

中医亲荐 补虚祛寒 家庭调养全书

樊蔚虹◎编著

病从寒中来 补虚祛寒治百病



科技文献
科学养生

科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

病从寒中来

樊蔚虹◎编著

补虚祛寒治百病



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

病从寒中来, 补虚祛寒治百病 / 樊蔚虹编著. —北京: 科学技术文献出版社, 2017. 7

ISBN 978 - 7 - 5189 - 2925 - 2

I. ①病… II. ①樊… III. ①补虚—基本知识②祛寒—基本知识
IV. ①R243②R254. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 153578 号

病从寒中来, 补虚祛寒治百病

策划编辑: 王黛君 责任编辑: 吕海茹 责任校对: 张叫噪 责任出版: 张志平

出版者 科学技术文献出版社

地址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编务部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发行部 (010) 58882868, 58882875 (传真)

邮购部 (010) 58882873

官方网址 www.stdp.com.cn

发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印刷者 北京柯蓝博泰印务有限公司

版次 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

开本 710 × 1000 1/16

字数 215 千

印张 17

书号 ISBN 978 - 7 - 5189 - 2925 - 2

定价 28.00 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

FOREWORD

前言

在日常生活中，很多人都有这样的体验：经常手脚冰凉，稍一活动就大汗淋漓，稍微吃点凉的东西就腹泻不止，精神总是萎靡不振……其实，这些都是身体虚、寒的表现。

中医认为阴阳失调、身体虚寒是百病之源，疾病易趁“虚”而入，遇“寒”则猖。虚寒对人体健康的影响很大，要想身体健康、益寿延年、无病到天年，补虚祛寒是关键。人体如果受寒的话，会引起感冒、颈椎病、关节炎等疾病；人体如果虚了，会导致失眠、心悸、肠胃病等疾病。

虚和寒对人身体影响巨大，它们之间有没有关系呢？其实，“虚”与寒不是单独存在的，两者互相影响，寒会导致虚，虚也会引发寒，所以，生活中很多人都是虚寒体质。那么，怎么样改变这种体质，祛除身体内的虚和寒呢？

想要化解体内的虚寒，其实并不难，首先要做的就是一定要知道是哪种虚寒，然后采用科学有效的方法对症调养，例如：阳虚的人，可用拔罐来祛寒湿；喝生姜红糖水可以辅助治疗宫寒；多晒背部可以补阳气；多按阳池穴可缓解手脚冰凉……

本书先介绍了一些虚寒的原因和症状等一些基础理论知识，方便读者认清虚寒的根本。然后再从食补、运动、生活习惯等方面进行详细阐

述，并结合实例，列出一些食疗方，对补虚祛寒给出有效、实用的方法。本书内容全面丰富，语言通俗易懂，所涉及的食疗方、药膳方以及其他的保健方法，都十分适合家庭使用，是一本适合日常滋补、调养的“健康秘籍”。有了本书，困扰您的虚寒方面的健康问题便可迎刃而解，祛除虚寒保健康便是本书对您实实在在的承诺！

编者

CONTENTS

目 录

第一章

改善血液循环，祛寒不生病

身体暖了，想生病都难	002
------------------	-----

阳气是健康的“晴雨表”	003
-------------------	-----

大多数人体寒由阳虚引起	004
-------------------	-----

补充阳气，改善全身血液循环	005
---------------------	-----

阳气足，则不易生病	006
-----------------	-----

身体寒了，大病小痛不断	007
-------------------	-----

虚、寒是百病之源	008
----------------	-----

“三高”可怕，身体虚寒更可怕	011
----------------------	-----

人体内的寒气究竟从哪来	014
-------------------	-----

我们正过着与疾病为邻的生活	015
---------------------	-----

一旦变成寒性体质就很难恢复	016
---------------------	-----

不祛除虚寒，难做幸福女人	017
--------------------	-----

十个女人九个寒——不做“冷血美人”	018
-------------------------	-----

体寒，痘痘、色斑、黑眼圈会找上门	019
------------------------	-----

体寒，直接影响下一代	020
------------------	-----

了解自己有无体寒状况	021
体寒的自我测试	021
体寒测试的诊断结果	023

第二章

偷走身体健康，揪出虚寒这个“贼”

过度治疗——不得不谈的治病怪圈	026
发热未超过 38.5℃ 时，别急着用退热药	027
完全没必要输液的 53 种病	029
肥胖，小心体内有寒	033
又胖了？或许是体内寒气重所致	034
用热来消除内脏脂肪是最明智的方法	036
与其定期测体重，不如保护阳气不外泄	038
80% 的现代人被压力困扰	040
压力释放不出去，最伤免疫力	041
小测试：了解你的压力度	042
运动，请不要忽视它	046
体寒和缺乏运动有关	046
“忙”不是偷懒的理由	048
贪凉，为身体埋下定时炸弹	049
炎热的夏天里，别把自己打入“冷宫”	050
寒凉食物可以是药，也可以是毒	052
冰镇饮料是健康的天敌	053

错误的饮食方式最损健康 055

饥饱无度, 疾病丛生 056

不吃早餐到底有多伤身 057

反季节果蔬能不吃就不吃 058

吃得太快、太多也会引发体寒 060

寒凉、寒性食物适量吃 062

你是爱熬夜的“猫头鹰”吗 064

睡眠不规律会加剧身体寒凉 065

熬夜——人与健康的一种赌博 066

第三章**认清体质类型, 科学祛除体寒****世界上没有完全相同的人** 070

了解自己身体的属性 070

体质决定了你易患哪些病 071

每个人的体质都不是一成不变的 072

你的体质是阴性还是阳性 074

初识阴性体质——容易疲倦, 老是怕冷 074

初识阳性体质——脾气急躁, 经常上火 076

平和体质的几大标准 078

人人都向往的平和体质 079

做自己身体的农民 080

根据不同体质选择不同食材	082
--------------------	-----

吃对食物少生病	082
---------------	-----

根据体质选择阴性食物或阳性食物	084
-----------------------	-----

第四章

暖身食物，把体寒吃出体外

虚寒体质的人，应该怎么吃	088
--------------------	-----

尽量少吃或不吃寒性食物	088
-------------------	-----

多吃温性食物，可助阳升温	089
--------------------	-----

“蒸”是最不易破坏营养的烹饪法	089
-----------------------	-----

利用香辛料帮助排出体内寒气	091
---------------------	-----

胡椒：温化寒痰、排气	092
------------------	-----

桂皮：天然香料中的上品	094
-------------------	-----

辣椒：把寒气轻松赶出体外	095
--------------------	-----

紫苏：可当药的美味作料	097
-------------------	-----

白豆蔻：驱走寒气和湿气	098
-------------------	-----

荆芥：家中“万能”的感冒药	100
---------------------	-----

认清食物性能，改善虚和寒	101
--------------------	-----

胡萝卜：强健机体，保护视力	101
---------------------	-----

荠菜：抗氧化，防止衰老	104
-------------------	-----

糯米：温补脾胃功效多多	105
-------------------	-----

羊肉：升阳益气，温补气血	107
--------------------	-----

鲫鱼：温胃健脾，补中生气	108
--------------------	-----

韭菜：体寒怕冷者宜食的蔬菜	110
---------------------	-----

“吃出温暖”——体寒的人这样吃 111

洋葱炒鸡蛋，暖身防寒之佳品 112

山药长寿鸡，补气养血排寒气 112

素炒胡萝卜，防寒侵袭更有效 113

防治脾胃虚寒，安保腹部“宫城” 114

生姜、胡椒、艾叶，胃寒者的“救命稻草” 114

丁香温中健脾，可散脾胃之寒 116

龙眼，温补身体治贫血 117

狗肉暖胃，驱除胃寒有奇效 118

自制可以祛除寒凉的健康饮料 120

生姜红茶：祛寒的最佳选择 120

韭菜汁：让身体暖洋洋的饮品 121

赤豆饮：驱寒补身好处多 122

大蒜酒：改变寒性体质有一套 123

梅子酒：止腹泻，驱寒气 123

胡萝卜汁：增强机体免疫力 124

中医暖身药膳，给身体“升温” 125

甘草菊杞汤：治疗多种寒病 125

香菇炖鸡：提升正气，补虚健体 126

胶筋煲海马：补肾阳，活血益气 127

艾叶炖母鸡：专治宫寒痛经 128

红豆黑米粥：阴阳同补，温煦肾水 129

艾叶煮鸡蛋：温暖子宫，散寒止痛 130

第五章

运动防止身体变寒，暖身效果立竿见影

日常生活中简单易行的小动作 132

- 快步走，增强机体免疫力 132
- 常做下蹲运动可助阳升阳 134
- 多踩鹅卵石，火力自然有 135
- 动足趾——养脏腑、祛体寒的必杀技 136
- 踢打腿肚，预防老寒腿 137

有效、实用的肌肉力量训练方法 137

- 要想治好虚寒证，先锻炼肌肉 138
- 女性更应该加强肌肉锻炼 139
- 不需要器械的肌肉锻炼法 141

伸展运动，使你的血流更加通畅 143

- 颈部伸展运动：改善血液运行 144
- 背部伸展运动：放松紧张的肌肉 144
- 肩部伸展运动：消除肩部酸痛 145
- 臂部伸展运动：缓解臂部疲劳 146
- 臀部伸展运动：缓解肌肉紧张僵硬 146
- 大腿伸展运动：改善下肢血液循环 147
- 小腿伸展运动：紧实小腿肌肉 148
- 脚底伸展运动：拒绝脚部冰冷 148

第六章

改变日常生活习惯，
不做病恹恹的体寒族

有张有弛，过有规律的生活	150
体寒的人为什么越来越多	151
25 个危险信号提醒你“该歇歇了”	152
日出而作，日落而息，起居要有常	154
多晒晒太阳，补一身之阳气	155
提高“睡商”，胜过吃任何补品	157
最健康的睡姿是右侧弓形卧位	159
五种妙法助你踏上安眠快车	162
“回笼觉”不可以随便睡	163
合理着装，别让身体受寒气牵连	164
穿衣不能“要风度不要温度”	165
保暖原则：护住腹部、腰部和足部	166
管理好情绪，淡定的人更健康	167
节制自己的情绪，维护体内阴阳	169
情绪太过，阴阳平衡受影响	171
容易影响心情的各种因素	172
恐惧最伤阴阳，要追求“心无惧怕”的境界	173
恬淡从容，阴阳才能平衡	175
手脚冰凉时，不妨泡个热水澡	177
让全身都暖起来的足浴	177

让上半身暖起来的手浴 179

温暖身体、排出毒素的半身浴 179

人的一生都需要艾灸养护 180

艾灸让你的身体暖暖的 182

利用艾灸，送走寒与湿 183

第七章

省钱省力的穴位按摩， 帮你祛除寒气养身体

穴位按摩，平衡周身气血生态 186

四种小妙法帮你准确快速取穴 187

穴位按摩也有诸多注意事项 188

可提高全身机能的穴位 189

合谷穴：安和脏腑，调节全身状态 189

三阴交穴：改善体寒，告别经期烦恼 190

可优化气血循环的穴位 191

内关穴：赶走不安和烦躁 192

外关穴：改善手部血流 193

涌泉穴：缓解下半身的体寒 194

照海穴：消灭体寒引发的妇科疾病 195

血海穴：优化血液循环 196

可调节水分代谢的穴位 197

水分穴：治疗水肿、排尿困难 197

复溜穴：改善四肢水肿 198

可温暖腹部、消除体寒的穴位 199

神阙穴：驱寒邪立竿见影 199

中极穴：治疗妇科疾病 200

天枢穴：消除倦怠感和体寒 201

关元穴：调节内脏功能 202

命门穴：人体的长寿大穴 203

可增强肠胃功能的穴位 204

足三里穴：恢复肠胃功能，增强体力 204

胃俞穴：恢复消化功能，减肥、减压的能手 205

解溪穴：改善体寒症状 205

可舒缓压力、防止焦躁的穴位 206

太冲穴：任劳任怨的消气穴 206

劳宫穴：调整自主神经平衡 207

膻中穴：焦躁不安的克星 208

第八章**补虚祛寒，扫除一切健康的阴霾****体质虚寒直接影响下一代生长发育** 210

父母体质如何影响孩子体质 210

后天调理可弥补先天体质虚寒 211

肠胃差，当心寒气偷袭你 212

驱除腹部寒气的小妙招 213

腹泻，来得匆匆，去也可匆匆	214
女性美丽的敌人——乳腺增生	216
乳腺增生，多是寒气惹的祸	217
轻度乳腺增生不需要吃药	218
子宫寒冷是不孕的祸首	220
宫寒就如天空中没有太阳	221
女人，一定要小心提防宫寒	222
给子宫一个温暖的春天	224
非抗生素防治感冒发热	225
感冒发热，源于寒气“裹”在外	226
治疗感冒发热，不必“用大炮打蚊子”	228
赶跑寒邪，慢性支气管炎不再反复	230
慢性支气管炎是一种“冬病”	232
三伏时令，调节机体的效果最好	233
寒冷过后，应对冻疮全攻略	234
冻疮缘何年年与你“相逢”	235
小方治大病，消灭冻疮的小偏方	237
关节炎缘何成了“天气预报”	238
关节炎，危害不仅在关节	239
让关节炎走开，让温暖回来	242
补气血，祛寒湿，防治肩周炎	244
肩周炎不用愁，巧用葱姜做热敷	244
山楂炖乌骨鸡，益气活血，减少肩周痛	245

按摩肩井穴，从此告别“五十肩”	245
立位拉筋法可治疗肩周炎	246
温补心阳，祛寒活络，调治冠心病	247
瓜荷姜三汁饮，改善冠心病胸闷气短	247
枣香皮冻，“吃”走冠心病	248
冠心病需补气血，黄芪三七最得力	248
按摩内关穴，减轻心脏压力	249
三种按摩法，缓解冠心病、心绞痛	249
如何让癌症对你望而却步	250
12 种癌症发出的“黄牌警告”	251
预防癌症，坚持健康生活方式	252

第一章

改善血液循环， 祛寒不生病

体寒的人为何容易得病？原因在于身体虚寒会导致血液流通不畅，血液流通不畅就会导致各种疾病，也就是中医中所说的“不通则痛”的道理。而且，身体虚寒还会阻碍血液中的糖分及脂肪等能量的燃烧，也会阻碍尿酸、丙酮酸等废物的排泄，容易引发糖尿病、高脂血症和痛风等病症。