

DABING YUFANG XIAN CHU SHI RE DU

大病预防 先除湿热毒

除湿邪健五脏

2

学会回忆自己的病史

正确描述自己的症状

辨别自己的体质，对号入座

听声音、嗅气味、体察全身

5分钟了解自己

祛除湿热健五脏，给自己开方

► 孔繁祥 著 ◀

中医主任医师

孔子第七十四代孙子

京城四大名医施今墨再传弟子

著名中医索延昌的入门弟子

吉林科学技术出版社

DABING YUFANG XIAN CHU SHI RE

大病预防 先除湿热毒

2

► 孔繁祥 著 ◀

IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大病预防先除湿热毒. 2 / 孔繁祥著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2016. 2
ISBN 978-7-5384-9540-9

I. ①大… II. ①孔… III. ①湿热(中医)—防治
IV. ①R228

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第165904号

大病预防先除湿热毒 2

著 孔繁祥
出版人 李 梁
责任编辑 孟 波 赵洪博 姜脉松
封面设计  孙 倩
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 240千字
印 张 17
印 数 1-12 000册
版 次 2016年2月第1版
印 次 2016年2月第1次印刷
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85635177
85651628 85652585
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85630195
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司
书 号 ISBN 978-7-5384-9540-9
定 价 29.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

前言

养生防病就要除湿除热

如今，养生成为了人们生活中的重头戏。人们在吃穿住行方面有了保障，过上了幸福的生活，那么接下来，就是让身体健康长寿，尽情享受这来之不易的幸福。

养生虽被越来越多的人重视，但绝大多数人却并不懂得养生之道，不知道该如何养生，甚至有些人见他人养生，也盲目地跟着效仿。殊不知，每个人的体质不同，所处的生活环境不同，甚至每天的饮食、起居习惯等都不尽相同，因此，这种盲目的效仿只会与养生背道而驰，越养身体状况越差。真正懂得养生的人总是懂得从哪里下手去保持身体健康。

养生有多种方法，可能需要你将五脏六腑养护好，可能需要你将经络疏通好，可能需要你每天进行一些有针对性的运动……而在众多的养生方法之中，除湿除热便是养生防病的一种。

不少人对待生病有着一个共同的态度——扛着，感冒了扛着，发热了扛着，胃疼了扛着……直到最后实在扛不住了、顶不住了，才会吃药、就诊。正是因为有了这种态度，才让原本不该称为病的症状最终演变为病，而且治疗起来非常棘手。其中因为湿热诱发的病症就是如此。

湿和热是存在于自然界和人体内的两种很正常的气，因为超出了人体承受范围，才转变成了邪气，致使身体患病。不过当湿热侵袭身体时，身体会通过一些症状表现出来，比如口干舌燥、大便黏滞、小便短赤、身困体重、身上不明原因地起湿疹等，这些都是身体湿热症给我们的提示。可

结果怎样呢？大家往往对这些毫不重视，因为它们不痛不痒，即便有痛痒症状，也觉得还可以承受，没什么大不了的。

正是因为有了这样的想法、这样的态度，才让这些轻微的症状逐渐转成较为严重的病，比如胆囊炎、胆结石、膀胱结石、尿道炎、肾炎，甚至更为严重的疾病。而到了这一步才进行治疗，就很麻烦了。一些危及生命的病症更是让人悔之莫及、遗憾终生。因此养生防病，一定要除湿除热，不让多余的湿热在体内肆虐。

那么该如何除湿热呢？这也是我们要为各位读者介绍的重点。

湿热袭击身体，重点还是对脏腑的侵袭，比如脾胃就是湿热侵犯的重点，这也源于脾在身体中的功能特点所致，在书中我们会为大家详细介绍。此外，肝胆、心肺也是湿热容易侵袭的脏腑，下焦的肾、膀胱等，也是湿热常在的地方。可以说，如果不注意除湿除热，任何地方都可能成为湿热的寄居之所。因此，养护脾胃、肝胆、心肺以及清利下焦等，再配合清热利湿的方法，就成了除湿除热的重点。当然，疏通经络、用好传统中医名方，也是清除体内湿热的常用方法。

不过这些方法到底怎么用，还要各位读者在本书中寻求具体的答案，相信在本书中，一定会找到适合你的除湿热良方。

目录

第一章 “知湿知热”才能引起重视

- 第一节 千寒易除，一湿难去 2
- 第二节 湿是百邪之“贼”，常“团伙犯案” 5
- 第三节 “湿”+“热”，危害加倍 9
- 第四节 湿热危害气、血、津、液，从根上“蚕食”健康 12
- 第五节 三焦最怕湿热，危害如同“釜底抽薪” 15
- 第六节 辨清体质，防湿热好养生 18

第二章 对身体知根知底，方能应对湿热

- 第一节 望：舌，二便 24
- 第二节 闻：听声音，嗅气味 26
- 第三节 问：全身，习惯，症状，带下，月经 29

第四节 脉：湿热脉象有特点	32
---------------------	----

第三章 未病先防，排湿祛热要从生活点滴开始

第一节 越懒越要动，动动才能祛湿热	38
第二节 除湿热的饮食之“道”	41
第三节 作息规律，湿热不能欺	45
第四节 调摄精神，与湿热无缘	48
第五节 药物有利弊，谨慎选择	52
第六节 顺应“天道”，防湿热要应季	55
第七节 环境是大气候，预防湿热有讲究	59

第四章 湿热源于脾胃，养好中焦湿热难扎根

第一节 粥是“第一补物”，常吃脾胃好	62
第二节 粥里加点儿料，“芡实薏米粥”最益脾祛湿热	65
第三节 家中常备“春砂仁蜜”，防治肠胃湿热没烦恼	68
第四节 白术燥脾湿，会用才更妙	71
第五节 扁豆益气健脾，常吃中焦无湿热	74
第六节 “藿香茯苓茶”是最好的健脾除湿茶	77

第七节	茯苓不管怎么用，都能祛脾湿	80
第八节	陈皮理气，防湿热是个宝	84
第九节	荠菜健脾祛湿，还清肝	87
第十节	木瓜人人爱，调和脾胃还祛湿	90
第十一节	鲫鱼健脾除湿，餐桌上不可少的除湿美味	93
第十二节	小米补益脾胃最养人	96

第五章 湿热蒙心肺人憋屈，宣通上焦人安宁

第一节	白色食物养肺，除湿热要择优	100
第二节	“银花茶”是防治上焦湿热的最好饮品	103
第三节	“化湿郁金汤”开蒙心窍，免湿热伤心	106
第四节	“桑白皮汤”清利化痰，防治肺热咳嗽	109
第五节	黄连虽苦，清心经实火很给力	112
第六节	黄芩清上焦湿热，尤其擅清肺热	115
第七节	苦瓜配荷叶——最完美的夏季饮品	118

第六章 湿热犯下二便难，清利下焦人痛快

第一节	“冬西瓜皮汤”是清利下焦湿热的美食	122
-----	-------------------------	-----

第二节	淡竹叶除湿热，男女都适用	125
第三节	车前草很常见，除热通淋不求医	128
第四节	草果入膳食，祛湿促排便	131
第五节	鱼腥草利用好，清热除湿可止痛	134
第六节	金钱草常用药，清热除湿能排石	137
第七节	黄柏善清下焦湿热，止热痢	140
第八节	金盏花茶清湿热，让二便畅通无阻	143
第九节	大黄妙用，清热利下很强大	146

❁ 第10章 湿热容易侵肝胆，养好肝胆病不找

第一节	玉米须别扔掉，需要时有大用	150
第二节	芹菜祛湿热，护肝胆除口苦的良药	153
第三节	马齿苋不难找，肝胆湿热带下靠它还女人清爽	156
第四节	黄花菜清湿热，疏肝和胃解抑郁	159
第五节	玫瑰花加味茶利肝胆，除湿热解尴尬	162
第六节	龙胆草清肝热，肝胆热目赤肿痛可找它	165
第七节	栀子清热利湿，泻肝火除烦效果好	167
第八节	茵陈治黄疸，屡试不爽	170

第8章 内伤外感湿热病，内外同治好得快

- 第一节 流行感冒，“银荷藿香茶”可防可治 174
- 第二节 扁桃体炎喝“薄荷饮”不难受 177
- 第三节 脾胃气滞人难受，“紫苏饮”宽中和胃解烦忧 180
- 第四节 肠胃炎，“山楂陈皮汤”一饮就灵 183
- 第五节 肠伤寒，黄芩做药膳可解决 186
- 第六节 胰腺炎，“柴胡大黄汤”除湿热缓疼痛 189
- 第七节 非淋菌性尿道炎，“车前茅根汤”很有效 192
- 第八节 淋病，“瞿麦茯苓汤”可家调 195
- 第九节 艾滋病用“三仁汤”保健，提高生命质量 197
- 第十节 中暑，“连翘解暑汤”可救急 200
- 第十一节 湿疹，“草薢汤”内服外洗没烦恼 203
- 第十二节 脚气病，“苦参矾石汤”外用可除根 206

第9章 经络除湿热，调节气血津液帮大忙

- 第一节 “六字诀”调气血，全身通调病难藏 210
- 第二节 十二时辰循经通，一周三次身体好 215
- 第三节 肝胆经常敲，清热利湿功效强 224
- 第四节 膀胱经常刺激，排毒体内无湿热 227

第五节	捏脊，小儿湿热身体有“药田”	230
第六节	祛湿养脾常按三大穴位	233
第七节	刮痧除湿热，重在对症选穴	236

第十章 名方除湿热，对症选择全家安

第一节	“藿香正气水”捍卫表，是防湿热名方	240
第二节	“龟苓膏”，祖传的除湿热秘方	243
第三节	“葛根芩连汤”治湿热暴泻最好用的药	246
第四节	“龙胆泻肝丸”遵医嘱使用防大病	249
第五节	“防己黄芪汤”，风湿热痹的常用汤药	252

第一章


“知湿知热”才能引起重视

俗话说“知己知彼，才能百战不殆”，湿热到底是什么东西？它为什么可以让身体致病？体内有湿热到底会出现哪些症状？在清热除湿、养生保健之前，首先要了解这些问题，只有了解了这些问题，才能真正了解湿热，了解湿热的致病原因、致病危害；了解了这些，才能有的放矢，让我们从根本上祛除湿热。




第一节

千寒易除，一湿难去



生活中，不少人原本好好的身体，没有任何疾病的征兆，突然就觉得浑身不舒服了，肢体困重，四肢疲惫乏力，而且还伴有皮肤瘙痒、湿疹等症，如果你出现了这样的症状，那么“恭喜你”——你已经被湿邪缠住了。



☞ 生病或是湿热邪气在作祟

生病，不管是感冒发热，还是胃痛胃炎，大家都不陌生，你也肯定知道，这些病症绝不是无端出现的。那么到底是由什么所致的呢？大家可能说法各异，比如穿脱衣服不及时伤风着凉了、吃坏东西了、饮食不规律等，不过现在我要跟大家说的是，不管你生了什么病，其病因都不外乎“病邪”。

什么是病邪？大家可能觉得有些深奥、难以理解，其实病邪简单说就是六种气——风、热、暑、湿、燥、寒。这六种气原本是存在于自然界的，正常状态下，人体与这六种气是“和平共处”的，只有当这六种气超出了人体所能承受的范围时，才成为导致人生病的病邪。

在这六种邪气中，最难缠的要属湿邪了。有句古话：“千寒易除，一湿难去。湿性黏浊，如油入面。”最常见的风寒感冒，我们只要及时

保暖，或吃些驱寒的药物，就能好转。但寒邪容易去，湿邪却不像寒邪那么好对付，“湿性黏浊，如油入面”，这句话说出了湿邪的特点，那种黏浊就像油和面相混合，很难将油再从面中分离出去，这也说明了湿邪一旦侵袭身体，很难除去。

❶ 不除湿热邪，进补无益

如今人们都非常注重养生，因此很多朋友开始搜寻补益的方法，购买大量的补品。但是如果体内有湿邪，就算吃再多的补品、补药，也只能是隔靴搔痒，起不到任何效果。如今很多的常见病，比如脂肪肝、高血压、心脑血管，甚至恶性肿瘤等，都跟湿邪有着密切的关系。

❷ 祛湿热首先要养脾

祛除体内的湿邪，首先要养脾。因为脾在人体中发挥着运化水湿的作用。水湿排不出去，积聚在体内形成了邪气，这多半是因为脾虚造成的。脾胃起着对食物进行消化吸收的作用，脾虚，不能对食物的营养物质进行全面的吸收，从而让其变成湿浊蕴结在体内就会诱发疾病。所以，针对体内的湿邪，要多吃一些健脾利尿的食物，比如苋菜、冬瓜、薏苡仁、红豆、绿豆、扁豆等。

另外，一些不良的生活习惯以及对身体不利且常居的环境等，也会加重体内的湿邪，这些在后面的章节中，我们会详细谈到。在此我们要告诫各位朋友，尽量避开一些潮湿的环境，不穿潮湿的衣服，少吃甜腻食物、生冷食物，少饮酒，平时洗头、洗澡后及时将水分擦干、吹干，

尽量避免在潮气重的环境生活，潮湿下雨的天气要减少外出，尽量避免湿邪对身体的侵害。


❖ 养生金点子：练习太极拳 ❖

太极拳讲究意气运动、身心兼修，长期练习，周身的肌肉耐力韧性都能得到增强，同时可以使体内气血舒畅，进而起到固护体内正气的作用。正气充足，湿热邪气就很难钻空子了。




第一节

湿是百邪之“贼”，常“团伙犯案”



“贼”，永远都是藏匿在角落里，伺机作案。而致病淫邪中，湿就像“贼”一样，一旦条件成熟，就伺机作案，并且常与其他内因外邪一同“犯案”致病，缠绵难医。在《黄帝内经·素问·五运行大论》中有这样的概念，湿气属土，“土载四行”，所以，湿“其性静兼”，这种特点决定了湿具有容易兼夹六邪中其他五邪（风、寒、热、暑、燥）的特点，并且还“上下中外，无处不到”。所以我们一定要对“湿”这个“贼邪”加以防范，避免湿邪与其他内外淫邪“勾结”，给人体带来更大的危害。



湿邪与风邪勾结

湿邪与风邪勾结比较有特点，可以理解为我们所说的风湿。在张仲景的临床经验中，对风湿合邪致病有相当深刻的理解。他说：“风湿相搏，一身尽痛”“风湿脉浮”“风湿相搏，骨节疼烦掣痛，不得屈伸，近之则痛剧，汗出短气，小便不利，恶风不欲去衣，或身微肿”等。并且张仲景还给了解法，用防己黄芪汤主之，或者甘草附子汤主之，辨证施治。从上面的内容来看，风、湿相结，病位、病症以及解决方法都很容易了解。

☞ 湿邪与寒邪勾结

这是一对很有趣的组合，因为湿邪、寒邪同为阴邪。两邪勾结，最伤人体阳气，所以致病后，以寒象为最突出的表现。很多古医学著作中对此二邪致病都有阐述。像《黄帝内经》中就有对此类病症较多的阐述，总体表现是寒湿客表则恶寒、肢厥，阻于经络则全身关节冷痛水肿，屈伸不利，寒湿直中脾胃，阻滞气机，见濡泻、呕逆、胸腹痞满等。

并且寒湿之间还存在互相滋生的关系。寒邪客内，阻滞气血津液的运行可致水湿内生，从而使原来单纯的寒证变成寒湿证。湿邪阻滞阳气日久，使阳气损伤，以致阳气不足，阳虚生内，寒或素体阳虚感受湿邪，亦使单纯的湿证，变成寒湿之证。因此，寒湿证往往是单纯寒证和单纯湿证的共同转归。

湿邪还可与风邪寒邪一起侵犯人体。风寒湿三邪一起为病的临床表现与寒湿和风湿为病相类似。明代医家戴思恭对此做了总结：“伤湿而兼感风寒者，汗出身重，恶风喘满，骨节烦疼，状如历节风，脐下连脚冷痹，不能屈伸，所谓风寒湿合成痹，宜防己黄芪汤。了解了这些，我们就更要谨防湿邪对人体的伤害，因为“同伙”太多，危害太严重。

☞ 湿邪与热邪勾结

湿邪与热邪勾结就是湿热，这是本书重点讲的内容。这里简述，湿为阴邪，热为阳邪，湿热相结，就形成病机比较复杂、症状比较特殊的局面。像清叶天士所说：“热得湿而热愈炽，湿得热而湿愈横……湿热交合，其病重而速。”所以很多疾病都跟湿热有关系，尤其是湿，需要