

解答身體健康問題

正在抽黑眼圈、嘴唇干裂未必是睡眠不足或缺乏水分引起的。医学家说，70%的健康问题脸上都有体现。想了解身体状况？看看你的脸就知道！

眼睛告诉你的 6 个密码

黑眼圈：一早起来，发现眼睛四周黯沉、眼圈发黑？小心了！这可能是血液中沉积太多废物的缘故。下眼睑皮肤比其他部位薄，最容易反映血液颜色。想想最近有没有感到压力过大或过度疲劳？支配泌尿和生殖器官的肾功能失调，也会让眼周变黯沉。澳大利亚医学专家说，少熬夜、多吃全麦食品是消除黑眼圈的最好办法！

眼皮浮肿：即使睡前没喝多少水，早上起来眼皮仍肿得厉害？你可能体液失调了！造成水分代谢失调的原因很多，如果除眼皮浮肿，还感到下身无力、口干舌燥，可能是你的肾在“捣鬼”。健康的肾能将体内多余水分顺利排出，水分不足时，它会放慢代谢速度，把水分囤积在体内，因而造成轻度浮肿。别着急，赶快喝上几大杯水，很快就能恢复一双电眼！

脂肪颗粒：美容师常常建议用某种不含油分的眼霜，对付眼睛下面的脂肪颗粒。但医学专家则认为，脂肪颗粒是体内胆固醇过高的警讯。从食谱中删去油炸食品和动物内脏，多吃新鲜蔬果，恼人小颗粒很快就会不见！

红血丝：眼睛明显充血，可能是血液循环不畅导致。别忙着滴眼药水，活动一下头、颈、肩部，疏通上肢血流，再好好睡一觉，让眼睛得到充分休息，可以在后颈部和肩部涂一些维生素 C 乳液，维生素 C 有助疏导血液循环，红血丝很快就能减少。

针眼：别把长针眼不当回事！日本医学专家发现，长针眼表明你的免疫力正在衰退，细菌容易从睫毛根部进入眼中，引起发炎。如果反复长针眼，最好去医院做一次全面的健康检查。常喝补中益气汤，提高自身免疫力，才能和针眼彻底“分手”。

眼白泛黄：如果眼白颜色不太清澈，可能是肝、胆出了问题。胆汁是黄绿色液体，它

从肝脏细胞分泌出来后，贮藏在胆囊中，当胆囊或肝脏失调时，胆汁会流向血液，让眼白泛黄。好在胆汁能分解体内多余脂肪，有了充分胆汁，短期内不用再为体重发愁！

嘴巴告诉你的 6 个密码

嘴唇过白：嘴唇和下眼睑一样，属于黏膜，表皮很薄，因此能完全反映血液颜色，这就是嘴唇呈红色的原因。如果你的唇色变浅，可能是血红细胞不足，建议改变食谱，多吃动物肝脏和豆腐，从而减轻贫血症状。

双唇过于鲜红，先别忙着欢呼，可能是你正被红色代表的“热症”困扰。中医将热症分为“实热”和“虚热”，“虚热”是由体内水分减少引起的。当体温上升，身体调节功能减弱，两颊和唇、舌才会局部变红。多吃新鲜水果、喝大量的水，能帮助你化解体内过剩热量，让唇色恢复正常。

嘴角破裂：如果你感觉嘴角刺痛，甚至红肿破裂，很可能是早期胃炎的预警。当胃壁黏膜处于疲劳状态时，会引发内热，导致嘴角红肿。不要怕，80%的早期胃炎都能被治愈。建议吃饭时多咀嚼几下，给胃一点时间，充分吸收和消化食物。胃壁温度降低后，嘴角红肿很快就会消失。

嘴唇干涩：嘴唇虽是黏膜，但与皮肤最大的不同是没有汗腺。想让嘴唇分泌汗液并调节体温，绝对是“不可能完成的任务”。嘴唇还无法分泌油脂、保存水分，需要来自口腔的黏液滋润，黏液不足时，嘴唇容易变干，抵抗力也会随之减弱，细菌和病毒正好借机入侵。除了多喝水保持口腔黏液充足外，建议多用淡盐水漱口，因为盐分是促进口腔黏液生成的一大动力。

“口气”大：对着镜子大呼一口气，如果闻到重重的“口气”，可要注意了！六成以上“口气”由牙齿疾病引起。当细菌侵入牙根与牙龈间的缝隙，繁殖后将引发牙龈炎，生出讨厌的“口气”。另外，如果口腔清洁不彻底，食物残渣形成的齿垢，也将让你呼出难闻的气味。建议彻底洗一次牙。

流口水：早晨醒来后，嘴角是不是总挂着口水？流口水是由唾液分泌过多引起，可能是你的胃肠功能虚弱，无法充分吸收水分，造成水分滞留，唾液被稀释，因而才流到嘴边。如果你还感到肠鸣、胃鸣，最好去看消化科医生。

舌头告诉你的 6 个密码

舌头震颤：对着镜子吐舌头，如果舌头微微颤动，很可能是精神紧张、体力衰退的征兆。日本医学专家在一项调查研究中发现，七成以上的人都不会在震颤初期意识到，等发现的时候，往往已经晚了。建议你尽快调整作息時間，不要熬夜，合理飲食，否則很快會面臨神經衰弱的危險！

舌头发紫：当血液中含有大量废物、体内水分供应不足时，缺氧血和含氧血就会混在一起，使得血管变成紫色。如果除了舌头发紫，你还会感觉肩膀僵硬和腰痛，只能说明你体内的毒素已经沉积太多！不妨坚持一周清淡饮食，做做桑拿，保持规律、轻度的有氧运动，毒素很快就能排出。

舌苔太厚：舌头上的舌苔就像豆腐渣一样很容易被刮去，可能是肠胃功能不良或饮食过量。如果这样的舌苔一直都有，最好去消化科，让医生帮你降降胃火。

舌苔太薄：舌苔不明不白脱落，舌头表面颜色斑驳不均，医学上将这称为“地图舌”。韩国医学家专家指出，过敏体质的人最容易出现这种情况，尤其在春、秋两季比较常见。“地图舌”的出现预示你的抵抗力正在下降，建议你在这段时间内远离花粉、海鲜、小昆虫等过敏源，以免“中招”。

舌苔泛黄：舌苔泛黄很可能是感冒病毒入侵的信号！一定要注意保暖，多吃南瓜、牛肉等温热食物，晚上临睡前冲杯热牛奶，它能在胃中形成一层蛋白膜，防止细菌入侵。

舌苔泛黑：舌苔隐隐发黑，很可能是体温升高的缘故！体温升高不见得就是发烧，剧烈运动、怒火中烧都能让舌苔泛黑。洗个热水澡，做些舒缓运动，就能有效降低体温。

鼻子告诉你的 6 个密码

鼻子大小：鼻子大小与呼吸状况大有关系！鼻翼较宽、鼻梁高挺，说明你的呼吸器官

发达，生理构造良好，能呼吸到足量空气；但在污染严重的地方，你也会吸入过多废气。如果鼻翼娇小，表明你的呼吸功能较弱，不透风的地方会让你气短、胸闷。

在办公室待 1-2 小时，就应该去楼道或窗边呼吸 5 分钟新鲜空气，以防突然缺氧。

鼻翼煽动：正常呼吸时鼻翼煽动，可能是肺活量太低造成的！不要掉以轻心，肺活量

过低将影响你的正常代谢功能。每天练习 5 分钟腹式呼吸——吸气时涨起肚皮，呼气时缩紧肚皮，很快你的肺活量就能提高不少！

鼻头粉刺：鼻头上出现粉刺，多半是消化系统出了问题。多吃香蕉、红薯之类的食品，

保持消化道通畅，就能避免消化不良。

鼻头发红：鼻尖突然发红？你的肝脏超负荷了！饮酒过量时，身体为了分解酒精，把

血液滞留在肝脏里，因而导致血管扩张，才让你有了红红的鼻头，因此控制饮酒量非常重要。

有时流鼻血：肠胃衰弱的人无法吸收充足营养，肌肉和血管组织都很脆弱，稍微碰撞

就容易破裂。冬天能量消耗大，如果饮食不调，体内热量供应不足，就会导致偶尔流鼻血。

鼻塞：鼻子不通气会让大脑活动变得迟钝。如果是过敏性鼻炎引起的鼻塞，除了可能

造成呼吸困难外，还会让大脑供氧不足。鼻塞预示着你呼吸道黏膜功能脆弱，日本医学专家认为，这多半与肠胃功能不佳有关系，别光顾着通畅“鼻子问题”，保养肠道也一样重要！

脸颊告诉你的 6 个密码

脸颊发红：不知什么时候起，脸颊爬上两团莫名其妙的“高原红”，这可能是西医所说的

“原因不明的微热”，主要原因是体力过度消耗、身体水分失调。如果你除了两颊发红，还会过量出汗、经常气喘，那可能是由于高热引发的血流障碍。洗个舒服

的热水澡，吃两片退烧药，再美美得睡一觉，很快就能得到缓解，让脸色恢复正常。

脸颊苍白：贫血体现为嘴唇、眼睑内侧和脸颊苍白，这是血液中负责氧气输送的血红蛋白供应不足引起的。另外，呼吸微弱会让皮肤机能衰退，制造黑色素的功能降低，也容易导致脸颊苍白。除了补充营养，建议你多做慢跑、散步、游泳等有氧运动，这样才能确保氧分供应充足。

颧骨上的皱纹：突然发现颧骨处的皮肤上多了几道细纹？可能是肝脏功能异常所致。

如果肝功能无法净化血液或供给血液足够氧分，会让血液变浑浊，血液循环发生异常，体内新陈代谢速率降低，皮肤敏感性增高，从而导致小皱纹出现。德国健康专家指出，除了咨询医生、提高肝功能代谢水平外，还应避免日晒，因为颧骨处的皮肤较薄，紫外线也能带来伤害。

脸颊两侧长粉刺：荷尔蒙分泌失调会在额头、下巴长粉刺。如果脸颊两侧长粉刺，首先要考虑是不是清洁不彻底的缘故。除此之外，还可能是心情急躁、生活焦虑、工作压力过大所致。不妨来趟自助游，给身体也给心情放个假！

脸颊毛孔粗大：随着年龄增长，身体皮脂分泌会逐渐减少，皮肤的保湿能力也开始下降，如果这时身体缺乏某种特定维生素，毛孔就会粗大。最好的解决办法是摄取足量维生素C，其中所含的胶原蛋白能提高肌肤保湿力，让肌肤显得有弹性，毛孔也会随之缩小。富含维生素C的食物有苹果、芹菜、香蕉和猕猴桃等。

脸颊发黑：如果你发现脸色发黑，就得考虑是不是肾脏的毛病。肾脏具有过滤的功能，能调节体内水分的代谢水平。如果不幸，你的肾脏过滤功能降低，就会使废物长期堆积在体内，使皮肤呈现为黯黑色。一开始的表现是在皮肤较薄的地方出现色素沉淀，慢慢地会向四周扩散。建议你尝试一下韩国流行的三日蔬果排毒法：每天喝大量的水，吃新鲜蔬果，避免肉食，你体内沉积的废物很快就能排出

五脏密码

心脏有问题时——左边手臂会酸、麻、痛。

肝脏有问题时——小腿晚上睡觉时容易抽筋。

肾脏出现问题时——声音就会出不了，就会沙哑。

脾胃出现问题时——偏头痛。

接下来，我们就对症下药！

身体器官工作表一览，睡觉别太晚了哦！

任何试图更改生物钟的行为，都将给身体留下莫名其妙的疾病，20、30年之后再后悔，已经来不及了。

一、晚上9-11点为免疫系统（淋巴）排毒时间，此段时间应安静或听音乐。

二、晚间11-凌晨1点，肝的排毒，需在熟睡中进行。

三、凌晨1-3点，胆的排毒，亦同。

四、凌晨3-5点，肺的排毒。此即为何咳嗽的人在这段时间咳得最剧烈，因排毒动作已走到肺；不应用止咳药，以免抑制废积物的排除。

五、凌晨5-7点，大肠的排毒，应上厕所排便。

六、凌晨7-9点，小肠大量吸收营养的时段，应吃早餐。疗病者最好早吃，在6点半前，养生者在7点半前，不吃早餐者应改变习惯，即使拖到9、10点吃都比不吃好。

七、半夜至凌晨4点为脊椎造血时段，必须熟睡，不宜熬夜！！

——冰心玉洁图书馆收藏分享——

一、心脏有问题时

1. 呼吸会不顺畅，胸口会闷也会刺痛，刺痛的时间是短暂的，一发作几秒钟就过了，最多一分钟。

2. 严重了会从前胸痛到后背膏肓肩胛的地方，十天半个月会来一次，三、五个月发作一次，时间越短越严重。

3. 心脏不好会牵扯到左边手臂酸、麻、痛，因为我们心脏的神经与左手臂的神经是同一条，所以左边的心脏有问题会牵扯到左手臂。

4. 心脏也会牵扯到颈部僵硬、转动不灵活，早上起床脖子经常扭到；因为心脏有问题，颈动脉会狭窄，血液供应不顺畅，旁边的筋失血自然僵硬。
5. 心脏有问题，火毒(心火)就会上升，火毒慢慢上升到了额头停留在这里，不可能从额头跑出来，停留时间久了，这里就会长烂疮，很多人会头昏，到达这里会经过两个面颊，经过眼睛，所以心脏有问题，两个面颊会泛红。
6. 另外，火毒到了顶就会往下降，从额头顺着两个眉陵骨绕着太阳穴穿过我们的后脑，延着颈部进入咽喉，进入肠子，从肛门出去；所以火毒降下来，两个眉陵骨就会酸痛；有的朋友机能亢进，慢慢眼睛压力会大，眼睛会往前暴出来，即所谓的"凸眼症"。
7. 火毒降下来，顺着两个太阳穴，太阳穴在两侧就叫"偏头"，血管就会扩张，一扩张就刺激到旁边的神经，痛的受不了。
8. 慢慢的火毒会从后脑下来，这就开始发胀，感觉怪怪的，接着穿到颈部，颈部停留过久，淋巴就会肿大；
慢慢进入咽喉，咽喉就容易发炎，经常会感觉有东西哽在里面，吞又吞不下去，吐又吐不出来。
再来火毒会进入肠子，肠子会燥进，越来越热，温度太高水份会来缓和，水份来的多来的快，肠子里的粪便就会烂掉，我们会拉肚子；水份来的不足，粪便就会干燥，排不出来。
9. 心脏有问题会造成我们的脾胃受伤，脾胃一受伤，消化吸收的能力就降低，吃进来的食物不能消化，最后会胃胀，那些东西会反冲回头，叫做"胃酸"。
10. 心脏有问题，养份不能输送，总觉得体力不够，想吃多点来补充，过多的食物会带来大量的糖份，排除糖份都靠肝脏、肾脏，过多的糖份会导致肝、肾衰竭，很容易得"糖尿病"。
11. 心脏有问题，人的神经就会衰退，一点事情就会紧张，就会受到惊吓，晚上睡觉

不易入睡，睡着以后就做恶梦，恶梦会延续，所谓的"恶梦连连"

二、肝脏有问题时——尤其得了肝炎，以下的4个现象不可以有任何一个现象经常性的发作

1. 右上腹闷痛。
2. 右后腰酸痛。
3. 右肩感觉酸、麻、痛，甚至造成右手举不起来。
4. 小腿晚上睡觉时容易抽筋。

肝脏出现问题时我们的身体会产生现象会有：

1. 肝脏有正面，有背面。正面如果硬化、肿大，会挤到我们的肋间神经，肋间神经就会胀痛；如果在背后，会造成右腰酸痛
2. 肝脏不好，晚上睡眠品质会不好，翻来覆去不容易睡着；起床后口干、口苦、口臭，刷牙时牙龈会流血。平常为食物没有兴趣，不吃不饿，吃一点点就有饱感；走路走个两步小腿就会很酸，会感觉全身越来越疲劳，手脚也是越来越没有力。
3. 肝脏不好的人，脚会经常扭到，扭到了又好不了；不小心割伤了，伤口也不容易愈合。
4. 喜欢喝酒的朋友，忽然酒量减少了。或是有久治不愈的皮肤病，周而复始好不了，都需要注意肝。

三、当肾脏出现问题时——我们的身体会产生现象会有：

1. 肾脏有两条通路，从脚底的涌泉上来，走到脚后根内侧，再顺着腿的内侧往上走。
第一条 从后方上来走到腰与膀胱结合，再顺着脊椎两侧往上走当我们肾脏不好，气会不足，血就上不来；
因此腰会酸，背会痛，再往上到颈部，颈部会觉得僵硬；
到了后脑勺会感觉昏胀不舒服，到了头顶会觉得闷胀，过了头顶往下到两个眉心之间的"精明穴"，气不到会觉得两眼干涩。

第二条 从前面上来，经过大腿跟我们的生殖器及肝脏结合，最后延着身体两侧到胸前与肺脏结合。

肾脏有问题，大腿两侧会酸、软、无力，经常发痒。

无法把气送到胸口与肺脏结合，我们的呼吸就慢慢不顺畅，久了以后里面的气管就会自然闭锁，一闭锁空气就不易进来，人就会感觉到窒息，必须"干咳"来减缓它。

2. 气不足不能与膀胱结合，造成膀胱中括约肌的细胞就容易代谢死亡而造成松弛，排尿状况不好，频尿，久了以后细胞慢慢坏死，最后就尿失禁。
3. 看东西的瞳孔部份叫做"视觉"，就是由肾脏直接控制，肾有问题，不能将肾水送到眼睛，眼会觉得干、酸、涩、慢慢视觉就会模糊，严重会出现黑影，叫做"飞蚊症"，久了以后压力会越来越大，造成"青光眼"。
4. 早上起床，脚后跟会不舒服因为，人在休息时，血液是在肝，肾脏会暂时缺血，起床须把血液送至全身，由于肾脏不好，气太弱，血液来的太慢，关节失血自然就会僵硬，活动一下，血液循环到了关节才会轻松。
5. 人活着就会讲话，讲话耗元气，本身肾脏不好气太弱，再把气耗掉就会不想说话，因工作不能不说话时，声音就会出不来，就会沙哑。
6. 想要深呼吸总是觉得气不够，自然呼吸就会快，呼吸一短促，鼻腔就会缺血，鼻腔的黏膜因为缺血，抵抗力就会减低，空气中的尘蹒就会破坏它，破坏了当然就会敏感，天气潮湿、变化，承受不了就会发作，称为"过敏性鼻炎"。
7. 男性朋友的摄护腺，妇女的卵巢、子宫都间接、直接跟肾脏有关，因此，肾脏有了问题，到了一定的年龄，摄护腺就会肥大；妇女因肾脏不好，卵巢、子宫就会虚弱、寒冷，虚寒就没有力量将每个月应该排出的经血排掉，排不干净都还滞留在子宫里，每个月经血都要出来，不能完全排掉都停留在子宫里，久了难免造成血块堆积，形成肿瘤，称为"子宫肌瘤"。
8. 每个月经血出不来，在里面来回撞击，子宫的内膜会受不了这些经血会受不了这些

经血在里面的推挤，就会变形、异位，称为"子宫内膜异位"；慢慢的内分泌就会混乱，过多的分泌物，赤白带就会形成。

9. 时间久了，肾脏越来越不好，气越来越弱，手脚就会开始冰凉，尤其到了冬天特别冰冷。慢慢久了，坐也不是，站也不是，走也不是，肯定会造成神经受伤，晚上睡觉不好入睡，好不容易睡着了，一点点声音就会被吵醒，纵使睡着了，整夜都在作梦，有睡跟没睡一样，天天都很累

四、脾胃出现问题时——我们的身体会产生的现象会有：

1. 肩膀疼痛可能的症状：右肩经常痛时"肝脏"有问题。左肩酸痛时"心脏"与"胃"有问题。两肩同时感觉不舒服，脖子经常觉得僵硬时，肯定是"消化器官"出了问题。
2. 偏头痛：你常感觉太阳穴的两边有疼痛的现象，虽然长期求诊。吃药还是无效，你可能同时还伴有便秘。排便困难或腹泻及胃肠胀气等现象。这只要治好消化器官的毛病，自然可治好困扰多时的偏头痛。
3. 一般人都以为"便秘"及"腹泻"是两件分开的事，可是有些人会有便秘及拉肚子同时交替出现的现象，平时常觉得食欲减退。腹部胀气。胸部有压迫感或心悸。呼吸困难及失眠等现象，而且感觉自己的体力一天天减弱。肌肉消瘦，又查不出原因，有以上现象，你可能已罹患"慢性肠炎"，不赶快处理可能会造成致命的腹膜炎
4. 小肠与淋巴系统：不明原因的疼痛经常困扰我们，若你的咽喉没有发炎，但经常不舒服或疼痛，脖子两侧也经常胀痛，肩膀与手臂外侧也会有不舒服与胀痛，但查不出原因，经过推拿。按摩也只能站时纾解，此现象请多注意"小肠"与"淋巴系统"已亮起红灯。
5. 大肠：当你经常觉得口干。口苦，想要多喝水，而且容易鼻塞。流鼻涕；平时没有蛀牙，但牙齿会痛。脖子两侧会胀大些。不舒服。无法提重的东西，以上在告诉我们"大肠"已亮起红灯。

五、糖尿病

1. 糖尿病不只是胰岛素不足而已，而是肾脏、肝脏、心脏都不是很健康的情形下所形成的，因此不易医治。而且易造成其他病变如：肾脏衰竭、中风、失明、截肢……
2. 糖尿发展到一定阶段会明显出现三多一少的症状。三多（吃多、喝多、尿多）一少（体重减少）。

糖尿病患者可能发生下列几项症状：

1. 视力异常：因糖尿会引起眼睛末梢微血管阻碍，造成眼睛易疲劳、视力模糊、细小字看不清，严重者会导致失明。
2. 易疲劳：因体内血糖无法进入细胞，导致全身无力。
3. 皮肤抵抗力差：体质通常呈现酸化，末梢血管易堵塞，伤口不易愈合、易化脓、也易引起牙周病、香港脚。
4. 神经障碍：肌肉和神经组织得不到滋养，因此阻塞循环不良，指尖出现麻痛，重者甚至失去感觉。
5. 伤口不易愈合：糖尿末期，因末梢血管坏死，伤口发黑、溃烂不易愈合，有时甚至需截肢以延续生命。

六、头痛

头痛不是病，痛起来要人命，根据调查显示，全台至少 60 万人有头痛情形，头痛药越吃越多，但却越吃越无效，头痛情形更加恶化，还有部分民众每月至少头痛 15 天以上，3 成以上因而滥服头痛药，结果头痛依旧，却养成吃药成瘾的恶习。

其实头痛和内脏有一定关系。依位置来说：前额反射心脏，两侧太阳穴附近肠胃，头顶心和后脑杓则是肾功能异常，耳后两侧反射肝脏，头昏为肾气不足，但是头会晕眩则要多注意肝脏，尤其是男性。

七、便秘

现代人生活忙碌，常食用低纤维质的速食，不常喝水，不常运动，往往有便秘，却无法正常排便，加上情绪不稳，服用药物或不当使用营养补充品，也会造成便秘。

长期便秘的人，因为粪便累积在大肠的时间太长，常有脾气不好或内分泌失调等后遗症。

其实，造成便秘的真正原因，跟心火是有很大的关系，火毒往下传动至肠胃，会造成肠子蠕动过慢，水分被吸收，粪便来不及排出，形成便秘。而若蠕动太快，水分来不及被吸收，则会变成腹泻。甚至心火往下到直肠肛门而形成痔疮。便秘时间太长，则有可能是肠燥症、结肠癌、糖尿病的警讯。

八、肩膀或颈部酸痛

不通则痛，痛则不通。主要因素即是由内脏气血运行不顺，与脏腑机制不健全所导致。一般而言，肩膀或颈部酸痛是很有学问的，并非所谓运动伤害，五十肩，韧带发炎。。等单纯原因而已。所以，为什么民众花了时间和金钱，长期复健，痛点注射类固醇，或服用止痛药，达不到效果之外，精神的煎熬更为痛苦其实，酸痛的位置可反射出内脏问题，像是长期左边颈部和肩膀酸痛，

主要因为心脏位于人体左侧，长期心火上升，或心脏功能出了问题自然会出现气血阻塞，就会有左边颈部或肩膀僵硬，酸痛，转动不灵活，或常常习惯落枕。。。至会延伸至左肩胛骨酸痛。

同样的，肝脏位于人体右方，当肝阳上亢，肝火上升时，刚才所提及之酸痛现象就会出现在右侧身体。有时酸痛位置会跑，会由单侧变为两侧，因为长期心肝火气都未消除，火往下传动后，会造成肠胃蠕动障碍，而肩膀两侧即是反射肠胃。

如果每天能利用一点方法，把身体里面的火气和毒素向体外排掉，保持气血通畅，酸痛毛病自然消除！

在中医看来，我们体内有很多毒素，凡是不能及时排出体外、对我们的身体和精神会产生不良作用的物质都可以称为“毒”，例如瘀血、痰湿、寒气、食积、气郁、上火。这些毒素堆积在五脏之内，就会加速五脏的衰老，然后由五脏供养的皮肤、筋骨、肌肉、神经也就跟着一起衰老了。虽然毒素深藏，但它们在身体表面还是留下

了蛛丝马迹，不同的样貌代表毒素藏在哪里，现在，我们要找出毒素的藏身处，尽快把它赶出身体。

如果肝脏有了毒素表现在

1. 指甲表面有凸起的棱线，或是向下凹陷。中医认为“肝主筋”，指甲是“筋”的一部分，所以毒素在肝脏蓄积时，指甲上会有明显的信号。
2. 乳腺出现增生，经前乳腺的胀痛明显增加。乳腺属于肝经循行路线上的要塞，一旦肝经中有“毒”存在，乳腺增生随即产生，尤其在经血即将排出时，会因气血的充盈而变得胀痛明显。
3. 情绪容易抑郁。肝脏是体内调控情绪的脏器，一旦肝内的毒不能及时排出，阻塞气的运行，就会产生明显的不良情绪。
4. 偏头痛，脸部的两侧长痘痘，还会出现痛经。脸部两侧以及小腹，是肝经和它的搭档胆经的“一亩三分地”，一旦肝的排毒不畅快，自己的后院就会先着火。

怎么排毒更顺

1. 吃青色的食物。按中医五行理论，青色的食物可以通达肝气，起到很好的疏肝、解郁、缓解情绪作用，属于帮助肝脏排毒的食物。中医专家推荐青色的橘子或柠檬，连皮做成青橘果汁或是青柠檬水，直接饮用就好。
2. 枸杞提升肝脏的耐受性。除了排毒之外，还应该提升肝脏抵抗毒素的能力。这种食物首推枸杞，它具有很好的保护肝脏的作用，可以提升肝脏对毒素的耐受性。食用时以咀嚼着吃最好，每天吃一小把。
3. 按压肝脏排毒要穴。这是指太冲穴，位置在足背第一、二跖骨结合部之前的凹陷中。用拇指按揉3~5分钟，感觉轻微酸胀即可。不要用太大的力气，两只脚交替按压。
4. 眼泪排毒法。相较于从不哭泣的男人，女人寿命更长，这不能不说和眼泪有关系。中医早已有了这个认识，而且也被西方医学所证实。作为排泄液的泪液，同汗液和尿液一样，里面确实有一些对身体有害的生化毒素。所以，难受时、委屈时、压抑

时就干脆哭出来吧。

如果心脏有了毒素表现在

1. 舌头溃疡。中医认为舌和心脏的关系最为密切，所以溃疡长在舌头上，通常认为是心脏有内火，或是火毒。
2. 额头长痘。额头是心脏管辖的一个属地，心火旺盛成为火毒时，这个属地也会沸腾，于是此起彼伏地出现很多痘痘。
3. 失眠，心悸。心脏处于不停的工作中，当火毒停留于心而无法排除时，睡眠不会安稳。
4. 胸闷或刺痛。心脏内出现瘀血也是一种毒素，就像是在公路上堵车，轻一些的是胸闷，重一些的则会出现刺痛。

怎么排毒更顺畅

1. 吃苦排毒。首推莲子芯，它味苦，可以发散心火，虽然有寒性，但不会损伤人体的阳气，所以一向被认为是最好的化解心脏热毒的食物。可以用莲子芯泡茶，不妨再加些竹叶或生甘草，能增强莲子芯的排毒作用。
2. 按压心脏排毒要穴。这是指少府穴，位置在手掌心，第4、5掌骨之间，握拳时小指与无名指指端之间。按压这个穴位不妨用些力，左右手交替。
3. 绿豆利尿排毒。绿豆可以通过利尿、清热的办法，来化解并排出心脏的毒素，但吃绿豆时要用液体的形式，例如绿豆浆或绿豆汤，绿豆糕的效果会差一些。

心脏最佳排毒时间：中午11——13点是心脏最强的时间，可以吃些保心、助排毒的食物，例如茯苓、坚果、黄豆、黑芝麻、小枣、莲子等。

如果脾脏有了毒素表现在

1. 面部长色斑。长斑的女性通常消化系统能力弱一些。
2. 白带过多。脾主管体内排湿，如果湿气过多，超出了脾的能力，就会出现体内湿气过盛，白带增多是其中的一个体现。

3. 脂肪堆积。脂肪在中医里另有一个名字：痰湿，是由于脾的消化功能不佳，不能及时把垃圾毒素排出体外而产生的。有效的减肥必须围绕恢复脾胃正常代谢痰湿的主题来做，否则就会反弹。
4. 口气明显，唇周长痘或溃疡。口唇周围都属于脾，当脾中的毒素无法排出体外，蓄积的毒素就要找机会从这些地方爆发出来。

怎么排毒更顺畅

吃酸助脾脏排毒。例如乌梅、醋，这是用来化解食物中毒素的最佳食品，可以增强肠胃的消化功能，使食物中的毒素在最短的时间内排出体外。同时酸味食物还具有健脾的功效，可以很好地起到“抗毒食品”的功效。

2. 按压脾脏排毒要穴。这是指商丘穴，位置在内踝前下方的凹陷中，用手指按揉该穴位，保持酸重感即可，每次3分钟左右，两脚交替做。
3. 饭后走一走。运动可以帮助脾胃消化，加快毒素排出的速度，不过需要长期坚持，效果才会更好。

脾脏最佳排毒时间：餐后是最容易产生毒素的时刻，食物如果不能及时的消化或是吸收，毒素就会积累很多。除了饭后走一走，因为甘味健脾，还可以在吃完饭1小时吃1个水果，帮助健脾、排毒。

如果肺脏有了毒素表现在

1. 皮肤呈锈色，晦暗。中医认为肺管理全身的皮膚，皮膚是否潤澤、白晳，都要依靠肺的功能良好。当肺中毒素比较多时，毒素会随着肺的作用沉积到皮肤上，使肤色看起来没有光泽。
2. 便秘。中医认为，肺脏和大肠是一套系统，当上面肺脏有毒素时，下面肠道内也会有不正常淤积，就出现了便秘。
3. 多愁善感，容易悲伤。毒素在肺，会干扰肺内的气血运行，使得肺脏不能正常舒畅胸中的闷气，被压抑得多愁善感起

怎么排毒更顺畅

- 1 萝卜是肺脏的排毒食品。在中医眼中，大肠和肺的关系最密切，肺排出毒素程度取决于大肠是否通畅，萝卜能帮助大肠排泄宿便，生吃或拌成凉菜都可以。
- 2 百合提高肺脏抗毒能力。肺脏向来不喜欢燥气，在燥的情况下，容易导致积累毒素。蘑菇、百合有很好的养肺滋阴的功效，可以帮肺脏抗击毒素，食用时加工时间不要过长，否则百合中的汁液会减少，防毒效果要大打折扣。
- 3 按压肺脏排毒要穴。有利肺脏的穴位是合谷穴，位置在手背上，第1、2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处，可以用拇指和食指捏住这个部位，用力按压。
- 4 排汗解毒。肺管理皮肤，所以痛痛快快地出一身汗，让汗液带走体内的毒素，会让我们的肺清爽起来。除了运动以外，出汗的方法还可以是热水浴，浴前水中加一些生姜和薄荷精油，使汗液分泌得更畅快，排出身体深处的毒素。
- 5 深呼吸。每次呼吸时，肺内都有残余的废气无法排出，这些废气相对于那些新鲜、富含氧气的空气来讲，也是一种毒素。只需几个深呼吸，就能减少体内废气的残留。

肺脏最佳排毒时间：肺脏最强的时间是早7点~9点，此时最好能够通过运动排毒。

在肺最有力的时候进行慢跑等有氧运动，能强健肺排出毒素的功能

如果肾脏有了毒素表现在

1. 月经量少，或经期短，颜色暗。月经的产生和消失，都是肾功能是否旺盛的表现，如果肾脏中有很多毒素，经血就会减少。
2. 水肿。肾脏管理体内的液体运行，肾脏堆积毒素后，排出多余液体的能力降低，就出现了水肿。
3. 下颌长痘。脸部下颌部位由肾管辖，肾的排毒不足，多余的毒素会表现在下颌部位。
4. 容易疲倦。身体内的毒素消耗了肾的能量，肾脏提供的能量减少，于是出现体倦，神疲思睡，四肢无力。

怎么排毒更顺畅

1. 肾脏排毒食品：冬瓜。冬瓜富含汁液，进入人体后，会刺激肾脏增加尿液，排出体内的毒素。食用时可用冬瓜煲汤或清炒，味道尽量淡一些。
2. 肾脏抗毒食品：山药。山药虽然可以同时滋补很多脏器，但最终还是以补肾为主，经常吃山药可以增强肾脏的排毒功能。拔丝山药是很好的一种食用方法，用焦糖“炮制”过的山药，抗毒的功效会相应增强。
3. 按压肝脏排毒要穴：涌泉穴。这是人体最低的穴位，如果人体是一幢大楼，这个穴位就是排污下水管道的出口，经常按揉它，排毒效果明显。涌泉穴位置在足底的前1/3处（计算时不包括足趾），这个穴位比较敏感，不要用太大的力度，稍有感觉即可，以边按边揉为佳，持续5分钟左右即可。

肾脏最佳排毒时间：肾脏最适合排毒的时间是早晨5~7点，身体经过一夜的修复，到了早晨毒素都聚集在肾脏，所以早晨起来最好喝一杯白水，冲刷一下肾脏