

# 排出湿热毒 无病一身轻

李国强◎编著

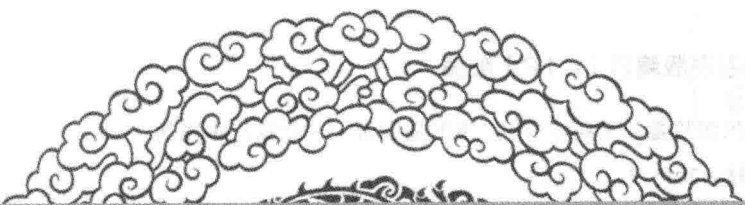


{ 口苦 口干 口气重 腹胀 腹痛 肝火旺…… }

**祛湿除热全搞定**

{ 每天只需10分钟 } { 除掉身上湿热毒 }

{ 小病不来 } { 大病不犯 } { 健健康康到天年 }



# 排出湿热毒 无病一身轻

——◆ 李国强◎编著 ◆——



 中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

排出湿热毒 无病一身轻 / 李国强编著. —北京: 中国纺织出版社, 2015. 9

ISBN 978-7-5180-1162-9

I. ①排… II. ①李… III. ①温热(中医)—中医治  
疗法 IV. ①R254.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 161447 号

---

责任编辑: 马丽平 责任印制: 王艳丽

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2015 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15.5

字数: 220 千字 定价: 29.80 元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

湿热，如果只将它作为一种感觉，那么大家肯定都不会陌生。每当炎炎夏日、暑湿难耐、没有一丝清凉掠过时，感觉除了湿热还是湿热。不过除了感觉以外，湿热还可能成为侵袭人体的邪气，成为临床上很多疾病发生的根源。

湿和热原本都是自然界正常的气，适宜情况下对于人体只会有益，而没有任何伤害，不过如果它们超出了人体的适应能力，那么就成了诱发疾病的邪气。湿和热可以“各自为政”，成为身体的致病因素。如湿邪，属于有形的阴邪，性质重浊而黏腻，可以阻滞气的流动，妨碍脾的运化，同时还会损耗阳气，所致疾病常起病缓、病程长、难以治愈。又如热邪，属于无形的阳邪，容易损耗阴液，所致疾病多发病急、传变快、对身体的危害严重。

湿邪虽然可以单独对身体构成威胁，但很多时候，又不会孤军奋战，总是要与其他邪气“狼狈为奸”，即使是单独的水湿，郁久了自身也会化热，从而形成湿热。而热邪本身就属于无形的阳邪，湿邪则是有形的阴邪，因此不论是由于外界环境，还是内部原因，只要湿和热共存，那么就形成了湿热，且两者一旦结合，就如油入面而难解难分，会让原本就有的疾病复杂多变、治疗困难。湿热为病常涉及三焦，上可达脑窍，下可至二阴、下肢，外可在肌表皮毛，内可壅五脏六腑。湿热为患很多时候起病隐匿，自觉症状不多，察觉到疾病的存在时可能已经病得很重；也有的时候会突然发病，并且病情危重。因此，可以说，湿热乃百病之源、健康杀手。

那么到底哪些病症起因于湿热呢？下面我们就大致看一看。

首先是皮肤病。湿热困阻脾胃，久蕴不去，五脏六腑的气血津液大多被

灼热，体现在肌表，就以湿疹、痤疮、黄褐斑、牛皮癣、白斑等疾病呈现出来。

其次是肝胆病。临床上常见的肝胆病，如黄疸、肝炎、胆囊炎等，究其根源，都跟湿热有关。且不说肝胆本身就是湿热侵袭的对象，就是脾胃湿热日久，也会殃及肝胆，导致肝胆功能失常，湿热郁积。

再次是泌尿系统疾病和生殖系统疾病。在中医上有一个词叫“湿热下注”，可以理解为是湿热传导的一个重要现象。人体内的湿热如果得不到及时祛除，最终会伤及下焦，即我们的肾、膀胱、大小肠以及生殖器官所在，而一旦伤及，就会诱发泌尿系统疾病以及生殖系统疾病。如以潮、臭、腥、腐为特征的妇科病，其起病根本原因还是以湿热多见。

还有现代文明病。现代文明病是如今人体健康的最大威胁，如高血压、高脂血症、糖尿病、肥胖、脂肪肝等，很多人可能会说这些病都是生活方式病，是因为饮食或起居等原因引起的，事实上如果真正究其根源的话，还是由湿热引起的。因为湿热对气血津液影响很大，这些疾病的根源是体内能量过盛，湿热生成，造成血脂、血糖、血黏度等异常形成。

另外，如湿热顽咳、湿热性心脏病（病毒性心肌炎）等，都是由湿热犯上焦，侵犯心肺所致。

因此说，湿热是百病的根源，若要防治疾病、健康长寿，还需要清热利湿，以从根本上摒除致病的因素。那么这就需要顺应四时变化，远离湿热的侵袭；了解日常饮食中有哪些食物具有除湿热的作用；学会将合理的除湿热药物搭配在日常的膳食中；对症服用经典药方，也是清热利湿不可少的一部分。要从根本上，将困阻脾胃以及侵袭肝胆的湿热彻底祛除，还自己一个健康的身体。女性朋友养颜美容也要注意清利湿热。

做到了以上几点，将湿热挡在身体之外，便有助于人体健康长寿、身体安康。

## 001

## 第一章

## 预防疾病，先除湿热毒

许多疾病是由湿热诱发的 / 002

湿热伤人，多因正气不足 / 005

湿热来袭，身体会告诉你 / 008

湿热缠身，影响精气神 / 011

祛除湿热是美丽的基础 / 013

## 015

## 第二章

## 养生顺应四时，远离湿热侵袭

干燥的春季需防风热伤身 / 016

梅雨季节对付湿邪有妙招 / 019

酷暑难耐切勿贪凉，防范湿温需谨记 / 022

三物香薷饮可预防空调病 / 025

暑天除湿邪和防暑降温同等重要 / 028

秋来夏未走，身体要祛湿 / 031

秋燥来袭，清热莫忘润燥 / 034

冬三月应去寒就温，切勿过暖 / 037

冬令进补需谨慎，莫让补品成“毒药” / 039

042

### 第三章

#### 药在食物中，14种除湿热食物

薏苡仁亦食亦药，健脾除湿少不了 / 043

苦荞除湿解毒，药食皆佳的“五谷之王” / 045

赤小豆清热利水，治疗各种水肿病 / 048

白扁豆健脾化湿，补虚止泻药食两宜 / 051

冬瓜一身都是宝，清热祛湿的常见菜 / 054

荸荠清热湿，俗称“地下雪梨” / 057

丝瓜凉血解毒，夏季最宝贵 / 060

空心菜是清热利湿的奇蔬 / 063

荷叶消暑利湿，最优雅的美食 / 066

南瓜花清利湿热，亦蔬亦药是新宠 / 068

鸭肉清热健脾，佐餐效果最佳 / 071

兔肉凉血解热毒，一年都可补 / 074

泥鳅益气除湿，是“水中之参” / 077

鲤鱼是餐桌上美味的健脾利水“药” / 080

082

### 第四章

#### 有效除湿热，13种中药来帮忙

茯苓补脾渗湿，除湿热的“看家药” / 083

藿香芳香化浊，擅解暑湿 / 086

- 葛根解表退热，可用于热病袭身 / 089
- 连翘清热解毒，治各种痈疡肿毒 / 092
- 车前草利尿清热，使用得当远离热淋 / 095
- 蒲公英清热利尿，让人不憋屈 / 098
- 白术燥湿利水，健脾止泄不可少 / 101
- 茵陈清热利湿发表，祛湿热消炎常用药 / 104
- 苦参清热燥湿，内服外用疹不扰 / 107
- 蛇床子燥湿、祛风，最宜外用 / 110
- 金银花当茶饮，对症搭配除热好 / 112
- 黄连虽苦，除湿热是“神药” / 115
- 大黄泻下作用强，湿热滞腑用它解 / 118

## 第五章

### 脾胃是湿热滋生的根源，要细心呵护

- 脾胃湿热胃脘痛，救必应煲猪瘦肉汤 / 122
- 心脾热盛长口疮，绿豆鸡蛋饮效果好 / 125
- 体倦身重找脾胃，常吃参芪薏米粥 / 128
- 痤疮惹人烦，宜喝枇杷清肺饮 / 131
- 恶心呕吐，藿香芦根饮清热止呕 / 134
- 脾胃湿热口气重，芹菜粥祛湿除秽 / 137
- 足三里健脾除湿，胃经养生要穴 / 140
- 阴陵泉 + 丰隆，清热利湿效果好 / 142



## 第六章

### 肝胆湿热最常见，清热利湿人常安

肝胆湿热致黄疸，试试三味茵陈茶 / 146

肝胆湿热目赤肿痛，用龙胆草清热茶 / 148

肝胆湿热口苦，马蹄芹菜汁是良药 / 150

湿热郁结睾丸痛，鱼腥草拌萝卜解烦恼 / 152

肝胆湿热带下多，马齿苋饮还女人清爽 / 155

经行味臭揪肝胆，加味玫瑰花茶解尴尬 / 158

慢性胆囊炎，大金钱草粥可解忧 / 161

常敲肝、胆二经，除湿热排毒人无忧 / 163

## 第七章

### 其他湿热病，自我调理不求医

湿热致胁痛，止痛喝木香槟榔茶 / 167

湿热致失眠，宜用枣仁薏苡小米粥 / 170

湿热也能致头痛，宜饮菊花茯苓汤 / 173

湿热型高血压，推荐杞菊地黄饮 / 176

尿路结石，金钱草汤可利热排石 / 179

暑泻来袭，宜喝加味白扁豆粥 / 182

夏季感冒，常服绿豆双叶银花粥 / 185

脚气病，加味赤豆汤健脾燥湿可缓解 / 188

高脂血症，玉米须荷叶茶清利湿热净化血液 / 191

湿热致痛风，苍术除湿粥来帮忙 / 194

## 196

## 第八章

## 湿热是养颜大忌，女性养颜必修清热祛湿课

参术茯苓粥补气血、清湿热，最养女人 / 197

茅根蜜豆饮清热除湿，缓解皮肤瘙痒 / 200

当归蒸鲤鱼利水消肿，还你修长美腿 / 203

荷叶苦瓜茶消肿减肥效果佳 / 206

应对黄褐斑，宜用养颜消斑汤 / 209

除眼袋水肿，喝冬瓜海带汤 / 212

## 214

## 第九章

## 名方家中放，湿热无处藏

藿香正气散：防治暑湿感冒的必备药 / 215

防己黄芪汤：治疗风湿热痹的常用方剂 / 218

平胃散：燥湿运脾，治疗湿滞脾胃效果好 / 220

五苓散：利水渗湿，对脾失健运而致小便不利尤宜 / 223

龙胆泻肝汤：清泻肝胆湿热的名方 / 226

二陈汤：燥湿化痰，治痰饮证的良方 / 228

六君子汤：益气燥湿，调理脾胃气虚之剂 / 231

连朴饮：清热化湿，可用于防治湿热霍乱 / 233

八正散：治疗膀胱湿热证，尿频尿急常用药 / 235

三仁汤：清利湿热，湿温初起最宜 / 237

## 第一章

# 预防疾病，先除湿热毒

湿和热勾结在一起，侵袭身体，便对身体健康构成了威胁，很多疾病的产生都源于湿热毒。

因此，要防疾病，首先要祛除体内的湿热之邪。



## 许多疾病是由湿热诱发的

湿热是致病六邪中的两种邪气——湿和热相结合的产物，湿热蕴结体内，脏腑经络运行受阻，就会导致许多疾病的发生。

风、寒、暑、湿、燥、火（热），是自然界六种正常的气，是万物生长的条件，人生长于自然界中，对六气也具备了适应能力，所以正常情况下，六气对人体是无害的。但是，如果六气太过或不及，或者该热的时候不热，该冷的时候不冷，又或者暴冷、暴热，再加上人体抵抗力低下，六气便成了致病因素，开始影响人体健康，此时对人体无害的六气，便成了“六邪”。

在六邪当中，湿和热（也就是火），既可以单独对人体构成伤害，又非常容易勾结在一起，致使身体生病，由此也便有了中医所说的湿热证。湿热蕴结在体内，脏腑经络运行受到阻碍，疾病就产生了。

记得有一土生土长的北京朋友，一次因为工作原因，到南方待了将近两个月。结果就是这两个月，让他再也不愿意到南方去了，因为湿热让他备受胃痛的折磨。为了工作，朋友一整天都周旋于应酬场合，喝酒是免不了的，又加上他禁不住南方辣味饮食的诱惑，忍不住总会多吃几口。南方天气原本很潮湿，这对于来自干燥北京地区的他来说，已经有些吃不消，外湿已经渗透到体内，又加上他喝酒、吃辣，导致内热、湿热交结，最终让脾胃吃不消了，烧灼般的胃痛让他在电话中直冲笔者喊疼。

这就是湿热，虽然正常情况下不会对人体构成伤害，但是一旦形成邪气，便成为致病因素。那么到底什么是湿，什么又是热呢？

湿就是通常大家说的水湿，有外湿和内湿之分。外湿是由气候潮湿、涉水淋雨、居室潮湿等侵袭人体而成；内湿则是一种病理产物，与体内脏腑功能有着直接关系。湿邪单独对人体构成伤害时，会令身体困重、黏滞，总之整个身体都不清爽。

热被称为火热之邪，可以因感受外邪引起，也可因机体脏腑功能失调引起。热邪单独对身体构成伤害时，身体会出现发热、口渴喜饮、面红目赤、小便短赤、大便燥结、舌红苔黄干等症状。

单独湿邪和热邪已经可以对身体构成不小的伤害了，如果勾结在一起，形成了湿热证，想必大家也能想到它的厉害：发热，头痛且重，身体困重、乏力、疼痛，口苦，胸中满闷，尿黄且短，舌红苔黄腻等，这些均是湿热侵袭人体时会出现的一般表现。

再具体一些，因为湿热滞留的部位不同，所以又会诱发关节炎、黄疸、湿疹、红斑病、荨麻疹、膀胱炎、痢疾等疾病。

总之，湿热的生成与外界的气候以及我们日常的饮食、生活习惯等都有着直接的关系，因此预防湿热除了要增强我们自身的抵抗力，以御外邪以外，还要注意起居环境、饮食习惯以及日常的生活习惯等。应尽量避免在湿热较重的夏秋季节涉水、淋雨或久居阴暗潮湿之地；日常少熬夜、尽量多活动，盛暑时节不贪凉，隆冬季节不过暖；饮食有节制，少吃肥甘厚腻的食物，一日三餐每餐吃七八分饱等。

在此，还要提醒嗜好烟酒的朋友，烟酒都是生热生湿之物，平时“烟不离手，酒不离口”的人，体内多有湿热蕴结。因此，嗜好烟酒的朋友还是尽早戒掉为好。

### 很老很老的小偏方

平时注重养生的朋友可以学习一下太极拳，尤其是体内有湿热邪气的朋友，多练习太极拳有助于祛湿热。

太极拳是一种注重意气运动、身心兼修的拳术，长期习练，不仅可以增强周身肌肉的耐力和韧性，还可以使身体内正气充足，使周身血脉舒畅、心性空灵，符合传统的“中庸”养生之法。

太极拳并不是特别复杂，跟平时公园内练习太极拳的人学习即可。



## 湿热伤人，多因正气不足

正气充足是一个人身体健康、无疾病困扰的保障，之所以湿热会侵袭身体而致病，主要是因为正气虚弱不足。

大家都知道，在形容一个人刚正不阿、不会被外界的歪风邪气所影响时，经常会用到一个词，即正气凛然！意思就是正气威严不可侵犯，是说一个人的高尚品格。而在说一个人的健康问题时，正气则是健康的保障。

正气是人体正常功能活动的统称，是人体健康的基础，是人体抗病、防御、调节以及康复的能力，而这些能力则是以人的气血精液等物质以及脏腑经络功能正常为基础的。人体正气足，则抵抗力强，能少生病或者不生病。一旦人体气血津液物质亏虚以及脏腑经络功能虚弱，则意味着正气不足了，对疾病的抵抗力也跟着下降了，人体便容易患上疾病。

笔者有位朋友就是这样，每逢流感来袭时，她肯定是第一个中标的人，而且延续的时间要比其他人长。不仅如此，哪怕在平时，天气稍微有些小变化，如晴好的天儿突然起风下雨了，她也是喷嚏连连。总之，她就属于没什么大毛病，但小毛病不断的那种人。其实这位朋友就是典型的正气不足、抵抗力低下，所以才屡屡被外邪所伤，导致身体小毛病不断。

《黄帝内经》中讲：“正气存内，邪不可干；邪之所凑，其气必虚。”正常情况下，人体自身的正气完全可以抵御病邪的入侵，正气旺盛，人体诸气得养，脏腑功能协调，气血通畅，精力充沛，身体便不容易患病。但是一旦人体正气亏虚，无法抵御病邪，导致邪气凌然于正气之上，人体便开始

生病了。

所以，湿热之所以会侵袭身体而致病，归根结底还在于人体自身的正气不足以抵御湿热之邪。因此，想要身体健康，就要扶正补虚，保持体内正气一直强壮不衰，让病邪无栖身之所。

养生扶正气有多种方法，对于本书中后面将要讲到的一些方法，都可以理解成扶正气、祛邪气的方法，在此先教大家一个养正气的“七养诀”。

“七养诀”源自宋代陈直撰写的《寿亲养老新书》，具体分为了七个方面。

**一是少言语养真气。**少言语就是少说话。喋喋不休或者不断地大声说话、叫嚷，抑或者嬉笑不已等，都会消耗体内的气，但凡耗气都会伤及正气，长期如此，正气不足，则易导致疾病丛生。

**二是戒色欲养精气。**戒色欲指的是节制房事。恣情纵欲，房事不节制，使精液枯竭，耗散的是人的精气，最终会导致正气亏损。精气耗损，直接动摇的是人体生命的根本，因此，要想健康长寿少生病，一定要节欲保精。

**三是薄滋味养血气。**薄滋味是说日常要多吃蔬菜、瓜果、清淡素食类食物，少吃肥肉、烈酒、辛辣、油腻的食物。如果只顾满足口欲，贪图美味佳肴，脾胃就要消耗大量的气血来对付这些食物。气血耗伤，会伤正气。所以养正气还要禁口欲。

**四是咽津液养脏气。**脏气充沛则正气旺盛，想让脏气充沛有一个非常好的办法，就是咽唾液。津液之一就是唾液，吞津养生是历代养生家都十分提倡的。只要在非进食的情况下，上下齿闭合，将舌在口腔内不断搅动，此时口腔中会慢慢分泌出大量唾液，然后再分几次慢慢咽下即可。

**五是莫嗔怒养肝气。**肝在五脏中起着疏导全身气机的作用，平时发怒、生气会令肝气郁结不舒，导致心神无主、阴阳失调、气血运行受阻、经络阻塞，最终使脏腑功能紊乱，让正气亏虚。所以，养正气一定要让肝的疏泄功能正常，做到“戒怒”“制怒”，减少情志刺激，防止过度的情绪波动。



**六是美饮食养胃气。**养好脾胃之气是养好正气的关键，因为脾胃是全身气血的生化之源。日常饮食要做到合理搭配，注重营养的构成，尽量做到饮食全面、荤素平衡。《黄帝内经》中提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”，说的就是谷物、蔬菜、水果及肉类是饮食的主要组成内容，只有合理搭配，让营养均衡，才能补养脾胃之气。

**七是少思虑养心气。**太多的胡思乱想会耗伤心脾之气，进而伤到正气。所以养正气，还要少思虑，尽量保持平和的心态，对个人得失、名誉地位、物质金钱等不要太过强求。

### 很老很老的小偏方

对于因为正气不足而诱发的湿热侵袭，可以通过艾灸足三里穴的方法来调补气血。

足三里穴是足阳明胃经的主要穴位之一，它具有调理脾胃、补中益气、通经活络、疏风化湿、扶正祛邪之功效。足三里穴位于外膝眼下四横指、胫骨边缘。

具体做法为取艾条1根，点燃艾条一端，在足三里穴上方3厘米左右艾灸，以不烧伤局部皮肤为度。每次灸10~15分钟，以局部稍有红晕为度，每周2次即可。

