

中医养生专家杨力 教你除寒湿、调体质、防大病

别让 寒湿 盯上你

杨力
主编

中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》主讲专家

寒湿为万病之源，极伤人阳气
手脚冰凉、腰酸背痛、肠胃病
糖尿病、肿瘤……都是寒湿添的乱

30 道
美味
食疗方

40 个
人体特
效穴位

间 早
小动作

疾病调
理方案

**补足体内阳气
将寒湿一网打尽**

 中国工信出版集团

 电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

别让 寒湿 盯上你

杨力
主编

中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》主讲专家

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

别让寒湿盯上你/杨力主编. —北京：电子工业出版社，2018.9
ISBN 978-7-121-34867-9

I. ①别… II. ①杨… III. ①祛寒②祛湿（中医）

IV. ① R254.1 ② R256

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 183287 号

策划编辑：周 林

责任编辑：裴 杰

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：10 字数：208 千字

版 次：2018 年 9 月第 1 版

印 次：2018 年 9 月第 1 次印刷

定 价：49.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。

绪论 | 寒湿来袭，体虚者首当其冲

体内寒湿的 10 个信号	11
寒湿是百病之源	12
● 寒从哪里来	12
● 湿从哪里生	12
● 寒湿重了身体会怎样	13
● 寒湿会导致哪些疾病	13



身体虚， 所以寒湿缠上你

一、虚则寒，寒则湿，体虚易惹寒湿	16
阳虚给寒湿以好机会	16
气血虚，寒湿也能伤人	17
脾阳虚衰，寒湿易困脾	18
肾阳虚，腰背酸痛、发凉	19
总熬夜，寒邪趁虚入侵	20
芳香食物是祛寒除湿的好帮手	21
艾祛寒湿，体虚者的福音	22
体虚者请不要迎风走	23
二、避寒湿，既要防外感，也要防内生	24
寒湿侵人，最钟情 5 个部位	24
外邪侵体，寒湿生于经络	25
露脐露腿，寒湿伤你没商量	26
酷暑季节，防寒湿更甚于防中暑	27
秋冬渐冷，送你祛寒三字经	28
洗澡不注意，寒湿找上门	29
空调舒适，吹不好就生寒病	30

久坐生寒和痹，寒湿不找你找谁	31
寒凉之品生寒，少吃为好	32

三、补足阳气体不虚，防治寒湿并不难

阳虚则寒，补元阳赶走寒湿气	33
盛夏补阳好时机，艾灸 5 大穴生阳	34
冬病夏治，专治阴寒内盛之顽疾	35
晒太阳补阳气，将寒气逼出来	36
防阳虚，温暖三部位是关键	37
打通督脉，振奋一身阳气	38
睡好“子午觉”，储养阳气	39
春饮花茶，冬饮红茶，散寒邪	40
多吃“红色食物”祛寒补气	41

下篇

逼出“五级寒湿”， 身体不垮，百病难侵

一、一级寒湿在表层，先防外邪侵犯	44
肤色差：寒湿在作怪	44
● 寒湿重，4 种病色写在脸上	44
● 搓脸，畅通面部气血	45
● 每晚喝碗粥，祛寒湿，改善肤色	46
● 桃红四物汤，改善皮肤暗淡无光	47
● 桃花美容方，祛寒活血脸滋润	48
● 按 5 穴 1 分钟，脸上不长色斑	49
银屑病：根治需改变体质	50
● 银屑病病源在于“毒”	50
● 寒湿、湿热体质需纠正	51
● 按摩胃经升底气，活血利湿	52
● 太溪、三阴交合用，补肾回阳	53

● 温法赶走风寒，利于治病.....	54
● 既健脾又祛湿的食物.....	55
皮肤瘙痒：“方”到痒止.....	56
● 湿气大，皮肤痒.....	56
● 芥末猪肚，祛风寒，止瘙痒.....	57
● 止瘙痒“按钮”之百虫窝.....	58

二、二级寒湿入肌肉，早日清除防大病.....59

肌肉酸痛：寒湿入腠，不通则痛.....	59
● 寒湿先入皮下，肌肉易受伤.....	59
● 艾味水泡脚，赶走寒湿.....	60
● 吃点生姜，酸痛不上身.....	61
● 做做热身运动，强筋活血.....	62
皮肤水肿：阴寒在内，遍身而肿.....	63
● 寒湿水肿是怎么回事.....	63
● 赤小豆汤，民间消肿都用它.....	64
● 茯苓汤，导水祛湿第一方.....	65
● 温经散湿，祛湿穴要按到位.....	66
肩颈肥厚：不让水湿停驻.....	67
● 肩颈很易受寒湿侵袭.....	67
● 拍打肩井穴，疏导水液.....	68
● 依穴拔罐，逼出风寒湿气.....	69
● 胳膊画圈，将水湿代谢出去.....	70
肥胖：排出寒湿毒.....	71
● 为何胖人多寒湿.....	71
● 怕冷的胖子需补气.....	72
● 泽泻煎汤，古人化湿减肥名方.....	73
● 越懒越要动，微出汗也能排毒.....	74
● 饮食益气健脾，保持水道通畅.....	75

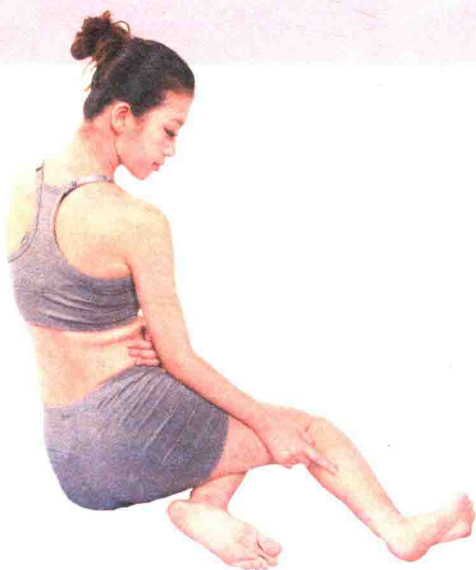
三、三级寒湿深骨骼，不痛不胖不老有妙招	76
头部：头痛和健忘	76
● 寒湿头痛自古就是一个大问题.....	76
● 每天抓梳头部，增强抗寒祛湿能力.....	77
● 头痛发作，常按3穴止痛.....	78
● 藿香正气一用，头痛身重无影踪.....	79
● 寒湿凝滞型健忘，试试黄芪酒.....	80
颈肩：颈椎病和肩周炎	81
● 湿寒阻阳，颈项酸疼沉重.....	81
● 寒湿冷天，捂好头颈部.....	82
● 敲打肩背，最简单的通阳之法.....	83
● 炒粗盐热敷，吸湿祛寒效果好.....	84
● 乌头汤配合钟摆运动，对付寒湿型肩周炎.....	85
● 刮痧大椎穴，缓解脊柱强直.....	86
● 艾灸给肩周炎患者松“膀”.....	87
腰椎：寒湿型腰痛需警惕	88
● 血管受寒收缩，腰椎压力增大.....	88
● 两穴打通督脉阳气，通则痛消.....	89
● 敷腰+搓腰眼，护腰在每刻.....	90



● 杜仲猪腰汤，专门对付腰膝酸冷	91
● 有了甘姜苓术汤，寒湿腰重不用愁	92
● 女性少穿低腰裤及露腰装	93
四肢关节：疼痛、晨僵和退化	94
● 寒湿在关节，重在祛湿通阳	94
● 寒湿入侵，“老寒腿”又犯了	95
● 关节红肿热痛，注意饮食禁忌	96
● 风湿灵药酒，化湿通络名方	97
● 拍膝窝，打开排湿通道	98
● 多揉承山穴除湿气	99
● 雷火灸，改善关节疼痛、晨僵	100

四、四级寒湿侵五脏六腑，大病不沾身的奥秘

肺：咳嗽气短、慢性肺病	101
● 补足肺气，寒湿不捣乱	101
● 主动打喷嚏也有助于祛寒湿	102
● 循肺经敲打，养好肺拒绝寒湿害人	103
● 人活一口气，腹式深呼吸能避外邪	104
● 虫草老鸭煲，涤去肺部寒湿止咳	105
● 小青龙汤，破防治气管炎难关	106
心脏：憋闷、心绞痛	107
● 给心脏升升温，减轻心脏负担	107
● 水喝对了祛寒湿，喝错了加重寒湿	108
● 养心汤扶正心气，兼除寒湿外邪打扰	109
● 心最怕绞痛，温阳化湿可防发作	110
● 活血化瘀的食物，保证动脉不硬化	111
● 湿寒滞心憋闷，按揉内关穴可降伏	112
脾胃：胃寒痛、烧心和反酸	113
● 脾胃健运，寒湿不内生	113
● 十胃九寒，暖胃关键要吃对	114
● “呼”字功养脾胃，保卫中焦不生邪	115
● 虚寒型老胃病，试试热奄包	116



● 腹常揉，腹不胀，胃口佳.....	117
● 寒湿型胃食管反流，用苓桂术甘汤.....	118
● 按中脘穴 3 分钟，速止胃脘痛.....	119
● 脾俞穴，驱散脾湿要靠它.....	120
肾脏：肾炎、肾病综合征.....	121
● 寒湿伤及肾阳，金匮肾气丸可拯救.....	121
● 太极两式，纠正肾虚，不让外邪打扰.....	122
● 搓脚心，培补肾气寒湿难留.....	123
● 肾炎水肿，民间多用玉米须来消肿.....	124
● 薏米鸡汤，避免肾虚寒湿.....	125
● 温肾健脾法，远离肾病综合征.....	126
大小肠：便秘、泄泻.....	127
● 湿重常吃发酵食物，保持肠道通畅.....	127
● 用好大肠经，可整肠除寒湿.....	128
● 海带绿豆汤养小肠，排寒湿.....	129
● 用好参苓白术散，减少肠中寒湿祸害.....	130
● 艾叶 + 生姜 + 食盐，治寒重阳虚便秘.....	131
● 艾灸三穴，寒湿泄泻自愈.....	132
子宫、卵巢：月经不调、痛经、不孕.....	133
● 女人的子宫、卵巢最怕寒湿.....	133
● 十女九寒，女科病大都由寒湿引起.....	134

● 调理宫寒，当归生姜羊肉汤是名方	135
● 寒湿重的女性，多做“暖宫运动”	136
● 四物汤，调月经经典方	137
● 治痛经，除寒散湿胜于活血	138
● 带下病，对养护暖巢“情有独钟”	139
● 配用气海、关元穴，寒湿一去炎症无痕	140

五、五级寒湿遍全身，斩断慢性病根儿

抑郁症：不让寒湿压制阳气	141
● 寒湿损阳，阳气不足而抑郁	141
● 漫步阳光下：一种“暖和的抗忧郁素”	142
● 坚持慢跑，静心增体温的抗抑郁法	143
● 轻度抑郁，灸法能摆脱	144
● 按摩十宣穴，宣泄郁结之气	145
高血压：排湿浊，防中风	146
● 寒湿作怪，血压不稳	146
● 消痰湿，减肥胖	147
● 白扁豆花陈皮茶，可阻痰湿入侵	148
● 曲池穴，泄湿浊，降血压	149
● 防中风、防偏瘫要有术	150
糖尿病：寒湿易引发并发症	151
● 寒冷让糖分燃烧不能充分	151
● 三色豆汤，健脾化湿降糖样通	152
● 糖尿病除湿浊，从背部穴位开始	153
● 体有寒湿，小心糖尿病性胃轻瘫	154
● 温阳足浴法，对付糖尿病足	155
● 糖尿病性脑血管病，防寒护阳气	156
癌症：与寒湿脱不了干系	157
● 寒湿毒让癌症患者越来越多	157
● 好心情是助阳药，癌症怕“豁达人”	158
● 治癌，谨防胃气损伤	159
● 气血补足了，不因寒湿而生肿瘤	160

别让 寒湿 盯上你

杨力 | 中国中医科学院教授、博士生导师
主编 | 中央电视台《百家讲坛》主讲专家

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

别让寒湿盯上你 / 杨力主编. —北京：电子工业出版社，2018.9

ISBN 978-7-121-34867-9

I. ①别… II. ①杨… III. ①祛寒②祛湿（中医）

IV. ① R254.1 ② R256

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 183287 号

策划编辑：周 林

责任编辑：裴 杰

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：10 字数：208 千字

版 次：2018 年 9 月第 1 版

印 次：2018 年 9 月第 1 次印刷

定 价：49.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。

前言

你是否比别人更怕冷，一年四季都手脚冰凉？
你是否一到下雨天，关节就疼痛，脾气也暴躁？
你是否总觉得困倦，四肢沉重，没有食欲？
你是否过了青春期还长痘，而且反复发作？

.....

这些都是寒湿惹的祸！

关于寒湿病，至今尚未见有专篇论著，只散见于《伤寒论》《金匮要略》及历代医家医案论文中，还没有形成系统的理论体系。虽然如此，但随着全球平均气温的升高，空调、电扇的广泛使用，当今的寒湿病比古代的温热病更为常见。

当代人多喜凉食冷饮、常吹空调、穿衣露腰腹等，易受寒湿之邪的侵袭。而寒湿是人体万病之源，易导致湿疹、黄褐斑、青春痘等皮肤病，导致急慢性胃肠炎、胃溃疡等肠胃病，导致肺炎、胸腔积液等肺病，导致肾性水肿、肾炎、肾病综合征等肾病，导致白带异常、盆腔炎、月经不调、痛经、子宫肌瘤、卵巢囊肿等妇科病。寒湿等阴邪长期滞留在体内，引起气血瘀滞过久，还会形成有形的肿块，表现为肿瘤。所以，祛除体内寒湿气是养生的重中之重。

本书介绍了寒湿对人体健康的影响，尤其是对体虚人群的影响。书中不仅解释了寒湿产生的原因，寒、湿既可外感，又可内生，还给出了寒湿的防治办法及多种对症解决寒湿病之法，相信定会给广大读者朋友带来健康启示。

最后，祝广大读者朋友健康长寿！

绪论 | 寒湿来袭，体虚者首当其冲

体内寒湿的 10 个信号	11
寒湿是百病之源	12
● 寒从哪里来	12
● 湿从哪里生	12
● 寒湿重了身体会怎样	13
● 寒湿会导致哪些疾病	13



身体虚， 所以寒湿缠上你

一、虚则寒，寒则湿，体虚易惹寒湿	16
阳虚给寒湿以好机会	16
气血虚，寒湿也能伤人	17
脾阳虚衰，寒湿易困脾	18
肾阳虚，腰背酸痛、发凉	19
总熬夜，寒邪趁虚入侵	20
芳香食物是祛寒除湿的好帮手	21
艾祛寒湿，体虚者的福音	22
体虚者请不要迎风走	23
二、避寒湿，既要防外感，也要防内生	24
寒湿侵入，最钟情 5 个部位	24
外邪侵体，寒湿生于经络	25
露脐露腿，寒湿伤你没商量	26
酷暑季节，防寒湿更甚于防中暑	27
秋冬渐冷，送你祛寒三字经	28
洗澡不注意，寒湿找上门	29
空调舒适，吹不好就生寒病	30

久坐生寒和瘀，寒湿不找你找谁	31
寒凉之品生寒，少吃为好	32

三、补足阳气体不虚，防治寒湿并不难

阳虚则寒，补元阳赶走寒湿气	33
盛夏补阳好时机，艾灸5大穴生阳	34
冬病夏治，专治阴寒内盛之顽疾	35
晒太阳补阳气，将寒气逼出来	36
防阳虚，温暖三部位是关键	37
打通督脉，振奋一身阳气	38
睡好“子午觉”，储养阳气	39
春饮花茶，冬饮红茶，散寒邪	40
多吃“红色食物”祛寒补气	41

下篇

逼出“五级寒湿”， 身体不垮，百病难侵

一、一级寒湿在表层，先防外邪侵犯	44
肤色差：寒湿在作怪	44
● 寒湿重，4种病色写在脸上	44
● 搓脸，畅通面部气血	45
● 每晚喝碗粥，祛寒湿，改善肤色	46
● 桃红四物汤，改善皮肤暗淡无光	47
● 桃花美容方，祛寒活血脸滋润	48
● 按5穴1分钟，脸上不长色斑	49
银屑病：根治需改变体质	50
● 银屑病病源在于“毒”	50
● 寒湿、湿热体质需纠正	51
● 按摩胃经升底气，活血利湿	52
● 太溪、三阴交合用，补肾回阳	53

● 温法赶走风寒，利于治病	54
● 既健脾又祛湿的食物	55
皮肤瘙痒：“方”到痒止	56
● 湿气大，皮肤痒	56
● 芥末猪肚，祛风寒，止瘙痒	57
● 止瘙痒“按钮”之百虫窝	58

二、二级寒湿入肌肉，早日清除防大病

肌肉酸痛：寒湿入腠，不通则痛	59
● 寒湿先入皮下，肌肉易受伤	59
● 艾味水泡脚，赶走寒湿	60
● 吃点生姜，酸痛不上身	61
● 做做热身运动，强筋活血	62
皮肤水肿：阴寒在内，遍身而肿	63
● 寒湿水肿是怎么回事	63
● 赤小豆汤，民间消肿都用它	64
● 茯苓汤，导水祛湿第一方	65
● 温经散湿，祛湿穴要按到位	66
肩颈肥厚：不让水湿停驻	67
● 肩颈很易受寒湿侵袭	67
● 拍打肩井穴，疏导水液	68
● 依穴拔罐，逼出风寒湿气	69
● 胳膊画圈，将水湿代谢出去	70
肥胖：排出寒湿毒	71
● 为何胖人多寒湿	71
● 怕冷的胖子需补气	72
● 泽泻煎汤，古人化湿减肥名方	73
● 越懒越要动，微出汗也能排毒	74
● 饮食益气健脾，保持水道通畅	75

三、三级寒湿深骨骼，不痛不胖不老有妙招	76
头部：头痛和健忘	76
● 寒湿头痛自古就是一个大问题	76
● 每天抓梳头部，增强抗寒祛湿能力	77
● 头痛发作，常按3穴止痛	78
● 藿香正气一用，头痛身重无影踪	79
● 寒湿凝滞型健忘，试试黄芪酒	80
颈肩：颈椎病和肩周炎	81
● 湿寒阻阳，颈项酸疼沉重	81
● 寒湿冷天，捂好头颈部	82
● 敲打肩背，最简单的通阳之法	83
● 炒粗盐热敷，吸湿祛寒效果好	84
● 乌头汤配合钟摆运动，对付寒湿型肩周炎	85
● 刮痧大椎穴，缓解脊柱强直	86
● 艾灸给肩周炎患者松“膀”	87
腰椎：寒湿型腰痛需警惕	88
● 血管受寒收缩，腰椎压力增大	88
● 两穴打通督脉阳气，通则痛消	89
● 敷腰+搓腰眼，护腰在每刻	90

