

器官排毒有个“时间表”，你信吗？

“

不知道你有没有见过网上盛传的《人体各器官的排毒时间表》，用醒目的大字写着身体各个器官的排毒时间表，并且在表格后面苦口婆心地劝大家早睡早起。

那么，人体器官的排毒工作究竟有没有时间表呢？错过了排毒时间没有休息对脏器影响到底有多大？

”

没事就需要排毒，你的器官有多“毒”？

我们这里讨论的毒素，其实是体内多余的垃圾。来源主要有两个：食物消化、吸收后产生的代谢废物滞留以及环境中各种污染在体内的沉积，如乳酸、尿酸、自由基甚至包括体内多余脂肪、老旧坏死细胞等。

首先，我们来看看器官的功能：免疫系统包含淋巴，所以是具有排毒功能的；肝脏是人体分解有毒物质的“主力”，所以定位成排毒器官也没问题；大肠作为

消化系统的一个重要环节，勉强可以算具有排毒功能。

除此之外，胆、肺、小肠、脊椎这些器官就和排毒毫无关系了；胆是负责分泌胆汁来帮助消化工作的，没有排毒的功能；负责氧气和二氧化碳交换的肺是呼吸系统，不能进行排毒工作；小肠负责吸收消化过的食物中的营养，并不存在排毒功能这种设定；造血主要在骨髓进行，无论你怎么活动怎么休息，脊椎都不能造血，更别提排毒了。

“劳模”淋巴：24小时都在排毒

刚才提到免疫系统中的淋巴是具备排毒功能的器官。淋巴分泌淋巴液，在体内循环。当身体某一部分有病毒侵入时，淋巴腺（结）内的淋巴球便会运用免疫功能，对抗外来病菌，保护身体。

淋巴腺的工作是24小时不间断进行的，淋巴液一直在分泌，并不像网上所传的在21:00—23:00之间才排毒。倘若淋巴只有晚上固定时间运作，人体会变得脆弱不堪，许多病菌都能轻易破坏我们的身体健康。

“钟点工”肝脏：随叫随到的排毒

肝脏是名副其实的“解毒器官”。外来的或体内代谢产生的有毒物质，均会在肝脏解毒变成无毒的或溶解度大的物质，之后随胆汁或尿液排出体外。

例如酒精，我们喝下的酒，其中的乙醇——也就是俗称酒精的物质，都会被胃吸收。其中10%由呼吸道、尿液和汗液排出，其余90%经由肝脏代谢；乙醇首先被氧化成乙醛，脱氢后转化为乙酸，最

后氧化成二氧化碳和水排出体外，同时放出大量的热能。肝脏以每小时10毫升的速度将酒精分解成水、二氧化碳和糖，直至消化完为止。正是因为这样的分解过程中会产生大量糖，长时间饮酒就易导致酒精肝、脂肪肝等肝脏疾病。

肝脏的“工作”有个特点——按需进行：在没有需要分解物质时不会运作。因此，与其纠结几点睡，不如少喝点酒。

“拖延症”大肠：遵从自然的召唤

大肠确实也是排毒器官，不过它的排毒方式与众不同，相信大家都再熟悉不过，就是排便。

说到排便，无论是中医还是西医都认为，健康的排便，以及一些类似清洗肠

道的疗法，对健康是很有帮助的，当然这和时间表是扯不上关系的。

相比其他排毒器官而言，大肠排毒在时间上会有一定的“拖延”。无论何时，有了便意记得遵从自然的召唤赶紧去排毒。

身体里的“毒”到底该怎么排？

想要排毒，就睡好、吃好、锻炼好、心情好。另外，我们可以通过科学饮水和运动来排毒。喝水促进新陈代谢，长期坚持规律运动带来的好处自然不必多说。

最后要提醒大家注意的是，虽然排毒

时间表不靠谱，但并不代表你可以肆意熬夜。缺少睡眠会导致免疫系统受损、抵抗力下降，对心血管系统也有不良影响，更容易招致其他疾病。早睡还是很有必要的。（通讯员 姜晶菁）

链接>>>

网上盛传的《人体各器官的排毒时间表》是这样的——

21:00—23:00，免疫系统排毒，应听音乐。
23:00—1:00，肝排毒，需在熟睡中进行。
24:00—4:00，脊椎造血时段，不宜熬夜。
1:00—3:00，胆排毒。

3:00—5:00，肺排毒。
5:00—7:00，大肠排毒应排便。
7:00—9:00，小肠吸收营养时段，应早餐。



生活小妙招

秋冬换季气温骤降，如何防感冒？

又到了秋冬换季的时候，气温骤降，容易引发感冒。这样的换季时节要怎么防感冒呢？



多喝水

大量的水可以将病毒从身体中带走，防止脱水症（脱水症是感冒的并发症之一）。我国古代就有对付干燥的饮食良方：“朝朝盐水，晚晚蜜汤。”白天喝点盐水，晚上则喝蜜水，既能补充人体水分，又是养生防感冒、抗衰老的饮食良方，同时还能防止因干燥而引起的便秘。

保持空气流通，晚上关窗

最好早中晚各开窗通风三次，每次15分钟为宜，既保持了室内空气清新，又抑制了细菌的滋生。记得晚上睡觉时一定要关窗，夜晚温度低，冷风侵袭容易引发感冒、哮喘等疾病。

每天清洗鼻子

感冒主要是由寄居在鼻咽部的感冒病毒引起。当鼻粘膜的抵抗力下降，病毒就长驱直入，引起感冒等疾病。养成清洗鼻腔的习惯，可以有效预防感冒。

远离香菜

看上去好像两者并没有什么联系，其实不然。容易患感冒的人常存在不同程度的气虚，而香菜味辛，多食或久食会耗气、损精神、加重气虚，导致感冒更加频繁。

除了反复感冒外，气虚者还常有多汗、乏力、倦怠等表现，气虚症状明显者最好少吃或不吃香菜。

每周运动5次以上

中等强度的锻炼效果最佳，如每天和家人散步20—30分钟；每隔一天健身一次；每周带着孩子骑车几次。如果家里有跑步机，可饭后半小时在跑步机上边运动边看电视。

寒冷季节应等到太阳出来之后再外出晨练。出门时气温较低记得多穿件外衣，做完准备活动身体渐渐变暖时，再把外衣脱掉。运动后如有出汗要及时擦干，注意保暖。

多吃黄绿色蔬果

夏天人们所吃的蔬菜水果以瓜、豆为主，瓜豆类蔬果中的胡萝卜素含量较低。所以到了秋冬季节应重点多食些橙黄色蔬果和绿叶菜。

人体内的维生素A储备容易减少，如不及时补充，容易出现眼睛干涩及呼吸道感染。因此要多吃南瓜、胡萝卜、西红柿等橙黄色蔬菜。另外，由于瓜豆类食物的维生素C含量也较低，换季时容易感冒，所以多吃一些绿叶蔬菜补足维生素C很有必要。

秋冬萝卜赛人参

秋冬季节萝卜就上市了，这时候的萝卜格外甜，是每个家庭秋冬必备食材之一。如何针对性食用萝卜？
食积腹胀，消化不良，胃纳欠佳的人可以生捣汁饮用；

慢性痢疾可切碎蜜煎细细嚼咽；
便秘、预防感冒，可以煮食萝卜；
口腔溃疡，可以捣汁漱口；
咳嗽咳痰，切碎蜜煎细细嚼咽；
咽喉炎、扁桃体炎、声音嘶哑、失音，可以捣汁与姜汁同服；



鼻出血，可以生捣汁和酒少许热服，也可以捣汁滴鼻；
治各种浮肿，可用萝卜与浮小麦煎汤服用。