

无病到天年2：大病预防先除湿



[无病到天年2：大病预防先除湿_下载链接1](#)

著者:路志正

出版者:福建科学技术出版社

出版时间:2016-9

装帧:平装

isbn:9787533551179

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。

作者介绍:

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》。

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
• • • • • (收起)

[无病到天年2：大病预防先除湿 下载链接1](#)

标签

我想读这本书

好书，值得一读

无病到天年2：大病预防先除湿

医学健康

养生

健康类图书

超级想读呀

文通天下

评论

明天试试八段锦

很快可以翻完，实用的

3h

与第一本大同小异，内容重复的很多，感觉是路老底下人打着名号圈钱的

还是更喜欢徐老师哈哈

趁年轻要好好保养自己的身体

这套书的第一本比较偏药方，这本更生活化，适合你我这样的非医学人士。这本书不足和可取之处，不足的是，通篇都在反复说养好脾胃与各种病的关系，显得有点赘述，可取之处也正是这点，其实养好脾胃到底有多么重要，本人也是逐渐体会到，别的不说，现代人能忌口，减少膏粱厚味这一点能做到，体质也能增强，脾胃功能不是特强的，建议可以试试忌口，很管用。本书还提到多个食疗方，大道至简，这本书不能解决脾胃所有问题，但能纠正人们的部分健康观念，个人觉得也是功能无量

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。

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。

读的第一本医学类书，准备对湿疹抗战到底，几乎全书都在讲健脾的事，脾主运化还真是蛮重要的。

第264本。恩……老夫要颐养天年……

有用

健康是根本,,现在很注重养生,想多看看这类书

除了解决湿的问题，对理解中医也很有帮助

书评

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。 ...

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...

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...

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...

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...

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...

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...

[无病到天年2：大病预防先除湿_下载链接1](#)