芝麻菌、斑毒菌。

特征：菌盖呈灰褐色至棕褐色，有白色鳞片。

形态：菌盖宽 3.5~14 厘米，生长初期呈扁半球形，以

后即平展，淡时稍发粘，显灰褐色或亚棕褐色，边缘部分色浅并有条纹，表面附着有白色块状或角状鳞片。

菌肉薄，呈白色。菌褶较密，也呈白色。菌柄白色，长约5~17厘米，直径为0.5~2.5厘米，空心，较脆，下部有白色鳞片，基部膨大。菌环生在菌柄中下部，亦呈白色，膜质，易脱落。菌托近似环状或呈环带。孢子白色，呈宽椭圆形，大小约为(8.6~13)微米×(9~11.5)微米。

产地：河北、吉林、安徽、黑龙江、福建、广东、广西、河南、四川、云南、青海和海南岛等地。5~9月份群生在青松林、松林及杂木林中的地上。

毒性：该种蘑菇含有毒蝇碱，食后发病较快。潜伏期一般1~6小时，最短约半小时。主要毒性作用是刺激副交感神经使其兴奋。发病后感到心窝难受、上吐下泻、出汗、流泪、流口水、瞳孔缩小、光感消失、脉搏减慢而不规则、呼吸困难、体温下降和四肢发冷等。

中毒严重者常出现幻视、妄语、抽搐和昏迷等，有的还出现肝损害和出血等现象。一般情况下死亡病例较少。中毒后及时用阿托品治疗可收到较好的效果。

毒蝇伞

别名：毒蝇菌、捕蝇菌

特征：菌盖呈鲜红色，有白色至淡黄色鳞片。

形态：菌盖宽6~20厘米，幼时呈半球形，长大后平展，表面发粘，呈鲜红色至橘红色，有白色，淡黄色及黄色的鳞片或疣，边缘有短条纹。

菌肉厚，呈白色。菌褶白色至黄白色，密而不等长，边

缘整齐或稍带絮状物。菌柄长约 12~25 厘米，直径为 1~2.5 厘米，上部有丝状纤维或絮状物，呈白色，下部呈白色至黄白色，基部膨大呈球形，有数轮白色或淡黄色颗粒组成的菌托。菌环大而厚，呈白色至黄白色，生于菌柄的上部，平滑或带絮状物。孢子呈白色，宽卵圆形，表面光滑，常含有一个大油滴，孢子大小为 (9~10.5) 微米 × (6~7.5) 微米。

产地：黑龙江、吉林和四川等地。夏秋季群生于林中的地上。

毒性：此种蘑菇含有毒蝇碱，有毒性，尤以菌盖中含毒蝇碱较多。食后潜伏期短，发病快，病程也短。除出现剧烈的恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状外，还可出现精神错乱、出汗、发冷、肌肉抽搐、脉搏减慢、呼吸困难、头晕眼花、牙关紧闭和不省人事等。中毒后及时使用阿托品救治可以收到较好的效果。另外，毒蝇伞还能毒死苍蝇。

毒红菇

别名：小红脸菌、呕吐红菇。

特征：菌盖呈珊瑚红色，边缘有条纹，表皮易剥离，菌肉近表皮处呈红色，菌褶呈纯白色。

形态：菌盖宽 5~9 厘米，幼时呈扁半球形，然后平展，变老时下凹，发粘，表面光滑，呈浅粉红色，边缘色较淡，有棱纹，表皮易剥离。

菌肉薄，呈白色，近表皮菌柄呈红色，味苦。菌褶等长，纯白色，凹生，褶间有横脉。菌柄呈圆柱形，长 4~7.5 厘米，直径 1~2.2 厘米，呈白色或粉红色，内部松软。孢子呈印白色，近似球形，有小刺，大小约 (8~10) 微米 × (7.5~9)

微米。

产地：河北、吉林、江苏、安徽、福建、四川和云南等地。夏秋季散生或群生于林中的地面上。

毒性：味麻辣，毒性广泛。食后主要引起胃肠炎型中毒症状。一般潜伏期短，发病快，病程也短。除发生剧烈恶心、呕吐、腹痛和腹泻外，严重者可出现面部肌肉抽搐、脉搏加速、体温上升或下降，有的可因心脏衰弱或血液循环衰竭而死亡。一般经及时催吐和对症治疗即能很快痊愈。动物实验证明，以每千克体重用 20 克干蘑菇的提取液给小鼠腹腔注射，死亡率为 80% 左右。

臭黄菇

别名：油辣菇、腥红菇、亮红菇、牛犊菌等。

特征：菌盖呈黄色，幼时发粘，老时有朽臭味，表皮易剥离，成熟后菌盖表面有一层发亮的粘液，故称油辣菇。

形态：菌盖宽 815 厘米，初为半球形，以后呈扁平，中部稍凹，呈土黄色，有的色深至土褐色，幼小及湿时比较粘滑，边缘有小疣组成的明显条纹。

菌肉呈白色，发脆。菌褶等长，幼时呈白色，老后呈灰白色或朽叶色，褶间有横脉。菌柄呈浅白色，空心，长约 3~9 厘米，直径约 1.8~2.5 厘米，孢子呈白色，近似球形，有小刺，刺长 8~11 微米。囊状体无色，近似梭形，有颗粒状内含物。

产地：河北、山西、黑龙江、吉林、江苏、安徽、浙江、福建、广西、湖南、河南、四川、云南、西藏和海南岛等地。一般 4~9 月份生于松林之中。

毒性：潜伏期短，发病快。一般可于食后半小时左右发病。主要表现为胃肠道症状，如剧烈恶心、呕吐、腹痛和腹泻等。有的中毒后还出现精神错乱，头晕眼花，乱说乱唱。严重者可出现面部抽搐，牙关紧闭，视力减弱昏睡等。一般病程较短，如获得及时救治可很快痊愈。

角鳞灰伞

别名：油麻菌、黑芝麻菌、麻子菌。

特征：菌盖呈灰色或灰褐色，有黑色角锥状或颗粒状鳞片，菌托有数圈黑色细颗粒组成。

形态：菌盖宽3~9厘米，初期为半球形，以后平展，呈灰色或灰褐色，稍有丝光，有很大黑色角锥状或颗粒状鳞片，湿时稍有发粘，干燥后鳞片往往密集在一起似块状，边缘平或有不明显条纹。

菌肉薄，呈白色。菌褶较密呈白色。菌柄呈白色至灰白色，长约4~10厘米，直径为1~2厘米，下部呈灰色并有纤毛状鳞片，有时有花纹，基部膨大。菌环生在菌柄的上部，呈下垂状，呈白色膜质，有条纹。菌托由4~7圈黑色颗粒组成。孢子呈白色，表面光滑，形状为宽椭圆形，大小为(7~9)微米×(5~7)微米。

产地：河北、江苏、安徽、江西、广东、广西、河南、四川和云南等地。4~8月份单生或群生于马尾松及杂木林中的地上。

毒性：有些地区有食后中毒的案例。一般食后发病较快，很短时间内便出现恶心、头晕、神志不清或幻视。最后病人处于昏睡状态。病程往往较短，病人一般1~2天后即可恢复

清醒，但有的腿脚疼痛和行动不便持续一段时间才能恢复。

红网牛肝菌

别名：褐黄牛肝菌

特征：菌盖呈茶褐色，能平伏的细绒毛，菌柄呈橘红色，有紫红色网纹，菌肉受伤后变蓝色，与菌管层连接处带红色。

形态：菌盖宽 6~17 厘米，幼时呈扁半球形，后平展，呈浅土褐色至茶褐色。表面干燥或稍带粘性，覆有一层平伏的绒毛，老时若遇干旱气候常龟裂成小斑。

菌肉淡黄色，受伤后变蓝色。菌管离生，呈黄色，受伤后变蓝色，菌肉与菌管连接处带红色。管口小，呈圆形到略成多角形，橘红色。菌柄肉质，实心，近似柱形，长约 3~11.5 厘米，直径 1.3~2.2 厘米，上部呈橘红色，下部带紫色，受伤后也变蓝色，有橘红色网纹。孢子青褐色，呈长椭圆形，表面光滑，呈淡黄色，大小为 (11~14.3) 微米 × (5~5.7) 微米。囊状体近似梭形，大小为 5.8 × 7.5 微米。

产地：河北、江苏、安徽和河南等地。夏秋季节群生或混生于阔叶林或混交林中的地上。

毒性：此种蘑菇有毒。中毒后表现以神经系统的症状为主。

20. 怎样预防蘑菇中毒

为了预防有毒蘑菇中毒，卫生部门应组织技术人员向当地有采蘑菇经验的人调查本地区可食蘑菇资源，绘制出可食蘑菇和有毒蘑菇的图谱，广为宣传，以提高群众的识别能力。最好是在技术人员指导下，有组织地采集可食蘑菇。凡遇到识别不清或过去没有食用过的蘑菇新品种，必须经过有关部

门鉴定，确定无毒后方可食用。

对于干燥后的可食用蘑菇，要明确规定其加工处理方法。如马鞍蕈要等到干燥 2~3 个星期以上才能出售。对于新鲜蘑菇，则需要先在沸水中煮 5~7 分钟，弃去汤汁方可食用。

21. 防食发芽土豆中毒

土豆学名马铃薯，有的地方叫洋芋、香芋、地蛋、山药蛋等。土豆的营养成分很全面，所含的蛋白质质量也较高，其中赖氨酸含量很丰富。所含的碳水化合物（也叫糖分）主要以淀粉的形式存在，容易被人体消化吸收，属于优质淀粉。土豆中还含有较多的矿物质，其中特别富含钾和镁。土豆中还含有一定数量的维生素，在北方蔬菜淡季，土豆是膳食中维生素的重要来源。难怪有些专家认为，人只要每天吃全脂奶和土豆，就可以获得所需要的营养素。

土豆本身无特殊味道，既可以作为蔬菜食用，又可用来自来代替谷类作为主食。土豆有多种多样的烹调方法，目前全世界加工烹调土豆的方法多达四五百种。土豆是消化不良、食欲不振和便秘患者的理想食物。临床营养学家把土豆作为糖尿病人的食疗佳品。

土豆中含有一种叫作龙葵素的物质。未发芽时，龙葵素含量甚微，每 100 克中约含 2~10 毫克。土豆若保存不好，容易发芽，发芽后皮质变绿发紫，龙葵素含量迅速增高，并特别集中在芽内及芽眼附近的皮质和腐烂处，有时每 100 克土豆中龙葵含量可达 35~40 毫克。严重发芽的土豆皮质每 100 克含龙葵素高达 420~730 毫克。一次食入 0.2~0.4 克（200~400 毫克）龙葵素既可引起中毒。

龙葵素对胃肠道粘膜有刺激作用，对呼吸中枢有麻痹作用，并可以引起充血和水肿。急性龙葵素中毒若不及时救治，往往会引起严重后果。

为了避免发生龙葵素中毒，收获后的土豆一定要存放在阴凉干燥无阳光照射的地方，以防发芽。发芽过多或皮质已经变黑变绿的土豆千万不要吃。吃发芽较少的土豆时，应首先挖去芽及芽眼周围的皮质。因龙葵素易溶于水，切后的土豆应用水浸泡 30 分钟左右，认真淘洗后再下锅。发芽土豆处理后，宜烧、煮吃，不宜炒吃，烧、煮可放适量醋，醋对龙葵素有破坏作用。

22. 防同食有些水果与海味中毒

海味中的鱼、虾、藻类，含有丰富的蛋白质和钙等营养物质，但如与含鞣酸的果品同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，且易使海味中的钙质与鞣酸结合成一种新的不易消化的物质，刺激胃肠，引起不适，出现肚子疼、呕吐、恶心等症状。

含鞣酸较多的水果有柿子、葡萄、石榴、山楂、青果等，因此，这些水果不宜与海味同时食用。

23. 防食苦杏仁中毒

苦杏仁含有一种苦杏仁甙（也叫氰甙）的物质。生吃苦杏仁，咀嚼时氰甙就会被口水分解，放出剧毒物质氰氢酸。氰氢酸被吸收后，与组织细胞含铁呼吸酶结合，使组织细胞无法利用氧气，而使人中毒。

为了防止中毒，必须用水把苦杏仁浸泡，剥去黄色内皮，然后再用清水浸泡数日，每天换水数次，直到完全除去苦味

为止。这样，氰甙含量可减少 95% 以上。经过去毒的苦杏仁，吃的时候也要彻底煮熟或炒熟，才不会发生中毒。

另外，桃仁、扁桃仁、枇杷仁、梅仁李子仁、樱桃仁等也含有氢甙，所以都不要生吃。

24. 防生食白果中毒

白果，也叫银杏，呈椭圆形，表面黄白色或淡黄色，平滑，一端稍尖，另端钝，无臭，味甘而微苦。每当白果成熟的季节，常常发生儿童因吃了生白果而中毒的现象。

白果中主要含有银杏酸和银杏酚，生吃常引起恶心、呕吐、出现头痛、惊叫、抽搐，重者意识丧失，昏迷。如抢救不及时，1~2 日可死亡。

据调查，小孩食入 20 个生白果就有中毒的可能，所以要教育孩子，不要生吃白果或变质的白果。质量好的生白果，要去壳用水煮熟，抽出里面芯再吃。有时熟白果吃多了，也可发生中毒。白果用火烧着吃，也有中毒的可能，这大多是忽视了去芯的缘故。

25. 防常食带皮水果中毒

不少人吃水果时喜欢连皮食下，认为果皮中的某些营养物质比果肉中的含量还丰富。其实，这种吃法是不对的，常食带皮水果会引起农药中毒。这是因为果园为了防治害虫，大都使用农药。水果在喷洒农药后，残留物大部分积存在果皮里。

据有关专家测定，80% 以上的“六六六”残留物集中在水果的果皮里，“敌敌畏”的残留物则有 99.5% 以上集中在果皮里，其他农药在果皮中的残存量也高达 80% 以上。如果

长期食用带皮的水果，就会使身体内的有毒物质越聚越多，轻则会引起恶心、呕吐、厌食、腹泻、皮肤过敏等中毒症状，重则会损伤肠胃，引发癌症等疾病。因此，吃水果时一定要切记削去果皮后再吃，以免引起农药中毒。

26. 防食发霉甘蔗中毒

小孩子喜欢吃甘蔗，许多成年人了迷恋甘蔗的甘甜。甘蔗收获后在不良条件下长期贮存，霉菌会大量繁殖，使甘蔗发生霉变。吃了发霉甘蔗容易引起中毒。北方省份如辽宁、河北和河南等省，已相继发生过霉变甘蔗中毒，以2~4月份常见，发病者以儿童为多。

霉变甘蔗中毒的主要症状是消化道功能紊乱，出现恶心、呕吐，随之腹痛和腹泻，有的泻出的粪便呈黑色。继而伴有头痛、头晕等神经系统症状，严重者可出现昏迷、抽搐、瞳孔散大、牙关紧闭、四肢颤抖、肌肉张力增强和大小便失禁等一系列症状。每次发作可持续1~2分钟，一天发作数次至数十次。昏迷多出现在抽搐后数分钟至1小时。昏迷期短者1天，长者可达半年以上。

多数病人意识恢复后有较好的吞咽运动，但也有的病人出现肢体运动障碍，甚至发生瘫痪或仅能做细小动作，四肢屈肌挛缩、伸肌无力，呈强迫性体位，不能说话或仅哭叫，处于无意识躁动的朦胧状态。极严重者可导致残疾，造成终身痛苦。

霉变甘蔗质软，外观色泽不好，剖面呈灰黑色、棕褐色或浅黄色，结构疏松，为白色絮状或绒毛状菌丝，有酸霉味及酒糟味。检验人员从霉变甘蔗中分离出来的霉菌主要为节

菱孢霉菌。节菱孢霉菌产后的毒素是一种能耐高温的真菌毒素，这种毒素能致人中毒。

怎样预防霉变甘蔗中毒呢？因未成熟的甘蔗含糖量少，易发生霉变，因此蔗农必须等到甘蔗成熟后再收割。收割后的甘蔗要防冻。冬季贮存时间不宜过长，以防发生霉变。必须充分认识霉变的危害性，一旦发现甘蔗发霉就应严禁出售。只有不吃霉变甘蔗才能预防霉变甘蔗中毒的发生。

27. 防食含氰甙的水果核仁中毒

有些水果的核仁中含有氰甙，摄进人体后，在胃中受核仁本身的酶和胃酸的作用，氰甙分解，地放出氢氰酸。氢氰酸与细胞色素氧化酶中的铁结合在一起以后，可使机体缺氧，使人陷入窒息状态。氢氰酸还可以损害延脑的呼吸中枢和血管运动中枢。因此，含氰甙的水果核仁忌食用。

28. 防空腹食用柿子中毒

柿子不仅营养丰富，味甜可口，而且还有润肺、清热、化痰止咳的药理作用。但空腹吃柿子是有害的。

因为柿子含有较多的柿胶酚、单柠酸和胶质。这些物质遇到胃酸会形成不溶解的沉淀物。空腹时，胃酸浓度高，沉淀物易凝成大块，不易消化，从而引起腹内不适，严重者可形成“结石”。

因此，柿子不宜空腹食用。

29. 防柿子与红薯、螃蟹同食中毒

红薯是含淀粉较多的食物，吃了以后会使胃里产生大量胃酸，而柿子则含有较多的鞣质和果胶，胃酸和鞣质、果胶相遇，会发生凝聚作用，形成难溶性的硬块—胃柿石。

得了胃柿石使人胃肠道不适，胃柿石因排不出，刺激胃肠而导致出血、胃炎或溃疡病，严重者可造成胃穿孔，甚至危及生命。因此，柿子与红薯切忌同食。

螃蟹体内含有丰富的蛋白质，与柿子的鞣质相结合容易沉淀，凝固成不易消化的物质，因鞣质具有收敛作用，所以，能抑制消化液的分泌，致使凝固物质滞留在肠道内发酵，使食者出现呕吐、腹胀与腹泻等食物中毒现象。因此，螃蟹不宜与柿子同食。

30. 防食鲜黄花菜中毒

黄花菜又叫金针菜，在夏季大量上市，如不经过加工处理，直接食用鲜黄花菜，往往会引起中毒。其主要症状是头昏、头痛、口渴、恶心、呕吐、腹痛、腹泻，中毒严重的还可能出现血便、血尿甚至导致死亡。

吃鲜黄花菜之所以会引起中毒，是因鲜黄花菜中含有一种叫水仙碱的化学物质。它本身虽然无毒，但经胃肠吸收之后，在代谢过程中被氧化可转化为二秋水仙碱——一种剧毒物质。成年人如果一次摄入水仙碱 0.1~0.2 毫克（相当于吃鲜黄花菜 50~100 克），0.5 小时~4 小时，即可出现中毒症状；如果摄入量达到 3 毫克以上，就会毒甚至导致死亡。

鲜黄花菜采摘下来以后，经过蒸煮、晾晒、不仅便于贮藏、运输，还可以在加工过程中使秋水仙碱受到破坏，吃前再经过水泡，即可防止食后人体内产生二秋水仙碱剧毒物质。

如果不经蒸煮处理，食用鲜黄花菜，为做到安全无害，必须注意两点：一次食用要少，不能超过 50 克（1 两）；利用秋水仙碱易溶于水的特性，吃前必须经水浸泡两小时以上，

或用开水烫后除去汁液，彻底炒熟或者熟后再食用。

三、河鲜海鲜类

1. 防食黄鳝中毒

食用黄鳝不慎会引起食物中毒，特别是误食了死亡过久的黄鳝会引起中毒。黄鳝体内含蛋白质很高，其蛋白质构成中含有很多组氨酸。黄鳝死后，其体内的蛋白质被很快分解，细菌也加快繁殖对其进行破坏，并将组氨酸转化为组氨，组氨是一种有毒的物质，人吃了会引起中毒。

另外，黄鳝所生活的水域如受到严重污染，有毒物质会进入黄鳝体内，并长期在黄鳝体内积存的。人一旦误食了这种带毒的黄鳝，轻则致病，重则丧命。

2. 防食螃蟹的胃、心、肠、鳃中毒

人们在煮熟螃蟹后，会感到味道鲜美，十分诱人。但食用不当会引起呕吐、腹泻等中毒症状。要知道蟹鳃俗称“棉絮”，生长在蟹体两侧，形状如眉毛，是螃蟹的呼吸器官，含有大量病菌和污物；蟹胃在蟹壳前半部，与蟹嘴紧紧相连，与蟹黄混在一起；内含大量污物；蟹心在蟹黄蟹油中间，有一种怪味；蟹肠位于蟹脐中间呈现条状，内含有大量的黑色污物。因此，蟹鳃、胃、心、肠忌食用。

3. 防食死甲鱼、死螃蟹中毒

食了死甲鱼、死螃蟹会引起食物中毒。因为甲鱼和螃蟹喜食动物尸体等腐烂性食物，胃肠道内常带有致病菌和有毒物，它们死后，这些病菌就大量繁殖。甲鱼和螃蟹体内含有较多的组氨酸，它们死后，组氨酸很快分解成组氨和类组氨物质，当人体内组氨达到一定量时，就会造成食物中毒。甲

鱼和螃蟹死的时间越长，食后中毒的可能性就越大。因此，死甲鱼、死螃蟹千万不能食用，以防食物中毒。

4. 防食鱼胆中毒

鱼胆在开剥大鱼时能够看到，处于靠近鱼肝脏的褐绿色小囊。内有胆汁，味苦、有毒。所以家庭收拾鱼时，如果想留肝，一定要把鱼胆剪去。曾有这样一位中年炊事员，他听人说食青鱼胆可以明亮眼睛，他一次就生吞了两个青鱼胆，三个小时后就出现严重中毒症状。全身水肿，口鼻流血，呼吸衰弱，险些丧命。

据医务人员介绍，误食鱼胆引起中毒甚至死亡者不乏其例。鱼胆中毒，一般首先出现肠胃道反应，表现为腹痛、腹泻、呕吐，继而出现肝肿大、黄疸，血清谷丙转氨酶升高，亦有血压降低者。有些病例出现面部、下肢或全身浮肿。重度中毒者，除有明显胃肠道症状和肝肾损害外，还会有循环系统和神经系统等严重损害。中毒过深，抢救不及时可致死亡。

5. 防水生甲壳类食物和维生素 C 同食中毒

据美国伊利诺斯大学的研究者报道，食用水生甲壳类食物的同时服用大量维生素 C 能引起食物中毒，甚至会致人死亡。他们发现，一种通常被认为对人体无害的砷类，在维生素 C 的作用下可转化为剧毒砷。某些甲壳类食物，如小虾和对虾就含有很高浓度的五价砷化合物，若同时服用大量维生素 C，可使五价砷转化为有剧毒的三价砷，即砒霜，其会使人中毒而死亡。因此，千万不可在吃水生甲壳类食物时，服用大量维生素 C，以防食物中毒。

6. 防直接食鲜海蜇中毒

海蜇口味清脆爽口，是凉拌佳肴。但是，食用未腌渍透的海蜇会引起中毒。

海蜇系属腔肠动物门的水母生物。鲜海蜇含水量达 96%。此外，还含有五羟色胺、组织胺等各种毒胺及毒肽蛋白。若人直接食用鲜海蜇，易引起腹痛、呕吐等中毒症状。

因此，鲜海蜇不宜食用。必须经盐、白矾反复浸渍处理，脱去水和使毒肽蛋白分解后方可食用。

7. 防活吃鲤鱼中毒

“活吃鲤鱼”是一道名菜。鱼菜上桌后，鱼嘴还在一张一合，鱼尾还在微微颤动，此景大约持续 20~30 分钟。就餐者常为此情景拍案叫绝。但这样烧出来的鱼并不鲜美，也不利于健康。从味道上讲，这种烧制方法时间短，鱼体不能充分吸收调味品中的汁液，鱼体中的蛋白质没有经过氧化酶分解，所以鱼并不鲜美可口。

从营养方面讲，活鱼肌肉组织中的蛋白质没有分解产生氨基酸，肉质较硬，不利于人体的消化吸收。另外，烹制时，为保持鱼的鲜活，烧制时间短，鱼体烧不透，会半生不熟。特别是淡水鱼，常带有异形吸虫等寄生虫，食用烧不透的鱼，就有可能患寄生虫病，出现食欲不振、腹痛、腹泻、肝肿大、黄疸和浮肿等症状。

8. 防食生鱼虾中毒

我国部分地区居民有食“生鱼”（如生鱼片、生鱼粥等）的习俗，许多餐馆饭店也有“生鱼片”和“涮鱼片”等菜肴。其实，这些吃法是很危险的。

据分析，有的淡水鱼虾受了寄生虫感染，原因是水环境被污染。特别是有些人用未经无害处理的人畜粪直接喂鱼，更加重了水环境的污染程度。因此一旦食用生的或未煮熟的鱼虾，就难以避免人体受寄生虫的感染。

生食鱼虾除可感染寄生虫外，还容易引起副溶血性弧菌食物中毒。副溶血性弧菌广泛生存在近岸海水、海底沉积物和鱼、贝类中。食用带菌鱼虾极易发生中毒，中毒的主要症状为上腹部阵发性绞痛、腹泻。

鱼虾虽感染有寄生虫、病菌等，但安全食用的方法很简单，只需加热至 70 至 80 数分钟后即可将寄生虫囊蚴彻底杀死。

由于生食鱼虾可引起人体感染寄生虫病或中毒等，所以千万不要食用生鱼、生虾或未彻底煮熟的鱼虾等。烹调鱼虾时，一定要烧熟、煮透，防止外熟里生。

9. 防食癞蛤蟆中毒

食用癞蛤蟆会引起中毒。这是因为癞蛤蟆含有一种“蟾酥素”，它有较强的毒性，人一旦食用后可出现呕吐、腹痛、腹泻、心慌、无力、烦躁、全身麻木、血压下降、大量出汗、甚至昏迷等中毒症状，若不及时抢救，可致死亡。因此，千万不要食用癞蛤蟆，如取癞蛤蟆药用，请在医生指导下使用，以防中毒。

10. 防食咸鱼过量中毒

食用过多咸鱼会引起中毒。这是因为咸鱼一般都是由鲜鱼用海盐腌制而成的，海盐里的主要成分是氯化钠，但也含有少量的硝酸钠和亚硝酸钠。由于在腌制咸鱼过程中，海盐

中的亚硝酸钠和鱼中的胺长期接触会产生化学反应，致使鱼体内产生大量的二甲基亚硫酸盐，这种物质进入人体易被代谢转化为致癌性极强的二甲基亚硝酸胺。

有关医学专家研究结果证明，食用过量咸鱼的人的鼻咽癌的发病率比一般人高 30~40 倍，甚至可以通过胎盘作用于下一代，二甲基亚硝酸胺对年龄较小者的毒性作用更强。因此，千万不要过多食用咸鱼，以防中毒、致癌。

11. 防食海鲜过量中毒

新春佳节，亲朋好友聚在一起，喜食火锅。羊肉吃腻了，人们就开始转向不甚滑腻的海鲜。殊不知，海鲜食品中常含有丰富的“嘌呤”成分。研究证实：经常过量地摄入这类“高嘌呤”会引起尿酸、急性肠炎反应、关节软骨退行性病变，甚至关节僵硬和畸形。

上述症状多发生在 40 岁以上的男子，男女比例为 20:1，肥胖者明显。大部分病例中伴有不同程度高血压；90% 的患者于拇、跖、趾节出现突发性难以忍受的剧烈疼痛，数小时内症状发展至高峰。患者发病时来的突然，去的迅速。

12. 防食蓝紫色的紫菜中毒

紫菜是海藻类植物，通常生长在近海浅水区的岩礁上。商品紫菜系红藻干制品，呈黑紫色而发亮光，其蛋白质含量达 35.6%，含有丰富的甘露醇、维生素等营养成分。但是，如果保管贮存不善，极易发生霉变。

另外，某些与紫菜为邻的藻类，如蓝绿藻、双鞭甲藻类等，也会分泌出环状多肽、岩藻毒素等有毒物质而污染紫菜，使紫菜的色泽褪为蓝紫色。这些毒素对热稳定，即使烧煮也

不能解毒。

四、调味品

1. 食用调味品的禁忌

日常生活中，少不了油盐酱醋糖。然而，在服用中药时，应注意油盐酱醋糖对某些药物疗效的副作用。

油

植物类食油，可增强降脂药物的效果。可是动物油，主要是猪、羊、鸡油等，却会增加体内脂肪存贮，降低某些治疗及降低血脂药物的功效。

所以在吃降脂类药物时，不宜吃动物油，应吃植物油以利增强降脂药物的功效。

盐

盐的主要成分是氯化钠，主要起着调整体液和细胞之间酸碱平衡的作用，吃盐过多可导致高血压，因此食盐可降低降压药、利尿药、肾上腺皮质激素等药物的疗效。

所以在服用降压药、利尿药、肾上腺素药物时，病人应尽量少吃盐。

酱

酱油、豆瓣酱等调料是烹调必不可少的佐料，但有的病人在服用伏降宁、闷可乐等治疗心血管疾病及胃肠道疾病的药时，不可吃酱油，不然会引起恶心、呕吐等不适症状，降低药物效果。

醋

由于醋为酸性食物，在服用碳酸氢钠、碳酸钙、氢氧化铝、胰酶素、红霉素、磺胺类药物等属碱性药物时，食醋会

使药物中和失去药效。

所以服用上述药物时防须忌食醋。

糖

有些人吃中药汤剂怕苦，常加糖调味。其实，吃中药不能滥加糖，这是因为糖会抑制某些退热药的疗效，干扰矿物元素和维生素在人体内的吸收。又因中药的化学成分很复杂，其中的蛋白质、鞣质等成分能与糖，特别是与含铁、钙等元素和其他杂质较多的红糖化学反应，使药剂中的某些有效成分凝固、变性、混浊、沉淀。这样不但会影响药效，而且还可能危害健康。

另外糖分还可作用分解某些药物，如马钱子，糖分会使其失去治疗效果。

所以，不管服中药，还是吃西药，都不能因其味苦而随意加糖。

2. 夏季多吃点醋排毒

夏季出汗多，多吃些醋，提高胃酸浓度，帮助消化和吸收，促进食欲。醋还有很强的抑菌能力，在短时间内便可杀死化脓性葡萄球菌、腐败中毒等。对伤寒、痢疾、食物中毒等肠道传染病有预防作用。夏季人容易产生疲劳或困倦不适感，如果多吃些醋，便能很快解除疲劳，保持旺盛的精力。

3. 香油对烟酒者的排毒作用

一时难以戒烟的人，经常喝点香油，可牙齿、牙龈、口角粘膜的直接损伤，减少肺部烟斑的形成，部分阻滞尼古丁的吸收。爱喝烈酒的人，喝点香油同样可以保护口腔、食道、胃贲门和胃部粘膜。

4. 防给婴儿食蜂蜜中毒

给婴儿喂食蜂蜜会引起中毒，严重者引起死亡。这是因为土壤和灰尘中含有一种叫“肉毒杆菌”的细菌，蜂蜜易受到肉毒杆菌的污染，而被污染的蜂蜜则会将肉毒杆菌带入婴儿的内脏。该菌在繁殖时能够产生毒素，这种毒素是世界上最毒的致命物质，极微量就会使婴儿中毒。其症状类似伤风，先出现持续1~3周的便秘，然后出现弛缓性麻痹、哭声低微、吮乳无力、呼吸困难等中毒症状。因此，对1岁以内的婴儿千万不要喂食蜂蜜，以防食物中毒。

5. 防食酸败油脂中毒

这里说的酸败油脂，指的是植物油，如豆油、菜油、麻油、花生油等，开封后一般贮存不宜超过2~3个月。食用油一般指食用轻度变质的食用油不易被觉察和识别，一旦觉察到，说明油的酸败已达到一定程度。

食用油变质后，油色发浅且混浊，粘度增大，还会发出一种难闻的“哈喇味”，食用时有一股苦辣味。

引起油脂酸败的原因主要有保存不当，受阳光、温度、水等因素的影响，而使油脂中含的游离不饱和脂肪酸与氧发生反应，生成低分子量的有机酸类，醛、酮等有机化合物。这些物质构成了油脂的酸败哈喇味。油脂酸败后，不仅营养价值降低，不容易吸收，变质严重的食后会出现恶心、呕吐、腹泻等人体中毒症状。经常吃变质的油，还能诱发癌症。

对于酸败后的油脂毒性，国外专家曾进行过实验。他们用小白鼠做喂养试验，试验解剖发现：急性中毒期小白鼠的肝、脾、肾等特征是组织坏死，脂肪沉积，血管扩张和充血。

而存活下来的小白鼠解剖发现，也产生了慢性中毒，慢性中毒大于急性中毒。

由此可见，如果长期食用酸败的油脂，必将导致慢性中毒而损害健康。

6. 消除食油中黄曲霉素的方法

食用植物油中有的残留少量的致癌物黄曲霉素，为此，在炒菜前宜先将植物倒入锅内，待其微冒油烟时，按炒菜所需的食盐量加入食盐，煸炒几下后，可基本上除去植物油中残余的少量黄曲霉素，然后开始炒菜。

7. 防食生棉籽油中毒

棉花籽油是一种较好的食用油，色、香、味都不错，广大群众，尤其是产棉区群众常年食用。生棉籽油中含有一种叫作棉酚的物质未被破坏，长期食用也会引起中毒。熟棉籽油中的棉酚已被破坏，食后不会引起中毒，可以放心吃。

粗棉籽经轧油机冷榨挤出来的生棉油。这种棉油未经提炼，故又称它为粗制棉籽油。棉产区的广大群众几乎都食用这种粗制棉籽油。

食用生棉籽油中毒的病例在 20 世纪 60 年代中期就已被发现，到了 20 世纪 70 年代已经被动物实验证实。有人把食用生棉籽油中毒称为麻病、阵发性低血钾、软病和低钾性麻痹等。近年来有些专家将食用生棉籽油中毒称为肾小性低钾软病。人长期食用生棉籽油后，生棉籽油中的棉酚会损害肾脏，首先损害肾小管，使肾小管回收钾的功能出现障碍，从而使人体排钾增多，引起低血钾症。

低血钾症持续 2 周以上就会引起肾脏和心脏明显损害。

食用生棉籽油后中毒可以是急性发病，也可以是慢性过程。主要临床表现为乏力、头晕、食欲减退、恶心、呕吐、便秘或腹泻及皮肤有烧灼感等。有的病人还会出现口渴、多饮、多尿、皮肤干燥、闭经或男子无精子、性功能减退等症状。个别中毒严重者还会出现抽搐和瘫痪，甚至因心跳骤停而死亡。

20 世纪 70 年代以后，我国生棉籽油中毒患者有增多的趋势，产棉区尤为明显。仅 1983 年河北医学院第二附属医院内科和小儿科就收治了 60 余例生棉籽油中毒的病人，年龄最大者 60 岁，最小者仅 5 岁。河北省邯郸市卫生防疫站于 1986 年对食用生棉籽油的 1800 人进行了普查，发现其中的 185 人有中毒症状，其中 21% 的育龄妇女发生闭经，已有 2 人瘫痪。

目前尚无特殊治疗生棉籽油中毒的方法。预防生棉籽油中毒的根本办法是不吃生棉籽油，需要吃棉籽油时将棉子油熬熟，以免发生中毒。

8. 防食发霉酱油中毒

在装酱油瓶子的上面滴一层熟豆油或麻油，让酱油与空气隔绝，就不易发霉。在酱油里放几瓣生大蒜，也能防霉。已经发霉，应赶快把上层倒掉，并将剩下的酱油，打开瓶盖，连瓶放在 80 摄氏度以上热水中煮一刻钟，把微生物杀死，以免酱油继续发霉变质。刚买来的酱油也可用此法消毒，延长保存时间。

9. 防食生酱油中毒

酱油以豆饼、麸皮、黄豆等为原料，通过发酵，再经高

温消毒后制成的调味品。每 100 毫升酱油中含有蛋白质 3.8 克，糖 20.4 克，有的还含有少量的钙、铁及维生素 B₂ 等。菜肴中加入适量酱油调味，有增进食欲、促进消化的作用，还能改善和增加菜肴的感官质量。

一般来说，酱油不经加热也可以食用，但由于在生产、贮存、运输、销售等过程中，常因卫生不良而被污染，甚至被侵入传染性肠道致病菌。科学实验证实，伤寒杆菌在酱油中能生存 29 日，痢疾杆菌能生存 2 日。有很多人喜欢用不经加热的酱油做凉拌菜吃，这就有染病的危险，特别是肠道传染病。

因此，酱油最好先加热烧熟再吃。

10. 防食用味精过量中毒

过量食用味精会引起中毒。这是因为近年来研究发现，味精食用过量会引起“中国饭店综合症”。人体内摄入过量味精，会导致性功能下降，出现肥胖症，还会降低骨骼中细胞及体白细胞的数量。“中国饭店综合症”的表现为：头晕、四肢无力、面色潮红、恶心呕吐、胸闷、心跳等。

另外，味精不宜放得过早，一般在菜将要出锅时放入较适宜，这是因为味精加温时间过长，会变成焦谷氨酸钠，焦谷氨酸钠为一种有毒物质。据科学研究，人食用味精的量一般以每天以不越过 6 克为宜，如一次超过 15 克，则可能引起中毒。

11. 防酸碱食品添加味精中毒

一般说来，炒菜停火后，加入少量味精，稍加搅拌出锅，可提高菜肴的鲜味。但使用味精温度不能过高，时间不宜过

长，也不能是菜就添加味精，特别是酸性或碱性食品中均不宜添加味精。

因为在碱性条件下，由于发生消旋作用，会使味精鲜味下降；在酸性条件下或同时加热时，会发生吡咯烷酮化，变成焦谷氨酸，不仅降低鲜味，而且对人体有害。

因此，酸、碱食品不宜加用味精。

12. 防多食臭豆腐中毒

臭豆腐属豆制品，富有营养，闻着臭，吃着香。但臭豆腐食用过多是有害的。

因为臭豆腐的发酵工序是在自然条件下进行的，易被微生物污染。据测定，臭豆腐中含有大量挥发性盐基氮，平均每公斤含有 4.9 克。同时，还含有硫化氢，平均每公斤含有 16.5 毫克此类物质均为蛋白质分解的腐败物质，对人体有害。

除此类物质外，臭豆腐常受细菌污染，其中包括致病菌。因此，臭豆腐不宜多吃。

13. 防食烂生姜中毒

食用烂生姜会引起中毒。这是因为生姜在腐烂过程中会产生一种毒性很强的有机物——黄樟素，它能使肝细胞变性，据有关动物实验证实，黄樟素能诱发动动物肝细胞癌变。另外，生姜腐烂后，可产生大量微生物（如霉菌、细菌等），在烹制过程中还会产生一定的毒素。因此，烂生姜千万不能食用。

五、饮品

1. 晨起喝一杯开水排毒

晨起喝 1 杯开水，有利健康。人在夜间，呼吸、出汗和排尿，消耗大量水分，肌体在清晨相对缺水，容易引起血粘

度增高和血栓的形成。体内缺水，排尿减少，尿液浓缩，也成为尿路结石的隐患。晨起先喝 1 杯水，可稀释血液，促进正常循环，也有利于改善脏器循环和供血，有利于肝肾代谢，排泄废物。还有润喉、醒脑、防治口臭和便秘作用。

2. 吃酸奶排毒

酸奶不仅保留了鲜奶中的蛋白质、脂肪和糖类等营养成分，而且还能刺激胃酸分泌，增加食欲，促进人体新陈代谢，使营养易吸收。酸奶还有降低血胆固醇、防止动脉粥样硬化，治疗消化不良、腹胀、腹泻等作用，特别是治腹泻很有效。因为酸奶中的乳酸杆菌能产生许多乳酸，它可以降低肠道内的 pH 值，抑制腐败菌的生长，减轻毒性物质对人体的侵害。

3. 防饮茶过量中毒

饮茶过量会引起中毒。这是因为茶叶中含有微量元素氟。氟这种元素虽然是人体必需的微量元素之一，但生理需要量为每天 1~1.5 毫克。然而，茶叶含氟量，比其他食品的含量竟高 10 倍，甚至数百倍。茶叶中富含氟化物，长期过量饮茶，摄氟量超过安全数字的规定的范围，因而会引起蓄积中毒。

氟中毒主要表现为氟斑牙和氟骨症。氟斑牙的主要症状是牙面粗糙无光泽，有白色斑点或条纹，有的出现黄色、褐色、黑色等色素沉着，严重的牙齿可出现点片或大块缺损，甚至使牙齿的功能丧失，导致营养不良及消化系统疾病。氟骨症的主要症状是早期四肢、脊柱的骨骼和全身各关节变形，甚至瘫痪。

因此，千万不要饮茶过量，一般每日饮茶用的茶叶不可超过 5 克，不要饮用含氟量高的砖茶，以防慢性氟中毒。

4. 防饮霉变茶叶水中毒

饮用霉变茶叶冲泡的茶水会引起中毒。这是因为发霉变质的茶叶里含有青霉素、环氯素、黄天精等多种不同结构的霉菌毒素，这些毒素对人体危害很大。人长期饮用霉变茶叶冲泡的茶水，会出现头晕、腹痛、腹泻等中毒症状，严重者可损害机体脏器，导致功能异常。

据有关动物实验证明，常饮霉变茶叶水，可使动物肝、肾等脏器发生变性、坏死，而且还可能有致癌的危险。

5. 防嚼食茶叶中毒

当前，空气和土壤受化肥和农药的污染非常严重，茶叶在加工制作过程中碳化物的热解作用，使茶叶也受到一定的污染而含多环芳香烃物质——苯并芘。这是一种难溶于水的致癌物。如果嚼食茶叶，致癌物质苯并芘就会人体内留下并形成隐患。所以说饮茶之后，应将茶叶倒掉，不管茶叶多么好，也应记住，茶叶忌嚼食。

6. 防饮水过量中毒

饮水过量会引起中毒。这是因为在正常情况下，人体的水液代谢主要是通过肾脏来调节的，缺水时尿量减少，水量过多则尿量增多。但是，如果机体并不缺水而大量饮水，大量的水进入机体内，超过了肾脏的调节能力，血液和间质液被稀释，渗透压降低，水就会涌入细胞内，使细胞肿胀而发生水肿。人会出现恶心、呕吐、腹胀、头晕、头痛等水中毒症状，严重的还可能出现视力模糊，嗜睡，呼吸、心率缓慢，昏迷，抽搐等危及生命的水中毒情况。

因此，饮水一定要适量，绝对不能过量，以防水中毒。

7. 防使用油漆筷子中毒

使用油漆筷子会引起中毒。这是因为油漆属大分子有机化学涂料，它含有苯、铝、氨基、硝基等对人体有害的成分。尤其是硝基，在人体内可与氮质产物结合成亚硝胺类物质，科学研究证实此类物质具有很强的致癌作用。

另外，大分子化学物质，又可使机体发生过敏。油漆筷子在使用过程中容易引起油漆脱落，脱落的油漆如果随食物吞入体内，长期积累就会引起中毒。因此，不要使用油漆筷子，以防中毒。

8. 防使用彩瓷餐具中毒

使用彩瓷餐具会引起中毒。这是因为彩色瓷器在制作时，其绘画、着色时所用的彩色颜料和助溶剂含有铅、镉、砷、锑、氟等有毒物质，这些有毒物质一旦进入人体，就对对人体造成危害，严重时可导致中毒和危及生命。

因此，刚买来的彩瓷餐具，最好在加了 4% 的食醋的水中煮沸片刻，这样可使部分金属离子等有害物质溶于水中。

另外，不要在内壁有彩绘的餐具内存放酒类、酸性饮料和酸性食物，以防中毒。平时选购餐具时最好购买内壁白色的瓷具为佳。

9. 防使用金属容器盛酸性饮料中毒

使用金属容器盛酸性饮料会引起中毒。这是因为酸性饮料与金属容器接触，会发生化学反应，使金属物质溶于饮料之中。人一旦喝了这种饮料，就会引起化学性食物中毒，出现头痛、恶心、腹泻等中毒症状。

因此，千万不要用金属容器（铝、铜、白铁等）盛放酸

性饮料，以防中毒。

10. 防用锡壶盛酒中毒

用锡壶盛酒会引起中毒。这是因为锡壶中含铅量很高，人若长期饮用锡壶所盛的酒，可使铅在体内逐渐积累，容易发生慢性铅中毒。尤其是妇女在妊娠或哺乳期，体内的铅还可通过胎盘及乳汁带给胎儿，使胎儿铅中毒。

因此，千万不要用锡壶盛酒，以防中毒。

11. 防开水没烧开中毒

经过氯化处于的自来水，其中氯与不中残留的有机物结合会产生多种卤代烃、氯仿等有毒化合物。这些物质的含量与水温变化和沸腾时间长短关系密切。水温升到 100℃，其含量虽有下降，但仍超过国家规定标准，只有让水沸腾 3 分钟时，其含量下降到人们最安全最适合的饮用标准，才是真正的“开水”。

12. 防净水器毒藻中毒

医学专家早就认定，肝癌与饮水中的藻类毒素有关。专家认为，如果净水器内长期存在积水，内胆又不及时更换，在温度适宜的条件下，下次发水器内就会生长蓝绿色的水藻，这种水藻的毒素煮沸也不能破坏。

所以，人们在使用完净水器后，应放出净水器内的积存水，其次，应用塑料透光净水器者，要采取避光措施，以免阳光照射。

13. 防煮豆浆“假沸”中毒

大豆虽营养丰富，但含有不经高热处理不能彻底破坏的有害物质。这些物质对胃肠有刺激作用。还会出现急性胃肠

炎中毒症状。煮豆浆一定要高温煮沸，不要被“假沸”现象所惑而停火，应变微火慢煮到 100℃ 全沸后，豆浆的泡沫会自动全部消失，然后再继续 10 煮分钟，这样饮用后就不会发生中毒现象了。

14. 防豆浆冲鸡蛋中毒

豆浆素有“经济牛奶”之称，鸡蛋是高蛋白营养品，但豆浆和鸡蛋冲而食之，会使两者的营养价值降低，并非好让加好。

每 100 克豆浆含蛋白 4.4 克，鸡蛋每 100 克含蛋白 14.8 克，蛋白质进入胃肠，经胃蛋白酶失去作用，从而阻碍蛋白质的分解。因此，豆浆不宜用来冲鸡蛋。

15. 防喝生泉水中毒

泉水，有“仙水”之美称，清彻清静，旅游者常乐于品尝，甚至痛饮，实际上喝生泉水是有害的。

因为生泉水貌似清洁，实际污染相当严重。据卫生部门对庐山、杭州的泉水进行检验，发现泉水中的细菌总数及大肠杆菌都不同程度地超过了生活用水水质检准，污染相当严重。饮用生泉水，将引起急性胃肠炎。生泉水污染来自于各方面，如周围居民的粪尿，鸟兽排泄物，生活废水，雨水冲刷，土壤尘埃等，

因此，生泉水不宜饮用。旅游者应自备茶具和饮料。

16. 防喝开水中毒

不喝生水是对的，但并不是所有的开水都能喝。至少有以下几种开水不宜饮用：装在温水瓶里已经好几天的温开水；经过反复煮沸的残留开水，特别是开水锅炉里的；开水锅炉

中隔夜重煮的开水；蒸饭、蒸肉后的“甑脚水”。

为什么这些开水不宜喝？一是这些开水中，所含的微量成分增高了，二是亚硝酸盐增多。饮用这几种开水，对人体健康是一种潜在的慢性危害。饮用开水，最好是煮沸 5~10 分钟的，并且要盛在保温性能好的热水瓶内，每天更换。

17. 防吃狗肉后喝茶水中毒

在朝鲜族居住地区的人非常喜欢吃狗肉、喝白酒。有一种说法：吃狗肉喝白酒后，再慢慢喝茶水，似乎这是养生之道，其实这对健康极不利。

据医书论证，狗肉中含有丰富的蛋白质，而茶中又含有较多的鞣酸，如果吃狗肉后马上喝茶，会使茶叶中的鞣酸蛋白质的物质。这种物质具有一定的收敛作用，可使肠的蠕动减弱，使大便里的水分减少，从而使大便中的一些有毒物质和致癌物质就会因在肠内停留时间过长而极易被人体吸收，对人体造成伤害。

18. 防饮茶时铝中毒

人们常说，饮茶有百利无一害。但是，近年来科学家研究发现，茶叶含有微量的铝元素，加上家庭使用铝质容器烧水沏茶，使得一些习惯饮茶的人摄入过量的铝。铝若进入人的脑海组织中，会引起老年性痴呆。

茶叶含铝元素，是因为茶叶植物对金属具有较高的亲和力，尤其是铝元素，加上施用含铝的肥料，这样，茶叶就不可避免地含有铝。

如果使用铝质容器烧水沏茶，会使所泡出的茶水内含铝量大大增加，因为饮用水中常含氟，而氟在加热中会促使加

热的铝质容器上的铝向水中离析，这就使水中的铝含量骤增。

在正常情况下，人体脑组织内没有铝积蓄。但是，当体内铝元素过量时，就可能穿过血脑屏障进入脑中，从而影响人脑的活动，如思维能力、记忆能力、语言能力、视觉功能等。

19. 防煮咖啡时间长、浓度高中毒

人们喜爱喝咖啡，是因为它味道芳香可口，并能使神经系统兴奋。

为了使香味不变，咖啡不宜长时间沸煮。因为蒸汽泡会携带部分芳香物质，并聚集在咖啡表面，形成泡沫，而咖啡香味取决于泡沫的密度，烧开后咖啡继续沸煮会导致泡沫被破坏，使芳香物质随蒸汽跑掉。

有人为了争取时间，拼命工作，常借助于高浓度的咖啡来刺激大脑和神经，以求提神驱困。其实，这样做弊多利少。据研究，人在饮高浓度的咖啡后，体内肾上腺素骤增，以致心跳频率加快，血压明显升高，并出现紧张不安、焦躁、耳鸣及肢体不自主地颤抖等异常现象。因此，长此以往，会影响健康。

如果是应考学生或演员、运动员，在进考场、赛场前，喝高浓度的咖啡，则很可能因机体过度兴奋而失败。假如有心律不齐、心动过速等疾病，饮高浓度咖啡可加重病情。有冠心病、高血压的人，可诱发心绞痛和脑血管意外。

所以饮咖啡忌浓度过高，以每杯咖啡的浓度不越过 100 毫克为宜。

20. 防酒后饮咖啡中毒

酒不可与咖啡同饮，同饮会加重酒精对人体的损害。这是因为酒精能毒害人体的一切细胞。喝完之后，酒精很快被消化系统吸收，接着进入血液循环系统，于是影响胃肠、心脏、肝肾、大脑和内分泌器官等功能，形成体内物质代谢的紊乱，其中受害最严重的是大脑。

而咖啡主要成分是咖啡因，适当的饮用，具有兴奋、提神和健胃的作用，过量同样可以造成中毒。只要有 10 克咖啡因，就足以致人于死地，长期饮用咖啡的人，一旦停饮，会使大脑调试抑制，出现血压下降、剧烈头痛症状；有的则精神异常，如喜怒无常、狂暴、忧郁等。

如果酒与咖啡同饮，有如火上浇油，使大脑内极度兴奋转入极度抑制，并浅水刺激血管扩张，加快血液循环，极大地增加心血管负担。这样做对人体造成的损害，超过单纯喝酒的许多倍。

21. 防喝酒吃凉粉中毒

凉粉滑润、爽口，人们长期以来一直认为凉粉是下酒的好菜。其实，用凉粉下酒是很危险的。

凉粉中含有明矾，它有减慢肠蠕动的的作用，使刚喝下的酒在胃肠中停留时间延长，不但增加了人体对酒精的吸收，更会增加对胃肠的刺激作用。同时，明矾也能减缓血流速度，生长血液中所溶酒精滞留时间，积蓄后使人中毒。

所以喝酒时不宜吃凉粉。

22. 防喝医用酒精中毒

商店出售的食用酒，适量饮用，不但能益气调身，而且能活络，可以消除疲劳。但是医用酒精和其他工业酒精，其

中含有性物质，若对水饮用，可直接引起中毒或死亡。因为食用酒是用粮食发酵酿制而成的，而医用酒精的酿制原料往往是代用品。在酒内含有多种有害物质，如甲醇、氰化物等。这些有害物质的含量往往超出食用酒的十倍，甚至数百倍。甲醇损害神经系统，会引起头痛、头昏、双目失明。另外，甲醇在人体内还会转化为甲酸。甲酸可直接引起脑水肿，甚至可导致死亡。因此，医用酒精忌当酒喝。

23. 防凉饮白酒中毒

许多人在饮酒时，都是启封后马上就饮。实际上饮未加温的凉酒容易引起毒性反应和醉人。这是因为白酒除含有酒精外，还含有甲醇、甲醛、乙醛等杂质。甲醇在人体内分解较慢，且有积蓄作用，如果摄入 4~8 毫升便会引起中毒，其结果会损伤视神经，从而导致双目失明。甲醛、乙醛是醇类的氧化物。甲醛有强烈的刺激性和辛辣味，饮后容易引起头痛，其毒性比乙醛高 30 倍。甲醇、甲醛、乙醛的沸点低，大概是 15~19.5℃，如果将酒加热时会全部挥发。

因此，白酒忌凉饮，应加热后饮用。即使是在夏天，也应饮热酒或温酒。

24. 防饮久存低度酒中毒

“酒越陈越香”。这对白酒或黄酒相对说来有一定的道理。但对低度酒，如啤酒、葡萄酒来说就不是如此了。

因为白酒在贮存过程中，可使酒中的杂醇逐渐氧化，生成芳香酯，并使酒中的乙醛挥发。同时，酒分子和水分产生聚合作用，使酒醇香，辛辣感减少或消失，所以越陈越香。

低度酒中的啤酒和葡萄酒，由于含有丰富的蛋白质和糖

类，易致微生物繁殖，使酒变质，产生酸味，所以贮存期有一定限度。

因此，低度酒不宜久存。一般瓶装啤酒可保存 4~5 个月，散装鲜啤酒只能保存 2~3 天。

25. 防同食牛奶与巧克力中毒

牛奶和巧克力都是高级营养食品，但若同时食用不但毫无益处，反而有害于健康。

牛奶富有蛋白质和钙质。巧克力被誉为能源食品，含有草酸。如若牛奶与巧克力同食，则牛奶中的钙与巧克力中的草酸会结合成草酸钙。若长期使用，可造成头发干枯、腹泻，出现缺钙和生长发育缓慢等。

因此，牛奶与巧克力不宜同时食用。但间隔分别食用是可以的。

26. 防煮牛奶时奶、糖同时加热中毒

在煮牛奶时，人们往往将奶与糖同时加热煮。其实，这样做对人体有害。

牛奶中的赖氨酸与糖在高温作用下产生梅拉德反应，生成一种有毒物质——果糖基赖氨酸，这种物质会危害人体健康。

正确的做法是，把煮好的牛奶凉到温和时再加糖，牛奶温度低了，赖氨酸与糖就不起反应了。

27. 防喝隔夜的银耳汤中毒

银耳汤是一种高级营养补品，但一过夜，其营养成分便会减少，并产生有害成分。这是因为不论室内袋栽银耳，还是露天锻木栽培的银耳，都含有较多的硝酸盐类，经煮透后，

如放时间较长，在细菌的分解作用下，硝酸盐会还原成亚硝酸盐。

人喝了这种银耳汤，亚硝酸就会自然地进入血液循环，使人体中正常的血红蛋白被氧化成高铁血红蛋白，从而丧失携带氧气的 ability，引起中毒，发生肠原性青紫症的一系列症状。

因此，隔夜的银耳汤不宜喝。

28. 防用镀锌的白铁桶盛放饮料中毒

夏季，常见某些饮食店或个人，把饮料装入镀锌白铁桶内在大街上出售。这样做很不科学，也极不卫生。

因为锌有一个特性：难溶于水，易溶于酸性溶液中。清凉饮料一般都含酸，像柠檬水、橘子水、酸杨梅汤等酸度都很高。有人做过实验，把自来水、柠檬水分别装到镀锌桶内，一定时间后取出化验，自来水中每升含锌 5 毫克，而柠檬水中高达 1141 毫克每升。1 次吃 80~120 毫克锌便可引起急性中毒。儿童对锌很敏感，更容易引起中毒。

中毒后的主要表现是胃肠道刺激症状，如恶心、呕吐、腹泻、腹绞痛等，还可伴有全身不适、眩晕。个别严重者可出现脱水、酸中毒，若不及时处理会危及生命。

镀锌铁桶，虽不宜装清凉饮料及其他酸性食品，但可以装水和干食品。

29. 防用果汁服药中毒

有的人用果汁服药，这是不妥的。

降低药效

果汁或清凉饮料的果酸容易导致多种药物提前分解或溶

化，大大降低药效；

加大刺激

有许多种药物如阿斯匹林等治疗风湿疼痛的药，本来就对胃粘膜有刺激作用，而果酸则可加剧对胃壁的刺激，重者可导致胃粘膜出血；

生成有害物质

有些抗生素类药如红霉素等，在酸性液体的作用下会迅速水解，减低药效，有的还会与酸性液体反应，生成其他有害物质。

因此，不要用果汁服药。

六、饮食习惯及厨房卫生

1. 日常饮食 10 忌

忌零食

常吃零食，会破坏胃肠道消化活动的规律，容易引起胃病。

忌过饥过饱

一个人如果没有足够的营养，机体的精气津液必亏虚、乏竭，就会严重影响健康。相反，食之过多，消化液的分泌不应求，容易产生消化道疾病，暴饮暴食对健康也十分有害。

忌咸食

食物过咸，会使体内水分潴留和心脏排血量增加，易引起肾脏病和高血压。

忌甜食

常吃甜食和糖果，容易造成龋齿，引起缺钙、肥胖、糖尿病和心脏病等。

忌快食

吃饭过快，唾液分泌不足，影响水化和营养成分的吸收。

忌边看边食

边吃边看，影响五味和消化液的分泌，久而久之会造成胃肠消化不良。

忌走路吃东西

边吃边走，既不文明又不卫生，空气中的尘土、微生物及有害气体不利健康。

忌嬉笑打闹

边吃边笑易引起呛咳、窒息。

忌食过寒过热食物

寒则气衰，热则气盛，气衰气盛均会导致人体气血阴阳失调而致病。

忌过食甘肥之品

现代医学证明，过食甘肥易肥胖，易患心血管病及糖尿病。

11 忌多饮酒

酒多饮有害，易引进一系列水化系统病症。

2. 空腹 6 忌

忌饮酒

空腹饮酒会刺激胃粘膜，久之易引起胃炎、胃溃疡等多种病变；空腹饮酒还容易造成急性酒精中毒。

吸烟

空腹吸烟会促使胃酸分泌增加，增加饥饿感；还容易引起“烟醉”，出现头昏、乏力、心悸、头痛等不适症状。

忌饮茶

空腹饮茶会稀释胃液，降低消化功能，且容易引起“茶醉”，导致头昏、心慌、四肢无力、精神恍惚等。

忌喝牛奶、豆浆

因为牛奶和豆浆里富含蛋白质，只有在摄入一定量淀粉食品后饮用，才能起到滋补身体的作用。

忌吃柿子

柿子中含有柿胶粉、果胶、鞣酸和鞣红素等物质，具有很强的收敛作用。在空腹食用时，如遇较强的胃酸，容易和胃酸结合凝成难于溶解的硬块，引起心口痛、恶心、呕吐、胃扩张、胃溃疡，甚至胃穿孔、胃出血等疾患。

忌吃糖

空腹吃糖易引起蛋白质聚糖作用，有损于对各种蛋白质的吸收，导致动脉粥样硬化症，影响肾与血液循环的正常机能。

3. 防厨房污染中毒

我国城市居民的厨房往往在门窗、墙壁上积聚着厚厚的油污和污垢，形成污染。这都是炊事燃烧产生的污染物及炒菜油烟中所含的污染物一氧化碳、氮氧化物、飘尘以及苯丙（a）芘（一种强致癌物）等。这些污染物在厨房不通风或通风不良时会进入室内。特别是在冬季门窗紧闭，厨房里的污染更容易向室内扩散。有的家庭做饭、居住都在一间屋内，这种空气污染就更为严重。

中国建筑技术发展中心标准所曾在北京、沈阳、西安等地对住宅厨房中苯并（a）芘浓度进行测定，发现其浓度大大

高出国家卫生标准及室外大气的最高浓度值。广州市肺癌研究中心经多年研究，认为在与肺癌有关的因素中，厨房的污染与肺癌死亡率相关系数最大。

在北京海淀区的一套单元住宅内进行厨房污染实验及通风排污效果实验，发现在不通风时厨房里一氧化碳的日平均浓度值为国家卫生标准的 14 倍。从现有的资料看，在人类能够正常生活的空间里，住房厨房中空气的污染是最严重的。

厨房污染的特点是：污染物成分比较单纯，污染空间有限，污染物浓度高。针对这些特点，可以采取相应技术措施：安装自然通风装置。

这些机械式厨房排烟器，一般可将厨房内污染物降低 80% 左右；改进灶具，提高热效率，同时把一些有害物在燃烧过程中尽量燃烧尽，是减少燃烧过程中污染物产生的有效措施；对燃烧进行前处理，可以减少燃烧过程中有害物的产生。当然，从建筑设计上，认真考虑解决住宅厨房污染问题也是很必要的。

4. 餐桌上重视食物中毒

食物中毒是常见病、多发病，只要对食品的卫生管理稍一放松，就会造成大规模暴发流行。食物种类繁多，原料又来自不同的地区，从原料到成品，要经过运输、储存、加工、销售等许多中间环节，无论其中哪个环节出了问题，都可能引发食物中毒。就连高度发达的美国，50 年来食物中毒的发生率也几乎没有明显降低过。

我国的情况也不例外，2001 年第二季度全国重大食物中毒的人数急剧上升，4~6 月份共发生重大食物中毒事件 39 起，

比第一季度食物中毒的人数增加了4倍多，已达2222人，其中死亡25人。为了防止各类食物中毒的发生，应确实贯彻执行预防为主方针。

重视预防工作

各级隆重部门要重视食物中毒的预防，加强领导，加强卫生宣传教育，严格执行仪器卫生法，加强食品卫生监督。

要抓住重点

细菌性食物中毒和化学食物中毒发生的起数及中毒人数最多，约占食物中毒总人数的80%以上，是控制和预防食物中毒的重点。集体就餐单位是预防食物中毒的重点对象。夏秋季气温高，有利于细菌在食物中繁殖，最容易发生细菌性食物中毒，是预防的重点季节。夏季赤潮期还要注意预防有毒鱼、贝类中毒。

加强从业人员体检

食堂工作和管理人员以及食品行业从业者要定期检查身体，一旦发现问题要按国家有关规定及时处理。

及时抢救

一旦发生食物中毒应立即组织及时抢救病人，并及时查明原因，认真总结经验及教训。

严格执法

对违反我国有关法律、法规、政策、规定的肇事者应依法追究刑事责任。

5. 防长期饱食中毒

许多长寿老人的经验之一是吃饭不宜十分饱。现代医学认为，经常饱食，会使肠胃负担过重，消化的分泌供不应求，

容易发生消化不良，还会使血液过多地集中在胃肠，而使心脏、大脑等重要器官相应缺血，使人感到容易困乏，工作效率低下，甚至还会引起冠心病病人绞痛心绞痛的发作，诱发胆石症、胆囊炎、糖尿病等。

营养学家告诫人们，饮食过饱会损害大脑的功能，使大脑迟钝。不少人在饭后常会感到困倦，这是由于进餐后大量血液集中胃肠系统。

学者们进一步研究还发现，一种叫纤维芽细胞生长因子的物质，餐后在脑中含量要比饭前增加数万倍，并认为这种因子是脑动脉硬化的原因之一。人们在进餐后，体内会调节这种生长因子，使它从增高状态恢复到正常水平。但是，如果长期饮食过饱，这种因子就会在大脑中逐渐积累，促使脑动脉硬化，而脑动脉硬化又与老年性痴呆症密切相关。

为此，饮食以 7~8 成饱为宜。

6. 防肉类生熟同放中毒

变形杆菌属是指普遍变形杆菌、奇异变形杆菌、摩根氏变形杆菌、雷极氏变形杆菌、无恒变形杆菌等五群。变形杆菌还存在于自然界和人体内，易传播。

生的肉类和内脏带菌率较高，也往往是污染源。因为变形杆菌通过土壤、水、苍蝇、手和用具污染食品。特别生肉沾染上细菌，就会大量生长繁殖，当与熟食放在一起，促使细菌的大量生长，交叉感染。大量的变形杆菌在进入人体是造成细菌性食物中毒的重要原因。

中毒常发生在食后 4~12 小时内，主要出现急性肠胃炎症状，除腹泻、呕吐外，以腹痛最为突出，常为激烈的腹部

绞痛。

因此，生肉、熟食及其他动物性食品，都要在存放时分开，防止交叉感染。或是在食用必须都要回锅加高温。

7. 防冷冻食品解冻后再存放中毒

从市场买回来的冷冻食品，肉、鱼、鸡、鸭、蛋、速冻蔬菜等，一经解冻要尽快加工食用，不宜存放。如果存放时间太长，肉、鱼、鸡、鸭等会因为细菌和酶的活力恢复，不但能很快繁殖分解蛋白质引起变质，而且还能产生有毒的级胺物质，人吃了会引起食物中毒。冷冻蔬菜存放时间太长，不仅色变，营养损失，品质下降，而且也很容易腐烂变质，不能食用。

冷冻的肉、鱼、鸡、鸭等冷冻时由于水分结晶的作用，其组织细胞便受到破坏，一经解冻，被破坏了的组织细胞中，会渗出大量的蛋白质，就成了细菌繁殖的养料。

有实验证明，将经冷冻 1 天的新鲜青花鱼，入在 30 温度下 6 小时，其腐败速度要比鲜鱼快 1 倍；

将解冻的蛋黄放在 18 温度下 2 小时，细菌数增加约 2 倍，经 8 小时，细菌数增加倍以上；

将冷冻的鲜鸡蛋，放在 0~15 温度下达 10 天以上，因经冷、热温度的变化时间太长，不但卵膜变松、蛋清稀薄，而且还发生粘壳、散黄，甚至霉变、发臭，不能食用；

冷冻过的蔬菜，尤其是在热天更不宜存放，否则绿叶蔬菜很快会变黄，维生素 C 也易被破坏。蔬菜放在 20 温度下，比放在 6~8 的温度下，维生素 C 的分解损失要多 2 倍。

8. 防用搪瓷制品煮食中毒

用搪瓷制品煮食会引起中毒。这是因为所有的搪瓷制品都是在铁制品的外表上镀珐琅制成的，珐琅里面含有对人体有害的珐琅铅和铅化物。再说，搪瓷表面的釉彩，主要成分是各种金属盐类，黄色和大红釉是镉和铅的化合物，铅和镉有毒，铅会损害骨骼和肾脏。若用搪瓷制品煮食物，或盛放酸性食品，铅和镉等有害物质就会溶解到食品中去，会引起人体慢性中毒。

因此，千万不要用搪瓷制品煮食物或盛放酸性食品，以防中毒。

9. 防用再生塑料制品盛放食品中毒

用再生塑料制品盛放食品会引起中毒。这是因为回收的废旧塑料，来源复杂，加工条件不一，工艺要求不严，再生塑料制品难免含有有毒塑料。若盛放食品，特别是酸性食品和油类，有毒物质易被溶解析出，污染盛放的食物，人食用了被污染的食品后将会引起中毒或蓄积性中毒。

因此，千万不要用再生塑料制品盛放食品，以防中毒。

10. 防混用铝铁炊具中毒

烧菜用铁锅或不锈钢锅，而锅铲用铝的，这样较软的铝铲，会被铁锅锉损成粉状微粒，然后附在饭菜上进入人体。铝元素进入人体内贮存到一定数量后，脑功能就会受到影响。故铝铁炊具不能混用。

11. 煤气中毒的急救

立即将病人移到温暖通风的屋内，或交病人所在门窗打开，使其吸入不含煤气的新鲜空气。只要脱离中毒环境，吸入新鲜空气，在一个小时内，体内就有一半的碳氧血红蛋白被

离解。

此时要注意病人的保暖，能喝水的可以给其热的浓茶水，一般较轻的病人多能较快痊愈。中毒重的应请医生前来急救，给病人吸入氧气，应用呼吸兴奋剂。

12. 煤气中毒食疗三方

香醇解毒

取香醇 100 克，兑白开水 100 克，令患者徐徐饮用。适用于早期症状较轻的中毒患者。

酸菜解毒

取芥菜、白菜等泡成的酸菜，菜价中取出菜汁半碗，一次服下，有效。

白萝卜汁解毒

将鲜白萝卜捣碎取汁，约 100 克，一次灌下，1 小时后即愈。适用于煤气中毒呈昏迷状态者。

13. 砧板消毒四法

撒盐消毒

每次用后，刮净板上的残渣。每周在板上撒一些盐，既杀菌，又可防止砧板干裂。

阳光消毒

天晴时，把砧板放在阳光下晒一晒，让太阳光中的紫外线照射杀菌。

洗烫消毒

将砧板刷洗一遍，病菌数量可减少 $1/3$ 。如果用开水烫一遍，残存的病菌就更少了。

药物消毒

用 2 公斤水,加入 5%的新洁尔杀菌剂 8 毫升至 16 毫升,将砧板浸泡 10 分钟至 15 分钟,也可用漂白粉,即 5 公斤水放入漂白粉精片 2 片,浸泡 10 分钟至 15 分钟。

14. 防使用油漆筷子中毒

油漆属于大分子有机化学涂料,它含有苯、铅、氨基、硝基等对人体有害的成分。尤其是硝基,在人体内可与氮质产物结合成亚硝胺类物质,科学研究证实此类物质具有很强的致癌作用。另外,大分子化学物质,又可使机体发生过敏。

油漆筷子在使用过程中容易引起油漆脱落,脱落的油漆如随食物吞入体内,就会危害健康。

15. 防农药对食品的污染

农药对防治作物的病、虫、杂草危害以及控制人畜传染病有着重要作用。例如四十年代 DDT 的问世开辟了人工合成农药的广阔前景。

由于抗药性和毒性问题,老的农药逐渐被淘汰,新的农药不断进入市场,还从国外进口大批新农药,所以农药使用不当的情况常有发生,由此带来环境和食品的污染。在国外农药污染曾作为当代公害之一而为公众所关注。

从食品卫生角度,重要的是农药使用后,或多或少地在农作物,特别是粮、油、菜、果以及畜禽食品上产生残留。农药残留还包括在生产、贮存、运输、销售或制造食品时防止害虫所用的农药;此外也包括用于防治畜禽体内或体表寄生虫或螨类的农药。

大部分农药属于化学性农药。由微生物及其产物抗生素

构成的农药称为生物性农药，如白僵菌、井冈霉素等。

化学农药根据防治对象不同，常将防治害虫的农药称为杀虫剂；防治红蜘蛛的称为杀螨剂；防治病菌的称为杀菌剂；防治杂草的称为除草剂；防治鼠类的称为杀鼠剂；调节作物的称为植物生长调节剂等。

由于农药特性、使用方式、剂量以及生物学稀释作用的不同，食用作物上可有或多或少的残留。残效期长的农药一般施药次数少，施药间隔长，而残效期短的农药则施药次数多，但施药间隔期短。

农药的毒性与残效期长短没有直接关系。对不同的农作物施用的农药，其剂型、剂量和次数各有不同。连续收获的蔬菜类，如黄瓜、西红柿、四季豆等常在施药后较短时间内采摘上市，容易发生农药残留偏高问题。为此，对这类作物不允许施用高毒农药。采用超高容量喷雾时，往往由于药液浓度过高，如果一旦药械工作不正常或操作不当时，容易产生农药雾滴分布不匀而致农作物局部残留过高。

16. 防有毒金属对食品的污染

自然界的土壤和岩石中存在着许多种金属元素，人们在生产或生活活动中也会接触到不少的金属物质，它们均会通过各种途径，使一部分可溶性金属元素或其化合物溶入水中，移入食品，再移至人体。

一般地说，钾、钠、铁等元素是人体所需要的金属元素；有些金属元素如锡、铝、硅等对人的生理作用不详，在常量的接触条件下不会出现不适合反应。还有一些金属元素对人中可引起明显的毒性作用，如汞、镉、铅、砷等，叫做有毒

金属元素或金属毒物。

有毒金属元素污染食品的途径有：

农业药剂和工业排放

农用化学药剂的使用和工业三废的排放，使有毒金属元素或其化合物污染了食品。

自然界污染

岩石或土壤中的可溶性有毒金属盐类广泛存在于天然水中，有的通过作物根系吸收入食用植物，有的通过饮用如茶、咖啡或其他饮料、或摄食如米饭、面包、馒头等进入人体。

流通环节

所用的金属机械、容器，管道及工艺需要加入的某些添加剂所含的有毒金属元素，通过各种形式进入食品。

17. 食品容器的卫生问题

食品容器包装材料根据卫生学特性可以分成三大类，各有其不同的卫生问题。

传统材料

竹、木、纸、布等传统材质的主要特点是表面不光洁，质地疏松，渗水性强，因而增加微生物污染的机会。

搪瓷、陶瓷类

金属和含有金属盐或金属氧化物的搪瓷、陶瓷等，质地坚硬，表面光洁，不渗水，因而主要卫生问题是有害金属溶出到盛装的食物中。

高分子材料

高分子化合物在食品容器包装材料上应用，包括了三大

类高分子物质，即树脂或塑料、合成橡胶、化学纤维。高分子化合物构成的材质，分子量越大，越难溶、化学反应性越趋向于惰性，因而生物学活性，毒性越弱。因此一般来说，充分聚合的高分子化合物本身难于移行到食品中，而且毒性也不成问题。

但是在塑料、橡胶、化纤等材料中，还有一些低分子化合物，即未参与聚合的游离单体，聚合不充分的低聚合度化合物，添加剂或加工过程中残留的化学处理剂，低分子降解产物。探讨高分子化合物食品容器、包装材料的主要眼点就是研究这些低分子化合物的毒性和向食品中迁移的可能性。

18. 防食品添加剂中毒

食品添加剂系指在食品生产、加工、保藏等过程所加入和使用的化学合成或天然物质。这些物质在产品中必须不影响食品营养价值，并具有防止食品腐败变质，增强食品感官性状或提高食品质量的作用。若能合理使用，对食品的生产加工和人们健康都有好处。

但也必需指出，食品添加剂毕竟不是食品的天然成分，在一定范围内使用一定剂量，虽然对人无害，但如无限制地使用，也可能引起各种形式的毒性表现。因此必须对食品添加剂进行严格的卫生管理，发挥其有利作用，防止其不利影响。

随着食品工业和化学工业的发展，食品添加剂的种类和数量必然越来越多，因而它们对人们健康的影响应该特别注意。加之，随着食品毒理学研究方法的不断改进和发展，原来认为无害的食品添加剂，近年来又发现可能存在慢性毒性，

致癌作用、致畸作用及致突变作用等各种潜在危害，因而更加不能忽视。

食品添加剂本身原则上是经过规定的《食品安全性毒理学评价程序》证明在使用限量范围内对人无害，也不应含有其他有毒杂质；对食品的营养成分不应有破坏作用。

食品添加剂在进入人体后，最好能参加人体正常的物质代谢；或能被正常解毒过程解毒后全部排出体外；或因不能被消化道吸收而全部排出体外。

食品添加剂在达到一定加工目的后，最好能在以后的加工、烹调过程被破坏或排除，使之不能摄入人体，则更安全。

食品添加剂应有严格的质量标准，有害杂质不能超过允许限量。

不得使用食品添加剂来掩盖食品的缺陷或作为伪造的手段。

目前，我国允许使用并制订有国家标准的食品添加剂有防腐剂、抗氧化剂、发色剂、漂白剂、酸味剂、凝固剂、疏松剂、增稠剂、消泡剂、甜味剂、着色剂、品质改良剂、抗结剂、香料乳剂及其他等 15 类。

七、药物

1. 怎样认为药物与疾病的关系

疾病是人体对来自外界环境或身体内部的有害因素作斗争的复杂的运动过程。在这一过程中，人体的防御、适应、代谢功能及人的主观能动性对疾病的发生、发展起着决定性的作用。药物是人类同疾病作斗争的有力武器之一，药物通过影响人体的功能或抑制病原体的生长、繁殖而起到防治疾

病的作用。

但是，药物对于机体来说只是一个外因。外因是变化的条件，内因是变化的根据，外因通过内因而起作用。也就是说药物必须通过机体才能发挥作用。因此，必须看到药物是防治疾病的重要条件，但不是唯一的条件。要防治疾病，还要注重从各方面提高人体的抵抗能力。病员必须以乐观主义精神对待疾病，适当地休息、锻炼、注意营养，养成合理的生活习惯。

药物如果使用不当，还可能产生一些有害作用，甚至造成严重的不良后果。例如：对青霉素过敏的病人使用青霉素后，可产生过敏性休克甚至危及生命；给咳嗽的病人久服可待因可引起成瘾等等。因此，我们看待药物要一分为二，不能只看到有利的一面，而忽视不利的一面。

身体强壮的人乱吃补药不但没有好处，反而有害。因为任何药物都有一定的副作用，只是这此副作用有大小、轻重之别，出现有迟早的不同。所以，吃药时决不能忘记副作用，不能“顾此失彼”。有一句名言说得好，“毕竟是药物，而不是一日三餐”。一日三餐吃得不当尚且会出毛病，何况乱吃药物呢？

2. 服药中毒怎样急救

一般常用药按常规量服用不会引起中毒反应，但如过量服用或误服一些过期变质或剧毒药品则可引起中毒，应采取急救措施。

催吐

用手指或匙柄刺激咽后壁，以引起恶心和呕吐，吐出毒

物。

洗胃

准备温水 4~5 升，每次饮入 200 毫升，然后用手指刺激咽部引起呕吐，如此反复进行，起到清洗胃中毒物的作用。

可自行配制一些饮料服用

以稀释毒物并减慢毒物的吸收。如牛奶、搅拌过的鸡蛋、淀粉或面粉的混悬液等。

反应严重的应及时送医院

如患者出现神志不清、休克等严重的毒性反应，应及时送往医院抢救。

3. 服中药时应注意忌口

中药是根据病理和药性配制的药方，比较注意药物与药物，药物与食物，食物与食物之间的在性质上，相辅相成的作用。有些食物会影响甚至会改变中药的性质，本来下药是为了治病，结果因没有注意而适得其反，所以吃中药时应注意忌口。

在吃补药期间，不可吃生萝卜、浓茶、海味、生冷和滑腻食物；

服黄连忌食猪肉；

服麦冬忌食鲫鱼；

服仙茅忌食牛奶；

服首乌忌食葱蒜；

服柿霜忌食螃蟹；

服茯苓忌食酸蜂蜜忌食大葱；

吃黄瓜不吃花生；

服解表清热、消肿解痛、宣肺化痰、止咳和中的中药应忌生冷、滑膩食物；

服平肝潜阳、守心安神、清咽止血、润肺宁咳的药物，应忌食酒、姜、葱、蒜、咖啡、可可、辣椒、羊肉等辛热食物；

服用医治风温痹症、妇女经痛、男子阳萎、梦遗滑精、久泻腹痛的中药，应忌食冰棒、柿子、竹笋、生菜和寒性食物等。

4. 防黄曲霉素中毒

黄曲霉素的毒性要比氰化钾强 10 倍，比砒霜强 68 倍，黄曲霉素与肝癌的关系最密切，它可使动物诱发肝癌。人们在日常生活中消除黄曲霉素的方法是：炒菜时，把豆油或花生油倒进锅内，先放盐，等锅冒青烟时再放菜，这样可以除去 95% 的黄曲霉素；粮食中的豆类、花生最容易产生黄曲霉素，如发现霉变的豆类、花生要及时清除，以免扩大污染；淘米时用力多搓洗几次，可洗去 95% 的黄曲霉素，在煮粥、蒸饭时若加入少许食碱，也有一定的解毒作用。

在日常生活中，霉变发绿的干果、豆谷等食品千万不能食用，也不能洗后再食，以防中毒。

5. 防饮雄黄酒中毒

饮用雄黄酒会引起中毒。这是因为雄黄的主要成分是二硫化砷，遇热后可分解为三氧化二砷，也就是剧毒药砒霜，所以饮用雄黄酒会发生急性砷中毒。我国民间农历五月五初五端午节有饮雄黄酒来毒五毒的风俗。其实，这种酒只能外用来杀死昆虫蛇蝎，也可作为治疗疥疮的外用良药，但绝对

不能饮用，否则就会引起中毒。

6. 防服发霉中药中毒

服用发霉中药会引起中毒。这是因为发霉中药里含有大量的黄曲霉素，它的毒性比氰化钾强 10 倍，比砒霜强 68 倍，黄曲霉素还可使动物诱发肝癌。黄曲霉素只有在 280 的高温条件下才会被破坏和裂解，一般的煎煮，破坏不了黄曲霉素。

因此，发霉的中药千万不能再服用，以防中毒。

7. 防服云南白药中毒

云南白药有消肿散瘀、止血止痛的作用。有人以为用量越大，效果越好。其实不然，若经常超剂量服用，不仅起不到应有的药效，还会造成药物中毒。云南白药一般成人用量为每次 0.2~0.3 克，每隔 4 小时服 1 次。其中毒剂量为 2~4 克，中毒者主要有口舌四肢麻木、呕吐、头痛、心悸、胸窝部灼痛等症状，个别人会产生低血压或高血压以及心律失常、心率减慢等。

因此，千万不要过量服用云南白药，以免引起药物中毒。

8. 防给婴儿使用滴鼻净中毒

给婴儿使用滴鼻净会引起中毒。这是因为滴鼻净化学名称为“萘甲唑啉”，属 α -肾上腺素类药，具有较强的使血管收缩的作用，鼻塞时滴，通常可迅速减轻症状。但此药毒副作用较大，所以不宜久用，尤其是婴幼儿，更要忌用滴鼻净。由于婴幼儿免疫功能尚未完全建立，对滴鼻净的毒性耐受力差，加上婴幼儿鼻粘膜毛细血管特别丰富，鼻塞时容易发炎充血，此时如滴入此药，可因鼻腔血管通透性增加而很快被

吸收产生中毒，出现呼吸和心跳变慢、体温偏低、嗜睡等中毒症状，严重者可出现全身紫绀、休克等危重现象。

因此，千万不要给婴幼儿使用滴鼻净，以防中毒。

9. 忌用 95% 的酒精消毒、杀菌

要知道 95% 的酒精浓度高，吸水力强，具有迅速使菌体表面的蛋白质变性、凝固而形成坚固的包膜，阻碍酒精继续向菌体内部渗透，甚至影响杀菌作用。虽然 70~75% 酒精浓度缓慢地进行，因而渗透性特别强，能不断的渗入菌体内部作用于菌体内蛋白质，最后达到杀死细菌的目的。

因此，我们说一般用 70~75% 的酒精消毒效果最好，而忌用 95% 的酒精作消毒、杀菌。

10. 防服用中药中毒

很多人都说，吃中药安全、放心，这话并非全对。确实中药相对地说比西药的副作用小些，但其中也有剧毒药，如果服用不当，一样会引起毒副反应。

如云南白药是一种很著名的中成药，治疗内外出血和血瘀肿痛有很好疗效。成人一次剂量 0.2~0.3 克。如果一次内服量超过 0.5 克，就可以引起头晕、恶心呕吐、面色苍白、四肢厥冷等不良反应，甚至还可能造成肾功能衰竭。

另外如六神丸、六应丸、梅花点舌丹等中成药常用于治疗咽喉肿痛、扁桃体炎等病症，有较好功效，但因内含蟾酥，具有一定毒性，如果服用过多，则可出现胸闷、头晕、气短、心悸、腹痛腹泻、恶心呕吐、四肢及四肢麻木、大汗淋漓等中毒症状。

还有一些中成药如牛黄解毒丸，可引起过敏，给病人带

来不必要的痛苦。由此可见，服用中药，忌不慎重。

11. 防将六神丸当预防药服用中毒

确实六神丸是家喻户晓的著名传统中成药。许多家长常在每年端午前后给小儿服用六神丸，以为这样可以预防长痄子、生疔子。其实却不知用药不当或服过量其后果严重。

因为六神丸中含有蟾酥，属剧毒品，如果过多服用可致恶心、腹痛、呕吐、胸闷、腹泻、四肢麻木、心悸等。其中的雄黄，主要成分为二硫化砷，遇热后可分解为三氧化砷（即砒霜），毒性非常剧烈，人如果多服则会损伤肝肾功能，持续服用还可产生积蓄中毒。因此，六神丸忌作预防药服用。当必须服用时，也应严格掌握剂量，绝对不可过量或长时间连续服用。

12. 防服变质药中毒

药片

药片分糖衣片、非糖衣片。糖衣片如果有受潮、发霉、变色、溶化、衣层裂开等现象时，便不应再服用。非糖衣片，如果出现原来的白色，变为黄色，或发黑，有斑点、松散、潮解等现象；如维生素C片，原药是白色，变成黄色、棕色，阿斯匹林片，上面有小结晶析出，并有一股醋酸气味；含碘的药物变成红棕色，这一切都说明已变质，绝不可再服用。另外还有一种胶囊，内装药物，如果胶囊受潮发粘，里面药粉结块也不可再服用。

中成药丸、片

如发现中成药丸、片发霉、变色生虫、潮化等，则说明也变质，也不可再服用。

外用药

眼药水和注射液一样，只要色变，就说明变质了，变质就不能使用。药膏一般比较稳定，但如果保存不当或时间过久，也可变质，如水、油分离干涸或有酸败臭味。则不要再使用。

注射药

注射药（针药）多为水溶液，一般为无色、微黄的澄明液体，不允许有浑浊沉淀、絮状物和变色等现象，凡出现这种情况的，不可再注射。

但有的针药是带色的，如 B₁₂ 注射液是红色的，维生素 B₂ 是黄色的，中药“清热解毒”是淡褐色的等。有些药品在天冷时会有结晶，加温后可以溶化，这种情况还是属于正常现象，一般说明书上都有说明。未注明的应请教医生后再决定是否可用。

另外注射时，还有一些溶液是油剂，如黄体酮、苯丙酸诺龙、维生素 D₃ 等，都是澄明淡黄色油状液体。如发现混浊、沉淀或变成棕色，也不能再用。

药水、糖浆类

如果发现药液中沉淀、浑浊、有霉点、发酵、变色、酸败等问题，都应作变质处理，不再使用。

13. 防补铁时急性铁中毒

要知道缺铁性贫血是一种常见多发病，目前随着医疗条件的改善，采用铁剂治疗的人相应增加了许多。毫无疑问，补充铁剂是治疗缺铁性贫血的有效方法。然而，不遵医嘱而盲目滥用，不但收不到预期的效果，反而会对身体健康有害，

甚至中毒。因此我们建议补铁治疗必须在医师的指导下进行，忌自己乱买滥用。

对于缺铁的婴幼儿每公斤体重可用 10% 枸橼酸铁铵 1 毫升，年长儿童及成年人每天可口服 300 毫克硫酸亚铁。一般来讲在服用铁剂四天后，血红蛋白、红细胞、网织细胞会马上增加，但必须服用两个月以上，直到血红蛋白及红细胞容积恢复正常为止。

不过要记住，一次服用含铁药物不应过多，更不要把带糖衣的红色补血铁丸或补血糖浆放在儿童可能发现的地方，以免一次大量误食铁剂造成严重坏裂性胃肠炎，出现腹泻，呕吐及腹痛等病症，甚至会出现代谢性酸中毒、低血压以致昏迷等严重问题。要知道即便服 130 毫克很少量的铁也可能使小儿致命。

遇此情况应即刻注射去铁敏 2 克，同时用千分之二去铁敏溶液洗胃。洗胃后再将 20% 去铁敏溶液 50 毫升留置于胃内，并用足量碳酸氢钠使胃内容物 PH 值达到 5.0 以上。如果毒症状明显，最好进一步肌肉注射去铁敏 80 毫克或以每小时每公斤体重给予 15 毫克的剂量静脉滴注。此药虽可使症状单方面明显好转，但仍有可能发生死亡，因此应注意防病于未然。

14. 防用金属器皿煎中药中毒

要知道用铁、铜、铝等金器皿煎中药。会使中药丧失其药性，从而影响治疗效果。

因为许多中药中含有一种物质鞣酸、鞣酸在遇到金属时，会发生化学变化，生成一种不溶于水的鞣酸盐。由于中药中

的鞣酸受到破坏，从而影响治病的效果。因此，煎中药忌用金属器皿，应用沙锅或瓷锅为宜。

15. 防服药饮酒中毒

一个人如果服药同时饮酒，往往会发生明显的，甚至是十分危险的副作用；三环抗抑郁剂与酒同服，可抑制中枢神经系统，从而引起低温性昏迷。心衰病人如多饮酒可造成人体血钾浓度的大量降低，使肌体对洋地黄类药物的敏感性增高许多，从而发生洋地黄中毒。心绞痛如果服用硝酸甘油和降血压的优降宁、利血平时不能饮酒。因为 D - 860、速尿、双氢克尿噻、氨苯喋时饮酒，会造成血糖过低或电解质紊乱因而危及生命。还有痢特灵、呋喃咀啉在体内一旦乙醇作用后，对中枢神经系统将产生一种毒性。服阿斯匹林时饮酒会招致上消化道出血。

16. 腺体排毒

麝香 0.5 克，明矾 1 克，冰片 15 克，田螺 2 个。先将螺盖拔下，然后将上述 3 种药放入田螺内，置放一夜，螺肉即会液化为水。用此水搽腋下，一日 2 次至 3 次，狐臭即会随粪便而出，有特效。

辣椒 3 至 5 个，洗净切碎，在 100 毫升碘酒中浸泡 2 天。先将两腋窝用渐开水洗净，然后用棉球蘸上此溶液涂抹患处，每天 1 次至 2 次，狐臭可治。

冰片 3 克，浓度为 50% 的酒精 20 毫升。将冰片放酒精中密封，让其自行溶解。先将腋窝用香皂洗净、擦干，用药液涂搽腋部，一日 2 次，10 天为 1 个疗程。

滑石 70 克，冰片 5 克，炉甘石 15 克，密陀僧 15 克，

共研为极细的粉末，抖匀装瓶密封备用。治疗时，浴后擦干腋窝，随即将药粉搽上，每日1次。

用食用饼半边，加热，再将密陀僧细末10克放在饼上，急夹在腋下，哪边有狐臭就夹在哪边，略睡片刻，待饼凉后，扔掉。此时狐臭味会大减。

轻粉7克，枯白矾21克，共研为细末，混合拌匀，装瓶备用。每逢出汗时，将药粉搽涂腋窝，揉擦片刻，每日数次。不出汗时，每日早晚各搽1次。20天为1疗程，每1疗程间隔3天，至愈为止。

滑石25克，三仙丹2克，紫花地丁1克，共研为细末，搽涂腋下，疗效显著。

洗浴后，在浴盆中加入500毫升西红柿汁，然后将两腋在水中浸泡15分钟，每周两次，可收到消除狐臭的理想效果。

17. 皮肤排毒

治风湿疹（学名荨麻疹）的家传秘方：铜绿（块状无光泽的为佳）20克，鲜姜50克。把鲜姜切成丝，与铜绿放在一起捣烂，放鲜姜时，由少到多，捣，至手捏能成团有水即可。用纱布将药兜起搓擦患处，至发热为止。

18. 防滥用止痛药中毒

掩盖症状

如果在未经医生诊治之前滥用止痛药，可掩盖疾病特有的症状，给医生诊断带来困难。同时，还可造成症状一时减轻的假象，误认为病情好转，容易贻误病机，导致严重后果。

成瘾

一些止前药尤其是高效止痛药，长期应用形成药瘾，对此种药物产生依赖性，给病人造成极大的痛苦。

过敏

许多解热止痛药可引起人体过敏性哮喘、荨麻疹、过敏性鼻炎等。

损害造血系统及血细胞

一些止痛药（阿斯匹林、安基比林等）长期或过量应用，可对造血系统及血细胞造成损害，引起粒细胞减少，血小板减少，甚至会诱发再生障碍性贫血等疾病。

伤胃、肾、肝

多种止痛药若长期或超量应用，可致谓粘膜损害，引起胃出血，尤以含阿斯匹林为甚。长期或超量服用含有非那西丁的解热止痛合剂，可引起次肾乳头坏死及间质炎性变化为特点的解热止痛药肾病。长期或超量服用扑热息痛，安乃近可影响肝功能，损害肝细胞，引起中毒性肝炎。

诱发某些肿瘤

一些止痛药长期应用，对肾乳头癌有诱发作用。

损害听力

阿斯匹林等止痛药如长期服用，也可对听神经造成损害，引起耳鸣，眩晕和听力下降。

孕妇滥用止痛药可然及胎儿

研究证实，妊娠期间滥用解热止痛药，尤其是早孕期间滥用，可危及胎儿，引起流产、畸胎。妊娠中后期大量应用，也可能造成死胎或新生儿体重过低。

19. 不宜同服的中西药

四环素与牛黄解毒片

四环素是消炎药，它容易与钙、镁、铁等无机物结合。牛黄解毒片主要成分是硫酸钙，两者同服，形成难以吸收的结合物，效果不好。

洋金花与阿托品

因洋金花里含有阿托品成分，如同服，超过阿托品的安全用量会出现中毒症状。

阿斯匹林与鹿茸、甘草及其复方制剂

对消化道溃疡患者如火上浇油，会增加对胃的刺激作用，并使胃酸分泌增多，对患者不利。

抗生素与含神曲、豆豉、山楂之类的中药

抗生素有抑制微生物及酶的作用，中药榴皮、五味子、地榆等含有大量鞣质，鞣质可使维生素 B₁ 失去效用。

20. 不宜同服的中成药和西药

丹参片不宜与胃舒平合用

丹参片的主要成分是丹参酮、丹参粉，与胃舒平中所含的氢氧化铝形成铝结合物，不易被胃肠道吸收，降低疗效。

昆布丸不宜与异烟肼（抗结核杆菌西药）合用

昆布丸中含碘，在胃酸条件下，与异烟肼发生氧化反应，形成异烟酸、卤化物和氮气，失去抗结核菌功能。

小活络丹、香连丸、贝母枇杷糖浆不宜与阿托品、咖啡因、氨茶碱合用

因前者含乌头、黄连、贝母等生物碱成分，与后者同服，很易增加毒性，出现药物中毒。

麻杏止咳片、通宣理肺丸，消咳宁片不宜与地离辛合

用。因前者均含麻黄、麻黄碱对心脏有兴奋作用，能加强地高辛对心脏的毒性，引起心律失常。

风湿酒、国公酒、虎骨酒、骨刺消痛液不宜与阿斯匹林同服

因前者含乙醇，合用则增加消化道的刺激性，引起食欲不振、恶心呕吐，严重时可导致消化道出血。

黄连上清丸不宜与乳酶生合用

因黄连素可明显抑制乳酶生的乳酸菌的活力，使它失去消化能力。

册楂丸、保和丸、乌梅丸、五味子丸不宜与碳酸氢钠、氢氧化铝、胃舒平、氨茶碱同服

因前者含酸性成分，后者是碱性西药，同服两者中和、降低疗效。

麻仁丸、解暑片、牛黄解毒片不宜与胰酶、胃蛋白酶、多酶片同服

因前者含大黄、大黄粉，可通过吸附或结合的方式，抑制蛋白酶的消化作用。

21. 口腔异味辨病法

口甜

由于消化系统功能紊乱，各种酶的分泌异常，唾液中淀粉酶的含量过多，舌部产生甜感，多属脾湿热所致，一般多见于糖尿病患者。品甜伴有纳呆，脘腹满闷，小便短赤，舌苔厚腻，脉濡滑者，可用佩兰开水冲泡代茶饮。也可用黄实、茯苓、扁豆、厚朴花、陈皮栀子、黄连、藿香各 15 克，煎服。

口苦

多属肝胆肠胃热症。癌症患者由于舌微循环发生障碍，唾液成分改变常有口之感。如伴有头痛，眩晕，目赤，急躁易怒，睡眠不好，舌苔紫，可用龙胆泻肝汤清泄肝胆郁热，热清，口苦自除。

口咸

主要有肾阳不足，虚火上浮的一种表现。症见腰膝酸软，午后潮热，舌红少苔，脉细数。多见于慢性咽炎，口腔溃疡。有时也可出现在慢性肾炎，肾功能损害者身上。这些人的唾液中含的钠、钾、钙、镁含量增多，pH值多呈碱性。

口酸

肝热则口酸。多见于胃炎和消化道溃疡。有些肠胃道异常病人胃酸分泌过多，往往有口酸的感觉。口酸如伴有胸肋发闷，舌苔薄黄，脉弦数，可服左金丸或乌贼骨30克，水煎服。也可用吴茱萸1克，黄连6克，加水300克煎服。

口淡

口腔感到淡而无味，多见于脾胃虚空或病后脾虚运动无力者。消化系统内分泌疾病及长期发热的消耗性疾病，营养不良，维生素及微量元素锌的缺乏，蛋白质及热量不足等，都可使舌部因味蕾敏感度下降而产生口淡之感。患者常常食欲不振，可用参苓白术散补气健脾。

口辣

肝火偏旺，肾虚痰热肺热或胃火上迫所致。在大叶性肺炎、脓疡、高血压、神经官能症、更年期综合症、长期低热患者也可出现此症。口辣还与舌温偏高，舌粘膜对咸味和痛觉过分敏感有关。可用泻白散泻肺清热。也可用鲜地骨皮煎

汤代茶饮服。

口臭

常见于牙周炎、龋齿、口腔溃疡，鼻咽部有炎症或脓性分泌物的患者。口臭与消化机能失调也有关。这种患者唾液成分呈酸性，有利于细菌的繁殖，导致口臭。脾开窍于口，脾胃湿热，内火上熏也会发生口臭。可服保和丸。或用夏枯草6克，水煎代茶饮服，症状可在短期消失。

口香

多见于糖尿病重症。患者口腔中常感有一股果味萦绕。必须及时去医院治疗，切不可大意。

22. 尿的“红橙黄绿青蓝紫”

赤（红）色尿

患肾小球肾炎、肾结核、肾结石、肾和膀胱肿瘤等，医学上称为“血尿”。血尿还多见于泌尿系统外伤，急性白血病、血友病、全身出血性疾病以及妇女的子宫、卵巢、输卵管疾病。服了氨基比林、水杨酸、负离子等药物或使用了酚红和酚酞后，尿也会呈现红色。

橙黄色尿

是病毒性肝炎的典型症状之一，服了复合维生素B、核黄素、黄连素、利福平、四环素、大黄等，尿也会变成橙黄色。

深黄色尿

服用利特灵、甲基多巴、阿的平、芦荟、番泻叶等药物尿会有深黄色改变。

蓝绿色尿

多见于泌尿系统绿脓杆菌感染、肠道内过敏腐败及体内蛋白分解代谢过多的病人。使用亚甲蓝、靛胭脂和氨苯喋啶等药物时，可使尿色变蓝。在碱性尿液中，磺溴酞钠可使尿呈现蓝紫色。

黑色尿

多见于患黑色素瘤的病人。

青色尿

误服来苏儿、氯仿等溶血性化学毒剂后，尿色则变青。

棕褐色尿

多见于严重烧伤、恶性疟疾、蚕豆病、溶血性疾病及血型不合的输血后，这是因为尿中含有大量血红蛋白之故。

乳白色尿

患急性肾盂肾炎或蜜月性膀胱炎以及丝虫病也可使尿液呈乳白色。

第二节 消毒方法

消毒，是指清除或消灭外界环境中存在的病原体，也指人们对日常生活用具的卫生处理。这是人类与疾病作斗争的一种主动、积极的预防传染病的重要方法，它对防止传染病发生、传播与蔓延起着有效的保健作用。

一、常用消毒剂

1. 石灰

一般人们把生石灰配制成 10% ~ 20% 的石灰乳（又称熟石灰）使用（即在 900 ~ 800 毫升清水中加入 100 ~ 200 克生

石灰)。用 20%石灰乳刷墙壁，可以杀死结核杆菌，一般粉刷两次即有消毒效果。

石灰乳对消化道传染病原体的消毒效果良好，一般用 20%的石灰乳 2 份消毒粪便 1 份，只需要 2 小时就可达到消毒的目的；也可以用石灰乳对其他病菌进行土壤消毒，一般是每平方米用 20%石灰乳 5~6 升。在农村用石灰乳刷鸡窝墙壁、牲口棚，均能起到一定的消毒作用。

用石灰消毒最好现用现配，只有新鲜配制的石灰乳对一般的病原体才有较强的杀菌作用。如把石灰乳放置时间过长，石灰乳会吸收空气中的二氧化碳而发生某些变化以致失去杀菌能力。

2. 食醋

食醋是酸醋类消毒剂。早在中世纪，对患急性传染病而死亡的人，其生前用过的钱币、金银首饰等都要用食醋浸泡后再使用，以防传染。现在，人们常将食醋加热蒸发以对空气进行消毒，特别是在发生流行性感动的时期，用它消毒空气确实有一定的效果。一般每立方米空间用一汤勺醋加 2~10 倍的清水稀释后，加热熏至醋干，每日或隔日 1 次，每次 1 小时，连续 3~6 次。

3. 漂白粉

漂白粉是一种白色或淡黄色粉末，带有特殊的刺激性气味，用于消毒的有乳剂、粉剂、上清液三种剂型。

乳剂消毒

配制漂白粉乳剂消毒，一般配制的浓度为 10%~20%（即在 900~800 毫升的水中加入 100~200 克的漂白粉）。由于漂

白粉不易溶解于水，置于水中拌匀即成乳剂，可以用来对厕所、泥土、地板、垃圾堆及运输过病畜的车辆进行消毒。

粉剂消毒

是指把漂白粉直接撒布在带病原体的尿、粪便、痰、呕吐物、脓液等污物上。这些污物都含有水分，而水分是漂白粉起消毒作用的必不可少的条件。当漂白粉遇到水时就会被分解，生成氧和氯，病菌受到氧化和部分氧化作用后即被杀死，从而起到杀菌消毒作用。

上清液消毒

配制用作消毒的漂白粉上清液，一般的配制浓度为1%~3%（即在990~970毫升水中加入10~30克的漂白粉），把漂白粉配制成乳剂后，让其静置一段时间后，不溶解的漂白粉就会沉到容器底层，取其上层的清液，可用于浸泡衣物、便盆、痰盂，擦抹病人生活用具等，消毒时间为1~2小时。

漂白粉是一种性质不稳定的消毒剂，受光、受潮、受热后容易分解，失去或降低消毒能力，要现用现配。平时必须密封保存在阴暗、干燥的地方，保存期为6个月，超过保存期就不能使用了。使用漂白粉时要注意安全，要戴口罩，以免吸入呼吸道，并注意防止其进入眼睛，如眼睛受到刺激时，一定要用清水反复冲洗数次，以免烧伤眼睛。

4. 高锰酸钾

高锰酸钾是一种紫色的消毒液，又称为PP水，具有较强的杀菌能力，在消毒使用的浓度下，对人体基本无害。

常用高锰酸钾的水溶液浓度为0.01%~0.1%（即在100毫升清水中放入0.01~0.1克高锰酸钾），时间为10~30分钟，

具有杀灭细菌的作用，也有杀死病毒的作用。可用 PP 水溶液喷洒、浸泡、擦抹来消毒生活用具等，也可将其用于蔬菜、水果的消毒，但处理后要用水冲净，以保食用时安全无害。

高锰酸钾容易受潮，故应存放在密闭的玻璃瓶内。配好的 PP 水容易分解，因而要现用现配。用 PP 水消毒的容器应及时洗净，以免浸泡时间久了，着色难以洗净。

5. 来苏儿

来苏儿是一种红褐色油状液体，振荡时泡沫产生，易溶于水，容易保存，价格便宜，使用方便，是医疗单位及城乡家庭常用的消毒剂。来苏儿对多种病菌都有杀灭作用，对流行性感冒病毒、狂犬病病毒也有杀灭作用，但对肝炎病毒没有杀灭作用。

一般常用来苏儿溶液浸泡、喷洒或擦抹病原体污染的物体表面，其配制的浓度为 1% ~ 5%（即在 99 ~ 95 毫升清水中放入 1 ~ 5 毫升的来苏水），消毒时间 30 ~ 60 分钟。常用于被呼吸道传染病患者和消化道传染病患者污染的居室及日常用品等消毒。

进行地板消毒时，用量按每平方米 100 毫升进行配制，把它喷洒在地面上，30 分钟即可杀死病原体。如用来苏儿消毒衣服，可按每千克（衣服重量）加 3% ~ 5% 来苏儿溶液 4 升计算，把衣服浸泡在其中。来苏儿容易起黄色，不容易洗掉，因而，白色衣服不适宜用来苏儿消毒。护理传染病患者后，用于手部浸泡消毒用的来苏儿浓度一般较低，为 1% ~ 2%，以减轻其对皮肤的刺激。

来苏儿毒性较大，不能用于餐具或食品的消毒，以免中

毒。

6. 新洁尔灭

新洁尔灭是一种性能稳定，可长期保存，效果不减，连用 2~3 周仍有效的消毒剂。新洁尔灭对一般病原体有杀灭作用，但对结核杆菌、真菌、肝炎病毒等效果较差。市售品为 5% 溶液，可用作手的消毒，浸泡时间为 2~5 分钟；压舌板、体温计等亦可用此溶液浸泡 30 分钟进行消毒。新洁尔灭在一般浓度下不会污染衣服，对金属、橡胶、塑料制品也无损伤。但忌与肥皂及盐类混用。

7. 酒精

酒精又称乙醇，其浓度在 70%~78% 时消毒作用最强，对一般病原体有效，对芽孢无效，对肝炎病毒效果亦差。常用于皮肤、医疗器械的消毒，不宜用于血、脓痰、粪便等的消毒。因为这些感染细菌病毒的物质的表面蛋白质遇酒精后会发生凝固变性，使酒精的作用达不到深部，从而影响其杀菌作用。

8. 碘酊

碘酊又称碘酒，是碘的酒精溶液，是常用的皮肤消毒剂，一般配制的浓度为 2%~5%。碘酊的消毒作用很强，对各种病原体均有杀灭作用。但对皮肤粘膜有刺激性，故用于皮肤消毒时，涂抹 2% 碘酊 1 分钟后应以 75% 的酒精擦去残余的碘。粘膜、会阴、阴囊皮肤不得使用碘酊来消毒。

9. 其他

目前，各大医院及药店供应的消毒品种繁多，如 0.5% 伏氯净溶液，3% 氯亚明溶液，2% 过氧乙酸溶液，2% 次氯酸钠

溶液等。挑选时，务必参阅使用说明书按需要仔细选购。

二、各种消毒法

1. 太阳消毒法

太阳光是最好的天然有效消毒剂，它的热能、干燥性及其紫外线能起到良好的消毒作用，能杀灭多种病菌。一般的衣服、被褥、床单等在太阳光下连续暴晒 6 小时，并将衣物定时上下翻动，即有较好的杀菌效果。对于抵抗力较强的病原体，则必须连续暴晒 3 - 5 天才能取得良好的杀菌效果。

2. 空气消毒

空气消毒中最简单易行的方法是通风。春、夏、秋季每日经常打开门窗，冬季每日早晚打开门窗让空气流通，尤其在传染病流行期间更要注意通风。这是因为开窗通风不仅可以减少室内空气中病原体的数量，还可以保持室内空气的新鲜，能预防呼吸道传染疾病的发生。对水痘、麻疹、腮腺炎等传染病，在空气消毒时，也只需进行通风就可以了，不必再用其他消毒方法。

此外，也可用苍术、艾叶或卫生香等以烟熏的方法来对空气进行消毒。先关紧门窗，将苍术，或艾叶，或卫生香点上，每日 1 次，每次半小时，然后打开门窗通风换气；也可用食醋加热熏蒸，具体方法前面已经叙述过了，此处不赘述。

还可用紫外线灯来对空气进行消毒。可根据房间大小备用一定大小的紫外线灯管，消毒时间为每次照射 20 分钟，每日 2~3 次。照射时将需要消毒的物品暴露在外，橱门打开，抽屉拉开，照射距离小于 1.5 米。

平时需注意紫外线灯管表面不能积灰，以免影响消毒效

果。进行紫外线灯消毒时，最好戴上太阳镜保护眼睛，开紫外线灯后，人应立即走出被消毒的居室，不要久留室内，以免受到紫外线的损害。

3. 煮沸消毒法

煮沸消毒法是将碗、筷、匙等餐具及衣物、床单等放入水中，先用大火煮沸后，再用文火煮沸 20~30 分钟，即可使病原体的蛋白质凝固变性而死亡。这种方法既简便实用，要可避免应用消毒剂带来的异味及着色。使用煮沸消毒法时，要注意水面应超过被消毒的物品，并持续煮沸 20 分钟以上。

4. 洗涤消毒法

洗涤消毒法是指通过洗手、洗刷、沐浴及冲洗，把病原体清除的一种简便易行的方法。如用刷子蘸肥皂将手彻底洗刷干净，然后用流动水（自来水）冲净，或用香皂、药皂擦洗双手后，再用流动水冲净，则可清除手上绝大多数病原体。

我们强调饭前便后要洗手，目的就是要清除手上的病原体，以防病从口入。我们经常洗澡、洗衣服都可以把身上、衣服上大多数的病原体清除掉，有利于预防疾病。

5. 浸泡消毒法

浸泡消毒法是指将消毒剂配制成一定比例浓度的水溶液将传染病患者使用过的餐具、便器、衣物等放进去浸泡一定时间而进行消毒的一种方法。

一般病人使用过的餐具可用 3%~5% 高锰酸钾溶液浸泡 20~30 分钟，再冲洗干净；病人使用过的便器可用 3% 的漂白粉上清液浸泡 2 小时，再用水冲净晾干；病人穿用过的衣物可用 1%~3% 的漂白粉上清液或 3%~5% 来苏儿溶液来浸

泡 1~2 小时，再洗涤干净，并在太阳光下暴晒数小时，即可杀灭大多数病原体。

6. 微波消毒法

微波消毒法是指通过微波炉发出的微波对病原体进行杀死的一种消毒方法。微波的波长 1 毫米~1 米左右，频率为 890~2350 兆赫的电磁波，能穿透玻璃、瓷器、塑料薄膜等物品，但不能穿透金属表面。所照射的物体内外温度同时上升，加热快速、均匀。

消毒一般物品用 3 千瓦~10 千瓦功率照射数分钟即可，需消毒的物品含水量越多，消毒效果越佳。

7. 火烧消毒法

火烧消毒法是指通过火烧死传染病病人废弃物中的携带的病原体，如乙肝表面抗原阳性病人的卫生纸，接种细菌用的白金钬等。紧急情况下可将手术器械置于金属盒内，倒入 95% 的酒精，进行燃烧消毒，但燃烧会损坏器械。

8. 蒸气消毒法

蒸气消毒法又分为流动蒸气（如用蒸笼）和高压蒸气两种。流动蒸气须从蒸笼冒气起算，经过半小时才可消灭病原体，但不能消灭芽孢。杀灭芽孢须用高压蒸气，蒸气压力为 1.05~1.40 千克/平方厘米温度为 121~126℃，保持时间为 15~30 分钟，但必须使蒸气能达到所要消毒的物品。

三、主要传染病的消毒方法

1. 呼吸道传染病的消毒方法

呼吸道传染病是指该病病原体主要是靠空气飞沫传播的一组传染病，如水痘、白喉、麻疹、百日咳、猩红热、流行

性感冒、流行性脑膜炎等，都是通过这一途径传播的。

呼吸道传染病是春季、冬季容易发生和流行的疾病，传播很快，为了及时有效地控制其传播、蔓延、必须对传染病患者的居室、环境、餐具、衣物、分泌物（痰、鼻涕等）进行消毒。

保持室内空气新鲜。

对一切空气传播的传染病，通风是最有效的“消毒”方法，通风虽不能杀灭病原体，但可在较短时间内使室内空气交换，减少病原体的数量。有人曾做过这样的试验，在 80 立方米的房间内，在无风的情况下，室内外温差为 15℃ 时，通风需要 11 分钟才能将室内空气交换一遍。因而，每次通风时间不应少于 30 分钟，以保证新鲜空气与室内空气的充分交换。

除了通风之外，在呼吸道传染病流行的季节，室内还可用食醋进行加热蒸发消毒。在流行感冒流行期间，食醋加热蒸发消毒可以在白天进行，门窗应关闭 1 小时以上，也可在晚上睡觉前进行，但要关闭门窗以保持食醋在空气中的浓度。

对居室及用具的消毒

对于传染病病人的居室、桌椅、床、地板等，可用 3% 的来苏儿溶液进行湿擦法消毒。病人的餐具可用煮沸法消毒，不能用煮沸法消毒时，可采取浸泡法消毒，如用 3% 高锰酸钾溶液（PP 水）浸泡或 1% ~ 3% 漂白粉上清液浸泡 30 分钟消毒。病人的衣物、手帕可用煮沸法消毒，毛衣、大衣、皮革、被褥可在日光下定时翻动并暴晒 6 个小时以上以进行消毒。

对分泌物的消毒

病人分泌物（如痰、鼻涕、唾液及呕吐物）的消毒。虽然大部分呼吸道传染病的病原体对外界的抵抗力很弱，但也有少数呼吸道传染病的病原体如白喉、结核的病原体抵抗力还是比较强的。因而，遇到这类呼吸道传染疾病时，就需要用消毒力较强的消毒剂来进行消毒，如可以用 3% ~ 5% 来苏儿溶液或 10% 的漂白粉乳剂与病人的分泌物混合，其混合比例为 2:1，即 2 份消毒液与 1 份分泌物充分搅拌混合，消毒 2 小时即可，也可用生石灰消毒。

2. 消化道传染病的消毒方法

消化道传染病是指该病病原体主要是随粪便排出体外，然后通过水与食品等食物而传播的一组传染病。霍乱、伤寒、细菌性痢疾、病毒性肝炎等，大都是通过这一途径进行传播的。

消化道传染病是夏、秋季节容易发生和流行的疾病，传播很快，为了及时有效地控制其传播与蔓延，必须对传染病患者的居室、衣物、双手、餐具、粪便、尿液（伤寒的病原体还可以随尿液排出）等，进行消毒。

对用具的消毒

对病人居室中的物品，如桌椅、床、地面等，可用 3% ~ 5% 来苏儿溶液或 1% 的漂白粉上清液进行喷洒、擦抹，1 小时后即可达到消毒作用。病人使用过的衣物如手巾、毛巾、床单、内衣等，均可用煮沸法消毒，要使衣物浸泡在水中，不要中途添加衣物，以免影响消毒效果，煮沸时间均要半小时左右。

对手及餐具的消毒

传染病病人，一定要做到饭前便后洗手。洗手时，应用肥皂反复搓洗，有条件的可用 3% ~ 5% 来苏儿溶液或 1% 漂白粉上清液浸泡 5 ~ 10 分钟，然后用清水冲洗干净。病人的餐具一定要消毒，最简单易行的方法是用煮沸法，把病人的餐具放入水中煮沸 30 分钟，这样被消毒的餐具既干净又无化学消毒剂的异味，也可用 1% 漂白粉上清液浸泡 1 小时，这种浸泡法价格低廉，消毒效果也好。

对排泄物的消毒

对消化道传染病粪便与尿液的消毒是防止疾病传播的最重要的环节。最方便的办法是用生石灰，按 100 毫升粪便加入 100 克生石灰的比例混合，再加入 5 倍量的水，放置 4 小时后倒掉，就可起到消毒作用；也可用漂白粉粉剂消毒病人的粪便，按 1000 毫升粪便加入 200 克漂白粉粉剂的比例消毒，放置 1 ~ 2 小时后，才能将粪便倒掉。病人的尿液可按 1000 毫升尿液加入漂白粉粉剂 5 克的比例进行消毒，放置 10 分钟后即可倒掉。病人使用过的便器可用 3% 漂白粉上清液浸泡消毒 2 小时，然后冲洗干净，并在太阳光下晒干，备用。

3. 结核病的消毒方法

结核病是一种常见的、多发性的慢性传染病，传染源就是体内有结核菌生长繁殖并能排出结核菌的病人。

结核病菌对外界环境的抵抗力较强，在 -10 ~ -40 低温下，可存活数月甚至数年；在 0 低温下，可生存 4 ~ 5 个月。其对干燥的抵抗力特别强，干热 100 20 分钟才能被杀死。对湿热的抵抗力则较弱，65 30 分钟，70 10 分钟，

80 5 分钟, 95 1 分钟即可死亡。结核病菌在无阳光直接照射的地方可生存 2~8 个月。附着在尘埃上的含菌痰核, 飞扬在空气迴旋中, 可保持 8~10 天的传染性。

但是, 结核病菌对紫外线最敏感, 直射 10~40 分钟即可死亡, 而非直射光线则无效, 夏天在直射阳光下 2 小时即可死亡。一般可根据结核病菌的抵抗力特性, 采用以下消毒方法。

对居室的消毒

居室内每天一定要通风 3~5 次, 每次半小时, 让日光直接照射。可用石灰乳重新粉刷墙壁, 用 5% 的来苏儿溶液洗刷地面、门窗等。居室用具可搬到了院子内或阳台上, 让阳光直射暴晒几小时, 即可杀死结核病菌。也可在居室内配用一支能移动的紫外线灯管来照射杀菌, 范围为 1 平方米, 时间 20 分钟。

但紫外线能被水和玻璃吸收, 因而如隔着水和玻璃就起不到消毒作用。

对手及餐具的消毒

最方便有效的方法就是用肥皂洗擦双手后, 再用流动水 (自来水) 冲洗干净即可。也可用 75% 的酒精对手进行消毒, 3 分钟即可杀死结核病菌。病人的餐具要单独放一处, 分别洗刷, 洗净后用煮沸法消毒。

对痰液的消毒

病人的痰是传播结核病的传染源, 必须严格消毒, 禁止随地吐痰。痰液一定要吐在固定的容器内, 容器最好是金属或搪瓷的, 便于煮沸消毒。可用 10% 来苏儿溶液 (要比痰多

1 倍的量) 浸泡淡液 1~2 小时; 也可把痰液吐在纸上立即用火烧掉; 也可把痰液放入水中煮沸 20~30 分钟进行消毒灭菌。酒精不能用于痰液的消毒, 因它能凝固痰表面的蛋白质, 不能有效地杀死结核病菌。

4. 病毒性肝炎的消毒方法

由于病毒性肝炎患者, 尤其是慢性乙肝患者 HBsAg 阳性携带者很多, 他们又生活工作在社会中, 因而, 为了预防病毒性肝炎传染, 家庭有必要掌握一定的消毒方法, 尽量减少传染机会。具体消毒方法如下:

对居室及用品的消毒

可用 0.5% 伏氯净溶液, 或 3% 氯亚明溶液, 或 2% 过氧乙酸溶液消毒, 抹擦、喷洒后应关闭门窗 2~4 小时。对肝炎病人所用书籍、纸张、钱币、衣服、被褥可用福尔马林或环氧乙烷密闭熏蒸。

对餐具及护理用具的消毒

对病人所用的餐具、护理用具可用 0.5% 伏氯净溶液, 或 3% 氯亚明溶液, 或 3% 漂白粉上清液浸泡 1 小时后, 再用流动水(自来水)冲洗干净, 就餐前最好用沸水将餐具泡一下, 也可把餐具放入水中煮沸 20~30 分钟。

对病人的手及废弃物的消毒

肝炎病人一定要饭前便后洗手, 应用肥皂反复搓洗, 再用 2% 过氧乙酸浸泡 2 分钟, 才能杀灭肝炎病毒。肝炎病人的呕吐物或排泄物(粪便)应按一份呕吐物或一份排泄物加 2 份 10%~20% 的漂白粉乳剂的比例来消毒, 应充分搅拌, 消毒 1~2 小时才可倒掉。肝炎病人使用过的厕所可用 2% 次

氯酸钠喷雾消毒，病人所用的便具要用 3% 漂白粉上清液浸泡 1 小时消毒。

第三节 天然排毒食药物

祖国医学对天然食药物的功用研究很深，认识到许多食药物具有解毒的功效。现代医学动用高科技手段，对这些有解毒功用的食药物进行了更进一步的科学论证。

经过无数次实验证明，微生物毒素、机体自身产生的毒素及其他毒药、毒气等会使人体产生许多中毒症状并对机体组织有所损害，然而许多有解毒功用的食药物对这些毒素、毒药、毒气等均有良好的排泄、拮抗、稀释等作用，能使人体内毒素的超微结构发生改变从而使其失去毒性。由此可见，只要我们在日常生活中经常食用这些食药物，就能避免这些毒素对机体组织细胞的危害，有利于人体的健康。

一、蔬菜类

1. 白菜

白菜，有大白菜、小白菜等品种，是日常生活中最为常见的食用蔬菜。祖国医学认为，白菜性凉、味甘，入胃、大肠后，具有解毒消肿、清热除烦、通利小便、调理肠胃、除瘴气等功用，适用于伤风感冒、咳嗽、百日咳、胃溃疡、习惯性便秘、尿道感染、酒醉、皮肤病、冻疮等病症。

现代医学研究证明，白菜中所含有的丰富的粗纤维能促进胃肠蠕动，减少粪便在体内的存留时间，使大便迅速通过结肠，这样能够减少大便中各种致癌物质与肠粘膜的接触时

间；同时还能稀释肠道中的各种毒素，减轻致癌物质和毒素对肠粘膜的刺激强度。所以，多食白菜，既能预防和治疗便秘，又能预防痔疮及结肠癌。

白菜性凉，胃肠虚寒者慎食。腐烂的白菜不能食用，食用后在体内会产生有毒性的亚硝酸盐，可引起食用中毒。

2. 菠菜

菠菜，是一种秋冬季食用的绿叶蔬菜。祖国医学认为，菠菜性凉，味甘，入肺、肠、胃经，具有解热毒、酒毒，清热除烦，敛阴润燥，养血止血，健脾和中，通利肠胃等功用，适用于贫血、便血、高血压、糖尿病、肺结核、小便不畅、大便涩滞、酒醉、夜盲症、跌打损伤等病症。

近年来的研究发现，菠菜中含有辅酶 Q₁₀，并含有丰富的维生素 E，因而具有抗衰老和增强青春活力的作用。此外，菠菜中所含的物质可以促进胰腺的分泌功能，分泌胰岛素，可以帮助消化，亦可用于糖尿病的辅助治疗。

菠菜性凉，能刺激胰腺分泌，其内所含钙质，易形成草酸钙，因而患肠道虚寒腹泻者、胰腺炎、泌尿系结石者不宜食用。

3. 苋菜

苋菜，是一种营养丰富的蔬菜。祖国医学认为，苋菜性凉、味甘，入肝、大肠、膀胱经，具有清热明目、解毒杀虫、消肿去湿、调理肠道、利尿通淋、抗炎止血等功用，适用于咽喉炎、扁桃腺炎、急性肠炎、尿血、尿道炎、内痔出血、痔疮发炎、大便不通，小便不利、皮肤瘙痒、毒虫咬伤等病症。

苋菜性凉，脾虚便溏者及孕妇不宜食用，且不宜与鳖同食，因两者同为寒凉食物。

4. 芹菜

芹菜，有旱芹、水芹等两种，其性能相近，但旱芹的药性胜于水芹。祖国医学认为，芹菜性寒凉、味甘微苦，入肺、胃、肝经，具有清热解毒、健胃平肝、化痰下气、利水通淋、祛风利湿、镇静降压、减肥降脂等功用。《本草拾遗》认为它能“去小儿暑热，大人酒后热毒，鼻塞身热，利大小肠。”芹菜适用于咳嗽多痰、病毒性肝炎、高血压、高脂血症、冠心病、血管硬化、尿道感染、疮肿、腮腺炎、各种肿毒等病症。

据现代医学研究表明，芹菜中含有大量的纤维素，能促进胃肠蠕动，促进大便排出和降低血中胆固醇，具有明显的降压降脂的作用。

芹菜性寒凉，脾胃虚寒、大便溏薄、肾阳不足者不宜食用。此外，芹菜能抑制性功能，故中青年人不宜大量久食。

5. 韭菜

韭菜是我国的古老蔬菜，其栽培历史至少有 3000 多年。如今韭菜栽培已遍及我国南北各地。

韭菜，四季常青，终年可供食用。它一生中被反复割剪，也生而不衰。由于栽培方法不同，冬春季用人工避寒方法生产的韭菜，又有盖韭、冷韭、青韭、黄韭之分。

适量食用韭菜，不仅能增加营养，还能开通肠胃，促进食欲。

韭菜味辣、性温，入胃、肝、肾经，有温中行气、散血

解毒的功效。对跌打损伤、噎膈、反胃、肠炎、吐血、鼻衄血、尿血、胸疼等症有一定的辅助疗效。韭菜还可益肾阳暖腰膝，治阳萎遗泄、腰膝冷痛。韭菜一次不宜食之过多，以免上火。阴虚内热及疮疡，目疾者忌食。

中医还把韭菜称为“起阳草”。认为它具有温补肝肾，助阳固精的作用，可治疗因肾阳虚衰引起的阳痿、遗精、遗尿、白带、白浊、腰膝酸软等症。民间用韭菜治病的方法也很多。

噎膈反胃、胸脘隐痛，可把韭菜用开水浸泡，然后捣烂了取汁，每日三次，每次 100 毫升。

患慢性便秘，可用韭菜根捣汁一杯，用温开水加少许酒冲服。

误吞金属器物，可用 250 克韭菜，裹成小团，用开水烫后吞下。然后再服用适量熟植物油。这样可使韭菜裹挟金属随大便排出。

6. 油菜

油菜，原产于我国，南北广为栽培，冬春上市，品种很多，主要有大油菜、小油菜、油菜心。春天抽的薹叫做油菜薹，滋味更为鲜美，色如翡翠。在烹制菜肴中配些油菜，可使菜肴清雅生辉。

油菜营养丰富，油菜含钙、铁十分丰富，婴、幼儿多食用可预防软骨病和白色素低。另外，油菜中维生素 C 的含量极高，可防止牙龈出血。

7. 生菜

生菜，又名叶用莴苣、千金菜等，属菊科，一年生或二年生草本。原产地中海沿岸，西汉时由西方传入我国，现全

国均有栽培，尤以两广等省区出产为多。其性喜冷凉，茎部不发达，叶宽大、脆嫩，为主要供食部分。

生菜营养丰富，中医认为，生菜性凉味苦甘，入肠、胃经，更适宜小便不利、尿血、乳汁不通者食用。

8. 茼蒿（蒿子杆）

茼蒿，又名蓬蒿、蒿子杆，原产我国，是草本植物。它有蒿之清气，菊之甘香。因其花形似菊，又称菊花菜。

茼蒿营养比较全面。茼蒿性平味甘辛，入脾、胃经，具有利脾胃、消食开胃、化痰通便等功效。可辅助治疗脾胃虚弱，脘腹胀满，消化不良，食欲减退以及热咳痰浓、高血压、头昏脑胀、睡眠不安、二便不通等病症。

9. 莼菜

莼菜，又名水葵、马蹄草等。属睡莲科，水生宿根草本植物。叶片椭圆，颜色深绿，浮在水面。嫩茎和叶背有胶状透明物质，夏天抽生花茎，花小，呈暗红色，是珍贵的水生蔬菜。

莼菜营养丰富。莼菜性寒、味甘，入肝、脾经，有清热利水、消肿解毒、止呕等作用。对热痢、黄疸、痈肿、疔疮等有辅助疗效。莼菜含有的粘液质，在动物试验中有抗癌及降血压作用。莼菜与鲫鱼制成鲫鱼莼菜汤，既是江浙民间的食疗方，也是一道名菜。

10. 空心菜

空心菜，是夏季的主要绿叶蔬菜之一。祖国医学认为，空心菜性寒、味甘，入肺、胃、大肠经，具有清热凉血、解毒消肿、健脾利湿、润肠通便等功用，适用于食物中毒、小

儿胎毒、疔疮痈毒、丹毒、便秘、尿血、痢疾、毒虫咬伤等症状。

据现代医学研究发现，空心菜中含有果胶，能使体内有毒的有机物质加速排泄，其所含的木质素可将巨噬细胞吞噬细菌的活力提高 2~4 倍，故空心菜还有通便、降脂、抗炎的作用。

空心菜性寒，因而脾胃虚寒、腹泻者不宜食用。

11. 香菜

香菜，是一种调味蔬菜。祖国医学认为，香菜性微温，味辛、气香，入肺、胃经，具有驱风解毒、芳香健胃、消食下气、发汗透疹等功用。适用于食物积滞、风热头痛、麻疹透发不畅、鱼肉中毒等病症。香菜所含的沉香油酸、苹果酸钾等能促进血液循环，并有改善心肌收缩能力及利尿作用。

因香菜多食损目，故不可多食，儿童麻疹已透者，或胃溃疡患者也不宜食用。另外，服白术、牡丹皮及一切补药者，也不宜食用。

12. 洋葱

洋葱，是一种鳞茎类蔬菜。祖国医学认为，洋葱性平、味甘辛，具有清热化痰、解毒杀虫、平肝润肠等功用，适用于咳嗽、糖尿病、高脂血症、动脉硬化症、维生素缺乏症、妇女滴虫性阴道炎等病症，洋葱有良好的降血脂的作用。

另又发现，洋葱中含有的前列腺素 A₁ 有降血压作用，因此，高血压伴有高脂血症的病人可多食洋葱。洋葱头中还含有虫草素，是一种抗癌性物质。

洋葱多食易致视物不清，发热、热病及痔疮患者也不宜

食用。

13. 大蒜

大蒜，是一种鳞茎类蔬菜。祖国医学认为，大蒜性温、味辛，入脾、胃、肺经，具有解毒杀虫、通窍下气、平喘止咳、利水消肿等功用。《名医别录》中说它能“除风邪、杀毒气”。大蒜适用于感冒、咳喘、高血脂症、百日咳、饮食积滞、水肿胀痛、疽疔肿毒、阴道滴虫、虫蛇咬伤等病症。据有关报道称，经常食用大蒜，即能降低血脂，又可以补充微量元素硒，对预防和治疗心血管病大有益处，还可能会减少各种癌症如胃癌、食道癌、大肠癌、乳腺癌等的发病率。

大蒜性味温辛，凡肺胃有热、目疾、狐臭患者不宜食用，过食可减少胃液，致目昏、口臭。

14. 生姜

生姜，是一种良好排毒作用的根茎蔬菜。祖国医学认为，生姜性温、味辛，入胃、肺经，具有解毒，止泻，解表散寒，健胃益脾，止呕开痰，解半夏、天南星及鱼蟹、鸟兽肉毒的功用。据《日用本草》记载，生姜能“解菌蕈诸物毒”。《本草纲目》记载，生姜能“解食野禽中毒成喉痹”。《本草拾遗》记载，生姜“汁解毒药”。《医学启源》记载，生姜能解“制厚朴、半夏毒。”

中医认为，生姜对食欲不振、虚寒性胃痛、胃寒呕吐、妊娠呕吐、大便泻泄、肠燥便秘、食物中毒等病症有一定疗效。据有关抑菌试验证明，生姜滤液能抑制葡萄球菌，对阴道滴虫及廯色毛癣皮肤真菌也有抑制作用。

此外，生姜中所含的姜辣素对人体的心血管中枢、心脏

及呼吸中枢等均有兴奋作用，可以使心跳加速、血管扩张、血流加快，有利于改善心肌供应，对冠心病等心血管系统疾病有一定的辅助治疗作用。

生姜性味辛温，故阴虚内热、眼疾及痔疮者不宜食用。另外，腐烂霉变的生姜中含有致癌物质，也不可食用。

15. 葱

葱，是一种人们常吃的调味蔬菜。祖国医学认为，葱性温、味辛，入肺、胃经，具有解毒消肿、发汗解表、散风祛寒等功用，适用于风寒感冒、身热恶寒无汗、面目浮肿、疮痈肿毒、二便不通、跌打损伤等病症。

据现代医学研究发现，葱能刺激汗腺，有发汗解表的作用，并能促进消化液分泌而有健胃之功效。据抗菌试验表明，葱有较强的杀菌作用，夏季吃些生葱能防治肠道传染病，冬季吃些生葱可防治呼吸道感染。

葱性味温辛，阴虚内热病人、表虚易汗者及狐臭患者不宜食用。

16. 芦笋

芦笋，是一种嫩茎类的蔬菜。祖国医学认为，芦笋性微温、味甘苦，入肺、胃经，具有解毒抗癌、滋阴润燥、健脾益气、生津解渴等功用，适用于湿疹、神经痛、食欲不振、动脉硬化、急慢性肝炎、肝硬化、尼古丁中毒、各种癌症等。

芦笋是一种中碱性食品，食后其中的碱性成分可中和体内的酸性物质。因此，常食可改变体内酸性环境，及组织液的 pH 值，调节酸碱，从而可避免、减轻酸性产物对身体的危害。关节疼痛患者长期食用芦笋，可减轻症状，治愈疼痛。

芦笋中所含的天门冬酰胺还是一种有效的肾脏排毒清洁剂，具有清除肾脏结石的作用；同时芦笋还能降低肾小管的重吸收，具有利尿排毒作用。

芦笋即使长时间服用，也无任何副作用，所以芦笋是治疗肾结石病人的首选食物。芦笋还含有芦丁成分，可降低血压、软化血管，可作为冠心病、高血压病人的辅助治疗食物。

17. 白萝卜

白萝卜，是一种根茎蔬菜。祖国医学认为，白萝卜性凉、味甘辛，入肺、胃经，具有健胃消食、止咳化痰、解毒利尿、通气生津、宽于衄血、痢疾、糖尿病、痰嗽失音、食积胀满、消渴口干等病症。

据现代医学研究证明，白萝卜中含有的木质素，能提高巨噬细胞吞噬癌细胞的活力，另含有一种能分解致癌物质亚硝胺的酶，因而具有抗癌的作用。萝卜中还含有干扰素诱生剂，可刺激机体产生干扰素，从而发挥抗病毒、抗癌的作用。

白萝卜性凉，故脾胃虚寒者不宜生食，气虚者勿食或慎服。

18. 胡萝卜

胡萝卜，是我国北方的一种主要秋菜，耐贮藏。冬春季节市场上常有售，人们长年可以食用。生吃甜脆可口，熟吃味道鲜美，是一种营养丰富的蔬菜。

胡萝卜含有丰富的胡萝卜素。胡萝卜素被人体吸收后能转变成维生素 A，可维护眼睛和皮肤的健康。

胡萝卜性微温、味甘辛，入肺、脾、肝经，有下气补中、利胸膈、调肠胃、安五脏之功效。健胃消食，治久痢食积，

解麻疹痘疹毒。可辅助治疗夜盲、营养不良、小儿软骨病和食欲不振等症。

19. 黄花菜

黄花菜，为百合科草本植物萱草的花蕾。鲜黄花菜采摘以后，入蒸笼蒸 30 分钟，然后出笼，晒干或烘干即成干黄花菜。干品外观呈金黄色针状，故又名金针菜。

鲜黄花菜含水量高，营养素含量相对较低。干品含水量少，各种营养素含量明显提高。

黄花菜味甘性平偏凉，能清热解毒，凉血止血，利水消肿，解郁安神，养血，是一种带有滋补作用的食疗佳品。

20. 茭白

茭白，是一种水生蔬菜。祖国医学认为，茭白性寒、味甘，入肝、胃、脾、胆经，具有清热解毒、生津除湿、通利二便的功用，适用于目赤、黄疸、高血压、便秘、小便不利、酒精中毒、产后乳汁不足等病症。

茭白性寒，故脾胃虚弱或遗精者不宜食用。另外，茭白中含较多的难溶性草酸钙，因而患有肾脏疾病、尿路结石者不可食用。

21. 竹笋

竹笋，又名笋，是竹的幼苗，我国长江以南各地普遍栽培，是一种鲜美脆嫩的蔬菜。根据出土和采集的季节，可分为春笋、冬笋和鞭笋。三月底至四月初出土的称春笋；秋末冬初挖掘未出土的称冬笋；夏季窜出地面的嫩端为鞭笋。

竹笋祖国医学认为，竹笋性寒、味甘，入肺、胃经，具有清热解毒、化痰下气、利水消肿、利膈透疹等功用，适用

于咳嗽、积食、便秘、水肿、糖尿病、疮疡、麻疹透发不畅、风疹等病症。竹笋中含丰富的粗纤维，食后能促进肠道蠕动，可促进大便排出和加速胆固醇的代谢，因而能降低血中胆固醇，同时亦能减少致癌毒素在肠道内的停留时间，有防治便秘和预防结肠癌的作用，对心血管系统亦有好处。

另外，竹笋中还含有具抗癌作用的多糖类物质，故竹笋有一定的抗癌作用。

竹笋性寒，故脾虚肠滑者应慎食。

22. 芋艿

芋艿，是一各球茎类蔬菜。祖国医学认为，芋艿性平、味甘，和胃、大肠经，具有清热解毒、软坚散结、宽肠通便的作用。久服有补中益肝肾、添精益髓、疗热止渴的功用，适用于瘰疬、肿毒、腹中癖炎、妇女产后恶露排出不畅等病症。

芋艿生食有毒，会麻口，刺激咽喉，引起皮肤发痒甚至红肿疼痛，熟食过多也可导致气滞胃痛、腹胀。

23. 慈姑

慈姑，是一种球茎类蔬菜。祖国医学认为，慈姑性微寒、味苦，入心、肝、肺经，具有清热解毒、润肺止咳、利尿通淋、行血消肿等功用，适用于食毒、药毒、咳嗽痰血、肺结核、尿路结石、淋浊尿闭、产后血崩、胞衣不下、恶疮丹毒、毒蛇咬伤等病症。

慈姑不宜过多食用，以免引起消化不良、胃腹胀满。

24. 苜蓿

苜蓿，又名草头，为豆科一年生或多年生草本植物，古

时专指紫苜蓿的全草。我国种植草头始于西汉，后来分紫苜蓿和南苜蓿，南北各地均有栽培，主要是采其嫩苗作蔬菜。

草头性平、味苦，有清热利淡、舒筋活络、利大小肠等作用，还可辅助治疗湿热黄疸、尿路结石、目黄赤及夜盲等症。

25. 香椿

香椿，楝科、落叶乔木，也称椿树，原产我国，南北各地均有种植。以其春季嫩芽、嫩梢枝叶作蔬菜用，称椿芽、香椿头、香椿叶等。分为紫椿、油椿两种。紫椿质优。

香椿味苦，性温，无毒，具有涩肠、止血、固精等作用。

26. 莲藕

莲藕，又名莲菜，为水生宿根植物，原产于印度，我国很早就开始栽培，主要供食产分为地下茎及其果实——莲子。莲藕脆嫩多汁，为我国水生蔬菜作物中经济价值最高的一种。生食脆甜，熟食香糯，是春、夏蔬菜淡季时的重要蔬菜品种。

莲藕可生食，也可炒、炸、炖食，也可做汤及作其他菜肴的配料，还可制作藕粉和蜜饯等。捣汁沉淀后制成藕粉，食用时加适量糖，调成糊状，气息清香；以生藕榨汁饮服，止咯血、吐血。

莲藕生食性寒，食之凉血清热；熟后性温，食之滋阴养胃，入心、脾、胃经。它有止血的功效，常用辅助治疗各种出血症，如吐血、咯血、尿血、便血、鼻衄血及子宫出血等症。还可作为孕妇、乳母的副食及需要增加体重的人食用。清热生津。治发热烦渴、消渴。益气健脾、开胃消食。脾虚食少，病后体弱者宜食之，但莲藕纤维粗糙，婴儿及胃肠功

能较弱的人不宜多食。

27. 土豆

土豆，为茄科植物马铃薯的块茎，又名马铃薯、洋芋、洋番薯、山药蛋、地蛋等。原产于南美洲的智利和秘鲁，在我国，引进土豆栽培已有 300 多年的历史，现我国南北方大部分地区均有栽培。

土豆为世界五大食物之一，营养丰富。在水果蔬菜淡季，土豆是维生素的主要来源。

土豆不仅有充饥食品价值，而且有很好的药用价值。我国古著《本草纲目拾遗》记载土豆：“功能稀痘，小儿熟食，大解痘毒。”中医认为土豆性味甘平。有益气健脾、消炎解毒的作用。治胃弱脘痛、体虚便秘、腮腺炎、烫伤等症。

现代科学分析和药理证实：土豆营养较丰富，含淀粉、糖、纤维、蛋白质、脂肪、灰分等。必须指出，发芽的土豆含有大量的龙葵碱，有毒性，它不溶于水，即使煮后也不能去除，因此已发芽的土豆食用时，须挖去芽和芽眼，并多削去附近的皮层，然后在水中浸泡一段时间，煮食时间长些，以免中毒。

土豆味甘性平，入肺、脾、肾经。有和胃调中、健脾益气之功效，治脾虚泻泄，消化不良，食欲不振，可用于辅助治疗胃痛、腰痛、湿疹、便秘等症。多食令人腹胀，土豆发芽者，食之可引起中毒。

28. 山药

山药，即薯蓣，又名白山药、长山药、佛掌薯等。原产于我国或亚热带地区，现今我国南北广为种植。主要品种有：

广州鹤颈薯、黎洞薯，河南怀山药，浙江瑞安红薯等。山药是地下茎块，肉质肥厚，富含淀粉，可用来制作淀粉，热带地区常作为粮食食用。山药别有风味，是珍贵的蔬菜。

山药根茎，性平、味甘、无毒，有补中益气、长肌肉、止泻泄、治消渴、益肺固精、滋养强壮等功效，是药、膳皆佳的菜品。

29. 红薯

红薯，又名地瓜、山芋、白薯等。原产于南美洲，我国很早就有栽培。红薯以块根供食，光滑、鲜脆，有圆、长、锤等形状。皮色有淡红、浅黄、白。其品种较多，优良品种有白皮红心、红皮红心、南京红皮、青岛紫皮、浙江紫红等。

红薯味甘，性平。熟食功擅补脾益气，润肠通便；生食利于生津止渴。适用于脾胃虚弱、消瘦、饮食不香、倦怠乏力、大便秘结以及肺胃有热、口渴咽干等症的辅助治疗。常食能保持血管弹性，保持关节滑利，防止肝肾结缔组织萎缩，并有减肥、预防动脉硬化等作用，是一种被世界公认的价廉物美、粮菜兼用、老少咸宜的健身长寿食品。

30. 茄子

茄子，是一种茄果类蔬菜。祖国医学认为，茄子性寒、味甘，具有清热解毒、利尿消肿、活血散瘀、祛风通络、止痛止血、宽肠利气等功用，适用于水肿、小便不利、毒虫咬伤、乳腺炎、跌打肿痛、痔疮出血、黄疸型肝炎、口腔溃疡等病症，对高血压、动脉硬化、咯血、紫斑及坏血病、痛风等患者有辅助治疗的作用。

茄子中还含有甘草甙、葫芦巴碱、水苏碱及胆碱等，这

些物质可以降低血液中胆固醇的浓度，故常食茄子对预防冠心病等有很大的作用。

茄子性寒，故阳虚者慎食，多食必致腹痛、腹泻。此外，茄子不能与寒性的蟹肉同食，以防伤及脾胃。

31. 西红柿

西红柿，是一种茄果类蔬菜。祖国医学认为，西红柿性微寒、味甘酸，具有清热解毒、凉血平肝、健胃消食、生津止渴、补肾利尿、降血压等功用，适用于口渴、肝炎、高血压、眩晕、中暑、夜盲症、消化不良、齿龈出血等病症。

据现代医学研究发现，西红柿中所含的柠檬酸、苹果酸等有机酸能分解脂肪，可促进消化；其所含的黄酮类等成分有显著的止血、降压、利尿作用；其所含的谷胱甘肽物质可使体内某些细胞推迟衰老及使癌症的发病率下降，因而西红柿有抗衰老、抗癌的作用。

西红柿性寒凉，故脾胃虚寒及寒湿太盛者不宜食用。

32. 黄瓜

黄瓜，是夏秋季的主要瓜菜之一。祖国医学认为，黄瓜性凉、味甘，入胃、肺、大肠经，具有清热解毒、利水除温、镇痛、滑肠等功用，适用于目赤、黄疸、咽喉肿痛、热病烦渴、热痢吐泻、小便不利、肾炎水肿、肥胖、小儿积食等病症。

据现代医学研究证明，黄瓜含有相当多的钾盐，具有加速新陈代谢、排泄体内多余盐分的作用。幼儿常食能促进肌肉组织的生长发育，成人常吃对保持肌肉弹性和防止血管硬化有一定的作用。黄瓜中的细微纤维素还能够促进胃肠蠕动，

加速体内腐败毒素的排泄，并能降低血液中胆固醇的浓度。黄瓜中还含有一种叫丙醇二酸的物质，它能抑制体内糖类物质转变为脂肪，故常食黄瓜有减肥健美的功效。黄瓜不能与山楂同食，以免维生素被分解、破坏。

黄瓜性凉，故久泻体虚者不宜食用。

33. 冬瓜

冬瓜，是夏秋季的主要瓜菜之一。祖国医学认为，冬瓜性微寒、味甘，入肺、大肠、膀胱经，具有清热解毒、润肺消痰、除心胸满闷、定喘止咳、利水消肿、止渴减肥等功用，适用于咳喘、口疮、胀满、水肿、消渴、鱼毒、酒毒、肾炎、冠心病、高血压、糖尿病、肺脓肿、肝阳上亢、小便短赤等病症。

据现代医学研究认为，冬瓜中所含有的再醇二酸成分，能抑制糖类物质转化为脂肪，从而可防止人体内脂肪的堆积而有减肥效果。冬瓜还是美容佳品，常用冬瓜瓢清洗面部，可使皮肤滑净。

冬瓜性寒，故久泻不止、体虚消瘦者及营养不良性水肿者不宜食用。

34. 南瓜

南瓜，是一种夏秋季的瓜菜。祖国医学认为，南瓜性温、味甘，入脾、胃经，具有解毒杀虫、补中益气、消炎止痛等功用，适用于糖尿病、蛔虫症、疟疾、痢疾、支气管哮喘、体虚乏力、鸦片中毒、肋间神经痛等病症。

据现代医学研究发现，南瓜中所含的腺嘌呤有刺激白细胞增生的作用，能防治各种原因（包括肿瘤化疗、放疗）引

起的白细胞减少症。近几年来，国内外报道了南瓜能消除致癌物质亚硝胺的突变作用。南瓜中含有的葫芦巴碱对肝癌、子宫颈癌有一定的治疗作用。南瓜能促进人体胰岛素的分泌，对治疗糖尿病有效。

南瓜不要一次食用过多，尤其是胃热的患者宜少吃，否则易产生胃满腹胀等不适症状。南瓜也不宜与猪肝、羊肉、荞麦同吃，以免引起胸闷腹胀、消化不良等不良反应。

35. 丝瓜

丝瓜，是一种夏令的瓜菜。祖国医学认为，丝瓜性凉、味甘，入肝、胃经，具有清热化痰、凉血解毒、通经络、行血脉、利水消肿、止筋骨酸痛、肠风痔漏、疔疮疽肿、血经闭止、血崩不止、肝硬化腹水等病症。

据现代医学研究发现，丝瓜中所含的多量的粘液质、木胶、瓜氨酸、木聚糖等成分有一定的化痰排毒作用，其所含的皂甙类物质有一定的强心作用。南瓜还含有干扰素诱生剂，这种物质能刺激机体产生干扰素，故有抗病毒、防癌抗癌的功效。

古人认为，多食丝瓜易致阳痿、滑精等病。丝瓜性凉，易伤脾胃，故慢性腹泻者应慎用食。

36. 苦瓜

苦瓜，是一种盛夏的佳蔬。祖国医学认为，苦瓜性寒，味苦，入心、胃经，具有清热解毒、养血滋补、补肾和脾、消暑、明目等功用，适用于流感、伤寒、痢疾、疔肿、丹毒、中暑、热病烦渴、眼结膜炎、痲子过多，小便短赤等病症。

据现代医学研究发现，苦瓜有稀释毒素和加速毒素排泄

的功效，对防治癌症有良好的作用。近年来还发现，苦瓜中所含的脂蛋白成分可提高机体免疫功能，故有抗病毒、抗肿瘤的作用。

有关实验还发现，苦瓜中含有类似胰岛素的成分，这种成分有明显降低血糖的作用，这种作用比治疗糖尿病的药物磺丁脲还强，它是通过胰脏、非胰脏两种途径而发挥作用的，已有人用苦瓜来治疗糖尿病，并取得了较好效果。

苦瓜性寒，易伤脾胃，故脾胃虚寒者不宜食用。

37. 葫芦瓜

葫芦瓜，是一种夏令的瓜菜。祖国医学认为，葫芦瓜性偏凉、味甘淡，入肺、胃、肾、膀胱经，具有清热解毒、利水消肿、生津止渴、润肺止咳的功用，适用于肺炎、高血压、尿路结石、黄疸及各种原因引起的水肿、心烦口渴、小便短赤等病症。

据现代医学研究发现，葫芦瓜中含有一种干扰素的诱生剂，可刺激机体产生干扰素，提高机体的免疫能力，发挥抗病毒及抗肿瘤的作用。但是，这种干扰素诱生剂不耐高温，故不宜将葫芦瓜煮得太熟。

葫芦瓜性偏凉，易生寒湿，因而脾胃虚寒者不宜多食。

38. 西瓜

西瓜，葫芦科，一年生草本。原产非洲，我国除边远寒冷地区外，南北均有栽培。

西瓜皮含葡萄糖、氨基酸、苹果酸、西红柿素以及维生素C等。瓜子也是一宝，有多种用途。

西瓜性寒味甘，有清热、消暑、去烦、生津、止渴、利

尿等功效。据近年来科学研究发现，西瓜所含的糖、盐类和蛋白酶，有辅助治疗肾炎和降低血压的作用。西瓜皮的绿色部分，中医称西瓜翠衣，可辅助治疗水肿、烫伤等，用其煎汤代茶，也是很好的消暑消凉饮料。

39. 海带

海带，是一种“海生蔬菜”。祖国医学认为，海带性寒、味咸，入肺、胃、肾经，具有清热解毒、软坚散结、利水化痰等功用，适用于水肿、癌症、尿道炎、膀胱炎、高血压、血热鼻血、痰热咳嗽、乙型脑炎、颈淋巴结肿、单纯性甲状腺肿等病症。

据现代研究发现，海带中含有大量不溶于水的褐藻胶类物质，这种物质使海带不容易煮烂。同时，这种物质能与镉元素结合而排出体外，因而，海带可用于治疗重金属元素镉中毒引起的疼痛。海带还可以减少一种对人体有毒有害的物质——放射性元素锶在肠道的吸收。

海带中还含有丰富的甘露醇，甘露醇是一种作用很强的渗透性利尿剂，能促进机体的排尿功能，故可使体内毒素及时排出。甘露醇进入人体后，可有效地降低颅内压、眼内压，减轻脑水肿、脑肿胀，因而对乙型脑炎、急性青光眼及各种原因引起的脑水肿等病症有良好的效果。

用海带煮水服用，还可治疗急性肾功能衰竭，防止或延缓了机体酸中毒的发生。海带还含有大量的粗纤维，它可促进胃肠蠕动，加速胆固醇的代谢和排泄，有降低胆固醇的作用。长期服用海带可预防动脉硬化，降低血脂，通便，并使身体强壮有力。在滑腻的食物中掺入一些海带食用，可

以减少脂肪在体内的蓄积，可使身体不发胖，保持体型健美，故常食海带有一定的减肥作用。近期又发现，海带提取物对肺癌细胞有明显的抗癌作用。

海带中含砷量较高，故海带要在水中浸泡 24 小时左右才可食用，以免砷中毒。海带性寒，不宜多食，尤其脾胃虚寒者应慎食。

40. 裙带菜

裙带菜，又名昆布。属褐藻类翅昆布科植物，一年生，色黄褐，叶绿呈羽状裂片，叶片较海带薄，外形像大破葵扇，也像裙带，故名。分淡干、咸干两种。以身干盐轻，颜色全青碧绿，少黄叶和深红色，味清香者为佳。

裙带菜营养丰富，含有十几种矿物质和谷氨酸、丙氨酸等 18 种氨基酸。

裙带菜性寒味咸，入肝、肠、肾经，具有化痰软坚、消癭瘤、利尿通淋等功效，可辅助治疗甲状腺肿、颈淋巴肿、肝脾肿大和水肿等病症。

41. 紫菜

紫菜，为红藻门紫菜科植物，生于海湾内较平静的中潮带岩石上。幼时淡粉红色，渐变为深紫色，老时淡黄色。

紫菜性寒味甘咸，入肺经，具有化痰软坚、清热利尿、补肾养心、降低血压、促进人体代谢等功效。可辅助治疗甲状腺肿大、颈淋巴结核、慢性支气管炎、夜盲症、贫血、水肿等病症。同时，紫菜还有一定的降低胆固醇的作用，对防治动脉硬化，延年益寿有益。

42. 香菇

香菇，是一种食用菌菜蔬。祖国医学认为，香菇性平、味甘，具有补气养血、开胃助食、抗肿瘤等功用，适用于贫血、胃痛、佝偻病、食欲不振、肝硬化、肿瘤、高血脂症、小儿麻疹、功能性子宫出血、子宫颈癌及癌症术后放疗、化疗等。

据现代医学研究发现，香菇中中含有多糖类物质，可以提高人体的免疫力，抑制癌细胞生长，增强机体的抗癌作用。如肿瘤切除患者常食香菇，可以预防肿瘤的复发与转移。香菇富含的一种生物碱——香菇嘌呤，具有降低血中胆固醇的作用，能有效地预防动脉血管硬化。

香菇还含有一种黑色的“香菇素”，可以使位于脑干部位的自律神经安宁，并可加强心脏、肝脏的生理功能，促进新陈代谢，排泄体内废物及毒素，还可使甲状腺、前列腺等腺体的功能增强。因而，香菇具有抗衰老、排毒素、增强人体活力，使人精力充沛的效能。

香菇较腻滞，故病后、产后、发痘后应当少食为妥，脾胃虚寒及消化不良者应当禁食。

43. 蘑菇

蘑菇，是一种食用菌菜蔬。祖国医学认为，蘑菇性凉、味甘，具有健脾开胃、滋阴润燥、理气化痰、抗衰老延年等作用，适用于体虚、痰多腹胀、恶心、泻泄、高血压、高血脂症、糖尿病、病毒性肝炎、肝硬化、动脉硬化、肿瘤、白血球减少等病症。

据现代医学研究证明，蘑菇提取液对治疗病毒性肝炎，白血球减少症均有明显疗效，还具有抗病毒的作用。日本科

学家发现，蘑菇煎汁可以抑制癌细胞的生长，其中有一种叫“PSK”的物质，可以直接杀死癌细胞，对治疗肺癌，乳房癌、子宫癌及消化道癌等均有疗效。

蘑菇培养液具有降低血糖的作用，是糖尿病患者的保健食品。蘑菇还富含亚油酸，能降低血液中胆固醇的浓度，改善心、脑及微循环供血，可以预防动脉硬化及肝硬化。因而，常食蘑菇有增强人体的抵抗力、清除体内垃圾及毒素、预防人体各种皮肤粘膜发炎和毛细血管破裂的作用。

蘑菇性凉，故脾胃虚寒慎食为妥。

44. 口蘑

口蘑，是食用菌中的一个著名品种。主要产区在内蒙古草原一带，以及张家口地区。口蘑肉质肥厚，香味浓郁，是席上珍品。

口蘑味甘性平，具有清热、解表、理气等功效，常食有助于治疗高血压、高胆固醇，癌症、结核病和肝炎病患者食用更为有益。

45. 黑木耳

木耳，是一种菌菜蔬。祖国医学认为，木耳性平、味甘，具有滋补润燥、养血益胃、活血止血、润肺、润肠等功用，适用于贫血、高血压、冠心病、动脉硬化、久病体弱、腰腿酸软、肢体麻木、大便燥结不畅、痔疮出血、尿血、外伤出血、月经过多、肿瘤等病症。

据现代医学研究发现，木耳中所含的多糖类，对肿瘤能发生中和作用，并能提高人体免疫力，具有抗癌作用。脂褐质是机体的一种自身毒素，是人体衰老的主要因素，人随着

年龄的增加，这种脂褐质越来越多地沉积于机体的心、肝、肾、脑等重要器官，加速机体衰老程度。木耳中有一种物质能使体内脂质随年龄的增长而形成的速度减慢。因而，常食木耳可以中和自身毒素，延缓脂褐质在机体的沉积，从而达到抗衰延年的目的。

木耳中还含有一种使人的凝血时间明显延长的物质，有延缓血液凝固的作用，故能疏通血管，防止血栓形成，对血栓、心肌梗塞的发生有一定的预防作用。木耳中富含发酵素和植物碱，这两种物质对纺织工人等所吸入体内的纤维织物等异物能起到催化剂的作用，使这些物质在短时间内被分解而排出体外，以免这些物质对人体产生毒害作用。

木耳有润肠的功用，故大便不实及久泻不止者不宜食用。

46. 银耳

银耳，是一种食用菌佳蔬。祖国医学认为，银耳性平、味甘淡，具有滋阴益气、养胃润肺、补脑强心、抗癌防衰等功用，适用于体虚咳嗽、痰中带血、老年性慢性支气管炎、肺结核、肺原发性心脏病、衄血、咳血、虚热口渴、肿瘤等病症。

据现代医学研究证明，银耳中含有的一种酸性多糖类物质，能增强机体的免疫力，促进细胞的活动能力，故能有效地增强机体对癌细胞的抑制和杀死能力。银耳中所含有的一种酸性异多酚的物质，能增加机体的免疫力，具有抗病毒的作用。木耳中还含有一种增强肝脏解毒能力的物质，它能加速体内的废物与毒素排出体外，清除体内垃圾，起到保护肝脏的作用。

此外,银耳还能提高机体对有害的原子辐射的防护能力。银耳与木耳一样,含有一种可以降低机体脂褐质的物质,故具有抗衰延年的作用。

银耳性平,不易消化,故食欲不振、食积不化者少食为妥。

47. 芦笋

芦笋又名龙须菜、石刁柏,为百合科天门冬属,多年生突根草本植物。茎秆高1米多,有紧贴的鳞片状叶,块根肉质簇生,每年5~6月开花。食用部分是未出土或刚出土的嫩茎芽,颇似竹笋。全国很多地区均有种植。

芦笋具有较好的药用功效,常食用有助于预防高血压和血管硬化、肾、胆结石及肝肌能障碍等。

48. 莴笋

莴笋,又称青笋,原产于地中海沿岸,唐代传入我国,现在我国南北均产,是春季及秋冬季的主要蔬菜之一。莴笋以肥大的花茎基部供食,呈长棒形,外有一层纤维层,对嫩茎起着保护作用,茎质脆、嫩,水分大,味鲜美。莴笋的品种较多,依叶形大体分为尖叶类和圆叶类。优良品种如:杭州尖叶莴笋、上海尖细叶莴笋、济南白莴笋等。

莴笋是含多种营养成分的蔬菜之一。莴笋味苦甘、性凉,有清热、利尿、通乳之功效。还可辅助治疗小便赤热短少、尿血、乳汁不通等症。

二、野菜类

1. 马齿苋

马齿苋,是一种野生蔬菜,民间常采摘嫩茎叶炒食,也

可晒干烧汤喝。祖国医学认为，马齿苋性寒、味甘酸，入肝、脾、大肠经，具有清热解毒、消炎止痛、凉血消肿等作用，适用于细菌性痢疾，急性胃肠炎、乳腺炎、肾炎水肿、痔疮出血、疔疮肿毒、湿疹、带状疱疹等病症。

据现代医学研究发现，马齿苋中所含的大量钾盐，有良好的利尿消肿、排除毒素的作用，尤其对肾炎水肿有较好的治疗效果。经药理抗菌试验证实，马齿苋对痢疾杆菌、伤寒杆菌、大肠杆菌和常见致病性皮肤真菌均有抑制作用，可用于各种炎症的辅助治疗。

马齿苋性寒，故脾胃虚寒者慎食。

2. 荠菜

荠菜，是一种最早返青的报春蔬菜，民间常采摘嫩荠菜切碎当馅包馄饨食，也可与豆腐一起煮羹喝。祖国医学认为，荠菜性平、味甘，入心、肝、脾经，具有解毒消肿、健脾消食、明目降压、凉血止血、利尿通淋等功用，适用于尿血、痢疾、水肿、乳糜尿、肾炎、目赤疼痛、高血压及高血压引起的眼底出血等病症。

现代医学研究证明，荠菜煎剂具有兴奋神经、促进呼吸、降低血压、缩短动物体内凝血时间、抗病毒、抗癌等作用。

3. 苦菜

苦菜，是一种野生佳蔬，民间常采摘炒食、凉拌、作馅、烧汤。祖国医学认为，苦菜性寒、味苦甘，具有清热解毒、消肿排脓、止痢消炎等作用，适用于咽喉肿痛、腮腺炎、乳腺炎、肠痈（阑尾脓肿）、腹痛、热毒内蕴所致赤白下痢等病症。

据现代医学研究发现，苦菜有促进肝细胞再生、改善肝功能等作用，可用于治疗病毒性黄疸肝炎等病症。近代研究报道，苦菜还有抗肿瘤作用。

苦菜性寒，凡脾胃虚寒者不宜食用。

4. 蕨菜

蕨菜，又名龙头菜，是一种野生草本植物，多生长在山区湿润、肥沃、土层较深的向阳坡上。它的根茎粗壮、肥大，叶柄挺直，常常高达50厘米~60厘米。春天，当它的嫩叶刚刚长出，还处于卷曲未展时，采摘下来，供人食用，便是有名的蕨菜。

蕨菜性味甘寒，具有清热、滑肠、驱风、化痰、降压、安神等功效，为食疗菜品之一。

5. 马兰头

马兰头，是一种野生蔬菜，民间常采摘嫩叶凉拌食用。祖国医学认为，马兰头性微寒、味甘，具有清热解毒、消肿散结、凉血、利湿等功用，适用于吐血、衄血、血痢、水肿、黄疸、咽痛、淋浊、疽肿、创伤出血、毒蛇咬伤、腮腺炎、乳腺炎、急性病毒性肝炎、扁桃腺炎等病症。

马兰头性微寒，故脾胃虚寒者不宜食用。

6. 委陵菜

委陵菜，是一种野生蔬菜。祖国医学认为，委陵菜性平、味甘微苦，具有清热解毒、止血止痢等功用，适用于腹泻、吐血、便血、百日咳、咽喉炎、急性肠炎、小儿消化不良、功能性子宫出血、风湿性关节炎、痈疖肿毒等病症。据现代医学实验表明，委陵菜对阿米巴滋养体有杀灭作用，故对阿

米巴痢疾有一定的疗效。

7. 蒲公英

蒲公英，是一种野生蔬菜，嫩苗作菜充饥，生食对防治感染性疾病有良效。祖国医学认为，蒲公英性寒、味微苦，具有清热解毒、凉血消肿、散结消痈等功用，适用于咽喉炎、急性扁桃体炎、腮腺炎、胃肠炎、胆囊炎、病毒性肝炎、泌尿系统感染、诸疮肿毒等病症。

据现代医学研究证明，蒲公英对多种细菌均有明显的抑制作用，据有关报道，蒲公英有抗病毒、抗肿瘤的功效。

蒲公英性寒，故脾胃虚寒者不宜食用。

8. 葵菜

葵菜，是一种野生蔬菜，民间常采摘嫩草叶炒食或煮汤喝。祖国医学认为，葵菜性寒、味甘，具有解毒、消炎、利水、解渴等功用，适用于结石、便秘、糖尿病、黄疸型肝炎、慢性肾炎、乳汁不通、子宫脱垂、脱肛、泌尿系统感染等病症。

葵菜性寒，不宜生食，脾胃虚寒者不宜食用。

9. 刺儿菜

刺儿菜，俗称青刺蓟，是一种野生蔬菜，6~9厘米长时采其根做菜甚美。祖国医学认为，刺儿菜性凉、味甘，具有解毒、消炎、止血、养肝、降压、凉血等功用，适用于高血压、病毒性肝炎、吐血、尿血、便血、疮疖肿毒等病症。

据现代医学研究证明，刺儿菜有促进肝细胞再生、促使肝功能恢复正常的作用，并有良好的降血压作用。

刺儿菜性凉，体虚胃弱者不宜食用。

10. 蔊菜

蔊菜，是一种民间常见的野菜，民间常采摘嫩茎叶凉拌或炒食。祖国医学认为，蔊菜性凉、味甘淡，具有清热解毒、镇咳化痰、温中下气、散寒、利尿等功用，适用于感冒发热、肺热咳嗽、咽喉肿痛、胃寒呕吐、病毒性肝炎、浮肿腹水、小便不利、麻疹透发不畅、急性风湿性关节炎、疮疗肿毒等病症。

蔊菜性凉，故脾胃虚寒者慎食。

11. 墨菜

墨菜，又叫旱莲草，是一种野生蔬菜，嫩苗叶可炒食。祖国医学认为，墨菜性凉、味甘酸，具有清热解毒、凉血止血、滋补肝肾等功用，适用于衄血、吐血、尿血、便血、肠炎、慢性肝炎、小儿疳积、神经衰弱、肾弱耳鸣、须发早白、温疹、疮疡等病症。

墨菜性凉，故脾胃虚寒者少食为妥。

12. 千屈菜

千屈菜，又叫蜈蚣草，是一种野生蔬菜，民间用嫩叶当菜炒食。祖国医学认为，千屈草性凉、味苦、微甘，具有清热解毒、凉血止血、杀菌消炎等功用，适用于胃肠炎、痢疾、伤寒、尿血、便血及外伤出血等病症。

据现代医学研究认为，千屈菜所含有的鞣酸有良好的抗出血作用，并对痢疾杆菌、葡萄球菌和伤寒杆菌均有较强的抑制作用。

千屈菜性凉，故脾胃虚寒者慎食为妥。

13. 红花菜

红花菜，又叫紫公英，是一种野生蔬菜，全草可当做菜蔬炒食，味道鲜美。祖国医学认为，红花菜性平、味辛，具有解毒消炎、健脾益气、祛风明目、利水止痛等功用，适用于神经痛、病毒性肝炎、营养性浮肿、月经不调、白带、痔疮、带状疱疹、疮疖肿毒等病症。

14. 竹叶菜

竹叶菜，又叫鸭跖草，是一种野生蔬菜，3~4月出苗，嫩苗可作菜蔬食用。祖国医学认为，竹叶菜性寒、味甘淡，具有清热解毒、利水消肿、消炎、强心等功用，适用于咽喉肿痛、呼吸道炎症、高热烦渴、尿道感染、急性热病、疮疖肿毒等病症。

竹叶性寒，故脾胃虚寒、腹痛泻泄者忌食。

15. 遏蓝菜

遏蓝菜，俗称“大芥”，是一种野生蔬菜，民间采其嫩苗炒食当菜食用。祖国医学认为，遏蓝菜性平、味甘苦，具有清热解毒、和中开胃、利水消肿等功用，适用于小儿消化不良、肝硬化腹水、肾炎水肿、阑尾炎、肺脓肿、丹毒、痈疔肿毒、白带、子宫内膜炎等病症。

16. 野白菜

野白菜，俗称“黄瓜菜”，是一种野生蔬菜，民间常采其嫩苗当菜食用。祖国医学认为，野白菜性寒、味苦、微辛，具有清热解毒、消肿排脓等功用，适用于百日咳、目赤肿痛、病毒性肝炎、带状疱疹、乳腺炎、疮疖肿毒、跌打损伤、毒蛇咬伤等病症。

野白菜性寒，故脾胃虚寒者不宜食用。

17. 黄鹌菜

黄鹌菜，俗称“野芥菜”，江南各地采其当菜食之。祖国医学认为，黄鹌菜性凉、味甘微苦，具有清热解毒、消炎散结、利水消肿等功用，适用于咽喉肿痛、牙龈肿痛、乳腺炎、肝硬化腹水、小便不利、尿少、疮疖肿毒等病症。

黄鹌菜性凉，凡脾胃虚寒者慎食为妥。

18. 胭脂菜

胭脂菜，俗称“落葵”，是一种野生蔬菜，全株肉质部位均可食用，种子紫黑色。民间常将其以糖腌制后用作食品染料，印在糕团上。祖国医学认为，胭脂菜性寒、味酸，具有清热、凉血、解毒、滑肠及缓下等功用，适用于发热、鼻衄、紫癜、便秘、痈疮肿毒等病症。

胭脂菜性寒，故脾胃虚寒、腹痛泄泻者忌食。

19. 莠翁菜

莠翁菜，俗称“牛莠”，是一种野生蔬菜，其根肉质肥嫩，可作菜食。祖国医学认为，莠翁菜根性寒、味甘，具有清热解毒、疏风利咽等功用，适用于风热感冒、咽喉肿痛、咳嗽、湿疹、疮疖肿毒等病症。其果实具有解毒散结、疏散风热、透疹等功用，适用于头痛、风热感冒、咽喉肿痛、流行性腮腺炎、疹出不畅、痈疖肿毒等病症。

莠翁菜性寒，故脾胃虚寒、泻泄不止者不宜食用。

20. 拉拉藤

拉拉藤，俗称“猪殃殃”，是一种野生蔬菜，民间常采用嫩苗当菜蔬炒食。祖国医学认为，拉拉藤性凉，味辛、苦，具有清热解毒、利水消肿、凉血止血等功用，适用于感冒、

水肿、小便不利、泌尿系统感染、牙龈出血、急性阑尾炎、白血、癌症、白带、痛经、崩漏、痈疔肿毒等病症。

拉拉藤性凉，凡脾胃虚寒者慎食。

21. 郎耶菜

郎耶菜，俗称“豆渣菜”，是一种野生蔬菜，民间常采集其嫩苗炒食。祖国医学认为，郎耶菜性平、味苦，具有清热解毒、养阴敛汗、除湿散结等功用，适用于盗汗、腹泻、肠炎、食物中毒、肺结核咳血、温疹、疮疔肿毒等病症。

22. 苦苣菜

苦苣菜，俗称“牛舌菜”，是一种野生蔬菜，民间常采集当菜蔬炒食。祖国医学认为，苦苣菜性凉、味苦微酸，具有清热解毒、散瘀止痛、止血、止带等功用，适用于烧伤烫伤、子宫出血、宫颈糜烂、白带过多、乳腺炎、无名肿毒、跌打损伤等病症。

苦苣菜性凉，凡腹痛泄泻、脾胃虚寒者慎食。

23. 香茶菜

香茶菜，俗称“回菜花”，是一种野生蔬菜，民间常采其叶炒食或泡茶饮用。祖国医学认为，香茶菜性凉、味甘苦，具有清热解毒、消炎消肿、活血化瘀等功用，适用于伤风感冒、扁桃体炎、咽喉肿痛、胃炎、肝炎、各种癌症（食道癌、贲门癌、乳房癌、肝癌、胃癌）初期、乳腺炎、关节痛、跌打损伤等病症。

香茶菜性凉，故脾胃虚寒、久泻不止者慎食。

24. 菊花郎

菊花郎，份称“菊花脑”，是一种野生蔬菜，民间常在初

春采摘其嫩苗当菜蔬炒食。祖国医学认为，菊花郎性凉、味甘，具有清热解毒、调中开胃、凉血、降血压等功用，适用于高血压、头痛目赤、食欲不振、消化不良、胃热心烦、便秘口苦等病症。

菊花郎性凉，凡脾胃虚寒、腹泻者慎食。

25. 稻槎菜

稻槎菜，俗称“田芥”，是一种野生蔬菜，民间常采摘嫩苗炒食或煮汤食用。祖国医学认为，稻槎菜性寒、味苦，具有治热解毒、凉血止血、消炎散结等功用，适用于咽喉肿痛、扁桃腺炎、乳腺炎、痢疾下血、小儿麻疹、热疖疮痍、无名肿毒等病症。

稻槎菜性寒，凡脾胃虚寒、腹痛泻泄者不宜食用。

26. 发菜

发菜，是一种野生的藻类蔬菜。目前市场上能买到发菜干制品，用水浸泡洗净后，可凉拌、作馅，也可煮汤。祖国医学认为，发菜性凉、味甘，具有清热解毒、止咳化痰、凉血明目、利尿通便、降血压、排除体内有害毒素的功用，适用于贫血、高血压、痢疾、咳嗽多痰、小便不利、便秘、甲状腺肿大等病症。

据有关临床验证，发菜对治疗妇科病、高血压、儿童佝偻病有良好效果，尤其是手术后的病人，多食发菜可以促进伤口的早日愈合。

发菜性凉，故脾胃虚寒者少食为宜。

27. 酸桶笋

酸桶笋，又叫“虎杖”，是一种野生蔬菜，民间常采摘茎

叶炒食。但炒食前，必须用清水浸泡或煮沸一下，去除一种叫强心甙的物质，以免引起不适。祖国医学认为，酸桶笋性平、味苦，具有祛风利温、活血散瘀、解毒、通经等功用，适用于胆囊炎、咽喉炎、扁桃体炎、支气管炎、肺炎、病毒性肝炎、肠炎、风湿筋骨疼痛、急性肾炎、尿路感染、妇女经闭、跌打损伤、疮痍肿毒、毒蛇咬伤等病症。

据现代医学研究证明，酸桶笋对京科 68 - 1 病毒、疱疹病毒及埃可型病毒等均有抑制作用，对卡他球菌、大肠杆菌、绿脓杆菌、金黄色葡萄球菌等也有抑制作用，故酸桶笋有抗病毒、抗菌作用。另外，其还有止血、止痛的作用。

三、水果类

1. 梨

梨，是一种脆甜的水果。祖国医学认为，梨性凉、味甘，具有润肺凉心，消痰降火、解疮毒、酒毒的功用。《本草通玄》说其“生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴”；“实火宜生用，虚火宜熟用”。梨适用于热痰咳嗽、噎膈、消渴、热病伤津、烦渴、便秘、疮疖肿毒、酒精中毒等病症。

据现代医学研究认为，梨有降低血压、清热镇静、祛痰止咳、预防感冒、预防动脉硬化、抑制致癌物质亚硝胺的形成、保护肝脏等作用。

梨性凉，不可多吃，以免伤及脾胃，特别是儿童、产妇及脾胃虚寒者更应慎食。梨含糖量较高，过食会引起血糖升高，加重胰腺负担，故糖尿病人应少食。

2. 香蕉

香蕉，是一种热带水果。祖国医学认为，香蕉性寒、味

甘，具有清热止渴、凉血解毒，润肠通便等功用，适用于高血压、冠心病、咳嗽、眩晕、酒醉、热病烦渴；大便燥结、痔疮出血、痢疾、痈疖、丹毒、酒精中毒等病症。

据现代医学研究表明，糖尿病人摄入香蕉中的糖类后，可使尿糖相对降低，又因其含矿物质较多，故常食对人体水盐代谢等正常生理功能的恢复十分有利。

香蕉几乎含有所有的维他命和矿物质，因此从香蕉可以很容易地摄取各式各样的营养素。香蕉含有相当多的钾和镁。钾能维持细胞内液体和电解质的平衡，帮助大脑产生羟胺，抑制引起情绪不安的激素，防止血压上升及肌肉痉挛，钾也是天然的酸剂，可舒缓胃灼热；而镁则具有消除疲劳的效果。

香蕉富含钾盐，故肾功能不全、尿少者忌食。香蕉性寒滑利，因而阳气不足、脾胃虚弱、腹泻便溏者慎食。

3. 橄榄

橄榄，是一种热带水果。祖国医学认为，橄榄性温，味酸、涩、甘，具有清热解毒、生津止渴、利咽化痰、开胃降气、醒酒除烦等功用，适用于咳嗽、咽喉肿痛、暑热烦渴、肠炎腹泻、酒精中毒、龟鳖中毒、河豚中毒等病症。

据现代医学研究发现，橄榄和橄榄油有防治心脏病、胃溃疡及保护胆囊的作用。孕妇及哺乳期妇女常食橄榄，对婴儿大脑发育有明显的促进作用。

4. 杏子

杏子，是我国一种古老的水果。祖国医学认为，杏子性湿，味甘酸，具有宣肺化痰、平喘止咳、活血止痛、解毒杀虫、润肠通便的功用，适用于咳喘、胃痛、肠炎、痢疾、便

秘、痔疮、疮疖、无名肿毒、跌打损伤等病症。

据现代医学研究发现，杏干里所含的杏仁甙，经消化分解后所产生的氢氰酸和苯甲酸是捕杀癌细胞的能手，因而杏子有抗癌的作用。

杏子性湿、素有内热者应慎食，健康人也不宜多食，多食可致膈热心烦，或生痈疖等。此外，杏仁也不可多食，以免引起食物中毒。

5. 李子

李子，是一种夏令水果。祖国医学认为，李子性微温、味甘酸或苦涩，具有清热生津、泻肝利水的功用，适用于阴虚发热、骨节劳热、食欲不振、口渴心烦、肝硬化腹水、蝎子螫伤等病症。李子有活血祛瘀、滑肠、利水的功用，适用于大便燥结、水肿、瘀血骨痛、跌打损伤及除雀斑、解蝎毒等。

据现代医学研究证实，李子所含有的田基黄甙，是一种治疗肝炎的有效成分，对急性、迁延性、慢性及重症肝炎、肝硬化的血清谷丙转氨酶降均有较好的效果。李子所含有的r-氨基丁酸，有利尿扩张血管、安眠等作用，并有短暂的降血压作用。

李子性微温，不宜多食，多食生痰、且温、损伤脾胃。

6. 桃

又叫桃果、毛桃、白桃等，为蔷薇科李属桃亚属，原产我国西北和西部，栽培历史悠久，分布普遍，品种繁多

桃干含钙在水果中居前列，每100克桃干含钙194毫克，磷58毫克。

古来即时有“桃养人，杏伤人”的谚语，多食鲜桃，有益于身体健康。据《中药大辞典》介绍，桃树的根、皮、枝、叶、花果、仁等均可以做为药材。

桃含葡萄糖、果糖、蔗糖、木糖，含有苹果酸、柠檬酸等有机酸，夏日食之可生津消渴。另外，桃含钾多，含钠少，水肿者宜多食。

山桃核中的桃仁黄白色，富油性，味微苦，含苦杏仁甙微量及苦杏仁酶、乳糖酶、维生素 B 和多量脂肪油，性平、味苦，能破血散瘀、润燥滑肠，可抑制血凝作用、抑制呼吸中枢，有止咳作用和短暂性降血压作用，可用于痛经、闭经、跌打损伤、瘀血肿疼、肠燥便秘。

应注意，桃仁所含的苦杏仁甙因酸或酵素的作用，加水分解而产生氢氰酸，有镇咳作用，但若大量内服，则可麻痹延髓呼吸中枢而引起中毒死亡。

7. 梅子

梅子，是我国的一种古老的水果。祖国医学认为，梅子性平、味酸，具有润肺止咳、生津止渴、敛汗止血、涩肠止泻、解毒杀虫等功用，适用于中暑、久咳不止、胃痛、恶心呕吐、泄泻、痢疾、糖尿病、自汗盗汗、疮疖肿毒、牛皮癣、蛔虫症、各种出血症、鸡眼等病症。

梅子味酸，小儿不宜多吃，多食损齿，且助痰生热，凡胃酸过多、痰热咳嗽、胸闷气喘者均不宜食用。

8. 石榴

石榴，是一种秋季水果。祖国医学认为石榴性温、味甘酸，石榴具有消炎镇咳、涩肠止泻、解毒杀虫等功用，适用

于咳嗽、消化不良、食欲不振、久泻久痢、肠道寄生虫、各种炎症、脱肛、牛皮癣等病症。

石榴味甘酸，故不宜多食，以免腐蚀牙齿，使牙齿变黑。

9. 无花果

无花果，是一种秋季水果。祖国医学认为，无花果性平、味甘酸，具有健脾止泻、润肺平喘、清肠除热、祛痰理气、清热解毒的功用，适用于咳嗽痰多、肺热声嘶、咽喉肿痛、哮喘、消化不良、食欲不振、肠炎、痢疾、黄疸、便秘、风湿筋骨痛、无名肿毒、疮疖痈疔等病症。

据现代医学研究发现，无花果汁中的乳状汁液有抗肿瘤的作用。从未成熟果中所得的乳状汁液能抑制大鼠移植性肉瘤、小鼠自发性乳癌，使肿瘤坏死，又能延缓移植乳腺癌、骨髓性白血病、淋巴肉瘤的发展，使其退化，因而无花果有抗癌的作用。

10. 葡萄

葡萄，是一种夏秋季水果。祖国医学认为，葡萄性平、味甘酸，具有生津止渴、利尿消肿、健脾养胃、降逆止呕、补益气血等功用，适用于心烦口渴、声音嘶哑、食欲不振、慢性胃炎、呕吐、痢疾、水肿、小便不利、贫血、高血压、风湿痹痛等病症。

据现代医学研究发现，葡萄中所含有的天然聚合苯酚，能与细菌或病毒中的蛋白质结合，使它们失去传染疾病的能力，故其对脊髓灰白病毒和其他一些病毒有良好的杀灭作用。

葡萄含糖量较高，故便秘、糖尿病及痰湿较盛的肥胖患者不宜食用。

11. 橘子

橘子又名黄橘、蜜橘、福橘、朱橘等，属芸香料。

有极为丰富的维生素和果酸，远远高于苹果、梨的营养价值。柑橘果汁中含苹果酸、柠檬酸、葡萄糖、果糖、蔗糖、维生素 C 等；果肉中含胡萝卜素、隐黄素、维生素 B₁；果皮中色素及维生素 C 含量较果肉为多。

各种柑类果实含橙皮甙、川陈皮素和挥发油，一般成分有醣、维生素 C、柠檬酸、钾、钙、磷等。

橘子甘平润肺，醒酒解渴。然多食生痰聚饮，风寒咳嗽及有痰饮者勿食。

食用橘子，对心脏病（冠心病）甚宜；其润肺理气作用，又对胸膈结气，胸中烦热等症治之有效。食用橘子可治肠胃有热，口干烦渴，可润肺、醒酒。

橘皮内含黄酮甙（如橙皮甙）挥发油、胡萝卜素、隐黄素、维生素 C、维生素 B₁ 和果胶。橘皮分为两层，外层色红者为“橘红”。《药品化义》说：“橘红，辛能横行散结，苦能直行下降，为利气要药。盖治痰须理气功，气利痰自愈，故用于肺、脾、主一切痰病，功居诸药之上”。

橘子性温，多食易“上火”，可致目赤牙痛及痔疮，还可引起皮肤黄斑。

橘白即橘皮内层之白皮，除去橘络，晒干而成。《中国医学大辞典》说它有“和胃、化油腻”之功。

橘络性味苦、平。能通络、化痰、理气、消滞。主治痰滞经络引起的咳嗽及胸胁闷痛。橘核含有脂肪油、蛋白质、其苦味成分为黄柏内酯和闹米林。性味苦、平，无毒，能理

气止痛。用治疝气、睾丸肿痛、乳痛、腰痛、膀胱毒，能理气止痛。用治疝气、丸肿痛、乳痛、腰痛。

12. 柑子

柑子，与橘子同属柑橘类水果，祖国医学认为，柑子性寒凉、味甘酸，具有清热泄火、利水消肿、生津止渴、解酒毒等功用、适用于水肿、小便不利、咽喉肿痛、中耳炎、腰痛、酒精中毒等病症。意大利教授迪斯波托认为，柑子是医治由于“紧张”、食用过多脂肪类食品、喝酒吸烟过度而引起的人体机能紊乱的灵丹妙药。

柑子肉性寒凉，多食易生痰湿或致腹泻，故痰湿内盛及胃虚腹泻者不宜食用。柑皮性温而燥，肺热燥咳、舌红津少者忌食。

13. 柚子

柚子中维生素 C 的含量丰富，维生素 P 的含量也较柑、橘、橙略多，因此更有益于心血管病及肥胖病患者。

新鲜柚子的果汁中，可能含有类胰岛素成分，有降低血糖的作用。柚子所含的有机酸，大部分为枸橼酸（枸橼酸具有消了作人体疲劳的作用）。

柚子性味酸、寒、无毒，主治孕妇食少、口淡，去胃中恶气，解酒毒，消除饮酒人口中的异味，消食、快膈、化痰、散郁滞之气。

14. 山楂

山楂，是一种秋季水果。祖国医学认为，山楂性温、味甘酸，具有消食化积、活血化瘀、通调血脉、解毒杀虫、降脂减肥等功用，适用于消化不良、食欲不振、泄泻、高脂血

症、高血压、冠心病、肥胖症、食物中毒、产后腹痛、闭经等病症。

据现代医学研究发现，山楂能防止病毒感染。山楂中所含的奎尼酸能直接进入肝脏，然后转变为另一种物质，能帮助人体排泄掉在消化及排泄过程中产生的代谢废物及毒素，如尿酸、尿嘌呤等，因而它对男性前列腺病变以及女性常见的尿路感染，都有显著疗效。

山楂性温，凡脾胃虚弱及有牙病者，慎食为妥。

15. 樱桃

樱桃，又叫含桃、荆桃、朱樱、朱果、樱珠等属蔷薇科。樱桃性味甘、温，可调中益气，祛风湿。樱桃还有治疗冻疮之功。

樱桃叶性味甘平、无毒，可治胃寒食积、腹泻、吐血，捣叶敷可治蛇咬伤，绞汁服防蛇毒内攻。

樱桃核性味辛平、无毒，可治出豆喉哑、麻疹透发不出；磨水擦之可治眼皮生瘤，用醋磨涂甲状腺肿大处有效。

樱桃根性味甘平、无毒，煎服，治蛔虫、妇女气血不和、调气活血、平肝去热。

16. 杨桃

杨桃，是一种秋季水果。祖国医学认为，杨桃性寒、味甘酸，具有清热解毒、生津利水、解毒等功用，适用于烦渴、风热咳嗽、口腔溃疡、牙痛、尿路结石、酒精中毒、小便不利等病症。

杨桃性寒，不宜多食，以免伤及脾胃。

17. 猕猴桃

猕猴桃中维生素C的含量比等量的柑桔高五至十倍，比柠檬约高十二倍，比苹果高二十至八十倍。

猕猴桃性味甘寒，有解热、止渴、通淋之功，主治烦热、消渴、黄疸、石淋、痔疮等症。

经常服用猕猴桃鲜果和液汁，可以防治心血管病、尿道结石、肝炎、麻疯病等，还可促进人体内胆固醇和甘油三酸脂加速转化为胆酸，降低血液中的胆固醇含量。

近年临床研究证明，猕猴桃有抑癌的作用，对冠心病和动脉硬化病也有一定疗效。

猕猴桃的根、叶、花都可入药，软枣猕猴桃的枝叶，对治食道癌、胃癌有一定疗效。其种子含油率取经 35.6%~62%，既可食用，又可作工业用油。

猕猴桃含有丰富的维生素、矿物质、氨基酸及血清促进素，并且是植物化学物质的重要来源，能补充身体的能量及水份。再加上它抗氧化性及抗突变的特性，营养师称它力“营养活力来源”。

18. 草莓

草莓，是初夏的一种水果。祖国医学认为，草莓性寒、味甘酸，具有润肺止咳、清热除烦、解毒消炎、养血益气、理肠通淋等功用，适用于肺热咳嗽、消化不良、暑热烦渴、气虚贫血、便秘、疮疖肿毒、毒蛇咬伤等病症。

据现代医学研究认为，草莓所含的有机酸能促进人体新陈代谢，使血液流通，还可排除尼古丁毒素，减轻烟草对人体的危害。

草莓性寒，故脾胃虚寒者不宜食用。

19. 甘蔗

甘蔗，是一种秋令水果。祖国医学认为，甘蔗性寒、味甘，具有生津止渴、清热解毒、润肺止咳、调理肠胃、利尿消炎等功用，适用于发热烦渴、目赤肿痛、食欲不振、呕吐、慢性支气管炎、肾炎水肿、蛋白尿、血尿、便秘、河豚中毒、胃癌等病症。

据现代医学研究发现，甘蔗中所含的顺式乌头酸，有明显抑制致癌物质的作用，甘蔗渣中还存在多糖成分，能抑制小鼠艾氏癌和肉癌 - 180，因而甘蔗有抗癌防癌的作用。

甘蔗性寒，痰湿咳嗽、脾胃虚寒泄泻者不宜食用。

20. 甜瓜

甜瓜，是一种夏令水果。祖国医学认为，甜瓜果肉性寒、味甘，具有生津止渴、利尿、清热解暑的功用，适用于口鼻生疮、暑热、中暑、小便不利、急慢性肝炎等病症。甜瓜蒂性寒、味苦、有毒，具有催吐通便的功用，可治疗胸膈痰涎宿食及食物中毒，因而内服适量能起到急救食物中毒的作用。

据现代医学研究发现，甜瓜含有多种核糖核酸与多种生物酶，这些物质除了有助于人体消化功能外，还有促进人体新陈代谢，使体内废物及毒素尽快排出，以保护肾脏的作用。

甜瓜性寒，凡有胃溃疡、心脏病及吐血、咳血患者均应慎食。

21. 西瓜

西瓜，是一种夏令水果。祖国医学认为，西瓜性寒、味甘，具有清热解毒、生津止渴、利尿消肿等功用，适用于暑热烦渴、热盛伤津、口腔溃疡、中暑、高血压、心脏病性水

肿、消化不良、肾炎、小便不利、妊娠中毒等病症。

据现代医学研究认为，西瓜汁就像人体的清道夫，可排出代谢废物及毒素，清洁尿道、肾脏，还能救活机体细胞，有延缓衰老的作用。

西瓜性寒，多食会令人腹胀泻泄，凡脾胃虚寒、寒湿偏盛者不宜多食。西瓜糖分多，故糖尿病患者也不宜食用。

22. 菠萝

菠萝的果汁中含有一种叫“菠萝朊酶”的物质，它能帮助消化蛋白质，所以饭后吃些菠萝，可使人体对蛋白质的吸收能力大大提高。

但有人对菠萝朊酶有过敏反应，一般在食用菠萝后半小时到一小时急聚发病，表现有呕吐、腹痛、皮肤发痒、呼吸困难，甚至休克等症状，要及时进行治疗。

目前，已发现盐水能破坏“菠萝朊酶”的毒性，如果在食用菠萝前先将菠萝用盐水浸泡，不仅味道更甘美，而且可以避免因吃菠萝而引起过敏。

现代医学已能从凤梨及其茎叶中成功地提炼出菠萝蛋白酶，用来治疗肺炎、气管炎、鼻炎、膀胱炎、尿道炎、肾盂肾炎、闭塞脉管炎，以及外伤引起的炎症，都有良好的疗效。

皮肤有湿疹或疮疖者忌服用。

23. 枇杷

枇杷功效在润肺止渴、止咳下气。因肺热咳嗽、咳痰、咯血者，宜吃枇杷，作为辅助治疗。

枇杷的果、花、核都可入药，但入药最好的部位是枇杷叶。枇杷叶中含有橙花叔醇和金合欢醇为主要成分的挥发油

类，有清肺和胃、降气化痰的功能，是治疗肺病、咳喘的良药。

枇杷叶味稍苦，含苦仁甙、皂甙、有机酸、维生素 B₁ 和维生素 C、鞣质、糖类、其水煎剂对金黄色葡萄球菌、肺炎球菌、痢疾杆菌等多种微生物有抑制作用。

枇杷花（上冬花）含挥发油、低聚糖，主治伤风感冒，咳嗽痰血。枇杷的种子，用来治咳嗽，疝气，水肿，瘰疬。枇杷根性味苦平、无毒。

24. 桑椹

桑椹含丰富的葡萄糖、蔗糖、果糖、鞣质、苹果酸以及钙质、维生素 A 原、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、维生素 D 及烟酸等。桑椹油的脂肪酸主要由亚油酸和少量的硬脂酸、油酸等组成。另含无机盐。

桑椹有利五脏、关节、通血、滋阴养血、安魂镇神等功能。用于消渴、阴虚肝阳上亢之眩晕失眠、血虚肠燥、便秘等症。

大便稀溏或泄泻等症忌用桑椹。

25. 荸荠

荸荠，是一种秋季果蔬，既可作水果食，又可当菜饮食。祖国医学认为，荸荠性寒、味甘，具有清热润肺、调理胃肠、利尿消肿、消炎调经及解酒毒、解铜毒等功用，适用于中暑、浮肿、高血压、心肌梗塞、热病口渴、慢性支气管炎、消化不良、黄疸性肝炎、月经不调、尿路感染、肠癌、铜中毒、酒精中毒等病症。

据现代医学研究发现，荸荠对金黄色葡萄球菌、产气杆

菌、大肠杆菌及绿脓杆菌等均有抑制作用。

荸荠性寒，故血虚、中气虚寒者不宜食用。

26. 菱

菱，是一种秋季佳果，即可生食，又可做菜肴。祖国医学认为，菱性凉、味甘，具有消暑解热、益气健胃、利尿通乳、解酒毒、止烦渴、抗癌症等功用，适用于厌食、消化不良，暑热伤津、口渴自汗、泄泻、痢疾、胃溃疡、便血、痔疮、月经过多、酒精中毒、多种癌症（如食道癌、肝癌、乳房癌、子宫癌等）等病症。

据现代医学研究表明，菱角肉质中含有的一种物质能够抗肝癌腹水，并对癌细胞有一定的抑制作用，因而菱有抗癌的功用。

菱性凉，故体虚内寒者不宜生食。

27. 柿子

柿子，是一种秋令水果。祖国医学认为，柿子性寒、味甘涩，具有清热润肺、化痰止咳、生津止渴等功用，并可解酒毒、解桐油毒等，适用于咳嗽多痰、虚热肺痿、肺癆咳嗽日久不愈、高血压、便秘、痔疮出血、酒精中毒、桐油中毒等。

柿子性寒，故外感风寒、脾胃虚寒、体弱多病者不宜食用，健康人也不宜在空腹时食用柿子。同时，柿子也不能多食，以免发生胃柿石症。另外，柿子忌与蟹同食，以免引起腹痛与腹泻。

28. 大枣

大枣，是一种古老的果品。祖国医学认为，大枣性温、

味甘，具有补脾和胃、益气生津、调营卫、解药毒等功用，适用于脾胃虚弱、气血不足、体倦乏力、贫血萎黄、紫癜、病后体虚、头发枯干、皮肤粗裂、惊悸不眠等病症。

据现代医学研究表明，大枣具有保护肝脏，增强肌力和增加体重的作用，并适用于缺铁性贫血、血友病、再生障碍性贫血等。

大枣性温，忌与葱同食，凡有湿痰、积滞者均不宜食用。

29. 栗子

栗子亦叫板栗、栗果、大栗等，为山毛榉科植物栗的种仁，是干果中的上品，

栗果可以益脾补肝硬化，强壮身体。公元五世纪陶宏景《名医别录》载：“主益气，厚肠胃、补肾气，令人忍饥。”主治反胃、泄泻、吐血、便血、金疮、瘰疬等症。

鲜栗中含有的丰富蛋白质和维生素 B，每天早晚各嚼六、七枚栗，对于增强体质、医疗腰脚病有一定功效。

用栗子治疗腰脚病，对老年人更为适宜，这是因为人到老年多有高血压、冠心病一类的疾病，吃栗子治腰脚病，对上述疾病有防治作用。

栗子有补肾强筋、益脾止泻等功效。与乌骨鸡一起煮食更具滋补壮骨作用。但多食会导致消化不良。

30. 无花果

无花果实含葡萄糖、果糖、蔗糖达 20%，还含柠檬酸、苹果酸、草酸、延胡索酸、琥珀酸以及能帮助消化的淀粉糖化酶、脂肪酶、蛋白酶和植物生长素等。干果、未成熟果实和植物的果汁都含抗癌成分；另含微量维生素 C、钙质、磷

质等。

无花果健胃清肠，消肿解毒，疗咽痛痔疾。无花果还有驱虫、消炎、消肿、生肌等妙用。

无花果实，健胃、润肠、清热消肿、解毒。可治便秘、痔疮、咽喉肿痛、腹泻、痢疾、消化不良、肿瘤等。

无花果叶用治痔疮、肿毒、心痛。无花果根用治筋果疼痛、痔疮、瘰疬等。

无花果肉捣烂敷于患部包扎之，或用干燥果实磨粉，撒于疮面，药布包扎，治下肢溃疡、疮面恶臭。

31. 罗汉果

罗汉果又名汉果、罗晃子、拉汗果、假苦瓜、长滩果、拉江果、青皮果等，多年生草质藤本，根块状。

罗汉果富含蛋白质、葡萄糖、果糖、油脂和多种维生素，其中维生素C高于一般的水果和蔬菜。经常适量食用，可防治坏血病、癌症和抗衰老的作用。但因罗汉果性凉、体质虚寒者应慎用。

罗汉果性味甘凉无毒，入肺、脾二经，有清肺止咳、补血润肠、清热凉血的功效，治疗百日咳、咽喉肿痛、急性胃炎、痰火咳嗽、血燥便秘、暑热烦渴等病症。一般罗汉果泡茶饮用，过程简单，疗效高。

32. 银杏

银杏，俗称“白果”，性味甘苦涩，平，有毒。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素以及多种氨基酸。另含银杏酸、氢化白果酸、氢化白果亚酸和银杏醇；内胚乳中还分离出两种核糖核酸酶。

银杏“上敛肺金除咳逆，下行湿浊化痰涎”，还可治遗精、遗尿症、小便频数，止浊止带，生食解酒。白果酸能抑制结核杆菌和一些皮肤真菌，并对多种类型之葡萄球菌、链球菌等有不同程度的抑制作用。果肉的抗菌力较果皮强。

值得注意的是，作为食用的炒白果和煮白果，多食可致中毒。引起中毒的成分是白果酸，中毒后的潜伏期为一至十二小时，早期有消化道的症状，如恶心、呕吐、腹痛、腹泻和食欲不排，继之出现烦躁不安、惊厥、精神呆滞、肢体强直、皮肤紫绀、发热、昏迷、瞳孔散大、对光反射消失、呼吸困难或引起肺水肿，进而使心跳减弱，呼吸道分泌少增加，少数病人可引起下肢轻瘫或完全性弛缓性瘫痪。

防止白果中毒，首先是不要生吃白果，熟吃时，一次不要吃太多。而且食用时要反肉中的绿色胚芽除掉。采集白果时，要加强劳动保护，避免皮肤接触其外种皮，以防止皮炎的发生。

为防止白果中毒，小儿每次吃应在三个以下，成人每次吃五个以下。一般一岁以下小儿禁食白果。

四、豆谷类

1. 绿豆

绿豆，是一种良好的排毒豆类食物。祖国医学认为，绿豆性寒、味甘，具有清热解毒，止渴除烦，利水消肿，解除草本、金石药毒及疮疡热毒的功用，适用于暑天发热及伤于暑气的各种疾病及各种水肿、丹毒、痈肿、痘疮、无名中毒、各种食物中毒、各种里热腹泻或热毒下痢等病症。据现代医学研究表明，绿豆对防治动脉粥样硬化，减少血液中的胆固

酵及保护肝脏等均有明显的作用，还具有抗过敏的功能。

绿豆性寒，身体虚寒者不宜多食。同时，进行温补的人也不宜饮食绿豆。

2. 赤豆

赤豆，是一种豆类解毒食物。祖国医学认为，赤豆性平、味甘，具有利尿消肿、解毒排脓、清热去湿、健脾止泻等功用，适用于心脏病水肿、肾炎水肿、肝硬化腹水，脚气病浮肿、乳汁不通、黄疸、肠痔下血、疮疡肿毒等病症。民间有用赤豆装枕头以利睡眠的做法，这是因为赤豆可使人头凉、脚热。据有关科学研究证明，赤豆的水煎液对金黄色葡萄球菌、福氏痢疾杆菌及伤寒杆菌均有抑制作用。

赤豆虽然营养丰富，有良好利尿排毒功用，但不宜过食，久食会“令人枯燥”（陶弘景）。赤豆应妥善贮藏，否则易生有强致癌作用的黄曲霉素。

3. 扁豆

扁豆，是一种常用的豆类食物。祖国医学认为，扁豆性平、味甘，具有补脾和胃、消暑解毒、除湿止泻等功用，适用于虚热、呕吐泄泻、口渴烦躁、酒醉呕吐、妇女白带、糖尿病、酒精中毒等病症。据有关科学研究表明，扁豆含钠量低，是心脏病、高血压、肾炎患者的保健食物。印度产的扁豆，具有降低血糖和胆固醇的作用。

由于扁豆中含有胰蛋白酶和淀粉酶的抑制物，这两种物质可以减缓各种消化酶对食物的快速消化作用，所以食之过多可引起胃腹胀满，因而扁豆不宜多食，尤其脾胃虚寒者更宜少食为妥。

此外，烹制扁豆时一定要烧熟煮透，这是因为扁豆中含有皂素和植物血凝素两种有毒物质，这种毒素必须在高温下才能被破坏，如烧不彻底就食用会引起呕吐、恶心、腹痛、头晕等中毒反应。

4. 黄豆

黄豆，是一种常食的豆类食物。祖国医学认为，黄豆性平、味甘，具有清热解毒、利尿通便、益气养血、健脾润燥等功用，适用于咽炎、结膜炎、口腔炎、胃中积热、水胀肿痛、小便不利、便秘、肠炎、菌痢等病症。据有关研究证明，黄豆中所含的不饱和脂肪酸，能起到减少人体动脉壁上胆固醇沉积的作用，黄豆中所含的磷脂可清除附着在血管壁上的胆固醇，从而维持了血管壁的柔软性，并可防止肝脏内积有过多的脂肪，因而，黄豆具有防治冠心病、高血压、动脉粥样硬化等病症的作用。黄豆中所含的卵磷脂是大脑细胞的重要组成部分，故常食黄豆有增进和改善大脑机能及健脑益智的作用。黄豆一定要煮熟后才能食用，生食会引起食物中毒。

由于黄豆难以消化吸收，故消化功能不佳、有慢性胃肠道疾病或大便严重秘结的患者，应尽量少食，正常人亦不能多食，以免引起腹胀。另外，患有肝、肾疾病的人，也要少食或不食黄豆，以免引起痛风等疾病。

5. 黑豆

黑豆，是一种滋补性豆类食物。祖国医学认为，黑豆性平、味甘，具有解毒利尿、祛风除热、调中下气、滋阴补肾、活血、明目等功用，适用于肾虚腰痛、血虚目暗、腹胀水肿、脚气等病症。黑豆煎汁饮能解各种食物、药物中毒；黑豆研

末调涂可治疗小儿丹毒、痘疮、头癣，黑豆冲酒服用能治破伤风、产后烦热口噤、胞衣不下、大便下血等病症。中医称黑豆皮为“抖豆衣”，可用作解毒利尿剂。据有关研究证明，黑豆中所含的皂甙，有抑制脂肪吸收及促进其分解的作用，对预防肥胖症和动脉粥样硬化有良好功用。

黑豆质地较硬，不易消化，故消化功能差的人应少食为妥。黑豆炒食易壅热、伤脾，脾胃虚寒者不可食，小儿不宜食。

6. 豌豆

豌豆，是初夏的一种豆类食物。祖国医学认为，豌豆性平、味甘，具有和中益气、调营卫、利小便、止泻痢、解疮毒、解乳石毒等功用，适用于脾胃不和之呃逆呕吐、心腹胀痛、口渴泄痢、小便不利、糖尿病、产后乳少、霍乱吐泻、痲肿、脚气等病症。《外台秘要》说，将豌豆捣碎，煮水洗面，能令人面光净。如此看来，豌豆还有美容作用。据有关研究证明，豌豆中所含的止杈素、赤霉素 A₂₀、植物凝集素等物质，可抗菌消炎及增强人体新陈代谢功能，能加速体内毒素的排泄。新鲜豌豆中还含有能分解亚硝胺的酶，故其有防癌、抗癌的作用。

豌豆不易消化，故不能过多食用，以免腹胀，脾胃虚弱者也不可多食。

7. 蚕豆

蚕豆，是一种常食的豆类食物。祖国医学认为，蚕豆性平、味甘，具有清热利湿、健脾涩精、益脏腑、调中气、止血、解毒等功用，适用于倦怠少气、腹泻便溏、心脏病水肿、

肾脏病水肿、小便不通等病症。据有关研究证明，蚕豆含有的丰富的植物蛋白可以延缓动脉硬化症的发生，同时，其富含的粗纤维可以降低血液中的胆固醇，所以蚕豆对防治冠心病、动脉硬化有较好的作用。蚕豆还含有磷脂，它是神经组织及其他膜性组织的组成成分，所含的胆碱是神经细胞传递信息不可缺少的化学物质，因而，常吃蚕豆对神经组织、增强记忆力有较好的作用。蚕豆一定要煮熟后才能食用。

有蚕豆病及有蚕豆病家族发病史的人，应禁止食用蚕豆。一般人不宜过食，脾胃虚弱者少食为妥，以免损伤脾胃。

8. 豆芽

豆芽，主要是指用绿豆和黄豆经过水泡发而成的绿豆芽和黄豆芽，是一种大众化的优质蔬菜。祖国医学认为，绿豆芽具有解酒毒、热毒的功用；黄豆芽具有利湿清热的功用。豆芽可适用于胃气积热、水肿疼痛、湿痹痠挛、妇女恶血等症。《千金要方》说它有“去黑痔、面部黄褐斑、润泽皮毛”的美容作用。据现代医学研究认为，豆芽中富含干扰素的诱生剂，能刺激机体产生干扰素，干扰素有抗病毒感染和抑制肿瘤的作用，故常吃豆芽有抗病毒、预防肿瘤的功用。有关医学专家认为，经常食用豆芽，对冠心病，高血压、糖尿病、口腔炎、眼腺、肝萎缩，贫血，神经衰弱等症，均有一定的治疗保健作用。

为了保持豆芽的营养成分，不宜煮得过熟，烹饪中加些香醋，能使其脆嫩爽口。禁止食用用化肥来催发的豆芽，因为人吃了化肥污染的豆芽后，可产生慢性中毒，对人体健康十分不利。

虽然豆芽营养丰富，有良好的保健作用，但脾胃虚寒者，不宜多食绿豆芽；消化功能差的人，不宜多食黄豆芽。

9. 玉米

玉米，是一种常食的谷类食物。祖国医学认为，玉米性平、味甘，具有利尿、止血、利胆、降压等功用，适用于肝炎、水肿、食欲不振、尿道感染等病症。玉米须具有利水泄热、利胆平肝等功用，适用于高血压、糖尿病、胆结石、黄疸肝炎、肾炎水肿等病症。玉米芯有健脾、除湿、利尿等功用，适用于水肿腹泻、小便不利等病症。据现代医学研究发现，玉米含有丰富的谷胱甘肽和纤维素。谷胱甘肽是一种抗癌因子，它能与体内多种外来的合毒致癌物相结合而将其排出体外。纤维素能促进肠蠕动，缩短食物通过消化道的的时间，减少有毒物质的吸收，从而能减少结肠癌的发病率。玉米还富含镁元素，镁可以抑制癌的发展，帮助血管舒张，加强肠壁蠕动，增加胆汁，促进机体排泄废物及毒素。因而，玉米有防癌、抗癌的作用。玉米还富含亚油酸、谷固醇、卵磷脂、维生素 E 等成分，能降低血清胆固醇，防止高血压、冠心病、心肌梗塞等病症的发生，并具有延缓细胞衰老和脑功能退化的作用。

玉米不易消化，故肠胃虚弱、消化不良者不可多食，以免引起积食不化。

10. 红薯

红薯，是一种常吃的薯类食物。祖国医学认为，红薯性平、味甘，具有补中和气、益气生津、滑肠通便、益气等功用，适用于习惯性便秘、肾虚夜尿多、肾虚遗精、产妇体虚

等病症；可预防动脉硬化、高血压、肥胖症。据现代医学研究发现，红薯富含胶原蛋白和粘多糖物质，能保持人体动脉血管的弹性，防止心血管脂肪沉积及动脉粥样硬化等病症的发生，这些物质还可使皮下脂肪减少，对人体有健美作用，还可防止肝、肾结缔组织的萎缩，及保持消化道、呼吸道以及关节腔的润滑。红薯含有大量的纤维素，能在肠内吸收大量水分，增加了粪便体积，加强了肠蠕动，促进了机体对废物及毒素的排泄作用，这不仅有助于预防便秘，减少结肠癌的发生，还有助于防止血液中的胆固醇形成，可预防冠心病的发生。

因红薯富含粗纤维，故不宜多食，以免引起腹胀、烧心、胃酸等不良反应。

五、其他食物

1. 蜂蜜

蜂蜜，是一种人们所喜爱的滋补品。祖国医学认为，蜂蜜性平，味甘，具有润肺补中、润燥滑肠，清热解毒、健脾益胃和缓中止痛等功用。《医宗必读》说它能“和百药而解诸毒，安五脏而补诸虚”，适用于脾胃虚弱、倦怠食少、年老体衰、肺虚久咳、肠燥便秘、肝炎、肝硬化、高血压、肺结核、气管炎、心脏病、肾脏病、失眠、须发早白、面黑色黯、肌肤皴裂等病症。

据有关研究报道，用蜂蜜治疗胃肠疾病，痊愈率可达50%以上，高于其他疗法。蜂蜜有杀菌防腐作用，还可吸湿、收敛、止痛、生肌，可加速伤口愈合，对烧伤、烫伤、鹅口疮、下肢溃疡均有疗效。蜂蜜还有消除面部皱纹的美容作用。近年来在器官移植方面，用蜂蜜作为移植器官的保存剂，可

见其消炎、杀菌、解毒的作用。

蜂蜜性平，凡痰温内蕴、脾胀及肠滑泻泄者忌服。

2. 芦荟

芦荟是一种多汁植物，属于百合族。芦荟叶内充满一种有益于健康的内凝胶体，它含有许多宝贵的营养素，包括维生素、矿物质、酶、油脂（脂肪）、氨基酸和具有治疗功效的粘多糖。

几个世纪以来，芦荟一直以一种万能药和几乎具有神奇疗效的植物而闻名于世。迪奥斯科瑞兹是公元一世纪的开业医生，他对芦荟能治疗伤口、失眠、胃肠紊乱、身体疼痛、便秘和许多其他功能失调都做了详细的报道。但是西方文明关于芦荟用作康复物的知识一直失传，直到最近才得以恢复。

在过去 50 年中，人们对芦荟进行了大量的研究，以确定为什么它能在整个历史中受到如此的重视。研究发现，芦荟在帮助治疗包括烧伤、齿龈疾病和痔疮等许多疾病的过程中效力非凡。

芦荟汁的最大功效之一是它对整个消化系统的镇定和净化作用。它能消除胃部炎症，尤其是胃溃疡。研究还表明，芦荟能抑制葡萄状球菌和大肠菌——“两种坏菌”的生长，并能促进良好消化所必需的良性乳杆菌的生长。

在进行一项体内净化实验时发现，芦荟特别有效。在该实验的开始阶段及其结束后几周，实验人员每天服用适量的芦荟汁，芦荟汁将有助于减少气体，并减轻对消化系统的刺激，为肠道健康创造一个理想的环境。

100% 原叶芦荟汁功效最强，因为它的有效成分浓度最

高。它不含防腐剂，只有少量的维生素 C 以保持新鲜。这种上等芦荟汁可用于治疗免疫系统疾病或直接涂到皮肤上，它具有最佳疗效。

芦荟汁合剂是 50% 的芦荟凝胶体和 50% 的从胡椒薄荷、甘菊中提取的汁液和欧芹茶汁。与生姜配方相比，这具有更好的降温效果，而且对治疗肠道疾病有所帮助。肠衣胡椒薄荷（外层涂有一层物质，可在其碰到小肠之前延缓溶解）已被证明能减轻肠道疾病的症状。

3. 猪血

猪血，是一种价廉物美的食品。祖国医学认为，猪血性平、味咸，具有生血、利大肠等功用，适用于头晕目眩、腹胀、宫颈糜烂等病症。

据现代医学所研究发现，猪血中的血浆蛋白，经人体胃液等分解后，有排毒和滑肠的作用，能与浸入人体肠道的各种粉尘、有害金属微粒发生化学反应，并使其排出体外。因而在日常生活中，对于经常接触各种粉尘、毛屑的人群来说，每天吃一些猪血，具有清肠除污、排除肠道毒素的作用，对人体健康十分有益。

猪血中所含的铬元素，对预防动脉硬化和冠心病有一定的作用。猪血中所含的铬元素，对机体的物质代谢起着重要的作用，可促进机体对毒素的排除，防止恶性肿瘤的发生。

4. 蛇肉

蛇肉，是广东等地百姓喜食的一种食物。祖国医学认为，蛇肉性平、味甘，具有解毒、祛风、通络、抗过敏等功用，适用于咳嗽多痰、手足麻痹、风湿关节炎、黄褐斑、湿疹、

痲子、青春痘、皮肤搔痒、小儿热风症等病症。

据有关研究认为，蛇肉具有调节血脂、减少皮脂分泌、增强机体免疫力等功用。

5. 蜗牛

蜗牛，是一种软体动物，肉质鲜美，营养丰富。祖国医学认为，蜗牛性寒、味咸，具有清热解毒、消肿软坚、平喘利尿、通乳等功用。《本草纲目》说它能“治诸肿毒，痔漏，制蜈蚣蚕毒”。蜗牛适用于鼻衄、咽喉肿痛、哮喘、消渴、腮腺炎、痔疮、脱肛、疝气、尿潴留、烂脚、风热惊痫、疮痍肿毒等病症。

近几年来，科学家从蜗牛体内提取了凝血素、催产素等，应用于临床和血液研究。取白蜗牛消化液内的多种生物酶，可用于细胞生物学和遗传学的研究。

蜗牛性寒，脾胃虚寒者慎食为妥。

6. 石花菜

石花菜，是一种天然的海洋生物。祖国医学认为，石花菜性寒、味甘咸，具有清热解毒、清肺部热痰、导肠中湿热等功用，适用于肺热咳痰、阴虚湿热、肠热便秘、乳腺癌、子宫癌等病症。

据现代医学认为，从石花菜中提制的琼胶有抗病毒作用，对脑膜炎病毒有抑制作用。石花菜对高脂血症有降低胆固醇的作用。

石花菜性寒，故孕妇不宜食用。大便溏薄、身寒肢冷、身体虚衰、消化不良者应慎食，以免加重虚寒之症。

7. 海蒿子

海蒿子，是一种天然的海洋生物。祖国医学认为，海蒿子性寒、味咸苦，具有清热祛痰、利水降压、软坚散结等功用，适用于气痰结满、慢性气管炎、小便不利、水肿、高血压、瘰疬、瘦瘤、脚气、睾丸痛等病症。

据现代医学研究证明，海蒿子所含的甾醇化合物具有降血脂、减肥的作用。目前市场上风靡一时的减肥皂就有海蒿子的精华成分。海蒿子粗提取物对子宫肉瘤有一定的抑制作用，故可以用来治疗子宫癌。

海蒿子性寒，故脾胃虚寒者不宜食用。

8. 海蜇

海蜇，是一种天然海洋的水母生物。祖国医学认为，海蜇性平，味咸涩，具有清热解毒、化痰消肿、消积润肠、降压、软坚等功用，适用于咳嗽、哮喘、痞积胀满、大便燥结、小儿风疾、积血带下、丹毒、烫伤、烧伤等病症。

据现代医学研究证明，从海蜇中提炼出的水母素，在抗菌、抗病毒甚至抗癌方面，都具有很好的治疗作用。

六、中草药类

1. 金银花

金银花，是一味常用中草药。祖国医学认为，金银花性寒、味甘，具有清热解毒、凉散风热、养血止渴等功用，适用于风热感冒、外感发热咳嗽、腮腺炎、菌痢、肠炎、热毒痢、阑尾炎、小儿痲毒、疮疖肿毒、丹毒、农药中毒等病症。每日常用量为9—15克。金银花是中草药中清热解毒的代表药物之一。中医中所说的“热毒”，实际上除包含多种致病微生物外，也包含微生物毒素。

据现代医学实验证明，金银花能明显降低绿脓杆菌内毒素所致的小鼠死亡率。金银花对绿脓杆菌内毒素所致家兔的白细胞数下降、白细胞核左移现象等有明显对抗作用，并能明显减轻绿脓杆菌内毒素所致家兔的中毒症状。这就表明金银花有明显的抗毒、排毒作用。

金银花性寒，故脾胃虚寒及气虚疮疡脓清者忌服。

2. 连翘

连翘，是一味常用中草药。祖国医学认为，连翘性寒、味苦，具有清热解毒、消炎散结、通利五淋的功用，适用于温热、丹毒、斑疹、风热感冒、痈疮肿毒、小便淋闭、瘰疬等病症。每日常用量为 9~15 克。

据现代医学研究发现，连翘有明显的保护肝脏作用，并能使血清谷丙转氨酶明显降低，能减轻肝细胞的变性、坏死，促进肝细胞内肝糖原、核糖核酸恢复正常。

3. 穿心莲

穿心莲，是一味常用的中草药。祖国医学认为，穿心莲性寒、味苦，具有清热解毒、凉血、消炎、消肿等功用，适用于感冒发热、口舌生疮、咽喉肿痛、咳嗽、痢疾、脓肿疮疡、小便不利、毒蛇咬伤等病症。每日常用量为 9~15 克。

据现代医学研究发现，穿心莲能增强免疫系统功能，提高机体抗炎症能力，有明显的抗蛇毒作用及具有抗癌、保护肝脏的功用。

穿心莲性寒，凡脾胃虚弱、气虚体弱者不宜服用。

4. 大青叶

大青叶，是一味常用中草药。祖国医学认为，大青叶性

寒、味苦，具有清热解毒、凉血止血、散瘀消斑等功用，适用于流行性感冒、病毒性肝炎、咽喉肿痛、急性胃肠炎、急性肺炎、菌痢、丹毒、矽肺、蜂螫毒、金疮箭毒等病症。每日常用量为 9~15 克。

据现代医学研究发现，大青叶具有明显的抗菌、抗病毒的作用，并能增强吞噬细胞的吞噬能力，因而可用于治疗流行性乙型脑炎、病毒性肝炎。

5. 四季青

四季青，是一味常用中草药。祖国医学认为，四季青性寒、味苦，具有清热解毒，凉血消肿、收敛生肌的功用，适用于肺炎、菌痢，尿路感染，急、慢性支气管炎，闭塞性脉管炎，烫伤，溃疡不愈合，外伤出血等病症。每日常用量为 15~30 克。

据现代医学研究发现，四季青具有广谱的抗菌作用，尤其对金黄色葡萄球菌的作用更强。四季青煎剂能显著降低冠状动脉阻力，增加血流量，故可改善心脏功能。用四季青提取汁制成的四季青药水，能使烫伤创面较快地形成牢固的痂膜，明显减少创面的渗水和水肿，并可促进肿胀的消退，使创面不出现化脓或坏死，因而其对治疗烫伤有明显的疗效。

6. 鱼腥草

鱼腥草，俗称蕺菜，农家常以其茎叶泡水当茶来饮防暑热，也是一味常用中草药。祖国医学认为，鱼腥草性微寒、味辛，具有清热解毒、利尿消肿等功用，适用于感冒、支气管炎、病毒性肺炎、慢性鼻窦炎、肺脓疡、热痢、疟疾、水肿、淋病、白带、痔疮、脱肛、湿疹、秃疮、疥癣、疮痈肿

毒、砷中毒等病症。生嚼鱼腥草根能防止冠心病的心绞痛发作。每日常用量为 15~30 克。

据现代医学研究发现，鱼腥草对卡他球菌、肺炎球菌、金黄色葡萄球菌有明显抑制作用，故它有抗菌作用。此外，鱼腥草对治疗肝脏出血有良好的止血疗效，并还有利尿等作用。

鱼腥草不能多食，多食令人气喘，也不能久食，久食使人虚弱，损阳气、耗精髓。古人说，婴幼儿食之，三岁不能行。

鱼腥草性微寒，故虚寒症及阳性外疡者忌服。

7. 野菊花

野菊花，是一味常用中草药。祖国医学认为，野菊花性微寒、味苦辛，具有清热解毒、消炎、降压、降血脂的功用，适用于感冒、流感、脑膜炎、咽喉肿痛、急性扁桃体炎、腮腺炎、高血压、冠心病、高脂血症、目赤肿痛、头痛眩晕、疗疮痈肿等病症。每日常用量为 6~18 克。

据现代医学研究证明，野菊花具有广谱的抗菌作用，能抑制痢疾杆菌、伤寒杆菌、大肠杆菌、绿脓杆菌、金黄色葡萄球菌等的生长。野菊花水剂对金黄色葡萄球菌毒素有明显的拮抗作用。野菊花不仅可使血压降低，并能改善失眠、头痛、头痛、眩晕等症状，还能缓解冠心病的心绞痛，并使胆固醇及甘油三脂明显降低，因而野菊花还有降压、降血脂的作用。

野菊花性微寒，故脾胃虚寒者慎用。

8. 垂盆草

垂盆草，是一味保肝中草药。祖国医学认为，垂盆草性凉、味甘淡，具有清热利湿、解毒、保肝等功用，适用于咽喉肿痛、急慢性肝炎、热淋、疮痍肿毒、水火烫伤、毒蛇、毒虫咬伤等病症。每日常用量为 9~30 克。

据现代医学研究证明，垂盆草有明显的保肝作用，给小鼠每日灌服垂盆草原生药 0.33 克，连续 6 天，可减轻由于四氯化碳中毒所致小鼠肝坏死，它对四氯化碳所致大鼠亚急性肝损伤也有明显减轻作用，与对照组相比，治疗组的 γ -球蛋白明显降低，肝脏纤维化程度明显减轻。

垂盆草还对伤寒杆菌、大肠杆菌、绿脓杆菌、甲型链球菌、乙型链球菌、白色念珠菌、福氏痢疾杆菌、白色葡萄球菌等有一定的抑制作用。

垂盆草性凉，故脾胃虚寒者慎服。

9. 甘草

甘草，是一味常用的排毒中草药。祖国医学认为，甘草性平、味甘，具有润肺、和中缓急、解百药毒、调和诸药的功用。可用于咽喉肿痛、消化道溃疡、痈疽疮疡等，并可解药毒及食物中毒；适用于脾胃虚弱、食少、腹痛便溏、肺痿咳嗽、劳倦发热、心惊、惊痫等病症。每日常用量为 3~9 克。

据现代医学研究证明，甘草煎剂能显著降低土的宁的毒性及死亡率，其解毒作用可能是因其中所含的葡萄糖醛酸所致。甘草还能显著降低组织胺、水合氯醛、乌拉坦、可卡因、苯砷、升汞等毒性。甘草甜素对河豚毒、蛇毒有解毒功效，并能降低白喉毒、破伤风毒素的致死作用。甘草还能通过促进咽喉及支气管分泌细胞的分泌，使痰容易咳出，故有祛痰

镇咳的作用。

甘草还能抗病毒，甘草甜素可干扰病毒与细胞的结合，能显著抑制细胞病变的发生率，以保护细胞的正常生理功能。甘草还有降低血脂、防治消化道溃疡、抗肿瘤作用。

甘草性平味甘，故实证中满腹胀者忌服。

10. 忍冬藤

忍冬藤，是一味常用中草药。祖国医学认为，忍冬藤性寒、味甘，具有清热解毒、疏风通络等功用，适用于慢性支气管炎、菌痢、肠炎、病毒性肝炎、阑尾炎、温病发热、热毒血痢、湿疹、风湿热痹、关节红肿热痛、痈肿疮疡等病症。每日常用量为 15~30 克。

据现代医学研究表明，忍冬藤能抑制速发型超敏反应，有拮抗过敏介质的作用，对细胞免疫和依赖性体液免疫均有促进作用。忍冬藤可使痰中酸性粘多糖解聚，即可溶解内粘多糖纤维，故其具有一定的祛痰作用。忍冬藤还有降压、降血脂、抗菌等功效。

11. 板蓝根

板蓝根，是一味常用的抗病毒中草药。祖国医学认为，板蓝根性寒、味苦，具有清热解毒、凉血利咽等功用，适用于上呼吸道感染、病毒性肝炎、流行性乙型脑炎、口腔溃疡、急性肾炎、带状疱疹、温毒发斑、腮腺炎、丹毒、痈肿等病症。每日常用量为 9~15 克。

据现代医学研究证明，板蓝根有抗菌、抗病毒的作用，能抑制流感杆菌、伤寒杆菌、痢疾杆菌、大肠杆菌、肺炎双球菌、甲型链球菌、金黄色葡萄球菌、钩端螺旋体等，并有

抑制血小板聚集，增加机体免疫力的作用。临床运用板蓝根治疗重型乙型脑炎、病毒性脑炎、秋季病毒性腹泻、病毒性皮肤病等。

板蓝根性寒，故气虚、脾胃虚寒者忌服。

12. 山豆根

山豆根，是一味常用的中草药。祖国医学认为，山豆根性寒、味苦，具有清热解毒、消肿止痛、解诸药毒的功用，适用于咽喉肿痛、慢性咽喉炎、哮喘、流行性乙型脑炎、病毒性肝炎、牙龈肿痛、喘满热咳、黄疸、痢疾、痔疮、热肿、秃疮、疥癣、恶性葡萄胎、绒毛膜上皮癌、宫颈糜烂、钩端螺旋体等病症。每日常用量为 3~9 克。

据现代医学研究证明，山豆根有抗肿瘤作用，用其水浸、温浸剂或水提取物对小鼠进行灌服、腹腔注射表明，其对多种实验性肿瘤有一定的抑制作用。

山豆根所含的槐果碱具有明显镇咳平喘作用，其对支气管平滑肌有解痉作用，主要通过兴奋中枢-肾上腺素受体，激活腺苷酸环化酶，使脑中抑喘中枢兴奋度升高而达到平喘效果。此外，山豆根还有保肝、抗溃疡、解痉、抗菌等作用。

山豆根性寒，故脾胃虚寒泄泻者忌服。

13. 肿节风

肿节风，是一味常用的中草药。祖国医学认为，肿节风性凉、味苦，具有清热解毒、祛风除湿、消肿止痛等功用，适用于咽喉肿痛、风热感冒、胃溃疡、类风湿性关节炎、银屑病、血小板减少性紫癜、热毒下痢、风湿痹痛、骨折、癌症等。每日常用量为 9~15 克。

据现代医学研究证明，肿节风具有一定的抗肿瘤作用，可使肿瘤生长受到显著抑制或使肿块缩小。肿节风还有抗菌、抗病毒的作用，临床用其多种制剂治疗多种细菌性或病毒性感染病症。实验表明，肿节风对金黄色葡萄球菌及其耐药菌株、痢疾杆菌、副伤寒杆菌、大肠杆菌、绿脓杆菌、流感杆菌及猪丹毒杆菌等均有不同程度的抑制效果。

另外，肿节风还有抗胃溃疡、促进骨折愈合及一定的祛痰平喘作用。

14. 北豆根

北豆根，是一味常用的中草药。祖国医学认为，北豆根性寒、味苦，具有清热解毒、祛风止痛等功用，适用于咽喉肿痛、急性扁桃体炎、肠炎、痢疾、风湿痹痛、心律失常、高血压、痔疮、肛裂等病症。每日常用量为3~9克。

据现代医学研究证明，北豆根所含的蝙蝠葛碱具有明显的抗心律失常及缓解心肌梗塞的作用，还可明显增加冠状动脉血流量，降低急性心肌缺血引起的心律失常发生率，因而，对急性心肌梗塞有明显的防治作用。另外，北豆根还有降压、抗炎、镇痛等作用。

15. 天荞麦根

天荞麦根，是一味常用的中草药。祖国医学认为，天荞麦根性寒、味酸苦，具有清热解毒、祛风利湿、排脓化瘀的功用，适用于咽喉肿痛、肺脓疡、气管炎、肺炎、胸膜炎、热毒下痢、胆囊炎、上消化道出血、乳腺炎、瘰疬、肺癌等病症。每日常用量为1.5~10克。据现代医学研究证明，天荞麦根具有抗菌作用，对肺炎球菌、大肠杆菌、绿脓杆菌、

金黄色葡萄球菌等均有一定的抑制作用。

天芥麦根还有抗癌作用，临床治疗肺癌、胃癌均取得一定的疗效。天芥麦根还有解热、祛痰、镇咳的作用。

16. 射干

射干，是一味常用的中草药。祖国医学认为，射干性寒、味苦，具有清热解毒、消痰利咽等功用，适用于咽喉肿痛、急性扁桃体炎、支气管炎、痰涎壅盛、热毒痰火郁结、咳嗽气喘、哮喘、肺炎、咽喉癌等病症。每日常用量为 3~9 克。

据现代医学研究证明，射干具有抗炎、改善毛细血管通透性等显著的解热作用。射干还有抗菌、抗病毒作用，曾有一些报告表明，射干在体外对多种细菌、致病性真菌等均有不同程度的抑制作用，还能抑制流感病毒、埃可病毒和腺病毒及肺炎双球菌等。

17. 秦皮

秦皮，是一味常用中草药。祖国医学认为，秦皮性寒、味苦涩，具有清热燥湿、收涩、明目等功用，适用于目赤肿痛、目生翳膜、迎风流泪、热侵性气管炎、肠炎、细菌性痢疾、风寒湿痹、小儿热惊、大便干燥、妇人白带、牛皮癣等病症。每日常用量为 3~9 克。

据现代医学研究证明，秦皮所含的秦皮甙能促进家兔及风湿病患者的尿酸排泄，血中尿酸浓度的增高为肝中尿酸生成增加的结果。秦皮还有抗炎、抗菌、抗病毒、镇痛、抗过敏、镇咳、祛痰及平喘的作用。

秦皮性寒，凡脾胃虚寒、胃虚少食者忌服。

18. 莱菔子

莱菔子，是一味常用的中草药。祖国医学认为，莱菔子性平、味辛甘，具有消食除胀、降气化痰等功用，适用于痰壅喘咳、饮食停滞、脘腹胀满、积滞泻痢、大便秘结、高血压、崩漏等病症。每日常用量 3~9 克。

据现代医学研究表明，莱菔子于体外与细菌外毒素混合后有明显的解毒作用，稀释为 1:200 时能中和 5 个致死量的破伤风毒素，1:500 时可中和 4 个致死量的白喉毒素，稀释至 1:1600 时尚能降低白喉毒素的皮肤坏死作用。此外，莱菔子还有抗菌、降压及促进胃肠道蠕动的的作用。

19. 五味子

五味子，是一味常用的中草药。祖国医学认为，五味子性温、味甘，具有润肺滋肾、止汗、止泻、涩精等功用，适用于咳喘、自汗、盗汗、久泻、遗精、神经衰弱、慢性肝炎等病症。每日常用量为 2~6 克。

据现代医学研究表明，五味子能增强肝脏的解毒功能。肝脏具有许多重要生理功能，其中之一是解毒。参与解毒的酶系统存在于肝的微粒体中，称为药物代谢酶，亦即细胞色素 P - 450 系统。一般而言，该酶系统的主要功能是将脂溶性有机化合物还原、氧化，转变为水溶性强的代谢产物，使其易于排出体外，从而减轻一些化合物包括进入体内的药物和毒物的毒性。

五味子所含的某些成分可使肝脏药物代谢酶的活性增强，故五味子具有提高肝脏解毒功能的作用。此外，五味子还有抗自由基、保肝、增加免疫力等作用。

五味子性温，故外有表邪、内有实热，或咳嗽初起、痧

疹初发者忌服为妥。

20. 五倍子

五倍子，是一味常用中草药。祖国医学认为，五倍子性寒，味酸涩，具有敛肺降火、涩肠止泻、敛汗止血、利湿敛疮的功用，适用于肺虚久咳、肺热痰嗽、盗汗、消渴、久泻久痢、便血痔血、外伤出血、皮肤湿烂、痈肿疮毒等病症，还可解中药中毒及酒精中毒。

现代医学研究证明，五倍子所含的鞣酸可与许多金属、生物碱或甙类等有害物质形成不溶解化合物，不易被胃肠道吸引，通过大便排出体外，故五倍子有排毒作用。五倍子还有抗菌、抗病毒、止血、收敛等功用。

五倍子性寒，凡外感风寒或肺有实热之咳嗽及积滞未清之泻痢者忌服。

21. 地锦草

地锦草，是一味常用中草药。祖国医学认为，地锦草性平、味辛，具有清热解毒、凉血止血、消炎止泻等功用，适用于慢性支气管炎、咳嗽、咳痰、咯血、气喘、肠炎、痢疾、便血、尿血、崩漏、疮疖肿毒等病症。每日常用量为 10~30 克。

据现代医学研究证明，地锦草不但对白喉杆菌有较强的抗菌作用，而且对白喉杆菌外毒素也有明显的解毒作用。用 100%、50% 及 25% 地锦草配剂与白喉杆菌外毒素作用半小时后（在低温下）再注射于豚鼠皮下，显示其对白喉杆菌外毒素有明显的中和解毒效果。

地锦草还对流感病毒、白喉杆菌、卡他球菌、大肠杆菌、

绿脓杆菌、伤寒杆菌、副伤寒杆菌、溶血性链球菌等有明显的抑制作用。

22. 黄芪

黄芪，是一味常用补气的中药。祖国医学认为，黄芪性微温、味甘，具有补气升阳、固表止汗、利水消肿、托疮生肌的功用，适用于自汗、盗汗、内伤劳倦、脾虚泄泻、气虚血脱、血痹、崩带、一切气衰血虚之症、痈疽不溃或溃久不敛等病症。每日常用量为 9~15 克。

据现代医学研究证明，黄芪中所含的多糖（APS）能显著提高内毒素中毒小鼠的存活率，能完全解除内毒素的致死作用。电镜显示 APS 对内毒素处理过的小鼠的肝线粒体结构的损伤具有保护作用。

黄芪还可有效地保护细胞，抑制病毒导致细胞病变，并可增强小鼠抗流感病毒抗体的生成，因而，黄芪具有良好的排毒、抗病毒的作用。另外，黄芪还具有增加机体免疫、抗衰老、抗炎症等作用。

黄芪性微温，故实证及阴虚阳盛者忌服。

23. 高山红景天

高山红景天，是一味常用中草药。祖国医学认为，高山红景天性平、味甘涩，具有滋补强壮、补肾壮阳、强心、补血、活血的功用，适用于贫血、低血压、糖尿病、肺结核、神经衰弱、老年性心肌功能衰竭、阳痿等病症。每日常用量为 9 - 30 克。

据现代医学研究证明，高山红景天具有抗辐射等作用。高山红景天还能明显地抑制过氧化脂质的生成，显著降低小

鼠脑、肝、心肌和血清中过氧化脂质水平，并能增强小鼠细胞内过氧化氢酶的活性，从而提高其清除自由基的能力和抑制自由基对生物膜的损害，因而高山红景天具有抗衰老的作用。

24. 珍珠

珍珠，是一味常用中药。祖国医学认为，珍珠性寒、味甘咸，具有清热解毒、养阴熄风、镇心神、去翳明目、生肌的功用，适用于烦热口渴、喉痹口疳、目生翳障、惊悸、怔忡、癫痫、惊风搐搦、疮疡久不收口等病症。每日常用量为0.6-1克。珍珠还有美容作用，可治疗面黑色黯、牙齿黄黑等。用珍珠粉涂面令人润泽好颜色，使面部光泽洁白。

据在关研究证明，珍珠粉能抑制人体内脂褐质的生成，可有效消除和预防肌肤上的雀斑和黄褐斑，减轻日光对肌肤所造成的损害，使肌肤保持其原有的光泽和弹性。

七、西方排毒食品

1. 黑胡桃壳

清洁对象是结肠。黑胡桃壳是一种能够杀死微生物和寄生虫并将其排出体外的传统药物。它具有抗真菌的作用，其中包括抗假丝酵母的独特药效。

2. 幸运蓟

清洁对象是胃、肝脏和胆囊，可加强消化功能。

很长时间以来，幸运蓟一直是药性温和的最佳助消化药剂之一。它所含的苦味成份具有加强消化、促进肝脏分泌胆汁的作用。幸运蓟中的化合物具有抗菌作用。

3. 猫爪

即钩藤属碱，清洁对象是整个消化道和结肠，加强免疫系统的功能。

数百年来，秘鲁的当地人一直使用该药。它具有加强免疫系统功能、促进微生物排出体外的作用。同时，它能够清洁并理疗整个消化道。猫爪所具有的消炎和氧化保护特性有助于治疗许多胃、结肠疾病。

4. 淡紫花牡荆

可维持正常的激素功能。淡紫花牡荆浆果是一种女性滋补药和平衡剂。在欧洲药草学中，淡紫花荆浆果相对女性生殖系统而言是一种补药和平衡剂，它能够使女性激素活动保持一种正常的状态。

基于此特性，淡紫花荆浆果的用途非常广泛，尤其是在女性更年期和治疗月经不调等疾病方面。欧洲研究表明，长期服用这种药物有助于减少与月经前综合症有关疾病发生。

5. 丁香

清洁对象是结肠（抗寄生物）、肺，加强消化功能。

丁香含有香精油，它对胃和消化系统具有保暖及减轻胃肠气胀的作用。它具有将寄生物和微物物排出结肠的增效作用。丁香是一种国度兴奋药物，具有祛痰和理肺的作用。

6. 蒲公英的叶和根

清洁对象是肝脏、胆囊、肾、血液和皮肤。保持肝、肾健康，向全身提供营养。

这种常见的草药既可食用也可药用。它是一种使用安全、有营养价值同时有利于肾排尿的草药（钾含量高）。它具有促进胆囊收缩、胆汁分泌的作用，利于排便。戴维·霍夫曼在

《整体草药》一书中提到，“这种草药是一种非常有价值的全身强壮剂，它可能是应用最广泛的一种利尿剂和肝药。”

数百年来，欧洲、中东、中国和印度等国家一直使用这种草药。蒲公英可作药用的文字记载最早可追溯到公元 10 世纪至 11 世纪的阿拉伯国家。由于蒲公英中含有菊糖等多糖类，它能够起到增强人体免疫功能的作用。众所周知，蒲公英具有消炎作用。如果蒲公英不是这么常见的一种植物，如果它不是园丁和草坪修整工眼中的有害杂草，人们可能会将之奉为神奇草药。

作为食物，蒲公英的叶子可作蔬菜食用。嫩一些的叶片可为色拉增添鲜艳、有生气的色彩，而老的叶片则是炒绿叶蔬菜时的极佳调味品。叶片中维生素的含量很高。另外，蒲公英的根经烘烤后可代替咖啡饮用。

7. 当归根

清洁对象是血液、循环系统、肝，增强血液、生殖系统的功能。

当归在亚洲地区得到了广泛的使用。人们将之视为女性的首选补药。当归的主要药效是促进循环，滋补女性生殖系统。因此，当归是女性更年期和生育期的常用药品。

当归对由于供因不足而引起的肠干燥起到轻泻剂的作用，抗菌。

8. 土木香根

清洁对象是呼吸系统、结肠（抗寄生物剂），加强消化功能，是全身强壮剂。

土木香根是最好的抗寄生物药剂之一。它有助于杀死梨

形鞭毛虫、变形虫感染体和蛲虫等寄生物。尽管土木香根的药性强，但是长期服用该药是非常安全的。

从传统意义上说，土木香根是一种用于治疗有关呼吸系统疾病的草药，具有舒张粘膜、清除肺和支气管系统内垃圾增强其功能的作用。与姜和丁香一样，土木香根具有轻度减轻胃肠气胀的作用，可缓解消化时的不适反应。此外，土木香根中的微苦成份具有改善消化功能的作用。

9. 姜根

清洁对象是胃、小肠、循环系统、肝，可改善消化功能，加强胃、结肠和循环系统的功能。

姜是一种祛风止痛药。一般来说，祛风止痛药中所含的香精油及其他一些药物成份能通过保温、镇痉及消炎等作用达到镇静消化系统的效果。清除体内垃圾会给消化系统增加压力，而姜和丁香有中和这种压力的作用。姜可以通过其消炎作用减少胃肠气胀、消化不良及恶心等症状的发生。姜有轻微止痛的作用。姜对治疗晕动症有效，对此有研究表明，姜至少与（医生开的）处方上的药物的疗效相同，且不会产生任何副作用。

数百年以来，中国、印度及西方国家都有用姜治病的传统。姜作食用时，味道鲜美。用姜制成的提神茶具有促进新陈代谢的作用。姜的其他作用有：增加胆汁的分泌；对肝的氧化保护作用；抗菌性；抗微生物性（有助于消灭微生物）；通过降低胆固醇含量和抑制血小板的凝结来起到保护心脏的作用；保持肠功能正常；恢复结肠的正常健康状态。

10. 白毛茛根提取液

清洁对象是消化系统、肺、生殖系统，保持粘膜的健康状况，加强胃部功能。

白毛茛在印第安人中得到了广泛的使用。后来，钱第安人将这种草药的使用方法传给了欧洲移民。它是小剂量服用的最佳补药之一，如果是大剂量服用，则会对消化、呼吸和生殖系统的粘膜产生抗菌作用。

白毛茛中所含的苦味成份具有促进胆汁分泌、改善消化的功能，促进正常排便的作用。另外，白毛茛具有消炎杀菌和抗微生物的作用，它能适度地加强免疫系统的功能。

11. 奶蓿子籽（苦苣菜）

清洁对象是肝脏、肾、血液及皮肤，可加强消化功能。

奶蓿子籽是一种药性温和的苦味助消化药。人们用它治疗皮肤病，因为它具有清洁血液的作用。很早以前，人们就用奶蓿子治疗消化病和肝病，因为它能够促进胆汁的分泌并加速其流动。奶蓿子籽能够缓慢地促进肝脏的清洁进程，但是作为药性最强的肝药之一，其主要的药效远非如此。奶蓿子籽可通过其氧化保护特性起到保护肝脏的作用，同时通过支持 RNA 的合成恢复肝功能。

肝脏中和的毒素来自于体内和体外。在清除体内垃圾的过程中，随着体内组织分泌的毒素渗入血液和淋巴中，肝脏的工作负荷有所增大。在肝解毒并将毒素排入结肠最后排出体外的过程中，奶蓿子籽提取液不仅对肝细菌起到了保护作用，而且具有修复受损肝组织的功能。

奶蓿子籽能产生这种疗效主要是由于籽中含有名为西列马灵的合成物，即一种黄酮木脂素合成物（植物中具有治疗

作用的一类物质)。在过去的几十年间,有些地区,主要是欧洲地区,对此进行了广泛的研究。研究表明,西列马灵对治疗慢性肝炎、肝硬化等疾病有效,它可以有效地抑制乙型肝炎病毒以及降低动物肝脏中脂肪的含量。

奶蓟子作为一种肝药使用的历史可追溯到公元 1 世纪。普利尼·艾尔德,罗马的一名自然学家指出,掺有蜂蜜的奶蓟子汁是促进胆汁分泌的极佳药物。胆汁是肝脏的超浓缩产品,它是对小肠中食物所含的脂肪产生反应后由胆囊分泌的产物。

最近,欧洲医生发现,用这种药能够抢救大多数因误食伞形毒菌(鬼笔鹅膏)而本该致死亡的生命。抢救方法为:误食毒菌 48 小时内静脉滴注名为“西利比尼”的纯奶蓟子籽提取液。在此之前,大约 25% 运气不佳的采菌者会死于肝出血或者不得不进行肝移植手术,之后还要接受终生免疫抑制治疗,以协助身体适应新移植的器官。

由于奶蓟子具有清洁血液的效用,人们用它治疗皮肤病。

12. 车前草

清洁对象是肾、泌尿系统、呼吸系统和结肠。

车前草是一种具有轻度利尿、祛痰和促进消化功能的安抚药,同时也是一种支持体内垃圾清除过程的极佳草药。车前草中含有粘质,具有镇痛及治疗结肠、直肠组织发炎的作用。

在欧洲,人们服用车前草制作的汁液和糖浆剂以减轻支气管炎和呼吸疾病引发的症状。车前草具有轻度清洁肝脏和调节肠功能的作用,它是一种中效抗菌剂。

13. 五味子浆果

清洁对象是肝脏，增强肝、消化和肾上腺功能，加强体能。

五味子具有极强的肝保护功能，它是一种抗氧化剂，能够促进受损肝组织的修复。五味子浆果具有促进消化、增强肾脏功能，使胃酸保持正常浓度。通过对中枢神经系统的轻微刺激，该药能逐渐增强体能。经研究证明，五味子能够加快生理反射的速度并且使人精力充沛，更好地投入工作。

14. 西伯利亚人参根

保护对象是免疫系统，可提高肾上腺功能，增加体能。

西伯利亚人参根是一种重要的草药，也就是说，它能帮助人们适应生理和心理上的紧张和刺激。它是一种强身健体的草药，每日服用该药是安全可靠的。西伯利亚人参根在增强体能的同时不会对人体产生刺激作用，同时可以减轻压力对人体产生的不良影响。另外，西伯利亚人参根有助于保护及加强肾上腺和免疫系统的功能。

自从 20 世纪 60 年代以来，俄罗斯刊登了数以百计的有关西伯利亚人参根具有极大药用价值的研究报告。现在该药已在世界范围内得到了推广和使用。

15. 亚麻籽车前壳

清洁对象是肠道，可保护结肠和循环系统，降低胆固醇，加强结肠细胞功能。

美国凯洛格公司的科研人员对 100 种不同类型的可溶纤维产品进行了测试，最后发现亚麻籽车前是最好的。亚麻籽车前壳的药效极强，即使将其加工成早餐谷类食物仍能保留

其药效。

对于健康和清除体垃圾而言，亚麻籽车前壳是最佳的药物选择。尽管其他的纤维产品也能产生重要的疗效，但是亚麻籽车前的药效最强，因为它能够大范围地清除体内垃圾。它具有可溶性和不溶性纤维的特性。一般说来，不溶性纤维可增大体积，将水分吸入肠内，而可溶纤维具有保健心脏、防癌及促进有益菌生长的作用。

亚麻籽车前纤维既可以增加体积，像一把扫帚一样轻轻清扫肠内壁，又能降低胆固醇含量以保护心血管系统，防止心脏病的发作。

只有将毒素从结肠中排泄出去，才能说清除体内垃圾的行动是成功的。研究表明，针对吸毒、排毒而言，亚麻籽车前壳是纤维产品中效果最佳的。试想，如果一块海绵膨胀到原体积的40~70倍，其擦洗能力也会相应地提高。由此想象到亚麻籽车前的威力。亚麻籽车前壳能形成一个体积大的松软物质，当穿过消化道时，它会轻轻地擦洗肠壁，同时吸收毒素和多余的胆固醇，然后将它们排出体外。

亚麻籽车前能够以多种方式展开清除体内垃圾的运动。除了清洁结肠壁和排毒外，它还有助于缩短排泄时间，也就是说，体内废物在结肠中停留的时间缩短，与结肠粘膜的接触减少。

亚麻籽车前壳能够加强肠内壁的完整性，降低细菌及肠中毒素穿过肠壁渗入血液中的几率。对动物进行的研究表明，流质饮食中补充纤维几乎能减少90%穿过肠壁进入血液循环的细菌量，这也许是短链脂肪酸向肠壁细胞提供营养所致。

作为一种可溶纤维，亚麻籽车前壳能促进结肠内有益细菌的繁殖。而有益细菌不仅能支持体内清洁进程，而且有助于恢复正常的肠功能。

16. 碳酸钙

清洁对象是结肠，可增强骨质，加强循环系统的功能，聚集细胞。

结肠癌是女性中第二大最常见癌症，是男性中第三大最常见癌症。以高脂肪、低纤维饮食为主的人和动物更易患结肠癌。对注射了致癌物质的动物进行的研究表明，配以高脂肪饮食的动物比配以低脂肪饮食的癌症发病率高。

钙具有预防结肠癌的作用，它可以通过几种不同的方式发生作用。饮食中补充适量的钙（日最佳定量的 1.5 倍，每日总计 1500 毫克）可使结肠壁细胞恢复到一种比较正常和稳定的状态，同时可以减少癌细胞过度扩散。未被小肠吸收的钙会进入结肠与酸败脂肪和多余的胆汁酸相粘合形成无毒害作用的不溶性脂肪酸盐。钙的保护作用可以不溶性纤维的保护作用相互补充。

饮食中的磷酸盐含量高会导致磷酸盐与钙（来自苏打和含碳酸盐的饮料）相结合，从而降低将酸败脂肪、毒素及多余的胆汁酸排出结肠的能力。

17. 斑脱土

斑脱土是一种天然的粘土矿物质，在世界多数大洲以离散沉淀物的形式存在。它形成的主要原因要归结于几百万年前的火山爆发，火山灰落入浅海中沉积下来，最终变成了斑脱粘土。在美国大草原地区发现了一些最大的斑脱土沉淀物。

斑脱土分为两大类型，由存在于粘土中的主要的可交换离子来区别。那些钠离子含量比钙离子含量高的斑脱土，有较大的活性，对健康有益。斑脱土在净化状态中没有受到任何污染。它经过身体而不被消化。这种粘土由众多的微小板状结构组成。每个板状结构平面上带有负电荷，边缘带正电荷。在适当条件下与水结合时，水分子会使这些板状结构分离开来，形成含有正负电荷的多孔渗水组织。这一膨胀使斑脱土能够吸收板装结构之间的物质。离子电荷使斑脱土能够吸收板状结构之间的物质。

离子电荷使斑脱土能够控制有毒物质，直到它们被清除为止。它限制并束缚了杀虫剂和其他潜在的有害物质，使它们不停留在人体内。蒙脱土是斑脱土的主要成分，用于许多产业，包括水处理、化妆、制药和饮食补充。

现已发现斑脱土在抑制杀虫剂方面非常有效。蒙脱土已被证明是解除“草快”(一种杀虫剂)毒性的有效成份，而且在使用斑脱土时可减少“朗达普”(一种除草剂)的毒性。在20世纪70年代中期，美国农业部农业研究院科学家委员会列出了在美国使用的169种农业杀虫剂。其中将近2/3的杀虫剂都被证明可能会被斑脱土吸收，它们对人体的毒害被抑制。黄曲霉毒素(在谷物、坚果尤其是花生上发现的一种极强的致癌霉)被含钠高的斑脱土的吸收程度比含钙高的斑脱土要大得多。

斑脱土也被证明能减轻腹泻。科研人员用斑脱土对由病毒感染、食物过敏、结肠痉挛、黏液性大肠炎或食物中毒引起的腹泻进行了试验。患者每天三次、每次服用两汤匙完全

消失。

在对动物进行的研究中，斑脱土可阻碍老鼠的肠道对添加在食物内的一种有毒物质的吸收。该有毒物质以引起家畜、家禽和人的呕吐、拒食及胃肠受损而闻名。另外一项发表在《甩胃病学》杂志上的研究结果表明，斑脱土被证明能抑制E.大肠菌和其他来源毒素。

18. 低聚果糖促生复方素（又称为低聚果糖）

清洁对象是结肠，可加强结肠细胞及有益肠细菌的功能。

低聚果糖是饮食中自然生成的有益于身体健康的复合糖。它存在于黑麦、香蕉、洋葱、大蒜、牛蒡、芦笋、菊苣根及洋姜中。从平常的饱食习惯来看，一个人的低聚果糖摄入量难以达到日最佳定给量。大多数人与动物饮食中的低聚果糖供给不足。

另外，大多数现代人会做出一些有损于肠健康的行为，例如：饮酒过度，吃生鸡蛋、生鱼及生的海产品。这可能会引起细菌感染；服用阿斯匹林及其他止痛药；服用抗生素；饮食挑剔。在美国，人和家禽每年要消耗 1500 万公斤的抗生素。

除非人们只吃饲料中不含有抗生素的肉类产品，否则可能无意中就食用了隐藏肉、家禽及奶制品中的二手抗生素。服用抗生素会产生以下一些不良影响：破坏肠中的有益细菌，同时会产生一些抗生素无法消灭的有害细菌。在推广使用抗生素的三十多年间，几乎在每一个有名的细菌疾病中都会发现一些抗生素细菌。

如果不能保证每天食用大量富含低聚果糖的食物，可以

通过每日饮食中补充低聚果糖来取得同样的效果。对低聚果糖的研究表明，如果饮食中不含有低聚果时（实验室粪便测试中），粪便的健康指数会有所下降。低聚果糖有益于身体健康是由于其独特的发酵特性所致。

即使低聚果糖不能向饮食补充任何促生素，它也能增加结肠中双歧杆菌和乳酸杆菌的数量。也许由于短链脂肪酸有所增多，由低聚果糖培养出的双歧杆菌具有降低粪便 pH 值的作用，这从而抑制了不良微生物的繁殖，同时加强了胃肠免疫系统的功能。通过抑制大肠杆菌、沙门菌和梭状芽胞杆菌等会引起腐烂的细菌发生作用，双歧杆菌减少了毒性发酵物质的形成。

反之，通过降低肠中毒性代谢物的含量而起到了保护肝功能的作用，因为肝脏不需处理那些由于低纤维、高脂肪饮食及消化不良而形成的有害副产品。

有腹泻、粪便松软稀松症状的患者经服药后发现，粪便比原来黏稠。短链脂肪酸的形成能够起到预防便秘的作用，因为短链脂肪酸能够刺激肠蠕动，增加粪便的湿度和渗透压。

20 世纪 80 年代中期对日本人的调查研究发现，长期摄入低聚果糖会促使体内胆固醇和甘油三酸酯的含量下降。这与饮食中补充纤维的效果相同。纤维和低聚果糖均有增效剂的作用。另外，低聚果糖具有降低血压的作用，体内双歧杆菌越多，则舒张压越低（指明心脏压力的基数）。

由于双歧杆菌细胞、细胞壁及细胞外液具有增强免疫功能的作用，低聚果糖能起到防癌的效果。

低聚果糖可促进维生素 B₁、B₂、B₃、B₆、B₁₂ 及叶酸的

形成。它们均属于 B 类复合维生素，具有支持脑、神经系统、消化及能量生成的作用。

19. 金合欢胶

可向肠道供给正常细菌及肠细胞增强其功能。

金合欢胶是可溶性纤维的集中来源。与大多数可溶性纤维不同的是：它与水混合时不会形成混浊的溶液。金合欢胶在体内完全分解后向双歧杆菌等肠道有益细菌提供营养物质，从而增加结肠中这类细菌的数量。这多少有助于肠内大体积纤维性物质的增多，但是与亚麻籽车前壳和大麦麸不同的是金合欢胶不能调节排泄时间。

金合欢胶具有轻微降低胆固醇含量的作用，但是其效果不如亚麻籽车前壳、燕麦麸和果胶的效果强。人体试验表明，服用含有金合欢胶的葡萄糖会导致血液中糖和胰岛素的含量明显下降。对肠道而言，金合欢胶能起到舒缓、润滑的作用。

作为一种调味品及稳定剂，金合欢广泛地运用于饮料、色拉调料、沙司等食物中。与低聚果糖一样，金合欢胶可通过增加结肠细胞的深度起到预防结肠癌的作用，尽管起到的作用不很明显，但是随着结肠细胞深度的加剧，结肠的功能也相应地得到了加强（结肠细胞应该具有一定的深度，否则即是癌症的征兆）。

20. 大麦麸

清洁对象是结肠，可增加正常细菌的数量。

大麦麸中含有大量供给细菌的营养物质，其中包括不溶性纤维。数千年来，它一直是一种食物来源，也是人们种植的首批谷类作用之一。大麦是中世纪欧洲制造面包的主要谷

物原料。但是现在人们主要将它作为一种动物饮料或酿酒原料使用。

大麦中不溶性纤维的含量高。这种纤维可缩短排泄时间，也就是说，废物通过结肠的时间变短，这减少了毒素与肠内壁接触的时间，降低了毒素经结肠再吸收入血液的几率。另外，大麦麸可通过其疏松作用稀释粪便。

丹麦、挪威和英格兰的研究人员发现，食用非纤维性食物比食用大麦麸更容易感到饥饿。对大麦麸进行的另一项研究表明，食用大麦麸一年后，实验对象的体重明显下降，测量体重的时间分别为第 11、16、52 个星期。

美国的研究表明，相对结肠癌而言，将亚麻籽车前壳与小麦麸合用比单用小麦麸的效果更好。在澳大利亚的实验表明，大麦麸的抗结肠癌作用可能比小麦麸的强，因此将亚麻籽车前壳、大麦麸及其他的纤维性物质混合使用是非常理想的，它不仅有助于清除体内系统的垃圾，而且能够预防结肠癌。

21. 燕麦麸

清洁对象是结肠（降低高胆固醇和甘油三酸酯的含量），可保持循环系统的健康状态，向全身提供丰富的营养

几十项研究结果均表明，食用燕麦麸可明显地降低高胆固醇和甘油三酸酯的含量。这是燕麦麸中的可溶性纤维在发挥作用。燕麦麸中约一半的纤维是可溶性纤维。因此，食用粗糙的燕麦可在提供营养的同时，降低心脏病的发病率。

我们不应将燕麦麸与燕麦壳中所含的纤维（有时称为燕麦纤维）相混淆。在食用燕麦之前要先将壳剥去，燕麦壳属

于完全不溶性纤维。它不同于燕麦麸，不具有降低胆固醇的作用，但是有些不负责任的公司仍销售这种产品，因为它比燕麦麸的成本低。

22. 果胶

清洁对象是肠道、循环系统（降低胆固醇和血糖浓度），可加强结肠功能。

果胶是存在于所有水果和蔬菜，尤其是苹果和柑橘果中有一种可溶性纤维。它具有许多有益于身体健康的特性。与许多可溶性纤维一样，果胶能够降低胆固醇的含量。但是果胶的其他特性实际上更为重要。

果胶几乎会被肠中细菌完全发酵，也就是说，它可以向肠中的有益细菌提供食物来源。这些有益细菌能够合成 B 类维生素；酸化结肠；形成短链脂肪酸；保护结肠以及抑制有害细菌及酵母发挥作用。

饮食中摄入果胶可促进粪便中脂肪、中性类固醇及胆汁酸的排泄。增加中性类固醇的排泄有利于降低与性激素有关癌症的患病率。苹果中果胶含量高，这有利于将刺激癌症发作的过多激素排除体外。

饮料或饮食中补充果胶能明显地降低血糖的浓度。糖尿病患者食用果胶有利于治疗糖尿病，但是这种效果取决于血糖浓度高时果胶是否在肠内。同时，果胶具有稳定血糖浓度的作用，对正常受试者的测试表明，它有利于降低血糖浓度，减少情绪及能量变化快等症状的发生。

与燕麦麸等其他纤维来源不同的是，摄入果胶不会引起血液中钙、镁、锌、铜等矿物质含量下降。但是有实验反映，

某些人在摄入果胶后，体内铁含量会有所下降。

众所周知，果胶在途径消化道时会吸收重金属。俄罗斯专家经研究后指出，果胶及含果胶的食物能促进胃肠道中的铅、汞、锰及铍的排放。不管是在接触铅之前还是在接触之中，食用果胶均能起到防止铅中毒的作用。