



1

什么是“排毒”

很多人认为“排毒”出自中医,是中医的治疗方法。

近日,广州中医药大学第一附属医院副院长林丽珠在医院微信公号刊文指出,这是误解,“排毒”是一个舶来词,最早源于日本,“排毒理论”也来自日本,后来又衍生出“排毒养颜”“排毒养生”“排毒防癌”等说法。

林丽珠教授表示,中医大家陆渊雷1940年就撰文指出,“排毒”一词出自日本人,文中还说明了过度使用该方法的副作用。他以外感表证和阳明腑证为例,说明所谓排毒不过是排出体内代谢产物而已。“发表解肌诸方……日本人多谓为排毒疗法,顾未有以自成一说。……承气攻下,日本亦以为排毒,今审之,乃排除一种代谢废料,出自病中之特殊代谢者。承气证既在抗病已竟时期,则知所攻下者,非毒害性物质,近人或目攻下为排除毒素疗法,与发表相等,此误也。”

“排毒法其实就是中医的下法、发汗法,只是解毒法的一种,有一定的治疗作用。”林丽珠教授说,“也有很多副作用,应中病即止,不可多用,以防损伤正气。”

“排毒论滥用”不符合中医理论,更有悖于“辨证施治”的原则。

“排毒养生”? 伪概念! 人体根本无需以外力“排毒”

“排毒防癌”“排毒养生”“排毒养颜”……近几年的养生热潮中,人们常听到类似说法。甚至有人说,人体万病之源就是体内有“毒素”。那么,我们身体里到底有没有“毒”?是否需要“排毒”?

2

这些“排毒方法”根本不靠谱

1.排毒养颜保健品能抗癌?——不现实

林丽珠教授表示,某些排毒养颜保健食品中含有大量大黄、番泻叶等。这类原料内含有蒽醌类物质,长期使

用可导致结肠黑斑和息肉,恶化肠道环境,引发严重肠道疾病。

至今,国家规定的保健

食品功能只有28项,其中并无“排毒”和“养颜”之说。

2.排肠毒能美容、能长寿?——缺乏证据

在中央电视台《生活圈》节目中,北京中医医院消化科主任医师翟兴红介绍,正常情况下,大肠是不需要清洗的,因为肠道本身就有排泄功能,不需要借助外力。

通过肠疗来进行美容、排毒或是想达到长寿的目的,根据目前的医学资料来说是缺乏证据的。

如果到非医疗机构去做肠疗,有可能出现以下风险,比如肠道菌群失调、水电解

质出现紊乱等。如果消毒不规范,会造成一些严重后果,比如感染肝炎、艾滋病等传染性疾病。如果操作失当,就会出现肠道出血、穿孔甚至破裂症状,危及生命。

3.贴上足贴能排毒祛湿?——遇水就变色

“脚底贴一贴,就能排毒祛湿,还能治疗风湿腿痛、肩颈痛、失眠等。”近年来,声称能保健治病的足贴受到热捧。

广东省第二中医院针灸康复科主任中医师聂斌指出,其实足贴变黑与它的主要成分有关。足贴内一般含有竹醋、竹炭、桔梗等提取物,其

具有抗氧化成分,被水浸湿氧化后自然会变色。当足贴敷在足底后,被足底的汗液浸湿,氧化变色,也就成为了大家所说的“湿气被吸出来”的现象。但足贴并不能“吸湿”,湿气并不是汗水,是不会通过某一位直接排出的。

所以,人体排出去

的根本不是什么毒,其实就是点汗,如果人连汗都没有了,那才有问题了。

4.按摩淋巴能排毒治病?——是个伪概念

时下很多美容养生会所都有“淋巴排毒”的项目,声称按摩淋巴可以美容,甚至起到排毒治病的治疗效。

中山大学肿瘤防治中心主任医师林桐榆指出,淋巴排毒根本是个伪概念,不但起不到所谓“排毒作用”,按摩不好反而还会带来伤害。目前,我国的卫生监管部门没有审批过一项“淋巴排毒”的技术。所谓淋巴排毒,根本没有科学依据。

据林桐榆介绍,淋巴系统本身就是人体的“健康卫士”,它在免疫反应过程中出现炎症是很正常的现象,炎症也能随着身体的抵抗力自行消失,通过简单的导引和所谓的按摩手法,是不可能彻底排除机体毒素的。

3

人体根本不需要额外排毒

中国中医科学院望京医院皮肤科主任李广瑞表示,所谓“毒”,大多来自于人体自身的新陈代谢。新陈代谢会产生各种各样人体所不需要的废物,通过排便、排尿、出汗、吐痰等途径,及时地把体内毒素排出体外。

人体本身就具有强大的排毒能力,绝大多数情况下,只要人体自身机能运转正常,依靠自身“排毒”机能,毒素基本能够排出,无需以外力“排毒”。

若真要想排毒养生,最好的方法是坚持清淡饮食和适当运动。平时睡好、吃好、锻炼好、心情好,这样身体就会慢慢变得好起来。此外,多吃水果、蔬菜,少吃烘焙、煎炸食品也有利于身体健康。

据《健康时报》



失眠新品 来电赠送

失眠主要病因是气血亏虚、邪气侵袭、脏腑机能紊乱。【优然+睡眠因子】以补虚泻实,调脏腑阴阳,使失眠患者告别失眠。【睡眠因子】直接作用于脑干尾端,释放苷激活酶,改善大脑兴奋,使人快速入睡。【优然】补充大脑胶原蛋白营养,抑制多巴胺过量释放,缓解头昏、烦躁、多梦等不适症状,使大脑神经系统自然平衡,从而自然深度睡眠。

申领热线:400-8166-236
微信/短信 15865287108

创业招聘

主营金融+科技,年龄28~38岁,大专以上学历,男女不限,保险,双休,待遇不封顶。
咨询郑经理:15383978686

为扩大生产,现河北冀美林泡塑制品有限公司招聘以下职位:

●车间维修工、电工各两名,操作工数名:45周岁以下,身体健康,吃苦耐劳,有专业技术补贴,月薪5000—8000元。
●办公室文员及会计数名,要求年满18周岁,熟悉办公软件,每月四天公休,月薪3000—6000元。
●带车司机数名:4.2米的平板货车或加长油三轮,工资10000—30000元。
●门卫两名:60岁以下,身体健康,能适应夜班工作。
公司有食堂宿舍,地理位置优越,待遇优厚,每月都有福利待遇,工作优秀者可升职加薪。地理位置:河北省沧州市张官屯工业园区 电话:15720487345(微信同步)

招商合作

现有面积400—2500平方米商业用房数间,分别位于沧州市金龙广场(新华东路)、黄骅港金龙广场(贝壳湖畔),寻求招商合作。电话:(沧)张女士13091143311 (港)周女士13730591212

出 售

沧州盐业集团长芦黄骅盐业有限公司现有一批报废机械设备,拟对该批报废设备进行公开处置,以公斤为单位竞价,出价最高者中标。竞标者必须有一定资质的单位有资格参与竞标。
联系人:张建成 13932778616 陈学军 13582768986

出 售

十三化建附近有独门院冷库一座,另有仓库若干,共占地6.6亩,综合均价7300元/m²。
联系电话:13722762980 13333367692

出租厂房仓库

低价出租厂房仓库3000平方米,可分租,水电齐全,沧州市南10公里,紧靠新104国道。
电话:15100818128