

钟利群◎编著

# 一身轻

# 除寒 养生

- 历经千百年验证的中医精髓理论
- 《伤寒杂病论》秘藏的养生智慧
- 不冷、不累、不生病的根本大法

一年四季都要**防寒除寒**

不冷不累不生病



钟利群◎编著

一身轻

除寒养生



化学工业出版社

·北京·

寒是现代许多疾病的根源，是能够动摇人体健康根基的主要邪气之一，所以除寒养生在日常养生中占有重要地位。本书依托汉代张仲景所著的《伤寒杂病论》中的养生智慧，科学、通俗地解释了关于“寒证”的种种养生问题，比如寒证的形成原因，寒证对衰老、健康、疾病的影响等，从饮食、经络、运动、情志，甚至日常的起居坐卧等生活的方方面面总结出一套切实可行的日常养生之法，助大家内强正气，外避邪气，激发自愈力，提升免疫力，将邪气拒之门外，将疾病消于无形。本书适合对中医养生保健感兴趣的读者阅读参考。

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

除寒养生一身轻 / 钟利群编著. —北京 : 化学工业出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-122-23741-5

I. ①除… II. ①钟… III. ①养生 ( 中医 ) - 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第081991号

---

责任编辑: 贾维娜  
责任校对: 战河红

文字编辑: 赵爱萍  
装帧设计: 溢思视觉设计工作室

---

出版发行: 化学工业出版社 ( 北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011 )  
印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司  
710mm×1000mm 1/16 印张 13 字数 138 千字 2015 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 ( 传真: 010-64519686 ) 售后服务: 010-64518899  
网 址: <http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 32.80 元

版权所有 违者必究

# 前言



《伤寒杂病论》由《伤寒论》和《金匱要略》两本书组成。作者张仲景在《黄帝内经》和《难经》等著作的基础上，根据自己的临床经验总结编著了中医学辨证论治的完整体系，是一部理、法、方、药俱备的指导临床实践的医学经典。在《伤寒杂病论》中有“寒邪为先”的病因观，并由此展开论述，从六经辨证来论述伤寒导致人体疾病的症状、疾病的发展、防治方法等，是一部非常系统的养生智慧集锦。并且，从后世的医家、学者等参考、使用、研究等情况来看，《伤寒杂病论》绝对是一部史无前例的养生巨著，依书中的原方或者理论来指导养生、疾病防治有很好的效果。尤其对于防治寒淫有较高的参考价值。

我们说除寒养生，其实需要从生活的方方面面去考虑，比如四时的变化、环境的淫邪防范，以及相关的辨证论治、饮食、药物、经穴疗法等，这在《伤寒杂病论》中都有很详细的指导思想和方法。

比如“防邪入侵”“未病先防”的养生思想，《金匱要略》中提到：“若能养慎，不令邪风干忤经络，适中经络，未流传脏腑，即医治之，四肢才觉重滞，即导引、吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞……服食节其冷热苦酸辛甘，不遗形体有衰，病则无由入其腠理。”就是说，如果人们能够保养谨慎，勿使

致病的外邪侵犯经络，如果是刚中经络，还未流传到脏腑，就给予治疗，四肢一感到不舒服，就用调整呼吸，施用针灸、推拿，使得耳目口鼻以及大小便都畅通……穿衣服要调节冷热，饮食要注意甜酸苦辣，疾病就不容易侵入肌肉皮肤。这是指导人们做好防邪外侵和与疾病作斗争的认识和方法，要求人们做到未病先防、有病早治。这种思想非常适合我们今天养生的需要，防寒亦是如此。

本书从最有益于人们养生保健的角度出发，依托张仲景的防寒养生思想，介绍最简便实用的养生方法。希望通过本书的学习，读者会对《伤寒杂病论》有一个全新的理解和认识，更有效地利用除寒防寒养生方法达到防治多种疾病的目的。

编著者

2015年夏

# 目录



## ➤ 第1章 寒为百病之源，揪因帮你从源头避寒

# 1

- 《伤寒杂病论》课堂：寒为百邪之首，内因外患皆可促寒“行凶” /2
- “饮食不节”是导致内寒的首要因素 /3
- 衣着不够保暖，寒邪易侵身 /6
- 环境不够温暖，寒邪伤你没商量 /9
- 细节不够关注，受寒悄无声息 /12
- 坏情绪也是致寒上身的邪恶分子 /15
- 运动不足，也会导致体内“一片寒凉” /17
- 女人最容易受寒的几个非常时期要牢记 /19
- 滥用苦寒药，也易使身体“生”寒 /22

## ➤ 第2章 你正在遭受“寒病”的困扰吗？

# 25

- 《伤寒杂病论》课堂：六经辨证，让所有寒象无处遁形 /26
- “察颜观色”可看出寒邪侵扰的端倪 /28
- 舌象透露出来的寒象 /30
- 骨关节疾病，都有“寒邪”在作怪 /33
- 那些爱“上火”的人，也在受着寒邪侵扰的罪 /34
- 明明没吃很多却很胖，可能是寒邪惹的祸 /38

- 冷吗？感觉冷就有可能寒证 /39
- 男女不孕不育，也跟寒邪有关 /42
- 肾虚，寒邪查一查，能找出病因 /44
- 可以从很多疾病中找到“寒”的蛛丝马迹 /46

## 第3章 衰老能够通过“祛寒”来挽救

# 49

- 《伤寒杂病论》课堂：“道法自然”，祛邪扶正葆青春 /50
- 底气不足，“饴糖人参汤”可救场 /52
- 人老眼疾多，“甘草菊杞汤”可恢复大眼神彩 /55
- 人老发枯落，“生姜牡蛎汤”可温补生发 /57
- 皱纹，“芪术姜枣汤”+“干浴”抚平岁月的痕迹 /60
- 腿脚不灵便，“当归生姜羊肉汤”暖身更灵活 /63
- 觉少了说明你老了，“牛奶姜豉汤”暖身能助眠 /65
- 夜尿多，“肉桂乌鸡粥”暖肾睡得安 /68
- 人老耳聋，“山药聪耳汤”是“还聪汤” /71

## 第4章 “形寒体弱”显“可怜”，暖养让人更有精气神

# 75

- 《伤寒杂病论》课堂：寒邪缠身伤阳气，人难有活力 /76
- 懒言少语，“参姜猪肚汤”可祛寒添活力 /78
- 太怕冷，“参枣羊肉汤”益气养血美容颜 /81
- 身体单薄，“生姜白术牛肉汤”暖身让人更丰腴 /84
- 冻疮，“姜汤”内服外用可防治 /87
- 手脚冰凉，“搓”+“泡”能让人如围“火炉” /89
- 遇寒面苍白，“枸杞山药糊”还你好颜色 /92

## 第5章

### 人暖更漂亮，祛寒暖身让女人成“花中之魁”

# 95

《伤寒杂病论》课堂：“百病之始生也，必先于皮毛”，祛寒可美容 /96

“参术汤”暖身除暗黄，让美丽全面升级 /97

“麻黄两仁汤”祛寒调血脉，让肌肤润白如玉 /100

皮肤干燥，“猪枣蜜”内服外用，最养肌肤 /103

“加味茯苓茶”暖身祛斑，让大美无敌 /106

“阿胶芝麻糖”补身除寒，有效驻颜美肤 /108

瘀血致妇女不美丽，“红蓝花酒”可除瘀靓容颜 /110

## 第6章

### 强壮脾和肾，祛寒暖身首要任务

# 113

《伤寒杂病论》课堂：强壮“先”“后”天，暖养才能有效进行 /114

“苓术狗肉汤”温肾壮阳，对抗肾阳虚证 /116

“姜附大骨汤”益肾助阳，解腰痛 /118

“参黄粥”健脾益肾，阳气足则身体安 /122

“薯芋饼”益中暖身，常吃增添身体“正能量” /124

身体寒湿重，用蜀椒温中除寒一身轻 /127

火力不足，“猪肾煨附子”补肾益阳火力旺 /130

## 第7章

### 《伤寒杂病论》中秘藏买得到的“偏方”

### 帮你祛寒防治常见病

# 133

《伤寒杂病论》课堂：“治病求本”，调和阴阳身暖病自愈 /134

葱白祛风寒，是感冒“神药” /135

寒袭头痛，“麻黄细辛汤”可防可治 /138



- 阴寒凝滞致胸痛，“薤白橘皮汤”温通胸阳可止痛 /140
- 寒致胃痛，“暖胃益气粥”可暖胃止痛 /142
- 胃寒呕吐，试试“椒橘猪肚汤”可防治 /144
- 寒泻（寒痢）用“怀山薤姜粥”来帮忙，可媲美“泻利停” /147
- “桂枝葱白粥”解表祛寒，治冷咳 /149
- 风湿性关节炎，“桂附保健汤”最有效 /152
- 肾炎，用黄芪养生可提高生命质量 /155
- 寒湿型荨麻疹，“麻术粥”可防治 /157
- 痛经用“艾叶蛋”可除寒解疼痛 /159
- 贫血，“仲景四物汤”为血液“贫困户”脱贫 /163
- “柴胡止带汤”除寒理气，治一切寒性带下病 /166
- 阳痿，吴茱萸内服外用增强男子气概 /169
- 湿疮（寒湿脚气），蜀椒外用可治愈 /172


## 第8章 经穴除寒，最经济实用

# 175

- 《伤寒杂病论》课堂：六经辨证提示刺激六经经穴能除寒扶正 /176
- 灸百会，激发人体的阳气 /177
- 擦热督脉，给身体“充电”暖身 /179
- 灸灸五脏背俞穴，提升五脏之气好暖身 /182
- 导引固肾阳（焐肾），让身体如沐阳光 /185
- 循经推拿“三阳经”，可燃起一身暖意 /187
- 用好腹部穴位，温煦脏腑身安康 /192


## 附录：仲景祛寒中药一览表

# 195



# 第 1 章

## 寒为百病之源，揪因帮你从源头避寒



寒是最为凛冽、肃杀的邪气，很多疾病都是由“寒淫”引起的，所以危害人体最烈，要好好地避寒袭身。怎么避寒？首先要从寒邪入侵人体的病因揪起。具体的做法就是在日常生活中进行规避。比如从饮食、衣着、情绪、运动、药物等方面去规避。另外一些细节和特殊人群也要加强注意，如年老体弱者，女人的孕育期、月经期等，都要注意防寒避寒。本章就引导读者从各个环节去避寒，认真学习，并在生活中加以使用，可以从源头避寒，防重于治！

## ◎ 《伤寒杂病论》课堂：寒为百邪之首，内因外患皆可促寒“行凶”

《伤寒杂病论》的书名即暗藏着介绍防治人受“寒”而引发疾病的养生思想，当然内容中更是涵盖“寒”邪侵扰而得病的病因、病症、防治方法等。所以虽然我们不可以将《伤寒杂病论》一书完全理解为一本除“寒”的书，但是其中的防治方法，则是值得学习的。

我们说《伤寒杂病论》中的“伤寒”既指广义的，也指狭义的，即专指感受寒邪，在《伤寒论·伤寒例》中就有“冬时严寒……触冒之者，乃名伤寒耳”；“中而即病者，名曰伤寒。”所以在日常生活中，我们得知，受寒邪伤害主要是在冬季，外寒是外界的寒气侵犯人体而发生疾病的病邪，伤于肌表，称为伤寒，直中脏腑的则称中寒，所以冬季防寒伤身尤为重要，当然寒为外邪，所以一年四季防寒都很重要。

并且在《伤寒杂病论》中，“治未病”和“治病求本”也是其重要的养生思想，所以除寒要注重生活中预防，防重于治。并且在六经辨证中，将每经能感受寒邪的致病原因、寒证表现、治法等都写得很清楚，如果细细品读、摘记，那么仅从这些内容中就能收集一整套防寒、除寒养生的方法，当然，这个太繁琐，我们不一一赘述，并且《伤寒杂病论》中关于除寒养生的内容错综复杂，我们不可能在一节文字中说明白，但是要注意，根据仲景的养生思想，除寒一定要立足于生活，从生活细节中去除寒，才能有效地避免寒邪入侵。



所以一定要把除寒提上养生日程，因为“寒是百邪之首”，并且易与其他内因外邪勾结，形成寒证，或兼证，迁延难愈。尤其是人们生活在大自然中，自然界中的风、寒、暑、湿、燥、霜、雨、露、雾、雪等，都是寒邪致病时的常见“帮凶”。正常情况下，这些外邪对人体的影响不大，但是在身体自身的防御和调节体系（正气）失衡的情况下，再赶上外邪的强劲袭击，那么人就一定会生病。并且在人内在的体质基础上，比如饮食不当、情志不畅或者服用苦寒药等都可能促进身体阴阳失衡，而导致外邪，尤其是寒邪袭身时，而致受寒得病。

因此养生要避免风、寒、暑、湿、燥、霜、雨、露、雾、雪等外邪袭身，并且还要注意避免内因外患中助长疾病的因素，比如从饮食、衣着、环境、生活细节、运动以及特殊人群的特殊保健，甚至用药方面都要认真对待，修正我们的体质基础，保持身体正气不虚羸，阴阳平衡，人也就不易受外邪侵扰而得病。

在本章中，我们将会帮助大家揪出各种致“寒”袭身而导致疾病的原因，也希望大家对此引起重视，有效避免，保证身体的健康。

## ☉ “饮食不节”是导致内寒的首要因素

避免寒邪袭身，要注意饮食有节，这体现在不暴饮暴食，每餐八分饱，均衡摄入各种营养，并且在饮食上不过分贪凉，根据人的体质养好内在，平衡阴阳，避免饮食致寒邪袭身。



人们可以在《金匱要略·脏腑经络先后病脉证第一》篇中看到：“若人能养慎……服食节其冷热苦酸辛甘，不遗形体有衰，病则无由入其腠理。”就是说，如果人们能够在饮食时，注意谨慎对待五味，不让身体有衰颇的偏向，那么就很难得病。当然这个引用是我们“断章取义”的一句话，但是也重点提示了仲景在养生除病的过程中，注重饮食的重要思想。所以养生要注意谨慎饮食。

在《伤寒杂病论》中，仲景创造性地将饮食对人体的作用运用到生理、病理、辨证、治疗和预防等方面，较全面地论述了饮食在防治疾病中的重要作用。如在《金匱要略》中仲景所讲：“凡饮食滋味，以养于生，食之有妨，反能为害。”也就是说，食物可以养人，但是如果吃了对身体有害，则是致病因素。因此日常饮食要注意，凡有毒、相恶、生冷、变质等食物，均不可食用。并且饮食也要有所节制，注意饮食卫生，否则，饮食不当也是导致内寒滋生的首要原因。比如：

### 饥饱无度

人类靠食物来维持生命，《黄帝内经》中说：“故谷不入，半日则气衰，一日则气少矣！”饥而不食，久之精气衰少，人体正气不足，容易招致外邪入侵生病，比如寒邪袭身易致病。因为决定人体是否得病，是否感受邪淫的伤害，正气充足是很重要的一个决定因素。所以饮食不要过于节制，但是，暴饮暴食也会直接损伤脾胃，引起消化功能障碍而致饮食滞而不化等，导致一系列的疾病。像《黄帝内经·素问》说：“饮食自倍，肠胃乃伤。”暴饮暴食，脾胃正气受伤。并且中医临床还有“有胃气则生，无胃气则死”的理论，



脾胃受伤也会导致机体正气衰败，内虚则人易受寒邪的侵扰。所以饮食要有节，饥饱无度，是导致内寒的一个重要原因。

### 饮食不洁

饮食不洁，就是说食物被污染了或者腐败变质了，成了对人体健康不利的食物，吃了会导致肠胃出现各种感染症状。这也会导致脾胃受到伤害，使正气衰败，遭遇寒淫外邪时，可以内外勾结，导致寒淫入侵身体而致病。所以一定要注意饮食卫生，保证食用清洁、温热、易消化的新鲜食物才是养生的最佳选择。

### 过食寒凉

多食生冷寒凉之物，会伤及脾胃的阳气，导致寒湿内生，发生腹痛、泄泻等症状。尤其是在夏季，因为天气炎热，很多人贪凉，喜欢吃雪糕、冰激凌、冷饮等，但这是最不利于健康的。因为夏天，人的阳气在表，内在空虚，脏腑比较脆弱，如果再食冷饮和冰食，对身体非常不利，直接伤中。大家可能都听过“冬吃萝卜，夏吃姜”的说法，因为夏天吃点姜可以温暖脏腑，杀菌除寒，尤其是对驱除过食寒凉食物导致的内寒很有益。并且还要多喝些温热水，这对保证肠胃健康有益。所以为了避寒除寒，寒凉生冷的食物不要多吃。并且性寒、凉的食物也不要多吃，像苦瓜、苦菜、绿豆等，过食性寒、凉的食物，在身体正气不足的情况下，也容易招致寒邪侵袭而致病。

另外，其他的，诸如挑食、偏食、过嗜肥甘厚腻等食物，都有可能伤害脾胃正气，要知道脾胃正气是“后天之本”，是捍卫身体健康的根本因素之一，



也是抵制外邪内侵的重要保证，所以一定要谨慎饮食，把好“病从口入关”，保护脾胃正气，继而维持身体正气，抵制内外因素导致的寒邪入侵，对于防寒除寒皆有宜。

## 祛寒万花筒

### 三大营养食物可祛寒

专家表示，富含蛋白质、氨基酸、矿物质的食物是御寒首选。

富含蛋白质的食物：比其他食物更能刺激产热，就如同添加到火炉里的燃料，能让人倍感温暖，但要选择低脂蛋白质，如鱼肉、禽肉等，还要避免摄入过多的脂肪和热量。

富含矿物质的食物：像镁、锌、铁等矿物质是人体产热不可或缺的，所以要多吃含这类营养素丰富的食物，如胡萝卜、青菜、藕、土豆、牛肉、鱼、蛋、木耳等。

此外，黑芝麻、葵花籽、乳制品、叶类蔬菜等富含氨基酸的食物也有助于提高人体抵御寒冷的能力。

## ❶ 衣着不够保暖，寒邪易侵身

穿衣服是御寒的重要方法之一，所以穿衣要保暖，不能耍单，更不能不顾环境温度乱穿衣，否则易招致寒邪入侵，对健康不利。

作为人，穿衣服不仅仅是为了美观，更重要的是为了御寒，历代的养生专家也都很重视穿衣与健康的事儿！张仲景在《伤寒杂病论》中，有诸多论述，或者疾病的防治、传变等内容中都写有衣服对于防寒、除邪、养生的作用。尤其在防寒治寒，衣着是一个重要的方面，所以要注意学会穿衣服，避免寒邪侵入机体而得病。



## 春捂很重要

元代著名养生家丘处机在《摄生消息论》中就提到春天“天气寒暖不一，不可顿去棉衣……时备夹衣，遇暖易之，一重减一重，不可暴去”。这句话阐明了春捂的道理，要随着气温的逐渐变化，慢慢减掉衣服，不能一下子就全脱掉，这对身体危害很大！春天一般是春暖乍寒，气温波动比较大，一般多备件衣服，早晚穿上，中午脱掉，或者热时脱一件，停留半小时到1小时，再穿上，或者秋衣秋裤、毛衣毛裤不要过早脱掉，这对防寒袭身很有益。一年之计在于春，从初春即开始避免寒邪入侵，以后每季都慎寒穿衣脱衣，才更有助健康。

## 夏季空调房要注意备件衣服

夏季天气热，人们习惯开空调或电扇来制造环境的清凉舒适。尤其是开空调，如果穿着短裙短裤，就会因为人为的寒邪侵袭人体，从而导致疾病，这也是为什么现在的医院每年夏天都会接诊很多受寒的患者。因此，平常在空调房，多放件衣服或者小毛毯，在开空调时披搭在裸露的肢体上，对防寒保健有益。当然少开空调，吹吹自然风，对健康更好！

## 秋天要冻，但要合时宜

“春捂秋冻”是老祖宗留下的养生真言，秋季气温稍凉爽，适宜的凉爽刺激有助于锻炼人的耐寒能力，在逐渐降低温度的环境中，经过一定时间的锻炼，能促进身体的物质代谢，增加产热，提高人体对低温的适应能力。同样道理，季节刚开始转换时，气温尚不稳定，暑热尚未退尽，过多过早地增加衣服，一旦气温回升，出汗着风，很容易伤风感冒。因此，不要过





早过多地增加衣服。但凡事有个度，“春捂秋冻”并不排除根据气温变化而定，如果深秋仍穿着过于单薄的衣服，这样就过了，所以秋冻也要合时宜，不要盲目“秋冻”！

### 冬天要保暖，不要耍单

冬天天气寒冷，寒气是冬天里的主气，对人体危害大，也最容易伤人。所以仲景就提示大家：“冬时严寒……触冒之者，乃名伤寒耳。其伤于四时之气，皆能为病，以伤寒为毒者，以其最成杀厉之气也。”所以在日常生活中，受寒邪伤害主要是在冬季，外寒是外界的寒气侵犯人体而发生疾病的病邪，最为凌厉，所以冬季防寒伤身尤为重要，注意保证身体的温暖，为了抵御寒冷，里面穿着保暖内衣、毛衣毛裤，外加羽绒衣，帽子、围巾、口罩、手套等“配套设施”一应俱全很重要，但也要注意几个小细节。头、胸腹、腰、腿、脚是重点，所以保证这些部位的温暖很重要。尤其是那些爱美的女性朋友，喜欢在冬天穿短裙、短裤或者露腰露脐的衣服，都会招致寒邪入侵。所以会穿衣很重要。

寒为外邪，一年四季防寒都很重要，要顺应天时、环境，随遇而穿（衣服）。保证穿着温暖，是避免寒邪袭身的重要手段。大家一定要谨记！

### 祛寒万花筒

#### 夏天最好穿袜子

夏季因为天热，很多人光脚穿鞋。这是不好的，尤其是女性朋友，夏季穿袜子不仅可以吸汗、除湿，还能防寒，保证健康。因为脚部多经多穴位，易受寒邪的侵袭，所以穿袜子，多泡脚，对除寒养生有益。