

# 清毒后可排出彩色粪便?

## 专家：纯属无稽之谈

最近，一家打着“专为人清毒”旗号的公司引起不少人关注。该公司宣称使用的排毒方法与别家不同，是将苹果、土豆、芹菜、胡萝卜等常见食物榨汁后，配合公司的专利配方清肠液、清肝液一起喝下，就能打通人体通道，清除五脏六腑的毒素。黑色颗粒是从肾脏排出的毒素，橙色的是心脏里的毒素……颗粒的数量越多，证明器官里的毒素越多。工作人员还强调，清肠液等都是从食物里提纯的，没有化学添加物，对人体也不会产生副作用。

### 排毒不止是排泄

毒素究竟是什么？中医认为体内湿、热、痰、火、食积聚成“毒”，西医则认为，人体内脂肪、糖、蛋白质等物质新陈代谢产生的废物和肠道内食物残渣腐败后的产物，就是体内毒素的主要来源。总而言之，毒素包括各种对健康不利的物质，既有外部环境带来的，也有身体产生的。

人体无时无刻不在产生毒素，与此同时也在自身进行解毒排毒。广西营养学会副理事长马力平认为，许多排毒产品的广告只是在炒作概念，混淆了消费者对毒的认识，大小便是排毒、身体出汗是排毒、悲伤流泪也是排毒。

人体当中大部分毒素都存在于

粪便中，所以中医有时会通过粪便的颜色、形状、气味来辨别人体所出现的问题。广西中医学院附属瑞康医院民族特技专科主任医师王银山举例说明，粪便清晰如水、无特别臭味，表示体质偏寒性；粪便很臭，偏黄有粘液，说明体质偏热。

毒素有色之说本就无科学依据，若说毒素会通过不同颜色在粪便中呈现出来，且不同颜色代表不同器官的毒素，更是无稽之谈。

### 毒素非肉眼可见

宿便在人体毒素中占很大比重，所以目前市面上所销售的排毒保健品，大部分都是以促进排便为主。但毒素是一个广义的范畴，并不是一般所说的中毒，不论是大气与水源中的铅、铝、汞等重金属污

另类养生  
悠着点

健康提醒

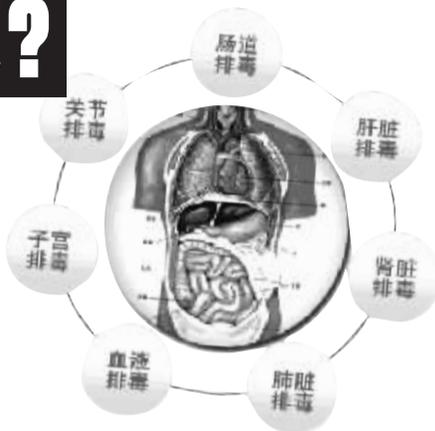
## 中风患者莫静养

中风(脑梗塞或脑溢血)好发于中老年人，发病后，家人给予悉心照料，尽量不让他参与一些正常的日常生活自理的活动，其实，中风病人这样静养，不但影响偏瘫肢体运动功能的恢复，而且还容易造成“废用综合征”，瘫痪关节僵硬、肌肉萎缩。

现代康复医学认为，中风偏瘫肢体运动功能的恢复有赖于大脑高级神经中枢与肢体之间神经通道的连通。这种通道的建立只有对肢体进行不断有效的刺激才能完成。因此，中风病人应尽早进行康复运动锻炼，只要病情稳定，一般在发病后3-5天，就可开始康复锻炼活动。起初可由旁人帮助病人对瘫痪肢体各关节进行活动，并按摩肌肉群，让病人练习翻身及坐起等动作，然后逐步过渡到练习站立、扶物步行、用手握物品等动作，让病人慢慢学会洗脸、刷牙、穿衣、进餐、上厕所等日常生活活动。

康复运动锻炼应根据病人的实际情况循序渐进，不可操之过急。对病人运动功能的微小的进步，都应给予肯定和鼓励，以进一步调动病人积极参加锻炼的积极性。中风病人只要持之以恒地进行合理的康复训练，可明显提高生活自理能力，改善生活质量，降低致残率。

朱本浩



染物，还是体内的代谢废物，如自由基、吲哚、硫化氢等都是毒素，且都是肉眼看不见的，消费者千万不要相信商家的宣传。

便秘人群适当吃一些帮助排泄的药物是必须的，但是健康人群不用依赖药物，毕竟“是药三分毒”，能产生有利的效果也会带来破坏性的副作用。借助外力来排毒的方式，其实是一种强迫性排毒的过程。这一过程当中可能会排出部分毒素，但是也会有人体所需的有效营养成分也随之被排出体外。

另外，如果排便正常的人群还服用助排泄的药物，非但不能帮助排泄，相反，如果过量服用药物反而会损伤肝脏、肾脏造成损坏，从而淤积毒素。

李艳鸣



图为猿戏中的“猿提”。

## 浅析五禽戏之“猿戏”

猿戏包括“猿提”和“猿摘”两个动作。“猿提”时手臂夹于胸前，收腋，手臂内侧有心经循行，通过练习此动作可以使心经血脉通畅；“猿摘”时对心经循行部位也有较好的锻炼作用，加之加上肢大幅度的运动，可以对胸廓起到挤压按摩作用，这些对心脏泵血功能都有好处。心主血脉，常练猿戏，可以改善心悸、心慌、失眠多梦、盗汗、肢冷等症。

猿机警敏捷，灵巧过人，闻听风吹草动，全身蓄势待发，提爪胸前，团肩缩肩，脚踵离地，左右逡巡，直欲奔去；发觉虚惊时，于是肢体放松，脚步落实，利爪下按，神态安详。缩项、耸肩、团胸时，挤压胸腔和颈部血管；伸颈、沉肩、松腹时，扩大胸腔体积，按摩心脏，改善脑部供血；提踵直立，增强腿部力量，

提高平衡。

猿身体灵活，动作敏捷，在习练“猿摘”时要注意精神劲力的体现，犹如密林之中，果树之上，一只猿猴，精神饱满，灵机无限，左顾右盼，寻找果实，忽而发现远处树叶掩映之处藏着一枚鲜艳的蜜桃，于是按掌抓住身旁的树枝，借力一荡，猿身而上，舒展肢体，扣腕摘果，摘桃在手，屈身后坐，手托鲜桃，注目细看。上肢大幅度运动可起到按摩心脏，促进血液循环的作用，在身体与精神充分放松时，周身感觉无比轻松，似青春活力用之不尽。”猿摘“使心经循行，扩大胸腔体积，增强呼吸，并使颈部得到了充分的运动，更为重要的是，它还可以改善脑部的供血，增强腿部力量，提高平衡能力。

(待续)

龙专 杨康

苏东坡是北宋著名文学家、诗人，他不仅精通文学，而且喜好医药，善研养生，且对养生之道勤于总结，有自己独到精辟的见解。

一天，一位朋友登门拜访，希望他写一纸养生格言，以利参考。苏东坡略一思索，便提笔写道：“无事以当贵，早寝以当富，安步以当车，晚食以当肉。”苏东坡写的这四句养生口诀，强调了情志调适、生活习惯、运动健身、饮食节制等四个方面的养生要点，即使在今天看来，也是非常合理的。

“无事以当贵”是指在情志上应该快乐逍遥、忍让平和、知足常乐。凡事应当做到有劳有逸、劳逸结合。不要把名利得失看得过于重要，更不要疲于奔命。

“早寝以当富”是指在生活起居上应该具有良好的习惯，特别是要早睡早起，切不可夜生活过度，甚至无度。

“安步以当车”则强调了适当运动的重要性，特别是健步行走的养生保健作用，步行健身可以舒经活络、畅通气血、提高免疫抗病能力，只要持之以恒，自然百病难侵。

“晚食以当肉”是指不饥不食、知饥方食、当饥而食，即使是粗茶淡饭、蔬菜野果也会像吃肉一样香甜。如果饮食不知饥饱，特别是饱食无度或嗜食肥甘辛辣、生猛海鲜，不仅会增加胃肠道的负担，还会削弱自身的免疫力，危害身体健康。

## 苏东坡养生四诀

王展

## 治好皮肤顽癣 病好不复发再付款

成都市白求恩国际医学院是一所集教学、科研、医疗为一体的大型皮肤顽癣诊疗机构，本中心由国内外几十位著名专家、教授、学者、强强联手以现代化、科技化、专业化创新为龙头，在传统中医药基础上，反复研究与实践经过数千次临床验证，成功研制出攻克皮肤顽癣的特效药物“丹参癣康王”。

该药临床适用于各种类型的皮肤顽癣、湿疹，不仅具有清热解暑、凉血止痒、消斑润肤之功效，而且更能彻底阻断皮肤顽癣及各类皮肤病基因复制，激活正常细胞再生，提高人体免疫力。众多医学界不能破解的医学难题，在我院成功破译。该药最大的特点是好而不复发，抗复发性强，只需口服，不需外用，无毒副作用，深受广大患者的信赖，是目前治疗皮肤顽癣的首选良药。为了让全国患者切身体验高科技新药成果——“丹参癣康王”的独特疗效，面向全国举办免费赠药活动，不便前来的患者开设邮寄业务，只需来信写清病情年龄、地址电话，我院收到信件后即可免费为您邮药，也可发手机短信、网上留言、直接电话联系，病好再付款。

川中医广证(文)第20101026-03

·专家热线:028-65367411 短信平台:13880997211

·地址:四川成都市温江区金府路中段141号 徐海艳(收)

·邮编:611130

·网址:www.bqepfk.com

本广告长期有效

## 美国太空白参 火爆招商

2011年新农行政致富项目零风险投资、提供种源、统一收购  
工商企业注册号:110107013342455  
中华人民共和国组织机构代码证:56363534-1

美国太空白参是世界濒临灭绝的珍稀药食两用人参——美国太空白参经与我研究院科研专家与美国联邦宇航局医药发展署运用太空失重孵化转基因栽培成功的名贵太空白参。具有耐旱涝、耐酸碱、不受季节、环境土壤限制，适宜南北城乡室内外种植，生长期短等特点，从种到收120天，100平方米土地产品干品6-8公斤，我院为完成出口创汇任务，特面向全国开展联合种植，并免费提供种源及生产技术产品我单位上门收购，每公斤3300元(干品)，对大面积种植户我单位可派技术专家免费上门建立药材基地。敬请短信索取种植指南及回收合同(15011119918 注明:姓名、地址、邮编)。发展一家，成功一家，诚信无欺。欢迎实地考察、参观、学习。

主办单位:北京仁农科宙生物技术研究所

通信地址:北京市100097-18号北京仁农科宙生物技术研究所

邮政编码:100097 全国免费电话:400 000 5268

北京招商总部:010-86401920 86401921 86401922(传真)

上海回收分部:021-60512113 香港回收总部:+85263549156

短信息索:15011119918 联系人:冯家祥(教授)

仁农科宙药业官方网站:www.rnkz88.com

办公地址:北京市石景山区高科技园区西井路3号

中国医药生物基因研究总院内6452室