

大病预防 先除湿热毒

孔繁祥 著

祛除湿热毒

小病不反复

大病不沾身

每天 2 分钟

5 个动作

完成一次体检

- ▶ 46 个食疗食补以及代茶饮的经典养生方 ◀
- ▶ 20 种祛除湿热毒的健身操 ◀

五脏六腑科学调养，一年四季保健康



大病预防 先除湿热毒

孔繁祥◎著



吉林出版集团
Jilin Publishing Group



吉林科学技术出版社
Jilin Science & Technology Publishing House


图书在版编目 (C I P) 数据

大病预防先除湿热毒/孔繁祥著. —长春: 吉林
科学技术出版社, 2013. 6
ISBN 978-7-5384-6536-5

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 (2013) 第037984号

大病预防先除湿热毒

著 孔繁祥
出版人 李 梁
选题策划 赵洪博
责任编辑 吴文凯 赵洪博
文字统筹 博读天下
封面设计  孙 倩

制 版 长春茗尊平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 100千字
印 张 16
印 数 13001-21000册
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年10月第3次印刷

出 版 吉林出版集团
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 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037583
网 址 <http://www.jlstp.com>
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6536-5
定 价 26.00元
如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻版必究 举报电话: 0431-85635185

目录

湿热是百病之源 ////////////////////////////////////// 12

湿热伤身有警示，读懂你身体的求救信号 ////////////////////////////////// 15

起床凭感觉 ////////////////////////////////////// 16

如厕看粪便 ////////////////////////////////////// 17

刷牙看舌头 ////////////////////////////////////// 19

呵气闻口气 ////////////////////////////////////// 22

照镜子看眼睛 ////////////////////////////////////// 24

观察皮肤的变化 ////////////////////////////////////// 25

身体其他的求救信号 ////////////////////////////////////// 27

避免湿热伤身，先防外邪侵犯人体 ////////////////////////////////////// 29

春天要清温防风防湿，避免湿热伤身 ////////////////////////////////////// 30

夏天别贪凉，避免湿邪停滞体内成病源 ////////////////////////////////////// 33

暑天除湿邪和防暑降温同等重要 ////////////////////////////////////// 35

秋天防燥，清润补益要相宜 ////////////////////////////////////// 37

冬天保暖补益不可过，可藏精避湿热生 ////////////////////////////////////// 40

烟酒最易滋生湿热，一定要戒掉 ////////////////////////////////////// 42

药物也是湿热大害，别盲目用药 ////////////////////////////////////// 44



湿热源于脾胃，健脾养胃可保体内不生湿热47

- 脾胃不虚，湿热就不能伤人 // 48
- 避免过度思虑伤脾胃，引湿火上身 // 51
- 粥食是最好的健脾胃除湿热补品 // 54
- “藿香薄荷茶”常饮，脾胃健康则无忧 // 58
- 陈皮当调料，常食脾胃常安 // 60
- “藿香正气水”可作为现代人四季的除湿热保健药 // 63
- “呼”字功养脾胃，保卫中气不生邪 // 67
- 脾经、胃经上有除湿热大穴要牢记 // 69
- 脾胃湿热痘痘多，“荷叶薏米粥”可“战痘” // 72
- 湿热型肥胖，“荷叶除湿茶”塑造你的好身段 // 75
- 脾胃湿热致腹痛，“龟苓膏”来帮忙 // 78
- 脾胃湿热致呕吐，“黄连茶”除邪不再呕 // 80
- 脾胃湿热泄泻，“加味葛根茶”有帮助 // 83
- 湿热嗜睡，“菊花竹叶茶”清蒙可提神 // 85

湿热始起伤三焦，援助三焦正气可赶走湿热88

- 湿热伤身，首伤三焦 // 89
- 上焦湿热胸口堵，“郁金汤”可化解 // 91
- “杏仁霜”常食，可宣展气机避湿热克三焦 // 93
- “茯苓粥”常吃，泄下外邪让湿热脱离三焦 // 96
- “嘻”字功常用，除三焦湿热很给力 // 99
- “胸腹按摩操”，可扶正三焦正气狙湿热 // 101
- 三焦经是三焦的守护神，用好了，可阻湿热入侵 // 104
- “清湿热三君子汤”可除三焦湿热除头痛 // 107
- “青蒿汤”退热效果棒，是最廉价的除湿热药 // 109
- 常饮一杯“加味薄荷饮”治三焦湿热易困乏 // 112
- 湿热盗汗，可用“野外三宝汤”来帮忙 // 114

湿热犯上亦伤肺，养好肺气则湿热自化 // 117

- 肉生痰，恰当吃素可避湿邪伤肺 // 118
- “柿子酒”常吃，清肺润肺避湿热烦扰 // 121
- “五行养肺汤”常备，增强肺气湿热不捣乱 // 125

肺就像个痰盂，主动咳嗽避痰湿伤肺	128
人活一口气，“咽”字功强肺避湿热	130
循肺经按摩，养好肺拒绝湿热害人	132
湿热咳嗽，“三仁汤”涤去肺部湿热止咳嗽	135
湿热哮喘，“加味百合汤”清肺停喘破防治难关	137
湿疹找肺经，“连翘败毒茶”可除疹	140

湿热犯上会蒙心（心包），养心可避开湿热冒犯

修心养性，保证心气不虚，湿热则无妨	144
“和气汤”与“快活无忧散”最好的养心方	147
“养心汤”扶正心气，兼除湿热外邪打扰	150
“呵”字功补心气，避诸邪伤心	152
“内视法”养心，强心避湿热	154
心（心包）经“好药”养心除湿除热很奇妙	156
心经湿热易失眠，“酸枣薏仁汤”可安神除邪好助眠	160
湿热蒙心胸憋闷，“丝瓜养心汤”除邪除憋闷	162
心脏病最怕湿热扰，“高丽参保健茶”可防病	165

湿热致大肠排泄不畅，整肠养生让湿热祛光光//////////203

多吃高纤维食物，打响肠道保卫战////////// 204

定时排便，减少肠中湿热伤身////////// 206

“提肛运动”平衡阴阳，清肠道////////// 209

“随风摆动操”按摩大小肠，清肠不生湿热////////// 211

循大肠经按摩增强肠功能，湿热不伤身////////// 213

大肠湿热致病疾，用“黄连槟榔茶”可除湿热止痢////////// 216

湿热便秘，可用“二苓粥”除去大肠湿热便自通////////// 219

湿热下注留于肾，增强肾气让湿热不伤人//////////222

“坎水”食物，清凉肾经不让湿热缠身////////// 223

“吹”字功补肾气，培补正气湿热难留////////// 226

“腰部按摩功”疏通气血、健肾强腰////////// 228

叩齿咽津，增补先后天，湿热则无妨////////// 230

循肾经按摩整一身正气，祛湿热送福音////////// 232

湿热腰痛，“黑豆除湿补肾汤”可拯救////////// 235

湿热遗精也要补肾除邪，“山药芡实莲心汤”来保健////////// 237

湿热阳痿也要养肾，“三仁补肾汤”来除邪更壮阳 //////////// 239

湿热肾炎，“玉米须汤”除湿除热好消炎 //////////// 242

湿热入膀胱人就易遭殃，疏通膀胱让湿热远离 //////////// 242

不憋尿，膀胱气不虚，湿热就无虞 //////////// 244

常饮花草茶，膀胱就不能成为湿热集结地 //////////// 245

膀胱经贯穿人体上下，循经按摩全身湿热难侵袭 //////////// 248

淋浊，专家常用“加味白茅根茶”来除膀胱外邪通淋 //////////// 252

女人湿热带下，“蒲公英茶”清膀胱经湿热可止带 //////////// 254

大病预防 先除湿热毒

孔繁祥◎著



吉林出版集团 | 吉林科学技术出版社
Jilin Publishing Group | Jilin Science & Technology Publishing House

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com


图书在版编目 (C I P) 数据

大病预防先除湿热毒/孔繁祥著. —长春: 吉林
科学技术出版社, 2013. 6
ISBN 978-7-5384-6536-5

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 (2013) 第037984号

大病预防先除湿热毒

著 孔繁祥
出版人 李 梁
选题策划 赵洪博
责任编辑 吴文凯 赵洪博
文字统筹 博读天下
封面设计  孙 倩
制 版 长春茗尊平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 100千字
印 张 16
印 数 13001-21000册
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年10月第3次印刷

出 版 吉林出版集团
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 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037583
网 址 <http://www.jlstp.com>
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6536-5
定 价 26.00元
如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻版必究 举报电话: 0431-85635185

前言

有句古话叫：“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。当湿与热“勾结”在一起时，就形成湿热。湿热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。

可以说在人所患的疾病中，能够辨证施治的疾病，基本都有湿热这一病因。湿热源于脾胃，首犯三焦，继而传导心、肺、肝胆、大小肠、肾、膀胱等，同样也侵袭十二经脉，所以养护好五脏六腑，学会从十二经脉去抑制外邪伤人身体，是我们必须学会的除湿热养生保健方法。

在本书中我们通过湿热发生的源头，传导经过，安排了从健养脾胃，援助三焦，养好心（心包）、肺、肝（胆）、大小肠、肾、膀胱的逻辑结构，组织成章，重在养护好五脏六腑、十二经脉，来养护好全身，抑制湿热侵袭。

每一章都给出了最简单、有效且贴合实际的养生防治湿热病的方法，从饮食、经络、功法等保健防治疾病的方法进行指导，帮你轻松抵制湿热，保持健康的身体状态，享受健康的幸福生活。

全书共分十一章，结构组织非常合理，由此分章我们可以看出湿热导致人体生病的防治机理——以湿热生发，传导为基准来进行引导，是很有益于我们弄清楚湿热病的防治机理的。

并且本书由专家执笔，多是临床最有效的精华方推荐，语言平实感人、诙谐真实，论述准确、实用，可以说给读者朋友以最真实的读书感受。让你在阅读的过程中产生共鸣，引起关注，学会有效的自我保护。

如果这本书真的能够帮读者朋友了解到湿热的危害，并积极学会防治湿热病，那么我们编著此书的目的就达到了，希望本书能够给朋友们带去福音。

如有不足之处，欢迎批评指正，以便再版时修改，真正地为读者服务。

目录

湿热是百病之源////////////////////////////////////12

湿热伤身有警示，读懂你身体的求救信号////////15

起床凭感觉 ////////////////////////////////// 16

如厕看粪便 ////////////////////////////////// 17

刷牙看舌头 ////////////////////////////////// 19

呵气闻口气 ////////////////////////////////// 22

照镜子看眼睛 ////////////////////////////////// 24

观察皮肤的变化 ////////////////////////////////// 25

身体其他的求救信号 ////////////////////////////////// 27

避免湿热伤身，先防外邪侵犯人体////////29

春天要清温防风防湿，避免湿热伤身 ////////////////////////////////// 30

夏天别贪凉，避免湿邪停滞体内成病源 ////////////////////////////////// 33

暑天除湿邪和防暑降温同等重要 ////////////////////////////////// 35

秋天防燥，清润补益要相宜 ////////////////////////////////// 37

冬天保暖补益不可过，可藏精避湿热生 ////////////////////////////////// 40

烟酒最易滋生湿热，一定要戒掉 ////////////////////////////////// 42

药物也是湿热大害，别盲目用药 ////////////////////////////////// 44



湿热源于脾胃，健脾养胃可保体内不生湿热47

- 脾胃不虚，湿热就不能伤人 // 48
- 避免过度思虑伤脾胃，引湿火上身 // 51
- 粥食是最好的健脾胃除湿热补品 // 54
- “藿香薄荷茶”常饮，脾胃健康则无忧 // 58
- 陈皮当调料，常食脾胃常安 // 60
- “藿香正气水”可作为现代人四季的除湿热保健药 // 63
- “呼”字功养脾胃，保卫中气不生邪 // 67
- 脾经、胃经上有除湿热大穴要牢记 // 69
- 脾胃湿热痘痘多，“荷叶薏米粥”可“战痘” // 72
- 湿热型肥胖，“荷叶除湿茶”塑造你的好身段 // 75
- 脾胃湿热致腹痛，“龟苓膏”来帮忙 // 78
- 脾胃湿热致呕吐，“黄连茶”除邪不再呕 // 80
- 脾胃湿热泄泻，“加味葛根茶”有帮助 // 83
- 湿热嗜睡，“菊花竹叶茶”清蒙可提神 // 85

湿热始起伤三焦，援助三焦正气可赶走湿热88

- 湿热伤身，首伤三焦 // 89
- 上焦湿热胸口堵，“郁金汤”可化解 // 91
- “杏仁霜”常食，可宣展气机避湿热克三焦 // 93
- “茯苓粥”常吃，泄下外邪让湿热脱离三焦 // 96
- “嘻”字功常用，除三焦湿热很给力 // 99
- “胸腹按摩操”，可扶正三焦正气狙湿热 // 101
- 三焦经是三焦的守护神，用好了，可阻湿热入侵 // 104
- “清湿热三君子汤”可除三焦湿热除头痛 // 107
- “青蒿汤”退热效果棒，是最廉价的除湿热药 // 109
- 常饮一杯“加味薄荷饮”治三焦湿热易困乏 // 112
- 湿热盗汗，可用“野外三宝汤”来帮忙 // 114

湿热犯上亦伤肺，养好肺气则湿热自化 // 117

- 肉生痰，恰当吃素可避湿邪伤肺 // 118
- “柿子酒”常吃，清肺润肺避湿热烦扰 // 121
- “五行养肺汤”常备，增强肺气湿热不捣乱 // 125