

湿 热 远 一 点 · 健 康 近 一 点

祛湿热毒

——预防做得好，大病不来找

封一平/编著



湿为有形之阴邪，热为无形之阳邪，湿郁久化热。

湿热之邪是“百病之源”
“健康的杀手”。

规律饮食起居，及早防治
湿热引起的各种疾病。

QUSHIREDU YUFANGZUODEHAO DABINGBULAIZHAO

陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press

湿 热 远 一 点 · 健 康

祛湿热毒

——预防做得好，大病不来找

封一平/编著



QUSHIREDU YUFANGZUODEHAO DABINGBULAIZHAO

陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press

图书在版编目 (CIP) 数据

祛湿热毒：预防做得好，大病不来找/封一平编著. —西安：
陕西科学技术出版社，2017.5

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6937 - 7

I. ①祛… II. ①封… III. ①湿热 (中医) —防治
IV. ①R228

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 065940 号

祛湿热毒：预防做得好，大病不来找

出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

http: //www. snstp. com

发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 香河利华文化发展有限公司

规格 710mm × 1000mm 16 开本

印张 17.5

字数 220 千字

版次 2017 年 5 月第 1 版

2017 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6937 - 7

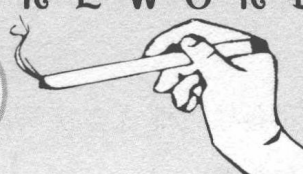
定价 28.00 元



版权所有 翻印必究



前 言



湿热，这词一般人似乎都没听说过，也不理解它的意思，但是我们一定知道由它所引起的一些疾病，如感冒、便秘、痤疮、胸闷、咳嗽、口臭、腹泻、风湿性关节炎等。对中医稍微有一些了解的人都知道，自然界有风、寒、暑、湿、燥、火（热）六种不同的气候现象，简称“六气”。在平衡条件下，“六气”对人的机体起到保护和促进的作用，但是如果“六气”发生了偏颇，或者失去了平衡，那么它就会导致人体抵抗力下降，或人体调节功能紊乱等，这时，它就被称为“六邪”或者“六淫”。举个简单的例子来说，就好比一个人，他在做了好事的时候，可以说他就是一个好人；可是当他做了坏事的时候，他就又变成了一个坏人。不管是好是坏，这个人是不变的。“六气”也是如此，但是因为它做的“坏事”太多了，人们通常就把它叫做“六邪”，而湿和热就是其中的两种。

湿热是中医名词术语，比如湿热证，是湿热蕴结体内，脏腑经络受阻而导致的。湿热之邪既可以从外感受，也可由内而生，会引发很多的疾病，被称为“百病之源”“健康的杀手”。

湿热是一对狼狈为奸的朋友，尤其是湿邪，它从不孤军奋战，总是要与其他邪气勾结在一起。即使只有水湿，它也会郁久而化为



热，从而形成湿热。湿为有形之阴邪，热为无形之阳邪，所以热邪往往依附于湿邪而存在。当二者共同结合在一起，一同为患的时候，就如同油入面而难解难分，从而会使病情更加复杂多变，治疗上也更加困难。

既然湿热之邪会导致那么多疾病的发生，那么它是怎样形成的呢？和哪些因素有关呢？

湿热，一是和环境有关，例如又湿又热的桑拿天。二是和自身的饮食结构有关，例如暴饮暴食，过食肥甘厚味之品，烟酒不离口，嗜食冷饮，等等。当然，也和其他因素有关，诸如熬夜、情绪等，在此就不一一列举了。总之，对于湿热引起的各种疾病，我们应当小心预防，尽早治疗。本书就是一本集预防和治疗为一体的养生健康书，为注重养生和治疗疾病的朋友们提供了各种方案。

本书共分为十四章，对湿热的病因、症状、危害，到疾病的治疗等做了详细的论述，并从专业角度为热爱养生的朋友们提供实用的方法，赶走湿热之邪气，轻松甩掉病痛，从此不再受湿热的困扰，享受健康的幸福生活！

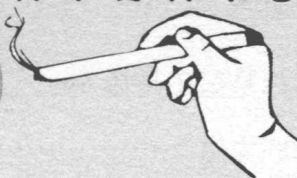
编 者





CONTENTS

目录



Part I



湿热一缠身，百病都入侵

测一测你是否是湿热体质	001
你了解湿热吗	004
热邪伤津伤心又伤身	005
湿热是很多疾病的罪魁祸首	007
内湿和内热的来源	008
暑热天气，致“湿热病”来袭	010
久湿生热，祛湿才能防上火	011
酷暑时节，防寒除湿很重要	013
祛除湿热，女人才最美丽	015
五味入五脏，太贪吃会得湿热病	016
五色补五脏，吃对食物防内热	020



Part 2



掌握警示信号，为身体把脉

三种方法，看你是湿还是热	023
大便黏腻，湿邪为患	024
皮肤发黄，湿邪内蕴的原因	025
眼白发黄，湿热导致黄疸	026
脱发，湿浊上升侵蚀发根	027
体倦乏，湿气瘀滞肌表	028

Part 3



预防湿热毒，小事要注重

盲目用药可导致湿热伤身	029
健康作息，避免肝火缠身	031
熬夜伤身，加重身体湿气	032
少喝酒，减少湿浊保身体轻松	034
少吃鱼和肉，把好“嘴门关”	036
合理膳食，清热利湿是择食根本	037
少吃零食，避免热邪近身	038
心情好，肝脏不受疾病扰	040
少吃冷饮，别图一时痛快	042

多运动，才能不生湿邪	043
勤晒太阳，赶跑湿邪的好方法	045
改善居住环境条件，免湿邪伤身	046

Part 4



养生要做好，身体免受湿热扰

夏季要谨防“空调病”	049
四季保健，夏季最重要	051
暑气伤人致湿热，避暑祛湿方法多	052
秋燥来袭，清热同时要润燥	055
冬季穿衣要适当，切忌捂太多	057
勤做养生操，湿热不来扰	059
理疗肩周炎，缓解颈肩痛	062

Part 5



中药是个宝，除湿热效果好

除湿常用的中药——茯苓	065
败毒除痈疡，连翘是佳选	067
胜湿辟秽的良药——藿香	069
清热利尿就选车前草	071



解表退热效果好——青蒿 073

燥湿利水的行家药——白术 074

Part 6



食材也是药，辅助调养好

冬瓜就是好，清热祛湿它来包 077

不可多得的保健菜——茄子 079

夏季吃点“苦”，清心又降火 081

常吃丝瓜，把湿热阻挡在体外 084

味甜多汁又消暑——西瓜 085

薏米，清热利湿健脾胃 088

赤小豆，祛除湿热之佳品 090

养肺祛痰清湿热——荸荠 092

安全降压的必需品——芹菜 096

祛除体内湿热的好帮手——山药 100

Part 7



细心护脾胃，去除湿热源

枇杷清肺饮，除湿热引起的痤疮 103

思虑伤脾，过思当心湿火上身 105

祛
湿
热
毒

预防做得好，大病不来找





藿香芦根饮，除湿热止呕吐	108
除热毒引起的口腔溃疡	109
治湿热嗜睡，还需健脾祛湿	113
冬瓜玉米虫草粥，预防消渴症	115
湿热型痛风，调养脾胃是关键	119
脾胃失调致口臭，快喝黄瓜粥	121
脾胃湿热致泄泻，花草根汤来治疗	123

Part 8



疏肝和利胆，湿热不再现

眼睛“遭殃”，龙胆草来帮忙	125
鸡冠花藕汁，让你远离“下体味儿”	127
大金钱草粥，治疗胆囊炎很有效	129
胸胁痛，多喝玉米须蚌肉汤	131
久视伤肝，银耳枸杞羹来缓解	133
党参茯苓粥，让女人永葆美丽容颜	136

Part 9



养心加润肺，让你轻松入睡

秋季来临，燥湿化痰很重要	139
--------------------	-----



清肺脏解热毒，还需柿子出场	141
养肺就是养一身之气	143
湿热哮喘，试试百合薏仁汤	146
湿热咳嗽，宜服除湿汤	148
肺热困扰孕妇，扎手放血效果佳	149
湿热蒙心致胸闷，首选养心汤	151
记忆力下降，痰湿蒙蔽心脉所致	153

Part 10

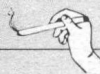


保护其他脏腑，免受湿热侵袭

大肠湿热致病疾，喝马齿苋绿豆汤	155
大肠实热引便秘，通便就吃蜂蜜梨	157
天热脚气重，中药泡脚泻湿热	160
不憋尿，让泌尿系统疾病远离	162
黑豆海带牛尾汤，肾好才能清热	164
吞咽唾液，防湿热入肾	167
湿热易致泌尿系统疾病	170
阴虚易盗汗，别让湿热“偷”健康	171
参味麦冬饮，除去暑热邪气	174
热邪致耳鸣，清热很重要	175



Part 11



名方要收藏，以备后用保健康

- 四君子汤，健脾养胃好良方 179
- 平胃散，治湿滞脾胃的圣药 180
- 防己黄芪汤，治风湿热痹的经典方 182
- 三仁汤，治湿热阻滞三焦症 184
- 龙胆泻肝汤，治肝胆湿热的湿疹 186
- 八正散，治湿热下注之淋证 187
- 二陈汤，燥湿化痰的良方 189
- 甘露消毒丹，治湿热毒邪除疫病 191
- 去除梅核气，就吃逍遥散 192
- 补中益气汤，退去无名低热 195
- 茵陈蒿汤，除湿热黄疸良方 197

Part 12



祛湿养生茶，调养好方法

- 金银花茵陈茶，清热解毒好方法 201
- 玫瑰薄荷茶，让你时刻口气清新 203
- 百合酸枣仁茶，清心除烦助睡眠 204
- 党参茅根茶，消除腿部水肿 207



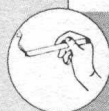
茴香茶，治脾胃湿热胃脘痛	209
荷叶茶，沁人心脾除湿热	211
女人湿热带下多，蒲公英茶来帮忙	212
高血脂，就喝荷叶决明茶	214
二花茶，治牙龈肿痛有奇效	216

Part 13



按揉小穴位，除湿清热不求医

按摩，古老的物理治病疗法	219
穴位按摩平抑胃热	220
穴位很重要，祛湿热随手调	223
承山穴，除湿大穴要常按	227
湿热体质者，宜常按的三大穴	228
腰酸背痛，按“委中”“太冲”	229
防治颈椎病，生活更轻松	231
常按养生大穴——“足三里”	234
肝郁化火，找对穴位出出火	235
丰隆穴，轻轻一按除痰湿	239
除肝胆湿热就敲肝胆经	241
口臭口苦，按摩太白穴	243
咽喉肿痛，按摩照海穴	245
搞定“落枕”，还脖子自由	247



Part 14

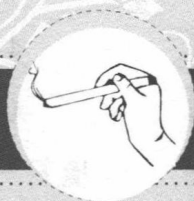


拔罐和艾灸，祛湿除寒不生病

拔罐，方法简单效果好	249
拔罐养生祛病的作用机制	250
身轻体健，拔罐除湿是首选	252
拔曲泽穴、心俞穴，排出热毒	254
火罐，拔除体内湿热	255
艾灸，养生祛病的良方	257
艾灸养生祛病的作用机制	258
隔姜灸，可治风湿性关节炎	259
艾灸三大穴，根除湿疹病源	262

Part 1

湿热一缠身，百病都入侵



测一测你是否是湿热体质

1. 你感到口苦或嘴里有异味吗？

- A. 从来没有过
- B. 只有吃太多东西时才会有这种感觉
- C. 早上起来会有口苦或嘴里有异味的感觉
- D. 一个月总有那么几天有这种异样感觉
- E. 几乎每天都会有这种感觉

2. 你是否经常有关节疼痛的情况出现？

- A. 从来没有发生过这样的情况
- B. 很少，偶尔有过这样的情况
- C. 已经注意到自己有时会关节疼痛，但没有什么规律
- D. 时常会有关节疼痛，并且有一定的规律
- E. 经常性的关节疼痛是一直困扰我的问题

3. 你是否容易出汗，并且汗出后易黏腻不爽

- A. 很少出汗，除非是在高温环境下或者剧烈运动之后
- B. 以正常速度走路，走 30 分钟会出汗，但不黏腻
- C. 以正常速度走路，走 15 分钟会出汗，汗出后要擦过才舒服
- D. 以正常速度走路，走 15 分钟会出汗，汗总是黏腻的



E. 稍微动一下就会出汗，身上总是潮乎乎的，感觉很不爽

4. 你感觉手心脚心发热吗？

A. 基本没有这样的情况，除非是剧烈运动过后或者是高温环境下

B. 很少发生过

C. 偶尔发生过，但没有什么规律

D. 不定期出现，而且发生频率越来越高

E. 总是感觉到手心脚心发热

5. 你脸上容易生痘痘吗？

A. 皮肤光洁，几乎没生过粉刺和疥疮

B. 偶尔会长出一两颗小痘痘，过几天会自动消退

C. 有时在吃完辛辣食物以后会长小痘痘

D. 经常起小痘痘，真是烦人

E. 总是满脸痘痘，用药治疗效果也不是很好

6. 你有过胁肋痛或乳房胀痛吗

A. 从来没发生过

B. 好像有过，但发生时间很久了，记不太清了

C. 只是在月经前后会出现

D. 不定期出现，我已经注意到并且有点担心了

E. 一直都有这样的情况发生

7. 你的皮肤容易起荨麻疹吗？

A. 从来没有过

B. 很久以前起过，但现在没有了

C. 起过，但次数不多，也不知道是什么原因



D. 对有些东西过敏，一碰就会起荨麻疹，平时会很小心

E. 不知道什么原因，反正很容易起荨麻疹

8. 你经常熬夜吗？

A. 从来没有过

B. 只有过一两次

C. 偶尔会熬夜，进行一些创作

D. 经常熬夜，属于夜猫子型人物

E. 每天都熬夜，不熬夜睡不着

9. 你容易便秘或大便干燥吗？

A. 从来不便秘，大便很正常

B. 很少便秘，一年也就一两次吧

C. 一般在吃了上火的食物或改变作息时间后会发生便秘情况

D. 比较容易便秘，一不注意饮食就会便秘

E. 便秘就没停过，一直在用药物解决

10. 你平时痰多吗？

A. 几乎没什么痰，除非感冒咳嗽

B. 喉咙不舒服的时候才会有痰

C. 早上起床后会有痰

D. 闻到不舒服的味道就会咳痰

E. 每天都有很多痰，时不时就想咳一下

现在按照以下规则来加分：选A得1分，选B得2分，选C得3分，选D得4分，选E得5分，加加看，你得了几分。

得分 ≤ 25 时，你不属于湿热体质。

得分 > 25 分且 ≤ 35 时，你有湿热体质的倾向了。

得分 > 35 时，你属于湿热体质，从现在开始要进行好好调理了。