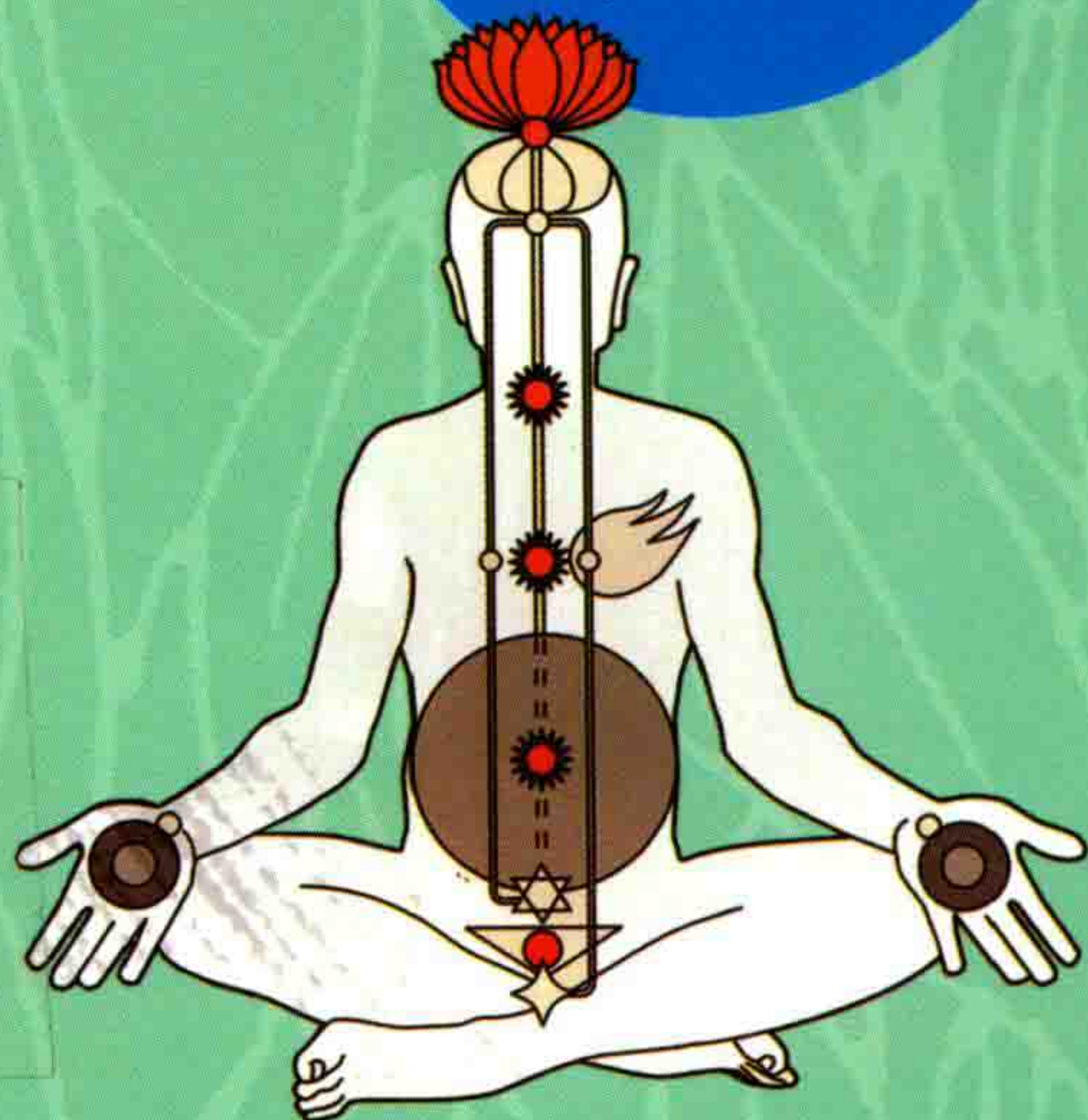


祛湿除热 一身轻

Qushi Chure Yishenqing

赵承勇 / 编著   湖南科学技术出版社

排湿热大毒，
一身轻松，
一生健康！



9个日常起居习惯
9个古方奇方
57个饮食方案
10种经穴按摩法



远离湿热带来的“水深火热”之苦，
保持健康，收获幸福人生！

中医认为，最容易入侵和潜伏于人体的毒素主要有两类：一类是湿毒；另一类为热毒。

“千寒易除，一湿难去。”从中医的角度来说，导致人体生病的风、寒、暑、湿、燥、火这六邪之中，最让医患讨厌的就是湿邪，它既特别容易由内入侵、由内滋生，同时“湿性黏浊，如油入面”，特别难以祛除。

现代人压力大，内热上火似成家常便饭，再加上外在气候变暖，热毒很容易入侵体内或是在体内滋生，从而成为令人十分烦恼的毒素。

湿邪性重浊粘腻，易与其他外邪勾结。湿与热勾结，入侵人体形成湿热，或因湿久留不除而化热，是现代很多慢性、顽固性疾病的致病根本。因此，湿热少了，很多疾病都会远离我们。本书直观生动地介绍了祛湿除热对养生防病的重要性，以及如何通过饮食、生活习惯、中药调理、经穴按摩等适合大众读者的祛湿除热方法，轻松祛湿除热，防病治病，收获健康美丽。全书共分为 10 章：

- 第 1 章 湿热是祸害健康的“幕后黑手”；
- 第 2 章 拒绝湿热，养好脏腑是根源；
- 第 3 章 除湿热，重在饮食上下功夫；
- 第 4 章 内因外邪滋生湿热，恪守良好生活习惯很关键；
- 第 5 章 祛湿热，中药材里有“奇药”；
- 第 6 章 经穴除湿热，随手拈来收效好；
- 第 7 章 除湿热有奇方，老祖宗早已倾情奉献；
- 第 8 章 湿热损形象，除湿热还你美丽容颜；
- 第 9 章 湿热易上火，清除湿热能降火；
- 第 10 章 除湿热治顽疾，多管齐下还健康；

希望本书能帮助您摆脱湿热这一使人百病滋生的“幕后黑手”，排出湿热大毒，一身轻松，一生健康！



官方微信



官方天猫

ISBN 978-7-5357-8218-2



9 787535 782182 >

定价：29.00 元



祛湿除热 一身轻

QushiChure & Shengqing



赵承勇 / 编著 CS | 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

祛湿除热一身轻 / 赵承勇编著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5357-8218-2

I. ①祛… II. ①赵… III. ①祛湿 (中医) ②清热IV
. ①R256②R254. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 121118 号

祛湿除热一身轻

编 著: 赵承勇

责任编辑: 戴 涛

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙瑞和印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2014 年 8 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×970mm 1/16

印 张: 14

字 数: 190000

书 号: ISBN 978-7-5357-8218-2

定 价: 29.00 元

(版权所有·翻印必究)

二、易上火。体内有湿热的人，特别容易上火，引发各种不适症状，如失眠、头晕、头痛、眼睛红痛、口腔溃病、牙龈肿痛、便秘等。如果发现自己上火并有一系列的湿热症状时，只有用清除湿热的方法才能彻底降火。

三、脾胃疾病。从中医的角度来说，湿热起于脾胃。首先，过食肥甘厚腻之品，脾胃不能完全将其消化和运化，食物营养就会因为得不到正常利用和代谢，变成湿或湿热，蓄积在脾胃里或扰乱脾胃功能，使得脾胃不和，导致脾胃疾病的发生，如腹痛、呕吐、腹泻、便秘等。另外，外在的湿热之毒入侵，也会使脾胃的消化和运化食物的功能失常，导致脾胃疾病。

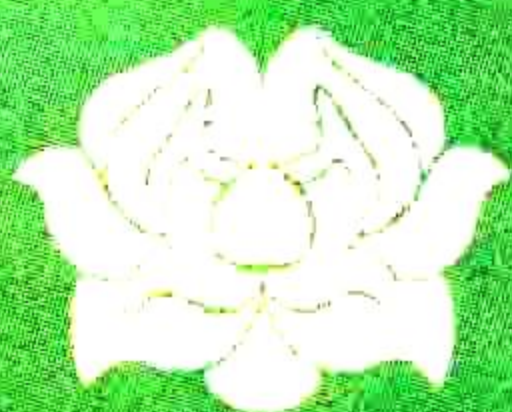
四、肝胆疾病。都说“城门失火，殃及池鱼”，当湿热蔓延至肝胆时，急、慢性肝炎，以及胆囊炎、肝硬化、肝腹水等疾病就会不请自来。当然，它们多会发出“黄疸”的信号，即眼黄、面黄、浑身皮肤黄等。

五、肠道、泌尿及生殖系统疾病。当脾胃中的湿热下注于下焦中的肾脏、膀胱、肠道和泌尿、生殖系统时，疾病也会发生。肠道疾病如泻痢、便秘等，泌尿系统疾病如小便不利、热淋及肾炎、膀胱炎，甚至肾结石、膀胱结石等。当然，男性还要面对遗精、阳痿等苦恼，而女性则免不了要承受带下等妇科病症的折磨。

六、富贵病。中医临床表明，高血压、高血脂、高血糖、糖尿病、脂肪肝等也是因为湿热内阻、气血失调、紊乱所致。

另外，湿热型咳嗽、湿热型心脏病等，仔细追究起来，都与湿热这个大毒素脱不了干系。因为湿热不但会平行蔓延和下注，还会上犯上焦，扰肺和蒙心。

湿热是危害现代人健康，使人百病丛生的大毒之一，想要防病保安康，祛除湿热非常关键。但是如何才能做到“祛除湿热，一身轻松”呢？针对这个问题，本书从日常生活入手，详细阐述了湿热与人体脏腑的关系。同时，围绕日常养生、美容养颜、上火、疾病等方面，总结和精选了9个应注意的日常行为习惯，9个古方奇方，57个饮食方案，10种经穴按摩方法，来帮助大家祛除湿热这个祸害健康、让人百病丛生的“幕后黑手”，以保持良好的健康状态，收获健康幸福的人生。



前言

防病保安康，祛除湿热很关键

说到“毒素”，人人都畏惧，尤其是当它潜藏于人体组织中时。因为它是一种可以干预人体正常生理活动，并破坏机体功能的有害物质，会使人的身体健康受到危害，并滋生百病。所以，那句“排出毒素，一身轻松”才会被人当成养生保健、护肤养颜的法宝之一。但是我们人体都有哪些毒素呢？先抛开现代医学所说的对人体有害的血脂、胆固醇等不说，只是从中医学的角度来讲，我们身体中的毒素就有两大类，一类是湿毒，另一类是热毒，它们可以单独存在，也可以相互“勾结”。

说到湿毒大家并不陌生，尤其是患有皮肤病的人，在很多情况下医师都会告诉说这是由于湿毒引起的。中医有句老话说“千寒易除，一湿难去”。在风、寒、暑、湿、燥、火这致病的“六淫邪气”中，最让医患烦恼的就是湿邪。难除是一个方面，易滋生是另一方面，人如果淋雨涉水或在潮湿的环境中，它就会通过呼吸道、皮肤毛孔等入侵体内，在各个脏腑组织之中“安营扎寨”，并“长期居住”，久蕴成痰湿或湿热。另外，现代人生活富足，饮食上多以肥甘厚腻居多，同时经常久坐，并以车代步，运动量越来越少，也是形成内湿或湿热的主要原因。而且人们由于生活与工作上的压力，十分容易生火，当内火、内热与湿邪相遇，它们就会“情不自禁”地相互“勾结”在一起，在身体里蔓延泛滥，狼狈为奸，损害人体健康，让人百病丛生。湿热损害健康主要表现在以下几个方面。

一、有损形象。在以前，痤疮、痘痘都是青春期男女的专利，但是现在我们举目望望，身边有很多人明明早过了青春期，甚至已经30多岁了，还长一脸的青春痘，其实这多与体内有湿、有热或有湿热有很大的关系。当然，面色灰暗、油光，毛孔粗大，眼袋，色斑，酒糟鼻等面部问题以及身材走形等，湿、热或湿热都难辞其咎。



目 录

第1章 湿热是祸害健康的“幕后黑手”

- 千寒易除，一湿难去 002
- 湿热缠身，影响精气神 003
- 湿热不除，影响形象损失大 005
- 湿热是温病的一种，临床症状多 006
- 测试：你是否正受湿热的困扰！ 008

第2章 拒绝湿热，养好脏腑是根源

- 健脾胃，控制湿热产生的源头 012
- 理三焦，可控制湿热泛滥 014
- 养肾平衡阴阳，湿热无缘粘身 016
- 肝胆湿热，排毒净血可有效治疗 018
- 祛除肺部湿热，让身体不憋屈 020
- 养心除湿热，避免湿热犯上蒙心 022
- 清洁肠道，湿热难留 024
- 膀胱湿热，清凉利尿治法最妙 026

第3章 祛除湿热，重在饮食上下功夫

- 薏苡仁除湿热，医生患者常推荐 030
- 绿豆清热解毒，除湿热也很给力 032
- 红小豆清热利水，是除湿热的“先锋” 034

| | |
|--------------------|-----|
| 苦荞除热利湿，是现代人重拾的保健品 | 035 |
| 大麦纤维丰富，除湿热功能全 | 037 |
| 丝瓜除湿热，常吃对身体健康很有益 | 039 |
| 西瓜清热利湿，适量食用益处多 | 041 |
| 冬瓜利水除烦，最适合暑夏季节食用 | 042 |
| 西红柿清热抑病，是湿热患者的“福果” | 044 |
| 豆芽菜清热利湿，强身美容除顽疾 | 045 |
| 白菜清热利二便，常吃人安康 | 047 |
| 芹菜利湿热，富贵病患者的保健佳蔬 | 049 |
| 荠菜清利湿热，是最有名的保健野菜 | 050 |
| 鲫鱼除湿热，补益效果强 | 052 |

第4章 内因外邪滋生湿热，恪守良好生活习惯很关键

| | |
|-----------------|-----|
| 春暖花开，要清温防风防湿 | 056 |
| 夏天莫贪凉，警惕湿暑缠身成病源 | 059 |
| 秋天防燥，清润补益要适当 | 061 |
| 冬天进补，要防湿热滋生 | 063 |
| 烟酒生湿热，一定要戒掉 | 065 |
| 药物生湿热，千万别乱用 | 067 |
| 清淡饮食是避免湿热的最有效方案 | 068 |
| 适量运动，有助湿热排出体外 | 070 |
| 保证充足睡眠，也能控制湿热缠身 | 072 |

第5章 祛湿热，中药材里有“奇药”

| | |
|------------------|-----|
| 生姜温中燥湿，夏季的保健良药 | 076 |
| 茯苓是很有名气的除湿中药 | 078 |
| 荷叶除湿热，是安全的药食同源之品 | 080 |
| 陈皮理气益脏腑，除湿热能帮忙 | 081 |

| | |
|------------------------|-----|
| 玉米须变废为宝，有效除湿热 | 083 |
| 白扁豆通利三焦，化湿降浊 | 084 |
| 车前草通利下焦，排湿热很有效 | 086 |
| 马齿苋除湿热，唾手可得 | 088 |
| 白茅根除湿热，最益脏腑 | 089 |
| 甘草清热解毒，助五脏除湿 | 091 |
| 白术除湿益气，配伍使用效果好 | 093 |
| 豆蔻化湿消痞，最适合湿温初起时用 | 095 |

第6章 经穴除湿热，随手拈来收效好

| | |
|-------------------------|-----|
| 脾腧：强健脾胃，从源头除湿热 | 098 |
| 胃腧：健胃除湿，避免生湿热 | 101 |
| 手三里：调理肠胃，清热除湿 | 103 |
| 合谷穴：清热除邪，提升正气抵湿热 | 105 |
| 内庭穴：专治湿热所致疾病 | 108 |
| 气海穴：常揉，祛除湿热气不虚 | 110 |
| 中腕穴：和中除湿热，常用入长安 | 113 |
| 丰隆穴：沉降胃浊，可防止痰湿袭身 | 115 |
| 复溜穴：清热除湿，专调肾经湿热 | 118 |
| 阴陵泉穴：除湿祛黄，最治肝胆肾湿热 | 120 |

第7章 除湿热有奇方，老祖宗早已倾情奉献

| | |
|----------------------------|-----|
| 龟苓膏：清湿热的名方，家居保健多选择 | 124 |
| 藿香正气水：现代人一年四季都可用的保健药 | 126 |
| 平胃散：燥湿健脾，让你吃嘛嘛香 | 128 |
| 茵陈蒿汤：强强联合的除湿热“神汤” | 130 |
| 六君子汤：补中除痰湿，最贴心的药 | 132 |
| 二陈汤：清痰湿，防湿热袭身有益 | 134 |

| | |
|-------------------------|-----|
| 夏枯草膏：清肝经湿热，散郁结最给力 | 135 |
| 忍冬膏：清热除湿，对多种炎症有好处 | 137 |
| 菊花延龄膏：清肝胆湿热，可防衰美颜 | 140 |

第8章 湿热损形象，除湿热还你美丽容颜

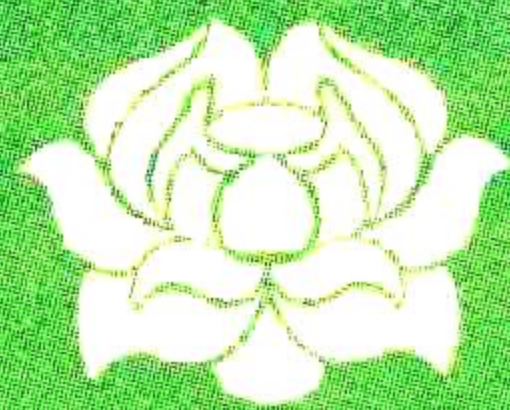
| | |
|--------------------------|-----|
| 湿热脱发，八宝茶除湿热靓头发 | 144 |
| 红枣除湿汤益气除湿还美丽双眸 | 146 |
| 皮肤油腻，加味菊花茶清肝经湿热靓容颜 | 148 |
| 痤疮，薏苡仁消疮汤养内战痘痘 | 150 |
| 毛孔粗大，加味芦荟粥清湿热缩毛孔 | 152 |
| 黄褐斑，三花酒养内除湿消斑快 | 155 |
| 酒糟鼻，三青汤除湿热美鼻子 | 156 |
| 湿热消瘦，除湿益脾汤丰腴身体不是梦 | 159 |
| 肥胖就喝荷叶山陈茶，祛湿清热能减肥 | 161 |

第9章 湿热易上火，清除湿热能降火

| | |
|--------------------------|-----|
| 头痛，葛根菊花汤能退湿热解表止痛 | 166 |
| 眼睛红痛，茉莉花茶清火燥湿能明目 | 168 |
| 湿热口苦，可饮藕芹汁来解决 | 170 |
| 口腔溃疡，蜂蜜绿茶饮口服外漱来治疗 | 172 |
| 牙龈肿痛，绿豆甘草粥清湿热、消肿痛 | 174 |
| 失眠，酸枣薏苡仁汤能祛湿热、安神助眠 | 176 |
| 湿热嗜睡，枣菊清蒙茶可治疗 | 178 |
| 虚汗，可用柴胡黄连茶来帮忙 | 180 |
| 湿热上火的便秘，二苓粥除湿热、便自通 | 182 |
| 小便赤短，荸荠汤清热化湿、通利小便 | 184 |

第10章 除湿热治顽疾，多管齐下还健康

- 湿热致腹痛，三黄汤可清利湿热除腹痛 188
- 湿热致呕吐，竹茹藿香茶除邪可止呕 190
- 湿热腹泻，二黄汤有帮助 191
- 湿热咳嗽，三仁汤清肺除湿止咳嗽 193
- 湿疹找肺经，连翘败毒茶伸援手 196
- 肝胆湿热生黄疸，加味茵陈茶清利肝胆退黄疸 198
- 湿热肋痛，玫瑰柴果止痛茶除邪止疼痛 200
- 湿热胸口堵，郁金化湿汤让你轻松 202
- 湿热腰痛，枸杞除湿补肾汤可拯救 204
- 湿热遗精，莲子化湿补肾汤可止遗 206
- 湿热阳痿，三宝补肾汤除湿热更壮阳 209
- 女人湿热带下，公英白果茶可止带 211



第1章

湿热是祸害健康的

「幕后黑手」



老话常说“千寒易除，一湿难去”。尤其是现代人压力大，内热上火越来越普遍，热毒也特别容易在体内滞留。湿、热最喜欢互相勾结，在身体里传导、蔓延、泛滥，影响气血的正常运行，以及身体内在组织功能的正常发挥，使得人体健康受到损坏，百病丛生。可见，湿热真是祸害人类健康的“幕后黑手”。



千寒易除，一湿难去

“千寒易除，一湿难去”，提示了湿邪对人体健康的危害性，尤其是不易祛除，所以要注意从源头做起，以防湿邪缠身，有效避免湿热、寒湿、痰湿等致病因素的产生。防湿邪，是安身保命的重要举措。

中医认为，致病有“六淫邪气”，即风、寒、暑、湿、燥、火六邪。而这六邪中最让人讨厌的就是湿邪。所以老话说“千寒易除，一湿难去”。这是临床经验的总结，也是患者本身的感受。

不管我们在生活中遭遇怎样的寒冷，只要不是致命的，都能通过调理而祛除。可是“湿”邪却不同。因为湿邪的产生，与人体脏腑的功能衰败有很大的关系。比如脾胃虚弱是湿产生的根源，如果不积极调节脾胃功能，那么湿会传导至五脏六腑，从而形成上、中、下三焦全出现湿的症状，并且能通过十二经脉绵延到全身。这就是为什么湿一旦在人体体现，就会出现从里到外、从上到下，从而到达全身的诸多症状。由此可见湿邪的缠绵和难治。

另外，湿邪不光是由内在脾胃虚弱而引起，环境中的湿邪也会对人体虎视眈眈，无孔不入。尤其是在梅雨季节，潮湿的环境，只要稍不注意，湿邪就能袭击人体，与身体内湿相勾结，导致内外生湿，人也就苦不堪言。并且湿邪从来不安分。湿是最容易渗透的，从来不孤军奋战，总是与

其他邪气狼狈为奸。比如遇热产生湿热，遇冷产生寒湿，遇风产生风湿，等等。这些湿邪互相勾结，给人体带来巨大的痛苦，并且绵延不愈，给身心带来很大的危害。

可见“千寒易除，一湿难去”体现了中医文化对于湿邪的深刻认知，也告诉我们湿邪袭身的危害性，一定要注意在生活中预防湿邪困扰身体。这是扼制疾病的源头，尤其是一些重大疾病，如人们常说的死不了的癌症——风湿等，都跟湿邪的侵扰有很大的关系。虽然我们本书讲湿热，但是湿是防治的重中之重，所以一定要注意！

祛湿除热养生堂

南方湿气重的地区，人们喜吃辛辣的食品，这是湿热环境下人们自然形成的一种自我保护的方法。所以，在必要的情况下，可以少量吃一些辛辣的食物，如辣椒、花椒等对除湿保健康有益。



湿热缠身，影响精气神

中医认为，无论是外界的湿热，还是生活不规律、饮食不节等内生的湿热，一旦缠身，就会使身体脏腑及脑部功能减弱，从而影响一个人的精气神。让人看起来不健康，不帅气，不漂亮！

现在“综合征”在我们的生活中比较流行，除了医学临床上常说的“更年期综合征”、“老年综合征”之外，还出现了“假期综合征”或是“周一综合征”。假期综合征对于上班族们来说并不陌生，就是在经过一个假期或是周末之后，到上班的第一天时，人不但没有因为得到了充分的休息之后重新变得精神饱满、精力充沛，反倒变得无精打采，没有精气神了。具体表现为没精神，头晕，四肢无力，没胃口，等等。其实，这些症

状并不是用一个“假期综合征”来概括就能了事的，因为这可能是体内湿热发出来的种种信号。

当然，心理因素也不能完全排除。不过，体内有湿热才是导致假期综合征的主要原因。为什么这样讲呢？

作为上班族的朋友，大家一起来回想一下，我们在节假日里一般都会从事什么活动，生活起居与平日有什么不同。我常常听到身边的朋友们说这样的话：“终于到周五了，明天不用早起，今晚可得找两个电影好好看看。嗯，明天晚上再约上几个朋友去K歌，吃烧烤……”

这可能是大部分人度过节假日和周末的一个缩影吧。除此以外，有的人还会选择去旅行，或是进行大量的室外活动。但是这样一来我们正常的作息规律就被打乱了，造成身体过度劳累，抵抗力下降，让湿热之毒乘虚而入，尤其是那些因为K歌、看电影到半夜的人还会出现阴虚，让虚火内生，如果与体内的湿气内外“勾结”，就会形成湿热蓄积于体内。而且节假日期间聚餐活动多，饮食一般来说都是以肉类、辛辣、甜腻之物及酒类居多，但这种饮食会加重脾胃负担，是产生湿热的罪魁祸首。

湿热蓄积在脾胃中，脾胃的负担会变重，就不能正常地消化食物，人当然就没有了胃口。更为主要的是，中医还认为，“脾主四肢”，当湿热困脾，使脾的功能变弱时，大家也会因此变得四肢无力，浑身发懒。而“心主神明”，当湿热之气循经上升至头、心脏时，蒙包于心，人自然会表现为没精神的症状；当湿热上蒸于头部，影响脑部功能时，头晕也就随之发生了。不管你是不是上班族，只要你的作息不规律，饮食混乱，不加节制，这种现象就会发生。不管你是胖是瘦，精神状态都会变差。

我再来列举一种情况。在潮湿炎热的夏天里，我们是不是常常会出现昏昏欲睡的症状，大家都叫它“夏打盹儿”。这是因为外在环境的湿热入侵体内后，脏腑组织功能下降造成的。

可见，无论是外界的湿热，还是生活不规律、饮食不节等内生的湿热；一旦缠身，就会影响一个人的精气神，让人看起来不健康，不帅气，不漂亮！只有及时预防和祛除身体内外的湿热之气，才能变得精力充沛，