



当各地的PM数值不断爆表的时候,空气污染令排毒成了很时髦的话题,而一些美容养生机构则打出了“淋巴排毒”的理念,声称按摩淋巴不仅能美容,还能排毒治病。每个人都需要排毒吗?通常我们所说的排毒的“毒”指什么?记者采访了中医博士、江苏省中医院呼吸科主任中医师史锁芳教授,请他为读者解开排毒的层层谜团。  
现代快报记者 金宁

# 解开排毒谜团,按摩淋巴排毒不靠谱

## 专家建议坚持锻炼身体,多用天然的排毒方式

### 淋巴排毒

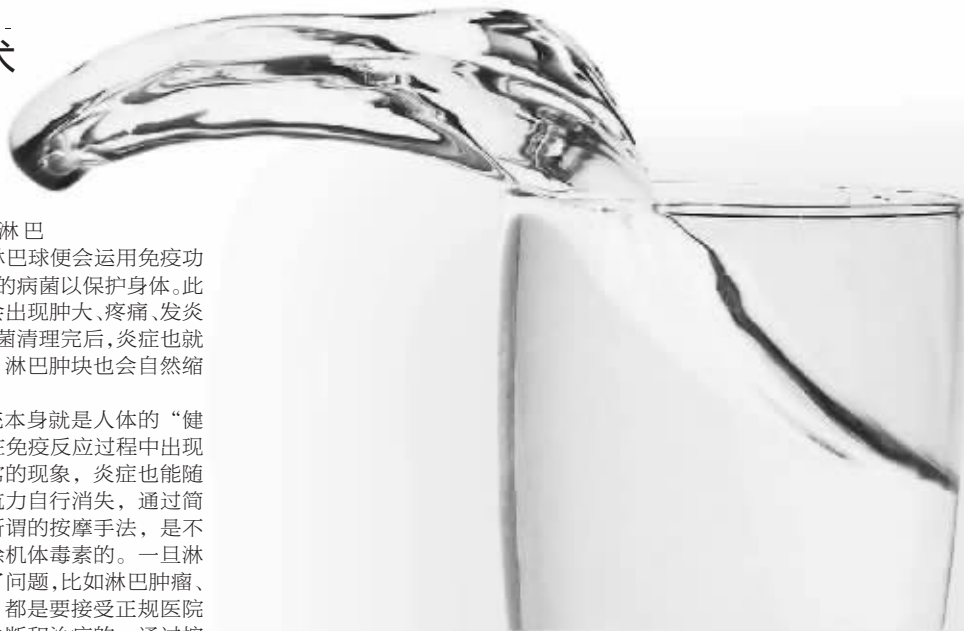
#### 相关部门没有审批这项技术

江苏省中医院呼吸科主任中医师史锁芳教授对记者说,同肌肤一样,身体的各个器官也有一套自己的排毒体系,如肝脏藏血解毒,肺脏排出二氧化碳,脾脏对抗细菌微生物。另外,肠道在排毒过程中扮演的角色则更为突出,人体自身的排泄必须依靠肠道将代谢产物及垃圾排出体外,所起的作用类似于肾脏和尿液的关系。当大量不正常菌群生长于肠道或肠道内聚集的废物过多时,整个肠道的菌群平衡状态就会被打破,根据人的体质不同可能发生腹泻或者便秘的情况,继而在皮肤上出现相应的征兆。

按摩淋巴排毒究竟有没有科学依据?据了解,目前,我国的卫生监督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。淋巴呈网状分布在全身,淋巴管相交的地方会形成淋巴结,主要分布于颈部、腋窝、腹股沟

等处。当身体某一部分有病毒侵入时,该部位附近的淋巴腺(结)内的淋巴球便会运用免疫功能,对抗外来的病菌以保护身体。此时淋巴结就会出现肿大、疼痛、发炎等症状。当病菌清理完后,炎症也就随之消失了,淋巴肿块也会自然缩小。

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,通过简单的引导和所谓的按摩手法,是不可能彻底排除机体毒素的。一旦淋巴真的出现了问题,比如淋巴瘤、淋巴结结核等,都是要接受正规医院专业医生的诊断和治疗的,通过按摩淋巴就能达到防病治病的效果,这种说法完全不可信。



解毒最好用天然的方式

### 什么是毒

#### 中医理论中尚无“排毒”一说

专家认为,现在宣传中所说的“毒”,扩大了毒的范围,把所有的人体废物,以及不健康的食物统统称为“毒”。所以许多机构宣传就故意模糊概念,糊弄普通市民。毒究竟指的是什么东西,西医认为“毒”是进入人体之后,使机体产生化学变化并破坏机体组织的一种物质。同时,人体内脂肪、糖、蛋白质等物质在新陈代谢过程中产生的废物和肠道内食物残渣的腐败产物等也是有毒物质的主要来源之一。

史锁芳教授认为,中医里“毒”的概念更加广泛,一般来说,各种对身体组织、器官、细胞有损害的物质都可称为“毒”,包括来源于体外、机体所不能适应的寒热温凉或风雨雾瘴,以及来源于体内、机体不能及时转化的各种代谢堆积物

等。夏季炎热时的中暑就是暑毒;冬季严寒伤人就是寒毒;水肿得很厉害就是水毒;虫类致病就是蛊毒。从症状上来说,当邪气入侵脏腑、反应特别剧烈,或导致惊厥、昏迷等神志损害,或侵入经络引起局部红、肿、热、痛、斑、疹、溃烂等症状时,方可称之为毒。如火热之邪内犯脏腑,可发展为心经热毒、肝胆火毒等症。

中医理论的“解毒”范围较广,指的是通过全身调理,来提高机体的适应能力,然后主动将各种有害物质转化或分解,所以称为“解”。所以,在中医理论中,并没有“排毒”的说法,只有“解毒”一说。即便是排泄出的“毒”,也不只是排大便这唯一的途径,像出汗、排尿、咳嗽、打喷嚏、呕吐等。

### 如何解毒

#### 普通人可以用很多天然的方式

中医针对毒邪的治疗是有讲究的,史锁芳教授介绍,脸上长青春痘、黄褐斑、雀斑……可以运用养血疏肝、化痰祛风、益肾解毒的方法祛斑;“风毒”可造成皮肤发痒红肿热痛,可以运用祛风发汗解毒的方法治疗。淤毒表现发热、腹胀、便秘,可以采用通腑化痰解毒的方法治疗。湿热淤毒,则需运用清化湿热、化痰解毒方法治疗。湿毒主重浊、粘滞,易损脏腑,腐血肉,生恶疮癌肿。化湿解毒是其大法。对于空气污染造成的烟毒、尘毒、痰毒,可以运用清肺化痰、润肺解毒的方法治疗。

专家指出,解毒药大多为性味苦寒、辛热等物,或为有毒物质,不恰当的使用必然会造成对机体的严重损害。因此明确毒邪的性

质,把握药物的运用时机,是提高疗效减小副作用的关键。对于普通人而言,还有很多天然的“解毒”方式,比如保持良好的睡眠习惯,生活有规律,不暴饮暴食,适当多吃一些含粗纤维的蔬菜,还有水果等。绿色蔬菜及水果大多呈碱性,可中和饮食中糖、肉、蛋等摄入后产生的过多酸性物质,又可将积聚在细胞中的毒素溶解。更为重要的是,良好的饮食习惯,有利于形成良好的大小便排泄规律,使肠道功能维持在比较好的状态。还有适度的运动,比如散步、慢跑、骑自行车、登山、游泳等,对胃肠蠕动功能都有一定的加速作用,会使血液循环加快。同时运动往往要喝水,通过小便等,更有利于“毒素”排出体外。

### 医者视点

#### 伤膝盖! 青少年慎骑车

长期以来骑车被看作是很好的锻炼,因为动作比较温和。但事实上,因同一动作反复性很高,骑车很容易累积微小伤害而产生大伤害,尤其是膝盖。有统计表明,骑一个小时的车,踏板大约要踩5000圈,等于膝关节在一小时内弯曲伸直5000次。东南大学附属中大医院中医骨伤科主任屈新提醒,并非所有人都适合通过骑自行车来进行锻炼,特别是发育中的青少年。因为他们正处于生长发育高峰期,骨骼和许多器官都尚未发育完善。如果青少年因为骑车不当而造成了骨骼的畸形,那么后果就会十分严重。另外,心脏病患者、高血压患者、癫痫病患者以及孕妇和处于生理周期中的女性都不适合骑车运动。因为这些人在剧烈运动的时候,极易发生骑行事故。此外,大雾天气不适合骑车运动,因为大雾天的气压较低,来自四面八方的污染物难以消失,容易刺激人体的某些敏感部位,引起咽喉炎、气管炎、结膜炎和一些过敏性疾病,对老年体弱者还可能危及生命。

通讯员 崔玉艳  
现代快报记者 李鑫芳

#### 患侵袭性牙周炎 少女满口牙松动

两个月前只是牙龈肿痛、牙龈出血,而如今居然满口牙都松动了,只能吃流质,米饭都吃不下了。15岁的小朱怎么也没想到,她的牙周炎竟发展到如此严重的地步。小朱的父亲说,两个月前孩子就总说牙疼,但因为学业紧张,没有去医院治疗,如果牙痛加重,就吃些消炎药缓解。没想到短短两个月,就到了不能吃饭的地步。

到南京市口腔医院就诊时,小朱被诊断为侵袭性牙周炎。该院牙周科主任吴文蕾解释,这种病多发于青少年及青春人群,往往有家族聚集性,是牙周病中比较凶险的一种。起初,患者可能只有牙疼、牙龈出血、口臭的症状,而这些往往容易被忽视。所以不少患者就诊时问题已经比较严重了。治疗不及时的话,随着病情的加重,细菌会迅速破坏牙齿周围的骨头,最终导致牙齿松动和脱落。严重的,甚至可能在20岁左右,牙齿就开始自行脱落。年轻患者若发现少数牙松动、移位,应及时到医院就诊,早期诊断,早期治疗,防止复发。

通讯员 周炳荣 史张丹  
现代快报记者 李鑫芳



适度的运动,有利于“毒素”排出体外