|  |
| --- |
| 1、皮肤粗黑：靠化妆品增白皮肤，只能一时掩饰，治表不治本。现向您介绍一种治表治本能使皮肤增白而真白的妙方，即简单又有特效：用白醋与甘油，按2：1混合，常搽皮肤，一日二至三次，能使皮肤湿润，减少黑色素沉积，一月后皮肤即细腻白嫩，洁净光滑富有弹性，充满美感（此方对遗传性黑皮肤均有疗效） .    2、除面部皱纹：鲜黄瓜汁半两，加入等量鸡蛋清（约一只蛋）搅匀，每晚睡前先洗脸，再涂抹面部皱纹处，次日晨用温水洗净，连用半至一月，以使皮肤逐渐收缩，消除皱纹有特效     3、除雀斑：杏仁\*5钱，磨成细粉，用鸡蛋清调成糊，每晚睡前涂面部，次日清晨用温水洗去，一日一次，10~15日显效，以后不发。      4、黄褐斑、蝴蝶斑：冬瓜汁、白醋等量，调匀搽面部，一日2~3次，搽后过10分钟洗去，连用半月即可除净。      5、除面部色素斑：鲜西红柿汁与蜂蜜按2比1混合，涂面部，过10分钟后洗净，连用10~15日，能将黑色素分解，皮肤变白红润。     6、除粉刺（酒刺、青春豆、痤疮）：鲜黄瓜汁、白醋等量调匀，先用热水洗脸后再搽脸，一日三次，搽后过10分钟用温水洗去，连用半月可愈。以后不发。     7.面下粉刺：（验方） .蔓菁子研沫。加入雪花膏每天晚上涂抹数日即愈。      8.脸上黑痣点去掉法：洛阳：赵建林 .生石灰、白碱各一半，用酒精调成糊状，点在黑痣上半天即掉。    9.面上黑星：（验方） .芫荽（又名香菜）煎汤天天洗，数日去掉。     10.除黑痣：花生米烧焦捣碎，用酒精调匀，涂痣上，每晚睡前涂上并包好，次日晨洗去，连用半月可除（大痣需涂一月）。     11.脱发、头屑、头痒：每次用桑树根皮\*4钱、水二斤，加陈醋2两烧开洗头，一日一次，洗后勿用清水过头，连用5天，能促进头皮血液循环，有固发作用，并治头屑、头痒、可再头发。      12.鬼剃头（斑秃、秃顶）：按54条使用，并用老姜片每日擦头皮3~5次，与54条同用半月，以后不出一月便重新长出一头浓发。      13.头发增亮：啤酒与陈醋按2比1混合，每日用毛巾吸湿再涂发一次，连用半月。发质自然变亮。      14.秃头：河南少林道人传方 .雄鸡头三个捣烂，蜂蜜调涂之神效。     15.黄白发变黑\*：（健康杂志） （1）：柏壳300克，装入袋内，晚上睡时枕，坚持半年到八个月。葚奇。 （ 2）： 东行枣根（小酸枣东边扯的根）3两煮水洗，一天一次，连洗一周，发长且黑。      16.头发早白：何首乌\*3两，核桃肉7两，黑芝麻2斤，一起炒干，磨成粉，每次半两，用红糖水调服，一日二次，连服一月，过3~4月后，头发可转黑，忌蚕豆、肥肉、油炸食物。      17.少白头变黑发：中国医学会 （1）柏壳装枕头，枕半年自黑。 （2）何首乌三两，黑芝麻三两加红糖水煮沸分三次吃完。连吃半月后，白发逐渐变黑。      18.头发脱落特效法：云南名医：李笑白 .用桑叶熬水洗头，三日即愈      19.减肥：每天用干荷叶\*10克，干冬瓜皮\*20克，泡热水喝（可泡两至三遍），连用1~2月，有去厚腻、刮油脂之功效，是减肥者首选特效方。忌肥肉、油腻、少吃糖。      20.瘦人增胖：鸡蛋二只，打在碗内，加生西红柿汁一汤匙和适量白糖，用等量开水冲成半熟食用，每日一次，早晨空服，连吃一月，以后会逐渐变胖。      21.牙变白：用食盐、小苏打等量，加水调匀，每日刷牙一次，3~4天可除牙齿表层所有色斑，使牙齿洁白。      22.酒糟鼻：白萝卜切成片，蘸白醋擦患处，一次3分钟，一日三次，连用一周，可治愈。     23.女性延缓衰老： 美容　〖 原 料 〗： 龙眼肉20颗，制首乌15克，当归6克，红枣6个，冰糖50克。〖 制作 〗： 1．将制首乌、当归去净杂质，烘干研成粉末；红枣去核，洗净，切成细粒；龙眼肉剁细.洗净锅置中火上，掺入清水约700克，加入首乌、当归粉末，煮几开之后，下龙眼肉、红枣、冰糖熬成约300克的羹汤即成。 〖 特 点 〗： 甜羹适口。〖 说 明 〗： 制首乌补肝肾，益精血，黑头发，悦颜色，久服益寿。当归补血和血；龙眼补精益髓，美颜色，润肌肤；红枣养脾气，平胃气，通九窍，助十二经，久服轻身延年。此成菜有美容颜、润肌肤之功效。女性常吃可葆青春长在。     24.增白养颜： 美容〖 原 料 〗： 鸡肉150克，金针菜60克，冬菇3个，木耳30克，大葱1根，食盐、味精各适量。〖制 作 〗： 金针菜、木耳、冬菇用清水泡发，择洗干净；冬菇切成丝；鸡肉洗净，切丝，用食盐拌匀；葱洗净，切花。金针菜、冬菇丝、木耳放人开水锅内，用文火煮沸几分钟，再放人鸡丝煮至熟，放葱花、食盐、味精调味即可。〖用法 〗： 佐餐食用，每日1～3次，每次150毫升～200毫升。〖 功 效 〗： 补血和血，健美养颜。适用于面色不华、早衰面枯。对病后体虚、贫血或神经衰弱、高血压等也有疗效。〖宜忌 〗： 感冒发热者不宜食用。     25.治脂溢性脱发：透骨草15克，每天一剂，水煎，先熏后洗头，洗后用清水冲洗，一般3剂可见效。      26.治须发早白：桑葚30克，菟丝子30克首乌30克，黑豆25克，水煎服，饮汤吃豆，每晚一次，连服一月，治眼目昏花，须发早白。      27.青春痘：河南名医 .白艿30克、盐10克。每天用上药泡水2小时外用，搽患处。     28.防衰老：将鲜西红柿捣烂去汁加少许白糖，每天用其涂面，能使皮肤细腻光滑，美容，防衰老极佳。      29. 桑树皮熬汤治秃发：将桑树皮熬成浓药汤（200g之桑树皮加1000cc的水，熬成500cc之药汤），或利用米酒头浸桑树皮（浸约一个礼拜左右），然后在洗过头后，利用这些桑树加工液来涂抹头皮，最后用清水冲洗干净，不久掉发的地方就会长出新的头发，而且长出的头发会变得很黑，不仅是头发它甚至也可以帮助眉毛及其他体毛的生长。     30. 黑芝麻秆辣椒秆治斑秃：黑芝麻秆、辣椒秆各适量，剪碎，用酒精适量浸泡，7天可使用。用时取药酒涂搽患处，1日数次。轻者1月左右毛发就会再生。     31. 辣椒治斑秃：川椒、辣椒各5克，加入米醋100ml浸泡。每天搽患处2-3次。     32. 柏叶辣椒酊治斑秃：鲜柏叶50克，红辣椒10枚，75%酒精500克，共入瓶密封半个月后，每天涂擦患处5-7次。本方对儿童效果更好。     33. 茯苓粉可治斑秃：白茯苓500克，生姜适量。先将茯苓研为细末（或由药店代加工），装瓶密封保存，每次服6克，每日2次，温开水送下，应坚持用药以发根生出为度。另取生姜切开，用新鲜切面擦斑秃部位，每日3-5次，可刺激患处早生毛发。     34. 银耳鹌鹑蛋治老年斑：水发银耳50克，煮熟鹌鹑蛋3枚，加少量黄酒、味精、盐，文火煨炖，熟烂后食用，坚持长吃可清除老年斑。     35. 治老年斑方：将云南白药稀释于白酒中，每天坚持蘸此酒涂抹患处数次，老年斑即可自行脱去，且不留疤痕。     36. 生姜蜂蜜水可除老年斑：取量鲜姜片放入水杯中，用200-300毫升开水浸泡5-10分钟后，加入少许蜂蜜搅匀当水饮。     37. 鸡蛋清治疗老年斑：鸡蛋清涂斑点，每天数次，一周后可见效。     38. 米仁治老年斑：米仁40克左右煮熟或蒸熟，再加入白糖适量，一次吃完。老年斑轻者二个月左右可痊愈，重者可继续服用至有效为止。     39. 黑木耳治老年斑：黑木耳适量。洗净焙干为末，每日餐后热汤送服3克。可治面上黑斑，一个月后即可见效。     40. 芦荟汁除老年斑：用三年生的芦荟挤出汁液，涂抹在长有老年斑的地方，坚持早、晚各一次，一个月左右老年斑便可由深变浅以至消失。     41. 薏苡仁治老年斑：取薏苡仁40克左右煮熟或蒸熟，再加入白糖适量，一次吃完。老年斑轻者两个月左右可痊愈，重者可继续服用至有效为止。     42. 姜片蜜水除老年斑：我饮用生姜蜂蜜水一年多，脸部和手背等处的老年斑有明显改变或程度不同地缩小，或颜色变浅。服用方法是：取适量鲜姜片放入水杯中，用200~300毫升开水浸泡5~10分钟后，加入少许蜂蜜搅匀当水饮。     43. 红枣可祛老年斑：干红枣7枚，研细末，过筛后，用适量白凡士林油调成膏状。每晚睡前洗脸后，薄薄涂抹一层，第二天早起洗掉即可。坚持数月，有预防和治疗老年斑之效。     44. 丝瓜汁能护肤：丝瓜汁能护肤，如果想去油，可以将丝瓜榨汁，然后在一千五百至二千毫升的温水里，加入丝瓜汁七十五至一百毫升，装在瓶子里保存，每天用来洗脸。这些丝瓜水大致连续用二十天左右，可去除肌肤多余的油脂，使脸部粗大毛孔变得细小平整。如果想防晒，将丝瓜汁与适量蜂蜜，冰牛奶混合，涂抹在脸上十五至二十分钟后，用清水洗净。如果想除皱纹，把纯丝瓜汁用密封的瓶子保存，每天晚上洗脸后用棉球蘸丝瓜汁均匀涂抹于面部，二十分钟后用清水洗净，坚持使用会有明显的效果。     45. 想乌发，食桑椹：桑椹1000克，加水适量煎煮，每30分钟取煎液一次，加水再煎，共取煎液二次。合并煎液，再用文火煎熬浓缩至较粘稠时，加蜂密300克至沸停火，冷却后装瓶备用。每次一汤匙，沸水冲化饮用，每日二次。     46. 治须发早白方：熟地黄100克，万年青150克，黑桑椹120克，黑芝麻60克，淮山药200克，南烛子、花椒各30克，白果150克，巨胜子45克，好酒2000克。将药共捣细，用白布包贮，置于净器中，酒浸7天后去渣取汁备用。每次空腹温饮1-2杯，早晚各1次。     47. 桑椹治头发早白：黑桑椹捣烂，用纱布滤取液汁，放陶瓷锅煮，稍浓时加入蜂蜜适量，搅匀，熬成膏状，冷却后装瓶备用。早晚各服2汤匙，开水送服。     48. 黑豆雪梨乌发：黑豆30克，雪梨1--2个。将梨切片，加适量水与黑豆一起放锅内旺火煮开后，改微火烂熟。吃梨喝汤，每日2次，连用15—30日。本方滋补肺肾，为乌发佳品。     49. 大蒜治白发：大蒜两瓣，姜一块，将它们捣成泥状，擦头皮，再用水冲洗，可喷些香水，减少大蒜味，连续擦3-4个月即可生效。     50. 治青少年白发验方：补骨脂、仙茅、旱莲草、覆盆子、枸杞子、菟丝子、桑椹各10克，熟地30克，莲须5克。每日1剂，每剂加水煎3次，每次加蜂蜜适量，餐前温服。     51. 米醋浸烟叶治脱发：取烟叶30克，在约90毫升米醋中浸10天，以棉签蘸药涂擦患处，每天3次，此药涂擦数小时后即有痒感，新病患者一般3-5天便会有绒发生出。     52. 核桃冰水防脱发：核桃2个，榧子3个，侧柏叶30克，冰水适量。前3味共捣烂，用冰水（或雪水）浸泡3周即成。梳洗时，用梳子蘸冰水梳头。其功效可防脱发。据《圣惠方》介绍，久用则“发永不落且润也”。     53. 牡丹花瓣治脱发：取开尽的牡丹花瓣1000克，洗净晒干。早、晚各取花瓣1克和茶叶适量，置杯中以开水泡服。连饮20天左右，脱发可止或大见好转。     54. 柚子核治落发：如果头发发黄、斑秃，可用柚子核25克，用开水浸泡24小时后，每天涂拭2-3次，可以加快毛发生长。     55. 妙法长新发阻脱发：1、生过疮疖的头皮上冬往往不再生头发，可常用姜汁涂擦患处，日久即能长出新发。2、在洗发水中，加少许白兰地酒，边洗边按摩头发，长期坚持，可使头发不再脱落。     56. 猪胆汁治脱发：猪胆1只。将猪胆汁倒入半面盆温水中，搅拌后洗头或患处，把油脂状鳞屑清除干净，再用清水冲洗，每日一次。此方尤适用于脂溢性脱发。     57. 侧柏叶治脱发：侧柏叶30克，当归20克。将上药加水煎煮后去渣取汁。每日1剂，分2次服下。     58. 当归黑芝麻治脱发：当归、黑芝麻各250克，红糖适量。将当归、黑芝麻微炒后研成细末。每次饭后用红糖水冲服1勺，每日服3次，连服2个月。     59. 稀发变浓方：用1茶匙蜂蜜、1个生鸡蛋黄、1茶匙植物油，与2茶匙洗发水、适量洋葱汁兑在一起搅匀，涂抹在头皮上，戴上塑料薄膜的帽子，不断地用温毛巾热敷帽子上部。过1-2个小时之后，再用洗发水洗干净头发。坚持一段时间，头发稀疏的情况就会有所改善。     60. 药酒治脱发：毛姜100克，白藓皮100克，柏树叶适量，浸泡白酒700克中，浸泡时间越长疗效越佳。泡酒外涂患处。此方不宜内服。     61. 香榧核桃治落发：生香榧子6只（中药店有售），核桃4枚，两药都去壳打烂，侧柏叶50克，三药共捣如泥，加淡盐水200克，浸泡7天，即可使用。使用时：用梳子蘸此药液，不断梳头，使头发都湿润，每日两次，连续2-3个月后，头发不再脱落，光润而黑。     62. 黑豆茯苓膏治脱发：黑豆500克，茯苓500克，蒲公英60克，冰糖150克。将黑豆、茯苓、蒲公英（纱布包）同入砂锅内，加水适量煮至糊状，去蒲公英渣，加入冰糖，文火收干，贮瓶冷藏备用。每日3次，每次20克，饭前空腹服食。适用：斑秃、脱发、脂溢性皮炎。     63. 治掉发方：将生姜和枸杞放在少量水中熬煮一阵，然后把水抹在洗干净的头发上，再把头发盘起来大约半小时后放下，自然晾干，大约半天后再洗净。持续1个月，脱发者不妨一试。     64. 透骨草治脂溢性脱发：取透骨草45克，煎汤熏洗头发，每次熏洗20分钟，洗后勿用水冲洗头发。日一剂，多在用药3日见效，表现为头发脱落明显减少，头皮瘙痒减轻，继续坚持用药至愈。     65. 夏季脱发用冬瓜皮洗头：夏季头发黏而不爽，频繁脱发，头皮屑多的，现代医学称之为脂溢性脱发，中医认为与“湿毒”有关。对付脂溢性脱发，可用冬瓜皮熬水洗头。因为冬瓜皮是清暑利湿的佳品，头部可以先用冬瓜皮水浸润一会儿，再用清水将头洗净。     66. 土豆护肤舒展皱纹：土豆中加入少量牛奶煮熟，再捣碎成泥，待冷却之后涂敷在脸上20-25分钟即可。如果属于油性皮肤，可以将熟土豆去皮捣烂后加入少量燕麦粉，混合后敷脸15-20分钟，然后再用温水洗掉。而要想让干性皮肤柔软、富有弹性的话，则可以将熟土豆去皮捣烂，加入一匙酸奶，涂敷面部10-15分钟，然后再用40℃-50℃的温水清洗掉。     67. 葡萄皮延缓眼皮皮肤衰老：葡萄皮具有超活化作用，可有效去除老化角质细胞，促进新细胞再生，防止皱纹出现。每日早、晚洁面后，将吃葡萄时剥掉的葡萄皮涂抹于眼部四周，轻轻按摩，坚持使用可以延缓眼部皮肤衰老。     68. 冬瓜仁桃仁治雀斑：冬瓜子剥皮取仁，与桃仁等量，共研细末，用上等蜂蜜混匀使之成膏状，每晚临睡前涂斑点处，第二天清晨除去。     69. 巧用食物淡化雀斑：胡萝卜汁：2匙胡萝卜汁加入20滴柠檬汁，每天2-3次抹脸，20-30分钟后洗净。西红柿汁：将西红柿榨汁，加入一匙甘油，以此混合液洗脸，每日2-3次，每次洗10分钟，然后用清水洗净，涂点护肤霜，可使雀斑消失。萝卜和西红柿片：脸洗净，涂护肤霜，然后脸上贴放几片西红柿或萝卜片，30分钟后，再用凉牛奶洗脸，使脸部皮肤细腻、洁白。     70. 香油拌菠菜巧除蝴蝶斑：最新研究发现，菠菜的提取物能抑制黑色素在皮肤内沉着，有防治妇女面部蝴蝶斑的功效，其原因可能是因为菠菜含有丰富的维生素C、维生素E和叶酸。将新鲜菠菜100克至150克，洗净，放入煮沸的水内，焯约2分钟，捞出，沥干水后，放入凉开水中浸约2分钟，捞出后，用手挤去水，切段，加入食盐、香油，拌匀即可食用。     71. 蜂蜜祛斑内服方：取50克蜂蜜与50毫升醋调和，分做2份，早晚各用温开水送服1份，可润肤养颜。适用于皮肤粗糙、面部起屑、生黄褐斑、老年斑者。     72. 治疗雀斑的方法：羊胆、猪胰、细辛各等份。用竹签将猪胰的血丝、筋膜挑去，羊胆划破，倒入锅内，加入细辛和适量水。煎三沸后，滤渣取液，储瓶备用。每晚涂搽面部，次日清晨用浆水洗面，有祛风清火，润肤除皱，治疗雀斑等功效。    73. 冬瓜治面部黑斑：取冬瓜2000克去皮切片，与黄酒1.5升、水1升同煮烂，滤汁加白糖500克熬膏，取膏涂面，用手按摩。     74. 夜服花椒粉可减肥：将适量花椒放入锅内炒糊，擀成粉状，在每晚12点至1点之间（此时空腹），舀一小匙放入杯内，加少许白糖，用开水一冲后饮服。     75. 苦瓜减肥：据研究发现，苦瓜里含有的苦瓜素，能使人体减少对脂肪和多糖的摄取。每天服用1毫克该成分，可阻止吸收100克左右的脂肪。苦瓜要生吃才能收到瘦身减肥的效果，而且一天要生吃2到3条才可以。脾虚胃寒者不应生吃苦瓜。孕妇也应慎食。.  五脏排毒最简单有效的方法---值得收藏[img,873,230]../../../../ac/b.gif[/img]**五脏之毒是什么？**       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](http://www.glsd1688.cn/index.asp)、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](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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，会因气血的充盛而变得胀痛明显。       3.[情绪容易抑郁](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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。       怎么排毒更顺畅       1.[吃青色的食物](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。相较于从不哭泣的[男人](http://www.glsd1688.cn/index.asp)，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。 对于那些“乐天派”，周末的午后看一部悲情的电影，让泪水随着情节流淌也是一种主动排毒方式。 如果心脏有了毒素      表现在       1. [舌头溃疡](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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](http://www.glsd1688.cn/index.asp)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](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。长斑的女性通常消化系统能力弱一些。       2. [白带过多](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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       1.[吃酸助脾脏排毒](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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](http://www.glsd1688.cn/index.asp)    如果肺脏有了毒素      表现在       1[. 皮肤呈锈色，晦暗](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。中医认为肺管理全身的皮肤，皮肤是否润泽、白皙，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](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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来。       怎么排毒更顺畅       1 [萝卜是肺脏的排毒食品](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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。](http://www.glsd1688.cn/index.asp)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](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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](http://www.glsd1688.cn/index.asp)，此时最好能够通过[运动排毒](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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](http://www.glsd1688.cn/index.asp)食品：[冬瓜](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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](http://www.glsd1688.cn/index.asp)食品：[山药](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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，补肾抗毒的功效会相应增强。       3. 按压肝脏排毒要穴：[涌泉穴](http://www.glsd1688.cn/index.asp)。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，](http://www.glsd1688.cn/index.asp)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，将毒素排出体外  http://ctc.qzs.qq.com/ac/b.gif |