

《无病到天年2：大病预防先除湿》

图书基本信息

书名：《无病到天年2：大病预防先除湿》

13位ISBN编号：9787533551176

出版时间：2016-9

作者：路志正

页数：239

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

《无病到天年2：大病预防先除湿》

内容概要

90%以上的人都曾受到湿邪的困扰！大病预防先除湿！

很多疾病在命名的过程中就无意中提到了“湿”的概念，比如类风湿关节炎、湿疹等，其他一些疾病，虽然在命名中没有涉及湿，但在发病的过程中却与湿有很大关系，比如一部分的头痛、眩晕、失眠、高脂血症、冠心病、痛风、腹泻、腰疼等，都与湿邪有关。

湿邪已经成为威胁现代人健康的头号劲敌。只要去除了湿邪，很多现代疾病都会远离我们，那些恶性疾病也会因此失去存在的温床。

国宝级国医大师路志正在本书中提供了6大生活指南，33种疾病调理法，54个实用小方。

《无病到天年2：大病预防先除湿》

作者简介

路志正教授，字子端，号行健，河北藁城人，生于1920年12月21日。中央保健工作杰出专家，首届国医大师，全国政协第六、七、八届委员，国务院参事，博士后导师，并荣获国务院颁发的政府特殊津贴。

杏林耕耘70余年，如今96岁高龄，仍虚怀若谷，好学不倦，原卫生部部长钱信忠赞他“不用扬鞭自奋蹄”，高尚情操可见一斑。

近几十年，潜心于湿病的著述，提出“湿邪不独南方，北方亦多湿病”“百病皆由湿作祟”的新论点，并主编我国第一部湿病专著——《中医湿病证治学》。

书籍目录

第一章

湿气重是现代人的通病

- 1.90%以上的现代人曾被湿邪困扰 /13
- 知己知彼，百战不殆——认识湿气 /15
- 同气相求，外湿会引动内湿 /16
- 现代人的病为什么那么复杂、难治 /18

2.发现体内湿气大的信号 /20

伸伸舌头，有没湿气一看便知 /20

4个信号暴露身体湿重 /22

3.北方人也别忽视了祛湿 /24

4.瘦人多火，胖人多湿 /27

第二章

调好身体内环境，让湿邪无路可进

1.筑好脾这个“水堤”，抵御泛滥的水湿 /31

2.“中年发福”其实是脾胃减弱了 /34

山楂化食散——送给脾胃虚弱者的“胃肠动力药” /36

大枣，蒸着吃才好 /37

3.气机的交通顺畅，湿邪就不容易阻滞 /39

脾胃是人体气机升降的中轴 /40

经常摩摩腹——调理人体气机的升降 /41

4.肺好，水道运行才畅通 /43

肺为娇脏，怕寒怕冷 /44

不小心受寒受凉了，喝碗葱白生姜汤 /45

5.肾阳充足，水湿才能动起来 /47 金匮肾气丸

补肾阳的代表方 /48

冬天一碗羊肉汤，温补肾阳 /50

第三章

如何祛湿邪——送给每个家庭的祛湿方

1.薏苡仁是每个家庭必备的除湿佳品 /55

2.赤小豆是食物中的强效“除湿器” /58

3.饭后打嗝、不消化，一片醋泡生姜 /61

4.冬瓜治水肿，消暑湿 /64

5.参苓白术散——流传千年的健脾祛湿良方 /66

小剂量、枣水送服更有效 /67

改善肿瘤患者放化疗后的副作用 /69

6.暑天没劲、食欲差，试试三仁粥 /71

荷叶绿豆饮，炎炎夏日的解暑妙方 /72

雨水多的日子，要喝三仁粥 /74

7.藿香正气散：弘扬正气，祛除寒湿邪气 /77

藿香正气散，专治寒湿感冒 /78

藿香正气水？藿香正气软胶囊？到底该用哪一个 /79

8.艾叶是能除寒湿的“纯阳之品” /81

不专心泡脚，就是在洗脚 /82

用温暖的艾灸，帮我们祛除寒湿 /84

第四章

湿邪走了，病就好了——自我调治常见病

1.吃药胃疼，不吃药头疼——头痛的调理方法 /89

2. 攻克嘴唇、舌头上的“火山”——
口腔溃疡的调理方法 /93
粗茶淡饭最能安抚我们的脾胃 /94
凉拌马齿苋——体内湿热者的食疗小方 /96
 3. 大多数皮肤病其实是身体在排湿——湿疹、痤疮、足癣的调理方法 /98
湿疹急性发作，可用芦荟止痒 /99
内因决定外貌
让“痘痘”失去生存空间 /101
蛇床子剂洗脚，祛湿热，治足癣 /104
 4. 排出脾湿
调理腹泻的最强法 /107
茯苓 + 白术，健脾止泻 /108
益脾饼
帮助孩子健壮脾胃 /109
 5. 湿除“便”来
清除便秘的不二法门 /112
治好慈禧便秘的“莱菔子” /113
三个特效食疗方，解决便秘老问题 /115
 6. 给肺一个干净舒服的环境
——痰多、咳嗽的调理方法 /117
三子养亲汤——专为老人而做的祛痰饮 /118
黄痰为热，白痰为寒——二子二仁汤理气化痰 /120
爱咳嗽、不消化，喝点陈皮薏仁饮 /121
 7. 人人都能睡个好觉——失眠的调理方法 /124
 8. 喝口凉水都长胖？其实是脾虚湿重
肥胖的调理方法 /127
身体自有“减肥药”，五个穴位让你瘦下来 /128
养成好习惯，体重就能不反弹 /131
 9. 十女九带，清爽当女人——妇科疾病的调理方法 /133
- ### 第五章
- 三分治病七分养，祛湿调理慢性病
1. 头部清爽，心里坦荡——眩晕的调理方法 /139
 2. 胃胀、胃酸、没食欲——胃病的身心调养法 /142
胃病并不难治，难的是习惯的改变 /144
想得更多的人，容易得胃病 /145
熬点陈皮粥，把胃口打开 /147
 3. 口苦口干，可能是肝胆湿热——脂肪肝的调理方法 /149
茵陈大枣汤
肝胆湿热者的家庭保健方 /150
天麻可以缓解精神紧张 /153
 4. 让胆汁排泄通畅——胆结石的调理方法 /156
老年患者，化湿排石不宜峻攻 /157
养胆护胆的通用守则 /158
 5. 痰湿阻滞，血脂血压都高——
高血压的调理方法 /160
高血压的艾灸疗法 /162
不着急，血压就能降下来 /164
 6. 不是每个冠心病患者都要活血化瘀——冠心病的调理方法 /166
一阴天下雨就胸闷，多半是湿邪引起的 /167

吃是人生头等大事

冠心病患者怎么吃 /169

7. 轻松应对“百病之源”——糖尿病的调理方法 /171

得了糖尿病，怎么吃 /174

扁鹊三豆饮——辅助治消渴 /175

8. 来时如风，疼痛突然发作

痛风的调理方法 /177

9. 外面一变天，关节就遭罪

——风湿病的调理方法 /180

兵马未动，粮草先行——治风湿别忘了调脾胃 /182

关键穴位拔上一罐 /184

简单热敷法，祛除关节寒气 /186

10. 腰好你才站得直——腰疼的调理方法 /188

肾着腰疼和腰椎病、肾虚腰疼的区别 /189

肾着腰疼的内服方：宣木瓜茶 /190

肾着腰疼的外敷方：中药热敷包 /191

11. 癌症是人体内乱的结果——癌症的保养方法 /193

你不怕癌，癌就怕你 /194

有一分胃气，便有一分生机 /195

第六章

湿气大，是你的生活方式不对

1. 不是谁都要一天8杯水——谈谈怎么喝水、怎么喝茶 /199

谈谈怎么喝茶 /200

一天三杯茶，养护脾胃 /203

2. 说说雾霾天怎么祛湿 /205

雾霾天里的健康生活 /206

鼻子、嗓子出现不适，按摩、汤饮来帮忙 /206

3. 动能生阳，阳气来了，湿邪就走了 /209

起床后干洗脸 /210

练练八段锦 /211

晚上散散步 /225

4. 不生气，病就好了一半 /226

为了不生气，多听中国传统音乐 /228

哼唱六字诀，有个好心情 /230

5. 不懂吃药，小心吃出湿邪 /231

6. 又闷又热的夏季，怎么过更舒服 /234

后记 /239

《无病到天年2：大病预防先除湿》

精彩短评

- 1、非常好的一本书，很多人都有湿气，不过是轻重的问题，但是大多数人是不知道自己是有湿气的。这本书围绕湿气这个问题彻底讲透了，不愧是大家之作，深入浅出，如当面聆听教诲，非常受益。
- 2、90%以上的人都曾受到湿邪的困扰！大病预防先除湿！
- 3、健康是根本,,现在很注重养生,想多看看这类书
- 4、第264本。恩.....老夫要颐养天年.....
- 5、趁年轻要好好保养自己的身体
- 6、除了解决湿的问题，对理解中医也很有帮助
- 7、明天试试八段锦
- 8、有段时间天天早晨不想起，起床后身体也发沉，总觉得睡不够，可明明头天晚上已经9点就睡了。后来去看广安门看中医，被告知我脾虚湿重，开了7剂药，这才慢慢又精神起来。偶然间在西单看到这本书，老爷子太眼熟了，之前我妈看养生堂时，我正好看过路大夫的一期。毫不犹豫就把书买了，不得不说书里的内容还是很多的，不但有吃的有用的，还解了我一大疑惑：到底什么是湿？目前看了1/3内容吧，继续学习。

1、在同事眼里我可能是个另类，明明年纪也不大，却天天跟六七十岁的人一样到哪儿都拎个保温杯。出去吃饭，就算是大热天也不喝冷饮，要喝只喝热水。夏天也不光着脚，必然要套上一层袜子，所以凉鞋也很少穿了，毕竟凉鞋加袜子这种奇特的风格是很少有人能穿出美感的。他们说，你活得也太小心了吧，这样的青春跟老年人有啥区别，年轻人就得放汤不羁，想吃就吃，想喝就喝，什么痛快干什么！我想说，你们懂个屁！姐曾经也这么洒脱过：大冬天下着雪，姐也曾把冰棍嚼得嘎嘣响；夏天，脚脏了，穿着凉鞋直接用冷水冲；穿个长裤，必然要往上挽上又挽，露出一姐白嫩的脚踝，显得腿长又有时尚感；姐也曾穿着露脐装在大街上摇曳生姿……可结果呢？结果呢？结果呢？结果呢？姐痛经了！！！！当年青春懵懂不知痛经为何物，后来每每被痛经折磨到在床上打滚！！不懂养生，不在乎，想要享受生活，老天啪叽给你一巴掌，看看这脸疼不疼？当时就想啊，要能把这痛经治好，让我一辈子吃素也行啊。后来吧，姐就被母亲大人带着去看了中医，大夫说是宫寒，还有脾虚，湿气大什么的，开了七剂汤药，每天早晨和晚饭后各喝一碗中药，现在还记得里面好像有姜、玫瑰花什么，看着很好看，熬出的药却很苦，那种苦是捏着鼻子喝都苦苦！就这么看了近两个月，痛经才算好。从那以后，姐就变成了一个养生达人。养生慢慢地就成了一种生活方式，看见好书就忍不住买。这本书是给母上大人买的，当年姐跟着一起看养生堂时，看过几期路志正的节目。知道他是一位国医大师，没想到都已经96岁高龄了。希望老妈看了以后能多学点儿真正的养生知识，像路大夫一样长寿就好了。

2、前几天，看到小站里出现这本书。无病到天年，这个点深深触发了我点击这本书的欲望。为人子女，也许只有自己做了父母之后，才更加学会去关心父母，颐养天年，不仅希望他们精神上健康，更希望他们身体上健康！近几年，我的两个亲姑姑都不幸得了癌症，分别是肝癌和乳腺癌。小姑姑化疗后身体浮肿，头发稀疏，当我看到她的时候，我的眼泪就不自觉的流下来了……我不奢求大富大贵，我只愿亲人安康。重大疾病对一个普通家庭而言是生命不能承受之重。所以我们能做的也就是提前预防。父母已快要步入晚年，他们生长的那个年代，物资匮乏。为我们子女，戎马一生，年老了，却落下一身疾病。我们子女何尝不希望自己的父母能健健康康的陪伴我们。前几天，看到小站里出现这本书。无病到天年，这个点深深触发了我点击这本书的欲望。为人子女，也许只有自己做了父母之后，才更加学会去关心父母，颐养天年，不仅希望他们精神上健康，更希望他们身体上健康！近几年，我的两个亲姑姑都不幸得了癌症，分别是肝癌和乳腺癌。小姑姑化疗后身体浮肿，头发稀疏，当我看到她的时候，我的眼泪就不自觉的流下来了……我不奢求大富大贵，我只愿亲人安康。重大疾病对一个普通家庭而言是生命不能承受之重。所以我们能做的也就是提前预防。有句古话叫：“千寒易除，一湿难去。湿性黏浊，如油入面。”湿与寒在一起叫寒湿，与热在一起叫湿热，与风在一起叫风湿，与暑在一起就是暑湿。湿邪不去，吃再多的补品、药品都如同隔靴搔痒，隔山打牛。生活中很多人患上了脂肪肝、哮喘、高血压、心脑血管等疾病，甚至恶性肿瘤，其实这些病都跟湿邪、痰湿有关。我们生活中却容易忽视这些问题。生活中我们一旦生病了，很多招数都是治标不治本的应付对策。1800多年前，东汉伟大的医学家张仲景在他的著作《伤寒论》中说：“身大热，反欲得衣者，寒在骨髓。”就是说发烧的人虽然体温很高，身上反而感觉寒冷想多穿衣服，表明体内寒气很重，寒邪都到骨髓了。此时再用抗生素等寒凉药物输液消炎退烧，会把外在的一些寒湿之气直接带进体内。继而埋下祸根。路志正教授在这本健康书中为我们提供6大生活指南、33种疾病调理、54个实用小方，语言通俗易懂。还配有简易图画提示。相信很多人都会一看就懂的。我把这本书推荐给我的妈妈看。希望她看后根据那些食物方子合理规划自己的餐饮。还有一些养生小技巧，就当闲暇看电视时做的手部运动吧。儿女不能时常陪伴身边，愿健康常在！

3、文/岸晓风我们常听到人这样说“钱”：钱不是万能的，但是没有钱是万万不行的。但是，具体到我们的身体，我们又可以这样说：身体缺少水分是不行的，但是水分多了也是万万不行的。根据首届国医大师、中央保健工作杰出专家路志正先生行医70余年的统计，90%的现代人曾被“湿邪”所困扰。湿邪是什么呢？简单来说，就是我们身体里的湿气过重，包括平常经常出现的眼睑水肿，还包括类风湿关节炎、湿疹，一部分的头痛、眩晕、失眠、中暑、痛风、腹泻，等等，都与湿邪有关。可以说，湿邪已经成为威胁现代人健康的最大敌人。那么，不过不想“坐以待毙”，我们又该如何的“有所作为”呢？别急。有一本这样的书，那就是前面说了路志正先生最近出版的《无病到天年2：大病预防先除湿》一书。路先生是何许人也？首先他是一名著名医学专家，生于中医世家，是中医科学院主任

《无病到天年2：大病预防先除湿》

医师，国家级非物质文化遗产传统医药项目代表性传承人，擅长中医内科、针灸，对妇科、儿科等亦很有深造。其次，他还是一名社会活动家，因其超凡的技术，他成为了中央保健工作杰出专家，首届国医大师，全国政协第六、七、八届委员，国务院参事，博士后导师。可以说，读《大病预防先除湿》这样的书，是读者一次难得的与专家的对话。那么，这本书到底好在哪里呢？我认为至少有三个方面：一是特别通俗易懂。对于中医方面的书籍这方面就显得更加重要。《大病预防先除湿》就是这方面的典范。书中直接告诉读者，湿邪造成的疾病种类繁多，但是4个信号能够帮助读者判断自己的身体是否“湿重”，如起床后身体疲劳、四肢沉重；便完不爽，大便冲不尽，小便淋漓不尽；下肢容易水肿；面色淡白，精力不济，让读者很容易做出专业的判断。二是权威科学。作者是著名中医专家，对于中国的传统医学典籍非常精通，对中医的理解到了炉火纯青的境界。比如书中说要用好“脾”这个“水堤”、“肺是水上之源”，将道理说的清楚明白，同时对于古代的中医典籍也到了随手拈来的地步，这些都体现了作者的不凡功力。三是充满人情味。作者在娓娓道来的叙述中，一个医术高超、可亲、可爱、可敬的形象跃然纸上，让读者在收获知识的同时，也收获了感动。（联系：anxiaofeng998@126.com）

4、湿气重是现代人的通病，特别是广东，这天气，别说别人啊，我自己湿气也很重，经常很容易脖子痛啊，长湿疹啊，瘙痒，所以自身要注意饮食啊，睡眠，周围环境等各方面！南方人湿气较重，不过北方同志们也不能忽略，瘦人多火，胖人多湿，我的肝火也很盛！有病的人体内，是顽固的湿邪；貌似健康的人体内，也有湿邪埋伏在那里伺机行事。那么，怎么能判断自己体内是不是有湿呢？第一：有的人，每天早上七点该起床的时候还觉得很困，总是觉得不够睡，让人打不起精神，或是觉得身上有种东西在包着，让人懒得动弹，那么，不用看舌头，也不用看大便，也能判断他体内湿气很重。中医里讲“湿重如裹”，这种被包裹着的感觉就是身体对湿气的感受，好像穿着一件洗过没干的衬衫似的那么别扭。第二：看看自己的大便。什么样的大便才是正常的呢？“金黄色的，圆柱体；香蕉形的，很通畅”。（1）如果大便不成形，长期便溏，必然体内有湿。（2）如果大便成形，但大便完了之后总会有一些粘在马桶上，很难冲下去，这也是体内有湿的一种表现，因为湿气有黏腻的特点。（3）如果不便于观察马桶，也可以观察手纸。大便正常的话，一张手纸就擦干净了。但体内有湿的人，一张手纸是不够用的，得三到五张才能擦干净。（4）如果有便秘，并且解出来的大便不成形，那说明体内的湿气已经很重很重了，湿气粘腻性让大便粘在肠子上，被肠子吸收，而不让它排出体外。这样，粪毒入血，百病蜂起，而一般的医生往往就病论病，而不明白病根在于体内的湿气，胡乱治疗，这是更可怕的事情。第三：可以看舌苔和舌体（书中20页）。“舌为心之苗，又为脾之外候”，舌头是可以敏感地反映出我们身体状况的。刷牙前我们不妨抽出几秒钟，对着镜子看看自己的舌头。健康的舌淡红而润泽，舌面有一层舌苔，薄白而清静，干湿适中，不滑不燥。如果舌头达不到这些指标，那说明身体机能已经出现问题了。如果舌苔白厚，看起来滑而湿润，则说明体内有寒；如果舌苔粗糙或很厚、发黄发腻，则说明体内有湿热；如果舌质赤红无苔，则说明体内已经热到一定的程度伤阴了。舌体胖大，舌头两侧有牙齿印或者舌体有裂痕等都表示体内湿气重。值得注意的是，吸烟的同志们，要是这个人本来就是脾虚湿热，舌苔白腻或者黄腻，但是吸烟之后，舌苔可能因此受污染而出现灰黑色。第四：早晨起来感觉小腿肚子是不是发酸、发沉。当小腿肚子发酸发沉时，也是体内有湿气的典型特征。下面粗略说说好的方子1、生姜祛湿方法 材料：生姜50克、自来水一升左右 步骤：洗净生姜块，并且切碎。将水倒入洗净的锅中烧开。倒入切碎的生姜。继续开火烧十分钟左右即可。待生姜水稍微凉了以后，倒入杯中，不加任何调料，直接饮用，一次约300毫升即可。喝过热的生姜水以后，此时身体会排除很多汗，这个时候，不要急于吹风扇或者吹空调，让汗水自然逼出来，约半小时后，才能洗澡。说明：生姜是一种很有开发利用价值的经济作物，除含有姜油酮、姜酚等生理活性物质外，还含有蛋白质、多糖、维生素和多种微量元素，集营养、调味、保健于一身，自古被医学家视为药食同源的保健品，具有祛寒、祛湿、暖胃、加速血液循环等多种保健功能。注意事项：姜祛湿的方法效果不错，但阴虚体质的人、内热较重者、肝炎病人不宜食用，其实祛湿的方法很多，如果觉得姜祛湿法较为复杂，可以直接喝薏仁茶，薏仁茶包含有薏仁、赤小豆、芡实、绿茶、马齿苋、淡竹叶、槐米等食材，祛湿的同时还能消肿排毒淡斑，效果不错。2、清热祛湿茵陈蒿汤 配方：茵陈、栀子、大黄 功效：清热利湿退黄 3、苓桂术甘汤 配方：茯苓、桂枝、白术、甘草 功效：健脾渗湿，温化痰饮 可用于慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性肠炎等等、书中第9节说到士女九带，的确，这就是带下病，女性一定要注意自己的饮食，生活习惯，卫生。书中也说到问诊的时候，女性一定记得要问月经和带下的情况，这个非常同意！还有书中提到傅青主的书《傅青主女科》这本书啊，可谓

《无病到天年2：大病预防先除湿》

是女科中的宝典啊，推荐有兴趣买来看看。女性的带下病多数都是因为气机不畅，饮食不当引起，生活中尽管压力大，但是我们要保持愉快的心情，不要那么压抑，不开心的事情找适当的途径发泄就好。还有值得注意的是，女生不要吃太寒冷的食物还有水果，对自己身体是不利的，特别是来月经的时候，切记不要吃冰冷的食物，这会寒气逼宫，久而久之，形成宫寒，来月经，你就会经常痛经，要生要死的，而且对于怀孕也不利哦。所以女生要好好爱惜自己！大病预防这本书真的很好，晚点再细看看。

5、90%以上的人都曾受到湿邪的困扰！大病预防先除湿！关于湿气，对于我来说，就是没到天凉的时候都会很别扭的膝盖，夏天的时候不敢穿没到膝盖以下的裙子，原因是办公室的空调温度低，我的膝盖会疼。同事的朋友说是风湿，要赶在夏天的时候用艾灸，这样一个夏天可以把湿气排除。看到这本书的时候，里面有一条是关于阴天下雨关节疼的，虽然我不太算是这种，不过天气凉，哪怕夏天晚上吹了夜风，膝盖和大腿都会疼。夏天的时候买了一包艾叶，起初是因为听说艾叶能驱蚊，买了一大袋子，自己缝成一个小包，放在家里，想着怎么也能管点用，后来看到书上介绍的艾叶泡脚的段落，也了解了一些关于艾灸方面的知识，其实比起拔罐环境疼痛，艾灸属于比较温和的方法了。专心泡脚，不但能改善体内湿气的问题，还能理气血，温经络。脚步有很多个穴位，艾叶煎熬泡脚之后，两只脚在泡脚的过程中相互揉搓，以使艾叶的有效成分能更好的渗透，有一种有滚轮的可以在上面滚动100次，同时作者还建议大家专心泡脚，只有精神放松了才能减轻大脑兴奋，让心更静，这样泡脚的效果才会更好。针对有失眠现象的人，作者还推荐了茯苓大枣粥，茯苓本身没有药味，对于失眠脾湿的患者，使用茯苓，大枣，粳米共同煮粥，经常食用可以祛湿安神，缓解失眠的状况。我觉得这本书看完之后我能按照上面的说法，做一些食疗的食物调理一下，尤其希望膝盖冬天发涩的毛病能有所改善。同时这本书还适合以下的人群：身体疲乏，总睡不醒；外面阴天下雨，关节就疼；嘴里发黏，嗓子里有痰；大便不成形，总粘马桶；没食欲，吃一点就胀，总是胸闷，想长呼一口气；体型偏胖，脚容易水肿；皮肤不好，容易长湿疹；有慢性病，如脂肪肝，高血压，糖尿病。祛除湿气让身体变轻松。书中介绍的一些药膳，还有一些关于穴位的知识都比较实用，有以上这些问题的亲们，不妨也来看看这本书。

6、懂点中医常识的人都知道，湿邪为六淫（风、寒、暑、湿、燥、火六种病邪）之一，很多人之所以总是感到全身无力、火气大或压抑、头昏脑胀、身体沉重、困倦乏力，甚至患上感冒、关节炎等疾病，就是因为湿邪过重所致。而临床方面很多疾病在命名的过程中就无意中提到了“湿”的概念，比如类风湿关节炎、湿疹等，其他一些疾病，虽然在命名中没有涉及湿，但在发病的过程中却与湿有很大关系，比如一部分的头痛、眩晕、失眠、高脂血症、冠心病、痛风、腹泻、腰疼等，都与湿邪有关。因此中医讲究，祛湿是保健养生的重点。有相关调查数据显示，90%以上的人都曾受到湿邪的困扰。湿邪已经成为威胁现代人健康的头号劲敌。只要去除了湿邪，很多现代疾病都会远离我们，那些恶性疾病也会因此失去存在的温床。国宝级国医大师路志正编写的《大病预防先除湿》，就是专门治疗以上这些因湿邪造成的疾病的宝典，在本书中提出“湿邪不独南方，北方亦多湿病”“百病皆由湿作祟”的新论点，并提供了6大生活指南，33种疾病调理法，54个实用小方，将湿邪彻底打败。书中指出，湿邪是现代人的健康克星，它就像自然界中的水患一样，令江河决堤，河流泛滥，影响身体内环境的平衡。若能调理身体阴阳，祛除湿邪，体内“风调雨顺”，水湿也就会各行其道。如何判断自己是否有湿邪呢？书中给予我们专业的分析：口黏不爽，涎多痰多，脘腹痞满，头身困重，小便不利，便溏黏滞，足跗水肿，舌胖苔腻。但是，书中也提出，湿气多了不行，可也不能变少，否则就成了燥邪。燥邪又是什么样的呢：口干思饮，饮而不多，脘闷腹胀，四肢乏力，手足心热，皮肤干燥，大便干结，舌红少苔。因此，在给自己祛除湿邪之前，首先要判断自己是否真的需要祛湿，切不可盲目。在确定要祛除湿邪之后，就要调理好身体内环境，让湿邪无路可走。书中列举了“经常按摩腹部，调理人体气机的升降”、“不小心受寒受凉了，喝碗葱白生姜汤”、“冬天一碗羊肉汤，温补肾阳”等方法，还介绍了参苓白术散、荷叶绿豆饮等祛湿食疗方法，推动湿邪更快地排出。“千寒易除，一湿难去。”想要小病不反复、大病不沾身，就要深入了解中医养生的祛湿知识，那些很老很老的老偏方，以及只有医生知道的湿热体质保健方案，在这本书中统统会告诉你。学会祛湿，虽不能包治百病，但可以强身健体，延年益寿。但中医最讲究辨证，祛湿也不是一方一法就能解决的。如果你体内湿气很重了，最好还是找专业的医生来判断。只有辨证清楚了，药物才能起到应有的疗效。夏季马上过去，暑气渐渐消散，为了家人的健康，快快抓紧时间祛湿吧！

7、中医是我国灿烂文化的重要组成部分，与京剧，书法，中国武术并称四大国粹。中医讲究阴阳平

衡，“持中守一而医百病”，即身体既无阳燥，又不阴湿，一直保持中和志气，就会健康长寿。正气充足，五脏协调，治表通里，达到预防疾病，身体康泰的目的。近年来，研究发现人体的诸多疾病，是由于湿邪引起的，特别是中老年人腰酸腿疼、身体疲乏胸闷、一到下雨阴天关节疼痛等。湿邪已经成为威胁现代人健康的头号劲敌，是慢性疾病和疑难杂症的罪魁祸首，比如湿疹、腹泻、便秘、结石、高血压、冠心病、糖尿病甚至癌症。祛除湿邪，恶性疾病也会失去存在的温床。96岁的国医大师路志正在本书中教我们养脾胃、除湿邪、去小通、防大病，利用中医理论和疗法，扬正气，祛湿邪，健康调理无病到天年。湿气重成为现代人的通病，有风湿，有寒湿，有暑湿等，不同的湿气，不同的体质，对症下药才行。本书给出了诸多生活指南，简单易学的祛湿小窍门、具有多种营养的食疗小方法等，让我们自己就可以检测自身的湿气体质和对症理疗，循序渐进的调理，达到健康的目的。比如黄芪薏仁米代茶饮，健脾渗湿；赤小豆粳米做粥，利水除湿；荷叶煲冬瓜，清热消暑湿；荷叶绿豆饮，生清降浊，解毒生津。葱白生姜汤，当归生姜羊肉汤等，随处易取的食材就可以融入到保健养生之中，不需要西医的繁琐和带来的不确定的副作用，简便易学方便上手。正确健康的生活方式也是养生的关键，除了生活的小窍门，生活作息规律和健康也是极其重要的。绝大多数的慢性病都是生活方式病，现代人口味重，熬夜多，致使人体代谢失衡。从生活的细微之处入手，不违天道，湿邪也会远离我们。喝水要一口一口慢慢喝，一天三杯茶，上午绿茶，益气升阳，心神俱旺；下午乌龙茶，健脾消食，保持运化；晚上普洱茶，护胃养胃，安定心神。起床后干洗脸，练练八段锦。平时生活中心态也很重要，不焦躁不暴躁不易怒，饮食清淡，荤素合理，作息规律，保证睡眠时间。从衣食住行的方面合理搭配，养成健康的生活方式，祛湿保健康。身体康健是万事之本，学习中医疗法，掌握健康的饮食、规律的作息、合理的体育锻炼，让身体持中守一，健康养生。

8、在看着本书之前，我们来先了解一下作者。路志正，字子端，号行健，河北藁城人，生于1920年13月21日，国医大师，提出“湿邪不独南方，北方亦多湿病”打破了民间传统观念，“百病皆由湿作祟”提起了人们对湿病的重视。他从医70余年，熟知医典，临床经验甚丰，精通内、外、妇、儿诸科及针灸。书名也介绍了，这本书讲的是预防疾病而不是治疗，疾病其实并不可怕，只要及时地预防就不会生病。首先引起大家重视的是，百分之九十以上的现代人曾被湿邪困扰，这个数据是很可怕的，提醒我们真的该提起重视了。湿邪是什么呢？根据它的偏旁部首我们不难得知肯定是与水有关。知道了湿邪是什么我们就该深入的认识它，它的来源是什么，从来源上可以分为内湿和外湿，然而外湿会引动内湿。大多数的疾病，归为根本来说基本都来源于湿气，湿邪特别善于渗透，一年四季都容易发生，必须要引起重视，并正确的加以控制。不仅脾胃多湿病，而且心、肝、肺、胆、脑、肾、肌肤都可以有湿病。现在人们都讲究养生，而首先我们应该做的就是祛除湿病、预防病变。有很多途径能帮助我们发现湿病，比如看舌头、起床后身体状况、排便、下肢水肿、看脸色等等。有很多人认为只有南方的湿气重所以得湿病的人也比较多，而北方出了名的干燥，是不会得湿病的，这是极其错误的。不仅环境能使我们得湿病，生活习惯、爱喝冷饮、膏粱厚味、缺乏运动、精神紧张等等都有可能使湿气侵入身体。所以说，北方人不应该以为环境干燥就不去预防湿病了，虽然相对于南方人可能患病的几率不是那么大，但是依然不容小视。想要预防湿气，其实不必提心吊胆，只要调好身体内环境，就能让湿邪无路可进。如果肺的宣发肃降、脾的运化传输、肾阳的温煦气化作用强健，不但内在湿邪不生，即使有外界湿邪侵袭，也能通过其输化、排泄作用将湿邪逐出体外。第三章介绍了几种食物疗法，薏苡仁、赤小豆、生姜、冬瓜等食物对祛湿很有帮助。这些东西不是直接吃的，也是有讲究的。这些并不是药，其实就是食物，食用起来还很美味呢！本章明确地介绍了几种材料的烹饪方法、用法、功效等，并且详细地解释了其中的原理。说到底，任何疾病，只要平时注意自己的身体状况，适当调理，根本不必费多大事就能拥有一个健康的身体，活到天年也就跟玩似的了。

9、在看这本书之前，我一直是只知道“湿热”这个词汇，只知道这是一种病。所以对于“湿”的认识不是很彻底。而机缘巧合，看到这本书后，我知道了“湿”这一类的疾病。原来纠结那么久的痛苦，大部分都是由湿引起的。所以当身体出现问题时，首当其冲的是要先看湿。看这本书的目录，我们可以知道，陆教授的思路是很明确的。他先给我们介绍了什么是“湿”，如何去判断身体是否有湿气。如果已经确认身体里有湿气，那么应该如何去调理自己的身体，从而将湿气祛除。接下来又告诉我们，身体调理好了，我们要怎么做，才能保证身体不受外部环境中的湿气影响，不再遭受湿气的进一步入侵。每一个内容，陆教授都用了具体的临床例子向我们介绍了这种疾病的特点，并且给与了我们相对应的汤药，以及相应的运动，让我们可以根据情况相对应地进行处理。可以说，书里的语言通俗易懂，病症也具体，药物也全部都有做相应的介绍，无论是属性还是用药。从书的质量上来说，这本

《无病到天年2：大病预防先除湿》

书是一本很好的作品，家里都必须收藏一本。从内容上来说，我们知道风湿病，湿热，湿疹这些疾病，看名字就知道这些疾病都是因为湿气入体造成的，解决的措施就应该要除根，把湿气祛除就可以解决了。但是对于另外一些疾病，比如痛风，糖尿病，胆结石，甚至是癌症，居然都与湿是有关系的，这就让我们大开眼界了。原来这些令我们感到闻风丧胆的疾病，其实可以通过调理体内的湿气，扶正祛邪的方式来调理的。身体有了阳气后，就可以有力量改变身体的恶劣环境，达到药到病除的效果。由此可见，大病，湿要先除。如果身体湿气祛除了，病也几乎好了一大半，剩下的问题就好解决了。并且，陆教授也让我们知道，中医的世界是那么地奇妙。有些药物可能和这个病没有什么多大的关系，可是却可以起到一个辅助的效果。比如祛湿还要在用完祛湿药物后再辅以保护脾胃的药物。这样脾胃好了，身体自然有能力祛湿。并且在治理疾病的时候，不能单单只看疾病的表征，而是要去发现它的根源，将身体看成一个整体，一个大环境，大环境的问题解决了，身体某一部分的问题就一定能够解决。这是陆教授给学医的学生们的经验与指点。湿气，现代人一定或多或少会有的疾病，因为冷饮以及贪凉的坏习惯。所以一切的疾病首先先要看看是否是湿气在作怪。大病，湿先除。

《无病到天年2：大病预防先除湿》

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