

《祛湿除热一身轻》

图书基本信息

书名：《祛湿除热一身轻》

13位ISBN编号：9787535782183

出版时间：2014-8

作者：赵承勇

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《祛湿除热一身轻》

内容概要

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、火的六邪之中，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适合大众读者的祛湿除热方法。全书分为10章，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，轻松祛湿除热，防病治病、收获健康美丽。

书籍目录

- 第1章 湿热是祸害健康的“幕后黑手” 1
千寒易除，一湿难去
1
湿热缠身，影响精气神
2
湿热不除，影响形象损失多
3
湿热是温病的一种，临床病症多
4
测试：你是否正受湿热的困扰！
5
第2章 拒绝湿热，养好脏腑是根源 7
健脾胃，控制湿热产生的源头
7
理三焦，可控制湿热泛滥（图6张） 8
养肾平衡阴阳，湿热无缘粘身
10
肝胆湿热，排毒净血有效治疗
12
祛除肺部湿热，让身体不憋屈
13
养心除湿热，避免湿热犯上蒙心（心包）
14
清洁肠道，湿热难留
15
膀胱湿热，清凉利尿治法最妙
16
第3章 祛除湿热，重在饮食上下功夫 18
薏米除湿热，医生患者常推荐
18
绿豆清热解毒，除湿热也很给力
19
红小豆清热利水，除湿热的“先锋”
20
苦荞除热利湿，是现代人重拾的保健品
22
大麦纤维丰富，除湿热功能全
23
丝瓜除湿热，常吃对身体健康很有益
24
西瓜清热利湿，适量食用益处多
25
冬瓜利水除烦，最适合暑夏季节食用
26
西红柿清热抑病，是湿热患者的“福果”
28
豆芽菜清热利湿，强身美容除顽疾

29

白菜清热利二便，常吃人安康

30

芹菜利湿热，富贵病患者的保健佳蔬

31

荠菜清利湿热，是最有名气的保健野菜

32

鲫鱼除湿热，补益效果强

34

第4章内因外邪滋生湿热，恪守良好生活习惯很关键 36

春温花开，要清温防风防湿

36

夏天莫贪凉，警惕湿暑缠身成病源

38

秋天防燥，清润补益要适当

39

冬天进补，要防湿热生

40

烟酒生湿热，一定要戒掉

41

药物生湿热，千万别乱用

43

清淡饮食是避免湿热的最有效方案

44

适量运动，有助湿热排出体外

45

保证充足睡眠，也能控制湿热缠身

46

第5章祛湿热，中药材里有“奇药” 48

生姜温中燥湿，夏季的保健良药

48

茯苓是很有名气的除湿中药

49

荷叶除湿热，是安全的药食同源之品

50

陈皮理气益脏腑，除湿热能帮忙

52

玉米须变废为宝，有效除湿热

53

白扁豆通利三焦，化湿降浊

54

车前草通利下焦，排湿热很有效

55

马齿苋除湿热，唾手可得

56

白茅根除湿热，最益脏腑

57

甘草清热解毒，助五脏除湿

59

白术除湿益气，配伍使用效果好

60

豆蔻化湿消痞，最适合湿温初起时用

61

第6章经穴除湿热，随手拈来收效好 63

“脾腧”强健脾胃，从源头除湿热（图4张） 63

“胃腧”健胃除湿，避免湿热生（图2张） 64

“手三里”调理肠胃，清热除湿（图2张） 66

“合谷穴”清热除邪，提升正气抵湿热（图2张） 67

“内庭穴”专治湿热所致疾病

（图2张） 69

“气海穴”常揉，祛除湿热，气不虚（图2张） 70

“中腕穴”和中除湿热，常用人长安（图2张） 72

“丰隆穴”沉降胃浊，有益治痰湿袭身（图2张） 73

“复溜穴”清热除湿，专调肾经湿热（图3张） 75

“阴陵泉穴”除湿祛黄，最治肝胆肾湿热（图2张） 76

第7章除湿热有奇方，老祖宗早已倾情奉献 79

“龟苓膏”清湿热的名方，家居保健多选择

79

“藿香正气水”，现代人一年四季都可用的保健药

80

“平胃散”燥湿健脾，让你吃嘛嘛香

82

“茵陈蒿汤”强强联合的除湿热“神汤”

83

“六君子汤”补中除痰湿，是最贴心的药

84

“二陈汤”清痰湿，防湿热袭身有益

86

“夏枯草膏”清肝经湿热，散郁结最给力

87

“忍冬膏”清热除湿，对多种炎症有好处

88

“菊花延龄膏”清肝胆湿热，可防衰美颜

90

第8章湿热损形象，除湿热还你美丽容颜 92

湿热脱发，“八宝茶”除湿热靓头发

92

眼袋，“红枣除湿汤”益气除湿还美丽双眸

93

皮肤油腻，“加味菊花茶”清肝经湿热亮容颜

95

痤疮，“薏米消痤汤”养内战痘痘

96

毛孔粗大，“加味芦荟粥”清湿热缩毛孔

97

黄褐斑，“三花酒”养内除湿消斑快

99

酒糟鼻，“三青汤”除湿热美鼻子

- 100
湿热消瘦，“除湿益脾汤”丰腴身体不是梦
- 102
肥胖就是喝“荷叶山陈茶”，祛湿清热能减肥
- 103
第9章 湿热易上火，清除湿热能降火 106
- 106
头痛，“葛根菊花汤”能退湿热解表痛
- 107
眼睛红痛，“茉莉花茶”清火燥湿能明目
- 107
湿热口苦，可饮“藕芹汁”来解决
- 108
口腔溃疡，“蜂蜜绿茶饮”口服外漱来治疗
- 110
牙龈肿痛，“绿豆甘草粥”清热湿，消肿痛
- 111
失眠，“酸枣薏仁汤”能祛湿热安神助眠
- 112
湿热嗜睡，“枣菊清蒙茶”提神可治疗
- 114
虚汗，可用“柴胡黄连茶”来帮忙
- 115
湿热上火的便秘，“二苓粥”除湿热便自通
- 117
小便赤短，“萆薢汤”，清热化湿能通利尿
- 118
第10章 除湿热治顽疾，多管齐下还健康 121
- 121
湿热致腹痛，“三黄汤”可清利湿热除腹痛
- 121
湿热致呕吐，“竹茹藿香茶”除邪可止呕
- 122
湿热腹泻，“二黄汤”有帮助
- 123
湿热咳嗽，“三仁汤”清肺除湿止咳嗽
- 125
湿疹找肺经，“连翘败毒茶”可相助
- 126
肝胆湿热生黄疸，“加味茵陈茶”来清利退黄
- 128
湿热肋痛，“玫瑰柴果止痛茶”能除邪止疼痛
- 129
湿热胸口堵，“郁金化湿汤”让你轻松
- 131
湿热腰痛，“枸杞除湿补肾汤”可拯救
- 132
湿热遗精，“莲子化湿补肾汤”可止遗
- 133
湿热阳痿，“三宝补肾汤”除湿热更壮阳
- 135

《祛湿除热一身轻》

女人湿热带下，“公英白果茶”可止带
137

《祛湿除热一身轻》

精彩短评

- 1、我想说，湿热身体跟能不能找到女朋友有毛关系
- 2、市场上的保健书和方子都太多，也不敢尝试，还是丢给医生吧
- 3、具体方法较多，但是感觉没有百利无一害的方子，不确定能不能长期饮用，所以即使知道也不敢用。
- 4、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，所有内容就上面的几个。。匆匆skim完的，didn't get anything
- 5、因为看到了很多治疗我病的食补方子，喝水就可以，很想尝试很欢喜。可是看了评论，突然想也是，市面上这种书太多了，孰是孰非真分不清，一查这作者，连百科都没上，好大夫上也没这号人。可信度大减。看书里还感觉他就是医院的老教授那种。所以方子到底能不能用？哎？所以这种医科书还是看作者是谁
- 6、好多方法。对于湿热体质的人来说，多多尝试吧！养生书不可全信。
- 7、东拼西凑的一些方法和方子，太多太杂反倒不实用，对湿热解释的也非常不专业不到位，一看就不是内行人写的。

《祛湿除热一身轻》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com