

中医学博士后 出身中医世家 孟河医派马氏流派学术传人 武建设 主编

凤凰汉竹  
汉竹编著  
●健康爱家系列

停止对身体的伤害，把身体从虚寒湿热的压迫中解放出来

# 别让

附赠  
标准经络  
穴位挂图

# 虚寒湿热

## 拖垮身体



艾灸



刮痧



按摩



汤粥



菜肴



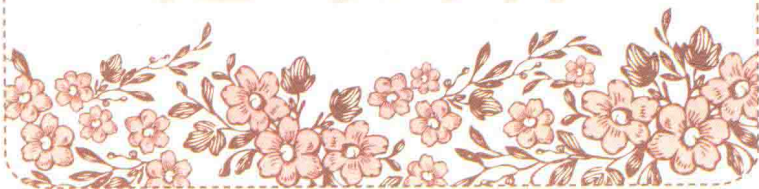
茶饮

停止对身体的伤害，把身体从虚寒湿热的压迫中解放出来！

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹  
全国百佳图书出版单位

汉竹 ● 健康爱家系列

# 别让虚寒湿热 拖垮身体



武建设 / 主编

汉 竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 (CIP) 数据

别让虚寒湿热拖垮身体 / 武建设主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10 (2016.3 重印)

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-5160-3

I. ①别… II. ①武… III. ①虚寒—防治②湿热(中医)—防治 IV. ①R241.3 ②R228

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 178487 号



中国健康生活图书实力品牌

## 别让虚寒湿热拖垮身体

---

|         |                 |
|---------|-----------------|
| 主 编     | 武建设             |
| 编 著     | 汉 竹             |
| 责 任 编 辑 | 刘玉锋 张晓凤         |
| 特 邀 编 辑 | 黄 硕 徐金凤 武梅梅 李交交 |
| 责 任 校 对 | 郝慧华             |
| 责 任 监 制 | 曹叶平 方 晨         |

---

|         |                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------|
| 出 版 发 行 | 凤凰出版传媒股份有限公司<br>江苏凤凰科学技术出版社                               |
| 出版社地址   | 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009                                    |
| 出版社网址   | <a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a> |
| 经 销     | 凤凰出版传媒股份有限公司                                              |
| 印 刷     | 北京艺堂印刷有限公司                                                |

---

|     |                     |
|-----|---------------------|
| 开 本 | 720mm × 1000mm 1/16 |
| 印 张 | 13                  |
| 字 数 | 200千字               |
| 版 次 | 2015年10月第1版         |
| 印 次 | 2016年3月第2次印刷        |

---

|         |                        |
|---------|------------------------|
| 标 准 书 号 | ISBN 978-7-5537-5160-3 |
| 定 价     | 39.80元(附赠: 标准经络穴位挂图)   |

---

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

# 目录

## Contents

|                  |
|------------------|
| 看看你哪里虚 / 010     |
| 你的身体是不是太热了 / 013 |
| 你的湿气重吗 / 014     |
| 你的身体里有没有寒气 / 015 |



### 第一章

#### 阳虚的人总是冷 / 017

##### 我是阳虚吗 ..... 018

|               |     |
|---------------|-----|
| 四种方法诊断阳虚..... | 018 |
| 手脚冰凉捂不热.....  | 019 |
| 动一动就出大汗.....  | 019 |
| 小病也会拖很久.....  | 019 |
| 夜尿多，睡眠差.....  | 019 |

##### 我为什么会阳虚 ..... 020

|                |     |
|----------------|-----|
| 肾阳不足是主因.....   | 020 |
| 脾阳不足，阳气失运..... | 020 |

##### 阳虚这样补，全身暖洋洋 ..... 021

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 手脚冰凉，按摩阳池穴.....     | 021 |
| 怕冷，艾灸肾俞穴.....       | 022 |
| 背部轻刮痧，积蓄阳气.....     | 023 |
| 刮拭百会穴、膻中穴，振奋阳气..... | 024 |
| 让背部晒晒太阳，补一身阳气.....  | 025 |
| 动则养阳，多运动升阳气.....    | 025 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 金匮肾气丸，温补阳气.....   | 026 |
| 热饮热食，寒凉食物要少吃..... | 026 |
| 平时这样吃，阳气越来越足..... | 027 |

##### 阳虚顽症巧养护 ..... 028

##### 阳虚型腹泻 ..... 028

|               |     |
|---------------|-----|
| 温灸神阙穴止腹泻..... | 028 |
| 按摩气海穴暖小肠..... | 029 |
| 补脾益肠丸补脾阳..... | 030 |
| 多喝姜糖水.....    | 031 |

##### 男女生殖系统疾病 ..... 032

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 散寒气，艾灸关元穴.....    | 032 |
| 双手擦腰预防生殖系统疾病..... | 033 |
| 刮拭阳池穴，赶走手脚冰凉..... | 033 |

##### 心脑血管疾病 ..... 034

|                  |     |
|------------------|-----|
| 每周灸 1 次足三里穴..... | 034 |
| 艾灸三阴交穴降血脂.....   | 035 |
| 每天温灸涌泉穴.....     | 035 |

##### 关节疼痛 ..... 036

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 刮拭下肢缓解膝关节痛.....       | 036 |
| 颈部疼痛刮肩颈部.....         | 037 |
| 疼痛兼风湿时，要配合拔罐.....     | 037 |
| 南瓜、菇类做食疗，缓解疼痛亦有效..... | 038 |

##### 冻疮 ..... 039

|                  |     |
|------------------|-----|
| 生姜羊肉汤，缓解冻疮.....  | 039 |
| 经常搓手，促进血液循环..... | 039 |
| 中药泡茶，祛寒通络.....   | 040 |
| 自制药酒洗冻疮.....     | 041 |

### 第二章

#### 阴虚的人，小火不断 / 043

##### 我是阴虚吗 ..... 044

|               |     |
|---------------|-----|
| 四种方法诊断阴虚..... | 044 |
| 吃点辣的就长疮.....  | 045 |



|              |     |
|--------------|-----|
| 吃个橘子就上火····· | 045 |
| 咽干口渴想吃凉····· | 045 |
| 总是便秘脸暗黄····· | 045 |
| 眼睛干涩视疲劳····· | 045 |

## 我为什么会阴虚····· 046

|                  |     |
|------------------|-----|
| 阴虚就是津液不足·····    | 046 |
| 阴虚的人也要养肾·····    | 047 |
| 爱上火，心的虚火在作怪····· | 047 |

## 阴虚这样补，不干不燥不上火· 048

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 按摩然谷穴，专治阴虚火旺·····     | 048 |
| 头晕、眼干涩，按摩太冲穴、行间穴····· | 049 |
| 按揉少海穴，降火滋阴·····       | 050 |
| 阴虚脸长斑，常刮三阴交穴·····     | 050 |
| 常刮肾经、膀胱经，肾阴肾阳能调和····· | 051 |
| 阴虚是虚火，千万别泻火·····      | 052 |
| 口不渴也要勤补水·····         | 052 |
| 一味良药补肾阴——女贞子·····     | 052 |
| 阴虚的人，多吃清补食物·····      | 053 |

## 阴虚顽症对症养····· 054

## 眼干涩····· 054

|                  |     |
|------------------|-----|
| 刮拭眼周，促进血液循环····· | 054 |
| 刮拭睛明穴，缓解眼疲劳····· | 054 |
| 按摩曲泉穴，缓解眼干涩····· | 055 |
| 按摩太冲穴，可以补肝肾····· | 055 |

## 高血压····· 056

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 刮拭百会穴，清脑又醒神·····       | 056 |
| 长期坚持刮拭督脉·····          | 057 |
| 刮拭风池穴，能够泄风热·····       | 057 |
| 刮拭血压点，双向调血压·····       | 057 |
| 刮拭人迎穴，力度定要轻·····       | 058 |
| 刮拭降压沟，可直接降压·····       | 058 |
| 每天 25 种食物，降血压就这么吃····· | 059 |

## 干燥综合征····· 060

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 按摩肺经，缓解鼻子和皮肤干燥····· | 060 |
| 按摩血海穴去瘙痒·····       | 060 |
| 银耳、桑葚改善干燥综合征·····   | 061 |

## 便秘····· 062

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 经常刮拭上臂大肠经·····      | 062 |
| 每天刮拭腹部 5~10 分钟····· | 063 |

## 更年期综合征····· 064

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 按揉人中穴、承浆穴，畅通任督二脉····· | 064 |
| 刮拭背部督脉与膀胱经·····       | 065 |
| 刮拭胸腹部任脉与肾经·····       | 065 |
| 刮拭下肢穴位，调肝脾、促气血·····   | 066 |
| 按摩足底生殖器反射区调节内分泌·····  | 066 |
| 小米 + 牛奶度过更年期·····     | 067 |

## 第三章

## 气虚的人易疲劳 / 069

## 我是气虚吗····· 070

|                  |     |
|------------------|-----|
| 四种方法诊断气虚·····    | 070 |
| 经常憋闷，上不来气·····   | 071 |
| 气温稍变化就感冒了·····   | 071 |
| 活动出冷汗，气虚惹的祸····· | 071 |

## 我为什么会气虚····· 072

|                |     |
|----------------|-----|
| 气虚常是先天不足·····  | 072 |
| 脾肺不足容易气虚·····  | 072 |
| 生气可导致气滞气虚····· | 073 |

## 气虚这样补，精力更充沛·· 074

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 脾胃壮则气足，补气就要健脾和胃····· | 074 |
| 搓搓双手就能补肺气·····       | 075 |
| 艾灸足三里穴，胜吃老母鸡·····    | 076 |
| 按摩太渊穴，补益肺气·····      | 077 |
| 气虚要温补，慎用拔罐·····      | 078 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 久卧伤气，温和运动可健脾利肺 ..... | 079 |
| 人参大补，但不可多食 .....     | 080 |
| 吃什么能补“气” .....       | 081 |

## 气虚顽症巧养护 ..... 082

### 气短自汗 ..... 082

|                  |     |
|------------------|-----|
| 按摩、艾灸养心止汗 .....  | 082 |
| 艾灸大椎穴可祛寒 .....   | 083 |
| 吃点酸枣仁能缓解自汗 ..... | 083 |

### 内脏下垂 ..... 084

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 按肝点改善内脏下垂 .....     | 084 |
| 防治内脏下垂的小动作 .....    | 085 |
| 常食黄芪、党参预防内脏下垂 ..... | 085 |

### 反复感冒 ..... 086

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 黄芪、党参代茶饮，补气不感冒 ..... | 086 |
| 紫苏煮粥，防治风寒感冒 .....    | 086 |
| 家备生姜，吃出温暖 .....      | 087 |
| 头部穴位常按摩，感冒不反复 .....  | 088 |
| 用艾条灸大椎穴、关元穴 .....    | 088 |
| 肺俞穴上做敷贴 .....        | 089 |

### 低血压 ..... 090

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 刮手足缓解低血压症状 .....   | 090 |
| 按揉百会穴升血压 .....     | 091 |
| 常服人参、西洋参可升血压 ..... | 091 |

### 月经不调 ..... 092

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 艾灸神阙穴调月经 .....        | 092 |
| 艾灸、按摩血海穴祛瘀血 .....     | 092 |
| 气虚所致的月经不调这样吃能滋补 ..... | 093 |

## 第四章

## 血虚的人，面色苍白 / 095

### 我是血虚吗 ..... 096

|                |     |
|----------------|-----|
| 四种方法诊断血虚 ..... | 096 |
| 面色苍白气色差 .....  | 097 |
| 经常头痛眩晕 .....   | 097 |
| 月经延后且量少 .....  | 097 |

### 我是怎样变成血虚的 ..... 098

|                  |     |
|------------------|-----|
| 血虚和贫血不一样 .....   | 098 |
| 长期慢性消耗容易血虚 ..... | 099 |
| 饮食不节也会血虚 .....   | 099 |

### 血虚这样补，养出好气色 ..... 100

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 补血美容千古名方——四物汤 .....  | 100 |
| 改善血虚，调理脾胃是关键 .....   | 101 |
| 肝藏血，4 个方法补肝血 .....   | 102 |
| 刺激血海穴，气血更充足 .....    | 104 |
| 这样吃可补“血” .....       | 106 |
| 女性血虚常艾灸膻中穴、神阙穴 ..... | 109 |

### 血虚疾病这样养 ..... 110

#### 贫血 ..... 110

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 拔关元穴，刺激血液循环 .....     | 110 |
| 艾灸期门穴，理气活血 .....      | 110 |
| 红枣能补血，但不宜长期大量吃 .....  | 111 |
| 牛奶、大蒜不利于补血，要少吃 .....  | 111 |
| 贫血者最好不要喝茶 .....       | 111 |
| 猪肝补血禁忌多，吃对才能不伤身 ..... | 112 |
| 四大平价补血蔬果，经济养生 .....   | 113 |

#### 心悸 ..... 114

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 艾灸神门穴、内关穴、肺俞穴，养心补血 .....  | 114 |
| 拔心俞穴、脾俞穴、膻中穴，畅通气血运行 ..... | 115 |
| 常食酸枣仁、柏子仁能养血安神 .....      | 116 |



## 小腿抽筋..... 117

按摩、拔太冲穴、三阴交穴、血海穴和

足三里穴..... 117

## 白癜风..... 118

艾灸血海穴、气海穴和足三里穴，益气行血..... 118

擦涂无花果叶可缓解白斑..... 119

少吃维生素 C 含量高的食物..... 119

多吃黑色食物，促进黑色素代谢..... 119



## 第五章

### 体寒的人身体冷痛 / 121

#### 我是体寒吗..... 122

四种方法诊断体寒..... 122

冷暖交替膝盖疼..... 123

胃寒不敢吃凉的..... 123

一降温就手脚冰凉..... 123

总比别人穿得多..... 123

#### 我为什么会体寒..... 124

多数由于阳气寒..... 124

阴邪过剩亦体寒..... 124

女性体寒毛病多..... 125

别为寒湿打开门..... 125

#### 体寒保养不怕冬..... 126

肺寒咳嗽用麻黄..... 126

骨痛就是肾“着凉”..... 128

常按手三里穴，胃部不再寒..... 130

宫寒痛经难受孕，好习惯来帮忙..... 131

艾灸腰部、脚部能驱寒..... 132

四季保暖不放松..... 133

会吃身体暖起来..... 134

#### 不同寒症分别养..... 136

##### 关节冷痛风湿寒..... 136

膝部冷痛常刮痧..... 136

艾灸膝关节止痛..... 137

艾灸肩井穴缓解肩关节冷痛..... 137

##### 胃寒..... 138

理中建中皆有功..... 138

巧用生姜调实寒..... 139

##### 慢性支气管炎..... 140

艾灸肺俞穴、中府穴、曲池穴..... 140

茼蒿冰糖饮调理脾胃、清痰化痰..... 140

##### 小儿哮喘..... 141

艾灸天突穴、膻中穴，让宝宝少受罪..... 141

丝瓜鸡汤煲，温暖宝宝小身子..... 141

##### 痛经..... 142

经前灸肾俞穴，经期灸气海穴..... 142

按摩合谷穴能止痛..... 142

月经前灸腰臀部可预防痛经..... 143

红糖、玫瑰、桂圆呵护女人度过特殊日子..... 143

##### 宫寒..... 144

艾盒灸四穴，暖宫补血..... 144

宫寒吃阿胶，滋阴补血..... 145

饭前喝汤暖身暖宫..... 145

##### 月经推迟..... 146

艾灸任脉、脾经补虚，艾灸督脉、肾经壮阳..... 146

经期淋漓超一周，需到医院做检查..... 147

盲目减肥经不调..... 147

桃仁当归粥能活血化痰..... 147

# 湿

## 第六章

### 湿气重的人，水肿虚胖 / 149

#### 我湿气重吗 ..... 150

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 四种方法看你的湿气重不重 ..... | 150 |
| 湿气重的人多虚胖 .....     | 151 |
| 大便不成形，总觉得没排净 ..... | 151 |
| 关节酸痛，肢体沉重 .....    | 151 |
| 头发油腻易脱发 .....      | 151 |

#### 我为什么湿气重 ..... 152

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 湿就是身体里的“水”多了 .....   | 152 |
| 脾肺虚了，水湿就容易积聚成痰 ..... | 152 |
| 脾不健运才会导致水液滞留体内 ..... | 153 |
| 油腻食物促生痰 .....        | 154 |
| 过量吃海鲜，寒湿入侵损脾阳 .....  | 154 |
| 长期居住在湿气大的地方 .....    | 155 |
| 忧思过多，伤脾生痰 .....      | 155 |

#### 湿气这么除，身轻体健 ..... 156

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 拔罐除湿效果好 .....         | 156 |
| 四大穴位，拔罐除湿效果好 .....    | 156 |
| 痰湿兼有寒，艾灸显奇效 .....     | 157 |
| 有湿兼有热，先拔罐再刮痧 .....    | 157 |
| 承山穴是除湿大穴 .....        | 158 |
| 刮拭肺俞穴、脾俞穴，源头祛痰湿 ..... | 159 |
| 常推揉脾经，补脾虚、升脾阳 .....   | 160 |
| 适量运动补肺化痰 .....        | 161 |
| 正确“吐”和“拉”，减少痰湿 .....  | 161 |
| 吃这些食物，湿气跑光光 .....     | 162 |

#### 湿气重典型疾病对症养护 ..... 166

#### 高脂血症 ..... 166

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 刮拭肝俞穴、胆俞穴 .....       | 166 |
| 刮拭脾俞穴、胃俞穴 .....       | 167 |
| 多吃高膳食纤维的食物，多做运动 ..... | 167 |

#### 冠心病 ..... 168

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 快速止心痛，刮拭郤门穴 .....  | 168 |
| 刮拭内关穴，缓解心律不齐 ..... | 168 |

#### 肥胖 ..... 169

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 刮痧能减“大肚子” ..... | 169 |
| 腹部九罐减肥法 .....   | 169 |

#### 气管炎、慢性咽炎 ..... 170

|                |     |
|----------------|-----|
| 体内有寒用艾灸 .....  | 170 |
| 喝甘草粥止咳平喘 ..... | 170 |
| 体内偏热用刮痧 .....  | 171 |

#### 百合粥镇咳祛痰，缓解炎症 ..... 171 |

#### 湿疹 ..... 172

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 艾灸阿是穴，温经活血 .....     | 172 |
| 艾灸脾俞穴、肺俞穴，根除病源 ..... | 172 |
| 绿豆、薏米清热利湿、止痒解毒 ..... | 173 |

#### 风湿性关节炎 ..... 174

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 隔姜艾灸膈中穴、中腕穴、足三里穴等 ..... | 174 |
| 利用三伏天，敷贴疼痛关节处 .....     | 174 |
| 夏天不贪凉，平时多运动 .....       | 175 |

#### 常饮两款药酒，舒筋活血，化湿止痛 ..... 175 |

#### 牛尾砂锅，补气又养血 ..... 176 |

#### 饮食宜清淡，汤粥可滋补 ..... 176 |

#### 湿热引起的便秘 ..... 177





## 第七章

### 体热的人，烦躁上火易便秘 / 179

#### 我是体热吗 ..... 180

四种方法诊断体热 ..... 180

双手、嘴唇脱皮严重 ..... 181

牙龈肿痛，食不下咽 ..... 181

一辈子都在长痘 ..... 181

时常口干、口臭 ..... 181

#### 我为什么体热 ..... 182

先天阳盛是主因 ..... 182

补品吃太多，慢慢变体热 ..... 183

体热是实热，阴虚是虚热 ..... 183

#### 体热这么清，身体变平和 ..... 184

按摩九大清热穴位 ..... 184

拔罐心俞穴、曲泽穴，排热毒 ..... 188

叩齿咽津，抵制湿热袭身 ..... 189

青蒿粳粿，传统风俗小吃清热更有效 ..... 190

肾好才能清热，常食“黑色食物”能强肾 ..... 191

这么吃，由热变温人舒服 ..... 192

#### 体热疾病养护 ..... 194

##### 口臭 ..... 194

饮藿香粥让口气清新 ..... 194

##### 脱发 ..... 195

冬瓜皮黑豆粥，缓解内热所致脱发 ..... 195

每天做3分钟“回发操”，按摩头皮经络 ..... 195

#### 腹胀、腹泻 ..... 196

背部拔罐刮痧 ..... 196

腹部拔罐刮痧 ..... 196

山药能健脾止泻 ..... 197

#### 丘疹脓疱型痤疮 ..... 198

拔大椎穴可治各部位痤疮 ..... 198

拔承山穴能除湿，有助泄热 ..... 198

刮痧肺经、大肠经、胃经、脾经泄热 ..... 199

绿豆、芹菜等食材滋阴又清热 ..... 200

#### 带下病、盆腔炎、前列腺炎 ..... 201

腹部刮痧拔罐去湿热 ..... 201

刮拭腰骶部补肾 ..... 201

#### 肝胆疾病 ..... 202

在膀胱经拔罐或刮痧 ..... 202

在下肢穴位拔罐或刮痧 ..... 202

清泄肝胆湿热的食疗方 ..... 203

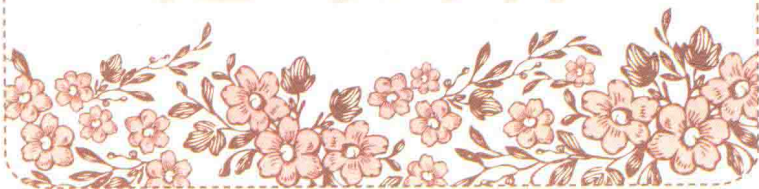
## 附录

### 虚寒湿热占几样，

### 学会动态养生法 / 204

汉竹 ● 健康爱家系列

# 别让虚寒湿热 拖垮身体



武建设 / 主编

汉 竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹  
全国百佳图书出版单位





## 前言

你是否比别人更怕冷，一年四季都手脚冰凉？

你是否总是“上火”，口干舌燥，脾气也暴？

就算过了青春期也会长痘，还反复发作？

.....

这些都是虚、寒、湿、热惹的祸！

虚又分为阳虚、阴虚、气虚、血虚。阳虚的人怕冷，爱出虚汗；阴虚的人口干舌燥、爱“上火”；气虚的人胸闷气短，爱感冒；血虚的人苍白瘦弱，月经不调。

体寒常与体虚有关，是先天和后天共同作用的结果。气温一降，膝盖关节就会疼痛；吃点凉的，胃寒难受；不注意保暖，女性易发痛经。艾灸可温暖身心，驱走体内严寒。

湿重不易除，常与其他疾病相“勾结”，是产生疑难杂症的元凶之一！头重体沉、困倦乏力、痰多黏腻，都是体内湿气重的显著特征。承山穴、大椎穴都是人体除湿大穴，拔罐效果好。

体热常与湿相“勾结”，造成皮肤油腻、体味重，容易烦躁，还伴有便秘。食疗搭配刮痧，清热除湿，肝脾兼养。

调养体质需要从多方面入手，食疗搭配和四大居家保健疗法——按摩、刮痧、拔罐、艾灸，多管齐下，综合改善体质，让身体恢复最初的健康！

由虚、寒、湿、热产生的各种疾病，对症调养才有效，深入调五脏、辨证调体质，药到病除。让你摆脱亚健康，远离疑难杂症！





# 目录

## Contents

|                  |
|------------------|
| 看看你哪里虚 / 010     |
| 你的身体是不是太热了 / 013 |
| 你的湿气重吗 / 014     |
| 你的身体里有没有寒气 / 015 |



### 第一章

#### 阳虚的人总是冷 / 017

##### 我是阳虚吗 ..... 018

|               |     |
|---------------|-----|
| 四种方法诊断阳虚..... | 018 |
| 手脚冰凉捂不热.....  | 019 |
| 动一动就出大汗.....  | 019 |
| 小病也会拖很久.....  | 019 |
| 夜尿多，睡眠差.....  | 019 |

##### 我为什么会阳虚 ..... 020

|                |     |
|----------------|-----|
| 肾阳不足是主因.....   | 020 |
| 脾阳不足，阳气失运..... | 020 |

##### 阳虚这样补，全身暖洋洋 ..... 021

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 手脚冰凉，按摩阳池穴.....     | 021 |
| 怕冷，艾灸肾俞穴.....       | 022 |
| 背部轻刮痧，积蓄阳气.....     | 023 |
| 刮拭百会穴、膻中穴，振奋阳气..... | 024 |
| 让背部晒晒太阳，补一身阳气.....  | 025 |
| 动则养阳，多运动升阳气.....    | 025 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 金匮肾气丸，温补阳气.....   | 026 |
| 热饮热食，寒凉食物要少吃..... | 026 |
| 平时这样吃，阳气越来越足..... | 027 |

##### 阳虚顽症巧养护 ..... 028

##### 阳虚型腹泻 ..... 028

|               |     |
|---------------|-----|
| 温灸神阙穴止腹泻..... | 028 |
| 按摩气海穴暖小肠..... | 029 |
| 补脾益肠丸补脾阳..... | 030 |
| 多喝姜糖水.....    | 031 |

##### 男女生殖系统疾病 ..... 032

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 散寒气，艾灸关元穴.....    | 032 |
| 双手擦腰预防生殖系统疾病..... | 033 |
| 刮拭阳池穴，赶走手脚冰凉..... | 033 |

##### 心脑血管疾病 ..... 034

|                  |     |
|------------------|-----|
| 每周灸 1 次足三里穴..... | 034 |
| 艾灸三阴交穴降血脂.....   | 035 |
| 每天温灸涌泉穴.....     | 035 |

##### 关节疼痛 ..... 036

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 刮拭下肢缓解膝关节痛.....       | 036 |
| 颈部疼痛刮肩颈部.....         | 037 |
| 疼痛兼风湿时，要配合拔罐.....     | 037 |
| 南瓜、菇类做食疗，缓解疼痛亦有效..... | 038 |

##### 冻疮 ..... 039

|                  |     |
|------------------|-----|
| 生姜羊肉汤，缓解冻疮.....  | 039 |
| 经常搓手，促进血液循环..... | 039 |
| 中药泡茶，祛寒通络.....   | 040 |
| 自制药酒洗冻疮.....     | 041 |

### 第二章

#### 阴虚的人，小火不断 / 043

##### 我是阴虚吗 ..... 044

|               |     |
|---------------|-----|
| 四种方法诊断阴虚..... | 044 |
| 吃点辣的就长疮.....  | 045 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 吃个橘子就上火 ..... | 045 |
| 咽干口渴想吃凉 ..... | 045 |
| 总是便秘脸暗黄 ..... | 045 |
| 眼睛干涩视疲劳 ..... | 045 |

## 我为什么会阴虚 ..... 046

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 阴虚就是津液不足 .....    | 046 |
| 阴虚的人也要养肾 .....    | 047 |
| 爱上火，心的虚火在作怪 ..... | 047 |

## 阴虚这样补，不干不燥不上火 · 048

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 按摩然谷穴，专治阴虚火旺 .....     | 048 |
| 头晕、眼干涩，按摩太冲穴、行间穴 ..... | 049 |
| 按揉少海穴，降火滋阴 .....       | 050 |
| 阴虚脸长斑，常刮三阴交穴 .....     | 050 |
| 常刮肾经、膀胱经，肾阴肾阳能调和 ..... | 051 |
| 阴虚是虚火，千万别泻火 .....      | 052 |
| 口不渴也要勤补水 .....         | 052 |
| 一味良药补肾阴——女贞子 .....     | 052 |
| 阴虚的人，多吃清补食物 .....      | 053 |

## 阴虚顽症对症养 ..... 054

### 眼干涩 ..... 054

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 刮拭眼周，促进血液循环 ..... | 054 |
| 刮拭睛明穴，缓解眼疲劳 ..... | 054 |
| 按摩曲泉穴，缓解眼干涩 ..... | 055 |
| 按摩太冲穴，可以补肝阴 ..... | 055 |

### 高血压 ..... 056

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 刮拭百会穴，清脑又醒神 .....       | 056 |
| 长期坚持刮拭督脉 .....          | 057 |
| 刮拭风池穴，能够泄风热 .....       | 057 |
| 刮拭血压点，双向调血压 .....       | 057 |
| 刮拭人迎穴，力度定要轻 .....       | 058 |
| 刮拭降压沟，可直接降压 .....       | 058 |
| 每天 25 种食物，降血压就这么吃 ..... | 059 |

## 干燥综合征 ..... 060

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 按摩肺经，缓解鼻子和皮肤干燥 ..... | 060 |
| 按摩血海穴去瘙痒 .....       | 060 |
| 银耳、桑葚改善干燥综合征 .....   | 061 |

## 便秘 ..... 062

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 经常刮拭上臂大肠经 .....      | 062 |
| 每天刮拭腹部 5~10 分钟 ..... | 063 |

## 更年期综合征 ..... 064

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 按揉人中穴、承浆穴，畅通任督二脉 ..... | 064 |
| 刮拭背部督脉与膀胱经 .....       | 065 |
| 刮拭胸腹部任脉与肾经 .....       | 065 |
| 刮拭下肢穴位，调肝脾、促气血 .....   | 066 |
| 按摩足底生殖器反射区调节内分泌 .....  | 066 |
| 小米 + 牛奶度过更年期 .....     | 067 |

## 第三章

## 气虚的人易疲劳 / 069

### 我是气虚吗 ..... 070

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 四种方法诊断气虚 .....    | 070 |
| 经常憋闷，上不来气 .....   | 071 |
| 气温稍变化就感冒了 .....   | 071 |
| 活动出冷汗，气虚惹的祸 ..... | 071 |

### 我为什么会气虚 ..... 072

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 气虚常是先天不足 .....  | 072 |
| 脾肺不足容易气虚 .....  | 072 |
| 生气可导致气滞气虚 ..... | 073 |

### 气虚这样补，精力更充沛 ..... 074

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 脾胃壮则气足，补气就要健脾和胃 ..... | 074 |
| 搓搓双手就能补肺气 .....       | 075 |
| 艾灸足三里穴，胜吃老母鸡 .....    | 076 |
| 按摩太渊穴，补益肺气 .....      | 077 |
| 气虚要温补，慎用拔罐 .....      | 078 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 久卧伤气，温和运动可健脾利肺 ..... | 079 |
| 人参大补，但不可多食 .....     | 080 |
| 吃什么能补“气” .....       | 081 |

## 气虚顽症巧养护 ..... 082

### 气短自汗 ..... 082

|                  |     |
|------------------|-----|
| 按摩、艾灸养心止汗 .....  | 082 |
| 艾灸大椎穴可祛寒 .....   | 083 |
| 吃点酸枣仁能缓解自汗 ..... | 083 |

### 内脏下垂 ..... 084

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 按肝点改善内脏下垂 .....     | 084 |
| 防治内脏下垂的小动作 .....    | 085 |
| 常食黄芪、党参预防内脏下垂 ..... | 085 |

### 反复感冒 ..... 086

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 黄芪、党参代茶饮，补气不感冒 ..... | 086 |
| 紫苏煮粥，防治风寒感冒 .....    | 086 |
| 家备生姜，吃出温暖 .....      | 087 |
| 头部穴位常按摩，感冒不反复 .....  | 088 |
| 用艾条灸大椎穴、关元穴 .....    | 088 |
| 肺俞穴上做敷贴 .....        | 089 |

### 低血压 ..... 090

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 刮手足缓解低血压症状 .....   | 090 |
| 按揉百会穴升血压 .....     | 091 |
| 常服人参、西洋参可升血压 ..... | 091 |

### 月经不调 ..... 092

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 艾灸神阙穴调月经 .....        | 092 |
| 艾灸、按摩血海穴祛瘀血 .....     | 092 |
| 气虚所致的月经不调这样吃能滋补 ..... | 093 |

## 第四章

## 血虚的人，面色苍白 / 095

### 我是血虚吗 ..... 096

|                |     |
|----------------|-----|
| 四种方法诊断血虚 ..... | 096 |
| 面色苍白气色差 .....  | 097 |
| 经常头痛眩晕 .....   | 097 |
| 月经延后且量少 .....  | 097 |

### 我是怎样变成血虚的 ..... 098

|                  |     |
|------------------|-----|
| 血虚和贫血不一样 .....   | 098 |
| 长期慢性消耗容易血虚 ..... | 099 |
| 饮食不节也会血虚 .....   | 099 |

### 血虚这样补，养出好气色 ..... 100

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 补血美容千古名方——四物汤 .....  | 100 |
| 改善血虚，调理脾胃是关键 .....   | 101 |
| 肝藏血，4 个方法补肝血 .....   | 102 |
| 刺激血海穴，气血更充足 .....    | 104 |
| 这样吃可补“血” .....       | 106 |
| 女性血虚常艾灸膻中穴、神阙穴 ..... | 109 |

### 血虚疾病这样养 ..... 110

#### 贫血 ..... 110

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 拔关元穴，刺激血液循环 .....     | 110 |
| 艾灸期门穴，理气活血 .....      | 110 |
| 红枣能补血，但不宜长期大量吃 .....  | 111 |
| 牛奶、大蒜不利于补血，要少吃 .....  | 111 |
| 贫血者最好不要喝茶 .....       | 111 |
| 猪肝补血禁忌多，吃对才能不伤身 ..... | 112 |
| 四大平价补血蔬果，经济养生 .....   | 113 |

#### 心悸 ..... 114

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 艾灸神门穴、内关穴、肺俞穴，养心补血 .....  | 114 |
| 拔心俞穴、脾俞穴、膻中穴，畅通气血运行 ..... | 115 |
| 常食酸枣仁、柏子仁能养血安神 .....      | 116 |



## 小腿抽筋..... 117

按摩、拔太冲穴、三阴交穴、血海穴和

足三里穴..... 117

## 白癜风..... 118

艾灸血海穴、气海穴和足三里穴，益气行血..... 118

擦涂无花果叶可缓解白斑..... 119

少吃维生素 C 含量高的食物..... 119

多吃黑色食物，促进黑色素代谢..... 119



## 第五章

### 体寒的人身体冷痛 / 121

#### 我是体寒吗..... 122

四种方法诊断体寒..... 122

冷暖交替膝盖疼..... 123

胃寒不敢吃凉的..... 123

一降温就手脚冰凉..... 123

总比别人穿得多..... 123

#### 我为什么会体寒..... 124

多数由于阳气寒..... 124

阴邪过刺亦体寒..... 124

女性体寒毛病多..... 125

别为寒湿打开门..... 125

#### 体寒保养不怕冬..... 126

肺寒咳嗽用麻黄..... 126

骨痛就是肾“着凉”..... 128

常按手三里穴，胃部不再寒..... 130

宫寒痛经难受孕，好习惯来帮忙..... 131

艾灸腰部、脚部能驱寒..... 132

四季保暖不放松..... 133

会吃身体暖起来..... 134

#### 不同寒症分别养..... 136

##### 关节冷痛风湿寒..... 136

膝部冷痛常刮痧..... 136

艾灸膝关节止痛..... 137

艾灸肩井穴缓解肩关节冷痛..... 137

##### 胃寒..... 138

理中建中皆有功..... 138

巧用生姜调实寒..... 139

##### 慢性支气管炎..... 140

艾灸肺俞穴、中府穴、曲池穴..... 140

茼蒿冰糖饮调理脾胃、清痰化痰..... 140

##### 小儿哮喘..... 141

艾灸天突穴、膻中穴，让宝宝少受罪..... 141

丝瓜鸡汤煲，温暖宝宝小身子..... 141

##### 痛经..... 142

经前灸肾俞穴，经期灸气海穴..... 142

按摩合谷穴能止痛..... 142

月经前灸腰臀部可预防痛经..... 143

红糖、玫瑰、桂圆呵护女人度过特殊日子..... 143

##### 宫寒..... 144

艾盒灸四穴，暖宫补血..... 144

宫寒吃阿胶，滋阴补血..... 145

饭前喝汤暖身暖宫..... 145

##### 月经推迟..... 146

艾灸任脉、脾经补虚，艾灸督脉、肾经壮阳..... 146

经期淋漓超一周，需到医院做检查..... 147

盲目减肥经不调..... 147

桃仁当归粥能活血化瘀..... 147





## 第六章

### 湿气重的人，水肿虚胖 / 149

#### 我湿气重吗 ..... 150

四种方法看你的湿气重不重 ..... 150

湿气重的人多虚胖 ..... 151

大便不成形，总觉得没排净 ..... 151

关节酸痛，肢体沉重 ..... 151

头发油腻易脱发 ..... 151

#### 我为什么湿气重 ..... 152

湿就是身体里的“水”多了 ..... 152

脾肺虚了，水湿就容易积聚成痰 ..... 152

脾不健运才会导致水液滞留体内 ..... 153

油腻食物促生痰 ..... 154

过量吃海鲜，寒湿入侵损脾阳 ..... 154

长期居住在湿气大的地方 ..... 155

忧思过多，伤脾生痰 ..... 155

#### 湿气这么除，身轻体健 ..... 156

拔罐除湿效果好 ..... 156

四大穴位，拔罐除湿效果好 ..... 156

痰湿兼有寒，艾灸显奇效 ..... 157

有湿兼有热，先拔罐再刮痧 ..... 157

承山穴是除湿大穴 ..... 158

刮拭肺俞穴、脾俞穴，源头祛痰湿 ..... 159

常推揉脾经，补脾虚、升脾阳 ..... 160

适量运动补肺化痰 ..... 161

正确“吐”和“拉”，减少痰湿 ..... 161

吃这些食物，湿气跑光光 ..... 162

#### 湿气重典型疾病对症养护 ..... 166

#### 高血脂症 ..... 166

刮拭肝俞穴、胆俞穴 ..... 166

刮拭脾俞穴、胃俞穴 ..... 167

多吃高膳食纤维的食物，多做运动 ..... 167

#### 冠心病 ..... 168

快速止心痛，刮拭郄门穴 ..... 168

刮拭内关穴，缓解心律不齐 ..... 168

#### 肥胖 ..... 169

刮痧能减“大肚子” ..... 169

腹部九罐减肥法 ..... 169

#### 气管炎、慢性咽炎 ..... 170

体内有寒用艾灸 ..... 170

喝甘草粥止咳平喘 ..... 170

体内偏热用刮痧 ..... 171

百合粥镇咳祛痰，缓解炎症 ..... 171

#### 湿疹 ..... 172

艾灸阿是穴，温经活血 ..... 172

艾灸脾俞穴、肺俞穴，根除病源 ..... 172

绿豆、薏米清热利湿、止痒解毒 ..... 173

#### 风湿性关节炎 ..... 174

隔姜艾灸膈中穴、中腕穴、足三里穴等 ..... 174

利用三伏天，敷贴疼痛关节处 ..... 174

夏天不贪凉，平时多运动 ..... 175

常饮两款药酒，舒筋活血，化湿止痛 ..... 175

牛尾砂锅，补气又养血 ..... 176

饮食宜清淡，汤粥可滋补 ..... 176

#### 湿热引起的便秘 ..... 177