田海河博士健康养生专栏之四-----谈谈体内毒素

大家非常重视吃得健康有营养，而对体内毒素的堆积以及它对身体的危害往往被忽视，或没有被充分重视。其实排除毒素的重要性一点都不亚于其他方面。

1. **什么是毒素？**

大家一听到毒，往往会联想到毒药，毒品，有毒的动物，有毒的植物，觉得远离它们就好了，其实不然，毒素的概念远比这个广泛，它就在我们身边，还在我们体内，并时刻伴随着我们，并威胁着我们，需要我们警惕，及时把它们清理出去，以保障我们的健康。

毒素泛指所有对人体不利的物质，包括外界环境侵入的和人体自身产生的，即外源性的和内源性的。

1. **外源性的毒素：**如呼吸污染的空气，饮用不洁净的水，吃腐败变质的食物，还有无意或有意的在食品饮品加工制作过程中添加的有害物质，工业废物，以及我们看不到摸不到的寄生虫，细菌，病毒，还有电，磁，核，波的辐射等等，使得我们躲不及躲，防不胜防，只能身处其中，更糟糕的是我们有的还全然不知对身体已经造成了危害，只是还没有症状，或没有意识到，更没有把它们联系到一起。
2. **内源性的毒素**：即体内自己产生的，或外源性的毒素进入体内后促使身体自己制造的。如食品，饮料，药物等进入体内影响脏腑的功能而产生的毒素，还有没有被及时排出的人体正常新陈代谢产生的废物，如粪，尿，汗，痰，浊气等，另外中医认为情志郁结也可以化火成毒。
3. **毒素对身体的危害:**

毒素是不受欢迎的，因为它会对身体产生很多有害的影响，如积存在身体时间过久，就会造成很多伤害，如很多药物的毒副反应会造成肝损害，因为肝脏是人体首的解毒工厂，如负担过重，超出了肝脏能力，不但毒解不了，肝脏本身也被伤害了，出现肝区不适，疼痛，恶心呕吐，甚或黄疸，实验室化验检查出现异常。另一个主要脏器是肾脏，肾脏是排毒的器官，身体的很多代谢废物可以通过尿液排出体外，但积存过多，就会损伤肾脏，炎症感染，肾结石，甚或出现肾功能衰竭，到最后的尿毒症。吃了被污染的不洁净的食物，或过多的辛辣油腻，肥甘厚味，（还有人喜欢吃鱼，某些鱼体内含有很多重金属，对身体的损害就不只限于胃肠道了），超过了胃肠的消化吸收限制，就会影响它功能，在上使胃黏膜受损，造成胃炎或溃疡病，出现泛酸烧心，胃胀胃痛，食欲下降的症状；在下也影响肠粘膜，造成急慢性肠炎，息肉，溃疡，甚或恶变，出现腹泻或便秘，腹胀腹痛，频繁矢气，恶臭难闻，出血等。除了对胃肠道的这些损害外，毒素进一步被吸收入血，造成脂肪肝，高血脂，形成动脉粥样硬化，心，脑血管病就会出现。有些人喜欢吃生食蔬菜，如没有被清洗干净，会吃进寄生虫，并在体内滋生繁衍；吃了生肉生鱼，除了可能的寄生虫外， 肝炎病毒也会有可能被感染上，造成各种类型的肝炎（当然血液和体液也可以传播肝炎病毒造成肝损害）。关于转基因食物对身体的影响，仍是一个争论的热点问题，还有待今后继续研究考证。大家都知道吸烟会造成肺和气管，支气管的疾病，如肺炎，肺气肿，肺心病，甚或肺癌。虽这些人明白这个道理，因为尼古丁的成瘾性，就使很多人难以戒断。慢性疲劳很多人认为是体虚造成的，其实体内毒素过多的堆积也占了很大比例，还例如有些人腰痛，男子阳痿，女子性欲低下，常被误认为是肾虚，其实临床上很多是湿邪（痰湿，寒湿或湿热）造成的，西医则认为是霉菌感染，只要进一步询问，如伴随大便粘腻不爽，女子带下量多，舌苔厚腻，或黄或白，就可以明确区别诊断了。

1. **如何清除体内毒素？**

毒素对人体有百害而无一利，如果体察到我们身体积存了毒素，我们就需要及时有效的把它们清除出去，以防对身体造成潜在的危害。这里要提醒大家的是有些毒素，我们能感觉到，化验中提示到，但很多毒素早期，还没有对身体造成严重危害时，并不出现任何，或人体不能觉察到的症状，即这些危害是在潜移默化的过程中进行的。但没有症状并不代表我们体内没有毒素，没有危险。我们需要养成时刻警觉毒素，定期排出毒素的好习惯。有效排出体内毒素的方法很多，如流行的清肝疗法，清胆疗法，清肠疗法，还有泡脚，贴敷垫鞋垫疗法，相信大家都试过，至少都听说过，但试后效果并不明显，那问题是什么呢？

最关键的是首先要搞清楚毒素在我们身体的哪里？多长时间了？对身体造成了什么危害？体质如何？在排毒的过程中是否我们仍在不断的继续把毒素带进体内？

明确毒素的部位很重要，因为只有了解的毒素存在的部位，我们才能够选择相应的方法有针对性的实施排毒的办法。中医的方法很多，如针灸，中药，刮痧，拔罐，足疗，药浴都可以采用，另外西医的一些办法也可以借鉴，如清肠疗法，血液清洗，血液透析等疗法在必要时可以请专业人士进行。

**毒素在肺：**如吸烟的人，肺部积存的毒素很多，与吸烟，烹饪，工作环境污染，还有越战老兵的经历有关，我们就应该着力排出肺内的毒素，中药里的清气化痰丸我们常用，应鼓励咳嗽，吐痰，但单纯止咳并不提倡。另外在肺的背部投影区进行刮痧或拔罐，就有很好辅助排毒作用。值得提醒的是，有些人认识到吸烟的害处，痛下决心戒烟，但若干年后仍发展成肺气肿，肺心病，甚或肺癌，病人很不理解。要知道，停止吸烟只是想健康的良好开端，但肺内积存的毒素没有被排出，肺部的损害并没有被修复，日后发展成这些疾病自然在预料之中的，所以我们对戒烟的病人一定嘱咐好，戒烟后，一定记住要进一步排出积年累月肺内的毒素才能保证日后的健康。

**毒素在胃**： 如果是新产生的毒素，病人有恶心呕吐其实并不是坏事，这是身体自身排毒的反应，我们应帮助因势利导，把在胃内的新毒素透过呕吐排出体外，这样比吸收掉进入深层要好的多。在胃的旧毒素，可以应用一些清热解毒的中药去解决。民间主张喝绿豆汤当茶饮也有一定的道理。请记得胃内毒素常与饮食辛辣，肥甘厚味有关，所以配合饮食调理，并适当吃一些苦味的食物会有帮助，虽然不好吃，但为了身体健康我们需要而且应该那么做。

**毒素在肠**： 一般常见便秘为主，腹泻的病人也有毒素。粪便是代谢产物，需要及时排出体外，排便困难，数日不排都是问题，毒素在肠道再吸收，进入血流，对身体会造成很大的危害。首先通过饮食调理通畅大便，如不行，则添加一些保健品和中药，主张最好不用，或少用强烈的泻药，一是可能出现脱水，电解质紊乱，而是日久造成依赖，自身的排便功能减弱或丧失。第三菌群失调也可能出现。腹泻病人如有毒素，也不要立即止泻，让毒素都排出后再考虑是否需要止泻。

**毒素在肝：**要根据是什么原因造成的具体分析，然后采用相应的对应方案。如服西药过多引起的，要及时报告给医生，对药物进行调整。中药中有很多可以起到保肝护肝，排出肝内毒素的作用，市面上一些其他保健品也可以尝试，但要注意任何进入体内的东西，包括西药，中药，保健品都会到肝内分解，不要再过多给肝脏增加负担，选用以精少为宜。如出现脂肪肝，并伴随高血脂，就需要认真的对待了，应该配合饮食结构的调整，否则发展下去，就会造成比较严重的后果。

**毒在皮肤：** 如一些皮肤疾病，可以通过发汗的办法，如运动，桑拿，药物发汗，以及药浴，足浴浸泡等使毒素从汗孔而出。当然一些外用敷药会有些帮助， 因是通过皮肤吸收，不经过肝脏，比较优选。还提醒大家，中医认为肺与大肠相表里，肺又主皮毛，大肠出现毛病，特别是便秘，常使皮肤出现问题，如粉尘，痤疮等，临床上通便泻火可以很好的改善皮肤的病变。

**毒素在肾：** 需要通过利尿把毒素排出，在肾功能尚可的情况下，多喝水，或吃能利尿的水果如西瓜，冬瓜等都会有帮助。关于一天需要饮多少水是大家共同关心的问题，我一般指导病人是观察尿的颜色，只有尿液变成浅黄色才是适量，不拘泥于饮水量的多少。有些病人，发展成了肾衰尿毒症，只有透析才能解决问题。有人透析都不行，只能换肾，但如术后仍不注意保健，新肾也不能保持太久的时间。

**毒素在血:** 初期阶段中药的清热凉血药会派上用场，如果出现毒血症，败血症问题就严重了。

总之，我们身处在这个大环境下，毒素无时不在，无处不在，都随时会影响我们的身体，需要经常不断的及时进行清理排毒，保存体内清新的良好环境，有助于健康长寿。请大家重视减少毒素，排出毒素！