

<<大病预防先除湿热毒>>

图书基本信息

书名：<<大病预防先除湿热毒>>

13位ISBN编号：9787538465365

10位ISBN编号：7538465367

出版时间：2013-8-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：孔繁祥

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：<http://www.tushu007.com>

## <<大病预防先除湿热毒>>

### 内容概要

京城四大名医再传弟子孔繁祥倾情奉献，教您轻松掌握养生要点。

中国第一本通俗湿热养生指导手册。

“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，就形成了诸多疾病的直接或间接促成因素，那就是湿热，涉及身体的十二经脉和全身上下每一寸。

积极的防治湿热袭身，防治湿热症，可以得到一劳永逸的效果。

本书为您介绍权威可靠的中医祛除湿热毒的方式方法。

让您从此小病不反复，大病不沾身，每天2分钟，5个动作，完成一次体检。

精选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>>

### 作者简介

副主任医师，中医内科专家，京城四大名医施今墨传人索延昌先生的亲授弟子。  
孔教授数十年如一日地潜心研究中医理论及内科临床，先后在各类中医期刊发表《百合枣仁表汤治疗妇女更年期综合症》、《通栓散治疗脑血栓的临床药理作用》、《高脂血症的临床分型治疗体会》、《论糖尿病的病机特点及临床分型治疗》多篇论文。  
擅长治疗心血管疾病、高脂血症、糖尿病、胃肠病、肝胆病等内科疑难杂症。  
从医30余年来，孔教授以精湛的医术、高尚的医德活人无数，深得广大患者的信赖。  
曾出版《怎么吃不上火》一书。

## &lt;&lt;大病预防先除湿热毒&gt;&gt;

## 书籍目录

湿热是百病之源 湿热伤身有警示, 读懂你身体的求救信号 起床凭感觉 如厕看粪便 刷牙看舌头 呵气闻口气 照镜子看眼睛 观察皮肤的变化 身体其他的求救信号 避免湿热伤身, 先防外邪侵犯人体 春天要清温防风防湿, 避免湿热伤身 夏天别贪凉, 避免湿邪停滞体内成病源 暑天除湿邪和防暑降温同等重要 秋天防燥, 清润补益要相宜 冬天保暖补益不可过, 可藏精避湿热生 烟酒最易滋生湿热, 一定要戒掉 药物也是湿热大害, 别盲目用药 湿源于脾胃, 健脾养胃可保体内不生湿热 脾胃不虚, 湿热就不能伤人 避免过度思虑伤脾胃, 引湿火上身 粥食是最好的健脾胃除湿热补品 “藿香薄荷茶”常饮, 脾胃健康则无忧 陈皮当调料, 常食脾胃常安 “藿香正气水”可作为现代人四季的除湿热保健药 “呼”字功养脾胃, 保卫中气不生邪 脾经、胃经上有除湿热大穴要牢记 脾胃湿热痘痘多, “荷叶薏米粥”可“战痘” 湿热型肥胖, “荷叶除湿茶”塑造你的好身段 脾胃湿热致腹痛, “龟苓膏”来帮忙 脾胃湿热致呕吐, “黄连茶”除邪不再呕 脾胃湿热泄泻, “加味葛根茶”有帮助 湿热嗜睡, “菊花竹叶茶”清蒙可提神 湿热始起伤三焦, 援助三焦正气可赶走湿热 湿热伤身, 首伤三焦 上焦湿热胸口堵, “郁金汤”可化解 “杏仁霜”常食, 可宣展气机避湿热克三焦 “茯苓粥”常吃, 泄下外邪让湿热脱离三焦 “嘻”字功常用, 除三焦湿热很给力 “胸腹按摩操”, 可扶正三焦正气拒湿热 三焦经是三焦的守护神, 用好了, 可阻湿热入侵 “清湿热三君子汤”可除三焦湿热除头痛 “青蒿汤”退热效果棒, 是最廉价的除湿热药 常饮一杯 “加味薄荷饮”治三焦湿热易困乏 湿热盗汗, 可用“野外三宝汤”来帮忙 湿热犯上亦伤肺, 养好肺气则湿热自化 肉生痰, 恰当吃素可避湿邪伤肺 “柿子酒”常吃, 清肺润肺避湿热烦扰 “五行养肺汤”常备, 增强肺气湿热不捣乱 肺就像个痰盂, 主动咳嗽避痰湿伤肺 人活一口气, “咽”字功强肺避湿热 循肺经按摩, 养好肺拒绝湿热害人 湿热咳嗽, “三仁汤”涤去肺部湿热止咳嗽 湿热哮喘, “加味百合汤”清肺停喘破防治难关 湿疹找肺经, “连翘败毒茶”可除疹湿热吐会蒙心(心包), 养心可星奎开湿热冒犯 修心养性, 保证心气不虚, 湿热则无妨 “和气汤”与“快活无忧散”最好的养心方 “养心汤”扶正心气, 兼除湿热外邪打扰 “呵”字功补心气, 避诸邪伤 “内视法”养心, 强心避湿热 心(心包)经“好药”养心除湿除热很奇妙 心经湿热易失眠, “酸枣薏仁汤”可安神除邪好助眠 湿热蒙心胸憋闷, “丝瓜养心汤”除邪除憋闷 心脏病最怕湿热扰, “高丽参保健茶”可防病湿热伏中伤及肝胆, 疏肝除邪免受湿热侵犯 绿色食物是养肝清湿热圣品 补血食物最养肝, 加点料除湿热 泡脚泄湿热, 养好肝胆脸蛋靓 “嘘”字功养肝, 湿热想克肝胆也不易 肝、胆经一用, 疏肝避邪湿热不沾身 久视伤肝, 现代人要经常闭目养神 湿热肋痛, 可用“玫瑰疏肝茶”来保肝除邪治疼痛 肝胆湿热生黄疸, 民间多用“三味茵陈茶”来退黄 湿热让小肠泌别功能失调, 养护小肠避免湿热伤害 “五谷豆浆”是现代人发明的最养小肠的食物 “红豆汤”是小肠最好的除湿热养生汤 “腹部摩轮功”增强小肠正气, 避湿热停留 用好小肠经, 可整肠除湿热 湿热消瘦, “增肥汤”可助小肠除邪提升消化力 湿热致大肠排泄不畅, 整肠养生让湿热祛光光 多吃高纤维食物, 打响肠道保卫战 定时排便, 减少肠中湿热伤身 “提肛运动”平衡阴阳, 清肠道 “随风摆动操”按摩大小肠, 清肠不生湿热 循大肠经按摩增强肠功能, 湿热不伤身 大肠湿热致痢疾, 用“黄连槟榔茶”可除湿热止痢 湿热便秘, 可用“二苓粥”除去大肠湿热便自通 湿热下注留于肾, 增强肾气让湿热不伤人 “坎水”食物, 清凉肾经不让湿热缠身 “吹”字功补肾气, 培补正气湿热难留 “腰部按摩功”疏通气血、健肾强腰 叩齿咽津, 增补先后天, 湿热则无妨 循肾经按摩整一身正气, 祛湿热送福音 湿热腰痛, “黑豆除湿补肾汤”可拯救 湿热遗精也要补肾除邪, “山药芡实莲心汤”来保健 湿热阳痿也要养肾, “三仁补肾汤”来除邪更壮阳 湿热肾炎, “玉米须汤”除湿除热好消炎 湿热入膀胱人就易遭殃, 疏通膀胱让湿热远离 不憋尿, 膀胱气不虚, 湿热就无虞 常饮花草茶, 膀胱就不能成为湿热集结地 膀胱经贯穿人体上下, 循经按摩全身湿热难侵袭 淋浊, 专家常用“加味白茅根茶”来除膀胱外邪通淋 女人湿热带下, “蒲公英茶”清膀胱经湿热可止带

## <<大病预防先除湿热毒>>

### 编辑推荐

孔繁祥所著的《大病预防先除湿热毒》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。

<<大病预防先除湿热毒>>

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:<http://www.tushu007.com>