

胖瘦得当，健康不愁

孔繁祥◎编著

胖除痰湿 瘦祛火

PANG
CHUTANSHI
SHOU
QUHUO

肉如棉絮

软塌塌

嘴里黏腻腻

精神不好

总犯困

口疮口臭

爱上火

烦躁易怒

大便难

失眠多梦

胖人多痰湿
瘦人多火

祛痰除湿，一身轻松
滋阴降火，健康快乐

全国百佳图书出版单位

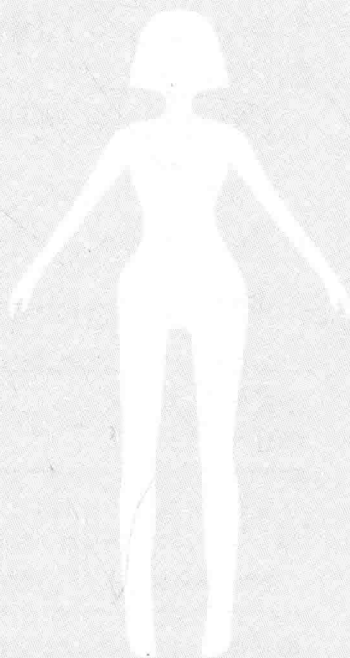
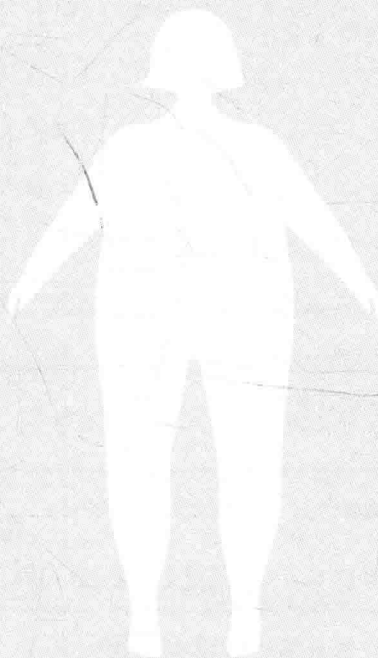


化学工业出版社

胖除痰湿 瘦祛火

PANG
CHUTANSHI
SHOU
QUHUO

孔繁祥◎编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

胖除痰湿瘦祛火 / 孔繁祥编著. —北京: 化学工业出版社, 2017. 5

ISBN 978-7-122-29271-1

I. ①胖… II. ①孔… III. ①养生 (中医) —基本知识 IV. ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 048163 号

责任编辑: 贾维娜

装帧设计: 史利平

责任校对: 宋 玮

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 中煤 (北京) 印务有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 13 字数 230 千字 2017 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 36.80 元

版权所有 违者必究

前言



如今减肥成风，不仅是爱美的女性常常谈论减肥，很多男性也热衷于此。减肥成风的同时，有些人却因为身体过于消瘦、单薄而苦恼。由此，有人想要减肥，而有人则要增肥。不管是减肥，还是增肥，其中都不乏成功者，也不乏失败者。成功者且不必说，单说失败者，个中原因大多是没能抓住减和增的根本。

先来说说肥胖者。造成肥胖的原因有很多，痰湿就是其中之一，我们常说的“喝凉水都长肉”多是痰湿作祟。痰湿有广义和狭义、有形和无形之分。狭义的痰湿指肺部渗出物和呼吸道的分泌物；广义的痰湿指机体水液代谢失常，形成的病理产物、疾病变化过程和临床症状。有形的痰湿就是我们平常可以见到的能够咳出的痰；无形的痰湿指的则是作用于人体产生各种症状和体征，比如恶心、呕吐、泄泻等。我们在此说的就是广义的痰湿，属于体质的一种，是水液内停而痰湿凝聚，以黏滞重浊为主要特征的体质状态。

人体内水液的生成、输布以及排泄是一个相当复杂的过程，脾、胃、肺、肾等脏腑在其中起着重要的作用。

脾负责运化，布散、转输津液，以使津液该营养的营养，该排出体外的

排出体外；肺起着通调水道的作用，一方面开合腠理，调节汗液排泄，另一方面将水液下输到肾和膀胱，化生为尿液排出体外；而膀胱是否能正常将尿液排出体外，还要依赖于肾的气化功能，只有肾的气化功能正常，才能将清者继续蒸化以营养全身，而将浊者化为尿液，排出体外。

由此就能看出，如果脾、肺、肾等脏腑功能失常，津液就不能正常布散、转运，不管是营养全身的，还是要排出体外的，都可能聚集在一处。中医有“湿聚成痰”的理论，即津液聚集时间长了，就成了痰湿。

此外，中医有“胖人多痰湿”的说法，痰湿体质是一种比较常见的体质类型，以体型肥胖，尤其是腹部肥满松软，肉如棉絮、软塌塌的为特征。且《黄帝内经》中有“消瘴仆击……肥贵人则膏粱之疾也”的说法，说的是肥胖者多长期而过量饮食膏粱厚味（肥肉和细粮，泛指口味重、油腻的饭菜），以致脾胃损伤，不能运化水谷精微及水湿，湿聚生痰。《张聿青医案》更是明确指出“形体丰者多湿多痰”，即表明形体肥胖的人多属于痰湿体质。

痰湿体质者多肥胖仅是一个方面，同时这种体质者还容易患高血压、糖尿病、高脂血症、哮喘、痛风、冠心病、代谢综合征、脑血管疾病等。常见的现代病中风其实也有痰湿的病因在其中，金元时期著名医家刘完素认为“肥人多中风者”，就是因为痰湿长期郁积在体内化热化火，或者上扰头窍，或者在经络中流窜，致使中风等病症的发生。

其实，让我们来简单阐述一下痰湿的形成，大家就会清楚胖者多痰湿的道理。痰湿形成之后，在体内并不规矩，它会随着气的运行到处流窜，停留在肝脏中就成了脂肪肝，停留在腰中就成了将军肚、水桶腰，泛滥在肌肤、肌肉间，就会导致面部、四肢水肿、臃肿。因此，痰湿体质的人也就往往看上去显得肥胖了。

由此可见，肥胖者想要成功减肥，就需要从祛除痰湿的根本入手。

下面再说说瘦人多火。“火”是人赖以生存的生机，就像世间万物都依赖太阳的温煦，人体也需要“火”的温煦。这团“火”也就是我们体内的元气、阳气，它们不仅让身体各项机能处于正常运转的状态中，而且还保障了人体的健康。所以说，人体没有“火”就没了生机。但是“瘦人多火”，这里的“火”指的是火邪，是气太盛、太多了，平时大家说的上火即属于这种现象。没“火”不行，“火”太多了也不行。

“瘦人多火”出自《妇人良方》，是中医因形诊治疾病的思路之一。瘦人之所以瘦，多是因为精血、津液等物质不足，阴血等液态物质亏虚，阴虚不能克制阳气，脏腑机能偏于阳亢有余，所以出现火大的问题。而且瘦人又容易感受温热阳邪，使脏腑功能亢进，由此也容易出现火热病症。所以，临床针对身体偏瘦者，在诊病疗疾时，常从体内是否有火的角度加以考虑。徐春甫在《古今医统大全》中说道“瘦人眩晕，血虚有火”，表明瘦人容易出现眩晕的症状，多是因为血虚有火所致。因此，在对待体瘦之人时，多滋阴清热，用药也多偏于寒凉之品，以清热泻火或者滋阴降火为主。

找到了肥胖、消瘦的原因，固然可以让减肥、增肥变得简单，但是也要懂得一些方法。本书就为大家详细而具体地介绍一些除痰湿减肥以及祛火增肥的方法，这些方法科学实用、简单易操作，非常适合痰湿体质的肥胖者以及有火邪的消瘦者保健养生借鉴。

编著者

2017年春



目 录

⇨ 上篇 胖人除痰湿减肥

第一章 痰湿属阴寒体质，补阳温阳宣散痰湿帮你瘦 / 2

阳气，护佑全身、除痰湿的治病良药 / 3

生姜温燥，补阳宣散痰湿最好用 / 5

陈皮辛香温燥，除湿化痰起效快 / 8

肉桂振奋脾肾阳气促排痰湿 / 10

黑胡椒温胃消痰湿最让人爱 / 13

艾灸升阳化湿，可消痰提气 / 15

疏通阳经畅通阳气暖身体 / 17

多晒太阳散湿气、振奋阳气 / 19

contents

第二章 健脾利湿化痰，减肥瘦身的根本 / 21

脾弱是痰湿生成之源，健脾强脾除邪瘦身 / 22

薏米健脾除痰湿，是瘦身的“行家” / 23

党参、白扁豆为伍，中焦痰湿轻松除 / 25

白术是健脾燥湿的必用品 / 27

善用茯苓，让“湿无从生，痰无从聚” / 29

荷叶能悄然带走恼人的赘肉 / 31

香橼是化痰除湿的佳品 / 33

“三宝茶”最适宜“三高”肥胖者常饮 / 35

“瓜类”中藏有祛湿消肿的“减肥明星” / 37

高粱是燥湿祛痰的健脾“五谷之精” / 40

二陈汤，燥湿化痰的经典名方 / 42

在推拿保健中轻松除痰湿 / 44

第三章 补肾利湿除水肿，帮你消除恼人的“病态肥” / 47

肾主水，强肾补肾让水湿正常输布、排泄 / 48

玉米须煮茶，是非常好的减肥瘦身饮料 / 50



竹笋化痰“利水道”可消肿瘦身 / 52

“赤豆鲤鱼汤”让湿邪从小便溜走 / 54

痰湿者要多吃“海产品” / 57

热水泡脚简单除湿祛水肿 / 60

第四章 肺贮痰，调水道，宣肺清肺除痰湿好减肥 / 62

“肺是贮痰之器”，宣肺养肺让痰湿快速消失 / 63

白芥子化痰逐饮，祛肺部、上焦的痰湿效果好 / 65

桑白皮宣肺利水，可“下病上治” / 67

桔梗宣肺气，是祛痰排脓的良品 / 69

紫苏子善治咳嗽痰多，是祛痰湿的佳品 / 72

枳实，长于破滞气的行痰湿药 / 74

白果有小毒，适量食用有利痰湿有热者 / 76

薤白是宣肺化痰的美味野菜 / 78

金荞麦不起眼，清肺化痰湿可拿手 / 80

鱼腥草清肺除湿，利尿通淋 / 82

contents

第五章 生活“小细节”，祛痰化湿养成瘦身好习惯 / 85

测试：你属于痰湿体质吗 / 86

夏季饮食起居不要给身体“雪上加霜” / 88

秋冬不要跟风进补助痰湿 / 90

“酸甘化阴”，酸、甜味食物助长痰湿要少吃 / 92

暴饮暴食让美味食物都成了“痰湿垃圾” / 94

“不吃早餐吃夜宵”早晚聚痰湿 / 96

有痰湿“懒得动”，越不动痰湿越重 / 98

⇨ 下篇 瘦人祛火邪增胖

第一章 瘦人有火分虚实，祛火要对症 / 102

火有虚实之分，“实降泻、虚清补” / 103

阳气盛为实火，清热降火帮你增重 / 105



心情抑郁肝阳亢盛，疏肝理气让瘦人变肥壮 / 107

阴虚致虚火上浮，滋阴养阴身才安 / 109

衰老提前至，阴虚火旺是主因 / 111

老年人易虚热，清热补虚颐养天年 / 113

第二章 胃强脾虚能吃还清瘦，清胃补脾让你胖起来 / 116

胃火大脾气弱，吃再多也胖不起来 / 117

卷心菜清热解毒，胃火大者可常吃 / 120

每天一杯“甘蔗汁”，脾胃都舒坦 / 122

白菜清热除烦可养胃 / 124

“胃强脾弱”，多吃山药准没错 / 126

常饮“藿香薄荷茶”，脾胃健康身体壮 / 129

“金银花茶”清热不伤胃，最适合胃火旺的人饮用 / 132

大黄妙用可泻胃火调气血 / 134

“陈皮茶”清胃调脾，胃强脾弱者宜饮用 / 137

“增肥汤”清热除湿提升消化力 / 139

contents

第三章 瘦人多阴虚火旺，滋阴养阴让瘦人不干巴 / 141

瘦人们大多在饱受阴虚之苦 / 142

血虚有火，食疗补血是滋阴增肥的关键 / 145

鸭肉养阴，瘦而有火者常吃身体壮 / 148

甲鱼炖汤服用，瘦弱有火者最适宜 / 151

酸枣仁“助阴气”除烦，“令人肥健” / 154

玉竹、沙参配伍，滋阴降火人更丰美 / 156

“二冬”常入膳，阴强火弱人丰润 / 158

“叩齿吞津”，充沛阴津浇灭瘦人的虚火 / 161

每天练练“静养功”最能滋阴长肉 / 163

第四章 四季吃得好，五脏无火不消瘦 / 165

粗粮四季吃，祛火又强身 / 166

春季“天干”易上火，多吃应季蔬菜人水灵 / 168

春天肝火旺，试试龙胆草药膳降肝火 / 171

柏子仁滋心阴，夏季常吃没烦恼 / 174



"银耳百合莲子羹" 秋季防治肺火最佳品 / 177

"地黄药膳方", 冬季补肾阴祛虚火少不了 / 179

第五章 畅通经络, 火气无处藏则身体健硕 / 182

经络不通, 火气就"养成"了 / 183

捏捏肺经, 肺清气爽没有火邪扰 / 185

敲敲心经, 可清心火助睡眠 / 187

脾胃经"捆绑"敲打, 强脾气、退胃火, 人不消瘦 / 189

常敲肝经, 让火气"旺"不起来 / 191

推推肾经疏通"肾水"灌溉全身浇灭火 / 193



上 篇

胖人除痰湿减肥

造成肥胖的原因有很多，痰湿就是其中之一，中医有“胖人多痰湿”的说法。痰湿体质是比较常见的一种体质类型，以体型肥胖，尤其是腹部肥满松软，肉如棉絮、软塌塌的为特征。这大多是因为长期过量饮食膏粱厚味（肥肉和细粮，泛指口味重、油腻的饭菜）等，以致脾胃损伤，不能运化水谷精微及水湿，使湿聚生痰所致。所以，胖人减肥首先要将体内的痰湿祛除。

第一章

痰湿属阴寒体质，补阳温阳宣散痰湿 帮你瘦

我们之所以能够与大自然共处，经受它的严寒酷暑、风吹日晒、冰霜雪雨等而健康无恙，很大程度上是受到体内阳气的“庇护”。阳气就像天上的太阳一样温煦着整个身体，同时又像守卫城堡的士兵一样，与外界的“敌人”做着斗争。痰湿具有阴寒属性，正常情况下，它们会被阳气蒸腾散发；但是一旦阳气不足，无力抵御痰湿，反而会被不断削弱自身的力量，最终痰湿就会肆虐。因此，对付痰湿，首先还要从补阳温阳入手。



阳气，护佑全身、除痰湿的治病良药

如果你本身属于痰湿体质，且身体较为肥胖，就会有一大特征，那就是稍微一动就出汗。大家可能会说，胖人都比较怕热，出汗现象正是怕热的表现。其实，胖人怕热没错，但是胖人自身却并不一定“热”。

万物生长依赖于太阳的温煦，而体内也有一轮“小太阳”，它就是阳气。没有太阳，万物就失去了生机，而缺少了阳气，身体就像一座塌了城墙的城堡，将自己赤裸裸地呈现在敌人的眼皮子底下，而这个敌人就是致病的邪气。之所以这样说，是因为阳气如同卫兵一样，分布在肌肤表层，负责抵御一切外邪，保卫人体的安全。因此，不管是谁，只要体内阳气旺盛，身体得到护佑，就能百病不侵，保持健康的状态。

但是，阳气就像存在银行的货币一样，每天支取一点儿，日久天长，总有一天会支取完，而随着阳气逐渐被支取，对身体的保护作用也慢慢减弱，如此一来，病邪不断来袭，感冒、落枕、腰疼、腿疼、背疼等病症就出现了。

曾经有一位60岁的女性水肿病患者，主诉两个月来面部以及四肢水肿，按压时有明显的凹陷，且脘腹胀满，胸中嘈杂不适，经常感到口干，但不想喝水，不想吃饭，大便也不爽。诊查她的脉象沉缓，舌苔薄白腻。尿常规、心脏听诊以及心电图检查都没有发现异常。综合分析后考虑她的病症是因为脾阳不足、温化无力，致使水饮内停，方药选用具有温阳健脾、行气利水的“实脾饮”（由茯苓、炒白术、木瓜、草果仁、广木香、大腹皮、制附片、川厚朴、砂仁、炙甘草组成）5剂，每天1剂，服药后腹胀、水肿消失，口也不觉得干了，只是胸闷、食欲不振的现象没有得到改善，后来在上方的基础上进行加减，增加理气药，最终所有的症状都消失了。

上述案例就是因为阳气不足，而且是脾阳不足，致使水湿停聚在体内，导致湿邪泛滥，从而出现诸多不适症状。

中医将“风、寒、暑、湿、燥、热”称为六气，它们与人共存于自然界中，本是相安无事。但凡事都有度，如果这六种气太过了，就成了侵扰人体的病邪，此时如果体内的阳气稍有不足，它们可能就会乘虚而入。就拿痰湿来说，“痰”是一种病理产物，湿是致病邪气，湿侵袭身体后，不仅因为黏腻重浊的性质影响各脏腑组织的功能正常发挥，同时还会“聚湿成痰”，而成为痰湿体质形成的

基础。但是如果体内阳气充足，就可以避免湿邪伤害身体，也让痰湿体质的形成少了机会。湿邪具有阴寒属性，它本身也在不断地消耗着阳气。

缺少了阳气的温煦，身体自然会感到冷，所以，对于痰湿型肥胖者来说提振阳气才是祛除痰湿的关键。宋代杨仁斋在《仁斋直指方》中记载“肥人气虚生寒，寒生湿，湿生痰……故肥人多寒湿”，这说明肥胖者多痰湿的根本原因是“气虚生寒”。清代叶天士也指出“夫肌肤柔白属气虚，外似丰溢，里真大怯，盖阳虚之体，惟多痰多湿……”阐明了肥胖者本虚标实的病理属性——气虚阳虚为本、多痰多湿为标。因此，补阳温阳就成了祛除体内痰湿的第一步。

举个例子来说，大雾弥漫，湿气很重，此时只要太阳一出，雾气消散，朗朗晴空就出现了；而身体，“湿聚为水，积水成饮，饮凝成痰”，水湿积聚过多就会变成饮，饮聚集久了，慢慢会变成痰。但如果阳气充足，就能化痰为饮，饮随气行，最终化成水气，痰就消了。

所以说，阳气可护佑全身，防止病邪侵袭，同时也是祛除体内痰湿的关键。日常生活中，我们一定要注意保护阳气，尽量避免损伤阳气的行为，比如熬夜、过食寒凉食物等。

从中医辨证分型的角度来说，痰分为多种，比如寒痰、风痰、热痰、燥痰、湿痰等，本书只针对水湿停聚所致的痰湿体质而言，尤其是通过补阳温阳除痰湿，一定是针对与此有关的湿痰来说的，寒痰也属于阳气不足、体内津液凝聚成痰所致，因此，通过提振阳气也可以得到改善。大家在实际应用中还需辨证对待。

减肥除湿小妙招：多喝热水

多喝热水可以帮助身体将湿邪等排出体外。特别是夏季，大多数人习惯饮食大量寒凉食物，会加重体内的湿气。其实此时最好的降温方式是多喝热水，它不仅可以帮助防暑降温，还可以促进体内的湿邪由毛孔排出体外，同时还可以让水分快速流入小肠被人体吸收，满足各组织器官的需要。