

科技文献
科学养生

辨证施治除寒湿，身轻体健悦容颜

辨证施治，将身体从寒湿毒的压迫中解放出来

除寒祛湿 一身轻

寒湿是绝大多数慢性病的罪魁祸首！
赶走寒湿，身轻体健！

樊红雨/编著



- 寒湿是大忌，百病由此生
- 揪出“寒湿”之根源
- 快速诊断，让寒湿无处遁形
- 规范生活习惯，寒湿难近身



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

除寒祛湿 一身轻

樊红雨/编著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

除寒祛湿一身轻 / 樊红雨编著. —北京: 科学技术文献出版社, 2016. 10
ISBN 978-7-5189-1989-5

I. ①除… II. ①樊… III. ①祛寒②祛湿 (中医) IV. ①R243②R256

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 234156 号

除寒祛湿一身轻

策划编辑: 孙江莉 责任编辑: 孙江莉 责任校对: 赵 瑗 责任出版: 张志平

出版者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)
邮 购 部 (010) 58882873
官方网址 www.stdp.com.cn
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京建泰印刷有限公司
版 次 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷
开 本 710 × 1000 1/16
字 数 220 千
印 张 18
书 号 ISBN 978-7-5189-1989-5
定 价 28.00 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

在中医的病理中，有五邪，风、寒、湿、燥、热（火），这五邪使人体的脏腑阴阳气血失调，引发各种疾病。可以说，这五邪是人体疾病的源头所在，是人体健康的障碍。在这五邪里，寒和湿是我们现在生活中最常见、最易发、也最棘手的，几乎生活中所有的常见病和多发病都与寒和湿有关。我们平时最关注的亚健康、美容、抗衰老等问题也都与寒和湿息息相关。所以说，在现代生活中，除寒祛湿是我们亟须注意和解决的问题。只有除寒祛湿，才能身轻体健；只有除寒祛湿，才能养颜润肤；只有除寒祛湿，才能永葆青春活力。

俗话说，“万恶淫为首，百病寒为先”。现代社会里，寒是最多见的。为什么呢？这是由我们现在的生活、工作现状导致的。人们越来越追求时尚的同时，却忘了穿衣最基本的作用是为了保暖，导致受寒而不自知；夏天经常喝冷饮，吹空调等，没想到你在舒舒服服的时候，寒气却悄然而入；上班族经常久坐、加班熬夜，寒气也乘虚而入……

我们说，寒为百病之源。寒气是一种阴邪，它最容易损伤人的阳气。人正是依靠着这股阳气的推动和温煦、蒸腾与生发功能，才得以让体内的血液流动和运行全身，营养脏腑经络、四肢百骸、肌肉皮毛。当寒气入体，则气血不畅，全身得不到滋养；寒气进体，则经络不通，不通则痛；寒气进体，则脏腑失调，各种与脾胃、心肾、肝脏、肺等相关的疾病就会上身……

我们再说湿。湿与寒不同，它是有形之邪，是实实在在的东西，会阻挡气在身体内的运行，从而致使脾失健运，不能行其津液而湿从内生。因脾气虚不能运化水湿，水湿留于皮肤则发为水肿；留于肠间则生泄泻，停于胃中则消化不良而纳呆、胸脘痞满、恶心呕吐；

留于胸膈则成痰饮；流于下焦则足附浮肿，大便溏泄、淋浊，妇女多见带下。

有古话说“千寒易除，一湿难去”。因为湿性黏浊，又易与其他外邪勾结，所以是外邪伤身的重要一邪。湿与寒“勾结”，则为寒湿；湿与热，则为湿热……总之，湿是诸多疾病的直接或间接促成因素，涉及身体的十二经脉和全身四肢百骸。

我们这本书从病因、病症等方面详细解说，深入浅出，让你知其然，更知其所以然，从根源上了解问题，解决问题。在治疗、养生保健方面，我们从经络、中药方、药膳饮食、运动、习惯等各方面详细介绍，列举出简单有效、容易操作的方法，对症调养，深入调五脏，辨证调体质，药到病除。希望您摆脱亚健康，远离疑难杂症，越活越年轻，拥抱健康的自我。

编者

上篇 除寒篇

第一章 体寒是大忌，百病由此生/002

- 寒气重创免疫力，疾病从此找上你 002
- 寒能使经络堵塞，不通则痛 003
- 寒气进体，吃什么东西都没味 005
- 体内有寒气，面色无华，容易老 006
- 寒气易与其他病症结合，让你“雪上加霜” 007
- 排寒先辨寒，问问自己“冷不冷” 009

第二章 快速诊断，让寒症无处遁形/011

- 舌象透露出来的寒象 011
- 一降温就手脚冰冷，原来是体内有寒气 012
- 关节疾病，多是“寒邪”在作怪 013
- 明明没吃很多却很胖，可能是寒邪惹的祸 015
- 动不动就胀气，要从“寒”上找原因 016
- 总是不敢吃凉的，要小心胃寒 017
- 坐骨神经痛，那是身体在排寒气 019

第三章 寒从何处来，揪根求源除寒气/021

- 久坐不动，血流不畅而体寒 021
- 熬夜耗气血，寒气入侵有内应 023

最怕突然受寒，疾病容易找上你	026
营养不足或过剩都会使体内生寒	027
多食寒凉会损伤人的阳气	029

第四章 体寒容易老，防寒保暖让你年轻三十岁/031

衰老能够通过“祛寒”来挽救	031
除掉体内寒气，抚平岁月的痕迹	034
暖身能助眠，觉好人不老	036
注重抗寒，人老还能耳聪目明	038
体寒保养好，冬季不易咳嗽	040
春暖还有倒春寒，要避免寒气伤身	041
细心养护肺脏，再也不怕过冬天	043

第五章 小孩体弱最怕冷，驱寒防寒健康成长/045

突然拉肚子，检查下是否受寒	045
夏天更要防寒，以免孩子感冒	046
孩子受寒不要慌，对症让身体暖起来	048
孩子防寒，常做“挨冻”训练，才会少生病	049
孩子防寒，这3个部位需重点关注	051
父母必知的六种“阻寒”方法	053
孩子体内有寒气，按摩来祛除	055
避免孩子阳虚体寒，从孕期就要注意	058

第六章 女人体寒要不得，驱寒暖身让美丽全面升级/060

十女九寒，别让体寒冰冻了健康	060
宫寒是各种妇科疾病根源	062

胃寒易长痘，要从根源治疗	064
寒瘀在身，月经当然会不调	066
泻去体内湿寒气，用姜糖水温暖脏腑	067
不孕是人生大事，祛寒调气血	068
女性最易受到寒气侵袭的部位	070
女性最实用的祛寒益气补血食疗方	073

第七章 疾病总是随“寒”上身，不同症状要分别养护/076

感冒：疏风散寒，感冒自然除	076
来经不再痛的秘方——痛经刮痧调治法	077
肩周炎：祛除寒湿，让肩膀不再疼	079
落枕：防寒保暖，让脖子动起来	081
鼻炎：排除寒气是根本	083

第八章 最重食疗，简单食物就能让身体暖起来/085

羊肉：补益暖身，增强免疫力	085
牛肉：暖脾胃，强筋骨	086
姜：解表散寒，润肺止咳	087
桂圆：滋养脾肾，补中益气	088
枣：补中气，养血	089
葵花子：多得太阳之气，温暖我们的身心	090
除寒暖身，药膳食谱不能少	092

第九章 简单经穴疗法，轻松赶跑体内寒气/101

神阙穴：温阳祛寒功效显	101
命门穴：天天刮拭命门穴，强腰补肾还抗寒	103

百会穴：激发人体的阳气，寒气远离你	105
肩井穴：肩胛老寒痛，常按肩井来祛寒	106
关元穴：勤刮关元，使元气充足，寒气难进体	108
肾俞穴：温补肾阳，去寒气	109
温溜穴：清除体内的寒气	111

第十章 身体动一动，寒气自然消/112

轻松走一走，火力自然有	112
多转脚踝，畅通血脉，去寒气	114
脚跟走路，增肾气，能祛寒	115
清晨拍拍手，祛寒保暖有奇效	116
常做下蹲运动，让体温快速升起来	118
跟老祖宗学“五禽戏”，长命百岁不是梦	119

第十一章 注重腿脚防寒，养护下半身就是养命/122

养护好下半身，才能保证下半生	122
寒从足下生，保护好脚就是保护自己的身体	123
下半身是锻炼的重心，踢踢腿让身体暖起来	124
春捂重捂下半身，秋冻要冻上半身	125
体寒腿脚易抽筋，按摩泡脚加拔罐	127
老寒腿不可怕，通络散寒腿脚健	129

第十二章 特色小妙招，让你寒气快速消/131

取嚏法：简单动作就能排除体内寒气	131
热水浴：促进血液流动	132
日光浴：让太阳帮你升体温	134

泡脚：每天热水泡一泡，气血畅通面色足	135
电吹风：快速升温去痛的好工具	137
热疗：消肿减痛最简单	138
艾灸：驱除体寒百病消	139
拔罐：偶尔拔拔罐，驱寒性体质	140

下篇 祛湿篇

第一章 湿邪不祛除，百毒常缠身/144

湿邪入体，久聚会惹祸	144
湿“毒”，水液不运化，疾病找上“身”	145
身上有湿气，体沉，爱犯懒、头发昏	147
大肠积湿毒，下注则生疮	148
下肢水肿，是水湿趋下所致	149
身体“湿答答”，美丽肌肤不再来	150

第二章 察言观色，湿邪无处藏/152

舌苔黄腻，可能是湿气内阻	152
说话有口气，体内有湿热	153
对镜看眼睛，眼睑肿胀就是湿气停滞	154
嘴唇“失色”，脾胃湿热	155
头发油腻腻，原来是湿浊侵扰	156

大便不成形，总觉得没排净，多因体内有湿热 157

第三章 脾伤则湿热生，保养脾胃是关键/159

- 察色知脾病，你的体内有湿吗 159
- 脾虚，水湿积聚成痰，最易长肉 160
- 脾胃运转，决定阳气是否充足 162
- 脾胃湿热的人容易虚胖，且油光满面 163
- 思虑伤脾，好心情才能有个好“脾”气 165
- 巳时脾经当令，叩穴步行最养脾胃 166
- 日常注意养脾胃，五个宜忌要记得 168

第四章 湿为美容大忌，女性养颜必修祛湿课/171

- 女人老得快，是湿邪在作祟 171
- 把湿热关在身体里会长痘 172
- 经常“上火”，是因为体内寒湿重 174
- 塑身先除痰湿，让身体不再虚胖 176
- 祛除体内湿气，让女人不做黄脸婆 179
- 湿气重则经行味臭，女人要时刻香香的 180
- 女性白带多烦恼，重在祛湿邪 182

第五章 常见湿热病不用愁，自我调理不求医/184

- 肥胖：体内无湿气，减肥也轻松 184
- 关节痛：祛除寒湿，血液畅通就无碍 186
- 浮肿：排走人体多余的水 188
- 脚臭：健脾燥湿，从根本上解决汗脚的烦恼 189
- 食欲缺乏：调理脾胃，让胃口大开 191

腹泻：以补益脾胃为主，细心调养为辅	192
便秘：润肠生津，让大便通畅	194
痔疮：清湿热、培元气，跳出“十人九痔”怪圈	195
咳嗽：清肺化痰，止咳不求医	197
外阴瘙痒：补肾祛湿，轻轻松松做女人	199
慢性前列腺炎：湿热下注，用按摩来治疗	200

第六章 药在食物中，家常小菜也是除湿良药/203

薏米：是美食，也是祛湿良药	203
冬瓜：祛湿热，瓜皮效更佳	204
红豆：能祛湿热，保安康	205
扁豆：健脾化湿，是长夏季节的祛湿佳品	206
香椿：健脾利湿，可增进食欲	207
藕：健脾开胃，是女人一宝	208
祛除湿气，药膳食谱功效好	210

第七章 药食同源，常见中药就能有效除湿热/219

藿香：芳香化湿，藿香正气水更是夏季必备药	219
苍术：燥湿健脾，祛下肢之湿	220
厚朴：除满要药，能治疗寒湿	222
茯苓：利水渗湿，滋补之上品	223
泽泻：长于行水，配伍其他药效果更佳	225
砂仁：化湿行气，是开胃醒脾之要药	225
巧用中药方，让湿毒无处藏	226

第八章 按揉穴位，除湿清热“自身求”/234

阴陵泉：健脾祛湿，脾经的合穴	234
----------------------	-----

丰隆穴：补益脾胃，祛湿化痰	235
承山穴：常按可消灭体内顽湿	236
足三里：健脾胃第一穴，除湿少不了	238
曲池穴：能燥化大肠经湿热	239
中脘穴：治疗胃病的“专家”	241
消泮穴：消除体内湿气	242

第九章 坚持运动锻炼，杜绝生湿之源/244

去湿气关键在运动	244
流汗，就是排湿气	245
运动要适量，才能益肺去湿气	247
简单的散步，就可以帮你去除湿气	249
运动要科学，好的观念是成功的一半	250
运动前和运动后更要注意	251

第十章 夏季最重祛湿，防暑同时更要注意除湿/254

酷暑难耐切勿贪凉，防范湿邪需谨记	254
暑天除湿邪比防暑降温更重要	255
合理使用空调，以防外湿入体	256
夏季雨天虽舒爽，不要疏忽防范湿邪	257
长夏防湿淡补好，不怕“苦夏”来烦扰	259
湿生长夏，运动最祛湿	260

第十一章 养成良好习惯，让湿邪难近身/262

勿酗酒，减少湿浊沉积	262
少吸烟，避免湿热伤身	263

湿邪怕光，要健康多晒太阳	264
多食粗少食细，痰湿体质的饮食法则	265
肉生痰，恰当吃素可避湿邪伤肺	267
良好睡眠，才能赶走湿气	269
劳逸结合健脾胃，让湿邪不得而入	270
气不过昏，情绪郁结要懂得释放	271

上

篇

除寒篇



第一章

体寒是大忌， 百病由此生



寒气重创免疫力，疾病从此找上你

有句话说：“寒气是百病之源”，就是说，寒气是许多病的根子。日常生活中的许多疾病，都是由寒气引起的。这一点都不危言耸听，千年来，人们总结出来的理论，自有它的道理。

寒气是一种阴邪，它最容易损伤人的阳气。所谓阳气，就是人的生命之气，即中医所说的元气。喜欢武侠小说的人，一定会看到“元气大伤”这样的词吧，要知道，元气大伤对身体的损伤非常大。阳气是生命的能量之源。人正是依靠着这股阳气的推动和温煦、蒸腾与生发功能，才得以让体内的血液流动和运行全身，营养脏腑经络、四肢百骸、肌肉皮毛。正所谓“阳气在人在，阳气无人亡”。

当寒气损伤了阳气后，阳气就变得不足，其温煦的“柴草”和正常生理活动的“动力”就会不足，由此造成血液循环变慢，身体各项代谢机能减退，人体免疫力也会直线下降。

我们知道，人体免疫力低了，就会变得怕风怕冷，风一吹就打



喷嚏，打寒战，一不小心就会感冒。当在寒冷的环境下久了，身体受到寒气的侵袭，发生各种疼痛症状，如头痛、脖子痛、肩背痛、心胸痛、胃痛、肋肋痛、腹痛、腰腿痛等。

除此之外，当有任何流行传染性疾病来临，最先“中招”的永远是免疫力低的人。因为疾病也是“欺软怕硬”，免疫力低的人对外界细菌和疾病的抵抗力低，最容易被攻破。

不仅外部疾病容易找上你，自己的身体也不会放过你。当寒气来袭，血液流动减慢，我们身体内部最重要的五脏六腑得不到滋养。相应的，消化系统、呼吸系统等各种系统都直接受到影响，各种类型的疾病，如消化不良、慢性支气管炎、肺气肿、过敏性鼻炎、慢性胃炎、消化性溃疡、慢性结肠炎、高血压、冠心病、脑梗死、脂肪肝、肿瘤等都会找上你。

在这种内外夹击的情况下，身体很容易被摧垮。所以，千万不要让寒气找上你。想要寒气远离你，或者缓解体寒，要从根源上采取措施和方法，就是补充体内的阳气。补充阳气，一是可以进行运动，如散步、慢跑，可以让全身的经络、气血、骨骼、肌肉动起来，有助于调节五脏六腑的功能，促进新陈代谢。二是适量食用有温补作用的食材，如羊肉、红枣、桂圆等，以补充阳气。



寒能使经络堵塞，不通则痛

中医将人体运行气血的通道称为经络。其中，纵行的干线称为经脉，经脉在全身各个部分的分支称为络脉，二者合称为经络。人体的各个部位及组织能够互相连接，就是依靠了经络的沟通和联结，才成为一个统一的整体。经络遍布人体全身，是人体气血运行的主

