进补时节，更需正确排毒！

在生命持续不断的新陈代谢动态过程中，很多情况下机体会受到内在、外在因素的影响，导致体内也积聚着大量未能及时排出，且会对肌体有不良影响的新陈代谢垃圾、毒素，以及呼吸、饮食等生命活动摄入的有害物质，它们会和环境污染一样，直接地危害人体健康。尤其是在冬季，寒冷会诱使胃口自然增大，高脂、高糖、高热量饮食摄入大幅增加，再加上进补养生、吃得更讲究的缘故，体内生成的有害酸性代谢废物毒素总量相对更多，更需要及时排出体内毒素，以保持代谢顺畅、气血平和。

远离亚健康，要进补，更要排毒！

冬令进补的补品大都为滋腻之物，不易被肠道吸收，而需进补的身体虚弱者虽体质各异，但普遍存在消化能力差的现象，吃多了补品，吸收、代谢就有了障碍，脾胃肝肾负担骤然加重，还可能招致消化功能紊乱、腹胀、食欲差、上火、燥热不安、血压升高、出鼻血等更多问题。

若您与以下四类人群的情况类似，建议您在进补过程中，尽可能保持代谢畅通、大便顺畅，以免毒素在体内长期积存、反应分散，从而释放有害物质，侵袭腑脏、经络、细胞、组织、器官，诱发疾病和不适症状。

年轻女性面色暗沉、色斑、痤疮、皮肤干燥或油腻、易发红疹、易过敏、疲劳、怕冷、身材不匀称、便秘等。

中老年女性面部色斑多、时有痤疮、容貌早衰、肥胖、怕冷、便秘、有口气和体味，皮肤瘙痒或湿疹，血脂偏高。

年轻男性应酬多、生活起居少规律，记忆减退、身材臃肿、精力不济、面色偏暗、口气浊重，胃溃疡、易感冒、易疲劳、便秘等。

中老年男性压力大、易疲劳、睡眠问题多、口气重、时有便秘、皮肤瘙痒、肝区不适等。

进补不当引不适，科学排毒帮您忙

人体是一个错综复杂的有机体，进补更是一门高深的学问，健康进补更需因人而异，但我们常常看到千人一面，盲目跟风进补，补过头、药不对症、有偏差的情况 ----

原本易疲劳，经常累得要趴下，冬季特别怕冷、手足冰凉的人，因进补不当导致毒火壅盛，虽已很累，却烦燥失眠、浑身不爽，甚至血压升高、出鼻血，口干、口渴、嗓子疼……

这便是中医理论中的“气“有余便是“火”！要解决这类问题，就须调整进补方案辨证施补、科学排毒清热双管齐下，才能帮您解围。

中医养生重视人体废物毒素的排出，旨在减少体内毒素的滞留与吸收，调理、清洁人体内环境，恢复代谢与吸收平衡。特别是在进补的季节，更应重视排毒养生，保持排便的及时和通畅。否则药补与食补的营养既不能充分吸收，代谢废物与毒素又不能及时排出体外，难免会对身体产生更大的危害。

健康排毒从“通、解、调、补”开始

特别提醒：人体的排毒通道不仅限于肠道，排毒，不仅仅限于排便，也并非一排了之！倘若只排不补，体内脏腑功能得不到恢复，毒素便很快再次存留，导致不良循环！完整、健康的排毒过程需覆盖“通、解、调、补”四个步骤——

通（疏通：排毒的基础），通过药物调理，使人体的消化道、汗腺、尿道、血管、淋巴、呼吸道等排毒系统全面保持畅通；

解（化解、中和、转化毒素）即针对体内毒素的危害，借助药物消除其毒性、减少毒物对机体的损害，或并过增强机体免疫能力，调理机体的阴阳、气血、脏腑功能，增强机体自身的解毒功能；

调（综合调理阴阳、气血、脏腑功能）使气血顺畅，机体功能恢复正常，充分调动人体自身的排毒、解毒潜能；

补（补益）适当而必要的补益，使机体脏腑功能得到强化、恢复到健康平衡的状态。

中医药排毒奥秘多

排毒是中医的特长与传统之一，中医药排毒需借助天然植物药材来实现，攻下、清热解毒、补益类药材的组方最为常见：

大黄：《神农本草经》记载其可够荡涤胃肠实热积滞，调理脾胃功能，增强吸收转化，并可活血祛淤，通行十二经络，增强机体的新陈代谢，祛腐生新，使气血流畅，糟粕外排。在坊间，大黄还有“排毒大将军”之美誉，祖国医学中最常用的药物之一，在复方中成药里，大黄是出现频率最高的药物之一，据不完全统计，含有大黄成份的国家标准复方中成药超过 800 种，通过中医研发人员严谨科学的配方和剂量调整等精妙配伍，更充分驾驭大黄的药性，实现增效减毒，广泛用于临床，无需闻之色变。

西洋参：性凉味甘微苦，有益气养阴之功效，具有补气不上火，能有效针对大黄在排的过程中导致的身体耗损进行滋补，形成通补结合、排不至虚、补不留邪的特点。

青阳参：性温味甘微苦，是云南特有的地道药材，具有益肾强筋、健脾和胃、解毒杀虫功效，能把毒素解除并排出体外。

小红参：性寒味微苦，具有补血活血、祛风除湿、通经络、行气血、祛淤生新功效。

肉苁蓉：补益助阳、润肠通便，补阳不燥，补阴不腻，是常用的补虚上品。

荷叶：可升发脾胃之清气，与沉降下行之大黄配伍，有升清降浊、调理气机之功，可使气机升降正常，毒素得以外排。

白术：又叫“山精”。在古方中被视为仙药，《神药经》：“必欲长生，常服山精。”具有和中益气、除胃热、强脾胃、延年益寿之功。

当归：补血活血、润肠通便，常用于血虚肠燥便秘。

天冬：养阴润燥、清火生津。

中国医药科技出版社《中医药学概论》ISBN978-7-5-67-3756-2

盘龙云海药业 PanLongYunHai Pharmaceutical

排毒养颜胶囊

排出毒素 一身轻松

排毒养颜胶囊由多味温寒互补、升降得宜的纯中药植物精华配伍而成，益气活血、通便排毒。对气虚血瘀、热毒内盛所致的便秘、痤疮、颜面色斑均有明确疗效，可以有效治疗身体毒素带来的多种健康问题。同时，在排毒的基础上，药材中的营养成分还能给身体以补益和调节，帮助排毒系统恢复到自然平衡。

连续畅销17年

排毒概念的首创者和实践者

OTC植物药

排毒养颜明星品牌

✓便秘 ✓痤疮 ✓色斑

免费咨询:8008898999
服务热线:4008899363

盘龙云海药业 PanLongYunHai Pharmaceutical

国药准字Z53020685 滇药广审（文）第2012040077号 禁忌：孕妇忌服 注意事项：详见说明书 请按药品说明书或在药师指导下购买和使用 已备案2012年4月26日

盘龙云海 健康人类

1 云南率先全厂通过 GMP 认证的制药企业，生产、经营、质量管理与国际标准接轨，为系列产品的卓越品质奠定了坚实基础。目前已有年产 15 亿粒胶囊、6 亿粒片剂、60 吨颗粒的生产能力。

2 药材天然地道：秉持“药材好，药才好”的原则，依托云南丰富而独特的中草药资源，原料采购严格把关，只选用来自云南高海拔地区无污染的天然地道药材，以确保成品的品质与效果稳定如一。

3 生产技术领先：以国际领先的技术、设备为依托，生产环境洁净度始终保持 10 万级以上，并拥有完备的书面质量跟踪记录系统，决不让一粒不合格的产品流向市场，真正地让一流的厂房，一流的设施，一流的管理为民众健康服务。

4 组方科学完备：通、解、调、补，排补兼顾，将中医理、法、方、药有机结合、科学应用，升降同调，气血同补，用药精当，配伍精妙，将健康第一、排补结合的养生理念准确地传达给现代人。

5 坚持对待上市产品进行科学的、不间断的质量跟踪和检测。从 2003 年 9 月 1 日起，国家食品药品监督管理部门官网上公布药品不良反应信息，从未有过来自盘龙云海的产品名单……多年来，盘龙云海坚持“诚信立德、健康人类”的宗旨，借助精益求精、品质卓越的产品，将健康带给广大民众。

6 全程用心服务：为加强与消费者沟通，服务消费者，自 1997 年就开通 24 小时免费服务热线，确保售前、售中、售后的服务及时到位、细致贴心。