

—— 无病到天年2 ——

大病预防 先除湿

湿邪是很多慢性病和疑难杂症的罪魁祸首！

中央保健工作杰出专家、中南海国医

卫生部正式颁授的首届“国医大师”
中央保健工作突出贡献者

CCTV 《中华医药》 | 特邀嘉宾 **路志正** 著
BTV 《养生堂》

国家中医药管理局局长 王国强 作序



国医养生课 · 102 ·

—— 无病到天年2 ——

大病预防 先除湿

路志正 / 著

图书在版编目(CIP)数据

无病到天年.2, 大病预防先除湿 / 路志正著. —福州: 福建科学技术出版社, 2016.9

(国医养生课)

ISBN 978-7-5335-5117-9

I. ①无… II. ①路… III. ①养生(中医) ②祛湿(中医) IV. ①R212 ②R256

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第189403号

- 书 名 无病到天年2: 大病预防先除湿
国医养生课
- 著 者 路志正
- 出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
- 社 址 福州市东水路76号(邮编350001)
- 网 址 www.fjstp.com
- 经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司
- 印 刷 三河市兴达印务有限公司
- 开 本 710毫米×1020毫米 1/16
- 印 张 15
- 图 文 240码
- 版 次 2016年9月第1版
- 印 次 2016年9月第1次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-5335-5117-9
- 定 价 38.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目录

CONTENTS

第一章

湿气重是现代人的通病

1. 90% 以上的现代人曾被湿邪困扰 /13
 - 知己知彼，百战不殆——认识湿气 /15
 - 同气相求，外湿会引动内湿 /16
 - 现代人的病为什么那么复杂、难治 /18
2. 发现体内湿气大的信号 /20
 - 伸伸舌头，有没湿气一看便知 /20
 - 4 个信号暴露身体湿重 /22
3. 北方人也别忽视了祛湿 /24
4. 瘦人多火，胖人多湿 /27

第二章

调好身体内环境，让湿邪无路可进

1. 筑好脾这个“水堤”，抵御泛滥的水湿 /31
2. “中年发福”其实是脾胃减弱了 /34
山楂化食散——送给脾胃虚弱者的“胃肠动力药” /36
大枣，蒸着吃才好 /37
3. 气机的交通顺畅，湿邪就不容易阻滞 /39
脾胃是人体气机升降的中轴 /40
经常摩摩腹——调理人体气机的升降 /41
4. 肺好，水道运行才畅通 /43
肺为娇脏，怕寒怕冷 /44
不小心受寒受凉了，喝碗葱白生姜汤 /45
5. 肾阳充足，水湿才能动起来 /47
金匮肾气丸——补肾阳的代表方 /48
冬天一碗羊肉汤，温补肾阳 /50

第三章

如何祛湿邪——送给每个家庭的祛湿方

1. 薏苡仁是每个家庭必备的除湿佳品 /55
2. 赤小豆是食物中的强效“除湿器” /58

3. 饭后打嗝、不消化，一片醋泡生姜 /61
4. 冬瓜治水肿，消暑湿 /64
5. 参苓白术散——流传千年的健脾祛湿良方 /66
 - 小剂量、枣水送服更有效 /67
 - 改善肿瘤患者放化疗后的副作用 /69
6. 暑天没劲、食欲差，试试三仁粥 /71
 - 荷叶绿豆饮，炎炎夏日的解暑妙方 /72
 - 雨水多的日子，要喝三仁粥 /74
7. 藿香正气散：弘扬正气，祛除寒湿邪气 /77
 - 藿香正气散，专治寒湿感冒 /78
 - 藿香正气水？藿香正气软胶囊？到底该用哪一个 /79
8. 艾叶是能除寒湿的“纯阳之品” /81
 - 不专心泡脚，就是在洗脚 /82
 - 用温暖的艾灸，帮我们祛除寒湿 /84

第四章

湿邪走了，病就好了——自我调治常见病

1. 吃药胃疼，不吃药头疼——头痛的调理方法 /89
2. 攻克嘴唇、舌头上的“火山”——口腔溃疡的调理方法 /93
 - 粗茶淡饭最能安抚我们的脾胃 /94
 - 凉拌马齿苋——体内湿热者的食疗小方 /96

3. 大多数皮肤病其实是身体在排湿——湿疹、痤疮、足癣的调理方法 /98
 - 湿疹急性发作，可用芦荟止痒 /99
 - 内因决定外貌——让“痘痘”失去生存空间 /101
 - 蛇床子剂洗脚，祛湿热，治足癣 /104
4. 排出脾湿——调理腹泻的最强法 /107
 - 茯苓 + 白术，健脾止泻 /108
 - 益脾饼——帮助孩子健壮脾胃 /109
5. 湿除“便”来——清除便秘的不二法门 /112
 - 治好慈禧便秘的“莱菔子” /113
 - 三个特效食疗方，解决便秘老问题 /115
6. 给肺一个干净舒服的环境——痰多、咳嗽的调理方法 /117
 - 三子养亲汤——专为老人而做的祛痰饮 /118
 - 黄痰为热，白痰为寒——二子二仁汤理气化痰 /120
 - 爱咳嗽、不消化，喝点陈皮薏仁饮 /121
7. 人人都能睡个好觉——失眠的调理方法 /124
8. 喝口凉水都长胖？其实是脾虚湿重——肥胖的调理方法 /127
 - 身体自有“减肥药”，五个穴位让你瘦下来 /128
 - 养成好习惯，体重就能不反弹 /131
9. 十女九带，清爽当女人——妇科疾病的调理方法 /133

第五章

三分治病七分养，祛湿调理慢性病

1. 头部清爽，心里坦荡——眩晕的调理方法 /139
2. 胃胀、胃酸、没食欲——胃病的身心调养法 /142
 - 胃病并不难治，难的是习惯的改变 /144
 - 想得更多的人，容易得胃病 /145
 - 熬点陈皮粥，把胃口打开 /147
3. 口苦口干，可能是肝胆湿热——脂肪肝的调理方法 /149
 - 茵陈大枣汤——肝胆湿热者的家庭保健方 /150
 - 天麻可以缓解精神紧张 /153
4. 让胆汁排泄通畅——胆结石的调理方法 /156
 - 老年患者，化湿排石不宜峻攻 /157
 - 养胆护胆的通用守则 /158
5. 痰湿阻滞，血脂血压都高——高血压的调理方法 /160
 - 高血压的艾灸疗法 /162
 - 不着急，血压就能降下来 /164
6. 不是每个冠心病患者都要活血化瘀——冠心病的调理方法 /166
 - 一阴天下雨就胸闷，多半是湿邪引起的 /167
 - 吃是人生头等大事——冠心病患者怎么吃 /169

7. 轻松应对“百病之源”——糖尿病的调理方法 /171
 - 得了糖尿病，怎么吃 /174
 - 扁鹊三豆饮——辅助治消渴 /175
8. 来时如风，疼痛突然发作——痛风的调理方法 /177
9. 外面一变天，关节就遭罪——风湿病的调理方法 /180
 - 兵马未动，粮草先行——治风湿别忘了调脾胃 /182
 - 关键穴位拔上一罐 /184
 - 简单热敷法，祛除关节寒气 /186
10. 腰好你才站得直——腰疼的调理方法 /188
 - 肾着腰疼和腰椎病、肾虚腰疼的区别 /189
 - 肾着腰疼的内服方：宣木瓜茶 /190
 - 肾着腰疼的外敷方：中药热敷包 /191
11. 癌症是人体内乱的结果——癌症的保养方法 /193
 - 你不怕癌，癌就怕你 /194
 - 有一分胃气，便有一分生机 /195

第六章

湿气大，是你的生活方式不对

1. 不是谁都要一天8杯水——谈谈怎么喝水、怎么喝茶 /199
 - 谈谈怎么喝茶 /200
 - 一天三杯茶，养护脾胃 /203

2. 说说雾霾天怎么祛湿 /205
 - 雾霾天里的健康生活 /206
 - 鼻子、嗓子出现不适，按摩、汤饮来帮忙 /206
 3. 动能生阳，阳气来了，湿邪就走了 /209
 - 起床后干洗脸 /210
 - 练练八段锦 /211
 - 晚上散散步 /225
 4. 不生气，病就好了一半 /226
 - 为了不生气，多听中国传统音乐 /228
 - 哼唱六字诀，有个好心情 /230
 5. 不懂吃药，小心吃出湿邪 /231
 6. 又闷又热的夏季，怎么过更舒服 /234
- 后记 /239

国医养生课 · 102 ·

—— 无病到天年2 ——

大病预防 先除湿

路志正 / 著

 海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

无病到天年.2, 大病预防先除湿 / 路志正著. —福州: 福建科学技术出版社, 2016.9

(国医养生课)

ISBN 978-7-5335-5117-9

I. ①无… II. ①路… III. ①养生(中医) ②祛湿(中医) IV. ①R212 ②R256

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第189403号

- 书 名 无病到天年2: 大病预防先除湿
国医养生课
- 著 者 路志正
- 出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
- 社 址 福州市东水路76号(邮编350001)
- 网 址 www.fjstp.com
- 经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司
- 印 刷 三河市兴达印务有限公司
- 开 本 710毫米×1020毫米 1/16
- 印 张 15
- 图 文 240码
- 版 次 2016年9月第1版
- 印 次 2016年9月第1次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-5335-5117-9
- 定 价 38.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目录

CONTENTS

第一章

湿气重是现代人的通病

1. 90% 以上的现代人曾被湿邪困扰 /13
 - 知己知彼，百战不殆——认识湿气 /15
 - 同气相求，外湿会引动内湿 /16
 - 现代人的病为什么那么复杂、难治 /18
2. 发现体内湿气大的信号 /20
 - 伸伸舌头，有没湿气一看便知 /20
 - 4 个信号暴露身体湿重 /22
3. 北方人也别忽视了祛湿 /24
4. 瘦人多火，胖人多湿 /27

第二章

调好身体内环境，让湿邪无路可进

1. 筑好脾这个“水堤”，抵御泛滥的水湿 /31
2. “中年发福”其实是脾胃减弱了 /34
山楂化食散——送给脾胃虚弱者的“胃肠动力药” /36
大枣，蒸着吃才好 /37
3. 气机的交通顺畅，湿邪就不容易阻滞 /39
脾胃是人体气机升降的中轴 /40
经常摩摩腹——调理人体气机的升降 /41
4. 肺好，水道运行才畅通 /43
肺为娇脏，怕寒怕冷 /44
不小心受寒受凉了，喝碗葱白生姜汤 /45
5. 肾阳充足，水湿才能动起来 /47
金匱肾气丸——补肾阳的代表方 /48
冬天一碗羊肉汤，温补肾阳 /50

第三章

如何祛湿邪——送给每个家庭的祛湿方

1. 薏苡仁是每个家庭必备的除湿佳品 /55
2. 赤小豆是食物中的强效“除湿器” /58

3. 饭后打嗝、不消化，一片醋泡生姜 /61
4. 冬瓜治水肿，消暑湿 /64
5. 参苓白术散——流传千年的健脾祛湿良方 /66
 - 小剂量、枣水送服更有效 /67
 - 改善肿瘤患者放化疗后的副作用 /69
6. 暑天没劲、食欲差，试试三仁粥 /71
 - 荷叶绿豆饮，炎炎夏日的解暑妙方 /72
 - 雨水多的日子，要喝三仁粥 /74
7. 藿香正气散：弘扬正气，祛除寒湿邪气 /77
 - 藿香正气散，专治寒湿感冒 /78
 - 藿香正气水？藿香正气软胶囊？到底该用哪一个 /79
8. 艾叶是能除寒湿的“纯阳之品” /81
 - 不专心泡脚，就是在洗脚 /82
 - 用温暖的艾灸，帮我们祛除寒湿 /84

第四章

湿邪走了，病就好了——自我调治常见病

1. 吃药胃疼，不吃药头疼——头痛的调理方法 /89
2. 攻克嘴唇、舌头上的“火山”——口腔溃疡的调理方法 /93
 - 粗茶淡饭最能安抚我们的脾胃 /94
 - 凉拌马齿苋——体内湿热者的食疗小方 /96

3. 大多数皮肤病其实是身体在排湿——湿疹、痤疮、足癣的调理方法 /98
 - 湿疹急性发作，可用芦荟止痒 /99
 - 内因决定外貌——让“痘痘”失去生存空间 /101
 - 蛇床子剂洗脚，祛湿热，治足癣 /104
4. 排出脾湿——调理腹泻的最强法 /107
 - 茯苓 + 白术，健脾止泻 /108
 - 益脾饼——帮助孩子健壮脾胃 /109
5. 湿除“便”来——清除便秘的不二法门 /112
 - 治好慈禧便秘的“莱菔子” /113
 - 三个特效食疗方，解决便秘老问题 /115
6. 给肺一个干净舒服的环境——痰多、咳嗽的调理方法 /117
 - 三子养亲汤——专为老人而做的祛痰饮 /118
 - 黄痰为热，白痰为寒——二子二仁汤理气化痰 /120
 - 爱咳嗽、不消化，喝点陈皮薏仁饮 /121
7. 人人都能睡个好觉——失眠的调理方法 /124
8. 喝口凉水都长胖？其实是脾虚湿重——肥胖的调理方法 /127
 - 身体自有“减肥药”，五个穴位让你瘦下来 /128
 - 养成好习惯，体重就能不反弹 /131
9. 十女九带，清爽当女人——妇科疾病的调理方法 /133

第五章

三分治病七分养，祛湿调理慢性病

1. 头部清爽，心里坦荡——眩晕的调理方法 /139
2. 胃胀、胃酸、没食欲——胃病的身心调养法 /142
胃病并不难治，难的是习惯的改变 /144
想得更多的人，容易得胃病 /145
熬点陈皮粥，把胃口打开 /147
3. 口苦口干，可能是肝胆湿热——脂肪肝的调理方法 /149
茵陈大枣汤——肝胆湿热者的家庭保健方 /150
天麻可以缓解精神紧张 /153
4. 让胆汁排泄通畅——胆结石的调理方法 /156
老年患者，化湿排石不宜峻攻 /157
养胆护胆的通用守则 /158
5. 痰湿阻滞，血脂血压都高——高血压的调理方法 /160
高血压的艾灸疗法 /162
不着急，血压就能降下来 /164
6. 不是每个冠心病患者都要活血化瘀——冠心病的调理方法 /166
一阴天下雨就胸闷，多半是湿邪引起的 /167
吃是人生头等大事——冠心病患者怎么吃 /169