



晚上11点前就要睡觉，让淋巴好好排毒；早上7点以前就要排大便，这是大肠排毒的时间……你一定在微博或者“朋友圈”转帖中见过这一张“人体排毒时间表”吧！事实上果真如此吗？南京东南大学附属中大医院中医内科朱欣佚副主任医师辟谣道，每个人都有自己的生物钟，将“排毒”设定到各时间段，并且指定给某器官的说法很牵强。人的代谢、排泄以及解毒的体系非常完善，根本无须刻意地去“排毒”。额外的排毒都是给身体增加负担。

“人体排毒时间表”不靠谱

专家：“喝水+运动”排毒效果最好

网帖分析

很多器官24小时工作

晚上9:00~11:00淋巴排毒

网帖：这时候免疫系统活跃起来，你应该静下心来，听听音乐，使自己尽量地保持安静。这样免疫系统就会很顺利地完成排毒工作，增加免疫力。

分析：其实淋巴24小时都在运作。淋巴回流是回收蛋白质，运输脂肪及其他营养物质，调节体液平衡，防御和免疫功能。

晚上11:00~凌晨1:00肝脏排毒

网帖：不要熬夜，此时你不睡觉的话，你的肝脏就会因此很累，肯定要受损的。

分析：通过新陈代谢，肝脏可将各种药物、毒物以及体内某些代谢产物分解或排出。但它也是24小时工作的。除了熬夜，喝酒、乱吃药同样也会伤肝。

凌晨1:00~3:00胆排毒

网帖：此时应继续熟睡，有利于胆的排毒。

分析：很多人想当然地认为，胆汁是在胆囊产生的，但胆汁是肝脏产生的，胆囊只是存储胆汁。胆囊排胆汁需要有食物的刺激。要让胆囊在凌晨1:00~3:00这个时段排胆汁就要吃东西，但这个时候吃东西你的消化功能可能出问题了。

半夜到凌晨4:00脊椎造血

网帖：半夜到凌晨4:00，正是人的脊椎造血时段，必须要熟睡，千万不要熬夜啊！

分析：人体是骨髓在造血，而不是脊椎，只是脊椎内有骨髓而已。

凌晨3:00~5:00，肺开始排毒了

网帖：平时咳嗽的人，此时就会加重咳嗽，但不应立即服用止咳药，以免抑制肺部废积物的迅速排出。

分析：咳嗽不是排毒，是呼吸系统某种疾病造成刺激的反应，需要对因治疗。

早晨5:00~7:00，大肠排毒

网帖：此时是上厕所的最佳时机。假如你没有大便，就说明需要去医院检查一下哪里出了毛病。

分析：很多人早上排便，是因为起床站立的重力作用，再加上早餐后肠胃的刺激，可能会产生便意。但是每个人排便也有其生物钟，不一定都在这个时间段。

早晨7:00~9:00，小肠吸收营养

网帖：到了人的小肠开始大量吸收营养素的时间了。在这之前，你应吃早餐。不然，你一天的营养就会匮乏。

分析：一般都是在早上7点到9点吃早饭，这只是一日三餐的一个时间点而已。

几个疑问

熬夜会影响排毒吗？

“人体排毒时间表”不靠谱，为何中医却讲十二经络运行时间？

在中医中，有“人体十二经络”及十二经络的运行时间。如凌晨1:00~3:00是肝经运行；深夜23:00~1:00，是胆经运行；凌晨3:00~5:00肺经运行；早上5:00~7:00大肠经运行；上午9:00~11:00脾经运行。难道这个也不靠谱？

东南大学附属中大医院中医内科朱欣佚副主任医师指出，这里的肝经、胆经、肺经等指的不是具体的器官，而是人体的某个系统。比如肺经，指的不是肺部这个器官，而指的是包括肺在内的整个呼吸系统。经络是无形的，器官则是一个个实实在在的存在。不能将中医讲的经络运行，解读成了单个器官的排毒。

所谓的“排毒”排的都是什么呢？

夜里每个时间段，各个器官轮番在排毒。“排毒”真的有这一说法吗？朱欣佚指出，人体毒素不过是体内多余的垃圾，

专家建议

“喝水+运动”效果最好

●排毒不需要人为干预：专家指出，在正常情况下，正常的人不必特意去“排毒”。肝脏、肾脏、肠道、皮肤等器官都是人体的代谢器官，我们只要注意正确的饮食和锻炼就可以了，额外的排毒都是给身体增加负担。要减轻肝、肾这两个主要解毒器官的负担，应该从减少毒素的摄入入手，例如不要滥用药物，也包括别

相关延伸

关于“排毒”这些说法也不靠谱

大汗淋漓能排毒？
汗水主要成分还是水

认可“出汗可排毒”说法的也是大有人在。不过在医生的眼里，出汗是人体调节体温的一种方式。鼓楼医院皮肤科包军主任指出，出汗是好事，但指望出汗排毒，功效微乎其微。

出汗是人体排泄和调节体温的一种生理功能，人体通过出汗来迅速调节体温。有人在跑步机上挥汗如雨，不愿辛苦运动的人会选择到汗蒸房蒸一蒸，据说可以排出体内的毒素和湿气。

对此，包军主任表示，运动或者汗蒸的确能够加速血液循环、促进人体的新陈代谢。事实上，汗液的成分99%以上都是水，剩下的不到1%是尿素、乳酸等成分。所以，过度夸大出汗的排毒去湿作用是不科学的，人体最重要的解毒器官是

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得来的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。而中医认为，人体毒素是一些糟粕、痰、浊、瘀等。“排毒”并不是一个严谨的医学用语。

反过来想想，假如人体存在排毒，应当是代谢越快排毒越多；当人体休息时，整个代谢都平缓了下来，为何在网帖中睡觉时肝脏等器官的排毒却加强了？

既然是谣言，就可随心所欲熬夜了？

朱欣佚表示，熬夜对身体一定是有影响的。缺少睡眠的恶果，最明显的是，次日会感觉到无比困倦头昏脑涨，这主要是由于神经系统没有得到足够的休息造成的，与所谓的“排毒”无半点关系。

不过，人们日出而作，日落而息，人体的生物钟已经适应了个规律。一旦这个节奏被破坏，人体免疫系统的抗病能力就会降低。甚至出现血压上升、交感神经兴奋、内分泌和代谢改变、炎症反应增强以及心血管疾病发生率增高的情况。

滥吃“排毒养颜”保健品。

●要想排毒，还不如饮水+运动：要想排毒，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，带来全身的健康，好处自然不必多说。

肾脏和肝脏。另外，过量出汗会造成脱水和电解质紊乱，对身体健康也不利。

精油按摩能帮淋巴排毒？
使用不当反而会致病

用精油按摩排毒，也是很多美容院机构最常见的广告宣传手段。不过真相常常是事与愿违。

南京市妇幼保健院乳腺科曾经遇到这样一名35岁的女病人。乳房里长了一个小肿块，被确诊为乳癌，医生发现，她腋窝有8个淋巴结转移。经过询问病史，这名患者每周坚持到美容院进行精油推拿、精油排毒等美容项目。所以医生怀疑，这可能是精油使用不当，和美容院按摩的手法不当有关。

专家强调，淋巴不需要按摩，就可发挥免疫功效。南京市妇幼保健院乳腺科专家表示，偶尔使用精油应该不会对身体造成直接伤害，但反对长期大剂量使用。

食物减压 也有红黑榜

不少人烦闷时会胡吃海喝一顿，来安抚自己失落的心。食物真能减压，让我们心情好转？广东省精神研究中心副所长许明智为您揭开真相。

揭秘：“吃货”为啥更快乐？

许明智解释，压力会加速消耗人体内的营养物质及微量元素。有研究显示，在慢性压力下，人体内的镁、铬、铜、铁和锌等矿物质，以及抗氧化剂维生素A、维生素C、维生素E和复合维生素B都处在缺乏的状况中。换个角度看，人体内的这些微量元素和营养物质充足的话，会对压力有更好的应对能力。

此外，压力也会带来消化和吸收问题，影响基本营养物质的吸收，特别是维生素和矿物质的吸收，从而会导致免疫系统功能下降，人易感到疲劳、倦怠。如果此时吃对了食物的话，是能够及时补充身体缺乏的营养物质，人们就容易从疲劳和压力中走出来。

红榜：这些食物越吃越“轻松”

那是不是所有食物都可以减压？回答是否定的。许明智强调说，由于压力使维生素和矿物质消耗较大，因此想通过美食减压应该首选那些富含维生素和矿物质的食物，如干果、黑巧克力、橙汁、苹果、胡萝卜、生海鱼油等。

具体而言，黑巧克力中的糖分有助于消除疲劳以及活跃大脑，可可脂可以刺激中枢神经。压力过多容易导致人体内的镁不足，而坚果类食品中富含的镁能够有效消除疲劳、减轻压力。橙汁、苹果等水果富含维生素C，苹果中富含的有机酸有助于消除身体疲劳，果胶能有效降低血液内胆固醇含量，保持血糖稳定，降低血脂。胡萝卜中富含的维生素A有助于消除疲劳；生海鱼油富含的欧米伽3脂肪酸可以抑制压力荷尔蒙的增长，还能预防情绪失控比如抑郁和经前综合征。所以上述这几类物质由于都是压力增大时身体急需补充的，属于有效减压的食物。

黑榜：远离这些“增压食物”

坊间有传闻说甜食、吃零食可以让心情愉悦，起到减压的效果，许明智断然否定这一说法。他说，并不是所有的食物都适合减压：

高糖：特别是经过反复加工的精制糖，这种糖本身缺乏维生素和有益微量元素，且代谢时会消耗体内大量维生素，尤其是复合维生素B，使人出现疲劳、焦虑、易怒的情绪。

高盐高脂：高盐食物会造成体内钠水滞留，盐的主要成分是氯化钠，人体摄入的氯化钠增加，水的排出量就会减少，加重身体负担，同时过量的盐分会导致血压上升，消耗肾上腺素，使得情绪不稳定。此外，多吃进高脂肪的食物，会造成消化不良，加重身体负担，人易感到不轻松。

咖啡：压力产生时会影响到交感神经和副交感神经，如果交感神经受到影响，人就会出现头痛、胸闷、血压不稳等症状。而咖啡能够提神醒脑是因为它能起到激活交感神经的作用，压力大的人再喝咖啡更易头痛、紧张、脾气不稳、失眠，甚至引起胃肠功能障碍。

酒类：酒精非但不能起到很好的减压效果，还会使人形成对酒精的依赖。另外，酒精会影响B族维生素吸收，从而引起认知损坏和痴呆。

综合《扬子晚报》《羊城晚报》