

长期便秘、长斑、长痘表示你体内可能存在毒素 排毒不能只靠“泻”

饮食调节,运动,按摩,均可排毒

□记者 李盼

前一段时间,一名 30 多岁的女士找到了市中医院针灸科主治医师徐征华,她说自己脸上长了不少斑,很影响美观,就去药店买了一盒排毒养颜胶囊,没想到还没吃几顿就一直拉肚子,不知道还能不能继续吃下去。

徐征华告诉她,排毒养颜胶囊的成分里有大黄,大黄苦寒,具有清热通便的作用,但这味药并不适合所有人吃。排毒是否只靠“泻”?近日徐征华为您全面解析“排毒”。

长期便秘 是体内毒素的主要来源

徐征华称,中医上所讲的“毒”其实就是“积滞”。

人体新陈代谢产生的废物若不能及时排出体外,长期滞留在体内,就会产生毒素,危害人体健康。

怎样判断体内是否有毒素?什么情况下我们必须开始排毒?徐征华称,长期便秘、有色斑、长痘、口臭、尿液浑浊发黄,代表人体内堆积毒素较多,需要认真排毒。

但排毒方式不只是排便一种。

中医上,人体自我的排毒方式主要有汗法和下法,汗法即出汗,下法即排尿、排便。此外,呼吸、咳嗽都是人体自身的排毒方式。

绿豆、海带、香蕉 用食物排毒美味又健康

除了依靠人体自身进行排毒,可供人们选择的排毒方式仍有很多,最方便的一种就是通过食物排毒。下面就给大家推荐几种排毒食物。

绿豆:中医认为绿豆可解百毒,如酒毒、野菌毒、砒霜毒、有机磷农药毒、铅毒、丹石毒、鼠药毒等。正因为绿豆具有解毒的功效,所以服药之后不宜吃绿豆。绿豆性凉,体质寒凉及老、幼、体质虚弱的人不宜食用。若用来解毒,喝绿豆汤比吃绿豆糕的效果要好。

海带:海带性寒,具有消痰平喘、排毒通便的功效。海带中含有一种叫硫酸多糖的物质,能够吸收血管中的胆固醇,并把它们排出体外,使血液中的胆固醇保持正常含量。海带表面的一层白

色粉末,是极具医疗价值的甘露醇,有利尿作用,可治疗药物中毒。

香蕉:香蕉可以清肠胃,治便秘,并有清热润肺、止烦渴、解酒毒等功效。但香蕉性寒,所以脾胃虚寒、胃痛、腹泻、



资料图片

胃酸过多者尽量少食用。此外,还应尽量食用自然长熟的香蕉。

除了以上这些,黑木耳、芹菜、糙米、苦瓜等食物也都具有较好的排毒功效。这里,不得不提的还有水。水能溶解毒素,促进毒素排出体外。

每天早上起床后喝一杯温开水,可补充夜里人体丢失的水分,降低血液黏稠度,促进排泄。成人每天应喝两升左右的水,且不能等到渴了再喝。

润肠茶中多含有泻药 不能长期喝

除饮食外,通过运动来排毒也是一种较为方便、有效的排毒方式。

之所以说运动能排毒,是因为在运动的过程中,人会出汗,会呼出废气,吸进新鲜空气,这些都能促进体内的废物排出体外。

登山、游泳、慢跑、暴走、瑜伽、太极拳、单车骑行、跳绳、健身操等有氧运动都可以排毒。

如果不想做运动,也可以选择泡蒸气浴排毒。

蒸气浴通过刺激人体发汗来达到排毒的目的,但老年人、心脏不好的人不宜泡蒸气浴。

按摩也是一种舒服的排毒方式。如按摩足三里、天枢、上下巨墟穴可缓解胃肠不适,按摩腹部可促进排便,按摩足底可促进全身各器官排毒等。

针灸、拔罐、刮痧等中医疗法,可除湿、除寒,活血化瘀,同样能起到排毒的作用,但对有虚寒症的人不适合。

最后一种就是大家比较常用的药物排毒法了。

一些经常便秘的人或爱美的女士经常会选择服用含有泻药成分的润肠茶或养颜茶,然而,这些清热通便茶的主要成分不外乎番泻叶、大黄、芦荟、决明子、麻仁等,这些药材的性质均偏寒,不适合脾胃虚寒(表现为形体肥胖、大便溏泻、舌体肥大等)、年老的人喝,即便是正常人也不能长期喝,否则会影响胃肠功能,甚至加重便秘。如果想通过药物来排毒,建议咨询医生后再用药。

最后,徐征华提醒大家,只要排便正常,没有明显的不适症状,无需刻意排毒,如采取错误的排毒方式很有可能给健康造成损害。

相关链接

人体各器官排毒时间表

1 时—3 时是肝的排毒时间,也是要熟睡才能进行。夜间工作者每周至少有一天、每月最少要有一周、每年最少要有四个月能早睡。

3 时—5 时是肺脏的排毒时间,肺有问题的人在这个时候咳嗽会较厉害,肺的排毒要做心肺运动才能排出。起床的时间参考当地当季太阳出来的时间,太阳出来后适合做运动,因此正常的人约五点就要起床。

5 时—7 时是大肠的排毒时间。此时要排便、排废弃物,最晚早上七点之前要排便。

7 时—9 时胃脏负责消化热量,提供一天体力能量,早餐要在七点半以前吃完,若未吃早餐又未排便,此时小肠就会吸收大肠内的东西(粪便)对身体不利。

9 时—11 时是脾脏排毒的时间,这段时间不宜吃冰,最伤脾脏,影响发育及生育。

11 时—13 时是心脏工作的巅峰时期,也是人体能量最强的时刻,此时心跳加快。

13 时—15 时是小肠吸收养分的时间,过了这个时刻,肠胃功能减弱,故有过午不食的养生之道。

15 时—17 时是膀胱排毒的时间,这段时间是下午健身、运动的好时段,有助于排尿。

17 时—19 时是肾脏排毒的时间,这段时间也是健身、运动的好时段,有助于肾脏排泄毒物。

19 时—21 时是血液循环旺盛的时间,此时血压升高,应该要在家中休息。

21 时—23 时是人体免疫系统休息与排毒的时间,也是女性内分泌系统最重要的时候,这时一定要休息。

23 时—1 时是胆的排毒时间,要进入熟睡才能进行,不能只是入睡。



便民服务

魏都区为民服务热线:

3112345

区长信箱:

www.weidu.gov.cn

《今日魏都》热线电话:

3361234

魏都网网址:

www.weidunet.cn

魏都网电话:

2659369

区食药监分局投诉电话:

3112229

区制止私搭乱建办公室

举报电话:

18603740750

地三鲜



资料图片

□记者 付家宝

本期《家庭美味》为大家推荐一道常见的东北菜——地三鲜。这道菜将土豆的软、茄子的滑和辣椒的脆完美融合在了一起,老少皆宜。是不是光听上去就特别有食欲呢?具体怎么做,我们一同跟着文峰阁酒楼厨师长孙士杰来学习一下吧。

主料:土豆 150 克,茄子 150 克,辣椒 (青辣椒、红辣椒均可) 100 克;

配料:姜丝、蒜片、淀粉适量;

调料:食用油、盐、白糖、味精、酱油;

做法:将土豆削皮后和茄子、辣椒一同洗净,切成小块,淀粉放入碗中加适量水调匀。

净锅上火,倒入 200 克食用油,待油热冒烟后,将土豆倒入锅中,炸至金黄色后控油捞出。

再将茄子倒入油锅中,炸至金黄色后控油捞出。

锅内留少许油,火候调至大火,倒入辣椒、姜丝、蒜片进行翻炒,一分种后,倒入茄子、土豆,并依次加入适量的盐、酱油和少量的白糖、味精。

翻炒一两分钟后勾芡即可出锅。

做这道菜有一些小窍门:辣椒最好不要过油,这样可以保持其脆感;土豆和茄子切成块后,不要用清水冲洗,以免油炸时土豆和茄子的水分会让油花四溅。另外,要想吃着这道菜清爽不油腻,可以省却油炸的步骤,将食材下锅翻炒也可。

