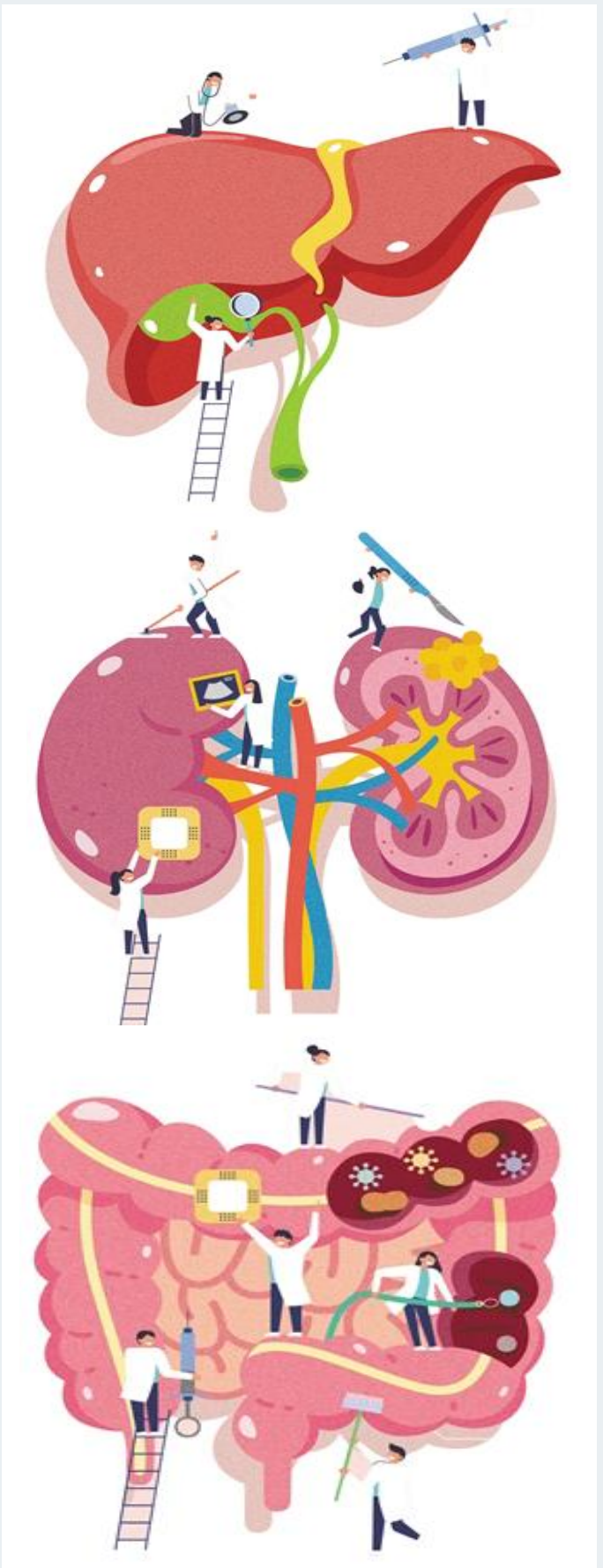
还在想着靠各类排毒茶、清肠套餐给身体“大扫除”？

带你认识身体里的“排毒功臣”

很多人总想着靠各类排毒茶、清肠套餐给身体“大扫除”，却忽略了：我们人体就自带一套完整的排毒系统。

身体并不是收纳外界污染的被动容器，从吃进去的食物、呼吸的空气，再到身体自身代谢产生的废物，每天都会产生各种各样的有害物质。我们之所以不会轻易“中毒”，全靠身体里的一批“排毒功臣”，它们日夜坚守岗位，帮我们清除体内的各类污染。

今天就来盘点这套身体自带的“排毒功臣”排行榜，从宏观脏器到微观细胞，看懂它们，才是真正科学的“排毒”。



A. 肝脏：解毒界的“全能冠军”

肝脏当之无愧排在第一位。它是人体最大的实质性器官，承担着500多种生理功能，其中核心之一就是解毒。

肝脏通过两阶段解毒反应处理毒素：Ⅰ相反应通过细胞色素P450酶系将脂溶性毒素进行氧化、还原和水解，转化为中间产物；Ⅱ相反应通过葡萄糖醛酸化、硫酸化、谷胱甘肽结合等方式，将这些中间产物转化为水溶性物质，随胆汁或血液排出体外。酒精、药物、环境污染物、代谢废物、激素代谢产物，全部要经过肝脏处理。

肝脏还有一项被低估的能力：再生。即使切除70%，它也能在几个月内长回原大小。这种“自愈力”是其他脏器不具备的。

不过，肝脏有个“弱点”，它最怕高脂饮食、过量饮酒、药物滥用以及病毒性肝炎，这些都会损伤肝细胞，削弱解毒能力。而一旦发展为肝硬化，解毒功能将不可逆地下降。

B. 肾脏：血液的“精滤器”

肾脏每天过滤约180升血液，相当于全身血液被清洗40多次。它的核心工作是把代谢废物（尿素、肌酐、尿酸）和多余的水分、电解质排出去，把有用的物质（葡萄糖、氨基酸、大部分水分）留下来。

肾脏在毒素清除中的特殊地位在于：它是水溶性毒素的“唯一出口”。肝脏将脂溶性毒素转化为水溶性后，必须通过肾脏排出。如果肾脏功能衰竭，这些毒素就会在血液中堆积——这就是尿毒症。

肾脏最怕高盐、高蛋白、高血压、糖尿病、长期使用非甾体抗炎药（如布洛芬），这些都会加速肾功能下降。而且肾脏几乎没有再生能力，坏一个少一个。

C. 肠道：免疫与排毒的“双重防线”

肠道是人体与外界接触面积最大的器官，也是最容易被忽略的排毒器官。它的贡献体现在三个层面。

物理屏障：肠上皮细胞之间的紧密连接，阻止细菌、毒素、未消化的大分子进入血液。这就是所谓的“肠屏障”。

免疫屏障：肠道相关淋巴组织（GALT）是人体最大的免疫器官，约70%-80%的免疫细胞驻扎在肠道，拦截病原体和毒素。

排泄通道：肝脏排出的毒素（通过胆汁）最终进入肠道，随粪便排出。便秘时，这些毒素可能被重新吸收——这就是为什么“排便是最重要的排毒”。

值得一提的是，肠道菌群也是排毒的重要参与者。有益菌代谢膳食纤维产生短链脂肪酸，滋养肠壁细胞、维持屏障完整性。有害菌则产生内毒素（LPS），入血后引发全身炎症。肠道菌群的“排毒能力”不是靠某一种菌，而是靠整个生态系统的平衡。

D. 皮肤：被低估的“第三肾脏”

皮肤是人体最大的器官，它的排毒功能却常被忽视。

皮肤通过汗腺分泌汗液，排出水分、电解质和少量代谢废物（尿素、乳酸、砷、镉、铅等重金属）。微塑料颗粒也可以在汗液中检出。

出汗排毒不是“玄学”——研究证实，汗液中的重金属浓度有时甚至高于尿液。规律运动、桑拿、汗蒸，都是促进皮肤排毒的有效方式。

皮肤也是物理屏障，阻止环境毒素（PM2.5、重金属、病原体）直接进入体内。

E. 免疫细胞：看不见的“清道夫”

如果说上述器官是“宏观排毒系统”，免疫细胞就是“微观清道夫”。巨噬细胞是免疫细胞中的“大胃王”，可以吞噬细菌、病毒、死亡细胞，甚至微塑料颗粒。被吞噬后，这些“垃圾”被包裹在吞噬体中，与溶酶体融合后被消化分解。

中性粒细胞是数量最多的白细胞，寿命短（约5天），但战斗力强。它们在吞噬后常“自我牺牲”，以形成脓液的方式排出体外。肝脏中的库普弗细胞是驻留在肝脏的巨噬细胞，专门清除从肠道来的细菌和内毒素，是防止“肠漏”后全身感染的第一道防线。

淋巴系统负责回收组织间隙的液体（淋巴液），其中的毒素和废物经过淋巴结过滤后被清除。

F. 抗氧化酶：细胞内的“拆迁队”

在更微观的层面，每个细胞都有自己的“排毒系统”。超氧化物歧化酶（SOD）将超氧阴离子自由基转化为过氧化氢，过氧化氢酶（CAT）再将过氧化氢分解为水和氧气，谷胱甘肽过氧化物酶（GSH—Px）利用谷胱甘肽清除脂质过氧化物。这些抗氧化酶是细胞对抗氧化应激的第一道防线。它们的活性依赖于锌、铜、锰、硒等微量元素——缺硒时，谷胱甘肽过氧化物酶无法工作，细胞抗氧化能力大打折扣。

小提示

排毒功臣的养护指南

真正的排毒，从来不是靠外界产品强行“清毒”，而是维护好我们与生俱来的这套身体系统。与其花钱交智商税，不如做好日常：不乱吃伤肝的药，少做增加肾脏负担的事，多吃滋养肠道的食物，多运动出汗，好好睡觉。不给身体器官徒增负担，让它们正常运转，就是最高效的排毒。

肝脏喜欢 足量蛋白质可以提供解毒酶原料，B族维生素（辅酶），富含抗氧化物的西蓝花、绿茶、姜黄等食物，不饮酒、不乱吃药。

肾脏喜欢 充足饮水可帮助肾脏排出水溶性毒素，低盐饮食，控制血压血糖，不乱吃止痛药。

肠道喜欢 可以用来喂养有益菌的膳食纤维，补充益生菌的发酵食品，充足水分、规律排便。

皮肤喜欢 通过运动、桑拿多出汗，适度清洁不堵塞毛孔，不长时间使用不透气的化妆品。

免疫细胞喜欢 优质蛋白（免疫球蛋白原料）、锌、硒、维生素C、维生素D、充足睡眠。

（据《北京青年报》）

交房公告

尊敬的360122020010GB00557地块业主：

我司开发360122020010GB00557地块已顺利通过竣工验收具备交付条件，为了便于业主交房，兹定于2026年11月7日至11月9日分批次办理房屋集中交付手续，请各位业主于规定时间内携带购房相关资料前来办理交房手续。

咨询电话：0791—86772772

江西兆骏房地产有限公司

2026年11月5日