



近些年来,我们身体里的“毒”似乎越来越多,肝有肝毒,肾有肾毒,肺有肺毒……值得注意的是,每次人们认识一种新“毒”,同时也会认识一种或者若干种药品或保健品。人们也想对这些“毒”置之不理,但看起来“科学”的言之凿凿的理论,让人不敢不信。此外,“排毒”理论发展的越来越完备,甚至推出了“人体排毒时间表”,今天,科学松鼠会的撰稿人李清晨医生终于按捺不住,逐条批驳了该时间表的荒谬之处。现在,让我们借科学的阳光,把这“毒”那“毒”,一并看清楚吧。

## 按时段“排毒”? 纯属忽悠

### 抽丝剥茧看“排毒”

在 Google 上搜索“排毒”一词,瞬间出现 6000 多个结果,而这些内容大同小异的“排毒指南”与现代医学科学相去甚远,更遑论指导生活护卫健康了。

不妨找一个“排毒时间表”,让我(指李清晨)这个外科医生以精细解剖的手法对它来个抽丝剥茧、剔骨穿心。

**A** 每天 21:00~23:00, 是人体淋巴的排毒时间。此时,免疫系统活跃起来,你应该静下心来,听听音乐,使自己尽量保持平静。这样免疫系统就会顺利地完成排毒工作,让你的免疫力增强。

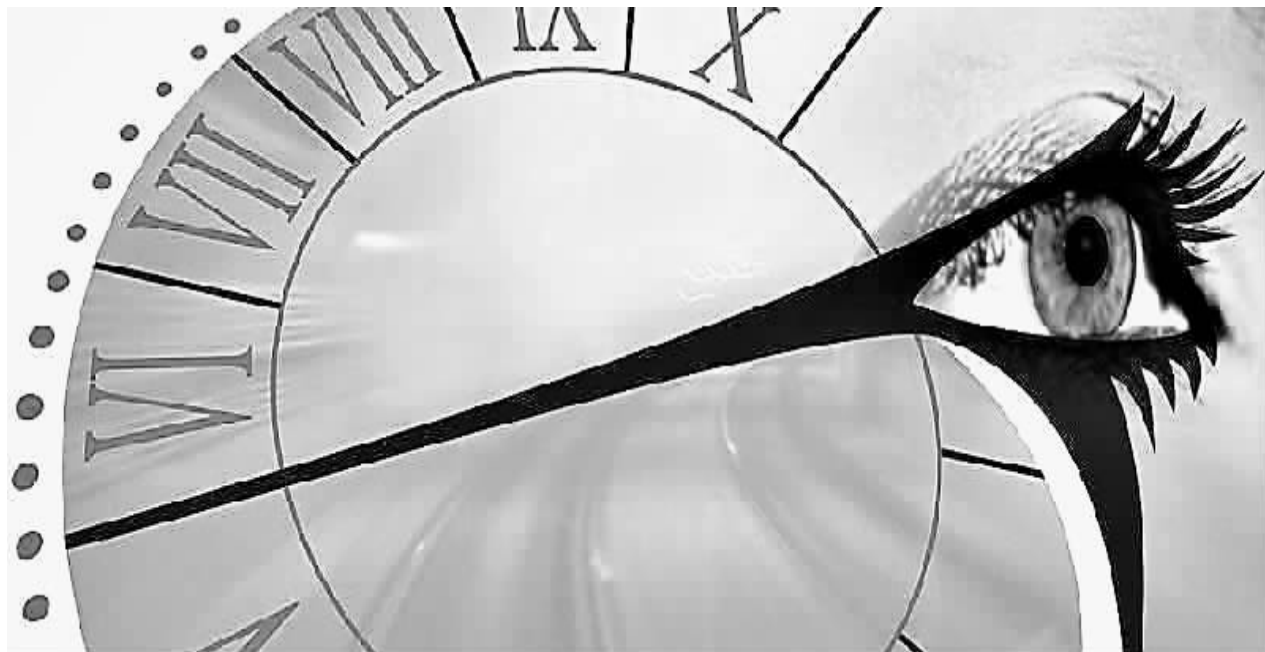
**真相:**写这个“排毒时间表”的作者可能连淋巴是怎么工作的都没搞清楚。组织液进入淋巴管即为淋巴液,而组织液是血浆中的液体被毛细血管滤过而形成的,正常人每天生成 2 升~4 升淋巴液,大致相当于全身的血浆量。淋巴系统时刻在循环,全身的淋巴液最后经由全身的淋巴管收集,进入右淋巴管和胸导管,进入静脉。淋巴回流的生理意义在于回收蛋白质,运输脂肪及其他营养物质,调节体液平衡,防御和免疫功能。淋巴液在回流途中要经过多个淋巴结,在淋巴结中的淋巴窦内有大量具有吞噬功能的巨噬细胞,可以将红细胞细菌和其他微粒清除掉。这个过程一直在发生,而 21:00~23:00 这个时间段对淋巴系统来说,一点儿都不特殊。

**B** 23:00~次日 01:00, 肝脏开始排毒。此时,你应该熟睡,不要熬夜。不睡觉的话,你的肝脏就会很累,肯定要受损的。

**真相:**肝脏是人体最大的腺体,不仅在糖蛋白质、脂肪、激素和维生素的代谢方面与全身各组织器官密切相关,而且有分泌、排泄、生物转化的作用,肝脏的解毒功能便是一个生物转化过程。以酒精为例,酒精 90%~98% 经肝代谢(其余经肾和肺代谢)。代谢速度为 100 mg/h.kg~200mg/h.kg,一个 70 公斤重的人,其肝脏每小时代谢酒精的量为 7g~14g,这个过程产生的代谢产物对人体有毒,如果想减少肝损害,不喝酒肯定有好处。就肝脏的解毒功能来说,其实它是个小时工,就是你什么时候喝酒,它什么时候启动对酒精的解毒功能,23:00~次日 01:00 这个时段你要是没喝酒,也就不存在解毒一说。

**C** 01:00~03:00, 是胆排毒的时间。此时应继续熟睡,以便于胆排毒。

**真相:**很多人在对胆囊的认识上存在误区,想当然地认为胆汁是在胆囊内产生的,其实胆汁是由肝细胞连续分泌的。在非消化期,胆汁生成后,经胆管流出,一部分进入十二指肠,一部分进入胆囊,浓缩贮存。在消化期胆囊收缩,胆汁排入小肠,参与小肠内的消化。也就是说,胆囊排胆汁需要有食物的刺激,如果胆囊只在 01:00~3:00 这个时段排胆汁,那你的消化功能可真要出问题了。



**D** 半夜到凌晨 4 时, 正是人的脊椎造血时段,必须熟睡,千万不要熬夜啊!

**真相:**人在胚胎期由卵黄囊造血,其后由肝脾造血。胎儿发育 4 个月后,骨髓开始造血并逐渐增强,到婴儿出生时,完全靠骨髓造血,成年人若出现骨髓外的造血,已无代偿意义,属于造血功能紊乱。  
脊椎造血? 起码地球人不是这样的。至于凌晨至 4 时? 纯扯!

**E** 03:00~05:00, 人的肺开始排毒了。平时咳嗽的人,此时就会加重咳嗽。但是,不应该立即服用止咳药,以免抑制肺部废物迅速排出。

**真相:**止咳药多数时候没用是对的,咳嗽本身不是病,而是呼吸系统某种疾病造成刺激的反应,需要对症治疗,如因细菌引起的肺炎,需使用抗生素。

肺的主要功能是呼吸,吸入氧气,排出二氧化碳,至于排毒……如果你故意吸进去一些有毒废气就知道了,立刻会引起剧烈咳嗽,不管几点吸。

**F** 05:00~07:00, 就是人的大肠在排毒的时间了。此时就是你上厕所的最佳时机。假如你没有大便,就说明了你身体有不正常的地方了,需要去医院看看了,检查一下究竟是哪里出了毛病。

**真相:**什么时候有尿什么时候去拉,如果每天凌晨 4:30 都会产生便意,而你非要等到 5:00 再去厕所,这不是排便功能有问题,而是心理有问题。

**G** 07:00~09:00, 到了小肠开始大量吸收营养素的时间了。在此之前,你应该吃早餐。不然,你一天所需的营养就会匮乏。治疗疾病的人最好在 06:30 之前吃;养生的人可以在 07:30 前吃。奉劝那些不吃早餐的朋友,务必养成每天吃早餐的习惯,即便是拖到了上午 9 时以后,也一定要吃。

**真相:**小肠确系主要的吸收器官,包括水、无机盐、糖、脂肪、蛋白质、胆固醇,难道你晚上吃饭,小肠就不发挥吸收功能了? 笑话!

至于早餐时间,这个提法本来就是大部分人的进餐时间,是一句正确

的废话,但没有证据证明不在这个时间段吃有什么危害,这段的说法,纯属危言耸听。

事实上,即使不吃早餐,除了会觉得有点儿饿之外,危害也没想象中的那么大,有相当多的人由于种种原因常年吃不上早餐,这对他们的身体状况甚至工作能力也并无明显影响。

关于不吃早餐对身体的危害,显然没有公众想当然理解的那么大。

试想人类历史有多少年? 可以一日三餐,一顿不缺的时间才多久?

在漫长的人类历史中,饥饿始终如影随形,人们完全没有必要如此担忧。

### 小结

以上就是针对这一版本的“人体排毒时间表”的破解,如果诸君觉得不过瘾,我还可以接着破解“身体最佳养生排毒时间表”。

不过这种大同小异、煞有介事的东西,按理说只要想明白一个,就应该彻底抛弃“排毒”这种荒诞不经的概念了。不过有些人接受科学的观念十分困难,对一些想当然的东西却全免疫能力,无论哪种骗局,总有人相信。

这个版本的“人体排毒时间表”更多地强调了睡觉的意义。“胆、肝、肺的排毒都需要在良好的睡眠下进行,所以睡眠质量很重要。”这个说法其实是巧妙地利用了一个并无大错的结论,裹挟的却是莫名其妙的“私货”。

睡眠当然很重要,你连续几天几夜不睡觉试试看,但睡眠的重要性,需要用“排毒”的提法来佐证吗? (据《江南都市报》)

鹤壁爱民医院  
HE BISHI AIMIN HOSPITAL

医保·新农合定点单位

女人宫颈 全面呵护

美国 LEEP 刀宫颈微创无痛修复技术

只除糜烂

不伤宫颈

不影响生育

3326120

医院地址: 鹤壁新区淇河路102号  
(107国道与淇河路交叉口西南角)

诊疗范围:

宫颈糜烂、宫颈囊肿、宫颈息肉、宫颈肥大、  
宫颈创伤、宫颈病毒疣、宫颈癌前病变等

只除糜烂 不伤宫颈