

大病预防先除湿热毒2



[大病预防先除湿热毒2_下载链接1](#)

著者:孔繁祥

出版者:吉林科学技术出版社

出版时间:2016-2-1

装帧:平装

isbn:9787538495409

湿热病是湿病的一种，主要是因为湿邪侵入人体而与热邪结合而引起的一类疾病。并且

湿、热之邪的产生跟与气候，地理，体质和生活习惯等条件有密切的关系。此类病症起病缓慢隐匿，病情绵长，易阻气机，易伤阳气，疾病性质复杂多变，所以是很难治疗的，且是很多疾病的致病因素，所以防治湿热袭身是防治诸多疾病，尤其是一些重大疾病的重要手段。尤其是除了湿热病除了上述的特点外，还有“重浊”的临床表现，这是癌症、一些慢性病的重要特点。所以本书就是告诉大家如何通过除湿热毒来预防大病，重病，重在讲究实用的方法，通过这些小方法即能起到很好的除湿热目的，继而达到防病保健的作用。

作者介绍:

孔繁祥，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。潜心研究中医理论及内科临床，先后在各类中医期刊发表了多篇论文，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。

执业医师资格编码：141110106000390"

目录: "第一章 “知湿知热”才能引起重视

第一节 千寒易除，一湿难去

第二节 湿是百邪之“贼”，常“团伙犯案”

第三节 “湿”+“热”，危害加倍

第四节 湿热危害气、血、津、液，从根上“蚕食”健康

第五节 三焦最怕湿热，危害如同“釜底抽薪”

第六节 辨清体质，防湿热好养生

第二章 对身体知根知底，方能应对湿热

第一节 望：舌，二便

第二节 闻：听声音，嗅气味

第三节 问：全身，习惯，症状，带下，月经

第四节 脉：湿热脉象有特点

第三章 未病先防，排湿祛热要从生活点滴开始

第一节 越懒越要动，动动才能祛湿热

第二节 除湿热的饮食之“道”

第三节 作息规律，湿热不能欺

第四节 调摄精神，与湿热无缘

第五节 药物有利弊，谨慎选择

第六节 顺应“天道”，防湿热要应季

第七节 环境是大气候，预防湿热有讲究

第四章 湿热源于脾胃，养好中焦湿热难扎根

第一节 粥是“第一补物”，常吃脾胃好

第二节 粥里加点儿料，“芡实薏米粥”最益脾祛湿热

第三节 家中常备“春砂仁蜜”，防治肠胃湿热没烦恼

第四节 白术燥脾湿，会用才更妙

第五节 扁豆益气健脾，常吃中焦无湿热

第六节 “藿香茯苓茶”是最好的健脾除湿茶

第五章 湿热蒙心肺人憋屈，宣通上焦人安宁

第一节 白色食物养肺，除湿热要择优

第二节 “银花茶”是防治上焦湿热的最好饮品

第三节 “化湿郁金汤”开蒙心窍，免湿热伤心

第四节 “桑白皮汤”清利化痰，防治肺热咳嗽

第五节 黄连虽苦，清心经实火很给力

第六章 湿热犯下二便难，清利下焦人痛快

第一节 “冬瓜西瓜皮汤”是清利下焦湿热的美食

第二节 淡竹叶除湿热，男女都适用
第三节 车前草很常见，除热通淋不求医
第四节 草果入膳食，祛湿促排便
第五节 鱼腥草利用好，清热除湿可止痛
第六节 金钱草常用药，清热除湿能排石

• • • • • (收起)

[大病预防先除湿热毒2_下载链接1](#)

标签

保健养生

中医养生

评论

未病先防

[大病预防先除湿热毒2_下载链接1](#)

书评

[大病预防先除湿热毒2_下载链接1](#)