

# 祛湿除热 一身轻

*Qushi Chure Yishenqing*

赵承勇 / 编著



湖南科学技术出版社

排湿热大毒，  
一身轻松，  
一生健康！



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

远离湿热带来的“水深火热”之苦，  
保持健康，收获幸福人生！

# 目 錄

---

## [版權信息](#)

## [前言 防病保安康，祛除濕熱很關鍵](#)

## [第1章 濕熱是禍害健康的「幕後黑手」](#)

[千寒易除，一濕難去](#)

[濕熱纏身，影響精氣神](#)

[濕熱不除，影響形象損失大](#)

[濕熱是溫病的一種，臨床症狀多](#)

[測試：你是否正受濕熱的困擾！](#)

## [第2章 拒絕濕熱，養好臟腑是根源](#)

[健脾胃，控制濕熱產生的源頭](#)

[理三焦，可控制濕熱氾濫](#)

[養腎平衡陰陽，濕熱無緣粘身](#)

[肝膽濕熱，排毒淨血可有效治療](#)

[祛除肺部濕熱，讓身體不憋屈](#)

[養心除濕熱，避免濕熱犯上蒙心](#)

[清潔腸道，濕熱難留](#)

[膀胱濕熱，清涼利尿治法最妙](#)

## [第3章 祛除濕熱，重在飲食上下功夫](#)

[薏苡仁除濕熱，醫生患者常推薦](#)

[綠豆清熱解毒，除濕熱也很給力](#)

[紅小豆清熱利水，是除濕熱的「先鋒」](#)

[苦蕎除熱利濕，是現代人重拾的保健品](#)

[大麥纖維豐富，除濕熱功能全](#)

[絲瓜除濕熱，常吃對身體健康很有益](#)

[西瓜清熱利濕，適量食用益處多](#)

[冬瓜利水除煩，最適合暑夏季節食用](#)

[西紅柿清熱抑病，是濕熱患者的「福果」](#)

[豆芽菜清熱利濕，強身美容除頑疾](#)

[白菜清熱利二便，常吃人安康](#)

[芹菜利濕熱，富貴病患者的保健佳蔬](#)

[薺菜清利濕熱，是最有名的保健野菜](#)

[鯽魚除濕熱，補益效果強](#)

## [第4章 內因外邪滋生濕熱，恪守良好生活習慣很關鍵](#)

春暖花開，要清溫防風防濕  
夏天莫貪涼，警惕濕暑纏身成病源  
秋天防燥，清潤補益要適當  
冬天進補，要防濕熱滋生  
煙酒生濕熱，一定要戒掉  
藥物生濕熱，千萬別亂用  
清淡飲食是避免濕熱的最有效方案  
適量運動，有助濕熱排出體外  
保證充足睡眠，也能控制濕熱纏身

#### 第5章 祛濕熱，中藥材裡有「奇藥」

生薑溫中燥濕，夏季的保健良藥  
茯苓是很有名氣的除濕中藥  
荷葉除濕熱，是安全的藥食同源之品  
陳皮理氣益臟腑，除濕熱能幫忙  
玉米須變廢為寶，有效除濕熱  
白扁豆通利三焦，化濕降濁  
車前草通利下焦，排濕熱很有效  
馬齒莧除濕熱，唾手可得  
白茅根除濕熱，最益臟腑  
甘草清熱解毒，助五臟除濕  
白朮除濕益氣，配伍使用效果好  
豆蔻化濕消痞，最適合濕溫初起時用

#### 第6章 經穴除濕熱，隨手拈來收效好

脾腧：強健脾胃，從源頭除濕熱  
胃腧：健胃除濕，避免生濕熱  
手三里：調理腸胃，清熱除濕  
合谷穴：清熱除邪，提升正氣抵濕熱  
內庭穴：專治濕熱所致疾病  
氣海穴：常揉，祛除濕熱氣不虛  
中脘穴：和中除濕熱，常用人長安  
豐隆穴：沉降胃濁，可防止痰濕襲身  
復溜穴：清熱除濕，專調腎經濕熱  
陰陵泉穴：除濕祛黃，最治肝膽腎濕熱

#### 第7章 除濕熱有奇方，老祖宗早已傾情奉獻

龜苓膏：清濕熱的名方，家居保健多選擇  
藿香正氣水：現代人一年四季都可用的保健藥



平胃散：燥濕健脾，讓你吃嘛嘛香  
茵陳蒿湯：強強聯合的除濕熱「神湯」  
六君子湯：補中除痰濕，最貼心的藥  
二陳湯：清痰濕，防濕熱襲身有益  
夏枯草膏：清肝經濕熱，散鬱結最給力  
忍冬膏：清熱除濕，對多種炎症有好處  
菊花延齡膏：清肝膽濕熱，可防衰美顏

## 第8章 濕熱損形象，除濕熱還你美麗容顏

濕熱脫髮，八寶茶除濕熱靚頭髮  
紅棗除濕湯益氣除濕還美麗雙眸  
皮膚油膩，加味菊花茶清肝經濕熱靚容顏  
痤瘡，薏苡仁消痤湯養內戰痘痘  
毛孔粗大，加味蘆薈粥清濕熱縮毛孔  
黃褐斑，三花酒養內除濕消斑快  
酒糟鼻，三青湯除濕熱美鼻子  
濕熱消瘦，除濕益脾湯豐腴身體不是夢  
肥胖就喝荷葉山陳茶，祛濕清熱能減肥

## 第9章 濕熱易上火，清除濕熱能降火

頭痛，葛根菊花湯能退濕熱解表止痛  
眼睛紅痛，茉莉花茶清火燥濕能明目  
濕熱口苦，可飲藕芹汁來解決  
口腔潰瘍，蜂蜜綠茶飲口服外漱來治療  
牙齦腫痛，綠豆甘草粥清濕熱、消腫痛  
失眠，酸棗薏苡仁湯能祛濕熱、安神助眠  
濕熱嗜睡，棗菊清蒙茶可治療  
虛汗，可用柴胡黃連茶來幫忙  
濕熱上火的便秘，二苓粥除濕熱、便自通  
小便赤短，葶薺湯清熱化濕、通利小便

## 第10章 除濕熱治頑疾，多管齊下還健康

濕熱致腹痛，三黃湯可清利濕熱除腹痛  
濕熱致嘔吐，竹茹藿香茶除邪可止嘔  
濕熱腹瀉，二黃湯有幫助  
濕熱咳嗽，三仁湯清肺除濕止咳嗽  
濕疹找肺經，連翹敗毒茶伸援手  
肝膽濕熱生黃疸，加味茵陳茶清利肝膽退黃疸  
濕熱肋痛，玫瑰柴果止痛茶除邪止疼痛

濕熱胸口堵，郁金化濕湯讓你輕鬆  
濕熱腰痛，枸杞除濕補腎湯可拯救  
濕熱遺精，蓮子化濕補腎湯可止遺  
濕熱陽痿，三寶補腎湯除濕熱更壯陽  
女人濕熱帶下，公英白果茶可止帶

## 版權信息

---

祛濕除熱一身輕

編 著：趙承勇

責任編輯：戴 濤

ISBN：978-7-5357-8218-2



## 前言 防病保安康，祛除濕熱很關鍵

說到「毒素」，人人都畏懼，尤其是當它潛藏於人體組織中時。因為它是一種可以干預人體正常生理活動，並破壞機體功能的有害物質，會使人的身體健康受到危害，並滋生百病。所以，那句「排出毒素，一身輕鬆」才會被人當成養生保健、護膚養顏的法寶之一。但是我們人體都有哪些毒素呢？先拋開現代醫學所說的對人體有害的血脂、膽固醇等不說，只是從中醫學的角度來講，我們身體中的毒素就有兩大類，一類是濕毒，另一類是熱病。它們可以單獨存在，也可以相互「勾結」。

說到濕毒大家並不陌生，尤其是患有皮膚病的人，在很多情況下醫師都會告訴說這是由於濕毒引起的。中醫有句老話說「千寒易除，一濕難去」。在風、寒、暑、濕、燥、火這致病的「六淫邪氣」中，最讓醫患煩惱的就是濕邪。難除是一個方面，易滋生是另一方面，人如果淋雨涉水或在潮濕的環境中，它就會通過呼吸道、皮膚毛孔等入侵體內，在各個臟腑組織之中「安營紮寨」，並「長期居住」，久蘊成痰濕或濕熱。另外，現代人生活富足，飲食上多以肥甘厚膩居多，同時經常久坐，並以車代步，運動量越來越少，也是形成內濕或濕熱的主要原因。而且人們由於生活與工作上的壓力，十分容易生火，當內火、內熱與濕邪相遇，它們就會「情不自禁」地相互「勾結」在一起，在身體裡蔓延氾濫，狼狽為奸，損害人體健康，讓人百病叢生。濕熱損害健康主要表現在以下幾個方面。

一、有損形象。在以前，痤瘡、痘痘都是青春期男女的專利，但是現在我們舉目望望，身邊有很多人明明早過了青春期，甚至已經30多歲了，還長一臉的青春痘，其實這多與體內有濕、有熱或有濕熱有很大的關係。當然，面色灰暗、油光，毛孔粗大，眼袋，色斑，酒糟鼻等面部問題以及身材走形等，濕、熱或濕熱都難辭其咎。

二、易上火。體內有濕熱的人，特別容易上火，引發各種不適症狀，如失眠、頭暈、頭痛、眼睛紅痛、口腔潰瘍、牙齦腫痛、便秘等。如果發現自己上火並有一系列的濕熱症狀時，只有用清除濕熱的方法才能徹底降火。

三、脾胃疾病。從中醫的角度來說，濕熱起於脾胃。首先，過食肥甘厚膩之品，脾胃不能完全將其消化和運化，食物營養就會因為得不到正常利用和代謝，變成濕或濕熱，蓄積在脾胃裡或擾亂脾胃功能，使得脾胃不和，導致脾胃疾病的發生，如腹痛、嘔吐、腹瀉、便秘等。另外，外在的濕熱之毒入侵，也會使脾胃的消化和運化食物的功能失常，導致脾胃疾病。

四、肝膽疾病。都說「城門失火，殃及池魚」，當濕熱蔓延至肝膽時，急、慢性肝炎，以及膽囊炎、肝硬化、肝腹水等疾病就會不請自來。當然，它們多會發出「黃疸」的信號，即眼黃、面黃、渾身皮膚黃等。

五、腸道、泌尿及生殖系統疾病。當脾胃中的濕熱下注於下焦中的腎臟、膀胱、腸道和泌尿、生殖系統時，疾病也會發生。腸道疾病如瀉痢、便秘等，泌尿系統疾病如小便不利、熱淋及腎炎、膀胱炎，甚至腎結石、膀胱結石等。當然，男性還要面對遺精、陽痿等苦惱，而女性則免不了要承受帶下等婦科病症的折磨。

六、富貴病。中醫臨床表明，高血壓、高血脂、高血糖、糖尿病、脂肪肝等也是因為濕熱內阻，氣血失調、紊亂所致。

另外，濕熱型咳嗽、濕熱型心臟病等，仔細追究起來，都與濕熱這個大毒素脫不了干係。因為濕熱不但會平行蔓延和下注，還會上犯上焦，擾肺和蒙心。

濕熱是危害現代人健康，使人百病叢生的大毒之一，想要防病保安康，祛除濕熱非常關鍵。但是如何才能做到「祛除濕熱，一身輕鬆」呢？針對這個問題，本書從日常生活入手，詳細闡述了濕熱與人體臟腑的關係。同時，圍繞日常養生、美容養顏、上火、疾病等方面，總結和精選了9個應注意的日常行為習慣，9個古方奇方，57個飲食方案，10種經穴按摩方法，來幫助大家祛除濕熱這個禍害健康、讓人百病叢生的「幕後黑手」，以保持良好的健康狀態，收穫健康幸福的人生。



## 第1章 濕熱是禍害健康的「幕後黑手」

老話常說「千寒易除，一濕難去」。尤其是現代人壓力大，內熱上火越來越普遍，熱毒也特別容易在體內滯留。濕、熱最喜歡互相勾結，在身體裡傳導、蔓延、氾濫，影響氣血的正常運行，以及身體內在組織功能的正常發揮，使得人體健康受到損壞，百病叢生。可見，濕熱真是禍害人類健康的「幕後黑手」。

## 千寒易除，一濕難去

「千寒易除，一濕難去」，提示了濕邪對人體健康的危害性，尤其是不易祛除，所以要注意從源頭做起，以防濕邪纏身，有效避免濕熱、寒濕、痰濕等致病因素的產生。防濕邪，是安身保命的重要舉措。

中醫認為，致病有「六淫邪氣」，即風、寒、暑、濕、燥、火六邪。而這六邪中最讓人討厭的就是濕邪。所以老話說「千寒易除，一濕難去」。這是臨床經驗的總結，也是患者本身的感受。

不管我們在生活中遭遇怎樣的寒冷，只要不是致命的，都能通過調理而祛除。可是「濕」邪卻不同。因為濕邪的產生，與人體臟腑的功能衰敗有很大的關係。比如脾胃虛弱是濕產生的根源，如果不積極調節脾胃功能，那麼濕會傳導至五臟六腑，從而形成上、中、下三焦全出現濕的症狀，並且能通過十二經脈綿延到全身。這就是為什麼濕一旦在人體體現，就會出現從裡到外、從上到下，從而到達全身的諸多症狀。由此可見濕邪的纏綿和難治。

另外，濕邪不光是由內在脾胃虛弱而引起，環境中的濕邪也會對人體虎視眈眈，無孔不入。尤其是在梅雨季節，潮濕的環境，只要稍不注意，濕邪就能襲擊人體，與身體內濕相勾結，導致內外生濕，人也就苦不堪言。並且濕邪從來不安分。濕是最容易滲透的，從來不孤軍奮戰，總是與其他邪氣狼狽為奸。比如遇熱產生濕熱，遇冷產生寒濕，遇風產生風濕，等等。這些濕邪互相勾結，給人體帶來巨大的痛苦，並且綿延不愈，給身心帶來很大的危害。

可見「千寒易除，一濕難去」體現了中醫文化對於濕邪的深刻認知，也告訴我們濕邪襲身的危害性，一定要注意在生活中預防濕邪困擾身體。這是扼制疾病的源頭，尤其是一些重大疾病，如人們常說的死不了的癌症——風濕等，都跟濕邪的侵擾有很大的關係。雖然我們本書講濕熱，但是濕是防治的重中之重，所以一定要注意！

祛除濕熱養生堂

南方濕氣重的地區，人們喜吃辛辣的食品，這是濕熱環境下人們自然形成的一種自我保護的方法。所以，在必要的情況下，可以少量吃一些辛辣的食物，如辣椒、花椒等對除濕保健康有益。

## 濕熱纏身，影響精氣神

中醫認為，無論是外界的濕熱，還是生活不規律、飲食不節等內生的濕熱，一旦纏身，就會使身體臟腑及腦部功能減弱，從而影響一個人的精氣神。讓人看起來不健康，不帥氣，不漂亮！

現在「綜合征」在我們的生活中比較流行，除了醫學臨床上常說的「更年期綜合征」、「老年綜合征」之外，還出現了「假期綜合征」或是「週一綜合征」。假期綜合征對於上班族們來說並不陌生，就是在經過一個假期或是週末之後，到上班的第一天時，人不但沒有因為得到了充分的休息之後重新變得精神飽滿、精力充沛，反倒變得無精打采，沒有精氣神了。具體表現為沒精神，頭暈，四肢無力，沒胃口，等等。其實，這些症狀並不是用一個「假期綜合征」來概括就能了事的，因為這可能是體內濕熱發出來的種種信號。

當然，心理因素也不能完全排除。不過，體內有濕熱才是導致假期綜合征的主要原因。為什麼這樣講呢？

作為上班族的朋友，大家一起來回想一下，我們在節假日裡一般都會從事什麼活動，生活起居與平日有什麼不同。我常常聽到身邊的朋友們說這樣的話：「終於到週五了，明天不用早起，今晚可得找兩個電影好好看看。嗯，明天晚上再約上幾個朋友去K歌，吃燒烤……」

這可能是大部分人度過節假日和週末的一個縮影吧。除此以外，有的人還會選擇去旅行，或是進行大量的室外活動。但是這樣一來我們正常的作息規律就被打亂了，造成身體過度勞累，抵抗力下降，讓濕熱之毒乘虛而入，尤其是那些因為K歌、看電影到半夜的人還會出現陰虛，讓虛火內生，如果與體內的濕氣內外「勾結」，就會形成濕熱蓄積於體內。而且節假日期間聚餐活動多，飲食一般來說都是以肉類、辛辣、甜膩之物及酒類居多，但這種飲食會加重脾胃負擔，是產生濕熱的罪魁禍首。

濕熱蓄積在脾胃中，脾胃的負擔會變重，就不能正常地消化食物，人當然就沒有了胃口。更為主要的是，中醫還認為，「脾主四肢」，當

濕熱困脾，使脾的功能變弱時，大家也會因此變得四肢無力，渾身發懶。而「心主神明」，當濕熱之氣循經上升至頭、心臟時，蒙包於心，人自然會表現為沒精神的症狀；當濕熱上蒸於頭部，影響腦部功能時，頭暈也就隨之發生了。不管你是不是上班族，只要你的作息不規律，飲食混亂，不加節制，這種現象就會發生。不管你是胖是瘦，精神狀態都會變差。

我再來列舉一種情況。在潮濕炎熱的夏天裡，我們是不是常常會出現昏昏欲睡的症狀，大家都叫它「夏打盹兒」。這是因為外在環境的濕熱入侵體內後，臟腑組織功能下降造成的。

可見，無論是外界的濕熱，還是生活不規律、飲食不節等內生的濕熱，一旦纏身，就會影響一個人的精氣神，讓人看起來不健康，不帥氣，不漂亮！只有及時預防和祛除身體內外的濕熱之氣，才能變得精力充沛，精氣神十足！

### 祛除濕熱養生堂

科學表示，我們體內的生物鐘每90分鐘就會進行一次循環。所以每天清晨自然醒來時，最好稍作調整後就應立即起床，千萬不要再賴床，否則我們的睡眠會重新進入一個新的循環週期。如果你賴床30～40分鐘後醒來，反而會變得無精打采，甚至頭暈、噁心。



## 濕熱不除，影響形象損失大

中醫認為，潛伏在人們身體裡的濕熱是導致頭髮、面部油膩，長痘痘，酒糟鼻，身材走形等形象問題的根源。如果濕熱不除，將會影響形象，讓人生損失大。

最近，「11·11」購物被人們炒得火熱。所謂的「11·11」指的就是近幾年來，在民間剛剛流行起來的「光棍節」。現在的青年男女，光棍、單身的人越來越多，到了二十七八歲，甚至是三十多歲也沒找到對象，被扣上了「剩男」、「剩女」的帽子。

為什麼會有那麼多光棍？有人說這是因為現在的男女對於另一半的要求過高，尤其是經濟、住房這些方面。這是一個不可排除的因素，但是還有一個因素也是非常重要的，那就是對對方外在形象的要求。現在「外貌協會」的人（指以外貌對別人定性的人）越來越多。因為外形的美麗，確實能讓人賞心悅目，而且每個人多少都有一些虛榮心。且不說人長得有多醜吧，不管是男是女，如果已經三十多歲了，還總是頭髮油膩、面色如垢，一臉痘痘和長各種斑的話，想一想有多少人願意與他（她）長時間相處。反過來自問一下，你有多願意與這樣的人朝夕相處和親近呢？所以，005談戀愛的事情就更不用提了。

可是，到底是什麼奪走了原本屬於我們的光潔、美好的形象呢？現在的人都流行排毒美容，中醫認為，所謂的「毒」，就是指潛伏在人們身體裡的濕熱。在中醫看來，濕熱內蒸才是導致頭髮、面部油膩，面色如灰，長痘痘、長痤瘡、酒糟鼻，毛孔粗大和長斑的根源。

自古以來，「男主修長，女主苗條」，身材修長而健壯的男性總是女性傾心的對象；那些身材苗條勻稱的女人，也多會更容易贏得男士們的青睞。但是現在的男男女女，年紀輕輕的，不是乾瘦如柴，就是身形肥胖，大腹便便，怎麼看都沒有二三十歲人該有的健康勻稱模樣。這也是濕熱在身體裡「作怪」的原因。

看來只有將身體裡的濕熱祛除，才能促進剩男、剩女們「脫光」大業的完成。濕熱帶來的形象問題，不但會影響人們的婚戀，還會影響人

際交往等。所以，祛除濕熱勢在必行，否則影響形象，讓我們的人生損失慘重。

### 祛除濕熱養生堂

對於濕熱引起的形象問題，不能依靠化妝品，或是胡亂用藥品來解決，因為這樣做不但效果不佳，有時還會引起很大的副作用。因此，一定要多通過具有祛濕熱功能的食物甚至是藥物來進行調理，或在醫生和專業人員的指導之下用中醫絕技拔罐、按摩來排毒。

## 濕熱是溫病的一種，臨床症狀多

醫學臨床將濕熱歸於溫病的一種，它在臨床的表現症狀很多，大家千萬不要掉以輕心。否則，濕熱在身體裡蔓延氾濫，就會引來百病纏身。

「忙」是人們常說的一個字，一年四季、一天到晚都可以用它來形容，忙於打拼一個美好的未來及生活中的種種瑣事。為此很多人常常忽視了身體的健康。只要沒有引發什麼器質性的病變，他們都不會在意。像體內有濕熱之毒這樣的事情，就不會引起他們足夠的重視。其實，這樣的做法是不正確的。濕熱雖然沒有十分明顯的病變和疼痛部位，但是它卻是溫病的一種。如果不及時祛除，它就會一直在我們的身體裡潛伏和蓄積，為很多重大疾病的發生埋下禍根。

我們先來說一說什麼是溫病。漢代張仲景所著《傷寒論》指出：溫病初起時具有「發熱而渴，不惡寒」的特點。簡而言之，所謂溫病就是以身體溫度上升、不怕寒冷為表現症狀的疾病，主要是由於外感急性熱病所致，又有「溫熱病」之稱。醫學臨床按照是否兼有濕氣將溫病分為溫熱和濕熱兩類。所以說，濕熱也是溫病的一種。

濕熱主要是由於飲食不當，內在的濕氣與熱相遇，並相互「勾結」而成。當然，夏天裡的暑濕等侵入身體，也會導致體內有濕熱，或變成濕熱體質。濕熱的病變主要以脾胃為中心，它的起病和擴散過程都比較緩慢。但是我們並不能因此而輕視它，因為它的病勢十分纏綿，想要祛除它，並不是一朝一夕的事情。否則也不會有「千寒易除，一濕難去」這樣的古話流傳了。

濕熱之氣在體內蓄積，天長日久，除了會像前面文章所說的那樣，讓人出現四肢無力、渾身發懶、精神不振、沒胃口、頭暈等症狀及有損形象之外，還會引發失眠、口乾、口臭、口腔潰瘍、自汗、盜汗、便秘、小便赤短等。更為嚴重的是，它還會為肋痛、腹痛、瀉痢、咳嗽、濕疹、腰痛、腳氣、黃疸、腎炎、腸炎、膀胱炎、淋濁，及男性遺精、陽痿，女人白帶異常、婦科炎症等病埋下禍根。

總之，濕熱是溫病的一種，它在臨床的表現症狀很多。大家千萬不要掉以輕心，否則濕熱在身體裡蔓延氾濫，不但身重、沒有精氣神，還會引來百病纏身。

### 祛除濕熱養生堂

患上濕熱，一定要在醫生的指導下用藥物或食物來進行調治。如張仲景的「白虎湯」、「小承氣湯」等都可以作為治療濕熱的基礎藥方。同時要辨別清楚自己是熱還是濕熱，切不可盲目亂補亂治，以免加重病情，造成不良後果。

## 測試：你是否正受濕熱的困擾！

濕熱的病變起病和擴散過程都比較緩慢，都難以被人們發現和重視。想要及早知道自己是不是正在遭受濕熱的困擾，大家不妨來測試一下。

由於濕熱的病變起病和擴散過程都比較緩慢。所以在沒有引發任何部位疼痛和發生器質性的病變之時，都難以被人們發現和重視。其實，濕熱早在發生或入侵之時，就開始在我們的身體裡作亂，危害健康，使所有臟腑組織都處於「水深火熱」之中。如何得知自己是不是正在遭受濕熱的困擾，大家可以看看下面的這個小測試，如果你在一年之中，以下15種感覺或症狀有8～9種符合的話，那就說明你正處於濕熱帶來的「水深火熱」之中。

1.頭髮才1～2天沒洗，就油膩膩的，有頭屑，或者身邊的人就開始提醒你該洗頭了。

2.面色發黃、發暗，總像蒙著一層灰，像洗不乾淨一樣。而且很油膩，整張臉會泛油光。尤其臉的「T」字部分容易出油，洗臉不到1小時，用面巾紙貼一下，面巾紙會被浸透。

3.皮膚愛生痤瘡，以化膿性的皮膚炎症為主，紅腫疼痛明顯。過了青春期仍愛長痘痘，尤其是在熬夜或吃了辛辣刺激食物之後。

4.眼睛常常出現血絲，眼瞼容易疲勞、酸痛，或視力減退。

5.常常感到口乾、口苦，但不愛喝水，一喝下去就覺得肚子發脹。口臭，有異味，泛酸。

6.即使不抽煙，不喝咖啡，天天刷牙，但牙齒仍不白，比較黃，沒有光澤。而且牙齦色紅，口唇也偏紅。

7.愛出汗，而且汗味重、體味大。

8.會時常覺得身體發熱，皮膚發燙，尤其是手腳心愛發熱出汗。但



是用體溫計測量時，體溫卻正常。

9.對於濕重、高濕或濕熱環境十分敏感，甚至難以適應。尤其像夏末秋初這樣的濕熱季節。

10.大便燥結或是黏滯不爽，有便不乾淨的感覺，大便粘馬桶，不易沖走。小便很短，顏色深黃，異味大。

11.經常感到身體發沉，四肢無力，明明睡眠很充足，但還是感到昏昏欲睡、沒有精神，甚至是頭暈等。

12.常常覺得呼吸費力，或氣不夠用，或有種缺氧、透不過氣來的感覺，就像胸口壓了一塊石頭一樣，非常難受！

13.常常感到心煩意亂。一到睡覺的時候就愛胡思亂想，常常為一些小事而失眠，或睡眠質量不好，稍有動靜就會醒過來，或突然莫名地醒過來。

14.食慾不好，就算是在很餓的情況下，也是稍食即飽，提不起胃口。容易反胃、噁心。

15.性格比較急躁，很容易緊張、壓抑、焦慮或動怒，甚至是出言不遜，等等。

### 祛除濕熱養生堂

很多看似不起眼的小事情都會加重濕熱症狀，如不良的生活、工作及飲食習慣，不良的情緒等。所以，祛除濕熱除了要合理用藥之外，大家一定要合理飲食，規律作息，合理安排自己的工作、學習，克制過激的情緒，並培養廣泛的興趣愛好，等等，以消除產生和加重濕熱的因素。

## 第2章 拒絕濕熱，養好臟腑是根源

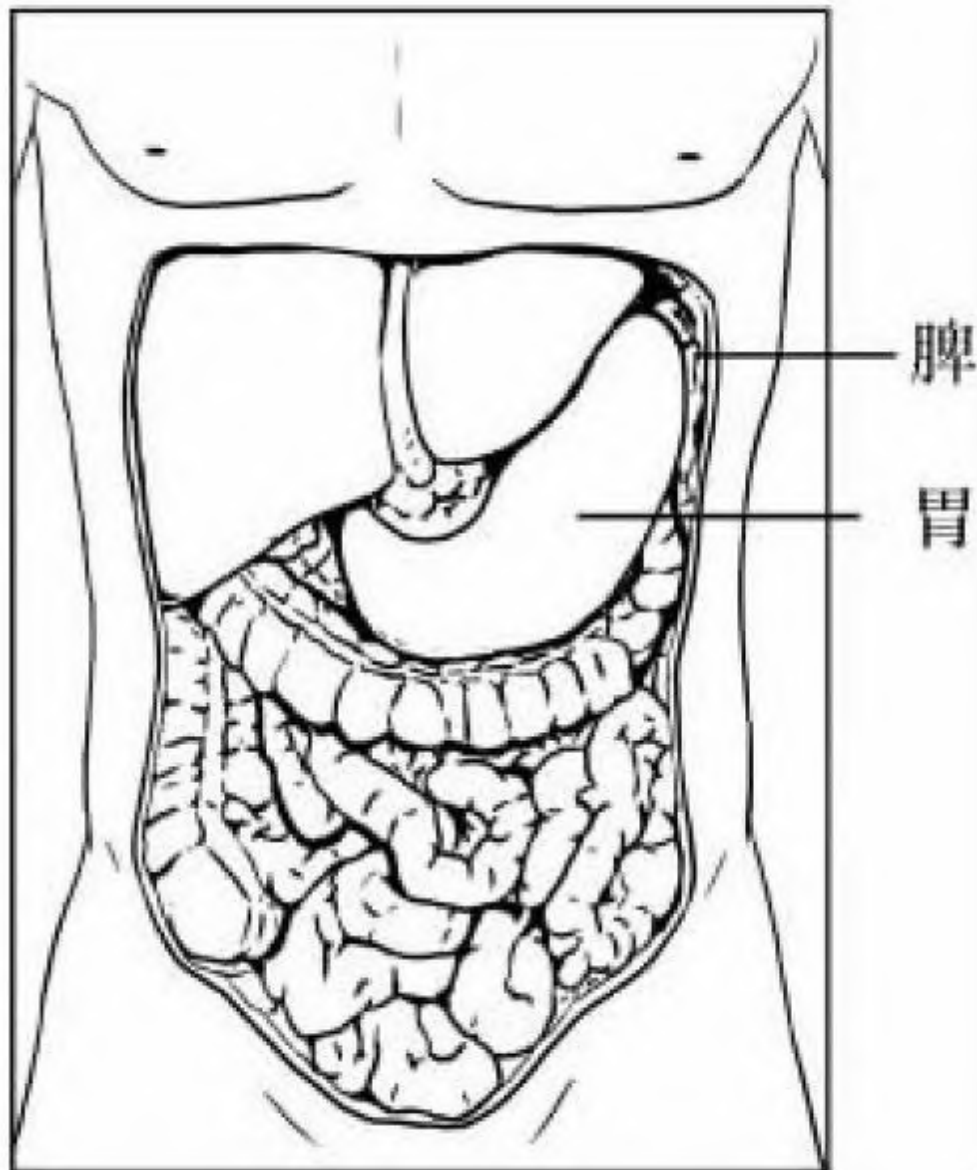
濕邪與熱毒相互勾結之後，它們並不會老實安分地待在一個地方，而會變成一對十分貪心的傢伙，潛入人體的經脈，並循經肆意流注、蔓延、氾濫，進入人體的五臟六腑之中，影響臟腑組織功能的正常發揮。因此，想要拒絕濕熱，我們要做的頭等大事就是養好臟腑，控制濕熱產生的源頭。

## 健脾胃，控制濕熱產生的源頭

中醫認為，「內傷脾胃，百病由生」，脾胃虛弱是濕氣及濕熱產生的根源，想要杜絕濕熱，就必須強健脾胃功能，以控制濕熱產生的源頭。

說到濕熱，真是令無數患者煩惱，同時也令身體還健康的人畏懼，因為它是很多重大疾病的「罪魁禍首」。因此，越來越多的人都把消除和預防濕熱當成養生保健的重要舉措。不過，如何拒絕濕熱呢？頭等大事是健脾胃，因為脾胃是產生濕熱的源頭，控制源頭是杜絕濕熱的最根本的方法。

脾胃是人體臟腑之一，它們一陰一陽，一髒一腑互為表裡，一升一降，互為作用，相互合作共同完成飲食的消化吸收工作。其中胃為腑，屬陽；脾為髒，屬陰，處於胃的上方（如圖所示）。脾的主要工作就是將胃加工成的水谷精微及水濕通過運化的方式，輸送至肺及其他臟腑組織中去滋養人體一身。而正因為它像人體中的運輸工人一樣，所以才決定了它需要有充足的「氣力」和有「喜燥惡濕」的特點。如果氣虛，不但運化水濕的工作效率低下，也會加劇胃中濕熱之氣的形成。同時還會惹來濕氣纏身，使自己不堪重負，最後形成脾胃濕熱之症。



胃就像一個倒掛著的口袋，我們吃進去的食物和水，都裝在這裡面，中醫叫「受納」。胃分泌出胃液來將食物細化成水谷精微，這個過程叫做「腐熟」；同時把一些食物的殘渣通過降濁的方式，下排至大腸中去，這個作用主要依靠胃氣下降、下沉的力量來實現。就是因為這樣，才決定了胃具有怕熱的特點，如果胃中積熱，「腐熟」功能減退，吃進去的食物就會堆積變熱，或水谷精微也會變成一團濕熱之氣，隨後在身體組織中四處流竄。

正所謂「內傷脾胃，百病由生」，除了身體陰傷、飲食所致的水濕

內停之外，外邪，如外感風熱等與內蘊的水濕結合也可以形成濕熱。總的來說，脾胃虛弱才是濕氣及濕熱產生的根源，如果不及時調節脾胃功能，那麼濕氣或濕熱之氣就會傳導於全身組織。但是，如何調理脾胃呢？

首先，要做到合理飲食，每天定時定量，飲食以營養清淡為宜。都說「飲食自倍，脾胃乃傷」，飲食過飽、過食甘肥厚味、嗜酒等都是損傷脾胃功能的潛在危害。另外，不規律飲食及不潔的飲食也會導致脾胃功能下降。因此，要多吃新鮮的蔬菜、水果、五穀類，併合理搭配肉類。

其次，要避免過度思慮，保持開朗、樂觀的心態和穩定的情緒。因為情志不暢，會導致肝的疏洩功能下降，而肝的正常疏洩是脾氣健運及脾胃升降功能協調的重要條件，肝失疏洩則氣機不暢，脾胃功能也會隨之失調。

最後，要記得合理運動。如每天盡量抽出時間外出散步30分鐘至1小時，或在空氣清新的地方慢跑，天氣不好的時候或實在太忙，可抽時間在室內跳繩、跳舞、做健身操等。因為現在生活富足，交通便利，人們最缺乏的就是運動，長期久坐則氣機不暢，也是導致脾胃不健的重要原因之一。

### 祛除濕熱養生堂

經常顫動腹部有助於強健脾胃，具體做法是：取舒適的姿勢，坐、臥、站均可，雙手掌心向內疊加，覆蓋在肚臍上，然後微微顫動腹部1～3分鐘，每分鐘120～180次。每天1～2次。

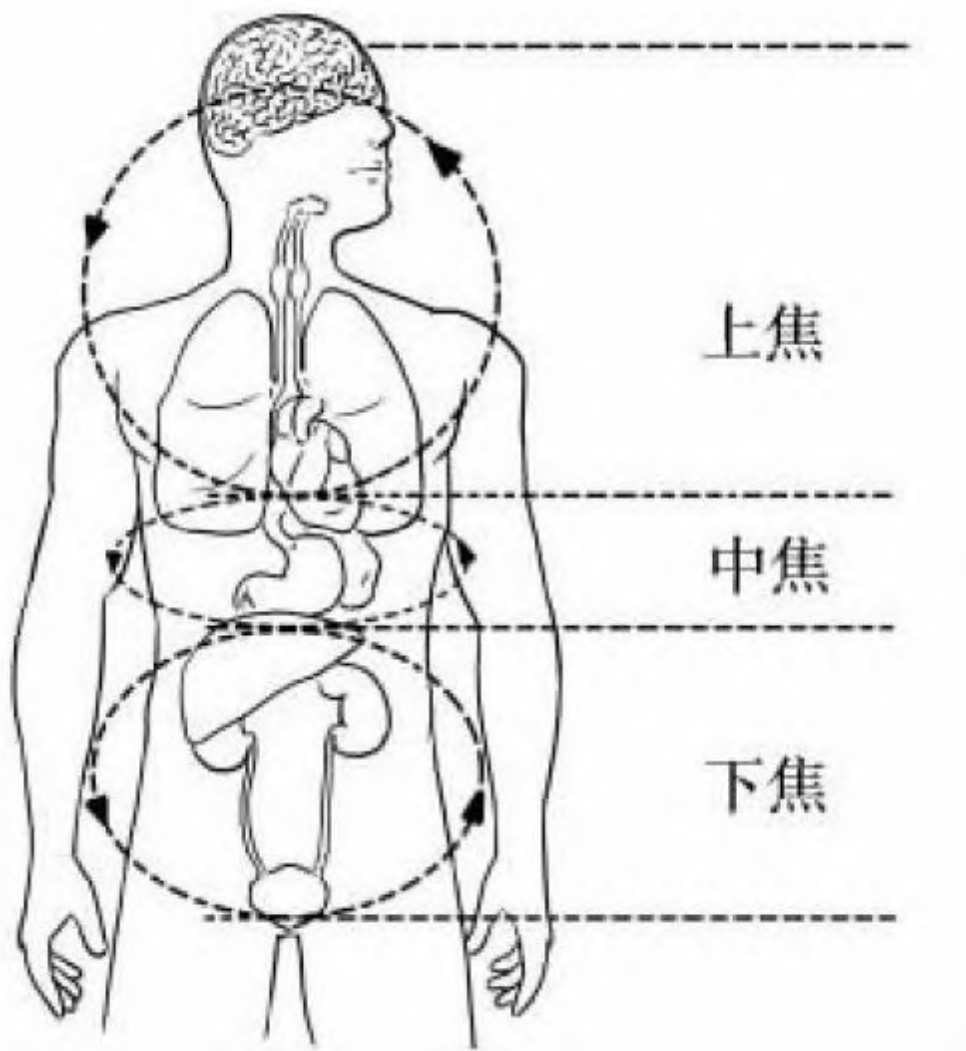


## 理三焦，可控制濕熱氾濫

中醫以胃為基準線，將人體分為上、中、下三個區域，並統稱「三焦」。不想讓濕熱在身體裡氾濫開來，那就經常理理三焦。

濕熱之毒無孔不入，稍微不注意它就會乘虛而入，令人防不勝防。如果不小心受到它們的侵犯，除了健脾胃從根治理之外，還要加強理三焦來控制濕熱在體內氾濫。三焦是一個相當專業的名稱，很多人對此都感到很不理解。那到底什麼是三焦呢？

《黃帝內經》記載，「上焦出於胃上口，並咽以上，貫膈而布胸中」；「中焦亦並胃中，出上焦之後」；「下焦者，別迴腸，注於膀胱而滲入焉」。這裡把人體胸腹部統稱為「焦」，並劃分為上、中、下三個區域，其中以胃為基準線，如圖所示。



從圖中我們可以看到，胃部以上，包括口咽及頭頂的區域為上焦，胃部所在區域為中焦，胃以下的區域，包括臍下的整個腹部就是下焦。說到這裡大家就不難明白了。所謂「三焦」也就是指除了四肢之外的身體軀幹內全部臟腑組織和頭部。

三焦要怎麼理呢？其實就是依靠一個或一套動作來整體調理，讓三焦變得調達通暢。每天早上我們醒來之後，都會下意識地伸懶腰，這個動作就能起到調理三焦的作用。而且早在古代，醫家們用中醫理論把這個動作做了修改，變成了傳統健身術——八段錦中的「調理三焦」動作。現在我就將這個最古老、最簡單的方法教給大家。

### 調理三焦大法

【預備動作】取站姿，身體保持直立，兩腳分開與肩同寬，雙臂自然下垂，手指伸直，雙目平視。全身放鬆，將呼吸調勻。

- 【鍛煉方法】
- 1.先將兩手十指交叉，如抱球一樣地放於腹前。
  - 2.將掌心向上翻轉，並慢慢地向上舉。
  - 3.到胸前時再向內向下轉翻掌，使掌心向上。
  - 4.繼續向上舉，雙眼盯著兩手背，使頭自然後仰。
  - 5.雙手舉至最高處時，頭還原，雙眼平視前方，兩手繼續上撐，略停。
  - 6.兩手十指分開，兩臂從兩側徐徐放下，兩手置於腹前如同抱球一樣。



## 第1步

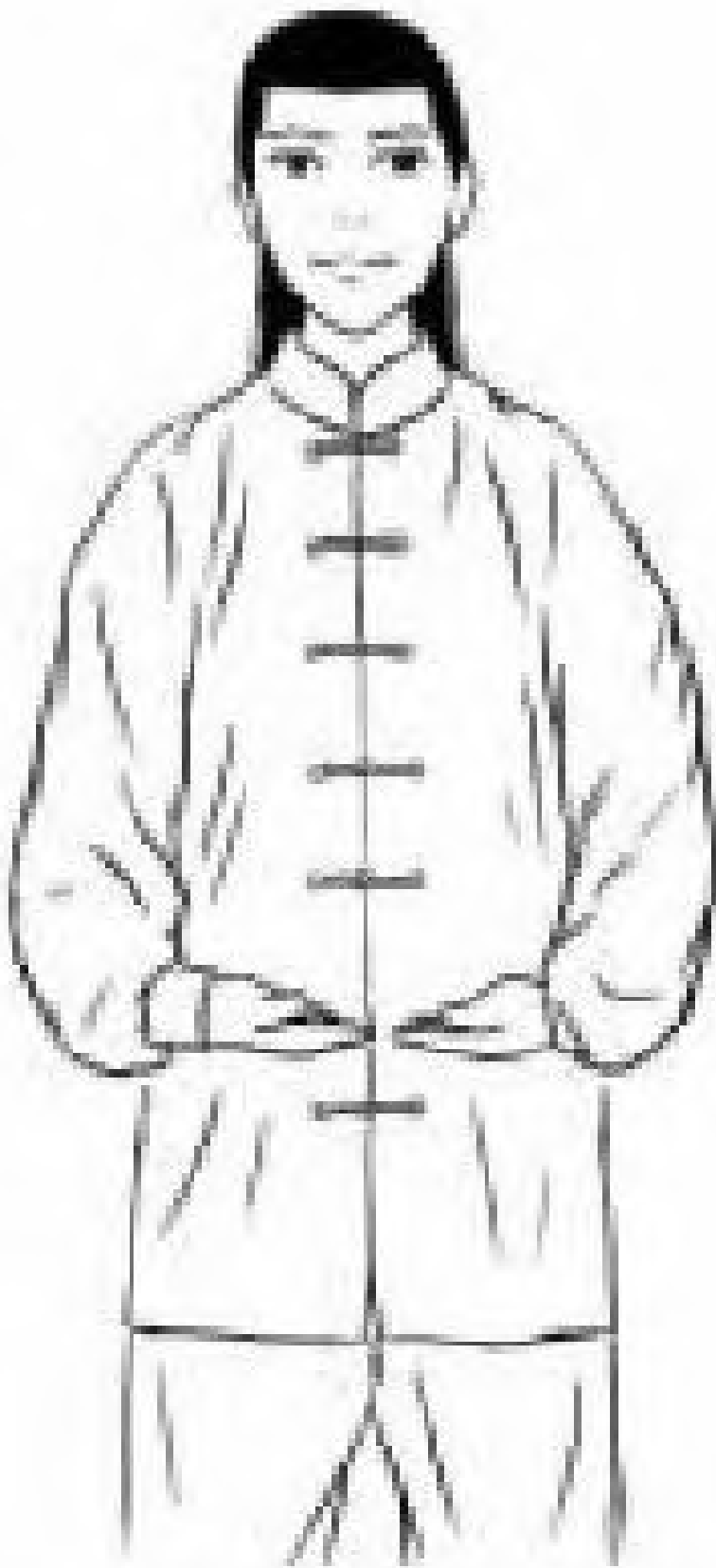




## 第4步



## 第5步



## 第6步

### 7.重複1～6的動作3～6遍

【功效】舒展身體，通調全身氣機，調理三焦，以達到祛除濕熱的目的。

此法也適合腰酸背痛和在辦公室久坐的人鍛煉。不過，做這個動作時力度要輕緩，切不可用力過猛，否則會對筋骨、肌肉造成損傷。而且最好是在清晨練習，因為經過一晚的沉睡，不但身體四肢會發僵，五臟六腑功能也會暫時變弱，如果能在醒來後鍛煉，不但能舒筋活骨，還會喚醒臟腑功能，使身體的氣機變得更加通調，讓人一天都精神抖擻，擁有好的工作和學習狀態。當然也更有利於控制濕熱的氾濫。

當然，調理三焦不要忘了加強飲食，要有針對性地選擇能清熱除濕，甚至是能入三焦的食物，如百合、香蕉、草莓、大麥、絲瓜、西紅柿、苦瓜、紅豆、綠豆、綠豆芽、黃豆芽等，尤其是綠豆、綠豆芽可以直接入歸三焦經。因此，大家可以用綠豆和百合來煮粥食用，還可吃炒綠豆芽等。

### 祛除濕熱養生堂

站「金雞獨立」可以引氣血下行，起到健脾除濕熱的功效。做法：取站立的姿勢，放鬆身心，兩眼微閉。兩手自然放在身體兩側或雙手手掌合併，舉過頭頂，然後任意抬起一隻腳，用另一條腿支撐身體，可以堅持1～2分鐘，也可以量力而行。站立兩腳相互交替2～3遍，每天1～2次。

## 養腎平衡陰陽，濕熱無緣粘身

中醫認為，腎為先天之本，是人體各臟腑組織陰陽的本源，也是關乎人體健康的重大要素。想要無濕熱粘身，一生平安健康，養腎平衡陰陽是十分重要的事情。

中醫認為，腎為先天之本，與人體的生長、發育、生殖及其他多種生理功能有著密不可分的關係，可見，它是關乎人體健康的重大要素。如果想要無濕熱粘身，一生平安健康，養好我們的腎也是十分重要的事情。說到養腎，首先要做的事情就是平衡陰陽。

《黃帝內經》記載，「夫自古通天者生之本，本於陰陽」，「陰平陽秘，精神乃治，陰陽離決，精氣乃絕」。書中告訴我們，陰陽是萬物的根本，也是調和身體健康的保證。我們的腎具有藏精化氣的功能，腎精所化之氣有腎陰和腎陽兩種。其中的腎陰就像雨露和潤滑劑一樣，對人體臟腑組織起著滋養、濡潤的作用；腎陽則像陽光和一切熱能似的，溫暖和煦著我們的身體世界，不但制約著陰寒，同時還促進精血津液的化生及人體正常的新陳代謝。總之，它們就像一對默契的搭檔一樣，相互合作，相互制約，相互依存，相互為用，共同維護著人體一切組織陰陽的相對平衡和良好的健康狀況。可以說，它們是人體各臟腑組織陰陽的根本，有元陰和元陽之稱。這只是一個方面。

中醫上說「腎為水臟」，腎具有主水，即調節水液的功能。腎可以將肺肅降下來的水液，平均地進行統調分配給其他臟腑組織，而多餘的部分，它會移交給膀胱，變成尿液排出體外。但是這種功能也需要在自身陰陽平衡的條件下才能正常進行。

如果自身陰陽失調，它的工作能力就會下降，無法維持體內水液的正常代謝，水濕就會滯留於體內，不但會患上水腫等病，如果遇熱還會變成濕熱。當然，腎臟如果受到濕熱的困擾，上面所提到的種種功能也會失調。在此，我給朋友們提三點建議，只要大家依照它們去做，就能達到養腎平衡陰陽，使濕熱無緣粘身的目的。

第一，要勞逸結合，不過度勞累，也要合理休息，並為自己減除壓

力。每天睡好「子午」覺，即每天晚上子時（即午夜11點～凌晨1點）要睡覺，也就是說，大家一定要在晚上11點時進入深睡眠狀態，否則會傷肝，日久則傷腎。另外，中午的小憩也非常重要。

第二，要多注意合理的飲食，多食用可以補腎的食物。補益腎陽的食物有羊肉、狗肉、牛髓、韭菜、泥鰍、蝦、核桃等，滋補腎陰的有牛奶、枸杞子、桑葚、黑豆、山藥、烏雞、螃蟹、牡蠣、干貝、蛤蜊、魷魚、甲魚，等等。

第三，性生活也要合理。雖說性生活是成年男女不可缺少的生活內容之一，但「色」字頭上一把刀，古人稱「淫聲美色，破骨之斧鋸也」。也就是說，情慾就是一把砍伐人體骨頭的刀，如果不加以節制，藏於腎中的精氣就會耗散而盡，讓維持人體健康的「元陰」、「元陽」皆損。一般來說，每週進行的次數，30歲以前可在2～4次，30～40歲時1～2次，而到了40歲以後每月1～4次都是正常的。當然，因個人的體質和健康狀況各不相同，無論在哪個年齡階段，最好是以身心愉快，第二天起床後不會感到勞累且精力充沛為宜。

### 祛除濕熱養生堂

中醫認為，人體背部多為膀胱經循行之地，經常推背可以起到排毒養腎的作用。簡單的做法是：受推者俯臥於床或沙發上，推拿者用掌根著力，以適當的力度，從頸椎一直向下推到尾骨部位，重複此動作5～10分鐘，以背部產生熱感為宜。



## 肝膽濕熱，排毒淨血可有效治療

濕熱內蘊於肝膽，很容易引發一些疾病。中醫認為，排除肝膽的濕熱，一定要以利濕清熱、清肝利膽為原則，涼血化瘀、排毒淨血，才能收到理想的效果。

作為人體大毒之一的濕熱，它一點也不安分，只要潛入了人體，便會像一個瘋狂的侵略者一樣，在人的身體裡作威作福。除了脾胃之外，在同一「屋簷」下的肝膽也難以逃脫它的「侵犯」。肝膽如果受到了濕熱的毒害，就會出現以肝膽功能異常為特徵的表現症狀。首先，作為肝膽保護外廓的脅肋就會有灼痛、脹痛之感，而且雙目、皮膚、小便等都可能會出現不同程度的發黃，並伴有低熱、口苦、沒有食慾、腹脹、噁心嘔吐、大便或閉或溏。另外，男性還會表現為陰囊濕疹，或睪丸腫脹熱痛等；而女性則表現為帶下黃臭，外陰瘙癢等。

從這些表現症狀看來，濕熱內蘊於肝膽，很容易引發一些疾病。因此，對於肝膽的濕熱，朋友們千萬不要掉以輕心，一定要及時清除。但是如何才能正確清除呢？專家指出，排除肝膽的濕熱，一定要以利濕清熱、清肝利膽為原則，涼血化瘀、排毒淨血，才能收到理想的效果。具體的做法有以下幾個方面，我們一起來學習學習。

首先，合理用藥。當肝膽濕熱出現一系列症狀時，可以在醫生的指導下服用「龍膽瀉肝丸」、「清肝利膽口服液」等。當然，一些單味的中草藥也非常好，如金銀花、野菊花、生甘草、龍膽草、赤芍藥、黃芩、梔子、茵陳、柴胡、車前子、大黃等。

除了合理用藥之外，飲食保健也非常重要。我們可以選擇一些涼性的蔬菜水果來清肝火，除膽濕。蔬菜有絲瓜、芹菜、豆芽菜等，而水果則以蘋果、香蕉、梨、西瓜、柚子、葡萄、草莓等為代表。在平日要多喝溫開水，不要吃蔥、姜、蒜、辣椒及羊肉等溫熱的食物。有一道飲食對於祛除肝膽濕熱非常有益，它就是黃花菜湯，做法是：每天取15克干黃花菜，泡發洗淨後，再入鍋添水約600毫升，大火燒開後，轉小火煎煮5～10分鐘後，當成湯或茶飲用。當然，用其他涼性食材煮成湯飲用，其祛除肝膽濕熱的功效也很不錯。

需要提醒大家的是，不要以為所有的水果都具有清熱除濕的功效。對於肝膽有濕熱的朋友來說，荔枝、桂圓、櫻桃、橘子、石榴、菠蘿等溫性的水果並不適宜，在選擇水果來清肝膽之濕熱時，一定要避免食用它們，否則會起到相反的效果。另外，要保持舒暢的心情，多做運動。因為壞情緒是最影響身體氣機的，氣機不暢，肝功能下降，會加重濕熱症狀。多運動，則可以使身體的氣機變得通調，更加有利於濕熱的排除。如可以散步、慢跑，及做一些簡單的健身操等。

### 祛除濕熱養生堂

要祛除肝膽濕熱可常做「開胸順氣」鍛煉。做法：自己用手掌貼著肋骨的外邊側緣，沿著肋骨一條一條地往上推，推到第6、第7肋骨時動作可以緩慢些，因為中間有個期門穴，它是肝的募穴，肝病都會在這裡有反應，會出現不同程度的疼痛；另外，第7、第8肋間的日月穴，是膽的募穴。順著肋骨間隙推到腋下以後，再順手臂、手掌至指尖一直推出去即可。

## 祛除肺部濕熱，讓身體不憋屈

中醫認為，「肺為主氣之樞」，具有主氣、司呼吸的功能。肺有節律地一呼一吸，來維持和調節全身氣機正常升降出入。但「溫邪上受，首犯肺」，肺很容易受到濕熱的侵害，導致呼吸功能減弱。只有及時祛除肺部的濕熱，身體才不會憋屈。

有一天，佛祖問其弟子：「人的生命有多長？」

第一個弟子回答說：「幾天之間。」佛祖說他還未領悟。

第二個弟子回答說：「在幾頓飯之間。」佛祖也說他還未領悟。

第三個弟子跟著回答說：「僅在一呼一吸之間。」佛祖立刻說：「善哉！善哉！你已悟道！」

從這個故事中我們可以看出，呼吸對於生命和健康有著極其重要的意義。所謂的「人活一口氣」說的也是這一呼一吸。當然，就算不看這個故事，我們也可以體會到呼吸對於維持生命來說是何等的重要。如果不信的話，你可以現在就屏住呼吸，堅持1~2分鐘試試看，我想沒有多少人能堅持下來。就算能堅持下來，也會感到十分憋屈。如果再堅持一段時間，就會感到心跳加速、面色發紫等，如果再不及時進行呼吸的話，後果大家可想而知。

從這個屏住呼吸的小體驗中，我們可以看出，進行正常的呼吸需要用到口和鼻。但它們只是氣體出入的一個外在關口。真正能有節律地進行一呼一吸，讓我們活命的是身體內的肺臟。張仲景在《類經圖翼·經絡》中曾引用華元化的話說：肺「虛如蜂窠，下無透竅，吸之則滿，呼之則虛。一呼一吸，消息自然，司清濁之運化」。他認為，肺臟就像蜂窠一樣，下底不通透，人吸氣之時，那些蜂孔中就充滿了氣體，當氣呼出去時，它們又變得空虛了。就是在這樣自然的一呼一吸之間，完成了一個氣機升清降濁的過程，來維持和調節全身氣機正常升降出入。中醫上說的「肺為主氣之樞」指的就是這個意思。

但是肺臟有「嬌麟」之稱，很容易受到病邪的侵害。在中醫理論

中，肺屬陰，除了腎，它也有「主行水」的功能。清代醫家汪昂還在《醫方集解》一書中稱「肺為水之上源」，從中可以看出它具有濕潤的特點，同時它還怕熱，喜清涼。如清代醫家葉天士就在《外感溫熱篇》中說到「溫邪上受，首犯肺」。如果溫邪犯肺，肺中的濕與外熱相互「勾結」，形成濕熱，也可以說是肺熱。肺被濕熱「糾纏」除了會導致呼吸功能減弱之外，還會影響正氣的生成和它在體內的運行，讓我們發生多種病理變化，如出現胸悶、腹脹，怠倦乏力、聲音低怯、氣虛咳喘等。所以說，只有及時清除肺中的濕熱，才能保證它主氣、司呼吸的功能正常發揮，讓人身體的氣機與外界的交換暢通無阻，身體才會不憋屈。

首先，平時要多喝水，每天800～1000毫升，多吃具有清熱除濕、滋陰養肺功效的食物，最為常見的有梨、銀耳、白蘿蔔、蓮藕、百合、甘蔗、柚子、柿子、枇杷、荸薺、薄荷、蜂蜜、冰糖等。具體方法有用百合、銀耳等煮粥、煮湯等。

其次，在秋冬等病毒流行的季節一定要做好保健防病工作，尤其是在霧霾天氣，或處於灰塵飛揚等空氣污染的環境裡，一定要關窗防塵，外出時也一定要戴口罩防塵防病毒，以免嬌弱的肺受到傷害，引發咳嗽，形成肺熱，最後變成濕熱。有抽煙習慣的人一定要想方設法戒煙，以減少對肺臟的傷害。

最後，要加強體育鍛煉，如在空氣清新的環境中慢跑、練一練簡單的瑜伽等來增強肺臟的自身抵抗力，以減少濕邪的傷害。

### 祛除濕熱養生堂

除肺中濕熱，大家可以常練「養肺功」。方法：取正坐姿勢，身心放鬆，並調勻呼吸。兩腿自然伸直，兩腳交叉；身體前躬彎腰，同時用左右兩手支撐地面；然後稍稍用力抬起身體，持續3～5秒鐘後放下，重複此動作3～5次為1遍。也可視自己體力做此功3～5遍。此功能增加肺活量，通達肺氣，疏通肺脈，對祛除肺中濕熱大有幫助。

## 養心除濕熱，避免濕熱犯上蒙心

我們的心臟和脾胃、肝膽、腎臟等一樣，對於濕熱這個大毒素，也不具備百分之百的免疫力。而「正氣內存，邪不可干」，只有積極地養心除濕熱，才能避免濕熱犯上蒙心。

《黃帝內經》中說：「心為君主之官，主明則下安，主不明則十二官危。」這句話是說，身體內的臟腑組織是在心臟的領導之下，相互聯繫，合作分工，構成一個有機整體的。如果心臟的功能失常，則其他臟腑就會像失去了主心骨一樣變得惶惶不安，健康無著，也無法正常工作。所以說養心護心也是祛除濕熱以養生的重要部分。

我們的心臟和脾胃、肝膽、腎臟等一樣，對於濕熱這個大毒素，也不具備百分之百的免疫力。都說「正氣內存，邪不可干」，如果作為五臟六腑之主的心臟本身不夠健康，當濕熱開始在身體經絡中傳導，隨著三焦經蔓延時，它也是難以逃脫的。

因為濕熱之氣會在身體組織中郁蒸，漸漸釀成痰濁，沿著心包經上行，並蒙蔽心包經，影響心臟功能的正常發揮，以致出現心煩、心悸、自汗、盜汗、失眠、多夢、健忘甚至精神失常等。

可見，想要安心無憂、五臟及身體安康，還要養心除濕熱。具體的方法可以落實到修身養性、規律作息、合理飲食、適當運動和正確用藥幾個方面。

修身養性，陶冶情操，平衡心態，可以使動盪不安的心靈變得平靜下來。首先，遇到事情控制和把握好自己的情緒，先讓自己冷靜下來，再尋求解決問題的辦法。因為任何衝動情形下做出的決定都是不理智的。就算真的解決不了，也要想得通，要放得下，不要鑽牛角尖，順其自然才是最好的。同時多去感受身邊那些美好的事物，比如多看看身邊那些美麗的風景，多聽聽動聽的音樂，閱讀優秀的文章，以及其他讓人感覺身心愉快的事，積極地與人為善，用一顆寬容的心去和親人、朋友相處，讓生活變得快樂幸福起來。對於那些無益於身心健康的人和事，則要盡量遠離。

每天都要規律作息。現在的人普遍睡眠不足，因此每天晚上盡量在11點之前進入睡眠狀態，以保證第二天有充沛的精力和良好的精神狀態，同時也有一個好的心情。在午間也最好休息片刻。因為午時心經當令，是養心最好的時機。

在飲食上，首先要做的就是正常飲食，不論發生什麼事情，都要保證一日三餐的正常飲食。當然，如果能有針對性地選擇一些具有清熱除濕、養心安神的食物，那是最明智不過的，比如百合、蓮子、大棗、西紅柿、冬瓜、苦瓜、絲瓜、西瓜、香蕉、蘋果等。每天可以吃一個蘋果，或者用百合、蓮子和大棗等做成百合蓮子羹、百合蓮子大棗粥等食用。

由於工作等原因，現代人的活動量越來越少，長時間關在室內，也是一個讓人心情煩悶的主要因素。所以，我們要盡量抽出時間來進行戶外活動，如每天上下班時，可以選擇騎自行車或徒步走上1~2站路。當然也可以於晚飯後休息半小時，再去小區裡，或到附近的公園裡走一走。這樣做十分有利於心情的放鬆，是養心的好方法。

當出現了心煩、心悸、自汗、盜汗、失眠、多夢、健忘等症狀時，大家還可以在專業人員或醫生的指導下使用酸棗仁、柏子仁、合歡花等藥材來進行調理。

### 祛除濕熱養生堂

養心除濕熱還可以常練「呵」字功。做法：取站立姿勢，頭正頸直，含胸拔背，鬆腰松胯，雙腳與肩同寬，並雙膝微屈。微閉雙眼，放鬆身心，調勻呼吸。然後讀「呵」字（口形半張，舌尖頂於下齒背上，舌面使勁往下壓）。同時，雙腳的大趾輕輕點地；兩手掌心相對慢慢靠至小腹前，再緩緩抬起，抬至胸部兩乳中間的位置時，翻轉掌心，使其向外，再將兩手抬到與眼部平齊的位置，呼氣完畢。再隨著吸氣，向裡翻轉手心，並經由面前、胸腹緩緩下落，自然垂落於身體兩側。重複此套動作3~5遍。每天1~3次。

## 清潔腸道，濕熱難留

中醫認為，脾胃中的濕熱，很容易下注於腸道之中，只有及時清潔腸道，才會縮短濕熱待在體內的時間，同時防止它四處擴散，進一步危害健康。

多年來，90歲高齡的肖老先生一直保持著每天清晨起來如廁的生活習慣。當然，這也是大家每天早上都做的事情，但是大家如廁只不過是因為要排尿，而肖老先生卻不同，他不但要排尿，還會刻意地排大便。因此在沒有便意的時候，他就需要把自己關在衛生間裡一些時間。有些人對他的行為感到不解，沒有便意為什麼要強蹲，等便意來了再去不行嗎？肖老卻說不行，這樣會耽誤自己排毒的。不明就裡的人會認為肖老的這種行為很可笑。其實，肖老這樣做確實是十分有利於排出身體的濕熱等毒素，甚至可以說，他之所以能如此高壽，和他的這個好習慣有一定的關係。

清晨起來排便真的有那麼重要嗎？這是當然的。如果問世界上什麼東西最髒、最臭、最噁心？我想，每個人首先想到的東西可能就是大便。但是它未被排出之前，就寄居在我們身體內部的腸道中。特別是晚間吃下去的大量食物，通過一晚上，胃早已經把那些多餘的食物殘渣通過降濁的方式，下排至腸道之中，變成了糞便。特別是那種脾胃中有濕熱的，濕熱還會和食物殘渣一起下注於腸道之中，如果不及時把糞便排出去，濕熱待在體內的時間就會變長，它四處擴散的機會也隨之增多。所以說，肖老先生說的「清晨起來不及時排便，會耽誤身體排毒」的話是很有科學依據的。

同時，現代人工作忙、壓力大，生活不規律，食物結構也偏於甘肥、辛辣刺激，使腸道不斷地受到濕熱的傷害，如濕熱便秘、拉肚子等都是最常見的事情，而且各種腸道疾病的發生率也在不斷攀升。從醫學的角度來說，腸道是人體吸收營養的重要場所，同時也被人們稱為萬病之源。所以說及時排便，清潔腸道，祛除濕熱也是讓我們邁向健康的十分重要的一步。

清潔腸道，清除濕熱毒素，除了像肖老先生那樣養成定時排便的好

習慣之外，以下三個方面也一定要注意加強。

第一，早晚一杯水。想要清理腸道，早起的一杯水十分重要，這杯水一定要在起床之後立馬喝，而且是在空腹的情形之下喝才最有效，因為經過一晚上，腸道會變得乾燥，這時喝一杯水下去，既能滋潤乾燥的腸道，還能幫助排便，起到清潔的作用。在晚上睡覺之前也不要忘記給我們的腸道補足水分，避免長夜漫漫時腸道早早地變得乾燥。不過，如果你體內濕氣太重，那就免了睡前這一杯，要不然第二天起來會變成「腫眼泡」。

第二，注意飲食。平時多吃一些能滋潤腸道和促進腸道蠕動的食物。滋潤腸道的食物有木耳、大白菜、菠菜、蜂蜜等，如晚上睡前的那杯水就可以加20毫升左右的蜂蜜，那是很好的。想要促進腸道蠕動，可以在飲食中加入燕麥、紅薯、玉米等粗纖維食物。當然，像蘋果、梨、草莓、香蕉等新鮮水果也是不可缺少的。

第三，要加強運動。因為久坐、久站不動是現代人工作的主要方式，但這也造成了腸道動力不足，是便秘、濕熱久滯於體內的重要原因之一。所以，大家一定要每天都抽出30分鐘至1小時的時間來運動，比如散步、慢跑、做各種健身操、跳繩、跳舞等。

### 祛除濕熱養生堂

要清潔腸道，祛除濕熱，還可以經常做收腹體操，因為這樣做能促進腸道的蠕動。具體方法是：取站立的姿勢，雙腳自然張開與肩同寬，雙手手掌交疊，雙臂自然張開平放於胸前，上身緩緩向右邊側轉，轉到不能再轉時，保持此動作20秒後，回到原來的姿勢。換左邊進行。重複此套動作5～10遍。每天1～3次。



## 膀胱濕熱，清涼利尿治法最妙

中醫認為，膀胱濕熱多是由於濕熱內蘊或飲食不節導致脾胃內生的濕熱隨著小腸下注於膀胱所致。而調治則多以清涼利尿為最好的方法。

「重口味」也是當下比較流行的名詞。不過其他方面的我們就不說了，就只重點來說說飲食上的「重口味」吧。去年，有一位30多歲的小伙子來到我的門診，當時他特別不好意思地問我，尿頻、尿急，而且小便時尿道澀痛是不是表示腎虛了？當然，醫生哪能不問診就妄下結論呢。我診斷髮現他的舌質紅，舌苔黃，脈偏速（跳動得比較快）。他又自述在飲食方面愛美食、嗜美酒，每天都離不開大魚大肉以及酒等辛熱的食品。這樣的生活確實讓他的口舌愜意了，但是身體的毛病卻越來越多。

綜合這些情況來看，他尿頻、尿急、尿道澀痛的症狀主要是由飲食不節，口味太重，脾胃生濕熱，脾胃之濕熱又隨著小腸下注於膀胱，引起膀胱濕熱造成的。我先給他開了一個療程的「正八顆粒」，再讓他自己日常生活中加強清熱利尿。具體的方法從三個方面入手。

第一，戒酒、杜絕過鹹、辣及辛熱的飲食，而盡量選擇清淡的飲食，吃新鮮的蔬菜水果，當然，瘦豬肉、豬排骨等也可以適當食用。

第二，多喝水，每天1000毫升以上都可以，這樣有利於尿液的增多，可以使濕熱隨著小便排出體外，起到清涼膀胱的作用。

第三，有針對性地選擇具有食療功效的食物，如薏苡仁、綠豆、赤小豆、冬瓜、絲瓜、綠茶等，用它們煮粥、煎湯、入菜、泡茶等都可以。比如：每天用綠豆、赤小豆各30克，與50克大米一起淘洗乾淨後，入鍋添水約800毫升，煮成粥後，當早餐食用，其清利濕熱、通利小便的功效非常好。

當然，引起膀胱濕熱的原因有很多，如體內有濕，加上上火等。不管是哪種原因引起的，都可以參照以上這些清涼利尿的方法來進行自我調節和調治，而且這也是最好的方法。

膀胱濕熱，除了像文中患者那樣會出現尿頻、尿急、小便尿道澀痛的輕微症狀之外，還會有尿液發紅、量少，且淋漓不盡，下腹脹悶，發熱腰痛等較為嚴重的表現，甚至是血尿、尿中有沙石，及尿渾如膏狀等。這時候，大家更不能掉以輕心。除了加強以上清涼利尿的自我調節方法以外，可找專業的醫生進行診治，或在醫生的指導下服用木通、車前子、梔子、黃柏、滑石、白朮、茯苓、大黃等具有清熱通淋的藥材熬製的湯藥。尤其是有尿石情況的患者，還要多加強運動，尤其是一些具有跳躍動作的運動，如跳繩、打籃球等。

### 祛除濕熱養生堂

我們的身體裡有一個「利尿穴」，它位於肚臍與恥骨聯合上緣連線的中點上，有膀胱濕熱的朋友還可以按壓它來利尿通淋。具體做法：用雙手大拇指按壓，壓力逐漸加大，持續5～15分鐘，每天1～3次。

## 第3章 祛除濕熱，重在飲食上下功夫

老話說得好，「病從口入」，很多疾病都是由於飲食不當引起的。當然，疾病同樣也可以用食療的方法祛除。所以，對於濕熱這個禍害人體健康的大毒，無論是預防還是治療，都可以通過吃的方式來解決。只要多在飲食上下功夫，如常選擇具有清熱除濕功效的食物，如薏苡仁、綠豆、紅豆、西瓜、絲瓜等，便可以免去濕熱之毒帶來的禍害。

## 薏苡仁除濕熱，醫生患者常推薦

《本草綱目》稱薏苡仁能「補肺清熱、祛風勝濕，養顏駐容、輕身延年」。可見，它確實能治療和改善濕熱，是醫生和患者們經常推薦之品。

30歲出頭的小吳身材魁梧，皮膚發黑。他自認為也算得上是一帥哥，因為對於男人來說，黑是健康的一種在外表現，那些電影明星就是最好的例子。但令他納悶的是，自己好不容易喜歡一個漂亮的姑娘，人家卻偏偏說他體質不好、不健康。這也不能怪人家，因為誰不希望自己的另一半有個好體質，能健健康康、平平安安地終老一生呢？親朋好友都為他的事情著急，那他到底是什麼體質呢？家裡的七大姑八大姨一起上陣，愣是找來了九種體質測試表對他進行測試，結果發現他屬於濕熱體質。

這下該如何是好呢？大家正考慮著要不要去醫院進行全面的治療時。他大姨發話了：「這個不用治療，每天用薏苡仁煮粥吃就行，而且效果超級棒！好多醫生和患者都這麼說！」

小吳的大姨說得沒錯，薏苡仁確實有這樣的功效，因為它多生於長於世界的熱帶、亞熱帶地區，在我國也多集中於湖南、四川、江蘇、福建等這些地理環境較為濕熱的省份，是當地人最常用的除濕熱的保健品，也是我國古老而傳統的除濕、美膚藥食。中醫認為，它具有性寒的特點，能入脾、肺、腎三經，清熱利水的功效相當好，如《本草綱目》就稱它能「補肺清熱、祛風勝濕，養顏駐容、輕身延年」。也就是說，薏苡仁能清熱補肺、健脾益胃、祛風除濕、美白肌膚、降脂減肥。

中醫臨床也表明，薏苡仁可以有效對抗濕熱所致的腹瀉、肥胖、腳氣及女性白帶異常等多種病。對於那些因為濕熱蘊積而面部長扁平疣、黃褐斑和痘痘的人來說，薏苡仁更是他們的福音，經常性地食用，可將體內的濕熱一掃而光，讓肌膚變得光潔白嫩，美麗無虞！

所以，只要小吳能堅持天天食用薏苡仁粥，不用一個月他的體質就能得到極大的改善，以後再經常性食用一些，就不用擔心再變回濕熱這

種不健康的體質了。我們一起來看看用薏苡仁怎麼煮粥吧！

薏苡仁粥	
原料	薏苡仁 100 克
做法	1. 先將薏苡仁淘洗干淨，再用少量冷水浸泡 1 晚（或是小半天） 2. 再將它倒入鍋中，加水 600～800 毫升 3. 大火燒沸後，轉小火熬煮至薏苡仁開花爛熟，成粥狀即可 4. 每天 1 次，可常食
功效	健脾除濕，清熱化膿，消腫減肥，美白肌膚，健身延年

當然，在煮薏苡仁粥的同時，還可以加入綠豆、紅豆、大米等食材，這樣既能增添口感與風味，又能提升它的功效。最後還可以根據自己的喜好添加適量的白糖等來調味。如果沒時間煮粥的話，我再來教你一個簡單的方法：將100克薏苡仁和20～30克紅豆一起淘洗乾淨後，放入暖水瓶中，衝入1000毫升左右的沸水，加蓋悶置1晚後，第二天即可倒出頻頻食用。

薏苡仁雖好，但也不能多用，每次20克左右即可，或是遵醫囑選擇。孕婦和便秘、尿多的人並不適宜，因為薏苡仁的寒性功效會影響胎兒的發育；薏苡仁的利尿除濕功效會使尿多的人變得尿更多，使腸道的津液減少，變得乾燥，加重便秘的症狀。

### 祛除濕熱養生堂

薏苡仁不易煮熟，煮前一定要將其用冷水浸1晚或5～6小時，當然也可以將它磨成粉來食用，這樣易煮且能速食，現在市場上就有用五穀雜糧打成粉來沖服的。

## 綠豆清熱解毒，除濕熱也很給力

中醫認為，綠豆味甘，性寒，具有消腫通氣、清熱解毒及利尿等功效。自古以來綠豆就是一味清熱解毒的良藥，用於除濕熱也是相當給力的。

在我的記憶中，我母親好像特別鍾情於綠豆。每到夏天，家裡天天都有綠豆湯或綠豆粥喝。它清涼涼的口味，讓人在炎熱的天氣裡食完之後，渾身都變得格外清爽。我也沿用了母親的這個方法，每年夏天都會經常性地給家人煮綠豆粥和綠豆湯喝。其實，不光我和我的母親，大部分人都知道，綠豆是清熱解暑的最好食材。

從醫以後，綠豆在我的手中的功用就變多了。不光給親朋好友推薦用於夏季消暑，對於一些濕熱患者，我也常常讓他們食用綠豆。因為自古以來綠豆就是一味清熱解毒的良藥，用於除濕熱也是相當給力的。

綠豆具有性寒的特點，可入三焦經，最能消腫通氣、清熱解毒、利尿除濕、抗過敏。總之，它就像一股乾燥涼爽的風一樣，可以把人體三焦之中的濕熱之氣刮得乾乾淨淨。因此，無論是口角愛長瘡、潰爛，還是愛長痘痘，常有過敏現象的人，只要長期多食用綠豆，這些症狀都可以得到改善。那麼綠豆用於清熱除濕該如何食用呢？其實方法和解暑一樣，煮湯和熬粥都可以。下面，我們就一起來看看綠豆湯的做法。

綠豆湯	
原料	綠豆 50~100 克，開水一壺
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先將綠豆洗淨，瀝干水分後倒入鍋中，加開水，水量以没过綠豆 2 厘米左右為宜</li> <li>2. 用大火煮沸，再換成中火煮</li> <li>3. 鍋中的水快干時，再加開水約 1000 毫升</li> <li>4. 轉小火，加蓋煮 20 分鐘左右或綠豆酥爛即可</li> <li>5. 每天一劑，可分次食用</li> </ol>
功效	清熱解毒，利尿除濕，通氣消腫，美肤養顏

這個做法看似比較煩瑣，但是你千萬別嫌麻煩，因為我們平常煮出來的綠豆湯湯色都是紅色的，而這個做法做出來的綠豆湯湯色碧綠，清

熱除濕及解毒功效會更加理想。因為青（綠色）入肝，而肝又是解毒的重要臟腑。另外，綠豆的清熱之功主要體現在其皮上，用於清熱除濕，綠豆湯不要煮得太久，否則，不但影響湯色，其功效也會相應地減弱。食用的時候一定要多喝湯水，吃不吃豆子都是次要的。

如果你喜歡吃粥，每天來碗綠豆粥當早餐也相當好，綠豆粥的做法為：取綠豆50～100克，洗淨之後，用開水浸泡；100克大米淘洗乾淨，入鍋，加水約800毫升，大火煮沸後，轉小火熬煮。15～20分鐘後，放入泡好的綠豆同煮至兩種食材都開花熟透即可。

當然，在製作綠豆粥的過程中，我們還可以添加其他具有清熱除濕功效的食材，如紅豆、薏苡仁、百合、南瓜、海帶。但是在食用綠豆時，也要控制好它的用量，一般來說，每人每天以15～30克為宜，大劑量以120克為限。同時還要提醒大家的是，不要盲目吃綠豆，尤其是體質虛寒的人，會導致腹瀉或消化系統免疫力降低等。

### 祛除濕熱養生堂

豆汁、豆漿一直都是人們最鍾愛的飲品。除了黃豆以外，我們文中的主角綠豆也可以這樣食用。感興趣的朋友不妨試著把綠豆浸泡以後，搾成綠豆汁或綠豆漿來飲用。

## 紅小豆清熱利水，是除濕熱的「先鋒」

中醫認為，紅豆性平，味甘、酸，具有補氣健脾、清熱滲濕、解毒消腫等功效，是清除濕熱的「先鋒」食品，經常食用，可以防治濕熱。

鄰居吳老已退居二線，但不甘於落後，用他的話來說：「我雖然不能為社會服務了，但是還可以為家庭作貢獻的嘛！」於是，他攬下了家裡的「保育」大權——負責為家人做飲食。對此他真是很用心，併合理地運用身邊的各種食材來為家裡人換著花樣做好吃的。有一天，他和我說：「聽別人說，五穀豆類的營養十分豐富，經常食用對身體健康有好處，我知道黃豆蛋白質含量高、綠豆是清熱解暑的好手，但是紅小豆的功效就不大明白了。」他還說，自己也經常吃紅小豆做餡的豆沙包，就是覺得它好吃而已。

確實，很多人都像老吳一樣，只明白綠豆、黃豆的功用，卻偏偏忽略了常常吃著的紅小豆。紅小豆的功用也主要表現在清熱利水方面。

紅豆味甘、酸，相對於綠豆來說，它的性質平和，入心經、脾經、肺經，最能補氣健脾，疏通經脈，所以具有清熱滲濕、解毒消腫及退黃排膿等多種功效。另外，它還能補血養心，健美減肥。中醫臨床上，常用它來防治水腫、腳氣、黃疸、便血、結石、腎病等病。對於濕熱患者來說，它也是一種很理想的食物。因其清熱滲濕的功效，而被人們喻為除濕熱的「先鋒」。

如果想要身體無濕熱的困擾，可以每天吃點紅小豆。除了老吳提到的紅小豆餡的豆沙包之外，還可以用它來煮粥食用。

紅豆粥	
原料	紅小豆 50 克，大米 100 克
做法	1. 將紅小豆和大米一起淘洗干淨，入鍋加水 800～1000 毫升煮沸後，轉小火煮至紅小豆和大米開花爛熟即可 2. 每天 1 劑，可分次食用。
功效	清熱滲濕，解毒消腫，退黃排膿，補血養心，健美減肥。適用於濕或濕熱內蘊所致的水腫、肥胖、腳氣、黃疸、便血、高血壓、糖尿病、結石及腎病等患者食用



當然，也可根據自己的喜好添加白糖、冰糖等來調味，或加入適量的綠豆、薏苡仁同煮。別看紅小豆是穀物類，製作主食很細膩，入湯做菜也別有風味，而且只要食材搭配合理，一點也不會影響紅小豆功效的發揮。如最有名的「赤豆鯽魚湯」，做法：1 取紅小豆30～50克，淘洗乾淨後用少許冷水浸泡；2 鯽魚1條（約300克），去內臟，洗淨之後沾上少許澱粉，入熱油鍋中炸至兩面金黃，撈出待用；3 鍋中留油，下適量生薑、大蒜、蔥段炒香，加水約800毫升，放入泡好的紅小豆和處理好的魚。大火燒開後，轉小火煮至紅小豆破皮、鯽魚熟透，加鹽等調味即成。

紅小豆雖然性平，但並不意味著它可以毫無節制地食用，每人每天以20～50克為宜，尤其是身體消瘦的人不宜多食。著名醫學家陶弘景說紅小豆「性逐津液，久食令人枯燥」，肥胖型濕熱者可以常食，但瘦弱型濕熱者就不適合了。

### 祛除濕熱養生堂

對於腳氣潰爛、各種風疹、瘡腫等皮膚病，大家還可以取適量紅小豆打磨成粉末後，用蜂蜜或者雞蛋清等調勻，塗於患處。這個方法功效很好，感興趣的朋友可以試試。

## 苦蕎除熱利濕，是現代人重拾的保健品

從古老的《千金要方》到現代的《中藥大辭典》，有很多文獻都有對苦蕎的記載，說苦蕎具有健脾和胃、清熱解毒、利水消腫及抗炎症、抗過敏等多種功效。因此，苦蕎也是現代人重拾的除熱利濕的保健品。

隨著生活條件不斷改善，越來越多的美食漸漸流入了老百姓的餐桌，而那些以前常被用於充飢養命的食物，則被視為「登不了大雅之堂」的「粗糧」。現在，因為保健的需要，紅薯、玉米等粗糧又開始漸漸回歸餐桌，但是說到除熱利濕，還有一樣東西不得不提，它應該也是現代人必須重拾的保健品，那就是早已被人們遺忘的苦蕎。

苦蕎主要生長在陰濕冷涼的地方，在我國已經有十分悠久的種植歷史，是我國古代不可或缺的糧食作物之一，它的藥用功效也十分理想。據說北宋時期，宋太宗和楊家將在雁門關處被遼軍圍困至斷糧。全軍上下飢餓難忍，全身無力，而且大部分將士非傷即病，無奈缺醫少藥無法醫治。危難之際，當地百姓拿來雁門苦蕎支援將士，才渡過生死難關。食了數日苦蕎後，將士們體力變得充沛，傷口也很快好轉，疾病不治自愈。軍隊又找回了戰鬥力，戰勝了遼軍。因此宋太宗把雁門苦蕎稱為「救皇糧」。後來，當地的老百姓告訴大家，這裡人們生病了很少吃藥，都是吃苦蕎飯來治病保健的。

苦蕎也早被醫家們視為良藥，從古老的《千金要方》到現代的《中藥大辭典》，很多文獻都有對苦蕎的記載。說苦蕎具有健脾和胃、清熱解毒、利水消腫、降氣安神、清腸通便、除風痛、抗炎症、抗過敏、抗病毒及抗癌等多種功效，經常性食用還能延緩衰老、美容養顏。

所以，除濕熱、保健康千萬別忘了苦蕎，在煮米飯和煮粥的時候，放上一小把苦蕎米就可以。下面我們就來看看苦蕎飯的具體做法。

苦蕎飯	
原料	苦蕎米 20~30 克，大米 250 克
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 苦蕎略為清洗，入少許冷水中浸 20 分鐘左右</li> <li>2. 大米淘洗乾淨，與苦蕎一起倒入電飯鍋中</li> <li>3. 加入適量清水</li> <li>4. 如常法煮飯，自動跳閘後再等 10 分鐘左右即可開鍋食用</li> <li>5. 每日一次，佐餐食</li> </ol>
功效	清熱除濕，健脾和胃，清腸通便，抗炎消腫、抗過敏，延緩衰老、美容養顏。是濕熱患者的日常保健飲食，也適用於胃脘脹痛、消化不良、痢疾、跌打損傷及炎症、癰腫及心血管疾病患者食用

苦蕎飯呈淺黃偏綠的色澤，清香撲鼻，很受人們的歡迎。苦蕎米不但可以作為主食，還能當成茶喝，現在很多茶店中都有現成的苦蕎茶出售，因此喜歡喝茶的朋友還可以每天沖杯苦蕎茶喝。當然，苦蕎茶也可以自制，做法是：取250刻苦蕎種子，淘洗乾淨後，瀝干水分，放入熱鍋中用微火炒香後晾涼，再研成粗末，以每5~10克為一份，裝入雙層紗袋中，製成小茶包，每次取1袋置於茶杯中或茶壺中，衝入適量沸水，加蓋悶泡5~10分鐘後即可頻頻飲用。

不過，苦蕎畢竟是粗糧，不能完全用它代替主食，如《本草綱目》中就說它：「多食傷胃，發風動氣，能發諸病，黃疾人尤當禁之。」因此，用量上也要注意，食方中所用的苦蕎為2~3個人的量。如果一人食用，每天以10~15克為宜。

### 祛除濕熱養生堂

對於跌打損傷、瘡腫，外部皮膚炎症等，還可以將苦蕎搗爛之後，外敷於患處。因為苦蕎鎮靜皮膚、消炎止痛的作用特別好。

## 大麥纖維豐富，除濕熱功能全

大麥纖維含量十分豐富，且大麥性涼，味鹹、甘，能益氣調中，除濕解熱，補益虛勞，強身健體，美容養顏。大麥除濕熱的功能相當全面，經常食用可保身體健康，容顏靚麗。

不要說女人愛美，越來越多的男士也十分注重外形的健美，所以保持身材不只是女人的事情，很多男士對此也十分熱衷。有一次，有位先生來找我，讓我給他推薦一款好的保健茶飲。鑒於他的身材稍稍有點發福，同時還有面部油膩、陰囊潮濕等濕熱之症，所以我給他推薦了大麥茶。原因是正好那幾年大麥茶比較流行，最為主要的是，此茶除濕熱的保健功效很好、很全面，既能消除他體內的濕熱，又能幫助他健美形體。

我們都知道，大麥纖維含量十分豐富，是一種很好的養生食材。另外，從中醫的角度來說，大麥味鹹、甘，性涼，能益氣調中，對於強健脾胃功能十分有益，同時能除濕解熱毒，補益虛勞，充實五臟，使身體血脈變得強壯。長時間食用，可使人身體健而不肥，皮膚也會變得滑膩、紅潤。臨床上還有用大麥磨成粉，煮成稀糊來調治咽喉炎、扁桃體炎、咽喉部膿腫的。據說在古代，三伏天裡朝廷還會將大麥面賞賜給下臣們，用於消暑之用。

大麥清除暑熱、濕熱的功效可見一斑。大麥茶一般茶店都有出售，不過也可以自己動手製作。

大 麥 茶	
原料	帶皮的大麥 500 克
做法	1. 大麥洗干淨後，瀝干水分，放入熱鍋中用小火炒制至焦黃 2. 晾涼後，裝于一帶蓋的、干燥的大容器中 3. 每次食前，取 5~10 克，置于茶杯中或茶壺中 4. 沖入適量沸水，加蓋悶 5 分鐘後即可頻頻飲用 5. 每天 5~6 克為 1 劑，可視情況續水，以味淡為宜
功效	益氣健脾，清熱解毒，利水減肥，消除油膩，幫助消化，健膚烏發。最宜體內有濕熱，脾胃不健，身形肥胖，皮膚愛出油及膚色不好的人飲用

此茶色澤黃中帶紅，有著十分濃郁的茶香，對於體內有濕熱的人來說，確實是一道上好的飲品。如果你怕苦的話，可以加入適量的冰糖、蜂蜜等調味。不過，大麥茶最好單泡，不要與其他茶葉配伍。當然，大麥的食用方法不止麵糊和泡茶這兩種，如要用它來煮粥也很滑潤爽口，具體做法：取大麥50克，與100克大米一起淘洗乾淨，再入鍋添水約800毫升，大火燒開後，轉小火熬煮成粥即可。

相對於苦蕎來說，大麥的用量可以多些，每人每天50～100克都行。不過，大麥有回奶的作用，因此對於哺乳期的女性朋友們來說是不適合的，不管是泡茶還是煮粥，都最好避開它。

### 祛除濕熱養生堂

大麥一身都是寶，如果你或親友在冬季里長了凍瘡，可以取些大麥苗煮水，趁熱浸洗患處。

## 絲瓜除濕熱，常吃對身體健康很有益

絲瓜既是一種十分常見的蔬菜，也具有一定的藥用價值，可以清除和預防濕熱，常吃對身體健康很有益。

濕熱令人煩惱，不過只要選對食物，也可以將它拒之體外。在我們平常所食的食物中，不僅五穀、豆類有除濕熱的功效，很多瓜果蔬菜也有這樣的功效。如果有條件的話，常食些絲瓜也是相當好的。因為絲瓜既是一種十分常見的蔬菜，也具有一定的藥用價值。從中醫的角度來說，絲瓜味甘，性寒，歸肺、肝、胃、大腸四經；有補肺養氣、清熱利腸、涼血解毒之功，也是人們消暑解熱的佳品，同時被用於治療各種濕熱之症。例如，清代名醫黃宮繡就在《本草求真》中指出：「絲瓜性屬寒物、味甘體滑，凡人風痰濕熱，蠱毒血積，留滯經絡，發為癰疽瘡瘍，崩漏腸風，水腫等症者，服之有效，以其通經達絡，無處不至。」他認為，絲瓜性寒，味甘，質滑，可通經達絡，使全身變得通暢。各種炎症，濕熱之症，血脈不暢引發的各種化膿性皮膚炎症及水腫等都十分適用。

可見，食用絲瓜可以清除和預防濕熱。因此，常吃絲瓜對身體健康有益。絲瓜的吃法很多，可清炒，也可以煮湯，如絲瓜湯就很不錯！

絲瓜湯	
原料	絲瓜1根，銀耳、木耳各10克，蔥1小段，姜3~5片，植物油、鹽、雞精適量
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先將銀耳、木耳用少量冷水泡發、洗淨；絲瓜洗淨，去皮，切成條狀；蔥切碎</li> <li>2. 鍋置於火上，放入少許植物油，燒至五六成熱時，下蔥、姜爆香後，倒入約400毫升清湯或清水</li> <li>3. 燒沸後加入銀耳、木耳和絲瓜條</li> <li>4. 煮約3分鐘後，加鹽、雞精調味即成</li> <li>5. 每日1次，可常食</li> </ol>
功效	清熱去火，利水除濕，通利腸道，涼血解毒。既可作為濕熱體質之人的食療食譜，也可以用於普通人群的解熱消暑

烹製絲瓜時，最好不要加醬油和豆瓣醬等調料，以免其清淡的口味

受到破壞。而且絲瓜水分豐富，不宜久放，應現切現做，避免水分流失。當然，除了煮湯或清炒外，它還可以泡茶喝。絲瓜茶的做法：取絲瓜200克洗淨，切片，加鹽少許一起入鍋，加水約800毫升，大火燒開後撇淨浮末，轉小火煎煮10分鐘。再將茶葉5克置於茶杯中，衝入煮好的絲瓜水，加蓋悶3～5分鐘後，即可飲用。此茶對於慢性氣管炎、咽喉痛有很好的療效。

不過，絲瓜一定要煮熟或炒熟後再食用，千萬不可以生吃。另外，體虛內寒、有腹瀉症狀的人要慎食，以免它的寒性和滑質加重寒症和腹瀉。

### 祛除濕熱養生堂

絲瓜也是很好的鎮靜皮膚及美容之品，絲瓜汁有「美容水」之譽。因此，大家還可以將絲瓜直接絞汁，調入適量蜂蜜來搽臉，或做面膜。長期使用具有抗皺、消炎，預防和消除痤瘡及黑色素等功效。

## 西瓜清熱利濕，適量食用益處多

《食物本草》中指出西瓜性寒解熱，有「天生白虎湯」之稱號。可見西瓜解熱利濕的作用很顯著，適量食用對於人體健康益處多。

說起西瓜，那可是夏天裡最為應季的水果。它甘甜多汁，清涼爽口，是我們日常最為常見的消暑瓜之一。但是很多人都不知道，它還堪稱「瓜中之王」，藥用價值相當高。如明代醫家汪穎在《食物本草》一書中特別指出西瓜性寒解熱，有「天生白虎湯」之稱號。「白虎湯」是東漢末年醫聖張仲景創製的用於治療肺胃實熱、解熱退熱的著名方劑，數千百年來在臨床上的運用十分廣泛。既然把西瓜比作「天生的白虎湯」，那就說明它清熱解暑的作用很顯著，可以將炎夏的濕熱之氣一掃而光。

確實，西瓜味甘，性涼，可入肺經、脾經和膀胱經，最能清降胃火，利尿除熱毒。因此，朋友們不妨每天，尤其是在天氣炎熱、濕氣較重的夏天，吃上幾塊甘甜多汁的西瓜，或搾一杯西瓜汁來喝，以達到解熱利濕的目的。

西 瓜 汁	
原料	西瓜 500 克，榨汁機 1 台
做法	1. 西瓜去皮，或留皮洗淨，去掉蜡質層的青皮 2. 經過處理好的西瓜切成小塊，放入榨汁機中 3. 開動榨汁機，榨成果汁即可 4. 也可以根據自己的喜好加入冰糖等來調味 5. 每日 1 次
功效	生津止渴，清熱補虛，利尿除濕，解暑除煩，消腫解毒。最宜夏季消暑養生之用。同時也適合用於陰虛所致的口乾舌燥、小便赤黃、大便燥結及消化不良、高熱煩渴、高血壓等

西瓜一身都是寶，就連西瓜皮也被稱為「西瓜翠衣」，而且藥用價值也很高。因此吃西瓜時，不要將瓜皮扔掉，可以入菜食用，或是泡茶喝。如「瓜皮老鴨湯」就十分不錯，具體做法：先取老鴨肉200克剁成塊，與洗淨的蓮子10顆，1小塊拍松的生薑一起入鍋，添水約800毫升，



大火燒開後撇淨浮末，轉小火燉煮，這時再將西瓜皮250克洗淨，去掉蠟質層的青皮，切成大小合適的塊也放入鍋中，同燉至老鴨爛熟時，加鹽、味精等調味即可。

但由於西瓜屬甘寒之品，適量食用好處很多，而多食則無益。每人每天的用量不要超過1000克，以免過多的水分沖淡胃液，引起消化不良或腹瀉。另外，慢性腸炎及十二指腸潰瘍病及脾胃虛寒的人不宜多食，腎功能不全、小便頻多的人也要慎食，否則會加重症狀，引起不良後果。

### 祛除濕熱養生堂

在吃西瓜的時候，大家還可用西瓜汁來擦臉，或把西瓜白色的部分切成薄片貼敷面部15分鐘，以保持皮膚的清新細膩、潔白、健康。這個方法對於熱疹患者尤其好！

## 冬瓜利水除煩，最適合暑夏季節食用

中醫認為，冬瓜性微寒，味甘、淡，可歸肺、大腸、小腸、膀胱四經，最擅長清熱解毒，除煩止渴，利尿消腫。冬瓜最適合暑夏季節食用。

暑夏又濕又熱，人的心情也會變得格外煩亂。如果這些濕熱之毒潛入我們的身體內作亂，損傷臟腑，就會對身體健康造成損害，或滯留在身體內，久而久之則會發展成為不健康的濕體質。因此，夏季清熱利濕、靜心除煩就成為保健的重點。在飲食方面，可以加入些冬瓜。

冬瓜不但具有味道甘、淡，口感十分清爽宜人，同時它還有性微寒的特點，最擅長清熱解毒、除煩止渴、利尿消腫。我發現，那些夏天常吃冬瓜的人，一般都不容易長濕疹和熱痱。不僅如此，對於伴有水腫、脹滿、痰多症狀的濕熱患者來說，冬瓜也是十分理想的食療佳品。

如果想要拒絕濕熱、煩渴的煩惱，輕鬆度夏的話，常食冬瓜是不錯的選擇。比如可以常煮些冬瓜排骨湯來喝。

冬瓜排骨湯	
原料	冬瓜 250 克，豬排骨 200 克，蝦米 20 克，枸杞子 10 顆，蔥 1 小段，姜 3～5 片，鹽、雞精適量
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 冬瓜去瓢，去皮（或留皮），洗淨後切成塊。豬排骨洗淨剝成塊，入沸水中焯淨血水</li> <li>2. 排骨入鍋中，添水約 800 毫升，放姜、蔥、蝦米。大火燒開後，轉小火燉煮</li> <li>3. 約 30 分鐘後，加入冬瓜和枸杞子，煮至冬瓜和排骨熟透，加鹽、雞精等調味即可</li> <li>4. 每日 1 次，佐餐食</li> </ol>
功效	滋陰清熱，除濕利水，消腫化痰。既可以作為濕熱體質之人的食療食譜，也可以用於普通人群的解熱消暑

我見過不少人在食用冬瓜時，都會將冬瓜皮削下來扔掉，其實這是非常可惜的，因為冬瓜皮最能除濕熱，消水腫。這也是為什麼我在教大家做冬瓜排骨湯時，有保留冬瓜皮的建議。不過，除了煮湯，大家還可

以用冬瓜皮來泡茶喝。下面我再教大家做一道冬瓜皮黑糖茶：取冬瓜皮50～100克，洗淨之後，入鍋添水約400～500毫升，大火燒開後，轉小火煮10分鐘，加20～30克黑糖（比紅糖顏色略深，或者紅糖也可以），再煮3分鐘左右即成。此茶清熱解毒、利水消痰、解暑除煩的作用也相當好。

不過在選擇冬瓜時一定要注意，最好選擇那種表皮有白霜，已經老熟的冬瓜為佳。另外，冬瓜性寒，又能利水減肥，因此，脾胃虛寒、陽氣不足以及陰虛身體消瘦的人最好不要服用，以免加重寒症，對身體健康不利。

### 祛除濕熱養生堂

冬瓜也可以外用。如果不小心燙傷了，可以取適量的冬瓜搗爛，或是搾取其汁液外敷於患處，效果非常好。此方也適用於濕疹、熱瘡及面部痤瘡。

## 西紅柿清熱抑病，是濕熱患者的「福果」

西紅柿源自南美洲，它味甘、酸，性涼，微寒，可歸肝、胃、肺三經，具有清熱解毒、抑病強身、美容養顏等多種功效，是上帝賜予濕熱患者的「福果」！

西紅柿又叫「番茄」，因為酸甜可口和具有美容的作用而深受人們的喜愛。但是大家可能有所不知的是，西紅柿在很早以前，只是作為一種觀賞性的植物。它最早生長於南美洲的秘魯和墨西哥，屬於森林裡的一種野生漿果。它成熟時鮮紅欲滴，紅果綠葉，十分美麗誘人。人們因受到了蘑菇給予的教訓——越是鮮艷美麗毒性也越大，而對它敬而遠之，為它取名「狼桃」，無人敢食。直到17世紀，有一位法國畫家因為無法抗拒這種美麗的誘惑，於是冒死品嚐了這個「禁果」。不過，這位敢為天下先的勇士不但沒死，還發現了這種美麗的「狼桃」不但沒有毒性，而且滋味非常甘美。從那以後，人們便開始安心享受著這種上帝賜給他們的口福！

其實，西紅柿不但味美，而且具有很好的清熱抑病作用。對於濕熱患者來說，它就是上帝賜予的「福果」！

從中醫的角度來說，西紅柿味甘、酸，性涼，微寒，可歸肝、胃、肺三經，具有清熱解毒、生津止渴、養陰涼血、健胃消食，及補血養血等多種功效。經常食用西紅柿可以清除體內的濕熱之氣，起到養生、抑制疾病的作用。西紅柿的吃法很多，生吃熟吃都可以，最簡單的吃法是洗淨之後當水果吃。如果想要更時尚一些，還可以把它搾成果汁來喝。

西紅柿汁	
原料	西紅柿 1~2 个（或者 250 克），冰糖（或白糖）適量，榨汁機 1 台
做法	1. 將西紅柿洗淨，放進開水中燙一下，撕去外皮 2. 將去皮的西紅柿切成碎塊 3. 將切好的西紅柿和冰糖（或白糖）一起放入榨汁機中，開機打成果汁即可 4. 想吃熟的西紅柿，還可以將榨好的果汁入鍋煮沸再食用 5. 每日 1 次，可分次食用
功效	生津止渴，清熱解毒，健胃消食，補血養血，美容養顏。此品不但是濕熱患者的食療佳品，同時也是普通人群養生、美容的上好飲品

當然，西紅柿不僅是水果，也是菜，中國人的餐桌上常常可見到它。下面我再教大家做一道美味營養的西紅柿雞蛋湯：1 先將1~2個西紅柿去皮切成塊後，入熱油鍋中炒熟，再添水約400毫升，大火燒開後轉小火。2 取1~2個雞蛋打入碗中攪散後，慢慢淋入西紅柿湯中，關火。3 待蛋花熟透之後，加鹽調味，撒入切好的香菜即可出鍋。

不過，西紅柿最好是生熟交替食用。因生食不利於番茄紅素的吸收與利用，而熟食又會破壞西紅柿中所含的維生素C。

### 祛除濕熱養生堂

西紅柿對於真菌、感染性皮膚病也有很好的治療效果。具體用法為：成熟的西紅柿去皮和籽後搗爛，直接敷患處20分鐘左右後清洗，每日2~3次。

## 豆芽菜清熱利濕，強身美容除頑疾

中醫認為，以黃豆芽和綠豆芽為主的豆芽菜都是集食用和藥用於一體的清熱解毒食材，經常食用，可清熱利濕，強身美容。

在一次聚會上，大家談起了食物營養的問題。其中一位朋友說：「酸、甜、苦、辣、鹹五味，樣樣不能少，每一種都對人體健康有益，而且每一種食物都有自己的營養與功效，在沒有什麼毛病和禁忌的情況下，我認為每一種食物都要經常食用。」他的話剛說完，另一位就接過了他的話說道：「你說的話有一定的道理，但是一些食物我就想不明白它們有什麼營養，就像各種豆芽菜，不甜不淡，不紅不綠，又沒有葉子果實。」

我先是否定了後面這位朋友的看法，並給大家講了各種豆芽菜的營養價值和藥用價值。在這裡我也給大家具體講一講。

我們平常所說的豆芽菜，主要以黃豆芽和綠豆芽為主。首先來說說黃豆芽。大家不要以為它是現代人發明的，其實它早在戰國時期就有了，當時人們叫它「黃卷」，主要作為藥用。因為它味甘、性涼，能入脾經和大腸經，具有清熱利濕、消腫除痺的功效，被人們廣泛用來治脾胃濕熱、大便秘結，以及祛黑痣、疣贅及滋潤肌膚等，對於現代被人們稱為「富貴病」的高血脂也有食療作用。

而綠豆芽味甘，性涼，能入胃經和三焦經，也是一種集食用和藥用於一體的清熱解毒食材，其主要功效表現在清熱解毒、消暑利尿等方面，適用於酒精中毒，及濕熱內滯所致的食少體倦、小便不利等。

可見，常吃豆芽菜有利於清除身體內的濕熱之氣，尤其是黃豆芽和綠豆芽。下面，就來教大家做一道黃豆芽魚頭湯。

黃豆芽魚頭湯	
原料	黃豆芽 200 克，胖魚頭 1 個，生薑 1 小塊，植物油、鹽、雞精適量
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 魚頭和黃豆芽洗淨待用；生薑洗淨拍松</li> <li>2. 鍋置於火上，放入適量植物油，下生薑炒香</li> <li>3. 下魚頭煎成兩面金黃時，加入開水約 500 毫升</li> <li>4. 再放入黃豆芽，用中火煮 10 多分鐘</li> <li>5. 最後加鹽、雞精等調味，即可盛出</li> </ol>
功效	清熱利濕、消腫除癰，最宜脾胃濕熱、大便秘結及高血壓患者食用，還有緩解妊娠性高血壓和產後便秘的作用

當然，包括黃豆芽、綠豆芽在內的豆芽菜還宜炒食，綠豆芽涼拌也很不錯。具有做法：取250克綠豆芽，清洗乾淨後，入沸水中焯1～2分鐘後撈出，裝入1個大容器中，放適量鹽、味精、白糖、食醋、蒜蓉、香油、少量辣椒油等拌勻裝盤即可。

在這裡，還要提醒大家一下的是，在選擇黃豆芽和綠豆芽時，最好選擇那種帶根、長得不是太長的為佳。在烹調的過程中最好加上少量食醋，這樣做既可保持其營養素不被破壞，又能除去澀味，保持其爽脆鮮嫩的口感。但是這兩種豆芽菜不適合脾胃虛寒和患有慢性腹瀉的人食用，否則對病情不利。

### 祛除濕熱養生堂

黃豆芽和綠豆芽還可用來榨汁。因此，可根據自己的喜好，選擇黃豆芽或綠豆芽200～300克，洗淨之後切碎，放入榨汁機中榨汁。這種食法既時尚又可補充人體所需的各種維生素。

## 白菜清熱利二便，常吃人安康

都說「百菜不如白菜」，白菜味甘，性微寒，最能益養腸胃、清熱解毒、利尿通便，是一種少見的清涼降洩兼補益的良品，常食可消解身體的濕熱之氣，一生安康。

我國年紀稍大一些的北方人對白菜都有一種特別的情愫。因為在20年前，每當冬季來臨，家家戶戶都囤積糧食和蔬菜。而蔬菜大部分都是白菜，每家都會預先購買數百斤大白菜，囤積在家裡，供一個冬天食用。對於南方人來說，這樣的事情是不可思議的。為什麼那個時代的北方人那麼鍾情於白菜呢？一是因為它的價格便宜，二是因為它有很好的保健價值。尤其是冬天裡大量進補肉食之時，吃些白菜就會起到清熱利濕的作用，讓身體變得通暢，也不容易生病。

但是現在隨著大棚技術的產生，一年四季人們都能購買到新鮮便宜的水果蔬菜，即使是嚴寒的冬天，北方人也不會再大量囤積大白菜了。吃白菜的人也越來越少。因此，它的地位也漸漸遭到了「動搖」，甚至是一落千丈。其實老話說得好，「百菜不如白菜」，它的保健功效是其他菜類所不能代替的。

白菜味甘，性微寒，最能益養腸胃、除煩生津、清熱解毒、利尿通便、淨化血液，甚至可以用於退熱解熱、止咳化痰及解酒等，是一種少見的清涼降洩兼補益的良品。而且在最熱門的抗癌明星中，白菜也是屈指可數。總之，白菜能清熱、通利二便，常吃可讓人身體安康。因此，不管是在吃火鍋時，還是炒菜時，都別忘了盡可能多加些白菜，以消解我們身體的濕熱之氣。都說「魚生火，肉生痰，白菜豆腐保平安」。下面我們就一起來學做一道白菜豆腐湯吧。



白菜豆腐汤	
原料	白菜 250 克，豆腐 150 克，瘦肉 100 克，生姜 1 片，大葱 1 小段，食用油、盐、鸡精等适量
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 白菜洗净，切好；豆腐洗净，切成小块；瘦肉洗净切丝；生姜和大葱洗净切碎</li> <li>2. 锅置于火上，倒入少许食用油，放入肉丝炒至发白时，添入 400~500 毫升的沸水</li> <li>3. 放入姜、葱，用大火烧沸，加入豆腐和白菜</li> <li>4. 开锅煮 3~5 分钟后，加入盐、鸡精调味后即可出锅</li> <li>5. 每日 1 次，佐餐食</li> </ol>
功效	生津止渴，滋阴清热，健脾和胃，利尿通便，除烦解毒；此品是清热除湿的补益良品，对于风热感冒、发热口渴、便秘、小便不利也有一定的食疗作用

白菜的做法很多，除了涮鍋和煮湯之外，還可以用急火快炒。如果你比較鍾情於果汁之類的飲料，也可把大白菜榨汁當飲料飲用。做法：取生大白菜100~200克，洗淨後，入沸水鍋中煮2分鐘，再撈出來切碎，最後放入榨汁機中搾成汁，當然也可以根據自己的口味加入白糖、冰糖等調味。搾汁時一定要煮一下。因為生白菜味道不好，而且會引起腹脹。不過，白菜性質偏於寒涼，對於脾胃虛寒、大便溏洩或患了風寒感冒的人來說，它們並不適合。而且就算是普通人群也不能天天食用。所謂物極必反，過多食用反而會引起腹脹、腹瀉等消化不良，對身體健康不利。

### 祛除濕熱養生堂

大白菜還有一個用處，那就是當面膜用。做法：將一整片新鮮大白菜葉洗淨，再用擀面杖等在上面輕輕地滾壓至葉片「受傷」出現網狀時停下，待潔面之後將壓好的菜葉貼在臉上，保持10~15分鐘後撕下來，用清水潔面即可。每天可用1~3張。

## 芹菜利濕熱，富貴病患者的保健佳蔬

中醫認為，芹菜味甘、性涼，入肺、胃、腎三經，具有清熱利濕、涼血止血、清腸通便等功效，是便秘、肥胖、動脈硬化、高血脂、高血壓、糖尿病、腸道癌等「富貴病」患者的保健佳蔬。

在以前，都說生活貧窮營養不良，人特別愛生病。但是現在生活富足了，吃得好、吃得精，營養過剩了，疾病也照樣「光顧」著人類的身體，為此人們還美其名曰「富貴病」。說起這個「富貴病」，大家並不會陌生，它所指的就是便秘、肥胖、動脈硬化、高血脂、高血壓、糖尿病、腸道癌等疾病。

這些疾病多是由於飲食不節、過食甘肥，而活動量減少，內傷脾胃，以致濕氣或濕熱之氣在體內蘊結所致。因此，除了常規的治療之外，還需要在飲食上多下功夫，不但要控制飲食，而且還要多吃一些能清利濕熱的食物及蔬菜水果等，其中的蔬菜以芹菜為佳，因為它能利濕熱，可以說是富貴病患者的保健佳蔬。

芹菜味甘、性涼，具有清熱利濕、涼血止血、祛風解毒、清腸通便、鎮靜除煩等多種功效，對於腸內產生的致癌物質也有一定的抑製作用，是預防腸道癌的首選佳蔬。在喝酒的時候吃些芹菜，可以加快胃部的消化和排空，使酒精隨著尿液排出體外，起到醒酒保胃的作用。

下面我們就來學習一下芹菜炒肉的做法。

芹菜炒肉	
原料	芹菜 300~400 克，瘦豬肉或牛肉 100 克，大蒜 3 瓣，紅柿子椒一個，鹽、食用油等適量
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 芹菜擇洗干淨，先入沸水鍋中焯 1~2 分鐘，再切成長 1 厘米左右的段；肉切成絲或薄片；紅柿子椒洗淨切好；大蒜拍碎成末</li> <li>2. 鍋置於火上，倒入少量食用油，下肉炒至顏色變白時盛出</li> <li>3. 鍋中留油，下蒜末炒香後，放芹菜和紅柿子椒一起翻炒</li> <li>4. 芹菜和紅柿子椒快熟時，放肉同炒至菜全部熟透，再加鹽等調味即成</li> <li>5. 每日 1 次，佐餐食</li> </ol>
功效	清熱利濕，涼血止血，解毒消腫，清腸利便，降血壓、血脂、血糖

芹菜汁的做法：取新鮮芹菜100~200克，洗淨之後入沸水中焯熟，撈出切段，再放進榨汁機中，搾成汁，過濾掉菜渣後，調入白糖和適量白開水或礦泉水，即可飲用。當然，生芹菜也是可以搾汁的。

但是有一點大家還需要注意，那就是在食用芹菜時，最好避免與雞肉和兔肉同食。因為據前人經驗，芹菜與雞肉同食易傷元氣，與兔肉同食則容易引起脫皮。

### 祛除濕熱養生堂

營養專家指出，食用芹菜時最好不丟掉芹菜葉，因為它的藥用價值比芹菜桿還要高，經常食用對防治高血壓、動脈硬化等心腦血管疾病都十分有益。

## 薺菜清利濕熱，是最有名的保健野菜

都說「春食薺菜賽仙丹」，薺菜是最有名的保健野菜。它味甘、性涼，可入肝、脾、肺三經，最能清利濕熱，常吃可以幫助人體排毒。

野菜對於很多上了年紀的人來說，都已經成為一種遙遠的記憶。只有在那缺少糧食的年代，他們才會把挖野菜當成一種「謀生」手段。但是現在也有一部分人很喜歡食用野菜，有的人說他們是憶苦思甜，有的人說他們是為了改善口味，其實還有一個原因，那就是野菜有很高的保健功效。經常吃野菜的人都知道，薺菜是最為常見的一種，也是深受大家喜愛的一種野菜。它算得上是野菜中的珍品，每年清明前後是人們採摘薺菜的大好季節，所以又叫作「清明草」，而且被譽為「春蔬第一鮮」，除了當菜吃，很多地方還會把它拌入麵粉、糯米粉、大米粉中製作節氣小吃「清明果」的外皮、做窩窩頭。據說，在我國湖北民間還有在農曆三月初三用薺菜花煮雞蛋食用來預防頭暈的習俗。而且民間還流傳著「春食薺菜賽仙丹」的說法。可見，薺菜還有很好的藥用價值。從中醫的角度來說，它能清利濕熱，可以幫助人體排毒。

薺菜味甘、性涼，可入肝、脾、肺三經，有清熱止血、利水消腫、平肝明目等多種功效，可以治療水腫、痢疾、腸炎、胃潰瘍、感冒發熱及目赤腫疼等。所以說，想要身體無濕熱的困擾，那就合理地吃些薺菜吧！如用它來煮薺菜瘦肉粥就很好。

薺菜瘦肉粥	
原料	大米、新鮮薺菜各 100 克，瘦豬肉 50 克，鹽適量
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大米淘洗干淨，瘦豬肉洗淨切碎，兩者一起入鍋，添水約 800 毫升，大火燒开后，轉小火熬煮</li> <li>2. 鮮薺菜洗淨，切碎</li> <li>3. 待粥差不多成時，加入薺菜再煮 2 分鐘，最后加入鹽調味即成</li> <li>4. 每日 1 劑，可分次食用</li> </ol>
功效	益氣健脾，清熱解毒，利尿除濕，止血平肝，養血明目。本品既是清除濕熱的保健品，也可以作為水腫、痢疾、腸炎、胃潰瘍、發熱、雙眼發紅腫痛，鼻出血及女性崩漏、產後出血等病的食療方

除了煮粥，薺菜的食用方法還有很多，比如北方，特別愛用它來做成餡，包餃子、包子和餛飩等，或洗乾淨之後，蘸醬生吃。想用它炒菜也不錯，如薺菜炒瘦肉、百合、雞蛋等都可以。喜歡喝茶的朋友還可用它泡茶喝。如：到了春末夏初之時，便可將採集來的新鮮薺菜全草洗淨、曬乾，再切碎裝入乾淨的容器中備用。每次飲用時，取10～20克，置於杯中，用適量沸水沖泡即可，如能加些冰糖、蜂蜜等來調味，風味會更佳。

薺菜雖好，但是在食用時也要注意以下問題。首先，在挑選上要以不帶花的、鮮嫩的為佳，薺菜根藥用價值最高，所以最好保留，不丟棄。烹製時不要久燒久煮，否則營養會流失。再者，薺菜性寒，體質虛寒的人及有便溏症狀的人要慎食，或最好不食。最後，要少加蒜、姜、料酒等調味品，才能保持它自身的清香味。

### 祛除濕熱養生堂

薺菜還能外用來清熱止痛。如果遇關節疼痛等症，就可以取適量的蓖麻子和新鮮的薺菜一起搗爛成糊，外敷於患處即可起到止痛的作用。

## 鯽魚除濕熱，補益效果強

中醫認為，鯽魚味甘、性平，入脾、胃、大腸三經，具有清熱解毒、利水消腫、健脾開胃、補虛強身的功效，是防治濕熱和補虛的魚類之一。

魚是人們日常生活中不可缺少的水產品之一，它們的營養十分豐富。很多人都知道經常吃魚可以健身補腦，改善情緒，讓人變得開朗快樂。但是都說「魚生火」，有的人為此常常「疏遠」它。其實，魚只要食用得當並不會上火，而且還有清除濕熱的作用，鯽魚就是其中的一種。

鯽魚是我們最常吃的魚，它不但味道鮮美，而且還可以入藥。在醫學臨床上常用作口瘡、痔瘡出血，慢性瀉痢，營養不良性浮腫、肝硬化腹水、慢性腎炎水腫等疾病的食療。這主要得益於它所具有的清熱解毒、利水消腫的功效，再加上它味甘、性平，能入脾、胃、大腸三經，還有健脾開胃、補虛強身的功效。另外，現代醫學還指出，鯽魚能降低膽固醇，經常食用還能防治肥胖、高血壓、動脈硬化、冠心病等疾病。

因此，無論你是不是濕熱患者，都可以在日常飲食中加入鯽魚，如鯽魚湯就很好。

鯽魚湯	
原料	鯽魚 1~2 條，新鮮香菇 3~5 朵，白菜心 100 克，生姜、大蔥少許，香菜 1~2 棵，淀粉、食用油、鹽、醬油、味精適量
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 新鮮香菇和白菜心分別洗淨，切好待用</li> <li>2. 鯽魚去鱗、鰓和內臟，洗淨之後，周身沾上少許淀粉後，入油鍋炸至兩面焦黃色時撈出</li> <li>3. 鍋中留油，下適量生姜、蔥段炒香，淋上少許醬油，稍炒後加水約 800 毫升</li> <li>4. 放入鯽魚和香菇，先用大火燒開後，轉小火燉煮</li> <li>5. 5 分鐘後，放入白菜心，繼續煮 5 分鐘左右，加入鹽、味精調味，最後將洗淨切碎的香菜撒入，即可盛出</li> <li>6. 每日 1 次，佐餐食</li> </ol>
功效	清熱解毒，利水消腫、除濕通乳。本品適用於浮腫、痔瘡出血、慢性瀉痢、肥胖、高血壓、動脈硬化、冠心病等病患者食用，其日常保健功效也很好

關於鯽魚的做法，很多人都只局限於燉湯、紅燒。其實，鯽魚的做法還有很多，比如用它來煮粥。具體做法：大米100克淘洗乾淨，入鍋添水約800毫升，大火燒開後，轉小火熬煮；取鯽魚1條，洗淨，去內臟，然後沿著魚骨頭切取魚肉，並將它們切薄片，加鹽、醬油、料酒、薑末、蔥末等醃製15分鐘後，將魚片挑出，放入大米粥中同煮至粥成，調味即可。

在烹製鯽魚的過程中，一定要記住，不可久煮，否則肉刺容易粘在一起，不易分離，同時其鮮味也有損失。一般來說，鯽魚能補虛，是沒有什麼禁忌的，不過在感冒發熱期間，還是要少食。

### 祛除濕熱養生堂

《食療本草》中記載鯽魚子（即我們所說的黃色的像小米一樣的魚卵）能「調中，補肝氣」。因此大家在食用鯽魚時最好連它們一同食用。

## 第4章 內因外邪滋生濕熱，恪守良好生活習慣很關鍵

無論是濕邪熱毒，還是濕熱之毒，既有內生的原因，也有外侵的因素，而且很多時候，一些讓人忽視的生活習慣都會為濕熱打開大門，或成為滋生和加劇濕熱的潛在之因，比如春天保暖不當，夏天貪涼，亂服補藥，吸煙酗酒，等等。因此，防治濕熱，恪守良好的生活習慣也是很關鍵的。



## 春暖花開，要清溫防風防濕

春風送暖，春雨如油，綠野繁花，無限美好。但是春天裡的溫、風和濕一旦入侵人體，就會演變成濕熱，危害健康。所以在春暖花開之際，大家不要忘了清溫、防風和防濕，以免為濕熱埋下禍根。

「好雨知時節，當春乃發生。隨風潛入夜，潤物細無聲……」杜甫的一首《春夜喜雨》為我們生動地描述了一幅春雨隨著春風而至，在夜幕中悄然無聲、細細地滋潤著世間的萬物的美好景象。春天來了，春風春雨也會隨之而來，萬物萌芽，草長花開，綠野繁花，春光無限美。不過在這裡要給大家提個醒，在享受著春天帶來的美麗與美好的同時，千萬要記得清溫、防風和防濕。雖說春風送暖，春雨貴如油。但是春天乍暖還寒，稍稍疏忽，它的溫、風和濕就會變成病邪，一旦入侵人體，就會演變成濕熱，危害健康。

清溫，莫讓溫暖變成濕熱的「溫床」

在我國民間一直流傳著「春捂」的保健之法。但是「春捂」也要有個度。首先，要根據自己的身體狀況和對溫度的感知程度來定。如果體質差，怕冷，容易受風寒的人就需要捂一捂來防寒及防風保暖。如果你是一個怕熱或是愛出汗的人，那就要學會根據天氣的變化隨時添減衣物。總之，不能別人都穿著薄衣、短袖了，你還捂在棉衣、羽絨服裡面汗流浹背，這樣反而容易引起內熱，對身體健康不利。

另外，《史記·太史公自序》中記載：「夫春生夏長，秋收冬藏，此天道之大經也。弗順則無以為天下綱紀。」一年四季，春溫，夏熱，秋涼，冬寒，每一個季節都有自己的特點，並構成了春生、夏長、秋收、冬藏等自然界一切事物的規律。春天萬物甦醒，陽氣漸漸升發，我們的身體也是這樣。因為在五行中，肝屬木，在這個季節裡它的疏洩與條達功能與春季的陰陽變化是通應的，它就像春天的樹木那樣在生發和主管著人體一身陽氣的升騰。所以在春天裡要特別注意養肝，以保證肝氣的正常疏發，否則肝氣鬱結化火，為濕熱之毒的形成埋下隱患。養肝清溫要注意以下兩點，一是保持良好的情緒，舒暢和開朗的心情；二是多食新鮮的綠色果蔬，以及動物的肝臟，等等。

## 防風，不讓濕熱有「虛」可乘

都說春風醉人，春風確實溫暖，讓人感到舒適和陶醉，但就是這個暖暖的春風，也會助長我們身體裡面的濕熱之氣。金代著名醫家劉完素在《素問玄機原病式》中講：「風本生於熱，以熱為本，以風為標，凡言風者，熱也。」這句話告訴我們，風本來就生於熱中，它是以熱為本。尤其在病理上，它們的變化過程多為兼化的關係。這就是為什麼暖春裡常常有人感冒的原因，如果去看中醫，他們還會跟你講，你患的是風熱感冒。所開的藥物也是具有清熱散風功效的菊花、金銀花、薄荷、連翹等。那如何防風呢？

一是合理增添衣物。適當地捂一捂，尤其是在起風的天氣裡，要特別注意。這時我們可以穿上風衣，圍上圍巾，戴上薄帽等，以防止風邪的入侵，助長身體的熱邪。而且春天裡乍暖還寒，這也是防寒的重要舉措。

二是及時關上窗戶。生活起居需要新鮮流通的空氣，所以每當暖春來臨，大家都會把緊閉了一個嚴冬的窗戶敞開，與外界交換新鮮的空氣。但是，開窗通風也要有個限度，不要一天24個小時都將此事進行到底。而是趁著風和日麗的天氣，開窗通風幾小時。但是到了晚上或起風的時候，那就要及時關閉門窗，防止風邪。

## 防濕，防止濕氣入侵醞釀成「濕熱」

當第一聲春雷炸響，春雨也開始淅淅瀝瀝地降臨，空氣變得潮濕起來。尤其是谷雨的時節裡，雨水量逐漸增多。所以，春季防濕工作也不能疏忽大意。防濕具體來說有三個重點。

一是在陰雨天裡要力求環境乾燥。在陰雨天氣裡，要及時關閉門窗以防外在的濕邪。如果室內的空氣實在潮濕，還可以安放一些除濕的物品或設備。除濕的物品有生石灰、竹炭等。大家可以用布料或麻袋等透氣性好的物品將它們包好後放置於室內各處。

二是不要涉水淋雨。民間有句老話說得特別好，「飽帶乾糧、晴帶雨傘」。雖然這是用於形容未雨綢繆的說法，但是在雨水多的谷雨季節裡，一定要記得關注天氣的變化，如果預報有雨，那在出門時最好記得帶一把雨傘。如突遇下雨，最好找個地方避一避，千萬不要淋雨涉水。

三是濕身莫忽視，濕衣服不要穿。不管什麼原因被雨水淋濕或涉水，都要及時換下濕衣，同時趕緊洗個熱水澡，或擦乾後換上乾爽的衣服。另外，沒有晾乾的衣物千萬不要穿，否則濕邪透過皮膚入侵體內，將為濕熱留下無窮的後患。

總之，我們要積極行動起來，清溫、防風和防濕，小心春天裡的溫、風和濕這三大外邪，防止它們成為濕熱的病源。

### 祛除濕熱養生堂

春天裡最好的活動是踏青出遊和放風箏，尤其是放風箏，它集娛樂和鍛煉為一體。放風箏時的跑動、牽線和控制等可以促進身體、四肢、腦和眼睛的協調，從而達到通經活絡、調暢氣血、強身健體的目的。而且隨著風箏高飛而遠眺，使眼睛部位肌肉得到調節，既可以消除疲勞，還可以養肝，促進肝功能的發揮，對防治濕熱有幫助。

## 夏天莫貪涼，警惕濕暑纏身成病源

中醫認為，依靠陽氣來維持運化功能的脾臟最怕涼。所以，夏天雖然炎熱，但也不能貪涼，否則影響脾的運化，以致水濕內生，久之成濕熱。同時，還要合理地清熱避暑和除濕，以防範外在的濕熱之邪入體纏身成病源。

炎炎夏日，其中的滋味怎一個「熱」字了得。所以，看到這個標題有很多人都會感到不解，夏天那麼酷熱難熬，為什麼不能貪涼呢？我們還是來看一個病例吧！

我前年治好了一個患者多年的老胃病，他心裡對我十分感激和信任，在表達了感激之情後，便跟我說起了他的另一個煩惱。原來，他女兒今年已經30多歲了，但是身體狀況很差，一定要我幫忙調理。後來，他帶著女兒來找我。我一看，那姑娘身形肥胖，面色灰黑，精神狀態也差，還長一臉的痘痘。一看舌苔，色紅苔黃膩。我心裡立刻有底了，她這是體內濕熱嚴重的緣故。據她自述，二十四五歲以前身體很健康、身材勻稱，也不愛長痘痘。隨著年齡的增長，健康狀況下滑，身材變形可以理解，但為什麼過了青春期還那麼愛長痘痘呢？

我讓她談談自己以前的生活狀況、工作性質、生活及飲食習慣等。當她一一道來時，在飲食這個環節我找到了問題的關鍵。原來她以前特別愛吃冷飲，尤其是夏天，每天都要吃上七八個雪糕、冰激凌，而且冰鎮飲料、水果，每天都是必不可少的。她還說，別看她是個女孩子，但是和男孩子一樣，一到夏天就天天用涼水洗澡。現在不行了，可能真是到了一定的年紀。

我說這個和年紀沒關係，你的健康是被你涼壞的。別說女孩子，就算是青年男孩也不能那樣貪涼，否則脾胃受傷，健康就沒有保證了。因為貪圖寒涼最傷脾陽。不管是什麼季節，中醫一直都反對人們過於貪圖寒涼。我國清代著名醫家葉天士在《臨證指南醫案》中指出：「太陰濕土，得陽始運……」這句話是說，作為太陰濕土的脾只有在陽氣的作用之下，才能正常完成運化的工作，可見它是一個怕冷的傢伙。如果一味地貪圖寒涼，寒氣入脾，必然會破壞維持著它運行的陽氣，讓它的運化

水濕功能下降。如果水濕不化，內滯於身體，久積蘊熱，或遇熱，都會轉化成濕熱，讓身體的所有組織都處在「水深火熱」之中。健康會每況愈下，身材會走形，臉上愛長痘，人也就不漂亮了。不光是吃進肚子裡的寒涼食物，電風扇、空調及洗冷水澡時的冷氣也會透過體表（也就是我們常說的皮膚等），入侵體內。

那麼，什麼樣的生活、飲食才能去除酷暑而又不算貪涼呢？

第一，飲食要以不感到冷涼為宜，對於那些脾胃虛弱的人來說，常溫的食物就可以。如果真的怕熱，我建議大家多吃些有清熱消暑、除煩解毒作用的蔬菜和水果。如黃瓜、苦瓜、苦菜、萵筍等，無論是涼拌還是清炒都可以。但在烹調之時，一定要記得適當地加些姜、大蒜等溫性的調料，以防止寒涼過度。

第二，夏季睡涼席不能太久，風扇不要開得過大，空調的溫度也不要太低，以25℃～26℃為宜，更不要開著風扇或是低濕空調等睡覺。

第三，清熱避暑。說完了貪涼，夏天還有兩個特別令人備受煎熬的特徵，那就是暑和濕。夏天不但天氣炎熱，而且雷雨也特別多。炎熱潮濕是夏天最具特色的氣候特點，暑濕之氣入侵人體，或是內外夾擊，就會導致濕熱病症的發生，如嘔吐、腹脹、腹痛、腹瀉等。所以，雖然說在夏季裡不能貪圖寒涼，但是適當地清熱避暑和除濕都是很必要的。清熱避暑，除了避外面的高溫及烈日下暴曬和久待之外，還可以適當合理地採用空調、風扇等散熱設備。而除濕我們則可以參照上文提到的春季除濕的方法來進行。另外，有很多食物也有清熱除濕的功效，可幫助大家有效除去身體內的暑濕之氣，如綠豆、紅豆、薏苡仁、荷葉、馬齒莧、鴨肉、西瓜、香蕉等，都可以常食。

總之，夏天雖然炎熱，但也不能貪涼，以免破壞身體的陽氣，影響脾的運化，以致水濕內生，久之成濕熱。同時，還要合理地清熱避暑和除濕，以防範外在的濕熱之邪入體危害健康。

### 祛除濕熱養生堂

都說心靜自然涼，在夏季，我們一定要維持穩定的情緒和保持良好的心態。為了放鬆心情，讓心靜下來，大家還可以聽聽舒緩的音樂，遠離濃艷刺激的色彩，多選擇清雅素淨的色彩作為服飾和裝飾的顏色。

## 秋天防燥，清潤補益要適當

中醫養生學認為，秋天裡補益要遵循秋季的養生法則，同時潤燥養肺要適當，而且要講究科學的方法。否則，體內氣血失衡，反而會為濕熱的產生創造條件。

都說秋燥傷人，它不但會讓人出現咽干口渴、皮膚乾燥不滋潤、毛髮因為乾燥而起靜電等不適的現象，而且還容易引起肺燥咳嗽、支氣管炎及感冒等呼吸道疾病。所以每當乾燥的秋天來臨，大家都十分自覺地把秋天防燥當成養生的重要舉措之一。所謂的防燥有兩大重點，一是往皮膚上多抹滋潤霜，二是多喝水和服食一些清潤的補益之品。不過，在這裡我得給大家提個醒，秋天防燥，清潤補益一定要適當。否則，清潤補益過度，反而會變成水濕「災害」，並久蘊成熱，或與熱勾結成濕熱。滋潤不成，反倒變成肺部濕熱，引發咳嗽等疾病。

我們先從秋季的氣候特點來說。在傳統意義上，立秋就意味著秋天的來臨。但是，這個時候天氣依然很炎熱，所以民間才將之稱為「秋老虎」。再加之綿綿的秋雨，炎熱中還夾帶著些許濕氣。再者，我們的身體內在組織還沒有完全從炎熱潮濕中走出來，也就是說，那些濕熱之氣還殘留在我們的身體組織裡面。如果立秋就開始大肆滋補，反而會起到助濕生熱的反作用。一般來說，中秋以後天氣才會慢慢轉涼，燥邪也才真正開始來襲，這時候大家可以開始進行滋補了。但是在進行清潤補益之時，也要遵循以下幾點。

第一是「燥則潤之」。「燥則潤之」的養生之法出自於《黃帝內經》，通常所說的「潤燥」就是這個意思。大家都有這樣的感覺，秋燥來襲時皮膚乾燥，口乾、口燥這兩大症狀最為明顯。因此，除了外塗滋潤霜來潤燥外，還可以多喝水，每天比其他季節多喝200～400毫升。也可以選擇具有滋潤功效的食物，如秋梨、石榴、蓮藕、蘿蔔、銀耳、冰糖、蜂蜜等，它們的滋陰潤燥的功效都很不錯。可以根據自己燥的程度來合理服用，千萬不要因為它們能滋陰除秋燥而每天每頓必服。

第二是要把肺養好。在中醫上，肺有「嬌麟」之稱，它處於五臟的最高處，是唯一一個通過呼吸道與外界相連的臟腑。它除了是一個通調

人體水液的臟腑，具有喜濕怕燥的特點，容易受到燥邪的傷害又怕被熱及濕熱糾纏之外，還主管著人體的呼吸功能，是人體氣機出入的一個「關口」，常常成為病毒危害的對象。所以，除了食養之外，在病毒流行時，一定要記得關窗防塵，外出時也最好戴上口罩防塵防病毒，以減少對它的傷害。當然，也不要忘記了加強體育鍛煉，增強肺臟的自身抵抗力，以減少外邪的傷害。

第三是必要時用藥。秋天養肺在必要的時候還可以選擇一些藥材，既可以使用滋陰清熱、益氣潤燥的藥材，如太子參、西洋參、桑葉、桑白皮、麥冬、天冬、玉竹、生地黃、百合等，也可以常與黃芪、白朮、蓮子、人參、黨參、白果等補益脾腎、利水滲濕的藥物配伍或者交替服用。在用藥的同時，要根據自身的狀況合理配伍，以保持潤燥而不過度，以免變成濕熱的禍根。當然，最為理想和安全的做法還是在醫生的指導之下用藥。

總之，在秋天裡補益要遵循秋季的養生法則，同時潤燥養肺要適當，而且要講究科學的方法。否則，補益過度或不當，身體內的氣血失衡，反而會為濕熱的產生創造條件。

### 祛除濕熱養生堂

主動咳嗽有利於肺部擴張，並能起到清掃肺臟的作用。所以，在秋天裡養肺還可以有意識地主動咳嗽幾聲。每天3~5次就行。

## 冬天進補，要防濕熱滋生

冬天進補，在飲食上多是以肥甘厚膩為主。但中醫學認為，肥甘厚膩的食物特別容易滋生濕熱。所以，大家在冬天裡進補要適度，同時做好防止濕熱滋生的工作。

「冬令進補，開春打虎」是傳統的養生名言。冬天進補的原因是什麼呢？從現在傳統養生醫學的角度來說，這主要是因為天人相應的原因。也就是說，人與自然是相通的，尤其是人體狀況的變化是隨著四季的變化規律而發生的，其具體表現為春生、夏長、秋收、冬藏。冬天無論是自然界還是人體應處於「封藏、孕育」的狀態，這時候人體要儲備大量的精微物質，為第二年的春生和夏長打好基礎。現代醫學也認為，冬天裡氣候寒冷，人必須處於一種正常的溫度之下才能維持健康的狀態。但是外在的溫度不足，就必須從內在來進行調節。這種內在的溫度從何而來呢？食物營養是十分重要的一個方面。所以，在冬天裡有必要進補一些高營養、高熱量的食物，以維持這種正常的體溫，以抵禦寒冷的侵襲。

儘管如此，在這裡我還是要提醒大家一下，冬天進補也應有度，做好防止濕熱滋生的工作。所謂冬天進補，在飲食上多是以肥甘厚膩為主。另外，相對於南方人來說，北方人的酒量好是公認的，酒量的大小和氣候差別有一定的關係。因為酒是性大熱之品，喝下去能起到驅寒暖身的作用。長期喝酒驅寒，酒量自然也就好了。但是無論是烈性的酒還是肥甘厚膩的食物，都特別容易滋生濕熱，所以一定要適度，否則，不但會對身體不利，還可能會讓你的皮膚變得油膩、痘痘爆發、喉嚨腫痛、滿嘴潰瘍，甚至出現腹痛、便秘、小便不利等症狀。冬天進補的具體做法，可從以下幾個方面入手。

一是注意養陽，以滋補為主。因為冬季氣候寒冷，陰盛陽衰。根據中醫「虛則補之，寒則溫之」的原則，在膳食中應合理加入溫性、熱性，特別是具有溫補腎陽作用的食物。主食類有粳米、籼米、紫米、黑米、玉米、小麥等；豆類有黃豆、黑豆、豌豆，每人每天以20～30克為宜；肉類則以牛肉、羊肉、狗肉、雞肉為主，每人每天可食用50～100克；水產品以鱈魚、鯉魚、帶魚、蝦等為佳，蔬菜類以蘿蔔、韭菜、香



菜、黃花菜、大蒜為主，總食量每人每天在200～250克；還有橘子、椰子、菠蘿、大棗、荔枝、桂圓等溫熱的水果也可以每天吃10～50克；當然，每天泡一壺味甘、性溫的紅茶來飲用也相當好。

二是飲酒要合理適量。冬天飲酒以黃酒、紅酒或是白酒為佳，因為它們溫中暖胃、舒筋活血、驅寒熱身的作用較好，飲用量每次以20～50毫升為宜，也可根據自己的體質和耐受力而定，以大腦清醒和不醉為宜。而啤酒則盡量要少喝，如實在想喝，也要以20℃的常溫啤酒為宜。

三是及時合理地選擇具有清熱除濕功效的食物。如紅豆、薏苡仁、綠豆等，每人每天可以食用10～20克；白菜、豆芽、芹菜、絲瓜、冬瓜、西紅柿等具有清熱除濕功效的蔬菜也要常食；一些水果也具有清除濕熱的功效，如蘋果、香蕉、草莓、梨等；另外，綠茶、苦丁茶、大麥茶等也可以合理選擇。

四是必要時用藥。如果感到在冬天裡體內有濕熱，或濕熱嚴重，也可以合理用藥，除了紅豆、薏苡仁、綠豆，像茯苓、荷葉、白扁豆、白朮、甘草、梔子花、茵陳等都可以在醫生的指導下服用。

總之，對於現代人來說，冬季進補御寒這一需求已不再是那麼剛性了。之所以進補，更多的是為了在享受美味的同時獲得健康與美麗。所以，進補並不等於盲目和沒有節制地大補，而是要有針對性，併合適地選擇食材，以達到營養平衡、身體健康的目的。

### 祛除濕熱養生堂

冬季運動可以選擇一些運動量大的鍛煉方法來幫助強健身體並祛濕熱，如中長跑、游泳、爬山、各種球類及武術等，每天進行30～60分鐘。但運動要以舒適和微微出汗為度，並注意加強運動前後的保暖工作，以免受風著涼，起到相反的作用。

## 煙酒生濕熱，一定要戒掉

中醫認為，煙酒都是毒。它們可傷脾、胃、肝、肺，滋生濁濕，化熱生痰，甚至滋生濕熱。因此，想要身體健康，就一定要將它們戒掉。

去年，我在朋友那裡認識了一位新朋友，他40歲出頭，身體開始發福，滿面油光，頭髮油膩沒光澤。還沒等我開口，他就急忙對我說，這幾年來，身體雖然長胖了不少，但總是感覺體質越來越差，要我給他把把脈。他一開口說話，我就聞到了他的口臭，把脈後，發現脈滑而速。我又問他的飲食和生活習慣。他說自己什麼都好，就是管不住自己的嘴，尤其是離不開煙和酒，這個習慣已經跟隨他十多年了。因為煙和酒是幫助他釋放壓力和緩解情緒的較好方法。隨著壓力漸大，煙越抽越多，酒量也越來越大。同時大便也黏滯不爽，人也特別容易急躁，愛發火。

我說：「你是典型的濕熱體質，主要是由於常食肥甘厚膩以及煙酒等不良的飲食和生活習慣造成的。雖然可以通過治療的方式來暫時緩解，但是要想從根治理，就必須改變那些不良的飲食、生活習慣，尤其是要把煙酒戒掉！」

他一聽，面露為難之色。其實，這是所有酒友和煙民都感到為難的事情，雖然煙酒有害健康的常識誰都知道，但是煙酒一旦上癮，想要戒除是一件極其不容易的事情。不過，在我給他講完了煙酒對於濕熱體質的形成和健康的傷害之後，他才表示一定要痛下決心戒掉煙酒。

首先，煙民們在陣陣香煙煙霧中盡情享受的同時，一氧化碳、尼古丁、焦油等40多種有害物質，也會隨著呼吸系統進入他們的體內，一路進行「熏烤」式的傷害。就拿肺來說，它喜濕惡燥，有主氣和司呼吸的功能，是人體氣機出入的一個重要「關口」，同時與人體正氣的生成及水濕的代謝有著十分緊密的關係。煙毒傷肺，其肅降和宣發的功能失常，水濕不能正常代謝，就會蓄積於體內變成濁濕或久之化痰而變成濕熱，甚至還會出現咳嗽、咳喘等症，甚至發展成氣管炎、肺氣腫、肺癌及心腦血管、消化道疾病及癌症。正如我國戒煙廣告中說的那樣：「吸煙是繼戰爭、飢餓和瘟疫之後，對人類生存的最大威脅。」「點燃香煙

的一剎那，你也點燃了死亡的導火索。」

中醫認為，酒味甘、辛，性大熱，具有舒筋活絡的作用，並有「酒為百藥之長」之說。但清代名醫汪昂在《本草備要》中記載：「少飲則和血運氣，壯神御寒，遣興消愁，辭邪逐穢，暖內臟，行藥勢。過量飲酒則傷神耗血，損胃燦精，動火生痰，發怒助欲，至生濕熱諸病。」這句話在告訴大家，少量飲酒可以幫助人體氣血的運行，提神除寒，解邪穢，助藥性。但是過量飲酒則會傷神耗血，傷脾胃，損腎虛精，傷肝動火，化熱生痰，甚至是滋生濕熱。

總之，煙酒都是毒。所以勸君在點燃香煙之時，要多考慮自己的健康，並及早戒煙。戒煙時可以把你開始吸煙的過程反過來，即：從「煙鬼」到3支、2支、1支逐漸減少直到不吸為止。戒完煙之後，還要記得遠離二手煙，外出時盡量遠離吸煙區，並勸誡身邊的人不要吸煙。同時，不要貪戀杯中之物，已有飲酒習慣的人應限制及減少飲量；在節假日或親朋相會時也要以飲低度酒或用健康的飲料來代酒為宜。

### 祛除濕熱養生堂

如果還沒有戒掉煙酒，或在抽煙喝酒後，最好能吃些烏梅、梨、生蘿蔔、羅漢果等，因為它們能養肝護肝、滋肺養肺，以緩解煙酒之毒對肝臟及肺臟的傷害。

## 藥物生濕熱，千萬別亂用

「烏雞白鳳丸」、「六味地黃丸」及阿膠、燕窩、冬蟲夏草、西洋參、石斛等名貴的滋陰藥材，如果使用不當，或是滋補過度，也會滋生濕熱，或者加重濕熱症狀。所以，用藥一定要遵從醫囑，千萬別擅自亂用。

藥物是一種很奇妙的東西，尤其是中藥。明明是同一個部位的病證，用同一種藥物，有的治好了，有的卻偏偏越治越嚴重。記得五六年前，有一位女士前來向我諮詢，說她前段時間在醫院查出了慢性盆腔炎，但是她沒有聽從醫生的治療方案，因為她以前有個朋友也患這種病，並服用烏雞白鳳丸得以痊癒。所以，她就如法自行醫治。沒想到烏雞白鳳丸服用了兩個多月，慢性盆腔炎卻越來越嚴重，對此她百思不得其解。從她的檢查結果來看，她的盆腔內有少許的積液。而且她又自述，小腹兩側有脹痛之感，同時白帶多，發黃、有異味。一看舌苔，舌質暗紅，有小瘀點，舌苔也呈白膩之象，脈象弦。

綜合這些表現症狀來看，她的慢性盆腔炎是由於濕熱瘀結所致。而烏雞白鳳丸以純烏雞為原料，外加熟地黃、當歸、白芍、川芎、丹參、人參、黃芪、山藥、芡實等20多味藥材配製而成，具有滋陰養血、補氣活血、調經止帶等功效，唯獨清熱利濕的功效甚微。所以，它比較適合脾氣虛、腎氣虛的慢性盆腔炎患者，如果是濕熱導致的慢性盆腔炎患者服用，則會助濕生熱，反而加重病情。最後，我給她開了一個以知母、黃柏、白芷、連翹、魚腥草、蒲公英及杜仲等為主的藥方。

可見，烏雞白鳳丸雖是婦科良藥，但是卻不能包治婦科百病，所以切不能亂用亂服。不僅是烏雞白鳳丸，還有很多藥物或藥材如果使用不當，或滋補過度，也會滋生濕熱，或加重濕熱患者的症狀。如滋補腎陰的名方六味地黃丸及阿膠、燕窩、冬蟲夏草、西洋參、石斛等名貴的滋陰藥材。

所以，在這個有條件養生保健的年代，我們可以為了身體的健康，進行適當的滋補。但是在補益之前，一定要辨明自己的體質，做到有針對性地進行補益。如果你是濕熱體質或是體內有濕，就一定要避免這些

滋膩的滋補藥材，或在醫生的指導下服用。即使是正常人或血虛、陰虛等體質的人進補，也要遵從醫囑，以免滋補過度，催生成為濕熱體質。

### 祛除濕熱養生堂

防治濕熱，大家還可以練練「轉身抬腿操」。具體做法：取自然站立的姿勢，身體挺直，雙腳自然分開與肩同寬，兩前臂夾緊身體，並努力舉起，再緩緩做上身向左側後轉的動作，同時抬起左腿（膝蓋彎曲成90°）。持堅10～20秒後，還原成自然站立的姿勢。稍停。做上身向右側後轉的動作。重複此套動作10次左右。每天早、晚各1次。可使身體氣機變得通暢，有利於防治和清除濕熱。

## 清淡飲食是避免濕熱的最有效方案

中醫認為，飲食太油膩、「重口味」都容易滋生和加重濕熱，而清淡飲食是一個基本、最有效地避免濕熱，並有利於健康的飲食方案。

民間有句話講得很好——「病從口入」，這句話告訴我們，除了正常的衰老，身體功能衰退之外，許多疾病是吃出來的。至於病從口入，大家體會得最多的可能是，吃了不乾淨、過期或變質的食物之後，人就會生病。當然，這也是其中一個方面的表現。但是有的人在飲食上非常講究衛生和質量，卻仍然身體很差，並常常受到疾病的糾纏。如本書的主角「濕熱」病證，也以病從口入較為多見。在中醫臨床上，那些飲食上常以大魚大肉、肥甘厚膩及辛辣刺激為主的人最為多見。所以，想要避免濕熱纏身，首先要做到營養均衡，清淡飲食。具體方案大家可以參照以下幾條：

第一，飲食不宜太油膩。不要食用過多的動物性食品，一個健康的成年人，每天攝入的脂肪量約為40克，換算成油則為20克，或70～80克瘦肉。可選擇的肉類有瘦豬肉、牛肉、兔肉、雞肉、動物內臟等。對於中老年人來說，消化功能及新陳代謝相對減弱，則需要適量地減少脂肪的攝入量，以20～30克為宜。所以一定要適當地進食肉、魚和蛋類。同時，要少食甚至是杜絕煙熏及油炸食品。

第二，多食黃豆、紅豆等豆類和白菜、芹菜、苦菊、莢麥菜、油菜、菠菜等綠色蔬菜等富含植物蛋白和鐵質的食物。做到葷素搭配、營養均衡及清淡的目的。因為現代醫學和營養學表明，「營養均衡、全面才是健康飲食的唯一標準」。

第三，口味要清淡，不要「重口味」。在飲食上不但要少油而且還要少鹽，避免太鹹。中醫學認為，鹹傷腎，腎若受傷，體內元陰、元陽失調，濕熱就會乘虛而入。辛辣刺激的食物也要節制，雖然在這個壓力大、沒有胃口的時代，適量地食用一些，可以刺激味覺，讓人胃口大開，但是也不能過食或天天食用，因為以辣椒、生薑為主的辛辣刺激的食物，以味辛辣和性溫熱為主要特點，如果長期或大量食用很容易對脾胃造成刺激。脾胃一傷，其消化和運化功能降低，水濕內停久積變成濕

熱，或脾胃直接變得濕熱，並向其他臟腑和身體組織蔓延，最終形成濕熱體質。五行養生理論中雖說酸入肝，但是酸味過甚，則會起到相反的作用，而肝膽也是濕熱最為青睞的臟腑。因此，酸味的攝入也要適可而止。同樣，甘入脾，苦入心；理所當然，甘過傷脾、苦過則傷心，所以甘味食物和苦味食物也不可過食。

總之，飲食太油膩、「重口味」都容易滋生和加重濕熱，而清淡飲食是一個基本、最有效地避免濕熱，並有利於身體健康的飲食方案。

### 祛除濕熱養生堂

如果濕熱滯留於脾胃，還可以用丁香精油按摩來幫助清熱。做法：取3～4滴精油塗在以肚臍為中心的腹部，同時雙手或單手以適當的力度做順時針打圈的方式按摩腹部，每天按摩5～10分鐘，可起到強健脾胃、調氣導滯的作用。

## 適量運動，有助濕熱排出體外

中醫認為，人體缺乏運動，氣機不暢，脾胃及其他臟腑統調水濕的功能也會因此而削弱，這樣既不利於濕熱的排除，而且水濕內滯，久之變成濕熱。因此，我們應該每天適量運動，這樣才有助於濕熱排出體外。

別看我是從事中醫的，又已經60多歲了，就以為我是個「老古董」。在這裡，我也自嘲一下，其實我還是很「潮」的，趁著空閒的時間，我也會經常上網，看看新聞時事，吸收一些新鮮的知識和認識一些新事物。我發現網絡上有很多現象也和我們中醫緊密相關。就拿近兩年來流行的「宅男」、「妖女」及各種「宅」現象來說吧，它也是導致濕熱的因素之一。所謂「宅」，就是從早到晚大部分時間都喜歡窩在家裡，或特喜歡待在室內，購物也多是通過上網的方式來進行，有的用餐都會叫外賣。但是這和中醫有什麼關係呢？我們還是看一個案例吧！

2012年，有個小姑娘在家人的陪同下來找我治病，她及她的家人都說不清楚她患的是什麼病，總之看起來就是懶洋洋的，精神狀態很差，常常覺得頭暈、噁心，甚至嘔吐。我仔細一打量，只見那姑娘面色暗淡無華，而且有油光，有痘痘，身材也是胖胖的。她自述一年多以前，自己就變成了妖女，大部分時間與電腦、電視相伴，甚至可以宅在家裡一周不下樓、不外出。按理來說，自己休息的時間很充足，但是為什麼還會頭暈、沒有精神呢？

當問及她的運動情況時，她說自己有點懶，不喜歡運動。從她敘述的情況來看，她經常待在室內，又不運動。空氣不好是引發她頭暈、噁心、嘔吐的原因之一。更為主要的是，我看她的舌苔黃膩，可見她體內的濕熱是很嚴重的。濕熱內阻，氣血不暢，清氣不升，或濕熱之濁氣上行於頭部，干擾清竅，人就會變得頭暈、噁心、嘔吐等。而且她體內的濕熱都是由於她長期宅在家裡，不運動導致的。因為長期不運動，會影響人體氣機的運行，如果氣機不暢，脾胃及其他臟腑就會像失去了動力的機器一樣，無法很好地運轉，其統調水濕的功能也會因此而削弱，這樣既不利於濕熱的排除，而且當水濕內滯，久之就會生熱，或與熱相互勾結，變成濕熱。



總之，不管是什麼原因，經常宅在室內的人運動量相對會減少。可見，這個「時尚」的行為習慣並不科學。因此，在這裡我建議21世紀的宅男、宅女們最好改掉這個不良習慣。如果因為工作或其他原因需要長期宅在室內，那也必須每天趁著早晚或其他空氣清新、陽光明媚時外出1~2小時，並進行一些戶外鍛煉，如散步、慢跑、打球、騎車、爬山等，都十分有利於體內濕熱的排出。當然，即使在室內，也可以選擇一些運動項目來鍛煉，如跳舞、練瑜伽、做健身操等。

不過，在室內運動時，一定要選擇空氣清新流通的地方，或者開著窗戶進行。另外，運動時，動作幅度不要太大，運動時間在30~60分鐘，並以微微出汗，或是汗出透為宜，切忌大汗淋漓，因為汗液大洩易損傷元氣，反而對身體健康無益。出汗之後，要及時擦乾或換衣服，以免汗水變涼而受風感冒。

### 祛除濕熱養生堂

想要運動全身內外，大家還可以在室內經常練習「天姿法」，做法：取站立姿勢，放鬆身心，慢慢彎腰，用雙手抱住雙腿，蹲在地上。適當用力使身體抱成一團，就像胎兒在媽媽肚子裡那樣，持堅1分鐘左右起身，重複此動作5~10遍。每天1~3次，可起到擠壓腹部，增加膈肌的運動，有效按摩脾胃及五臟的作用。腳後跟不能抬起，動作不要過快、過猛。

## 保證充足睡眠，也能控制濕熱纏身

中醫認為，不熬夜、保證充足的睡眠，有利於肝膽的健康和功能的正常發揮，可促進人體正常排毒和保持氣機的通暢，對於控制濕熱纏身，作用也是非常巨大的。

在傳統的醫學養生理論中，熬夜是一直不被提倡的。但是，現代人生活節奏快，工作壓力大，或因為工作性質的緣故，加班熬夜成了很多人生活中不可或缺的一部分。收入雖然增多了，但身體的健康狀況卻與之成反比。就拿本書中的「主角」——濕熱之毒來說，其生成也與熬夜、睡眠不足有很大的關係。

中醫上常說，「熬夜傷肝」，有的人甚至還說「熬夜就是在熬血」。這兩句話表面上看似不同，實質上說的卻是一件事。首先，十二時辰養生法指出「子時膽經當令」，「子時」是指23點到凌晨1點這個時段，而「當令」指的就是值班的意思，「膽經當令」就是在這個時段是膽經在身體裡值班，是它活動和工作最為旺盛的時期。《黃帝內經》還說：「凡十一藏皆取決於膽。」這句話的意思是說，包括肝經在內的其他十一條經絡的儲藏都取決於膽。取決於膽的什麼呢？當然是膽在此時段生發出來的陽氣。

在中醫理論中，肝膽互為表裡、臟腑（肝為臟，膽為腑），膽所生發的陽氣可以促進肝臟排毒。因此，如果這時候你還在熬夜，還在消耗膽生發出來的陽氣，就會影響肝臟的正常排毒。毒素不能及時排出，其具有的主藏血、主疏洩功能就會減弱。從臨床上看肝膽是濕熱十分鍾情的臟腑。另外，肝臟疏洩、條達功能失調，也是導致人體氣機不暢的重要原因。氣機不暢，脾運不健，濕熱也很容易滋生並纏身。

總之，不熬夜、保證充足的睡眠，有利於肝膽的健康和功能的正常發揮，可促進人體正常排毒和保持氣機的通暢，對於控制濕熱纏身的作用也是非常巨大的。所以，除了每天保持7~8個小時的睡眠之外，最好每天晚上10點之後就開始上床睡覺，因為這樣才能保證在子時進入深睡眠的狀態。不過，上床的時間也可以靈活掌握，如果你倒床後3分鐘就能入睡，那就可以在晚上10：50左右上床。總而言之，就是要保證晚上

11點的時候進入一個相對沉睡的狀態。但是如果實在避免不了熬夜的話，那就要注意以下幾點：

第一，熬夜時不要中斷。熬夜時無論有多累，中間都不要上床休息，因為我們身體就像機器，頻繁開關反而會磨損得更快，所以一定要忙完必須忙完的事情後再休息。

第二，可喝些咖啡或茶水來提神。但要注意應熱飲，濃度不要太高，以免傷胃。

第三，常做深呼吸，熬夜時會感到大腦有缺氧感，這是因為大腦需氧量增大的原因。此時做深呼吸可以促進腦部供氧。

最後，忙完之後要靜心定心神。在通常情況下，我們身體組織已經十分勞累，但是大腦仍然處於活躍的狀態。所以忙完之後，我們要盡量將思緒從忙碌中收回來，以免影響到接下來的睡眠質量。

### 祛除濕熱養生堂

需要熬夜或因為其他原因而睡眠不足的人，不妨常做肝臟運動來養肝護肝，防治濕熱纏身。做法：將兩手交叉，並環抱前胸。身體緩緩地向左邊扭轉並上升，同時吸氣，吸到不能再吸為止，再緩緩向下蹲，並緩緩將氣吐出。之後，身體緩緩地向右扭轉並做上升動作，做吸氣動作，再緩緩下蹲並做呼氣動作。每天2~3次。

## 第5章 祛濕熱，中藥材裡有「奇藥」

自古以來，說到「病」，大家自然就會聯想到藥。因為大部分疾病都離不開藥物的治療。當然，對於本書的「主角」濕熱，想要更加有效地清除它，藥物也不失為一個明智的選擇。而且中藥世界裡，有很多藥材都有清除濕熱的奇效，如生薑、荷葉、陳皮、白扁豆、甘草、白朮等。合理使用中藥，祛除濕熱會變得更加輕鬆快捷。

## 生薑溫中燥濕，夏季的保健良藥

中醫認為，生薑為芳香性辛辣的健胃之藥，可以溫中燥濕。在炎熱的夏季適當地吃些生薑能促進人體排汗，起到降溫提神的作用，並防治多種暑熱病證，是夏季的保健良藥。

古話說得好，「冬吃蘿蔔夏吃姜，不用醫生開藥方」，這句話告訴我們，夏天常吃生薑能防病，保證身體健康。但是，很多人都對此提出了質疑。他們認為，從醫學的角度來說，生薑性溫，是助熱提火之物。夏天本來就以炎熱為主要特點，再吃生薑，那不是更熱了嗎？

其實不然，他們之所以會有這樣的想法，主要是因為他們忽略了兩個方面：第一，夏天雖然炎熱，但也多雨潮濕，這時候是濕熱損害身體健康最為猖獗的季節；第二，夏天炎熱，涼拌、冷飲就成了飲食中的主要角色。一到夏天，很多人除了每天都要吃些西瓜及雪糕等來清熱解暑之外，餐桌上百分之八十的菜餚都是涼的，如涼拌黃瓜、涼拌苦菊、西紅柿拌白糖等。在炎熱的天氣裡，這些生冷寒涼的食物吃下去確實是爽了口舌，但是脾胃卻要遭罪了，因為它要受到寒濕和濕熱的雙重夾擊。

這時候的脾胃最需要的就是溫中燥濕。而生薑正好具有這樣的功效。中醫認為，生薑為芳香性辛辣的健胃之藥，可以溫中燥濕，而且適當地吃些生薑還能促進人體排汗，起到降溫提神的作用。對於有頭昏、噁心，胸悶、心悸等暑熱症狀的人來說，如果能喝點薑湯也是大有裨益的。

這就是為什麼人們一直都把「夏吃姜」當成是養生保健的原因所在。因此在炎熱潮濕的夏季裡，我們也一定要記得把生薑當成作料加進我們的飲食中。當然，用它來泡茶喝也好。如「生薑綠茶」就是夏季裡一道理想的養生良品。

生姜綠茶	
原料	生姜 10 克，綠茶 5 克
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生姜洗淨拍散，入鍋，加水約 800 毫升，大火燒開後，轉小火煎煮</li> <li>2. 綠茶置於大茶杯或茶壺中</li> <li>3. 鍋中的生姜水煎煮 5～6 分鐘後關火</li> <li>4. 將煮好的生姜水及生姜全部沖入放有茶葉的茶杯或茶壺中，加蓋靜置 3～5 分鐘後即可倒出，代茶頻飲，1 日之內飲完</li> <li>5. 每日 1 次</li> </ol>
功效	清熱燥濕，增進食慾，提神醒腦，益氣止嘔，解毒殺菌，祛風解表。本品也適用於疲勞乏力，食慾減退，口乾口渴、腹脹腹痛，惡心嘔吐及失眠等患者飲用

生薑除了作為調料和泡茶之外，還可以當作主菜來食用。下面我就教大家烹製一道有助於除濕熱的「仔姜炒老鴨」。具體做法如下：1 取仔姜（當年的新姜）200克，洗淨、切成片；2 鴨肉200克去骨，也切成片；3 鍋置於火上，倒少許食用油，燒熱後放入鴨肉炒香，再倒入薑片翻炒；4 淋上適量醬油，放鹽再翻炒至鴨肉和薑片熟透即可出鍋。

不過吃姜時最好不要去皮，因為這樣可以使姜更好地發揮整體功效。生薑爛後不要再食，因為它會產生很強的毒性，會使肝細胞變性、壞死，甚至會誘發肝癌、食管癌。另外，陰虛內熱、血熱的人要禁止食姜，尤其是乾薑，其熱氣能行五臟，切不可多用。

### 祛除濕熱養生堂

中醫認為，生薑外用可養發固發，並有效防治頭皮屑。具體用法是經常用10～20克生薑燒熱水洗頭。當然也可以將生薑切片之後摩擦頭皮。

## 茯苓是很有名氣的除濕中藥

《本草正》中記載：「茯苓，能利竅去濕，利竅則開心益智，導濁生津；去濕則逐水燥脾，補中健胃……」茯苓性平，味甘、淡，一直被人們廣泛運用，是一味很古老、很有名氣的除濕中藥。常用於除去體內的濕邪，減少濕熱的發生。

前幾年，我無意中跟一個朋友提到濕熱對人體健康的危害。從此，他便對濕熱格外害怕。有一次，他因為水腫的問題來找我調治。他開口就問我：「我這水腫和濕熱沒關係吧？」我回答他說是脾濕導致的。聽到這裡，他長長地舒了一口氣，並說好在和濕熱無關，否則問題就大了。聽他這麼一說，我就明白他對於濕熱只是一知半解，急忙又給他補了一堂課。我給他詳細地講解了濕與熱之間的關係，像他這種身體有水濕內滯的人，無論是久蘊，還是遇熱，都會很容易演變為濕熱。

他聽後大驚，忙問我怎麼辦。不用說當然是要健脾利水，他現在的情況已經發展成輕度的水腫，只要稍微用藥，就能輕鬆除去。當時我只給他開了一味茯苓。

因為茯苓是一味很古老、很有名氣的除濕中藥，甚至可說是一種藥食。從中醫的角度來說，茯苓性平，味甘、淡，歸心、肺、脾、腎經，具有益脾安神、利水滲濕等功效。同時，很多古代的醫典都對茯苓的功效進行了記載。如明代醫家張景岳在《本草正》中說：「茯苓，能利竅去濕，利竅則開心益智，導濁生津；去濕則逐水燥脾，補中健胃……」可見，茯苓不僅能利水除濕、健脾養胃，還能益智安神。在臨床上，茯苓常用於治療水濕內滯所致的胃口欠佳，眩暈心悸，心神不安，失眠多夢，水腫，尿少，大便溏稀等。

不過，濕又有寒濕與濕熱之分，體質不同，茯苓的配伍也有所區別，如果你想清除體內的濕熱，可選擇具有清熱功能的豬苓、澤瀉、百合、綠豆等配伍。如茯苓百合粥就是一道十分理想的祛除濕熱的保健飲食。

茯苓百合粥	
原料	白茯苓、百合各 10 克（百合如果是鮮品則可以用 20～30 克），大米 100 克
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 百合洗淨，大米淘洗干淨，茯苓研成粉末</li> <li>2. 將以上三種處理好的食材一同放進煮粥的鍋中，再加水約 800 毫升</li> <li>3. 先用大火燒開，再轉小火熬煮成粥即可</li> <li>4. 可分次服用</li> </ol>
功效	健脾利水，滋陰除熱，安神寧心。本品除了作為日常保健之外，還適用於水濕內滯所致的胃口欠佳，眩暈心悸，失眠多夢等患者食用

別看茯苓是一種中藥，但它的食用方法還是很多的，除了煮粥，還能泡酒，或磨成粉末與麵粉和好後，烙成餅來吃。如果你有喝茶的習慣，常用它來入茶也是相當不錯的。如每天可取10克左右的茯苓粉和3克綠茶一起置於大茶杯或茶壺中，衝入約800毫升沸水，再用小勺將茯苓粉攪拌化開後，加蓋悶5～10分鐘，即可頻頻飲。

茯苓的保健功效雖好，但並不是人人都適宜，尤其在用它來保健時，一定要注意。氣虛下陷、津傷口乾、虛寒多尿、滑精的人就不宜。另外，根據前人經驗，在服用茯苓的同時，還要忌米醋及地榆、雄黃、秦艽、龜甲等藥材，以免影響各自功效的發揮，或造成其他不良後果。

### 祛除濕熱養生堂

中醫臨床實踐表明，加入茯苓的酸棗仁湯可以治療濕滯所致的心神失養、虛煩不眠、心悸眩暈等。具體方劑為：茯苓9克，酸棗仁15克，知母6克，川芎5克，甘草3克，一起加水煎服。



## 荷葉除濕熱，是安全的藥食同源之品

中醫認為，荷葉味甘、性寒，具有清熱除煩、健脾利濕、升發清陽等功效，是最好的、最安全的藥食同源之品。經常食用，可以達到輕鬆祛除濕熱的目的。

每到炎夏來臨，天地之間濕熱之氣氤氳蒸騰。這對於人們來說，是一種身心上的煎熬，不但悶熱難當，濕熱之氣通過呼吸道、食管或皮膚入侵於身體內，五臟六腑也難以逃脫濕熱的困擾，這時候真恨不得一下子回到冬天去涼爽涼爽後再回來。當然，這個願望我們是可以實現的，因為現在很多工作的地方和家庭都有空調。其實，除了待在空調房裡之外，還有一個好去處，那就是荷塘邊。荷塘裡碧綠的荷葉、粉紅的荷花美不勝收，清香宜人，讓人覺得神清氣爽。如果能摘幾片荷葉及荷花回去煮粥吃的話，對於清除體內的濕熱效果非常好。

荷葉味甘、寒，氣味清香，歸脾經和胃經，具有益氣健脾、清暑利濕、涼血止血、升發清陽的功效，可以預防濕熱引起的中暑、熱痱、濕疹等，同時開胃增進食慾，治療中暑所致的頭昏腦漲、胸悶煩渴、面色紅赤、小便短赤、外感身痛及脾濕瀉洩等。總之，荷葉就是自然界賜給人們清除濕熱的最好禮物。

說到這裡，我教大家如何用採來的荷葉和荷花煮粥吧！

荷 叶 粥	
原料	鲜荷叶1张，大米100克，荷花3~5瓣，盐（或蜂蜜、白糖）适量
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鲜荷叶洗净，切碎；荷花瓣洗净待用</li> <li>2. 大米淘洗干净，入锅，加水约800毫升，大火烧开后转小火煮</li> <li>3. 煮至粥快成时加入碎荷叶</li> <li>4. 煮5分钟左右，放入荷花瓣和盐（或蜂蜜、白糖）即可</li> <li>5. 每日1次</li> </ol>
功效	清热解暑，利尿除湿，除烦消肿，降脂减肥。本品最宜夏季消暑养生之用，同时也适合高血压、高血脂、高胆固醇、肥胖症及糖尿病患者食用

荷葉不僅夏天食用很好，對於體內有濕熱蓄積，或容易遭受濕熱襲擊的人來說，其他季節也可以食用。不過這時候，就只能使用干品荷葉

了。用干品荷葉時，最好先洗一下，再撕碎或切碎，用800毫升沸水沖泡，加蓋悶10～15分鐘，再去渣取其湯水與淘洗乾淨的大米一同煮粥即可。如果你沒有時間煲湯煮粥，也可以直接將10～20克干荷葉放入茶壺或大茶杯中，加適量沸水悶泡5分鐘後，當茶飲用。當然，也可以加蜂蜜、冰糖等來調味，或加入陳皮、山楂等食材一起沖泡。

荷葉雖然清香味美，能除熱，但是對脾胃虛寒患者和正處於懷孕期的女性朋友卻並不適宜，因為荷葉性寒，又能活血，既會加重寒證，又會對胎兒造成傷害。

### 祛除濕熱養生堂

現在很多地方都可以見到人們用荷葉包菜餡等，其中最為常見的是「荷葉蒸雞」或用荷葉包米製作成「荷葉飯」等。大家也可以自己學著製作和常食這樣的食物，對於除濕熱、去油膩都很有幫助。

## 陳皮理氣益臟腑，除濕熱能幫忙

陳皮是一味理氣和中、調養脾胃的良藥，並具有順氣的功效，最能通調三焦之氣，補益臟腑，適量使用，可幫助祛除身體中的濕熱之氣。

前段時間，朋友老江對我說，最近肚子有點發脹，吃飯一點也不香，而且感覺整個身體都很不通暢，憋得慌，要我給他想個最簡單的治療方法。我也沒有多想，就讓他上藥店去買些陳皮，每天泡幾杯茶喝。

還不到三天，他就對我說：「別說，你這個方法真是十分簡單，又很有效果。這不，才兩天肚子就不脹氣，身體也不憋屈了。吃飯也正常了！」

這是理所當然的，因為陳皮本身就是一味理氣和中、調養脾胃的良藥，不但能順氣，還能治療食慾不振、腹脹腹瀉，反胃嘔吐、咳嗽痰多等。因為陳皮最能行脾胃之氣。脾胃處於人體的中焦位置，如果中焦之氣通暢了，三焦之氣也會隨之變得通暢。在前面我們講過，調理三焦有助於濕熱的祛除。那麼能使三焦之氣變得通暢的陳皮對於祛除身體裡的濕熱肯定也有幫助。

因此，想除濕熱的朋友們不妨在自己的飲食中加點陳皮。最簡單的方法就是像老江一樣用它來泡茶喝。

陳皮茶	
原料	陳皮 10 克，綠茶 3 克，白糖適量
做法	1. 將陳皮搗碎，或直接將從藥店裏買來的陳皮和綠茶、白糖一起置于大茶杯中 2. 沖入適量沸水 3. 加蓋悶 5~10 分鐘，即可代茶頻頻飲用 4. 每天 1 劑，可以視情況續水，以味淡為宜
功效	清熱解暑，利水除濕，健胃消食，開郁理氣，止咳化痰。最宜除濕熱養生之用，同時也適合用於濕熱所致的頭暈目眩，腕腹脹痛，食少吐瀉，大小便不利，咳嗽、咳痰及水腫等

此茶稍涼後，如果能放入冰箱中冰鎮一下風味會更好。如果你沒有時間且不習慣喝茶的話，那還可以用陳皮來煮湯。在平時熬湯時放上一些陳皮就很好。當然也可以用它來煮粥，當正餐食用。如加點性寒的綠豆與陳皮煮粥更有利於濕熱的祛除。「綠豆陳皮粥」的做法：取100克大米和20克綠豆一起淘洗乾淨，入鍋，加適量水，大火燒開後轉小火熬煮15分鐘，再將洗淨切碎的陳皮入鍋與粥同煮至粥成，最後加鹽或白糖、蜂蜜等調味即可。

但陳皮偏於溫燥，有乾咳無痰、口乾舌燥等症狀的陰虛體質者不宜多食。一般來說，用量每人每天以6～10克為宜。此外，不要用鮮橘皮代替陳皮，因為鮮橘皮不具備陳皮那樣的藥用功效，而且鮮橘皮表面上殘留的農藥和保鮮劑會對人體的健康造成損害。

### 祛除濕熱養生堂

在選用陳皮除濕熱的時候，大家還可以與其他藥材配伍，如配伍竹茹、麥冬各5克，香椽皮3克。這樣一寒一熱的搭配，更能祛除濕熱。

## 玉米須變廢為寶，有效除濕熱

在中藥裡，玉米須又稱龍鬚，性平，味甘、淡，可入肝、腎、膀胱三經，具有清熱解毒、利尿消腫、平肝利膽的功效。所以大家可以經常變廢為寶，用玉米須來有效地除濕熱。

夏天正是吃新鮮玉米的大好季節，但是經常煮新鮮玉米吃的人都會習慣性做一件事，那就是將玉米青綠色的「外衣」和裡面的鬚子拔得一乾二淨，並扔進垃圾桶裡之後，才把玉米棒子放進鍋中去煮。其實，這是一種高度浪費的行為，因為被夾在中間的那些玉米須是一種傳統的中藥材，可以治療水腫、黃疸、腳氣等濕或濕熱引起的疾病，把它們扔掉實在是可惜。

在中藥裡，玉米須又稱龍鬚，性平，味甘、淡，可入肝、腎、膀胱三經，具有清熱解毒、除濕消腫、利尿通淋、平肝利膽的功效。現代藥理研究還表明，玉米須能降血壓、降血糖。《中華人民共和國衛生部藥材標準》1985年版將玉米須收錄為常用藥材之一，主要用於治療水腫、黃疸、腳氣等病。

所以，我們可以變廢為寶，用玉米須來有效地除濕熱。在食用玉米的時候，把它的鬚子留下來煮成「龍鬚茶」喝。龍鬚茶甜絲絲的，而且十分經濟實惠，可以作為全家人的除濕熱的保健茶飲。

龙 须 茶	
原料	玉米须 50 克
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 将玉米须稍洗一下，再放入砂锅内</li> <li>2. 加水 800~1000 毫升</li> <li>3. 大火烧开后，转小火煎煮 20~30 分钟关火</li> <li>4. 倒出代茶频饮，一天之内饮完</li> <li>5. 每天 1 剂</li> </ol>
功效	清热解毒，除湿消肿，利尿通淋，平肝利胆。本品既是清热除湿的保健饮品，也适用于肝炎、急慢性肾炎、急性胆囊炎、胆结石、乳腺炎、高血压、糖尿病等病患者食疗

對於不喜歡喝茶的人來說，可將玉米須入菜煮湯喝。如「玉米須靚湯」就十分營養與美味，具體做法：1 先將150克排骨剁成塊，入沸水焯淨血水；2 玉米1根洗淨切成段，生薑1小塊洗淨拍松，鮮玉米須50克洗淨；3 以上食材一同放進砂鍋中，加水約800毫升，大火燒開後，轉小火燉煮至排骨熟透，放入幾片西紅柿和1～2棵香菜，再加鹽等調味即可出鍋。

一般來說，玉米須性平，沒有什麼禁忌，但是在選擇玉米須的時候也一定要注意將露在外面的部分去掉，只使用包在玉米棒裡面的那些，因為露在外面的難免會受到農藥的污染。

### 祛除濕熱養生堂

《湖北中草藥志》記載了一個用玉米須治尿路感染的方子，即：玉米須15克，金錢草45克，萆薢30克。水煎服。正在受尿路感染的朋友不妨試試。

## 白扁豆通利三焦，化濕降濁

《本草綱目》記載：「硬殼白扁豆，……通利三焦，能化清降濁，故專治中宮之病，消暑除濕而解毒也。」因此，大家可將它加入飲食當中來通利三焦，化濕降濁，防治濕熱。

白扁豆是最為常見的一種豆類食品，它的營養十分豐富，口味好，深受大家的歡迎。但是大家可能還有所不知的是，白扁豆還是一種可以除濕的藥物。如《本草綱目》記載：「硬殼白扁豆，其子充實，白而微黃，其氣腥香，其性溫平，得乎中和，脾之谷也。入太陰氣分，通利三焦，能化清降濁，故專治中宮之病，消暑除濕而解毒也。」由此看來，白扁豆味甘，性微溫，歸脾、胃二經，益氣健脾、和中化濕、通利三焦、清熱解毒及化濕降濁的功效特別好。而且2010年出版的《中國藥典》中也說白扁豆能「健脾胃，清暑濕。用於脾胃虛弱、暑濕洩瀉、白帶」。與其他膳食或中藥同時使用，還可以調治脾虛濕滯，食少、便溏或洩瀉及女性白帶異常等疾病。

因此，朋友們在日常生活中也可以將它加入飲食當中來通利三焦，化濕降濁，以達到防治濕熱的目的。最簡單的做法是經常煮點白扁豆粥來食用。

白扁豆粥	
原料	白扁豆 50～100 克，大米 100 克，鹽適量
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 白扁豆加水浸泡一晚後與大米一起淘洗干淨</li> <li>2. 放入砂鍋中，加水 800 毫升</li> <li>3. 大火煮沸後，轉小火熬煮至粥成</li> <li>4. 加鹽等調味即可食用</li> <li>5. 每日 1 劑，可分次食用</li> </ol>
功效	健脾補胃，通利三焦，化濕降濁，清熱解毒。本品既可用於防治濕熱，也適用於脾胃虛弱、食慾不振、暑濕泄瀉、女性白帶異常等患者食療

如果你覺得它的口味過於單一，那就加幾顆紅棗或桂圓肉、1克蓮心等。另外，大家還可以根據自己的喜好將白扁豆煮熟搗成泥做餡，或與熟米粉一起製作各種糕點和小吃。當然，白扁豆也可以單獨水煎服

用，如《千金方》中就有這樣的用法。對於茶友們來說，每天一杯「白扁豆茶」也相當不錯，具體做法：將500克白扁豆用小火炒黃，再將它研碎，每次放10～20克於茶杯或茶壺中，放適量冰糖，衝入800～1000毫升沸水，加蓋悶15～20分鐘即可開蓋，頻頻飲用。白扁豆炒後可使健脾止瀉作用增強，如果偏於暑熱夾濕，或想要取得更好的效果，還可以加入10克左右的荷葉、滑石等消暑、滲濕的藥材。

一般情況下，白扁豆乾品的用量每人每天以15～30克為宜。另外還要特別提醒大家的是，白扁豆有一定的毒性，這種毒素通過加熱處理至熟時才會失去，所以食用白扁豆時一定要煮熟，以免中毒。

### 祛除濕熱養生堂

白扁豆一身是寶，無論是果實還是果皮、花、葉都可入藥。因此，有條件的朋友，還可以在相應的季節裡，採集一些它的花和葉，洗淨晾乾之後用來泡茶、煮湯、煮粥等。



## 車前草通利下焦，排濕熱很有效

中醫認為，車前草味甘，性寒，可歸肝、腎、膀胱三經，具有養肝益腎、清熱涼血、利尿解毒等功效，最能通利下焦，用它排濕熱效果很好。

「采采芣苢（fōUyǐ），薄言采之。采采芣苢，薄言有之。采采芣苢，薄言掇之。采采芣苢，薄言捋之。」這是《詩經》中一首描寫婦女採集野菜的歌。而詩中的「芣苢」就是我們現在所說的車前草。在風和日麗的農閒日子裡，農家婦女們便結伴出去採車前草，她們邊采邊唱，歡樂無比。可見，遠在上古時期人們就開始食用車前草了。數千年來，它都是人們渡過饑荒的「救命草」，被人們奉為「觀世音草」。

但是到了現在，車前草已經由充飢的野菜搖身變成了用於治病的中草藥。中醫認為，車前草味甘，性寒，可歸肝、腎、膀胱三經，具有養肝益腎、清熱涼血、通利下焦、利尿解毒等功效，可用於治療牙痛、黃疸、熱痢、腹瀉、尿血及女性白帶異常等多種疾病。

從上面的敘述中不難看出，車前草可以通利下焦，排除濕熱。如果想免除濕熱的困擾，不妨在春夏季節，也趁著風和日麗，去郊外採些車前草來食用。實在沒有時間，去中草藥店買些干品也可以，用來煮湯、煮粥、泡茶都很好，如「車前蛋花湯」。

車前蛋花湯	
原料	鮮品車前草 50 克，雞蛋 1~2 個，枸杞子 5~10 顆，鹽、食用油適量
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將車前草洗淨，在沸水中焯一下，撈出切碎；雞蛋打入碗中攪勻</li> <li>2. 鍋內倒入少許食用油，燒熱之後加 500 毫升清水，用大火燒開後，下車前草和枸杞子，等車前草顏色變深時，淋入雞蛋液，關火靜置約 1 分鐘，加鹽後再稍稍攪拌即成</li> <li>3. 每日 1 次，佐餐食</li> </ol>
功效	清熱利尿，涼血解毒，通利下焦。本品除了作為日常的保健品之外，也適用於肺熱咳嗽、水腫、黃疸、瀉痢、小便不利、尿血、淋濁帶下等病患者食療

對於茶友們來說，車前草茶可是理想的選擇。每天可以取10克左右

的干車前草和3克綠茶一同置於大茶杯中，衝入800～1000毫升沸水，加蓋悶15～20分鐘之後即可開蓋，頻頻飲用，當然也可以放適量冰糖、白糖來調味。如果你不想加綠茶，單用車前草一味也可以。

不過，我要提醒大家的是，在野外採集的車前草嫩葉一定要清洗乾淨，可以事先用淘米水或少許洗潔精兌水浸泡10分鐘左右，再進行徹底清洗。炒前也最好在沸水中燙一下，以達到除污消毒的目的。

### 祛除濕熱養生堂

不光是車前草能食用，它的種子也是很好的中藥，且功效更加理想。因此大家也可以用車前子來煮粥、泡茶或制醬食用來除體內的濕熱。

## 馬齒莧除濕熱，唾手可得

《滇南本草》一書指出馬齒莧能「益氣，清暑熱，寬中下氣，滑腸，消積滯，殺蟲，療瘡紅腫疼痛」。現代醫學專家稱它為「天然抗生素」。而且，馬齒莧隨處可見，唾手可得，是除濕熱的理想食材。

有一天，朋友打來電話說最近新學了一道養生粥，讓我下班後去他家品嚐，並賣了一個關子——死活不肯說是什麼粥。我記得那是個夏天的傍晚，下班後我帶著好奇的心情趕到了他家，他還在廚房裡忙活，我休息了好一會兒，他才為我端出那道神秘的養生粥——原來是用馬齒莧和大米煮成的。我高興地說：「這個粥送得真是時候，現在正是濕熱氾濫的季節，用它來除濕熱是最好不過的。」

吃過馬齒莧的人都知道，它很有肉感，口感爽滑，味道甘中帶酸，因此現在有很多人都把它當成一種美味的野菜來食用，但是卻不知道它也具有很高的藥性，可以有效地幫助大家除熱。馬齒莧性質偏寒，早在明代，雲南醫家蘭茂就在《滇南本草》一書中指出馬齒莧「益氣，清暑熱，寬中下氣，滑腸，消積滯，殺蟲，療瘡紅腫疼痛」。就是說，馬齒莧具有益氣健脾、清熱解毒、利水除濕、止血涼血、散瘀消腫、殺菌消炎、止癢止痛等多種功效。為此，現在的醫學專家還送給它一個「天然抗生素」的雅號。

一到春夏季節，馬路邊、郊外的田野裡到處可以看到馬齒莧，隨隨便便就能采上一把。真可以說是馬齒莧除濕熱，唾手可得。下面就教大家用馬齒莧煮粥的方法。

馬齒莧粥	
原料	馬齒莧 200 克，大米 100 克，鹽、味精適量
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大米淘洗干淨，入鍋，加水約 800 毫升，大火燒開，轉小火熬煮</li> <li>2. 馬齒莧洗淨，入沸水鍋中焯 1~2 分鐘後，切碎待用</li> <li>3. 待大米粥將成時，放入馬齒莧再煮 2~3 分鐘</li> <li>4. 最後加鹽、味精調味即成</li> <li>5. 每天 1 次</li> </ol>
功效	健脾養胃，清熱利尿，涼血解毒。本品既可預防和祛除濕熱，同時對皮膚濕毒、濕疹及各種皮膚紅腫、熱癩等有食療作用

馬齒莧的食用方法很多，用來涼拌也別有風味，涼拌馬齒莧的具體做法：取新鮮馬齒莧250克，洗淨，切段，入沸水鍋中焯至軟熟，撈出並控干水分後，放於大容器中，加入鹽、白糖、味精、食醋、蒜蓉及香油等拌勻即可。當然，對於喜歡喝茶的朋友來說，也可以用干馬齒莧泡茶，如取5克干品馬齒莧和5克綠茶一起用沸水沖泡即可。

不過，馬齒莧雖然味美，但也不要大量食用，一般來說每人每天干品以10~15克為宜，鮮品則以30~60克為宜。而且馬齒莧性寒，脾胃虛弱、受涼引起腹瀉、大便洩瀉者及懷孕期間的女性朋友一定要忌食。食用馬齒莧時要忌甲魚，否則會導致消化不良、食物中毒。另外，不可與胡椒等溫熱的藥同食，否則會影響其功效的發揮。

### 祛除濕熱養生堂

馬齒莧能抗菌消炎、止癢止痛，除了內服之外，還可以外用，治療多種真菌感染性皮膚病，如濕疹、腳氣等。具體做法是：取適量馬齒莧搗碎外敷患處，或用馬齒莧煮水清洗、浸泡患處。

## 白茅根除濕熱，最益臟腑

中醫認為，白茅根味甘，性寒，歸心、肺、胃、膀胱四經，具有生津止渴、清熱解毒、涼血止血、利尿通淋的功效。常用它來除濕熱，有益五臟六腑的安康。

濕熱是讓人十分頭疼的毒素，因為這個傢伙不僅容易滋生，還十分貪婪。一旦入侵或是形成，就會漸漸地在身體裡的臟腑組織中四處流注、氾濫以「擴張」自己的「領地」，讓五臟六腑都深受其害。如何祛除這個大毒，以確保臟腑的安康呢？我給大家推薦一個十分簡單的方法——經常服用白茅根。

白茅根是一味清熱的止血藥，它味甘，性寒，歸心、肺、胃、膀胱四經，具有生津止渴、清熱解毒、涼血止血、利尿通淋的功效，又具有清血分之熱，既不傷燥，又不黏膩，涼血而不積瘀的特點。所以，常用於肺熱咳喘，胃熱嘔逆，熱病煩渴，吐血，尿血，淋病，水腫，黃疸，女性月經過多、崩漏等疾病的治療。

可見，白茅根的功能非常強大，運用範圍也很廣泛，對於五臟六腑的濕熱都有清除的作用。對於體內有濕熱的人來說，它是一種清甜的藥材，十分容易入口。如果覺得它的味道太淡，那就加點白糖煮成「茅根白糖飲」吧！

茅根白糖飲	
原料	白茅根 10～20 克，白糖適量
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 白茅根放入砂鍋中，加水約 800 毫升</li> <li>2. 大火燒开后，轉小火煎煮</li> <li>3. 一邊煎煮一邊仔細觀察，待白茅根下沉于水下時即可</li> <li>4. 加入白糖攪拌即可</li> <li>5. 每天 1 劑，去渣喝湯，代茶頻飲，一天之內飲完</li> </ol>
功效	清熱解毒，利尿除濕，涼血止血。本品既可清除濕熱、益養臟腑，對熱病煩渴、吐血、鼻出血、肺熱咳喘、胃熱嘔逆、小便不利、水腫、黃疸、淋病及女性月經過多、崩漏等有食療作用

有人問，用白茅根泡茶喝行不行。這當然是可以的，不過泡茶時間最好長些，以20～30分鐘為宜。用具也一定要選好，最好選擇帶蓋的茶壺或保溫杯等，因為白茅根不像其他藥，尤其是干品白茅根密度小，不易沉於水中被泡透，只有在長時間、較高溫度的水中浸泡，才能發揮出理想的功效。當然，白茅根也是可以入菜的。如果你想在正餐中服用它，可以用它來煮湯。如「茅根排骨湯」：取排骨200克，剁成塊後，入沸水鍋中焯淨血水；再放到乾淨的砂鍋中，加水約800毫升，同時將1塊姜拍松放進去；大火燒沸後，轉小火燉煮20分鐘之後，放入30克左右的白茅根，繼續煮20～30分鐘，或是煮至排骨熟透，加鹽調味即可。

如果想要取得更好的效果，還可以用藕節、荸薺、金銀花、牡丹皮等與白茅根配伍使用。不過，在此要提醒大家的是，一般情況下白茅根的用量以10～30克為宜，如果是鮮品則可用到30～60克。另外，脾胃虛寒的人不要服用，以免加重虛寒的症狀，或造成不良後果。而且白茅根忌鐵器，烹製時一定要避免用鐵鍋鐵鏟。

### 祛除濕熱養生堂

除了煎煮和泡茶之外，白茅根還可以研末和搗汁服用，如在用它來煮粥時就可以將它打成細末，再與大米同煮，並一同吃掉。而在使用鮮白茅根時，就可以用它搗汁或榨汁來飲用。

## 甘草清熱解毒，助五臟除濕

李東垣說：「甘草，……生用則氣平，補脾胃不足，而大瀉心火；炙之則氣溫，補三焦元氣，而散表寒，除邪熱，去咽痛，緩正氣，養陰血。」可見，甘草具有清熱解毒、調補三焦的功能。甘草也是一種可以幫助五臟除去濕熱大毒的藥材。

使用過中醫藥方來治病的人，只要仔細留意一下，就會發現很多藥方091中都會有甘草。確實，甘草在臨床上的運用相當廣泛，這主要得力於它調和諸藥、解百藥之毒的功能。甘草就好比醫藥王國裡一位德高望重的老人，處處緩和矛盾，調解糾紛，勸善救人。所以在中藥裡，甘草享有「國老」的美譽，也被人們稱為中藥裡的「和事佬」。不過，甘草的作用不僅僅是這些，對於正受困於濕熱帶來的「水深火熱」中的人們來說，它可算得上是福藥，經常服用，能幫助五臟除濕熱。

甘草味甘，性平，入脾、胃、肺三經，又能解毒，所以能調和五臟六腑。我國醫學史上著名的「金元四大家」之一的李東垣說：「甘草，……生用則氣平，補脾胃不足，而大瀉心火；炙之則氣溫，補三焦元氣，而散表寒，除邪熱，去咽痛，緩正氣，養陰血。」在他看來，甘草能調和陰陽，生用能起到補益脾胃的不足、大瀉心火的作用，炙甘草則能溫補三焦元氣、散寒除熱，益氣養陰血。

可見，甘草確實能清熱解毒、調補三焦，對於祛除濕熱大毒有很大的幫助。但作為藥物的甘草要如何使用才最好呢？最簡單的方法就是用它來泡茶喝。

甘 草 茶	
原料	炙甘草 5~10 克，綠茶 3 克
做法	1. 先將甘草碾成粗末 2. 兩種食材一同置於茶壺或保溫杯中 3. 沖入適量沸水，加蓋悶 10 分鐘左右即可飲用 4. 每天 1 劑，可視情況續水，以味淡為宜
功效	益氣健脾，調補三焦，清熱解毒，緩急止痛，祛痰止咳。本品既可清除濕熱，又對腹脹、腹痛便澀、食慾不振、身體勞倦、五心發熱、咳嗽咳痰、咽喉腫痛及消化性潰瘍等患者有食療作用

甘草既然可以泡茶飲用，那它理所當然也可入粥、飯之中服用。對於脾胃濕熱、沒有胃口以及常常出現口氣難聞的朋友，就可以每天用甘草加上1~2個烏梅煮粥吃。烏梅甘草粥的具體做法：1 將100克大米淘洗乾淨，與1個烏梅、10克生甘草一起入鍋，加水約800毫升；2 大火煮開，轉小火熬煮至粥成；3 揀出烏梅和甘草，即可食用。

內服甘草，每人每天以3~9克為宜，大劑量可達30~60克，不過最好是根據病情，並在醫生的指導下使用。根據前人經驗，在服用甘草時要忌京大戟、芫花、甘遂、海藻及鯉魚等，以免影響各自功效的發揮或引起中毒。有人認為，甘草能夠和藥解毒就長期大量地服用，在這裡提醒一下，這種做法是不可取的，尤其是生甘草，長期大量地服用，會引起浮腫；而且體內濕盛、浮腫的人是不宜服用甘草的。

### 祛除濕熱養生堂

當然，甘草也能外用，如在患有陰下濕癢、濕疹等濕熱所致的外在皮膚病時，可以取10~20克甘草煎水清洗或泡洗；對於已有破潰的地方，還可以將甘草研細末外敷。



## 白朮除濕益氣，配伍使用效果好

中醫認為，白朮性溫，味苦、甘，歸脾、胃二經，芳香質柔，可升可降，具有益氣除濕、止汗固表等多種功能，是一味很百搭的藥材，經常與甘草、茯苓等藥材配伍使用效果很好。

傳說，有一次漢武帝出巡，在東方看到一個頭頂數尺高的白色光環的壯漢，他以為自己遇到了道行高深的神仙，於是恭恭敬敬地上前叩拜和詢問。誰知壯漢卻說：「我只是一個凡人，不過我已經有180歲了。在我85歲時也和其他人一樣已經發白齒落，老態龍鍾。後來有幸遇到一位道長教我絕谷之法，每天只吃白朮和飲水。沒多久我的頭髮變黑了，又重新長出了牙齒，還能日行百里。」

當然，這個故事的真實性不高。不過，故事中的白朮確實是一味養生功效很強的藥材。想要祛除體內的濕熱大毒，白朮是比較理想的選擇。白朮性溫，味苦、甘，歸脾、胃二經，具有益氣除濕、止汗固表等多種功效，如金代醫家張元素在《醫學啟源》記載白朮能「除濕益燥，和中益氣，溫中，去脾胃中濕，除胃熱.....」另外，白朮還具有芳香質柔、可升可降、守而不走的特點，是一味很百搭的藥材，常用它與其他藥材配伍使用，就能輕鬆地達到除濕熱的目的。

一般來說，白朮最宜與甘草、茯苓、人參等配伍，而且白朮與它們的組合就是中醫上最為有名的補脾胃方——「四君子湯」。不過，如果用於除濕熱，那就用它與具有清熱解毒功效的甘草配伍吧，如「白朮甘草茶」就很不錯，功效理想，方法又簡單！

白朮甘草茶	
原料	白朮 10 克，甘草 5 克，菊花 5~6 朵（或綠茶 3 克）
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將白朮和甘草一起研為粗末，裝入雙層紗布袋中，置於保溫瓶中，沖入沸水約 800 毫升，加蓋靜置</li> <li>2. 菊花（或綠茶）置於茶杯或茶壺中</li> <li>3. 待白朮和甘草在保溫瓶中悶 10~20 分鐘之後，倒出適量的熱藥水沖泡菊花（或綠茶）</li> <li>4. 3~5 分鐘之後，就可以飲用，一邊飲用一邊不斷地加熱藥水，飲至藥水完為止</li> <li>5. 每天 1 劑，一天之內喝完</li> </ol>
功效	燥濕利水，清熱解毒。本品對濕熱所致的脾氣虛弱、腹脹腹痛、水腫、小便不利、腰腿酸痛、氣虛自汗等有食療作用，也可以作為濕熱天氣或濕熱體質人群的保健品

白朮雖是一味藥材，但也是最為常見的食療用品，因此它的服用方法是很多的，如果你不喝茶的話，那就每天用它來與其他藥材一起煮粥吃。如「白朮除濕熱粥」，具體做法：1 大米100克淘洗乾淨，放入砂鍋中，加水約800毫升，大火燒開後轉小火熬煮；2 取白朮10克，白茯苓和甘草各5克，一同研成細末；3 待大米熬煮20分鐘之後，再將藥末倒入鍋中，繼續熬煮10分鐘或粥成即可。

白朮的用量每人每天以3~10克為宜，可利水燥濕。生白朮也可以用，如果是用於治療腹瀉，則最好選擇炒白朮。不過要提醒大家的是，白朮以利濕為主要功能，所以陰虛內熱、津液不足、口渴多飲、皮膚容易乾燥的人及邪氣如病毒等入侵體內的人都最好不要服用。

### 祛除濕熱養生堂

白朮屬於中藥界裡的「十二美白仙子」之一，因此對於熱衷於美容的朋友們來說，它可是理想的美容之物。具體用法有浸醋塗面，或研成細末之後，與蜂蜜、雞蛋清或水等調成糊做面膜，祛斑、美白的功效很好。

## 豆蔻化濕消痞，最適合濕溫初起時用

中醫認為，白豆蔻味辛，性溫，歸肺、脾、胃三經，最能化濕消痞、溫中行氣、開胃止嘔，最適合濕溫初起時用。

「娉娉裊裊十三余，豆蔻梢頭二月初」，自從唐代杜牧的《贈別》詩中的此詩句問世以來，豆蔻年華便成了少女的代名詞。實際上豆蔻是一種植物的名稱，同時也是一種十分古老的中藥，以溫中除濕為主要功能，其中以「豆蔻」命名的中藥一共有四味，它們分別是白豆蔻、草豆蔻、紅豆蔻和肉豆蔻。而對於體內有濕熱的人來說，白豆蔻是較為理想的，尤其是濕溫初起時用最適合。

白豆蔻味辛，性溫，歸肺、脾、胃三經，最能化濕消痞（氣結、結腹為表現症狀）、溫中行氣、開胃止嘔，常用於治療濕阻脾胃所致的氣滯胸脘脹滿、不思飲食、反胃嘔吐等疾病，同時對於濕溫，即我們現在所說的濕熱初起也有很好的治療作用。

作為食療用品，豆蔻怎樣使用呢？我首推豆蔻粥。

豆 蔻 粥	
原料	豆蔻 10 克，生姜 1 小块，甘草 5 克，大米 100 克
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大米淘洗干净，入砂锅，加水约 800 毫升，大火烧沸，再转小火熬煮</li> <li>2. 生姜洗净，拍松散，再切成细末；豆蔻捣碎，和甘草一起研为细末</li> <li>3. 将上面处理好的食材一同放入粥中同煮至粥成即可</li> <li>4. 每天 1 剂，可分次食用</li> </ol>
功效	化湿消痞，清热解毒，行气消食，止呕发汗。此粥特别适合湿浊中阻或湿温初起时的胸闷腹胀、疼痛，没有食欲，食积及呕逆等患者食用

當然，對於上班一族或喜歡喝茶的朋友來說，每天用豆蔻泡茶也能收到十分理想的效果，「豆蔻茶」做法：取10克豆蔻與5克甘草一起研成粗末，再根據自己的喜好或實際情況，選擇紅茶或綠茶及洛神花等（如果是體內有濕而無熱的症狀，那就最好選擇紅茶配伍；如果阻滯於體內的是濕熱之氣的話，那就最好選擇綠茶和洛神花），一起置於保溫杯中，衝入適量沸水，加蓋悶置10分鐘左右即可飲用。可視情況續水，

以味淡為宜。

一般情況下，白豆蔻的用量每人每天5～10克為宜。但是，有一點大家還要牢記，豆蔻溫中燥濕，陰虛內熱，或胃火偏盛，如有口渴、大便燥結和患有糖尿病的朋友一定要忌用，否則會加重症狀，或造成不良後果。

### 祛除濕熱養生堂

豆蔻不但是用於治病的良藥，由於它氣香，味道辛涼、微苦的原因，而成為烹調的調味品，主要用於去除異味和增加辛香味。因此，大家在做滷水和火鍋的時候都可以放幾個豆蔻來增香，調味。

## 第6章 經穴除濕熱，隨手拈來收效好

我們身體是一個十分神秘的世界，它外有五官膚髮，內有五臟六腑和14條經絡和400多個穴位。不要小瞧了這些經穴的作用，它們就是我們與生俱來的「大藥房」，合理使用可以為我們祛除許多疾病。當然，想用它們來除濕熱也是可以的，因為很多穴位都是為了幫助我們祛除濕熱而準備的，如胃脘穴、脾脘穴、手三里、中腕穴、陰陵泉穴等，隨手拈來，就能收到十分理想的效果。

## 脾腧：強健脾胃，從源頭除濕熱

脾腧穴是人體外散脾臟濕熱之氣的「大樞紐」，它可以將脾臟的濕熱之氣輸送至膀胱經中，並通過膀胱的作用排出體外。因此，大家可以常用它來強健脾胃，從源頭除濕熱。

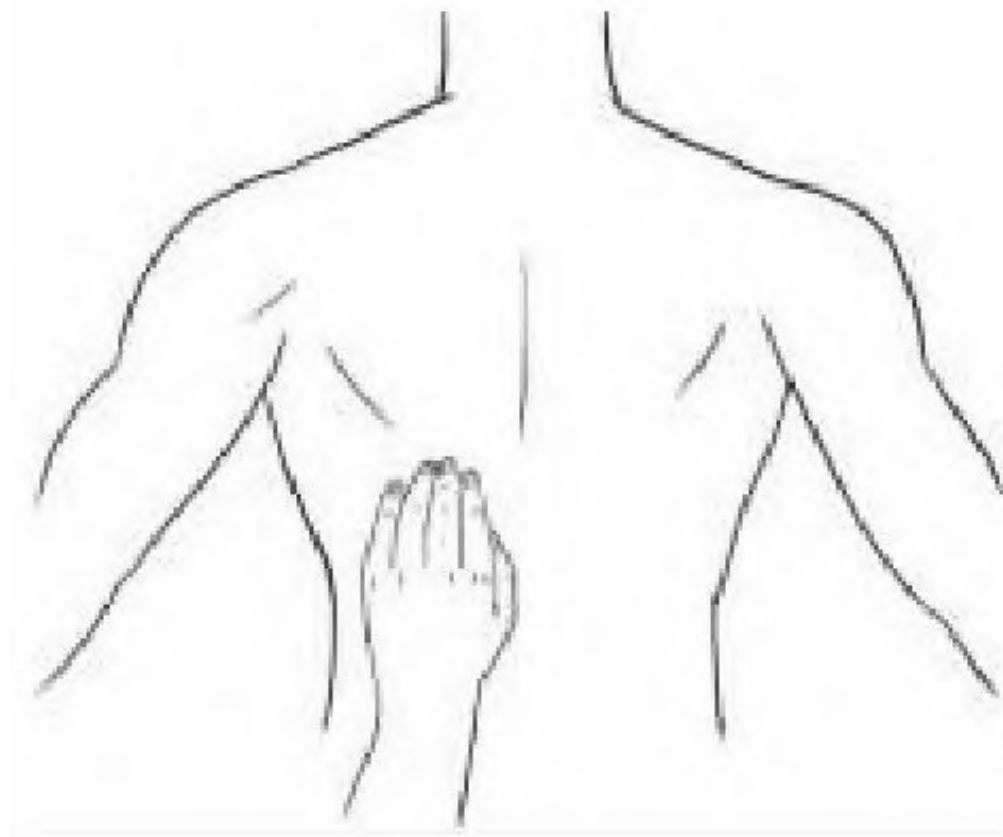
正如金元著名醫家李東垣在《脾胃論》中說的那樣：「內傷脾胃，百病由生。」脾胃虛弱是一切疾病產生的根源，同時也是濕氣及濕熱產生的根源。想要從源頭上除去濕熱，強健脾胃是關鍵。強健脾胃來防治濕熱的方法很多，除了注重日常飲食和加強運動之外，經穴的使用也是較為理想的一個方法。當然，我們的身體裡有14條經脈，400多個穴位，用對經穴是非常關鍵的。對於防治脾胃中的濕熱，位於我們身體背部的脾腧穴是個十分重大的穴位，用好了它就可以強健脾胃，從源頭除去濕熱。

具體地說，脾腧穴是太陽膀胱經中的一個穴位。說到這裡，有人可能會提出質疑了，從它的名字來看，脾指的是脾臟，那麼為什麼脾腧穴不在脾經上，而跑到膀胱經上去了呢？這就要從那個「腧」字來解釋了。腧，相當於「輸」，也就是說這個穴位有輸運、運送的作用。中醫經絡養生理論中，膀胱經就像人體的一個散熱器，脾臟的濕熱之氣可在這裡冷降成水液，並順著它下行流入膀胱中，並經由膀胱的作用排泄於身體之外。脾腧穴就是說這個穴位可以將脾臟的濕熱之氣輸送至膀胱經中。

簡單地說，脾腧穴就是人體組織中一個專門負責外散脾臟濕熱之氣的「大樞紐」。只有它暢通無阻，人才可以免受濕熱之苦。所以說，想要強健脾胃，從源頭除去濕熱，使用脾腧穴是一個非常有效的方法。如經常對它進行按摩就很好。

### 按摩脾腧穴

【取穴方法】被按摩人採取正坐或俯臥的姿式，按摩的人在他的背部第11胸椎棘突下，旁開1.5寸（食指、中指、無名指、小拇指併攏，其寬為3寸，取其一半）處取穴。



**【按摩方法】**1.利用拇指指尖或指腹，或筷子頭、按摩棒等，以被按摩者能承受的壓力，按壓脾腧穴3～5秒鐘。



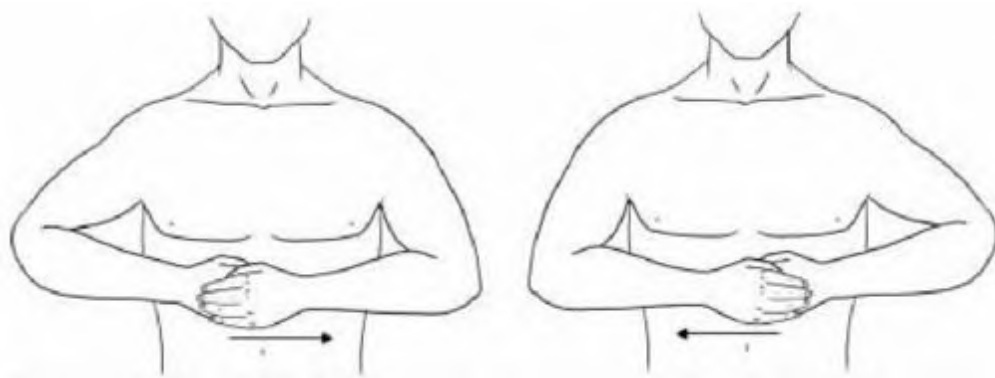
2.停2～3秒鐘之後，又繼續按壓。

3.重複此動作3～5次。

4.將手掌放於上腹部，手掌緊貼皮膚，以適當的壓力先自右向左平推20～30次。

5.再從左向右做同樣的平推動作20～30次。





【功效】健脾和胃，補中益氣，排濕熱。除了適用於濕熱體質外，還對嘔吐、消化不良、胃炎、胃潰瘍、腸炎、痢疾等病有顯著的輔助治療作用。

如果想要取得好的效果，大家還可以採用艾灸的方法。具體方法為：取正坐或俯臥的姿勢，進行艾灸的人取艾條1～2根，點燃一端，對準脾腧穴，在距離2～3厘米的上方進行灸烤3～5分鐘，以局部產生熱感為宜。每週1～3次。但這個方法在夏末和冬季使用較好。如果是在早春和晚秋時節，還是以在專業人士的指導下進行拔罐為宜。

現在我來給大家講一講拔火罐的具體方法：將竹筒、玻璃瓶、陶瓷杯等工具洗淨擦乾，在旁邊桌上立起一支點燃的蠟燭，備好醫用酒精，同時將長棉簽作為火探子；患者取躺臥姿勢，露出腰部。拔罐者一隻手持罐，另一隻手拿探子蘸上酒精，並在蠟燭上點燃。然後將點著火的探子，迅速地在罐中晃一晃後撤出，再將罐迅速放在脾腧穴上；停留15～20分鐘後就可將罐輕提取下。

拔罐時如果感覺罐口緊緊吸在身上的效果最好，同時還要注意不要把罐口邊緣燒熱以防燙傷皮膚。火罐可能存在著一定的安全隱患，所以一定要在專業人員的指導下進行或找專業人員來實施。當然，為了安全著想，那就使用氣罐吧，那樣會更加安全方便一些。

### 祛除濕熱養生堂

無論是按壓、拔罐還是艾灸，最好是在每天晚上8點左右進行，因為「脾氣」到了這個時候已經有些疲弱了。如果此時能及時地對它進行刺激，更有助於廢氣的排除和新氣的補充。

## 胃脘：健胃除濕，避免生濕熱

胃脘穴是足太陽膀胱經上的第21個穴位，具有理氣健胃、除濕清熱及化滯等功能，對它進行刺激可以調理胃氣，健胃除濕，避免濕熱的滋生，危害健康。

陶先生最近常常覺得噁心、嘔吐，聽別人說，噁心、嘔吐可能是患有肝病的表現或肝功能失調造成的。於是他急急忙忙地去醫院做肝功能化驗，結果顯示一切正常。但是考慮到這些症狀的困擾，他還是決定上中醫院進行一下全面的診治。醫生說，他之所以會感到噁心、嘔吐，主要是因為胃中濕熱的原因。因為我們的胃主降，能降化濁濕之氣。如果濕熱蓄積於胃中，它這種降化濁濕功能會失調，胃氣不降反升，當那些濁濕之氣沿著食管上逆，我們就會表現出噁心、嘔吐。當然，有的還會伴有身體困重、胸腹脹滿、大便溏稀等症狀。

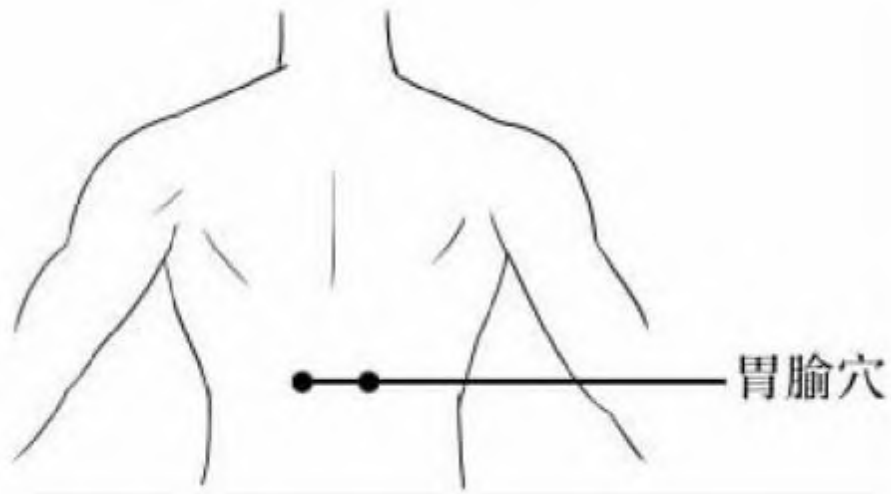
醫生除了給他開一個理氣健胃、清除濕熱的藥方之外，還教他每天在別人的幫助下按摩胃脘穴。藥還沒有吃完，他噁心、嘔吐的症狀竟痊癒了。

胃脘穴是足太陽膀胱經上的第21個穴位，具有理氣健胃、除濕清熱及化滯等多種功能，對它進行刺激可以調理胃氣，防治胃脘疼痛、腹脹、腸鳴，以及噁心、嘔吐等胃部疾病。所以對胃脘穴進行按摩，是使陶先生快速康復的重要原因。

為了健胃除濕，避免濕熱的滋生，危害健康，大家也可以按摩胃脘穴來進行保健。

### 按摩胃脘穴

**【取穴方法】**被按摩的人俯臥或是正坐，露出背部，按摩人在其第十二胸椎棘突下，旁開1.5寸處（食指、中指、無名指、小拇指四指併攏後寬度的一半）取穴。



【按摩方法】1.按摩的人用兩手拇指指腹端，或筷子頭，或專業按摩棒等，以被按摩的人能承受的力度在此穴上做打圈動作。



- 2.待3～5秒鐘之後抬起。
- 3.稍停2～3秒，再進行按壓。
- 4.來回進行2～3分鐘。
- 5.每天1～3次。

【功效】健脾和胃，補中益氣，排濕熱。除了適用於濕熱體質的人日常保健之外，還對胃痛、嘔吐、腹脹、腸鳴、胸脅痛，及胃下垂、胃痙攣、糖尿病等病有顯著的輔助治療作用。

### 祛除濕熱養生堂

胃脘穴既可單獨使用，也可與其他穴位配合使用，如前面我們提到的脾脘穴，以及中脘穴、足三里、三陰交、肝脘穴等。這樣配合使用，更有利於身體氣機的通暢，提高除濕熱的功效。

## 手三里：調理腸胃，清熱除濕

手三里穴是人體手陽明大腸經上的重要穴位，主管著大腸經冷降下來的濕熱之氣，常常對它進行刺激，可以起到調理腸胃、清熱除濕的作用。

小時候常聽大人們說，生病令人煩惱、痛苦，尤其是嘴巴生了病，那更是很冤屈。那時候人小也不知道這句話包含的真正意義。直到後來看見身邊有人患上了牙痛、口腔潰瘍、扁桃體炎等口腔疾病，才知道其中的難受。不但有話說不出來，就算是餓得飢腸轆轆，面對美食，饞得直流口水，但是吃到嘴裡卻痛苦萬分.....

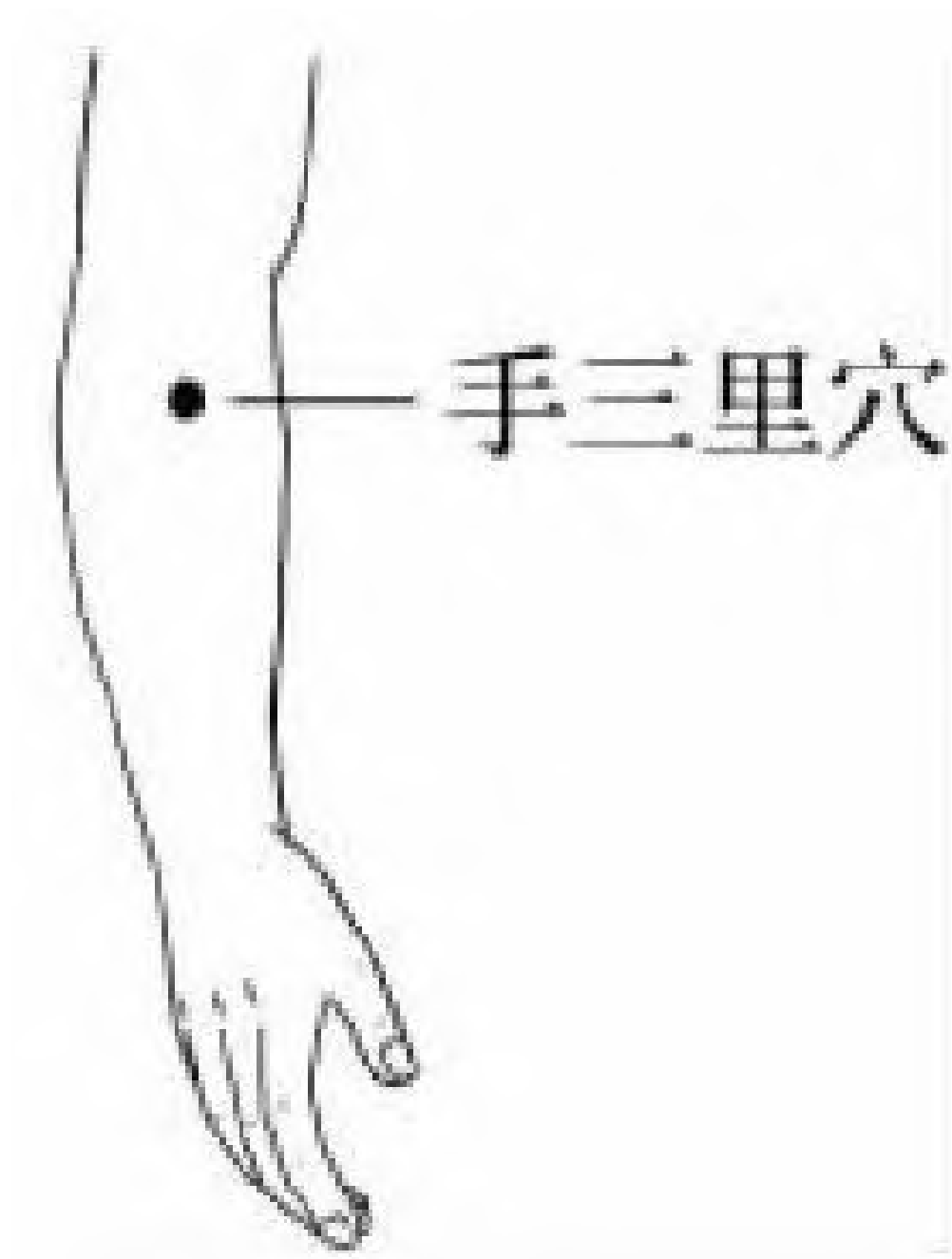
中醫認為，牙痛、口腔潰瘍等口腔疾病多是由於腸胃內的濕熱循經，尤其是循大腸經上行至頭面口腔所致。要想及早消除它們，首先要將濕熱清除掉。除了用藥之外，還可以多揉揉人體手陽明大腸經上的重要穴位——手三里穴。

手三里穴在雙臂的前臂上，手肘彎曲處再向前3指寬的地方就是。這個穴位很好找，因為一旦按對了，就會產生一種特別的酸痛感，是手前臂任何地方都沒有的。因為大腸經冷降下來的濕熱之氣就在這個地方覆蓋著，而且範圍較大。這些濕熱之氣最終要傳導於脾土之中去，再被它運化掉，如果此穴的氣血不通暢，濕熱之氣就會不降反升。因此對手三里穴進行刺激不但能使大腸經的氣血通暢，還可以促進脾氣生發的發生，加速水濕的運化，及時消除頭面的濕熱。

下面我們一起來學習一下具體的揉摩方法。

### 揉摩手三里穴

**【取穴方法】**在前臂，手肘彎曲處向前3指寬，在陽溪穴與曲池穴的連線上，用手按就痛之處。



**【按摩方法】**1.可自己用一手指指腹，以適當的力度打圈按揉另一手臂上的手三里穴。



2.堅持1分鐘之後，換另一隻手進行。

3.每天早晚各1次。

**【功效】**通經活絡，潤化脾燥，清熱明目，調理腸胃，排除濕熱。除了適用於濕熱體質的人日常保健之外，還對消化不良、胃潰瘍、腸炎、牙痛、口腔炎、乳腺炎、感冒及上肢麻痺、頸椎病、半身不遂等疾病有顯著的輔助治療作用。

在臨床上，手三里穴的應用十分廣泛，同時也具有十分悠久的歷史，不過都是非常專業的艾炷灸或溫針灸，如《千金方》中就記載：「癰疹，灸曲池二穴，隨年壯。」書中告訴我們，對於風團、蕁麻疹等濕熱所致的皮膚病，可以通過灸手三里和曲池這兩個穴位來達到治療的目的。不過，溫針灸並不適用於日常使用，一定要專業人員來進行操作。但是艾灸卻是可以自我進行的。具體做法為：取艾條，點燃一端，對準手三里穴，在距離2～3厘米的上方進行灸烤10～20分鐘，以局部產

生熱感為宜。每週1～3次。

但仍要提醒大家的是，無論是按摩還是艾灸都需要注意不要損傷皮膚組織。因此，按摩時除了要注意力度之外，還不要用尖銳的工具，如果是用手指指腹，就要記得將手指甲剪短，以免將局部皮膚戳破、劃破。艾灸時也要小心，點燃的艾條一定要與局部皮膚保持一定的距離，以免灼傷皮膚。

### 祛除濕熱養生堂

手三里穴還可以與多個穴位配合使用，如治療胃腸病可與足三里、上巨虛、下巨虛等穴配合按摩；治療牙齒疼痛、口腔潰瘍及其他口腔炎症可與合谷穴配合按摩；與大衝穴配合按摩，對於治療高血壓有療效。



## 合谷穴：清熱除邪，提升正氣抵濕熱

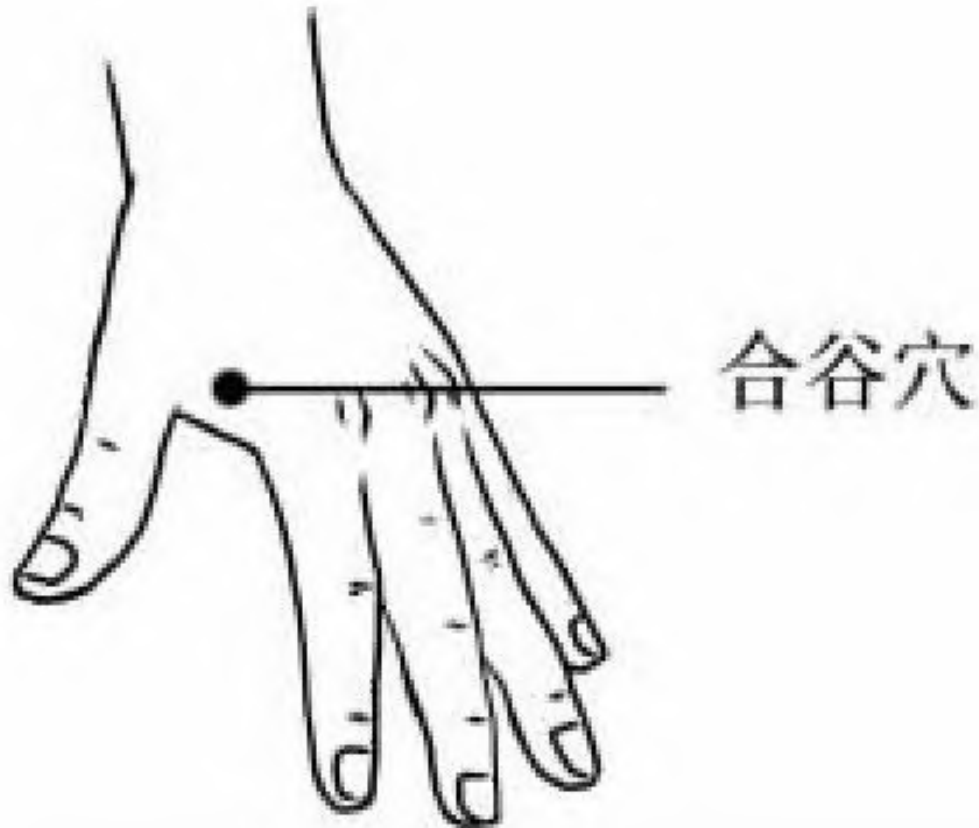
合谷穴是手陽明大腸經上的一個重要穴道。一般來說，只要經常對合谷穴進行合理的刺激，就能清熱去邪，提升人體的正氣，讓濕熱無機可乘。

想必經常運動能提高身體的免疫力這個常識大家都知道。但是說起來容易，真正實行起來卻有著太多的困難。因為交通的便利，人們依靠雙腳來行走的方式漸漸被地鐵、汽車等代替。另外，現代的人生活節奏快，工作忙，基本上抽不出時間來運動。也正是因為這個原因，越來越多的人身體正氣不足，抵抗能力下降，稍不注意就會遭到病邪的侵犯。這個病邪包括濕邪、熱邪及風邪等，如常患感冒、容易上火等。

有沒有什麼更好的、更簡單易行的提升正氣、清除濕熱及提高免疫力的方法呢？當然有的，只要你每天忙裡偷閒來揉壓左右兩手上的合谷穴就可以了。這個穴位於手背上，十分好找，而且只要簡單地揉壓揉壓，就能收到驚人的療效。

### 揉壓合谷穴

**【取穴方法】**將一手的拇指、食指合攏，合谷穴就在肌肉的最高處。



【按摩方法】1.先將一隻手除了大拇指以外的四指併攏，與大拇指分開。

2.另一隻手作半握拳狀，前蹠起大拇指。然後將大拇指放上面，與食指側面一起將一隻手的虎口部分夾住。



3.將大拇指指腹按在合谷穴，用適當的力度，以順時針方向做揉壓動作30～50次。

4.以同樣的方法，換手進行揉壓。

5.每天早晚各1次。

**【功效】**清熱化濕，除邪解表，止痛消炎。此法既能提升正氣抵禦濕熱，還對頭暈頭痛、上火牙痛、陰虛發熱、口乾口渴、流鼻血、咽喉痛以及其他五官疾病等有療效。

合谷穴是手陽明大腸經上的一個重要穴道。一般來說，只要經常對合谷穴進行合理的刺激，就能清除濕熱，提升人體的正氣，使那些大腸經循行之處的組織和器官的疾病得到減輕或消除。比如，出現牙疼症狀時，只需堅持按壓合谷穴5分鐘，疼痛就會減輕。

不過，揉壓合谷穴是有講究的，並不是直接垂直於手背地直上直下地進行按壓，而是要朝著小指方向用力，這樣你就會感覺有一股氣流向小指尖流竄出去，這樣才能更好地發揮出它的功效。除了按摩，艾灸和針灸合谷穴也是臨床上最為常見的用法。所以，大家可根據自己的濕熱症狀程度來選擇按摩合谷穴或艾灸合谷穴，至於針灸，大家千萬不要

用，免得技術不精而起到相反的作用或引起其他不良後果。艾灸的方法很簡單，那就是取艾條點燃一端，在合谷穴上方2～3厘米的地方進行熏灸10分鐘左右。這個方法對於治療牙疼、牙齦炎、腮腺炎、咽喉炎等特別有效。

據說，宋朝有一位喜歡醫學的太子。有一次，他找來一位孕婦，給她把脈判斷所懷胎兒是男是女，為了證實自己的判斷，他決定給孕婦剖腹一看究竟，當時的醫生徐文伯立即制止了他，並立即用針刺入孕婦的合谷穴和三陰交穴，讓她的胎兒順利產出，她才免於一死。所以說，孕婦是禁用合谷穴的，不光扎針，按摩也是要禁止的。另外，對於那些病後體虛或體質較差的人，也不宜給予其合谷穴較強的刺激，以免起到相反的作用。

### 祛除濕熱養生堂

在使用合谷穴治療一些疾病時，最好能與一些穴位和方法配合使用。如治頭痛時可以用合谷穴配合太陽穴；治療目赤腫痛時可配太衝穴；治療鼻疾時最好配迎香穴；治咽喉腫痛時配少商穴效果會更好；對於長期便秘的人來說，則可以用揉合谷穴的方法配以順時針方向揉小肚子就很好。

## 內庭穴：專治濕熱所致疾病

內庭穴是足陽明胃經上的滎穴，三大下火穴之一，同時被人們喻為上火和熱證的剋星。按摩內庭穴不但能降火氣，而且專治濕熱所致的各種疾病。

都說胖子的脾氣好，但是我一個朋友卻是個例外，別看他都快到中年了，但性格仍像一個血氣方剛的小伙子一樣，是個火暴脾氣的胖子，而且特別容易上火，口臭、便秘是他最為常見的表現症狀。我常常勸他多消消火。除了要放寬心，並在飲食上多注意之外，我還教他在自己兩腳趾面上的內庭穴上多點一點，揉一揉。

因為內庭穴是中醫經絡養生學常說的下火穴之一，其他二穴為太衝穴和合谷穴。從人體穴位圖上看，內庭穴位於足陽明胃經上，而且還是起始穴位，是滎穴，是經氣流行的部位。經脈之氣在這裡會漸漸變大，猶如泉成小溪流一樣，只要對它進行刺激，不但火氣會降下來，而且還能治口臭、便秘、咽喉腫痛等濕熱所致的疾病，因此內庭穴又被喻為熱證和上火的剋星。另外還有歌訣唱道：「內庭次趾外，本屬足陽明，能治四肢厥，喜靜惡聞聲，癰疹咽喉疼，數欠及牙疼，瘡疾不能食，針著便惺惺。」

內庭穴還有一個特別神奇的地方，就是它能自主調節食慾，可以幫助濕熱肥胖的人瀉胃火，抑制食慾。因為食慾大，胃火旺盛是一個十分重要的因素。只要清瀉了胃火，食慾減少，減肥就能達到事半功倍的效果。因此，像我朋友這樣因濕熱所致的肥胖，點揉內庭穴也有很好的療效。

那麼如何點揉內庭穴呢？以下這個方法可供大家參照與參考。

### 點揉內庭穴

**【取穴方法】**取正坐或蹠足的姿勢，脫掉鞋襪，在腳底部的第二趾根部與第三趾之間的縫隙交叉的地方取穴。



【按摩方法】1.用雙手的大拇指或食指指端，分別按壓在雙足的內庭穴上。

2.兩拇指同時主動用力，進行有節律性的點按揉動。



3.揉動的頻率為每分鐘120～160次。

4.堅持1～2分鐘即可。

5.每天早晚各1次。

**【功效】**清除胃熱，燥濕化滯，止血止痛。此法既是除濕熱的保健之法，也對鼻出血、牙齒疼痛、咽喉腫痛、胃反酸、腹脹、洩瀉、便秘、腳氣及熱病、三叉神經痛、急慢性腸炎等濕熱病症有很好的治療作用。

在點揉內庭穴時，動作一定要靈活，力度可以稍大些，一定要帶動皮膚一起揉動，不要只在體表進行摩擦，因為穴位在皮下組織中，這樣的按摩方法對於它的刺激是遠遠不夠的。

除了點揉，大家也可以使用艾灸的方法。具體做法：取艾灸點燃之後，在內庭穴上方2厘米左右的地方對其進行熏灸5～10分鐘。每週1

次。如果症狀比較嚴重，也要隔1～3天再進行，以免對皮膚造成損傷，或對它刺激過度，起到相反的作用。

### 祛除濕熱養生堂

中醫將合谷穴與太衝穴、內庭穴一起稱為下火穴。這三個穴位配合使用，可以起到除燥下火的功效；如果是小腹脹滿，則可以用合谷穴配以內庭穴和臨泣穴一起使用。對於眼睛疼痛的症狀，可用內庭穴與上星穴一起使用；而當患有牙痛或扁桃體炎時，則最好是將內庭穴與合谷穴一起使用。



## 氣海穴：常揉，祛除濕熱氣不虛

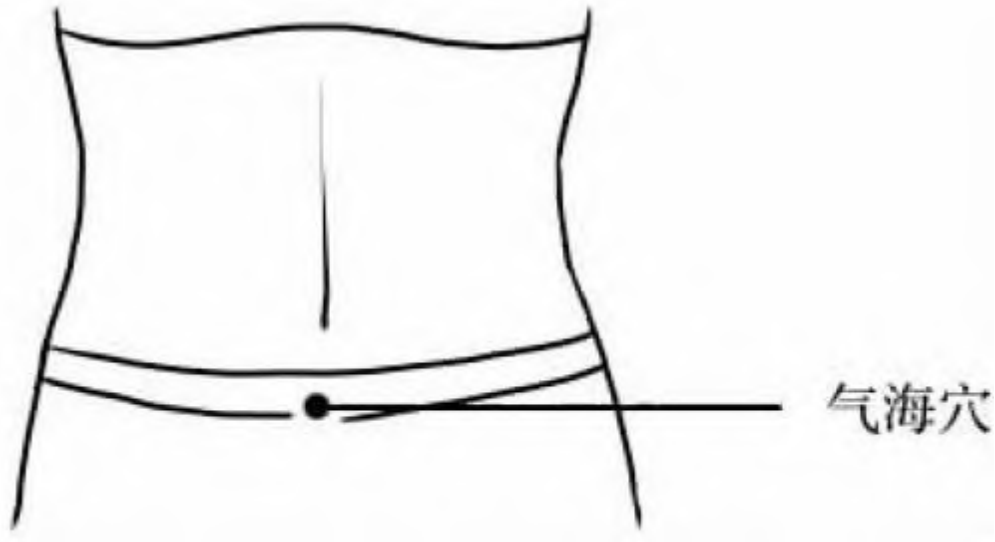
《銅人腧穴針灸圖經》中記載：「氣海者，是男子生氣之海也。」可見，氣海穴具有培補元氣的功效。經常揉一揉氣海穴，能幫助大家祛除濕熱，以達到補氣強身體的目的。

據相關資料顯示，濕熱在氣陰兩虛中的比例占81.3%，在肝腎陰虛中占76.7%，在肺腎氣虛和脾陽虛中各佔47.6%和40.8%。從臨床表現上看，氣陰兩虛和肝腎陰虛患者都具有陰虛火旺的特點，無論是體內的水濕，還是外侵的濕邪都特別受「內火」的化熱，變成濕熱。同時，身體裡面的陽氣虛損，如脾陽虛，中氣不足，則水濕不化，滯留於體內，一旦外邪入侵與它「裡應外合」，也可化熱變成濕熱。另外，濕熱久蘊於體內，還會阻礙身體裡氣機的運行，最終導致氣虛。

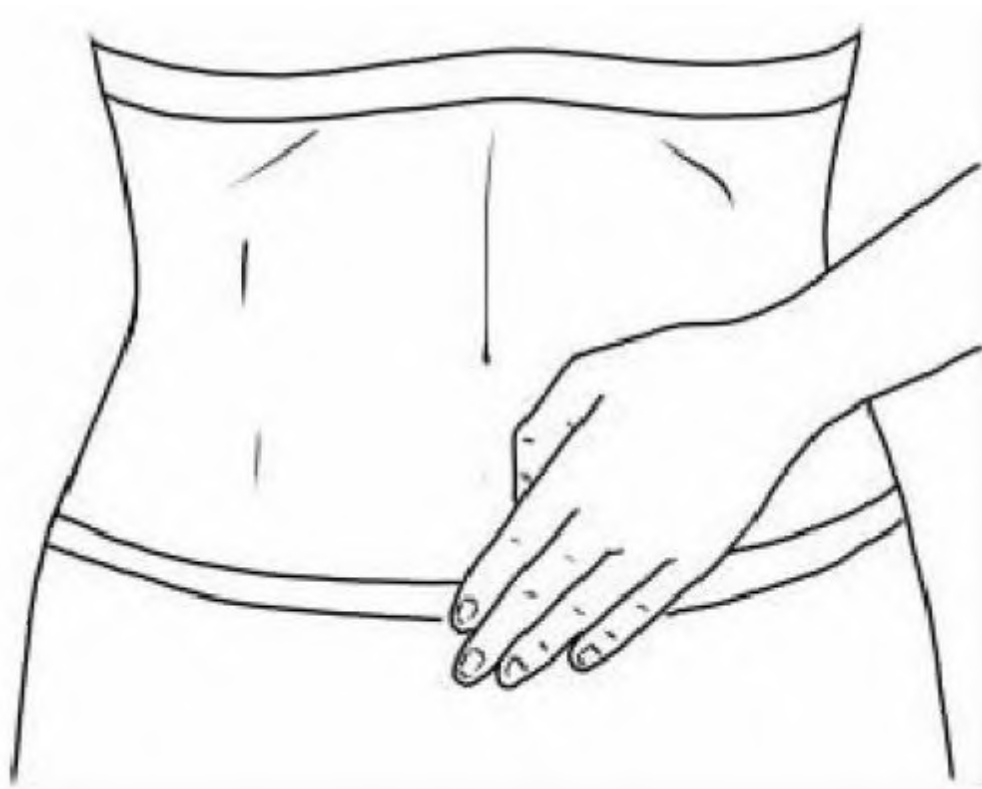
如此說來，濕熱的形成與氣虛有極大的關係，而且濕熱也是阻礙體內氣機運行的最大障礙，如果不及時把它祛除，它就會在我們的身體裡「作威作福」，形成一種惡性循環。怎麼才能做到除濕熱和補氣同時進行呢？教你一招最簡單的方法，那就是常常揉一揉氣海穴。

### 按揉氣海穴

**【取穴方法】**取仰臥的姿勢，或坐於靠椅上，整個人放鬆地往後仰靠，然後在下腹部即肚臍下的1.5寸（食指、中指、無名指、小拇指四指併攏後的一半寬度）處取穴。



- 【按摩方法】1.先用右掌心緊貼氣海穴。
- 2.輕柔緩慢地按順時針方向分小圈、中圈、大圈，按摩100～200次。



- 3.稍作調息後，再用左掌心緊貼氣海穴。

4.按逆時針方向，如前法按摩100～200次。

5.以產生熱感為宜。每天1～3次。

【功效】培補元氣，補腎固精，補氣升陽。此法除了適用於防治濕熱之外，對於陽氣不足、生氣乏源或後天勞損、大病初癒的人也最為適宜。

中醫經絡養生學常說，「補血找血海，補氣找氣海」，《銅人腧穴針灸圖經》中還記載：「氣海者，是男子生氣之海也。」也就是說，此穴具有培補元氣的功效，對於一切氣虛之症都有療效。所以，我們才要選擇它來除濕熱和補氣。

如果想要取得更為理想的效果，還可以在按摩之前將兩手手掌相對摩擦搓熱。除此之外，中醫還認為，氣海穴是人體元氣聚集的地方，宜補不宜洩。如果常用艾火灸的話，還能防治百病，養生延年。氣海穴的艾火灸有溫灸、隔姜灸、氣海附子灸等方法。下面我們就來學習一下「隔姜灸」的方法：取新鮮的老生薑一塊，沿著生薑纖維縱向切成半厘米厚的薑片，至於大小，可根據艾炷的大小而定，然後用三稜針在薑片上刺上若干針，再將它放在氣海穴位置上，上面放艾炷並點燃，待局部有灼痛感時，可以略略提起薑片，或是更換艾炷。每次灸3～5壯，以局部產生舒適的溫熱感或稍有紅暈為宜。但此法不可每天進行，一定要隔日灸或3天之後再進行1次。灸完之後，最好用紅花油塗一塗被灸局部，這樣既可以防止皮膚被灼傷，同時還能增強艾灸補氣活血的功能，有利於祛除濕熱。

明代著名醫學家張景岳在《類經圖翼》中強調氣海穴「孕婦不可灸」。因此，如果你正處於懷孕的特殊時期，那就要禁用此穴，無論是針灸、溫灸、隔姜灸，還是按摩都要一律禁止，以免對胎兒不利。

### 祛除濕熱養生堂

在用氣海穴治療一些疾病時，最好是與其他穴位配合使用。如心氣虧虛、心陽不足時，可與厥陰俞穴和內關穴配合使用；心悸氣短、畏寒肢冷時，則可以選擇與神闕穴和關元穴配合使用。

## 中脘穴：和中除濕熱，常用人長安

中脘穴是治消化系統疾病的重要穴位。對於脾胃有濕熱的人來說，它具有和中除濕熱的功能，經常使用，可使身體安康。

今年春天，有一位朋友突然跟我感歎起中醫針灸的神奇。她說她弟弟王先生前不久被提升為副總，這幾年來他一直是公司的銷售冠軍，工作都是一帆風順的。但是自從當上副總之後，就覺得不順心的事情越來越多。他也意識到自己在銷售方面確實有一套，但是說到管理，自己就一個頭兩個大了。看著眼前亂成一團的局面，他愁腸百結，但又放不下面子向別人請教，脾氣越來越差。沒過多久，他就出現了腹脹、沒有胃口的症狀。他以為這些都是小毛病，也沒太放在心上，直至後來出現了嘔吐，或進食即吐的症狀，才引起他的重視。他去一位老中醫那裡治療，老中醫沒給他開什麼藥，只是在他的中脘穴上紮了兩針，症狀便緩解了不少。後來，又進行了幾次針灸，病情就完全得到了好轉。真是太神奇了！

關於這其中的道理，在這裡我給大家講一講！

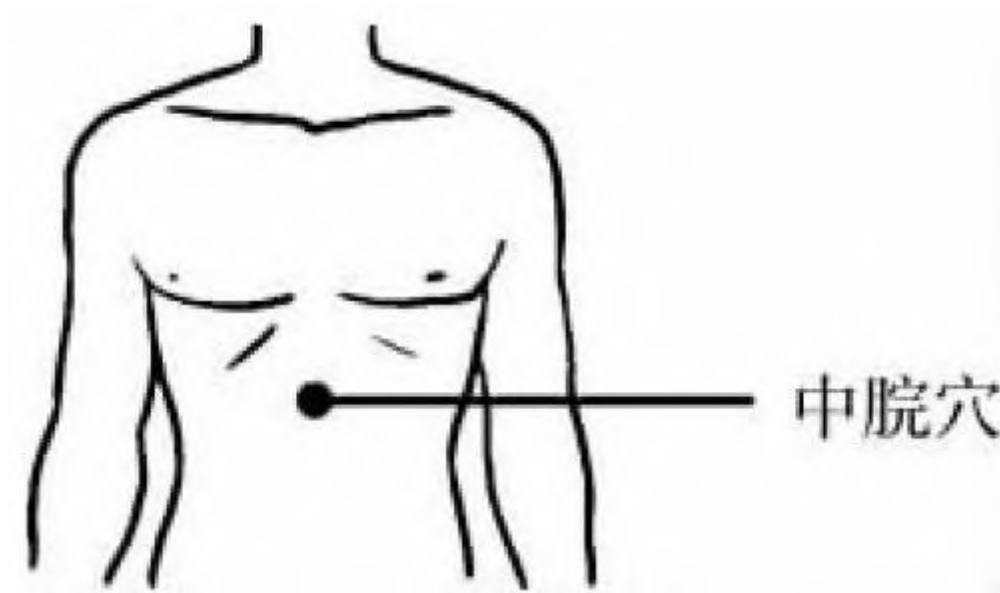
中脘穴在人體奇經八脈的任脈上。我國現存的最早的一部針灸學專著《針灸甲乙經》就說：「胃脹者腹滿胃脘痛，鼻聞焦臭妨於食，大便難，中脘主之……」「傷憂思氣積，中脘主之。」書中告訴我們，無論是胃脹、胃痛，還是鼻子常聞到焦臭味、便秘，以及憂傷氣鬱所致的氣機不暢等，都可以通過刺激中脘穴來達到調治的目的。現代醫學表明，此穴是治消化系統疾病的重要穴位。所以，對中脘穴進行針灸對於王先生的疾病大有幫助。如果你是一個肝脾或脾胃有濕熱的人，也可以經常對中脘穴進行刺激，以起到和中除濕熱的作用。

怎麼灸中脘穴呢？我不主張大家擅自用針，不過自己在家裡做做艾灸倒是十分不錯的。

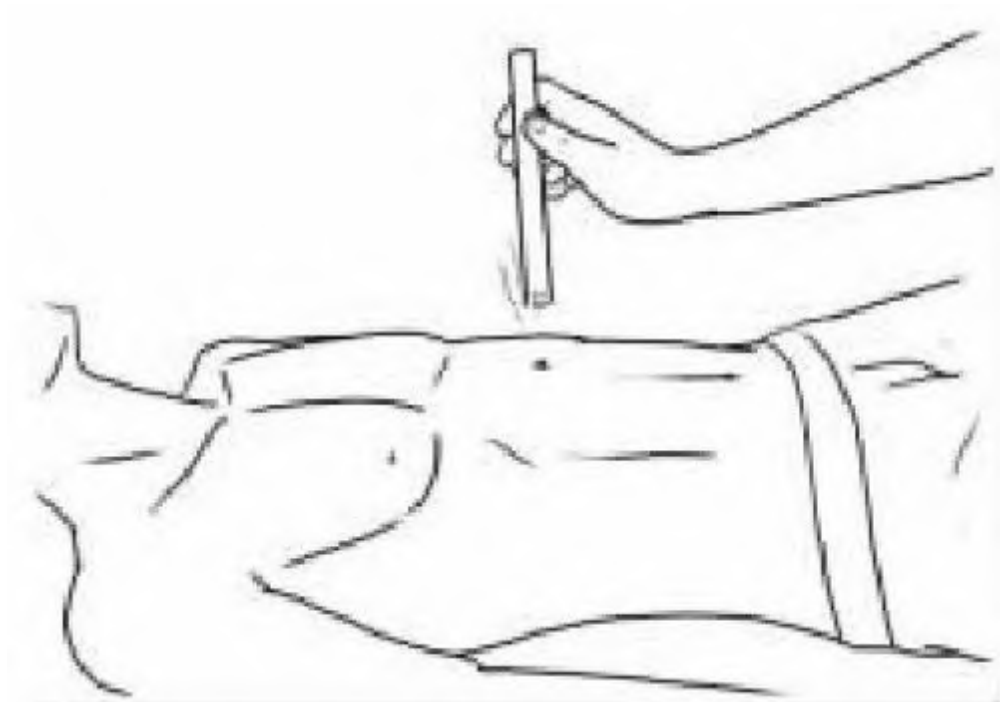
### 艾灸中脘穴

**【取穴方法】**中脘穴位於上腹部的前正中線上，即肚臍中上方4寸

（大拇指第一關節寬度為1寸，食指、中指、無名指、小拇指四指併攏後的寬度為3寸）處。



- 【艾灸方法】1.患者取仰臥姿勢，露出上腹。
- 2.將艾條或艾炷點燃，對準中脘穴，在其上方2~3厘米的地方進行熏灸。



3.其中艾炷用5～10壯，如果是艾條則灸15～30分鐘。

4.每天1次，每週1～3次即可。

【功效】理氣健脾，消脹止痛，和中除濕熱。此法既是除濕熱的保健方法，也是食慾減退、腹脹、腹痛、腹瀉、胃反酸、胃灼熱、嘔吐、便秘、黃疸及慢性胃炎、肝炎、胃痛，及目眩、耳鳴、長青春痘、神經衰弱等疾病的治療方法。

如果沒有艾炷或艾條，還有一個簡單方法，那就是取一個熱水袋，將40℃～50℃的溫水灌在裡面。擰緊蓋子後，將它放在中脘穴上溫灸15～30分鐘。不過，水溫一定要控制好，以感到舒適為宜，小心別燙傷皮膚。當然，最為簡單的方法還是摩揉，即雙掌重疊或單掌按壓在中脘穴上，順時針或逆時針方向緩慢行圓周推動。

但在摩揉中脘穴時還要注意手與皮膚之間不要出現摩擦，即手掌始終緊貼著皮膚，帶著皮下的脂肪、肌肉等組織做小範圍的環旋運動，使腹腔內產生熱感為佳。操作不分時間地點，以飯後半小時做最好，力度不可過大。

### 祛除濕熱養生堂

要想用中脘穴治療消化系統疾病取得更好的效果，還可將中脘穴與章門穴、足三里穴、內關穴、百會穴等配合使用；治療憂思、神經衰弱等情志方面的疾病，則可將中脘穴與神門穴、肝腧穴、太衝穴、三陰交穴等配合使用。

## 豐隆穴：沉降胃濁，可防止痰濕襲身

豐隆穴是足陽明胃經上的一個重要穴位，能調理脾胃這兩大臟腑，又有「化痰穴」之稱，常常對它進行刺激，能沉降胃濁，祛濕化痰，防止痰濕襲身。

說到肥胖，那是人人都害怕和憎恨的，即使是那些身材乾瘦的人想長胖，但他絕對不可能想成為一個大胖子。至於肥胖形成的原因，大家都知道這主要是因為脂肪在身體裡堆積的緣故。而食物是脂肪的主要來源。所以節食便成了減肥的主要手段之一。這種方法對於那些食量大，又喜歡吃甘肥食物的胖人來說確實有一定的療效。但是對於那些食少且依然容易長胖的人來說，節食減肥根本行不通。這樣的人我見過很多，為了減肥，他們每天努力地節食，早餐減量，中餐少食，晚餐不食，儘管越吃越少卻不見任何成效，而且不但肥胖依舊，體質還越來越差。

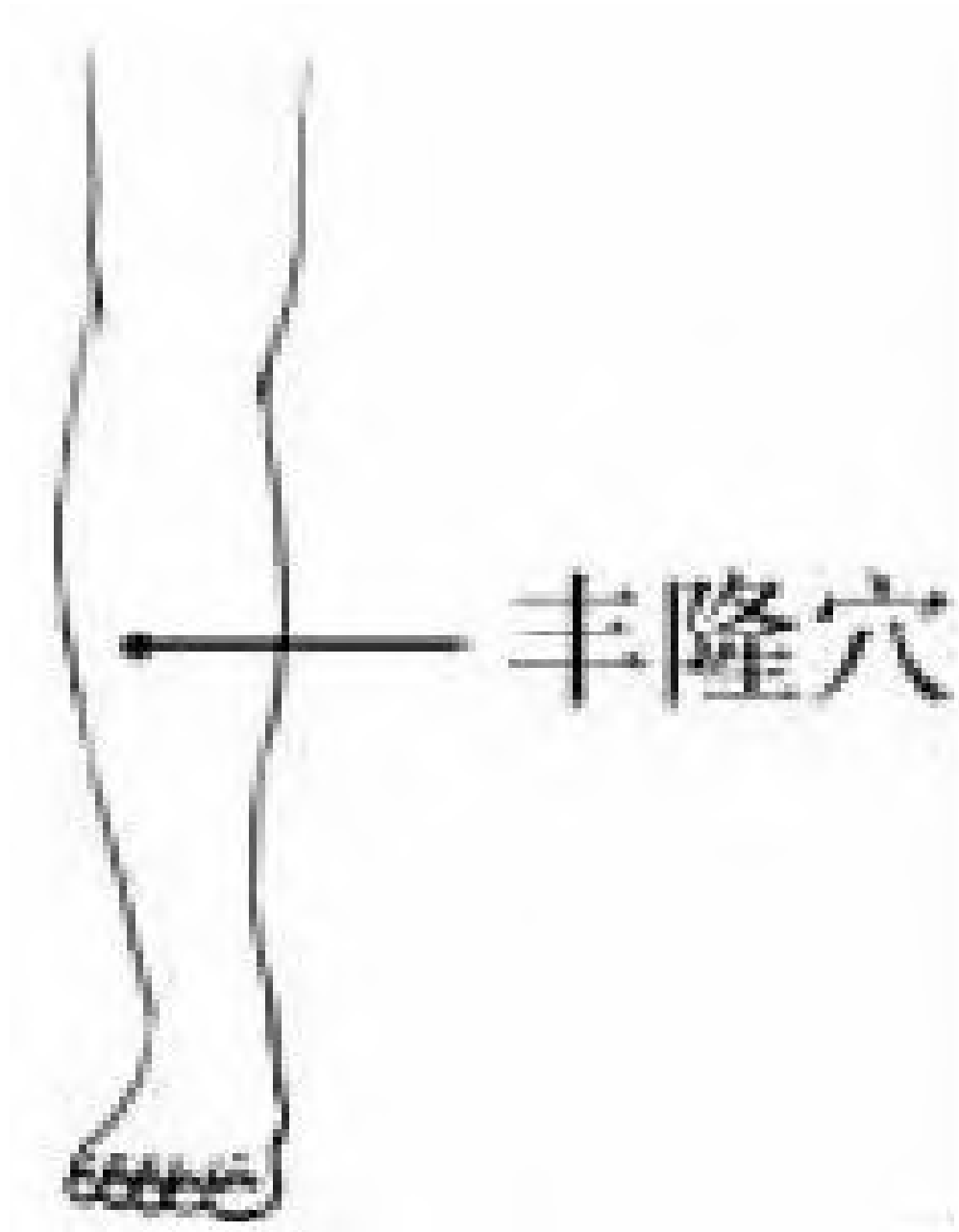
在這個時候，我想對這類肥胖患者們說，在很多時候肥胖和進食多少無關，主要還是因為脾胃功能失調的原因。如果想要減肥，養好脾胃是關鍵。中醫常說「胖人多痰」，當然這個痰和我們平時感冒咳嗽時咳出來的分泌物是有區別的。這個痰指的是多餘的、沒有用的脂肪，是贅肉。具體來說，它又叫「痰濕」，主要是由於脾胃功能下降，即脾運化水濕的功能和胃的降濁功能下降，以至於體液無法被運化和代謝出去，逐漸停蓄凝結成為一種黏稠狀的、有害的液體。中醫有句話說，「痰隨氣行，無處不到」，所以當痰濕流注於全身皮膚組織中時，人就會變得肥胖，還會使人生病，如患上高脂血症等心血管疾病。

那麼，我們如何防止痰濕襲身呢？其實，只要常常按摩或刺激雙腿上的豐隆穴就很不錯。豐隆穴是足陽明胃經上的一個重要穴位，可以沉降胃經中的濁氣，因此它能調理脾胃這兩大臟腑，素有「化痰穴」之稱，對它進行刺激能沉降胃濁，祛濕化痰。可見，用它除痰濕是最好不過的。最簡單的用法就是自己用手指來進行自我按摩。

### 按摩豐隆穴

【取穴方法】豐隆穴位於兩條小腿前面的外側，外踝往上8寸（參

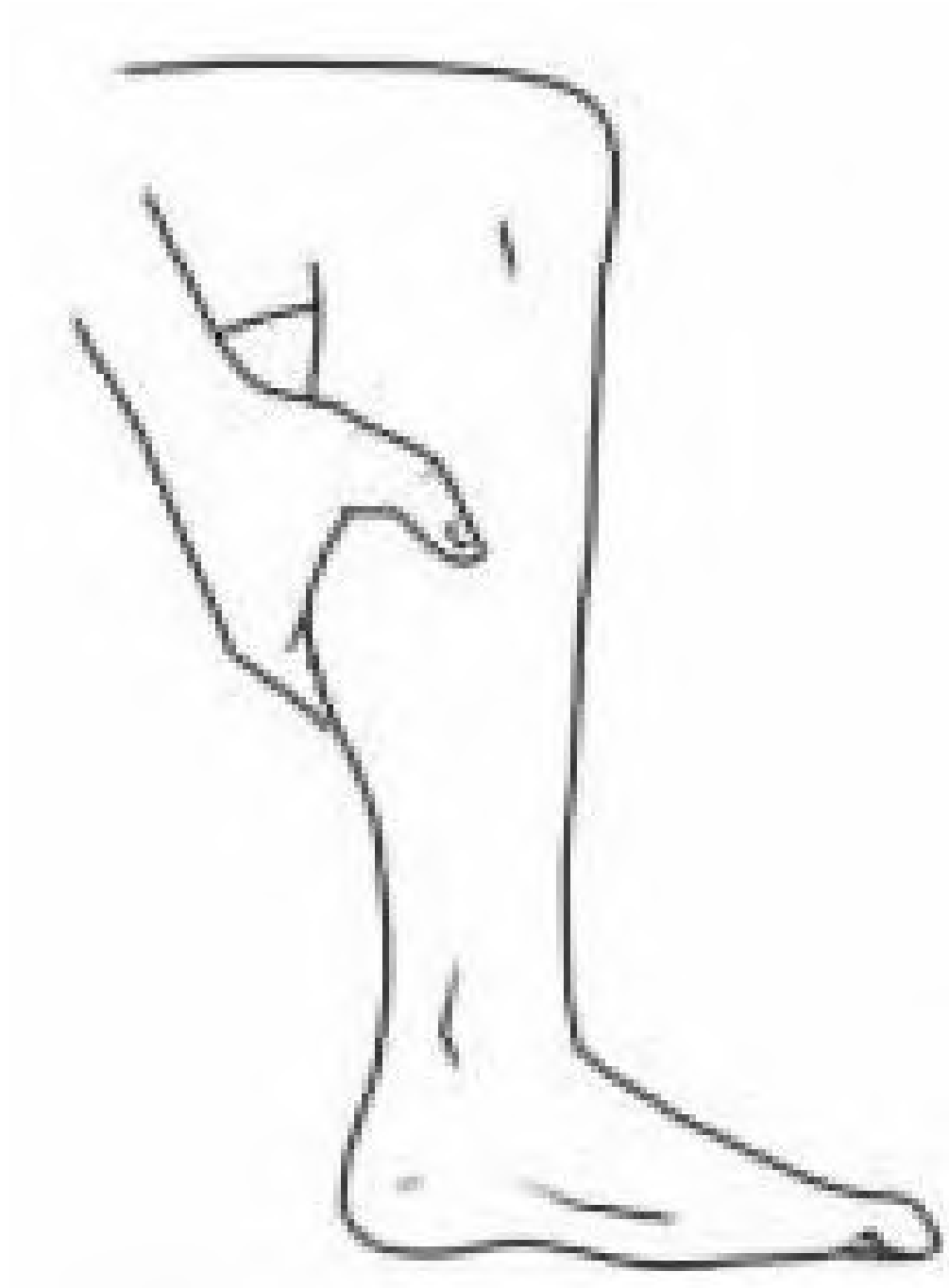
見第114頁中腕穴取穴方法中的4寸，翻倍即為8寸）的地方，條口距脛骨前緣兩橫指處。



**【按摩方法】**1.分別用兩手食指和中指的指腹，或大拇指指腹按在豐隆穴上。

2.再以適當的力度，以略感疼痛為宜，按住此穴5秒後鬆開。





3.這樣反覆進行3～5分鐘。

4.每天1～2次。

**【功效】**益氣健脾，沉降胃濁，祛濕化痰。此法不但可以除痰濕，還有保健作用，而且對於咳嗽痰多、肥胖、高血脂、高血壓、頭痛、眩

暈等病的防治也大有裨益。

當然，大家也可以將雙手握成拳，在此穴上輕輕敲打5～10分鐘，以皮膚自然變紅為度。

不過，大家也不能因為它的功能強大，就過分地依賴它，而忽略了其他方面，如在飲食上毫無顧忌等。在使用此穴來除痰濕時，依然要適當參加體育鍛煉，並在飲食上有所節制，尤其要少食肥膩和油炸食品。

### 祛除濕熱養生堂

如果想要取得更加理想的療效，還可以用豐隆穴配以陰陵泉穴、商丘穴、足三里穴來治療痰濕諸證；如果與肺腧穴、尺澤穴配合使用，對於治療咳嗽的效果會更好。

## 復溜穴：清熱除濕，專調腎經濕熱

復溜穴是足少陰腎經上的一個重要穴位，具有補腎益陰、溫陽利水的功效，最能調治腎經上的濕熱和防治腎經循行部位的疾病。

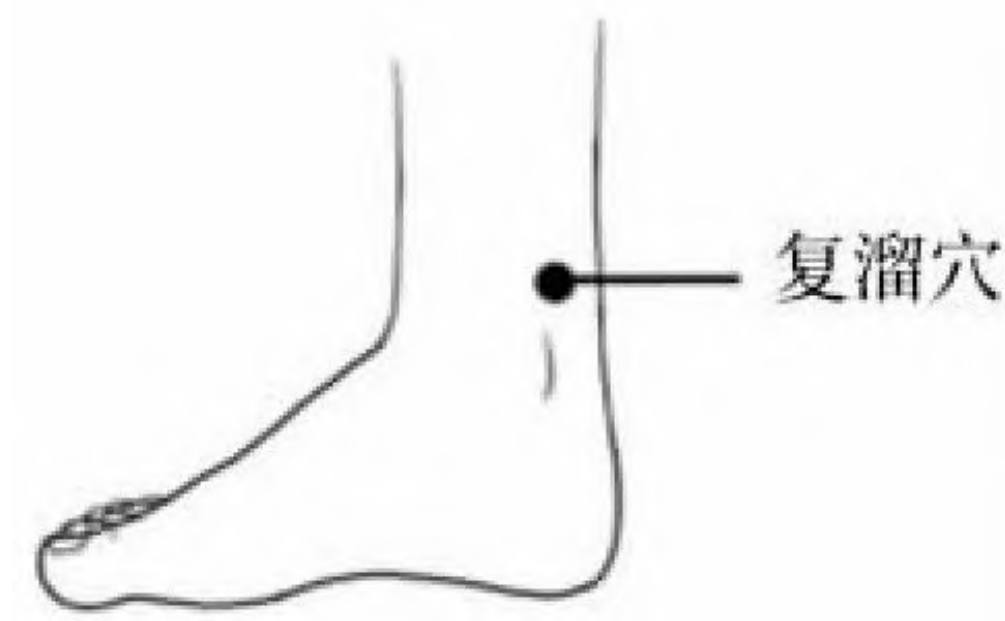
古先生於前年患上了急性腎炎，當時他有尿血的症狀，血壓也隨之增高。不過他在一家中醫院裡進行針灸治療後痊癒了。據他說，主要行針的部位有腎腧穴、水分穴和復溜穴等。

在這裡，我主要講一講復溜穴，因為它是足少陰腎經上的一個重要穴位，最能調治腎經上的濕熱。首先從字面意思來看，「復」是反覆的意思；而「溜」則是悄悄散失之意。也就是說，腎經的水濕之氣在這裡會被反覆吸熱而蒸發。如果對它進行刺激，就可以讓腎經上的氣血重新流動起來，起到補腎益陰、溫陽利水的作用，從而達到清除濕熱濁氣的目的。因此，中醫臨床上常用它來治療瘀血和包括急、慢性腎炎在內的各種炎症。《扁鵲玉龍經》記載「復溜偏治五淋病」，所謂「五淋」指的就是石淋、氣淋、膏淋、勞淋和熱淋。這些疾病都與腎經有著息息相關的聯繫。

因此，想除去腎經上的濕熱，防治腎經循行部位的疾病，如急、慢性腎炎，尿路感染及睪丸炎、前列腺炎和各種婦科炎症等，都可以經常按摩復溜穴。

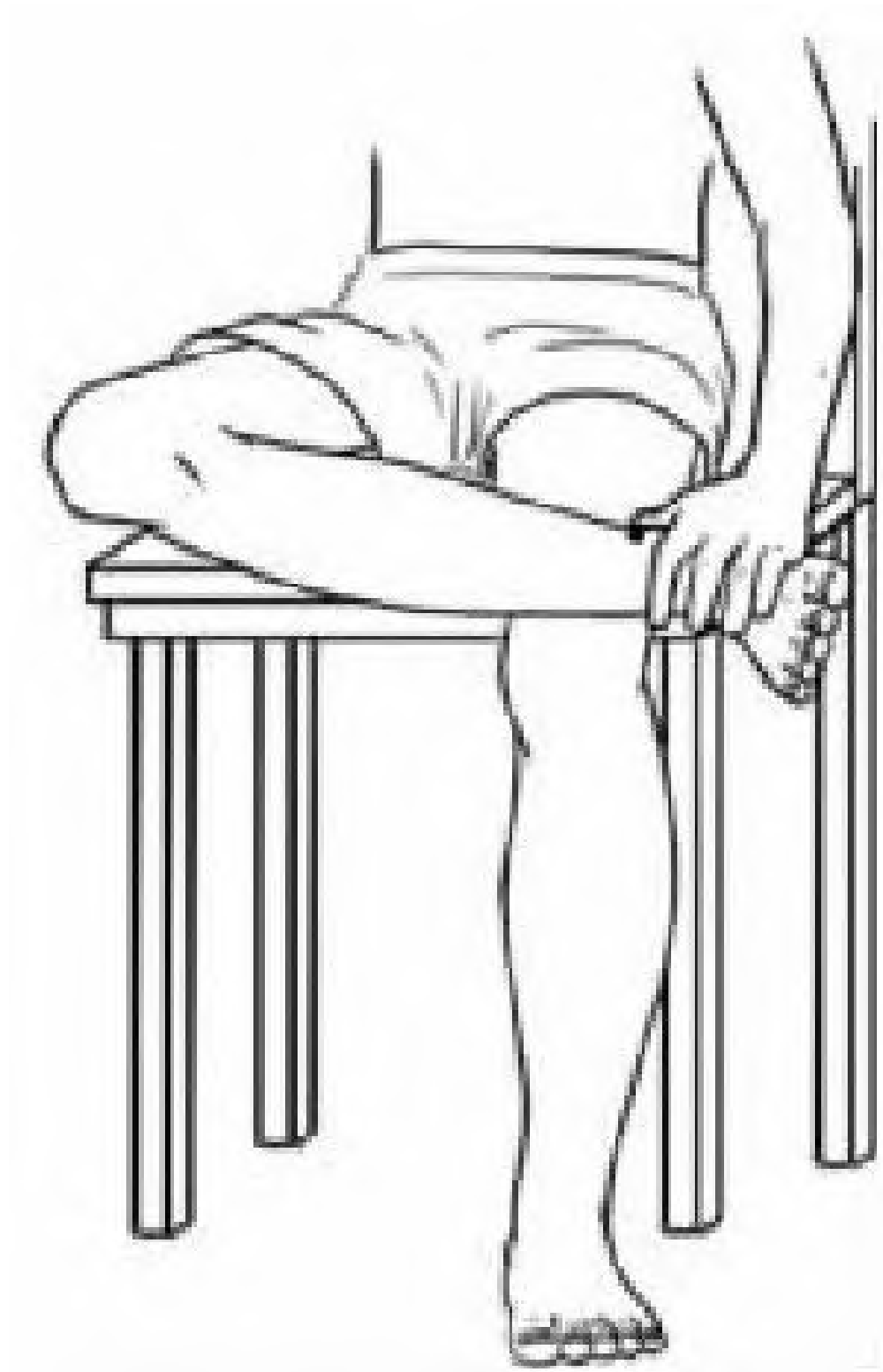
### 按摩復溜穴

**【取穴方法】**取正坐的姿勢。在小腿裡側，在腳踝中央往上二指寬處取穴。



【按摩方法】1.抬一隻腳，向內蹺起，盤架在另一條腿上，用一隻手掌包住腳腕。

2.用同一手掌上的大拇指在復溜穴上輕輕地按摩3～5分鐘。



3.換另一隻腳用相同的方法按摩。當然也可以兩腳同時進行。每天3~5次。

【功效】補腎益陰，溫陽利水。除了能治腎炎，尿路感染及睪丸炎，前列腺炎和各種婦科炎症之外，還適用於頭暈頭痛，失眠、多夢，神經衰弱，記憶力減退，眼睛赤紅、腫痛，口乾、口臭，口腔潰瘍，牙齦腫痛及便秘、小便赤黃等陰虛內熱之症。

溫灸復溜穴也是可以的，不過這個方法如果用於保健那就要特別注意，它只能在實火或有寒證的情況下使用。一般來說，實火主要表現為高熱、燥熱、喜歡大口喝冷水、口乾津少、出大汗、小便黃短、大便燥結等。具體做法是：取艾條或艾炷點燃後，在復溜穴上方2厘米左右的地方對其進行熏灸5～10分鐘即可。每週1次。

但是如果你有眼睛、咽喉乾痛而不腫，顴紅面熱，手腳心發熱，心煩，睡眠不安等虛火上炎的症狀，則溫灸無益，甚至還會火上澆油，加重上火。

### 祛除濕熱養生堂

如果用復溜穴來治療急、慢性腎炎、尿路感染等疾病，最好多與腎腧穴、水分穴、三陰交穴、陰陵泉穴等配合使用。另外，它與後溪穴、陰郄穴配合使用還可以治盜汗之症。

## 陰陵泉穴：除濕祛黃，最治肝膽腎濕熱

陰陵泉穴是脾經上的合穴。它有通經活絡、理氣健脾、清熱利濕、益肝腎等多種功能，是臨床上用來除濕祛黃的重要穴位，對於清除肝膽腎等臟腑的濕熱也有很好的功效。

有過育兒經驗的人都知道，新生兒出生後的2～3天，會出現一系列的黃症，如渾身皮膚顏色以及眼睛發黃等。醫學上稱它為「生理黃疸」，其實這樣的黃症不但會發生在新生兒身上，我們成年人也會因為各種原因出現黃疸。黃疸又稱黃膽，它本身並不是什麼疾病，而是一種由於血清中的膽紅素升高所致的症狀和體征。

而中醫卻認為，黃疸症狀和濕熱有很大的關係。首先，濕邪為黃疸發病的第一要素。如清代醫家徐彬雲曾說：「此總言黃疸，初時由風，兼挾寒濕，後則變熱也。」意思是說，黃疸主要是由於風邪裹挾著寒濕入侵，最後變熱所致。黃疸發病的第二要素是熱。隋代醫家巢元方等人所著《諸病源候論》中記載：「脾胃有熱，谷氣鬱蒸，因為熱毒所加，故卒然發黃……」也就是說，胃熱之氣內蒸谷水，就成濕熱之毒，最先發為黃疸。當然，黃疸主要還因為濕熱之氣流注於肝膽才引起的。

所以說，要清除黃疸，讓自己不再那麼黃，還是要以除濕熱為主要原則。而脾喜燥怕濕，有運化水濕的功能；胃喜濕怕熱，能沉降濁氣。因此，除濕祛黃也需強健脾胃功能。如果想要通過按摩的方法來實現，「陰陵泉」這個穴位千萬不要錯過。

陰陵泉穴是脾經上的合穴。它有通經活絡、理氣健脾、清熱利濕、益肝腎等多種功能，是臨床上用來除濕祛黃的重要穴位。對於肝、膽、腎等臟腑的濕熱也能一一清除。下面我們就一起來學習一種按摩陰陵泉穴的方法。

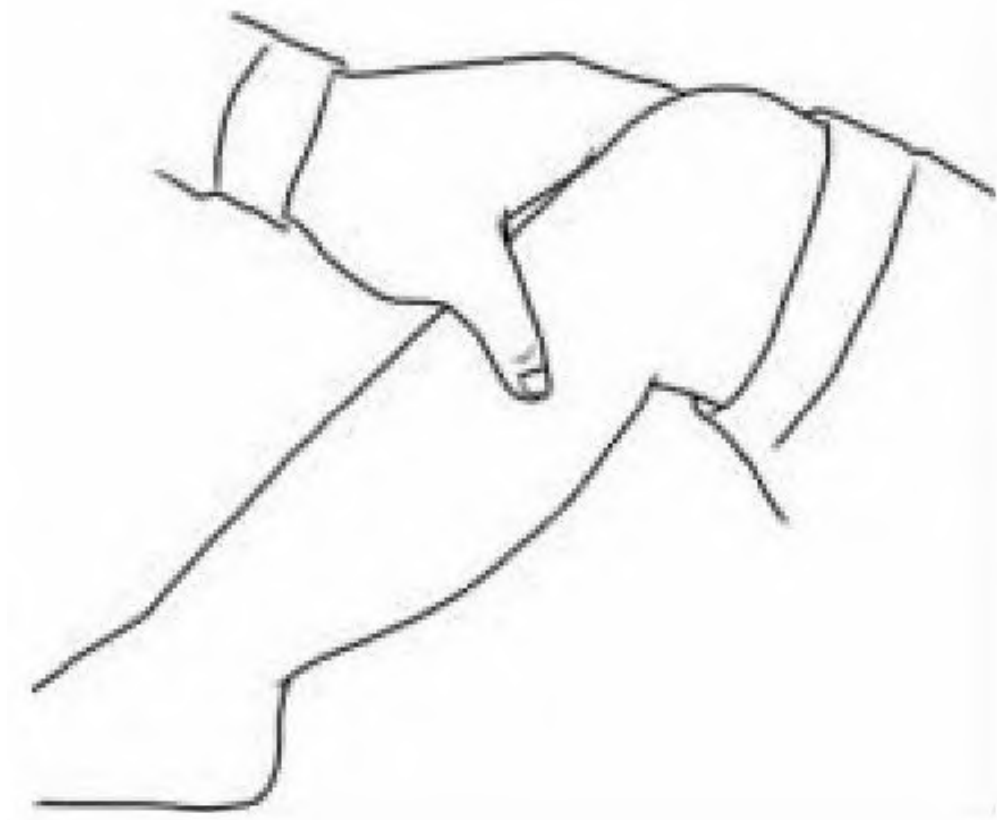
### 按摩陰陵泉穴

【取穴方法】取正坐的姿勢，在小腿內側，膝下脛骨內側凹陷處取穴。



【按摩方法】1.分別用兩手大拇指或中指、食指的指腹，按在陰陵泉穴上。





- 2.輕柔、均勻、和緩地以順時針方向按摩2分鐘，再點按半分鐘。
- 3.再沿逆時針方向按摩2分鐘，並點按半分鐘。
- 4.每天早晚各1次。可以兩處穴位同時進行，也可以依次進行。

【功效】益氣健脾，利水除濕，通利三焦，通經活絡，補腎養肝等。適用於濕邪內蘊所致的食慾不振，眩暈，小便不利、失禁；腎炎，腹水，腸炎，黃疸；遺精、陽痿、前列腺炎，女性各種婦科炎症等。

除了按摩之外，我們還可以對其進行溫灸。具體方法為：取艾炷或艾條，點燃一端後，在距離陰陵泉穴的上方2~3厘米處進行熏灸10~15分鐘。每週1~3次，隔天進行。

不過，還有一點要提醒大家，在按摩時其力度以酸脹為宜。對於有濕邪或濕熱的人來說，按壓之時還會產生一種非常明顯的疼痛感。這時候千萬不要因害怕疼痛而放棄按摩，只要堅持按摩一段時間，濕邪或濕熱就會一點點地被排出體外，疼痛也會隨之減輕。

## 祛除濕熱養生堂

無論是按摩還是溫灸，如果有腹寒的現象，可以用陰陵泉穴配合三陰交穴來使用，以達到溫中運脾的目的。如果治療黃疸則最好配以三陰交穴、日月穴、至陽穴、膽腧穴、陽綱穴；治療水腫可以配以水分穴和三陰交穴等。

## 第7章 除濕熱有奇方，老祖宗早已傾情奉獻

濕熱之毒自古就有，所以除濕熱已有數千年的歷史。老祖宗們不但發現和為我們記載下了無數的食物和藥物，同時為了取得更好的除濕效果，治療濕熱導致的各種疾病，他們還精心研配了許多神奇的藥方。這些藥方功效好，流傳廣，並沿用至今，如龜苓膏、藿香正氣水、平胃散、二陳湯、菊花延齡膏等。當遇到濕熱困擾時，不妨試試它們！

## 龜苓膏：清濕熱的名方，家居保健多選擇

龜苓膏主要由龜甲（或龜）和土茯苓這兩味藥材配方而成，是清濕熱的傳統名方，也是南方人的養生聖品。想要清除濕熱之毒，家居保健可多選擇龜苓膏。

周紅是我的朋友，別看她今年已經過了30歲，又愛吃辛辣食物，但是她看起來仍是皮膚白皙光潔，不像大多數人那樣一吃辛辣刺激食物之後就滿臉長痘瘡，或總受到一些婦科炎症的煩惱。有人說那是她天生麗質，體質好。天生麗質是一個方面，但是現在有很多女性無論有多美，只要過了25歲以後，其衰老的速度就會變得很快，還沒到30歲，看起來卻像40多歲一樣。其實，這都是因為不注意保養，體質變差的結果。周紅之所以能如此青春靚麗，與她的飲食保養有很大的關係。在這裡，我給大家透露一下，周紅是廣西人，她特別愛吃龜苓膏。

龜苓膏原產於廣西梧州，主要以名貴的鷹嘴龜和土茯苓為原料，再配蒼朮、苦參、女貞子、荊芥穗、黃芪、生地黃、雞骨草等二十餘種中藥材，慢慢熬煉而成，是南方人最常見的除濕熱的保健品，也是清熱祛濕的傳統名方。

現在很多地方出售的龜苓膏，由於生產廠家不同，調製口味不同，其藥物成分也與原始組方有所差別。儘管具體方子不同，但它們都無一例外地含有龜甲（或龜）和土茯苓這兩味藥材，對於這兩味藥材，我們也來分析一下！

龜甲，性微寒，味甘、鹹，歸肝、腎、心三經，《本草綱目》記載龜甲具有「補心、補腎、補血，皆以養陰也」。也就是說，龜甲最能滋陰抑陽，益腎健骨，養血補心。至於土茯苓，《本草綱目》中也有記載，認為它可以「健脾胃，強筋骨，祛風濕，利關節，止洩瀉。治拘攣骨痛，惡瘡癰腫。解汞粉、銀朱毒」。從中我們可以看出，土茯苓能健脾胃，強健筋骨，祛濕利水，解百毒。

用龜甲和土茯苓製成的龜苓膏就具有了滋陰補腎、調理臟腑、清熱解毒的功效，同時還能促進新陳代謝和提高人體免疫力。這也是南方人

將它視為養生聖品的原因。如果你也想免去濕熱大毒的煩惱，讓自己變得身體強健，青春長駐，不妨也把龜苓膏當成家居保健品，多選擇食用。市場上有龜苓膏粉出售，喜歡DIY的朋友，可以買些來自己調製。

龜 苓 膏	
原料	龜苓膏粉 20 克，沸水 400 毫升，溫水少許，冰糖（或白糖）及蜂蜜適量，廣口容器（如碗）1 個
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先將冰糖（或白糖）加少許溫水溶化</li> <li>2. 將龜苓膏粉倒入容器中，加入溫水及溶化好的糖水，將龜苓膏粉調成糊狀</li> <li>3. 再用沸水邊沖邊攪拌調成糊狀的龜苓膏粉，直至完全溶解。如仍有結塊，可適量加熱使其溶解</li> <li>4. 倒入模具冷卻，或直接凝凍後放冰箱冷藏</li> <li>5. 吃時淋上蜂蜜即可。也可添加酸奶或與其他水果一起拌食</li> </ol>
功效	滋陰補腎、調理臟腑、清熱解毒、潤燥护肤、養血生肌，提高人體免疫力

如果你不喜歡吃這個小點心，那就用龜甲和土茯苓泡「龜苓茶」喝。具體做法：取15克龜甲打碎，與10克土茯苓一起放入砂鍋中，加水約800毫升，大火燒開後，轉小火煎20分鐘，加上10顆枸杞子同煮3～5分鐘，最後加冰糖或蜂蜜等調味即成。當然，也可以將打碎的龜甲和研成粗末的土茯苓裝入雙層紗袋中，置於保溫瓶中，用沸水悶泡30分鐘左右，即可飲用。

不過，龜苓膏是清涼解毒的食品，又能促進血液循環，所以對於處於經期和懷孕期的女性朋友來說並不適宜，否則會造成失血過多和影響胎兒發育，甚至會引起流產等。另外，體質虛弱、脾胃虛寒的朋友也要慎食。

### 祛除濕熱養生堂

龜苓膏具有清熱祛濕、旺血生肌、解毒止癢等作用。如果患有暗瘡、脂溢性皮炎及其他皮膚瘙癢症，都可以取適量的龜甲和土茯苓煎水塗洗，或用適量的龜苓膏粉調成糊塗敷。

## 藿香正氣水：現代人一年四季都可用的保健藥

藿香正氣水主要由藿香、茯苓、白芷、陳皮等多種藥材配製而成，具有解表化濕、理氣和中的功效，對於外感風寒、內傷濕滯導致的頭痛、身重、嘔吐、腹瀉等有十分理想的防治作用。因此，藿香正氣水是大家一年四季都可使用的保健藥物。

居家生活，除了衣食住行之外，還有一種東西也是非常重要的，而且幾乎是家家必備，它就是家庭藥箱。說到這個家庭藥箱，又勾起了我對藿香正氣水的回憶。現在由於各種藥品的增多，很多人忘了它。記得在一二十年前，它可是每個家庭的「長住客人」，每每遭遇感冒，只要喝上幾支，肯定是藥到病除。所以，它是當時人們一年四季都離不開的保健藥物。

藿香正氣水主要由藿香、茯苓、白芷、陳皮、桔梗、白朮、厚樸（姜炙）、甘草等多味藥材配製而成。它的保健功效很好，用途很多，其中最為明顯的就是解表化濕、理氣和中。一般來說，因為外感風寒、內傷濕滯（即平常我們說的胃腸型感冒）導致的頭痛、身重、嘔吐、腹瀉、發熱或惡寒及胸膈滿悶及脘腹脹痛等它都能治療。

如果你喜歡食療保健，也可以從藿香正氣水的配方中選擇以藿香為主的兩三種藥材泡水當茶喝。因為藿香是這種藥中的主藥，從中醫的角度來說，藿香性微溫，味辛、甘，具有芳香健胃、溫中化濕、消暑解表、除風散邪、清熱和胃、止嘔止瀉等功效，所以用藿香一味泡茶喝也能解決多種問題。

藿香茶	
原料	藿香 10～20 克，陈皮、甘草各 5 克
做法	1. 將藿香、陈皮、甘草一同研成粗末，裝入雙層紗袋中 2. 將紗袋置於帶蓋的大茶杯或茶壺中 3. 用適量沸水沖泡，加蓋燜 10 分鐘 4. 每天 1 劑，代茶頻飲，也可視情況續水。一天之內飲完
功效	清熱理氣，健脾和胃，溫中化濕，消暑解表，除風散邪，止嘔止瀉。本品既適用於外感風寒及內傷濕滯所致的頭痛、身重、嘔吐、腹瀉等，也可以作為一年四季健脾和胃、清熱除濕的保健飲品

除了可用藿香泡茶外，大家還可以用藿香煮粥食用。做法：1 取藿香 10～20 克，先用少量清水浸泡 10～15 分鐘，入鍋，加水約 400 毫升，大火燒開後，轉小火煎煮至水減半時去渣取汁待用；2 大米 100 克淘洗乾淨，入鍋，加水約 600 毫升，大火燒開，轉小火熬煮 20 分鐘後，倒入藥汁，再煮至粥成，加入適量白糖調味即成。

但有一點要提醒大家，藿香正氣水或藿香雖好，但是在服用期間飲食一定要清淡，要忌煙酒，以及辛辣、生冷、油膩食物，滋補性中藥也不要服用，以免影響其藥效的發揮。另外，兒童、孕期和哺乳期的女性及年老體弱者，以及患有高血壓、心臟病、肝病、糖尿病、腎病等病的患者切不可胡亂服用藿香正氣水或藿香，一定要得到醫生的許可，並在他們的指導下服用。

### 祛除濕熱養生堂

藿香正氣水也可以外用。對於手足癬、夏季皮炎、皮膚瘙癢等症，都可以取藿香正氣水數滴塗擦患處，有消炎止癢的作用。早晚各塗 1 次，連塗 2～3 天即可見效。失眠時，也可以取適量藿香正氣水塗擦頭部兩側的太陽穴和後頸部後頭骨下兩條大筋外緣陷窩中的風池穴。

## 平胃散：燥濕健脾，讓你吃嘛嘛香

平胃散出自宋代醫著《太平惠民和劑局方》，由蒼朮、厚樸、陳皮、甘草加姜棗組成，是治療濕滯脾胃的重要方劑，合理使用可燥濕健脾、行氣和胃，讓你吃嘛嘛香。

「牙好胃口就好，吃嘛嘛香！」這句廣告語給人們留下了極其深刻的印象。在這裡，我也來套用它一下，改成「脾胃好胃口就好，讓你吃嘛嘛香！」。因為對於現代人來說，胃口不好和牙的好壞關係甚少，但是卻和脾胃的健康有著重要的關係。脾胃是消化食物和運化營養和水濕的重要場所。如果它們的功能出了問題，胃口自然就會變差，吃什麼都不香了。從現代人生活習慣來說，濕邪和熱邪是影響脾胃功能的兩大障礙。尤其是濕邪，它是萬病之源。而脾臟最怕的也是它，因為體內水濕過多，不但會增加它的運化負擔，而且它深受濕氣的「拖累」，深陷其中而動彈不得，最後變成一個自身難保的「泥菩薩」。在中醫裡，脾胃一臟一腑，互為表裡，不能分家。因此，如果脾受濕邪阻滯，氣機不暢，那胃也難逃「傷害」，以至於出現濕滯脾胃，脾胃不和，胃口不好的症狀。這時候，可以服用些「平胃散」來燥濕健脾。讓人胃口變好，吃嘛嘛香！

平胃散出自宋代醫著《太平惠民和劑局方》一書，主要由蒼朮、厚樸、陳皮、甘草和生薑、大棗組成，以健脾燥濕、行氣和胃為主要功能。平胃散是一個治療濕滯脾胃的古方名方，素有「治脾聖藥」的美譽，臨床運用十分廣泛。「平胃散」一般的中藥店都有成品出售，因此大家可以在醫生的指導下購買服用。不過，如果能花點心思，用這幾味藥材來泡水當茶喝也很不錯！



平胃茶	
原料	苍朮9克，厚朴（姜制）6克，陈皮5克，炙甘草3克，紅棗3顆
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以上药材除了紅棗之外，全部放一起研成粗末</li> <li>2. 将粗末装入双层纱袋中，与紅棗一起置入保温杯中</li> <li>3. 冲入800~1000毫升沸水</li> <li>4. 加盖闷20分钟后，即可倒出代茶频饮</li> <li>5. 每天1剂，当天饮完</li> </ol>
功效	燥湿健脾，行气和胃，消胀除满，开胃消食。适用于湿滞脾胃所致的口淡不渴、胸腹胀满、没有食欲、困倦嗜睡，甚至是恶心呕吐、大便溏泻等症。当然，慢性胃炎、胃溃疡患者服用也很好

當然，對於不喜歡喝茶的人來說，還可以用它們煮成粥來食用。取蒼朮9克，厚樸（姜制）6克，陳皮5克，炙甘草3克；一起用少量清水浸泡15分鐘，以沒過藥材為宜；再將藥材放入砂鍋中，加水約1000毫升，大火燒開後，轉小火煎煮15分鐘後，去渣取汁；再將藥汁與100克大米煮成粥，並根據自己的喜好加入白糖等調味即成。

平胃散的功用很多，效果也很好，但是也不是人人都適用。因為方的大多數藥材都具有苦辛溫燥的特點，容易損耗陰血，因此陰虛內熱、虛火上炎的人，以及孕期女性都不宜使用。

### 祛除濕熱養生堂

當脾中有濕而胃口不好，吃飯不香時，如果不想用那麼多藥材，可只取方中的陳皮和甘草各5克，用來泡水、煮湯、熬粥服用。如果能加上3~5克干山楂，效果會更好。

## 茵陳蒿湯：強強聯合的除濕熱「神湯」

茵陳蒿湯出自《傷寒論》，主要由茵陳、梔子和大黃這三味藥材組成。其洩熱利濕、退黃解毒的功效非常好，可以說是強強聯合的除濕熱「神湯」。

曹先生是一個不注意外形的人，在他看來，能吃能喝、沒有病痛，身體就是健康的。但是他愛人卻總覺得他不對勁。因為他的皮膚看起來黃黃的失去了健康的色澤，而且眼睛也發黃。他自己卻不以為然：「黃點怎麼了？我的身體又沒有病痛。」不過，他的妻子還是私下裡通過電話的方式找我進行了諮詢。我對他妻子說，他這種週身皮膚和眼睛發黃的問題不可忽視，可能是脾胃或肝膽等方面的毛病引發的。

曹先生的妻子將我的話傳給了曹先生，他這才匆匆忙忙地前來就診。我發現他的舌苔黃膩，脈沉數。確實，脾胃、肝膽內的濕熱都比較嚴重，而且還伴有大便秘結、小便短赤的症狀。於是我給他開了一個方子：「茵陳18克，梔子9克，大黃6克。每天1副，共7副。」

在這裡，我給大家介紹一下，這個方子可是個有名的方劑。它出自東漢醫家張仲景的《傷寒論》中的「茵陳蒿湯」，此湯除濕熱的功效非常好，素有「神湯」的美稱。因為湯中的三種藥材都是清熱的高手。就拿方中的主藥茵陳來說，它味苦、辛，性微寒，歸脾、胃、肝、膽四經，是清熱利濕和退黃的著名中草藥，在臨床上的運用十分廣泛，效果也十分理想；梔子可以護肝利膽，是治療黃疸的常用藥材；大黃以「瀉」著稱，最能涼血瀉火，有清熱利濕、解積散滯、祛瘀解毒等功效。可以說，此三種藥材除濕熱、去黃是強強聯合，藥到病除。

當然，這三種藥材除了煎湯，當藥湯喝之外，喜歡食療的朋友，還可以花點心思將它們加入正餐中，如煮成粥服用，效果也很不錯！

茵陳蒿粥	
原料	茵陳 18 克，梔子 9 克，大黃 6 克，大米 100 克
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先将茵陳、梔子、大黃用適量冷水浸泡 15 分钟，然後放入砂鍋中，加水約 800 毫升，大火燒開後，轉小火煎煮至水減半，停火，去渣留汁待用</li> <li>2. 大米淘洗干淨，入鍋中，倒入藥汁</li> <li>3. 大火燒開後，轉小火煮成粥</li> <li>4. 可根據自己的口味加入白糖等調味</li> <li>5. 每天 1 劑，可分次食用</li> </ol>
功效	<p>泄熱利濕，退黃解毒。適用於濕熱所致身熱，周身皮膚、双目黃如橘色，口渴胸悶，煩躁不安，有汗汗出、別處無汗，腕腹脹滿，食慾不振，小便黃赤、短澀，大便秘結等。同時對於急性黃疸型傳染性肝炎，胆囊炎、胆結石等疾病也有很好的食療作用</p>

有喝茶習慣的朋友，可以將茵陳、梔子、大黃加水沖泡，當成茶飲來喝。如：每天取茵陳18克，梔子9克，大黃6克，一同放入茶壺或保溫杯中，衝入適量沸水，加蓋悶15分鐘左右，再倒出代茶頻飲。可視情況續水多次，以味淡為宜。

但是「茵陳蒿湯」都是由味寒的中藥組成，孕期女性一定不要亂用，最好得到醫生的允許，或在醫生的指導下用藥。另外，濕重於熱的濕熱患者（中醫上稱為「陰黃」）不適合用本方。

### 祛除濕熱養生堂

有方歌唱道：「茵陳蒿湯治陽黃，梔子大黃組成方，梔子柏皮加甘草，茵陳四逆治陰黃。」濕熱黃疸又有濕重於熱與熱重於濕的區別。對於濕多於熱的人，可以在此方的基礎上加茯苓、澤瀉、豬苓等利水滲濕的藥材；熱多於濕的人，可以在醫生的指導下加黃柏、龍膽草等清熱祛濕的藥材；對於伴脅痛的患者，此方加柴胡、川楝子等疏肝理氣的藥材是理想的選擇。

## 六君子湯：補中除痰濕，最貼心的藥

六君子湯是由人參、白朮、茯苓、甘草、陳皮、半夏組方而成，具有益氣健脾、燥濕化痰的功效，同時藥性平和，補而不峻，是脾胃氣虛、兼有痰濕者最為貼心的藥。

久坐是現代職場的特點之一，因為大部分人每天除了要正常地上8小時班外，還要經常性加班。雖然工作很辛苦，但是很多人的飯量卻在一天天減少。有的人還會感覺胸腹部有一種悶脹之感，精神狀態也不好，總是倦怠無力。其實，這主要是因為脾氣虛弱的緣故。有的人還會伴有大便溏稀、舌質色淡、苔薄而色白的症狀，這是體內的痰濕在作怪。如果出現這樣的症狀，我建議大家用「六君子湯」來進行調理。

六君子湯是由人參、白朮、茯苓、甘草、陳皮、半夏這六種草藥煎熬而成，它以益氣健脾、燥濕化痰為主要功效，可以治療和改善脾胃氣虛、兼有痰濕所致的食慾減退、胸脘悶脹、倦怠無力、嘔逆、便溏等。而且六君子湯出自明代醫著《醫學正傳》，是一個十分古老和出名的中藥湯劑，臨床上功效十分理想。

因為湯中的六味藥材都是平和之品，溫而不燥，補而不峻，所以得名「六君子湯」，其中的人參是「百藥之王」，可以大補元氣，健脾益肺；白朮是健脾胃的良藥，能補氣止汗，燥濕利水；茯苓是一味滲濕健脾的古老藥材；而炙甘草性溫，既能調補脾胃、和藥解毒，又能補三焦元氣，散寒除熱，益氣養血；陳皮可理氣和中，燥濕止嘔；半夏則能和中健胃，燥濕化痰，消脹散結，降逆止嘔。因此，由這六種藥材組方而成的六君子湯對於脾胃氣虛且兼有痰濕所致的食慾減退、倦怠無力等有效。最為常規的用法是取人參、白朮、茯苓各9克，炙甘草6克，陳皮、半夏各3～5克，每天煎湯，分早晚兩次服用。1～2周為宜。如果能在服用此方時加強飲食，功效會更好。大家還可以用這「六君子」與一些食材（如豬肚或豬脾等）煮湯喝，如六君子豬肚湯。

六君子猪肚汤	
原料	人參、白朮、茯苓各9克，炙甘草6克，陳皮、半夏各3～5克，猪肚一副，生薑一塊，紅棗3～5顆，鹽、白酒（或料酒）適量
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先將人參、白朮、茯苓、炙甘草、陳皮、半夏裝入炖包中，然後用少許冷水浸泡</li> <li>2. 將猪肚裏面翻出來，用鹽和白酒（或料酒）浸泡1～2分鐘，然後清洗干淨。再放入砂鍋中，加水約800毫升</li> <li>3. 生薑洗淨拍散，也放入砂鍋中，大火燒開，撇淨浮末後，轉小火炖煮</li> <li>4. 煮15～20分鐘後，再放入事先浸泡的藥包和藥汁及紅棗，繼續地煮至猪肚熟透，最後加鹽調味</li> <li>5. 將猪肚撈出來，切成小塊，吃猪肚，喝湯。每天1劑，可分次食用</li> </ol>
功效	益氣健脾，燥濕化痰，理氣除脹，降逆止嘔。適用於脾胃氣虛、兼有痰濕所致的食欲減退、胸脘悶脹、倦怠無力、嘔逆、便溏，對於慢性胃炎、胃及十二指腸潰瘍等病也有療效

大米是我們的日常主食之一，最擅長養脾胃，而且粥素有「天下第一補物」之稱，因此，脾胃氣虛的朋友還可以用「六君子」和大米一起煮成粥食用。做法：1 先將100克大米和3～5顆紅棗一起淘洗乾淨，倒入砂鍋中，加水約800毫升，大火燒開後，轉小火熬煮；2 人參、白朮、茯苓各9克，炙甘草6克，陳皮、半夏各3～5克，一同研為細末，入鍋與粥同煮至粥成，加白糖等調味即成。

六君子湯雖好，但也不是人人都可以服用，如陰虛體質的人就不宜。因為它的燥濕功能可加速體內陰津陰液的虛損，加重陰虛症狀。另外，此方因有人參，以補氣為主要功效，所以要忌茶葉、蘿蔔等下氣的食材，以免影響其功效的發揮。

### 祛除濕熱養生堂

如果食慾很差，並伴有消化不良和積食的症狀，還可以在「六君子」的基礎上加上神曲、山楂、麥芽等可助消食化積的藥材；對於脾胃不和，不思飲食，並伴有上燥下寒（如下腹寒等）之症，則可以將方中的炙甘草換成生甘草。

## 二陳湯：清痰濕，防濕熱襲身有益

二陳湯源於宋代《太平惠民和劑局方》，主要由半夏、陳皮、白茯苓、炙甘草等配製而成，以燥濕化痰、理氣和中著稱，合理服用能清痰濕，有效防治濕熱襲身。

去年冬天，有個患者找我，說自己這段時間總是莫名的噁心嘔吐，身邊的人都以為她懷孕了，而且她自己也覺得十分尷尬。如果排除了懷孕的因素，那肯定是身體哪個地方如胃等出了問題。我對她進行了仔細問診，她自述還有胸腹悶脹和頭眩、心悸的毛病。而且她的舌質淡，舌苔薄而色白，脈象弦滑。從多方面的表現症狀來看，她之所以會噁心嘔吐，主要由於痰濕內阻、脾胃不和所致。

我給她開了兩盒二陳丸回去服用，效果非常好。具體說起來，這個二陳丸是由中醫著名方劑二陳湯演變而來的，它源於宋代《太平惠民和劑局方》，主要由半夏、陳皮、白茯苓、炙甘草、生薑及烏梅等配製而成。因為主藥半夏和陳皮以陳舊為佳，故得名「二陳湯」。此湯以燥濕化痰、理氣和中著稱，對於痰濕內阻，脾胃不和所致的噁心、嘔吐，胸腹悶脹及頭眩、心悸，咳嗽痰多等症有非常好的調治效果。

如果你也像文中女士那樣因為痰濕內阻，脾胃不和而噁心、嘔吐、反胃、呃逆等，也可以服用二陳丸或二陳湯來進行調治。二陳湯的具體配方為：半夏、陳皮各15克，白茯苓9克，炙甘草、生薑各5克，烏梅1個，每天1劑，煎水，分早、晚兩次服用。不過，如果你覺得藥材太多，也可以只用半夏、陳皮這二味主藥及烏梅，煎湯或泡茶飲用，如二陳茶。

二陳茶	
原料	半夏、陳皮各 15 克，烏梅 1 個
做法	1. 半夏研碎，與陳皮、烏梅一同放於茶杯或茶壺中 2. 沖入適量沸水 3. 加蓋悶 5～10 分鐘，即可代茶頻飲 4. 每天 1 劑，可視情況續水，以味淡為宜 5. 也可以加入白糖或蜂蜜調味
功效	益氣健脾，理氣和中，燥濕化痰，降逆止嘔。適用於痰濕內阻，脾胃不和所致的惡心、嘔吐、反胃、呃逆，以及胸腹悶脹、頭暈、心悸、咳嗽痰多等

除了煎湯或泡水當茶喝之外，我們還可以用半夏、陳皮來煮粥，做法：1 取半夏15克研碎，陳皮15克切碎，生薑1小塊洗淨拍松，並剁成末；2 取100克大米淘洗乾淨；3 將以上處理好的食材一同放入砂鍋中，加水約800毫升，大火燒開後，轉小火熬煮至粥成；4 可加鹽或白糖等調味即可。

不過，大家要注意的是，無論是二陳丸、二陳湯、二陳茶還是二陳粥，都具有性燥化濕的功效，所以在服用的時候一定要仔細辨證，如果你是陰虛燥熱，或燥痰者，那就要慎用，尤其是吐血、消渴及陰虛的患者要忌用。

### 祛除濕熱養生堂

如果是痰濕內阻、脾胃不和引起的洩瀉之症，可以加上一味具有溫中潤腸功效的肉蔻，用量以3～6克為宜。

## 夏枯草膏：清肝經濕熱，散鬱結最給力

夏枯草膏是一種以中草藥夏枯草為主藥製成的膏劑，具有清肝瀉火、解郁散結、消腫利尿等功效。所以說清除肝經中的濕熱，並解郁散結，它是最給力的。

2012年，我在一次活動中結識了一個小姑娘，她說自己曾有一個毛病，就是脖子淋巴結經常性地疼痛，尤其是在熬夜勞累或焦慮上火的時候，疼痛就會「如約而來」。為此，她沒少打消炎針，吃止痛藥，但是病情總是反反覆覆。後來到了一家中醫院去診治，醫生只開了3瓶夏枯草膏給她，服完一瓶後，疼痛和腫塊就消了許多，3瓶服完，脖子就很平滑了，淋巴結根本就摸不到了。對此，她經常對身邊的人感歎，有些病就得靠咱們自己的醫學來治療。

其實，小姑娘說到的夏枯草膏是一種以中草藥夏枯草為主藥製成的膏劑，是中醫臨床上治療淋巴腫痛、結核，甲狀腺腫瘤，乳房紅腫、疼痛以及乳腺炎等病的常用藥物。從中醫學的角度來說，夏枯草性寒，味苦、辛，可入肝、膽二經，具有清肝瀉火、解郁散結、明目止痛、消腫利尿等功效。所以說，如果你也有像她那樣的症狀，或因為上火，或心情鬱結而出現淋巴腫痛、乳房疼痛等症狀，就可在醫生的指導下服用夏枯草膏。當然，夏枯草膏除了藥店有成品出售之外，也可以自己製作。

夏枯草膏	
原料	夏枯草 200 克，煉蜜或蜂蜜 400 毫升
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 夏枯草先用少許冷水浸泡 15~30 分鐘，水以浸過藥物為宜</li> <li>2. 將浸泡過的夏枯草及水一起倒入砂鍋中，加水約 800 毫升，大火燒开后，轉小火煎煮 2 小時，倒取汁液</li> <li>3. 再用上面的方法煮水兩次</li> <li>4. 將三次取得的藥汁合併在一起，濾淨藥渣</li> <li>5. 調入煉蜜或蜂蜜攪拌成膏狀</li> <li>6. 每次取 9~10 克，可用溫開水沖服，每天 2 次</li> </ol>
功效	清肝降火，解郁散結，消腫止痛，明目及降血壓。適用於肝火上炎及肝經濕熱所致的頭痛、目赤腫痛，淋巴腫痛、結核，甲狀腺腫瘤，乳房紅腫、疼痛以及乳腺炎、乳腺增生，高血壓、高血脂和高血糖等



如果你喜歡喝茶，也可直接用夏枯草沖水當茶喝。每天可取20～30克干品夏枯草置於大茶壺中或保溫杯中，衝入800毫升左右的沸水，加蓋悶15～30分鐘後，即可倒出代茶飲用。當然，如果能在茶水中添加適量蜂蜜，不但風味更佳，功效也會更好。

如果想要取得更好的效果，還可以將夏枯草配伍其他藥材服用。如治眼睛紅腫、疼痛可以配伍菊花、決明子；頭痛、頭暈時，配以石決明、鉤藤等；治療淋巴腫痛、乳房紅腫疼痛、乳腺炎等則配以玄參、貝母、牡蠣等藥。

需要注意的是，夏枯草忌鐵，因此在煮制的過程中，要忌用鐵鍋鐵鏟，以免破壞它的藥效。另外，無論是夏枯草膏還是夏枯草茶，孕婦和感冒期間、身體虛弱的人都應忌服。服藥期間要忌辛辣油膩之品。如果服藥之後有丘疹等過敏反應，那就立即停藥，或及時就診。

### 祛除濕熱養生堂

夏枯草還是一味很好的外用藥物，尤其是對於撲傷金瘡和汗斑白點等有效。用法有兩種，在治療撲傷金瘡時可將夏枯草搗爛，敷於患處；治汗斑白點時，則可以將夏枯草煎成濃汁後，每天用來塗患處。

## 忍冬膏：清熱除濕，對多種炎症有好處

「忍冬膏」出自清代汪昂所著的《醫方集解》，具有清熱除濕、解毒消腫等功效，對於多種炎症都有很好的防治作用。

劉先生的身體素質不是很好，每次季節性感冒他都「躲不過」，尤其是遇到外感風熱之時，還伴有急性咽炎的症狀，口咽黏膜出現了充血、腫脹，十分痛苦。每到這時候，他都得打好幾天吊瓶，吃好幾天的藥。去年有同事給他推薦了一個小方子非常有效，解決了他的這個問題。起初他也不相信自己每次得花數百元甚至上千元才能解決的問題，一個小方子就能搞定。當時他也是抱著試一試的心理。才服用了一天，自己就感覺口咽的腫痛和風熱感冒有了明顯好轉，人舒暢了一些。他又接著服用了三天，風熱感冒全好了，急性咽炎的症狀也消除了。同事推薦的方子很簡單，就是用金銀花熬膏服用。

說到這裡，清代醫家汪昂的忍冬膏不得不提。因為，劉先生所服用的「金銀花膏」就是「忍冬膏」。金銀花的古稱為忍冬花，因為冬季不落而得名。但是由於它用花有黃、白兩種，李時珍便稱它為「金銀花」。汪昂在《醫方集解》中記載：「四月采鮮花，搗汁熬膏，茶酒任點服。養陰退陽，補虛療風，尤宜於火熱熾盛之人，永無疔疽之患。窖酒亦佳，花葉同功，而花香尤勝。」可見，常用金銀花熬膏服用，不但能清熱祛毒，治療風熱感冒和急性咽炎，而且還有補虛防病的養生功效，尤其對於那些體內熱盛的人來說，還可避免生瘡、生疔子。

當然，忍冬膏的功效主要歸功於金銀花。金銀花味甘，性寒，自古以來就被人們譽為清熱解毒的良藥。如清代著名醫家張璐就在《本經逢原》中載：「金銀花，解毒去膿，瀉中有補，癰疽潰後之聖藥。」意思是說，金銀花可以解毒消膿，能瀉能補，是各種細菌感染所致的化膿性炎症及潰爛的聖藥。臨床上常用於急性咽喉炎，乳腺炎，肺炎，膽道感染，痢疾等多種炎症的治療。

說到這裡，我們還是回歸到忍冬膏的話題上來，接下來我們就來學習一下它的具體做法。

忍冬膏	
原料	干金银花 200 克
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 金银花先用少许冷水浸泡 15～30 分钟，水以浸过药物为宜</li> <li>2. 将浸泡过的金银花及水一起倒入结实的容器中，再用杵子或刀柄将它捣烂</li> <li>3. 将捣烂的金银花及汁放入锅中，加水约 800 毫升，大火烧开后，转小火熬熬成膏即可</li> <li>4. 当然也可以调入适量的蜂蜜搅拌成膏状</li> <li>5. 每次取 10 克左右，用温开水冲服，每天 2 次</li> </ol>
功效	清热解毒，养阴潜阳，补虚疗风，消脓退肿。适用于风热感冒，湿热所致的急性咽喉炎、乳腺炎、肺炎、胆道感染、痢疾等多种炎症及各种疮肿、化脓性皮肤病的防治；也是体质偏热之人的日常养生之品

除了使用干品之外，每到春季，如4月份左右，我們還可以到郊外去採新鮮的金銀花來熬膏。金銀花的服用方法還有很多，方法也更為簡便。如泡茶喝。每天取30～50克干金銀花，置於保溫杯中，衝入800～1000毫升沸水，加蓋悶20～30分鐘後，即可頻頻倒出，代茶飲用，飲用時也可以根據自己的喜好加入適量的蜂蜜。

不過，在這裡我還得給用忍冬膏或金銀花茶來保健的朋友們提個醒，首先必須確定自己不是虛寒體質（也就是我們常說的陽虛體質，如有脾胃虛寒，經常腹瀉、便溏）之後才可以服用，否則對健康無益，甚至會加重虛證和寒證。如果瘡面內陷、顏色發暗的人也要忌服，因為這類面瘡是體內的寒濕所致。

### 祛除濕熱養生堂

中醫臨床表明，金銀花還可以外用，如對於濕疹、面部痘瘡、牛皮癬、化膿性皮膚疾病等，都可以每天取50～100克金銀花煮水，待水變溫時，再用它來清洗患處10～15分鐘。每天1～3次。

## 菊花延齡膏：清肝膽濕熱，可防衰美顏

菊花延齡膏出自清末時期的《慈禧光緒醫方選議》，具有疏風洩熱、清肝明目、解毒消腫和滋補的功能，最能清除肝膽及肺胃中的濕熱，起到防衰美顏的作用。

傳說，南宋著名詩人陸游有一次生病臥床不起，但是在喝了幾杯菊花酒之後，立刻變得精神振奮，病也好了一大半。真是「酒到病除」啊！於是他詩興大發，當即從病床上爬起來寫下了以下詩句：「菊得霜乃榮，惟與凡草殊。我病得霜健，每卻童子服。豈與菊同性，故能老不枯。」菊花酒素有「長壽酒」的美稱，它清涼甜美，具有清熱養肝、明目健腦、延緩衰老的養生功效。除了菊花酒外，菊花膏也是一大經典食療方。在清末時期赫赫有名的《慈禧光緒醫方選議》中就記載著一個叫「菊花延齡膏」的防衰美顏食方。可以說它是慈禧最喜愛的、最常服的藥膳，尤其是到了老年時期，更是每天必服。書中記載此方主要針對「老佛爺脈弦數，肝經有火，肺胃蓄熱，氣道不暢，目皮艱澀」等症。

可見，菊花延齡膏可以清熱平肝，除肝膽及肺胃中的濕熱，有明目、防衰、美顏的功效，是一種甜美的養生美顏食方。它的具體做法如下：

菊花延齡膏	
原料	新鮮的杭菊花瓣 500 克（如果是干品，則用 200 克左右），煉蜜或蜂蜜 250 毫升
做法	1. 把菊花瓣洗淨，放進砂鍋中，加清水約 1000 毫升，大火燒開後，轉小火煎煮 2. 待其成濃汁之後，撈淨渣，再拌入煉蜜或蜂蜜，攪拌成膏狀，晾涼後，裝入帶蓋的大容器中 3. 每次可取 10 克左右，用溫開水沖服，每天 2~4 次皆可
功效	泄熱散風，清肝明目，解毒消腫，滋養補益，美容養顏，延年益壽。本品既適用於肝經有火，肺胃蓄熱所致的气機不暢，以及雙眼干澀、紅腫、疼痛，皮膚出油、長痘瘡和色斑等，也可以作為日常的保健飲品

當然，菊花除了製作菊花延齡膏外，最為簡單的服用方法就是直接用菊花泡茶喝。做法：每天取10克左右的菊花，置於茶杯中，衝入適量

沸水，加蓋悶5分鐘左右，待水變溫後，調入10～20毫升蜂蜜即可飲用。

但是菊花性寒，脾胃虛寒和貧血的人不宜服用菊花延齡膏。因為它會加重虛寒之症，使脾胃功能下降，使貧血的人體質變差，如果是女性還會影響正常的行經。

### 祛除濕熱養生堂

據說慈禧還會因為肝經鬱熱而出現頭昏、失眠的症狀。所以，每到仲秋，她就會命人採來大朵的菊花，曬乾之後塞入枕頭中，每夜枕菊花而眠。因為菊花的清香芬芳，既可以促進睡眠，還能讓人在睡醒之後頭腦更加清醒。因此，大家不妨也參照此法，為自己和家人做一個菊花枕。

## 第8章 濕熱損形象，除濕熱還你美麗容顏

愛美之心，人皆有之。但是我發現，在我們的身邊一些人一談到容貌問題，就會自慚形穢。當然，這並不是因為他們長得有多醜。有些人本來天生麗質，只不過是因為後來失調，使體型發生了巨大的變化，或是出現了脫髮、眼袋、皮膚油膩、愛長痤瘡、酒糟鼻等特別有損形象的問題。中醫認為，這些問題與濕熱在身體內「作亂」有很大的關係，這時，只有及時清除濕熱才能還你美麗的容顏。

## 濕熱脫髮，八寶茶除濕熱靚頭髮

中醫認為，濕熱上蒸於頭面，如果發囊受傷，就會毛髮不固，出現脫髮的現象。而「八寶茶」由紅棗、核桃仁、龍眼肉、枸杞子、芝麻、葡萄乾、蘋果片及茶葉配方而成，具有補五臟、除濕熱、補養氣血、養發固發的功效，常食可除濕熱靚頭髮。

我的朋友陶行不過40歲出頭，正是年富力強的年紀，但是他的頭髮卻不怎麼爭氣，前兩年就開始掉落。一年的時間，原本一頭健康濃密的頭髮，就變得稀稀疏疏的，甚至有謝頂的危機。看起來無端地老了十多歲。

為此，他特地約我上茶樓喝茶，要我好好地給他看看他脫髮是怎麼回事。其實，從他那滿面的油光、發紅的牙齦、發黃發黑的牙齒中我就想到了他的脫髮肯定和濕熱有關。

茶樓裡有一道八寶茶吸引了我的視線。於是，我讓服務生上了兩杯，我們邊喝邊聊。他說自己的頭髮以前特別愛出油，容易髒，愛生頭皮屑。我可以確定，他的脫髮是由於濕熱上蒸於頭面，發囊受傷，以至於毛髮不固的緣故。我笑著對他說：「你的脫髮有救了！而且是現成的方子。」

我指了指面前的八寶茶，說道：「每天喝它就行！」他感到有些不可置信。我打開杯蓋指著裡面的配方對他說：「這道茶由紅棗、核桃仁、龍眼肉、枸杞子、芝麻、葡萄乾、蘋果片及茶葉配方而成。紅棗和龍眼肉都是補氣血的佳品，常吃能養脾胃，補氣血，有利於頭髮的生長；枸杞子、芝麻都能補肝腎，頭髮的生長和健康，都需要腎中的精氣和肝中的血液來滋養，所以它們都能養發生發，尤其是芝麻，其養發黑髮的效果最好，是有名的養發食物；而且葡萄乾也能補肝血；都說核桃仁能補腦，不要忘了，它可歸肺、腎二經，是補腎、養肺的好食材。肺和頭髮的生長及健康也有很大的關係，因為肺主宣發，正是它的這種功能，才能把體內的一部分水液分配到皮膚中去，滋養皮膚和毛髮。蘋果和綠茶都具有清熱除濕的功效。另外，現代醫學還表明，蘋果中含有的多種維生素和礦物質及胡蘿蔔素等營養物質有利於頭髮的生長，同時它

含有的多酚物質，是天然的抗氧化劑，可以提高身體組織的抗氧化和抗衰老功能，以達到固發養發的目的。」

陶行聽後點點頭，覺得此茶很不錯。後來，我們又一起學習了它的泡製方法。下面我們就來看看如何泡製八寶茶更有利於它功效的發揮。

八宝茶	
原料	紅棗 3~5 顆，枸杞子 10 粒左右，核桃仁 1~2 個，龍眼肉 5~6 個，芝麻 10 克，葡萄干 10~20 粒，蘋果片 3~5 片，綠茶 3~5 克
做法	1. 先將核桃仁研碎，芝麻炒香也研碎，其他食材稍洗即可 2. 將以上處理好的食材一起放進大茶壺或大碗中 3. 沖入適量剛燒開的水，加蓋悶 3~5 分鐘之後，即可頻頻飲用 4. 每天 1 劑，一天之內飲完。可視情況續水，以味淡為宜
功效	補脾胃，益肝腎，養肺，除濕熱，補養氣血，養發固發

在泡八寶茶時，一定要注意用剛燒開的水，也就是說水溫要求在 100℃（平常我們泡茶所用的沸水大約 85℃）。因為此茶的配方食材的品種較多，易泡的程度也不一樣，所以要用剛燒開的水來泡，既能保證將其營養泡出，又能保證香氣不消散。不過，除了泡茶外，喜歡喝粥的朋友不妨也用這些食材來煮「八寶粥」服用，效果絕不比「八寶茶」遜色。其做法如下：1 取 50~100 克大米，與紅棗 3~5 顆，核桃仁 1~2 個，龍眼肉 5~6 個一起淘洗乾淨；2 倒入砂鍋中，加水約 1000 毫升，大火燒沸，轉小火熬煮 20 分鐘，再將 10 克芝麻研碎放入鍋中同煮，枸杞子、葡萄乾各 10 多粒略洗，也放進鍋中；3 粥成時，將半個蘋果洗淨切碎入鍋煮 1 分鐘左右即成。

一般來說，無論是八寶茶還是八寶粥都是沒什麼禁忌的。不過在製作的過程中，大家還可以根據自己的體質和症狀合理選擇食材。如在濕重於熱的情況下，可以將龍眼肉、葡萄乾換成茯苓、紅小豆等具有利水除濕功效的食材。如果濕、熱都比較嚴重，最好將龍眼肉換成兼清熱和除濕功效於一體的薏苡仁、綠豆等。

### 祛除濕熱養生堂

多年以來，中醫外治脫髮也有較好的功效，如用生薑切片塗頭皮或用生薑煮水洗頭髮等是不錯的選擇。另外，芝麻葉梗也有很好的防治脫



髮的功效，因此，有條件的朋友也可以經常取芝麻葉梗和柳條各等份煎水洗頭，以防治脫髮。

## 紅棗除濕湯益氣除濕還美麗雙眸

眼袋有損美麗，中醫認為它多是由於脾濕造成的。因此，大家可以服用有健脾除濕及清熱明目功效的紅棗除濕湯，以益氣除濕，還自己美麗的雙眸。

有的人天生一雙大眼，明眸善睐，十分美麗。但是隨著年齡的增長，或是由於某些不良的生活習慣，眼袋就會悄然出現。雖說眼袋不是什麼病，但是卻也意味著我們的身體組織出現了毛病。再說，作為心靈窗戶的雙眼，原本傳情動人。要是它們下面總掛著兩個「大布袋」，其美麗就要大打折扣了。所以，現在有很多人，尤其是女性，為了保持雙眼的美麗，不惜花重金在雙眼下面各割一刀，來除去令她們厭煩的眼袋。

我聽朋友說起，她認識一個女人，就在半年前做了切除眼袋的手術，雖然錢花了不少，又挨了一刀，一個月都不能外出見人，但是效果很好，為了漂亮，很值！並表示自己也準備要做這樣一個手術。我急忙打住她的話說：「去兩個眼袋而已，用得著這樣大動干戈，付出如此慘痛的代價嗎？如果信得過我，不妨交給我來處理，既不用花重金，也不用承受刀割的痛苦，輕輕鬆鬆就能將眼袋除掉。」

有這樣的好事，她當然願意試試。我呢？只給她寫了一個簡單的方子，要她每天都照著這個方子去做。一周之後就有了效果，她又堅持了20多天，雙眼下面就變得平平的、緊緊的。那兩個有損形象的「大布袋」消失了。

她高興得直誇我，表示非常感謝。關於這個能除眼袋的方子，在這裡我就叫它「紅棗除濕湯」吧！

紅棗除濕湯	
原料	紅棗2顆，菊花3~5朵，茯苓8克
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 紅棗洗淨，和茯苓一起放進炖盅中</li> <li>2. 加水約800毫升，大火煮沸後，再轉小火煎煮</li> <li>3. 煮10多分鐘後，撒入菊花，繼續煮3~5分鐘關火</li> <li>4. 每天1~2劑，吃棗喝湯</li> </ol>
功效	益氣補中，健脾除濕，平肝明目

本品益氣補中、除濕明目的功效非常好。正是因為它具有這樣的功效，才能除掉朋友的眼袋。人之所以會有眼袋，都是因為體內有過多的水濕或濕氣的緣故，尤其是脾代謝水液的功能失常，水濕就會隨著經絡上升到頭面，較之其他部位來說，下瞼皮膚組織要薄弱些，最容易積水，天長日久，水濕多了，眼袋也就形成了。

湯中的紅棗是「天然維生素丸」，最能養生美容，不過從中醫的角度來說，它的主要功能是補脾胃，所以李時珍才將它稱為「脾之果」，經常食用能補中益氣，對健脾除濕很有幫助。菊花清熱平肝，降火明目，可讓眼睛變得更加明亮動人。這最後一味茯苓，一直都被人們視為除濕的古老藥材，中醫世代代都用它來利水除濕，而且它的性質平和，能與多種藥材配伍祛除各種濕氣濕邪，任何體質都適用。對於除濕消眼袋，它的功勞是很大的。

當然，想用紅棗除濕湯來消除眼袋但又沒有時間煎湯的人，用它們泡茶喝也不失為一個好方法。只需取一個保溫杯，將2顆紅棗，3~5朵菊花，8克茯苓一起放進去，衝入適量沸水，蓋上蓋悶10~15分鐘後，就可以把它當成茶水飲用，可視情況續水，以味淡為宜。

在服用此方時，還有一個問題要注意，平時不要喝太多水，尤其是清晨起床容易有眼袋的人，晚上睡前更不能喝水。在飲食上也可以加入紅豆、薏苡仁、荷葉、生薑等除濕、燥濕的食物來增強身體的利水功能。這個方法尤其適合日常預防眼袋。

### 祛除濕熱養生堂

每天早晚還可以給眼部做按摩，促進局部的血液循環，更加有效地消除眼袋。不過，在按摩時，不要僅僅局限於下眼瞼部位，還可以增大

按摩的範圍，如擴增至臉頰及眼角部位，這樣更有利於祛濕除眼袋。按摩時用兩手食指和中指指腹輕輕揉摩即可，每次1～2分鐘。

## 皮膚油膩，加味菊花茶清肝經濕熱靚容顏

中醫認為，皮膚油膩多因肝經濕熱所致。加味菊花茶便能清除肝經中的濕熱，去除皮膚上的油膩，經常飲用就能還你一張光鮮靚麗的容顏。

在我們意識裡，空姐就是美女的代表，因為無論是職業的需要，還是空姐自己對於儀容的要求都很高。每天空姐都需要化著精緻的妝。但是作為空姐的陳小姐，她的臉上特別愛出油，尤其是「T」字部分，不到2小時就得去補補妝。天長日久，她就感到煩惱了。有一次聽朋友說，皮膚愛出油多是體內有毒素，只有把這些毒素排乾淨了，臉上就不會出油了。於是，她私下裡找到保健醫生諮詢，醫生說她的肝經有濕熱，只要每天用菊花和綠茶等泡茶喝，肝經的濕熱自然會好的。在這裡，我們且稱它為「加味菊花茶」吧。

加味菊花茶	
原料	菊花 5~10 朵，綠茶 3 克，冰糖或蜂蜜適量
做法	1. 先將菊花和綠茶一起置于一帶蓋的大杯或茶壺中 2. 沖入適量沸水，加蓋悶 5~10 分鐘 3. 最後調入冰糖或蜂蜜即可 4. 每天 1 劑，代茶頻頻飲用，也可視情況續水，以味淡為宜
功效	滋陰平肝，清熱解毒，散風去濕，抗輻射，美容養顏。本品除了能改善皮膚油膩之外，有痘痘，眼睛紅腫、赤痛，視力減退，患有風熱感冒和高血壓的人也很適合；對於久坐電腦前的人來說，更是十分理想的保健飲品

菊花茶是最為常見的花茶之一，也是現代女性美容的佳品，最能滋陰清熱、平肝降火、散風解毒，可以清除因為壓力過大引起的火氣，並防治痘痘、養眼明目、美白皮膚等。

綠茶之所以受到人們的青睞，主要得益於它能促進消化，防輻射、防癌，降血脂和減肥等。其中還有一個作用也十分重要，那就是清熱化濕，去除油膩，收斂肌膚。因為綠茶性寒，歸肝、脾、肺、腎經，也是一種能清肝經濕熱，集保健、美容於一體的飲品。

所以說，「加味菊花茶」不但女性使用很好，對於體內有濕熱、皮膚油膩的男性來說也很好。菊花除了能和綠茶一起泡茶之外，還可以用來煮「加味菊花粥」食用。做法：取大米100克，洗淨入鍋，加水約800毫升，大火燒開後，轉小火熬煮；取菊花10朵，去蒂後，將花瓣洗淨，入鍋與粥同煮，待粥成後，加白糖或冰糖等調味即成。

不過，貧血的人和女性經期不宜服用此茶。首先，綠茶和菊花都是寒性的，會使貧血的人體質變差，或影響正常的行經。另外，綠茶中含有鞣酸，會與食物中的鐵分子結合，形成沉澱物，不利於人體對鐵分子的吸收，會加大體內鐵的流失。茶中的鹼類物質還會使人的神經變得興奮，導致頭痛、腰酸、痛經等經期反應症狀加重。

### 祛除濕熱養生堂

洗臉是我們每天要做的事，在這裡我教大家用菊花和綠茶製作可以去除面部油膩的洗臉水，方法很簡單，只需用5～6朵菊花和3～5克綠茶煮水或是泡水，待涼之後用於洗臉即可，每天1～3次，洗時輕輕在愛出油的地方按摩2分鐘效果更好。

## 痤瘡，薏苡仁消痤湯養內戰痘痘

中醫認為，痤瘡主要是由於臟腑功能失常，濕熱在體內「作亂」上行於頭面造成的。「薏苡仁消痤湯」可補氣健脾、清熱利水、消腫排膿，能有效地幫助患者養內戰痘痘。

以前，痤瘡、痘痘都是青春期的孩子們心煩和擔心的事情，現在可能真是時代不同了，有很多人，無論是男是女，早就過了青春期，甚至已經三四十歲了，還常常長一臉的痘痘。對於他們來說「戰痘」還真是「任重道遠」。

遠的不說，就說我朋友的女兒吧，快30歲了，今年從國外留學回來，在她的「接風宴」上，我驚奇地發現，那丫頭居然滿臉的痘痘。見到我，她就像遇到了救星一樣，非要我給她治治臉上的痘痘。她說這些年在國外的生活壓力很大，作息時間也比較紊亂，所以內分泌失調比較嚴重，用了很多去痘的藥膏和洗面的產品，但是效果不怎麼好，要麼就是舊瘡剛盡，又添新瘡。

綜合她的生活情況，及眼睛紅腫、面部「T」字的部分泛油光和舌紅苔黃等症狀來看，她長痘痘是由於濕熱導致的。丫頭也講了，自己的內分泌嚴重失調，為什麼人體的內分泌會失調？這是因為臟腑功能失常，濕熱在體內「作亂」造成的。就拿脾來說，脾失健運，水濕無法正常代謝，久積遇熱（其中的熱包括外熱和陰虛內熱、上火等）就會形成濕熱並蓄積於脾中，再加上胃不降濁，這些濕熱之毒就會上升到我們的頭面，如果皮膚也來不及正常地將它們代謝出去，它們就以痘痘的形式表現出來。

正是因為這個原因，我才跟丫頭講：「痘痘既然是內分泌失調造成的，那就不能只用外治的方法。如果能通過養內（即養臟腑）來調節內分泌，痘痘消除得就會更快、更徹底。那些外用的產品可使用，但是飲食內養也一定要加強。如果相信我，不妨每天用薏苡仁和絲瓜煮些薏苡仁消痤湯來飲用。」

薏苡仁消痤湯	
原料	薏苡仁 30 克，絲瓜 1 條
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 薏苡仁先淘淨，用少許冷水浸 1 晚或 5~6 小時</li> <li>2. 將泡好的薏苡仁放入地鍋，加水約 600 毫升，大火煮開，再轉小火熬煮</li> <li>3. 將絲瓜洗淨，刮去外皮，切碎待用</li> <li>4. 待薏苡仁開花熟透時，下絲瓜再煮 2~3 分鐘關火</li> <li>5. 根據自己的喜好加適量冰糖或食鹽調味即成</li> <li>6. 每天 1 劑</li> </ol>
功效	補氣健脾，清熱利水，消腫排膿，美肌養顏。本品適用於濕熱所致的粉刺、痤瘡、痘痘及其他化膿性皮膚炎症

薏苡仁以性寒，味甘、淡為主要特點，是補氣健脾、利水消腫、清熱排膿、美肌的上等食材。它能有效清除體內的濕熱之氣，達到消除粉刺、痤瘡、痘痘的目的，並保持皮膚的光澤與細膩。絲瓜是常見時蔬，但也由於性寒質滑的原因而具有很好的藥用功效。它也像一陣寒涼的風一樣，可以吸走身體中的濕熱，使全身經絡變得通達，全身變得通暢。對於濕熱所致的各種皮膚炎症如我們現在所說的面部痤瘡等都十分適用。

不過，那丫頭跟我說，這樣的湯水自己不是很喜歡喝，這次回來，就想每天都能喝到老媽熬的粥。我就對朋友說：「那就把薏苡仁消痤湯改成粥吧。」薏苡仁消痤粥的具體做法：1 先取 50 克薏苡仁淘洗乾淨，再用少許清水浸泡 1 晚或 5~6 小時；2 將薏苡仁與 100 克大米一同入鍋，加水煮粥；3 待粥快成時，再把 1 條絲瓜洗淨去皮，切碎後放進去與粥同煮 3 分鐘左右；4 根據自己的喜好加鹽或糖調味即成。

儘管薏苡仁和絲瓜能除濕熱，消痤瘡，但是對於易長痘痘的人來說，也要注意規律作息，少食辛辣刺激的食物，以減少它發生的機會。而且「戰痘」平息之後，也可以經常性地食用它們來進行預防，如每週 1 次就可以。

### 祛除濕熱養生堂

當然，薏苡仁和絲瓜也能外用治痘，做法是：取適量的薏苡仁打成粉末，絲瓜一條或半條打成汁，二者調勻，潔面後敷於面部，靜置 15 分鐘左右用清水洗淨，每天 1~3 次。



## 毛孔粗大，加味蘆薈粥清濕熱縮毛孔

中醫認為，肝臟濕熱是導致皮膚毛孔粗大的重要原因之一。而蘆薈味苦，性寒，可歸肝經，最能清肝中之熱，同時可通便和殺蟲解毒。因此，毛孔粗大者可用「加味蘆薈粥」來清濕熱縮毛孔。

《詩經·衛風》中有一首《碩人》，是一首描寫女性之美的詩歌。詩中的「手如柔荑，膚如凝脂，……巧笑倩兮，美目盼兮」，一直被人們視為女性最閃光的美麗之處。雖然現在的大部分女性仍不能時時處處養尊處優，但是常用高級護膚品來保養皮膚卻不再是什麼難事。不過，令很多人煩惱的是，就算是用再好的高級護膚品，但要想達到「膚如凝脂」的效果，還是有很大的難度。拋開痤瘡、痘痘等不說，光是粗糙的皮膚、粗大的毛孔就令她們心情十分不爽。

關注美容的人都知道，收縮毛孔和治痘痘、割眼袋一樣也是一項非常熱門的美容項目。因此，各種收縮毛孔的護膚品及激光技術也應運而生。不過，從醫學的角度來說，毛孔粗大也和身體內在的組織有關，所以收縮毛孔不要忘了內在的調理。

首先，毛孔粗大主要是因為皮脂分泌過旺導致。為什麼皮脂分泌會過旺呢？這些也和身體中的濕熱相關。肝臟是分解和代謝油脂的主要地方。如果肝臟濕熱，那些油脂就會隨著濕熱之氣一起循經上行至頭面，通過皮膚的毛孔分泌出來，這樣一來，面部不但愛出油，毛孔也會處於長期張開的狀態而變得粗大。

此外，如果排除了環境污染，清潔工作沒做好的因素以外，皮膚乾燥、缺水，有角質，或隨著年齡的增長，皮膚漸失彈性，使毛囊周圍失去了支持的結構，也是造成毛孔粗大的主要原因。

但無論是哪一種原因造成的，我們都可以通過內養的方式來對它進行收縮。說到這裡，我就想起來了，去年秋天我就用一個小食方幫一個因肝中濕熱而毛孔粗大的患者解除了煩惱。在這裡我就暫時稱它為「加味蘆薈粥」吧。

加味芦荟粥	
原料	芦荟 50 克，柠檬汁 20 毫升，酒酿 30 克，大米 20 克
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大米淘洗干净，入锅，加水约 500 毫升，大火烧沸，转小火熬煮</li> <li>2. 将芦荟洗净切成薄片</li> <li>3. 待粥煮 20 分钟之后，放入芦荟和酒酿再煮 10 分钟</li> <li>4. 最后，调入柠檬汁即成</li> <li>5. 每天 1 剂，一次或分次服完</li> </ol>
功效	平肝清热，除湿利水，解毒通气，洁肤美肤。本品适用于肝经湿热所致毛孔粗大、粉刺、雀斑、痤疮及皮肤炎症等

為什麼要用蘆薈呢？這是因為它味苦，性寒，可歸肝、心、脾三經，最能清肝中之熱，同時可通便和殺蟲解毒。用它來平肝清熱，增強肝臟分解和代謝油脂的功效很好。同時，它還具有軟化角質、收斂皮膚及保濕、消炎及美白等功效，無論是內服還是外用，都具有收縮毛孔、嫩白肌膚的功效。

檸檬是美容聖品，從中醫的角度來說，檸檬味酸，最能入肝養肝，增強肝的藏血功能，並使肝臟的解毒等功能正常發揮。檸檬汁無論是內服還是外用，在美容上都有獨特的作用，如清潔毛孔、平滑和光亮皮膚等。

酒釀又稱醪糟，它的營養成分十分豐富，因為是經過發酵製成，含有少量的酒精，因此可以促進人體的血液循環，起到引子的作用。同時它能益氣生津，調養臟腑，利水消腫，尤其是促進肝功能的正常發揮，而起到收縮毛孔、細緻及滋潤肌膚的作用。

當然，如果你想更加簡便的使用此方的話，還可以取20克干蘆薈和30克酒釀一起放於茶杯中，衝入500～800毫升沸水，加蓋悶5～10分鐘後，再調入20毫升檸檬汁即可當茶飲用。

但是有一點必須提醒大家，那就是並非所有的蘆薈都可以入藥和食用，所以不要亂采新鮮的蘆薈來食用。一般來說，選擇中國蘆薈、庫拉索蘆薈和日本木劍式蘆薈比較安全。但是在用量上也要嚴格控制，每天以服用長3厘米、寬4厘米的蘆薈葉肉1塊為宜。老人則應酌情減少。妊娠和經期的女性要忌用。

## 祛除濕熱養生堂

當然，我們也可以將新鮮的蘆薈搗爛，或將干品蘆薈研成粉末，再與少量的酒釀和檸檬汁一起調勻，待潔面後，敷在面部15～20分鐘後，再用清水洗淨。每週1～3次。能軟化角質，收縮毛孔，潔膚美膚。

## 黃褐斑，三花酒養內除濕消斑快

「三花酒」由紅花、桃花、白梅花和白酒浸泡而成，具有理氣疏肝、清熱除濕、解郁散結、活血化癥、祛斑美容等功效，可以幫助濕熱型的黃褐斑患者養內除濕，消斑美容。

黃褐斑也是損害形象的因素之一，在中青年女性面部最為多見。面對黃褐斑該怎麼辦呢？很多女性朋友都會選擇一些外用祛斑產品來塗擦，達到消斑的目的。這樣做也能收到一定的效果。不過正如××保健品所說的那樣「內服美容，祛斑養顏」。可見，色斑也是身體內部組織中出現毛病的表現。因此，我身邊的很多女性都十分願意向我討教一些內服祛斑的方子。去年秋天就有一個，她是濕熱型體質，也就是說她的色斑和濕熱之氣有很大的關係。黃褐斑又名蝴蝶斑，同時還有一個帶有醫學色彩的名字——肝斑。可見，臉上的黃褐斑與肝臟也脫不開關係。從中醫的角度來說，面部色斑主要是由於肝氣鬱結、身體氣機和面部血液循環不暢，色素長期沉澱所致。

像她的這種情況，應當以清熱除濕、疏肝解郁、活血除癥為治療原則。考慮到這些情形，最後我讓她自己回家調製「三花酒」來飲用，同時外用。

三花酒	
原料	干品紅花、桃花、白梅花各 20 克，白酒 400 毫升，一個干淨干燥的帶蓋的玻璃瓶或其他容器
做法	1. 將紅花、桃花、白梅花一起裝進玻璃瓶或其他容器中 2. 倒入白酒，並加蓋密封 3. 靜置 1 周之後即可開蓋飲用 4. 每天喝 1~2 次，每次 30~50 毫升
功效	健脾和胃，理氣疏肝，清熱除濕，解郁散結，活血化癥，祛斑美容

患者遵照我的囑咐，在飲用的同時，每天早晚還取少許放於掌心，塗於面部有黃褐斑的地方，輕輕按摩3~5分鐘。「三花酒」還沒有用完，色斑就消得差不多了。

用於泡酒的紅花以活血散瘀著稱。紅花味辛，性溫，可入心、肝二經，能解郁開結和通經，可以讓患者全身的氣血變得通調，對於消除黃褐斑極有幫助。桃花有很好的利尿通便功能，可以排除身體尤其是腸道中的濕熱之氣，同時也有活血化瘀的作用，因此它一直被人們視為祛斑美容的佳品。白梅花香味濃郁，性平，味酸、澀，入肝、胃、肺三經，是一味集疏肝理氣和調理脾胃於一體的花藥，可以促進肝中陽氣的升發，對於排除身體中的濕熱、解郁散結都大有幫助。而白酒最能促進渾身血液的循環，並引領著各種花的營養物質快速地到達「目的地」，從而提升它們的功效。

但是對於不喝酒的朋友來說，可以不用酒浸泡，直接將這「三花」用來泡水當茶喝就行。具體方法：取干品紅花、桃花、白梅花各3克，置於茶壺或茶杯中，衝入600毫升左右的沸水，悶3分鐘之後，即可頻頻飲用，也可以加入適量的白糖或蜂蜜調味。

不過要提醒大家的是，無論是「三花酒」還是「三花茶」都具有較強的活血散瘀功效，對於肝氣鬱結、血瘀的黃褐斑患者有效，但對於血虛的患者來說，並不適宜。另外，正處於經期和孕期的女性也要忌用，以免引起大量出血，或導致胎兒流產等不良後果。

### 祛除濕熱養生堂

當然，大家也可以用這三種花泡出來的水洗面，同時按摩3～5分鐘，可增強祛斑美容的功效。

## 酒糟鼻，三青湯除濕熱美鼻子

中醫認為，酒糟鼻多由濕熱上行於肺，上蘊於鼻所致。而三青湯具有清胃、肺之熱，利濕消腫，止癢止痛等功效，可以幫助患者祛除濕熱美鼻子。

西方馬戲中的小丑，他們的表演詼諧幽默，形象滑稽可愛，能給人帶來無盡的笑聲和歡樂。很多人在見他們的那一刻都能變得開心快樂起來，而且在每年的10月，墨西哥還會舉辦一年一度的「國際小丑節」。不過，小丑之所以讓大家印象深刻，與他們標誌性的紅鼻頭有很大關係。戴著紅鼻頭的小丑很可愛，但是如果演員們在去掉「紅鼻頭」這個裝飾之後，仍有一個去不掉的「紅鼻頭」，不但觀眾不喜歡，他也會覺得自己的形象實在對不起觀眾。

所謂的「紅鼻頭」其實是一個面部的疾病，俗稱「酒糟鼻」，又名「玫瑰痤瘡」，屬於毛細血管擴張的慢性炎症。在我的門診裡，這樣的患者也不少。讓我印象深刻的是去年來就診的一個小伙子。當時陪他來就診的還有他的母親，小伙子的鼻子表現為紅彤彤的一片，還坑坑窪窪的。據他說常常發腫，很癢，偶爾會長幾個小小的白色膿包。當然，鼻子也總是油膩膩的。此症狀已經有四五年了。綜合他的症狀，我給他開了一個方子，有桑白皮、黃芩、白頭翁、連翹、炙枇杷葉、野菊花、生地黃等20味左右的藥材。

這時，母親把小伙子支了出去才跟我說，這孩子從小就牴觸吃藥，能不能用食物調理的方法來治療，因為自己是好說歹說才將他拉到這裡診治的，而且他現在都到了談婚論嫁的年紀，再不治療，娶媳婦的事情就沒指望了。

聽她這麼一說，我不得不歎息，真是「可憐天下父母心」啊！後來我只好用簡單的幾種食材給她調配了一個「三青湯」。

三 青 湯	
原料	絲瓜1條，苦菊1~2棵，馬齒莧50克，豬瘦肉100克，生姜3片，鹽、食用油適量
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 絲瓜洗淨去皮，切滾刀片；苦菊洗淨，切成段；馬齒莧洗淨再放進沸水中燙一下；豬瘦肉洗淨切成薄片</li> <li>2. 鍋置於火上，倒入少許油，燒至五六成熟時，放入肉片，迅速用鏟子划開，炒至顏色變白時，加水400~500毫升</li> <li>3. 加姜片，用大燒開後，放絲瓜片</li> <li>4. 開鍋煮2~3分鐘後，加入苦菊和馬齒莧再煮半分鐘左右</li> <li>5. 最後，加鹽調味即成。每天1劑，1天吃完</li> </ol>
功效	清臟腑之熱，利濕消腫，殺蟲解毒，止癢止痛

這道「三青湯」以清熱除濕、解毒消腫為主要功效。從中醫的角度來說，肺開竅於鼻。如果脾胃及肝中有濕熱，其濕熱會上行於肺，肺中的濕熱就會通過經絡的傳導，上蘊於面部的鼻，導致酒糟鼻。所以，治療酒糟鼻宜採取清肺、胃之濕熱，祛風排毒的方法來調治。

湯中所用的絲瓜，在前面章節中我們已經講過，它是一種十分理想的防治濕熱的食物，而且適用於各種濕熱引發的化膿性皮膚炎症及水腫，所以對於濕熱所致的酒糟鼻有療效；苦菊性涼，能入肺經和大腸經，可以清熱利濕、涼血消炎；馬齒莧是「天然的抗生素」，最能健脾利濕，清熱解毒，殺菌消炎，止癢止腫痛。所以，只需經常食用這三味食材，對於治療酒糟鼻益處多多。

這三種食材的做法不止一種，為了方便食用，用它們來煮粥也不錯。「三青粥」的做法：1 取大米100克洗淨入鍋煮粥；2 取100克絲瓜，去皮洗淨切碎；苦菊1~2棵，洗淨切碎；馬齒莧洗淨，用沸水燙一會兒，再切碎；3 粥煮20多分鐘之後，先放絲瓜煮2~3分鐘，再放苦菊和馬齒莧煮半分鐘至1分鐘，最後加鹽調味即可。

當時，我跟患者家屬說，先用這個方法調治一段時間，如果效果不好，我們就要改用藥物的方法來治療了。後來家屬跟我反映，效果不錯，相信經過三五個月的調治，酒糟鼻就會消除。當然，這三種食材也可以靈活食用，不一定非要將它們放一起煮制。如早餐可以只吃絲瓜，到了中餐或晚餐時可適量食用苦菊和馬齒莧等。同時還要記住忌辛辣油膩之物。

## 祛除濕熱養生堂

在這裡，我再為大家補充一下，酒糟鼻患者還在我的指導之下，用馬齒莧或苦菊適量煎水之後塗洗鼻子，每天早晚一次。可達到清熱解毒，殺蟲斂瘡的目的。



## 濕熱消瘦，除濕益脾湯豐腴身體不是夢

除濕益脾湯具有健脾利濕、清熱養胃、補養氣血、強身壯體等功效，對於濕熱消瘦的人來說，是一道十分理想的補益佳品，只要經常食用，豐腴身體不再是夢。

在這個大部分人都嚷嚷著要減肥的年代，有些人卻正在為身體太過消瘦而煩惱，豐腴的身材居然成了他們的夢想。按照「瘦人多陰虛」的理論來說，身體消瘦的人只需加強滋補就行。但是身材消瘦的人不但存在於陰虛體質者中，很多濕熱患者也具有身體消瘦的特點。滋補不當的話，還會加重脾胃的負擔，造成脾胃功能下降，起到相反的作用。

前年冬天，我曾幫一個濕熱型的消瘦患者增肥。鑒於「脾胃是氣血化生之源」，而脾有主肌肉的功能，如果想要身體長些肉，就得先將脾胃功能調理好。怎麼調理？當然是先將影響脾臟運化功能的多餘的水濕除掉。我首先想到的是那個很古老的除濕藥材——茯苓。濕除了，接下來就應該選擇一些能滋陰清熱和滋補氣血的食材來幫助該患者增重。綜合了這些具體的情況，我又選擇了山藥等食材為該患者配製了一道營養豐富、味道鮮美的除濕益脾湯，讓她隔三岔五地食用。

除濕益脾湯	
原料	山藥 100 克，茯苓 10 克，枸杞子 10 顆，柴雞 200 克，生姜 1 小塊，鹽適量
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 柴雞剝成塊，入炖盅中加水約 800 毫升；生姜洗淨，拍松，也放進鍋中</li> <li>2. 大火燒沸後，撇淨浮沫，再改小火炖煮</li> <li>3. 山藥去皮洗淨，切成 1 厘米厚的塊；枸杞子稍洗一下，將這兩種食材與茯苓一起放入雞湯中同煮至雞肉熟透，最後加鹽調味即成</li> <li>4. 每周 1~3 次，可佐餐食</li> </ol>
功效	健脾利濕，清熱養胃，補養氣血，強身壯體。本品最有益於體內有濕熱，身材瘦弱，皮膚萎黃的人

山藥和茯苓都是十分傳統的古老藥食，可以經常性食用。但是再美味的佳餚吃久了都會膩，為了該患者不至於將除濕益脾湯吃膩，我又教給她另一個製作方法，即把它改做成除濕益脾粥：將 50 克大米淘洗，

100克山藥洗淨去皮後切成粒，待它們處理好後，與10克茯苓一起入鍋煮粥，約煮20分鐘後，放入10顆枸杞子，再煮5～10分鐘或粥成即可。

兩種互換著吃了一個月，該患者足足重了3千克，面色也比以前紅潤白嫩了許多，看起來更有光彩。對於這個功效她很滿意，後來她就將食用的次數減少了，但是兩個月之後，我又見她，身材還真的變豐腴了。

能取得這樣的效果，山藥、柴雞和大米等都功不可沒。山藥是「國藥之寶」，其味甘，性平，不燥不膩，可入肺、脾、腎三經，是久負盛名的健脾養胃、補益身體的良藥，同時有潤膚養顏等功效。雞肉滋味鮮美，對身體有很好的滋補作用，中醫認為雞肉能補中益氣、補虛填精；而現代醫學則表示，雞肉中含有大量的蛋白質和脂肪，對於長肉和增重有很大的幫助。大米也不能小瞧，它能補脾養胃，滋養補虛，強身壯體，對身體瘦弱、皮膚枯槁的人頗有裨益。

### 祛除濕熱養生堂

想要身體變豐腴，還可以練練「健身增肌操」：正坐於椅子邊沿的一邊，挺直胸背，讓大腿和小腿成直角。將雙手分別放在臀部兩邊，用力撐住身體，使臀部抬離椅子，注意要保持背部的挺直，並收緊臀部。堅持10～15秒。然後慢慢讓肘部彎曲下來，身體慢慢下沉滑離椅子，使小臂和上臂成直角。重複此動作3分鐘。每天1～3次。

## 肥胖就喝荷葉山陳茶，祛濕清熱能減肥

「荷葉山陳茶」主要由荷葉、山楂、陳皮組成，具有益氣健脾、清熱利水、降脂減肥的功效，是濕熱型肥胖患者的最佳飲品。

有很多男士在參加工作幾年之後，每每想起或說起在校園和剛參加工作的時光，他們就非常感歎——那時的自己還真是型男一個，因為經常運動，所以身體十分勻稱強健。但是隨著時間的推移，由於工作的原因，運動越來越少，變成了現在人們所說的「久坐胖」。

別看他們長得胖，但是肌肉一點也不結實，鬆鬆垮垮的，尤其是腰部的贅肉很多。另外，他們有的還特別喜歡吃甜食和肉食，天氣稍熱就汗流浹背的，十分難受，還容易疲勞。胖人多汗說的就是這種類型的胖子。今年就有一個這樣的小伙子來找我給他減肥，鑒於他屬於濕熱型肥胖，我首先讓他節制飲食，尤其是甜食和肉食要控制，肉食可以適量食用，但是糕點等甜食一定要杜絕。每天必須抽出1小時來運動鍛煉。最後才給他開了一個減肥的茶飲方——荷葉山陳茶，讓他每天飲用1劑，只要堅持1~2個月，必見成效。果然，一個月後，他就減了七八斤。

荷叶山陈茶	
原料	荷叶 20 克，干山楂、陈皮各 10 克
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 将荷叶撕碎</li> <li>2. 荷叶与干山楂、陈皮一起放入大茶杯或茶壶中</li> <li>3. 冲入适量沸水，加盖闷 3~5 分钟后即可频频饮用</li> <li>4. 每天 1 剂，1 天之内饮完。也可视情况续水，以味淡为宜</li> <li>5. 每天坚持饮用，以 3 个月为 1 个疗程</li> </ol>
功效	益气健脾，清热利水，消肉化积，活血散瘀，降脂减肥

對於這個效果患者非常滿意，然後又堅持飲用了2個月，身材基本達到了健康勻稱的標準。他對我多次表示感謝。不過，我還是跟他說，不要以為有了減肥「法寶」就無所顧忌，想要保持良好的狀態，甜食和肉食還要控制，運動也不能停下，每天堅持最好。對於荷葉山陳茶的具體功效，我來給大家分析一下。

荷葉就是荷花的葉子，很多人都知道荷葉茶能減肥瘦身。但是它為什麼能減肥呢？中醫認為，這主要是因為濕是肥胖的根源，而荷葉性涼，味苦、辛、微澀，具有清熱散瘀、健脾利濕的功效，可以祛除肥胖的根源。山楂是幫助消化飲食的上好藥食，它性微溫，味酸、甘，最能補氣健脾、消食開胃、消肉化積、活血散瘀，對於肥胖患者來說，山楂能夠消除體內的油脂，起到減肥的作用。陳皮能夠理氣健脾、溫中祛濕，讓身體的濕氣排出，從而達到減肥的目的。

從上面的分析可以看出，只要堅持服用荷葉山陳茶定能夠將體內的濕熱之氣除去，使濕熱型肥胖患者變得健康勻稱。在這裡還給大家說一下，荷葉、山楂、陳皮的食用方法還有很多，為了方便食用，還可以用它們來煮湯、煮粥食用。如荷葉山陳粥：先取20克荷葉，干山楂、陳皮各10克，一起放進大茶杯中，用800毫升沸水悶泡5分鐘左右，再倒出其湯汁，與100克大米煮成粥食用。如果是鮮荷葉，最好將其洗淨切碎，在粥成3分鐘前放入。

但是還有一點要注意，那就是山楂和陳皮都是行氣去積滯之品，因此服用荷葉山陳茶或荷葉山陳粥時，一定要避免與人參等補氣藥物同食，以免影響各自功效的發揮。另外，此方孕期女性減肥不宜，因為它會影響胎兒的發育甚至造成流產。

### 祛除濕熱養生堂

荷葉還可以外用治療皮膚病，如當遇油漆導致的過敏性皮炎時，就可以取干荷葉500克，加水5000毫升煎煮至2500毫升時，用此藥水擦洗患處，同時將荷葉研末，和油塗於患部，每天2次，效果很好。

## 第9章 濕熱易上火，清除濕熱能降火

現在的人都愛上火。不是失眠，就是頭暈、頭痛、口腔潰瘍，牙齦腫痛。不過，上火也會「看人行事」，它並不是發生在所有人身上，而是選擇性地發生。上火一般會青睞哪些人呢？中醫認為，體內有濕熱的人就是一種。所以，當你上火失眠、眼睛紅痛、頭痛、便秘，且又發現自己有一系列的濕熱症狀時，只有用清除濕熱的方法才能徹底降火。

## 頭痛，葛根菊花湯能退濕熱解表止痛

中醫認為，當濕熱隨著經絡、伴著氣血上衝於頭部及腦部時，就會蒙蔽清竅，出現頭暈頭痛的症狀。而葛根菊花湯能退濕熱，解表止痛，可有效治療濕熱型頭痛。

2011年秋天，有一位上市公司的女老總前來找我治療頭痛。據她說，她現在的事業做得很好，但是身體的毛病卻越來越多。不過現在最困擾她的毛病就是頭痛。頭常常莫名的痛，尤其是心煩上火的時候，頭痛發作得更加厲害，所以止痛藥成了她的必備之品。她自己也知道，常吃止痛藥不是個辦法。她來找我治療的時候，我仔細地觀察了一下，發現她的面目有些浮腫，但是一看舌頭，紅紅的，舌苔又黃又膩。她還說自己感覺身體發沉，四肢微有痛感。綜合看來，她的頭痛主要是由於濕熱引起的。

在前面我們講過，身體裡的濕熱會沿著人體三焦上的各個經絡到處蔓延，當它隨著氣血上衝於頭部及腦部時，就會蒙蔽腦海中的清竅，讓人出現頭暈甚至頭痛的症狀。所以，治療這種類型的頭痛時，不僅要解表止痛，還要注意退熱除濕。

不過從具體的症狀來看，她的病情並不是太嚴重，甚至可以說還沒有達到疾病的程度，所以，不需要用藥來治療，只需在生活上多控制情緒，勞逸結合，避免上火就能減少頭痛發作的概率。另外，還要在飲食方面多加強，合理地選擇可以清熱除濕的食物，如薏苡仁、綠豆等。最後，我還開了個用常見食材組成的小食方給她調治。服用了半個月之後，她跟我說，頭痛基本沒有發生過，而且這個小食方味道清甜爽口，像飲料一樣很容易入口，天天喝都不煩。這個小食方是由葛根、綠豆和菊花組成。在這裡我們就暫時給它取名「葛根菊花湯」吧！

葛根菊花汤	
原料	葛根（干）30克，绿豆50克，菊花10~15朵
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 葛根和绿豆先用少量冷水浸泡15分钟</li> <li>2. 将葛根和绿豆及浸泡的水一起倒入砂锅中，加水约800毫升</li> <li>3. 大火烧开后转小火煎煮</li> <li>4. 煎煮15分钟后，加入菊花再继续煎煮5分钟左右即成</li> <li>5. 每天1剂，分2~3次服用。饮汤，嚼葛根，吃绿豆</li> </ol>
功效	清热除湿，通气散风，平肝降火，止痛开窍。本品既适用于紧张、上火和湿热所致的头晕头痛，且对高血压及外感风热引起的头晕头痛、身重困倦、四肢发痛等也有很好的疗效

方中的葛根，對於南方人來說是較為熟悉的，它味道清甜而澀，很多人都把它當成止渴解饞的零食，可是卻不知道它有解表退熱等功能，可以治療和改善外感發熱及上火、高血壓引起的頭痛並能改善頭暈、頭痛等症狀。綠豆能通氣走三焦經，清熱解毒、利尿除濕的作用相當好，可以幫助除去蒙蔽清竅的濕熱。菊花在這裡則起到滋陰清熱、平肝降火及散風的作用，能消除火氣、散風止痛，也是調治濕熱型頭痛的好藥材。

不過患者覺得天天用它來煎湯挺麻煩，後來又向我請教有沒有更加簡便的方法。我又教她一個用葛根、綠豆、菊花泡茶喝的方法：1 將30克葛根（干）切碎，與50克綠豆一起放入保溫瓶中，衝入沸水800~1000毫升，加蓋悶30分鐘；2 將10~15朵菊花置於杯中，倒出保溫瓶中的葛根綠豆水沖泡，加蓋悶3~5分鐘之後即可飲用。

在這裡要跟大家說一下的是，30克葛根的用量為大劑量，主要用於疾167病的治療，如果用於預防，9~15克即可。另外，葛根菊花湯對於低血壓和心動過緩的患者不宜，所以，使用此方時，一定要確診自己的頭暈頭痛是由於濕熱引起的，以免造成不良後果。

### 祛除濕熱養生堂

葛根花是傳統的醒酒之品，其實葛根也有醒酒的功能。因此，當自己或身邊的人酒醉時，可取適量的葛根花或葛根泡茶喝，如果是生葛根，還可以嚼服。這樣做最能改善醉酒後的胃不適、口乾、想吐及大腦不清醒等症狀。

## 眼睛紅痛，茉莉花茶清火燥濕能明目

茉莉花性涼，味辛、甘，具有健脾理氣、清熱利濕、疏風明目、降火除煩、消腫止痛等功效；綠茶能清火利尿、提神明目。體內有濕熱而眼睛紅腫、疼痛的人常飲茉莉花茶能清火燥濕，明目養顏。

對於從事設計工作的人來說，每天都需要長時間地用眼，加班熬夜也是家常便飯，所以各種身體不適，也會比別的行業多些。王小姐才入行不到兩年，就覺得自己患上了「職業病」，先不說別的，僅是眼睛就吃不消，常常覺得眼睛紅腫疼痛。

她也考慮到轉行的問題。不過回頭一想，有很多人在這行都工作了十幾年，也不是人人的眼睛都像她那樣，那些人肯定是有什麼保養秘方吧。後來，有一個同行的小姐妹跟她說自己最愛喝茉莉花茶，可能自己的眼睛沒有問題和喝這個茶有關係吧，並建議王小姐每天也喝一點試試。王小姐也像那個小姐妹一樣，每天都泡一杯茉莉花茶喝，一周之後，症狀明顯好轉，更令她高興的是，她原本臉上時常冒出幾個痘痘、愛出油，且有點暗淡的皮膚也好像白皙光潔了一些。

看來，王小姐真是喝對了茶，茉莉花茶還真是一味能明目養顏的茶品。原來，這主要是因為她體內有濕熱，而茉莉花茶又能除濕熱的緣故。在市場上出售的茉莉花茶都是茉莉花與綠茶的混合品。茉莉花性溫，味辛、甘，具有健脾理氣、清熱利濕、疏風明目、降火除煩等功效，而且它素有「人間第一香，茉莉止痛強」的美譽，可見它在消腫止痛方面也有很強的功效。綠茶也是清火解毒、提神明目及利尿的佳品，同時它的抗氧化、防輻射的功能很好，是上班族不可或缺的保健飲品。

茉莉花與綠茶配合使用不但能清火燥濕，消除眼睛紅腫、疼痛的症狀，對於愛美的人士來說，也是難得的美容養顏佳品。下面我們就來學習一下茉莉花茶如何泡製才能更好地發揮出它的功效和具有更佳的風味。



茉莉花茶	
原料	茉莉花 5 克，枸杞子 10 粒，冰糖適量
做法	1. 先將茉莉花、枸杞子及冰糖一起置于茶杯或茶壺中 2. 沖入適量沸水 3. 加蓋悶 3 分鐘左右，即可開蓋飲用 4. 每天 1 劑。可視情況續水，以味淡為宜
功效	清火燥濕，疏風明目，解毒止痛，降火除煩，美容養顏。本品適用於濕熱所致的眼睛紅腫、疼痛，面部皮膚暗淡無華，愛出油、愛長痘痘等

因為加入了以「明眼」著稱的枸杞子，故此花茶的明目功效將會更加理想。當然，茉莉花與其他食材配伍的功效也很好。不光是泡茶，用來煮粥也很好，如綠豆茉莉花粥，具體做法：先取50克綠豆與50～100克大米一起淘洗乾淨，入鍋加水約800毫升熬煮，待粥快成時，放入5克茉莉花，再煮3分鐘左右即成。

一般來說，茉莉花的用量每人每天以3～10克為宜。不過，茉莉花偏溫，對於火熱內盛、大便燥結的人來說要慎食，如果想要使用，也要在醫生的指導下，與其他具有滋陰潤燥的藥食配伍使用。

### 祛除濕熱養生堂

《現代實用中藥》記載茉莉花：「洗眼，治結膜炎。」因此，患有眼結膜炎的人不妨試試此方，身邊有人患有此病時也可讓他們試一試。

## 濕熱口苦，可飲藕芹汁來解決

中醫認為，無論是脾胃濕熱還是肝膽濕熱，都會出現口苦的症狀。而生藕能清熱涼血，平息體內過盛的陽熱及火氣；芹菜有十分理想的清熱利尿功效。常飲點藕芹汁可解決濕熱口苦的煩惱。

有很多患者常跟我提起，說他們總覺得嘴巴幹幹的，自己明明沒有吃什麼苦味食物，但是嘴裡卻莫名地有一股苦苦的味道。也有人說每天吃幾顆口香糖會好些，雖然很多人都照著這個方法去做，但是卻沒有達到理想的效果。

這些患者有一個共同的特點，他們大多從事的是腦力勞動。正是由於工作壓力大，再加上飲食不當、不規律，運動量少等不良生活習慣造成了他們的口乾、口苦。在這種情況下，他們的腸胃功能會逐漸減退，那些吃進肚子裡的食物便會在胃腸長時間地停留，產生濕熱，引起口苦。

這只是一個方面，另外肝膽濕熱也是引起口苦的一大原因。就像張景岳在《類經》中說的那樣：「膽附於肝，肝氣熱則膽汁溢洩，故為口苦。」也就是說，肝膽互為表裡，如果肝膽內部出現毛病，如出現我們平常所說的炎症等時，濕熱之氣就會四處流注，當它們上行於口中時，就會出現口苦。

面對這種小毛病，我會推薦一些食物或小食方來進行調治，其中生藕和芹菜是用得最多的。

因為蓮藕十分常見，其營養豐富，十分美味，同時也是十分理想的清熱和滋養脾胃的食品。尤其是生藕味甘，性寒，可入心、脾、胃經，具有生津止渴、清熱涼血及除煩等功效，最能補益十二經脈的血氣，平息體內過盛的陽熱及火氣。芹菜有十分理想的利尿功效，可歸肝、胃、肺三經，能清熱利濕、清腸通便，可清除脾胃、肝膽及腸道中的濕熱，以達到治療口乾口苦的目的。用它們調濕熱口苦效果很好。最簡單的方法就是用它們來搾藕芹汁喝。

藕 芹 汁	
原料	蓮藕、芹菜各 150 克，涼開水 200 毫升，白糖適量
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 蓮藕洗淨去皮，切成小塊；芹菜擇洗乾淨，入沸水鍋中焯 1 分鐘後撈出，切碎</li> <li>2. 將以上處理好的食材一同放入榨汁機中，加涼開水和白糖</li> <li>3. 開動榨汁機，榨成汁即可</li> <li>4. 將榨好的藕芹汁裝入乾淨帶蓋的容器中</li> <li>5. 每天 1 劑，分 2~3 次服用</li> </ol>
功效	生津止渴、清熱涼血、利尿滲濕。本品適用於脾胃、肝膽、腸道濕熱所致的口乾、口苦，失眠、頭疼等。同時，高血壓、糖尿病患者及醉酒的人也非常適用

除了當成果汁來飲用之外，這兩種食材還有其他食用方法，當然不破壞它們功效的最好的做法還有涼拌。做法：蓮藕200克洗淨去皮，切成厚1厘米左右的薄片，先入沸水鍋中焯一下立即撈出；200克芹菜擇洗乾淨，入沸水鍋中焯1分鐘後撈出，切成小段；將這兩種食材混在一起，加入鹽、白糖、香油、蔥末、蒜末等拌勻即成。

不過，蓮藕在烹製的過程中一定要忌鐵器，否則會變黑，影響色澤與食慾。但是由於生藕和芹菜都屬性涼，脾胃虛寒、消化功能低下、大便溏洩的人不宜食用藕芹汁和涼拌的藕片和芹菜。

### 祛除濕熱養生堂

不管是脾胃還是肝膽濕熱所致口乾、口苦，大家還可以自己每天捋一捋自己的肝經來進行緩解。肝經循行於我們身體的兩側。捋時可用一手手掌貼著身體一側的肋骨邊緣一條一條地往上推。當推到腋下以後，再順著手臂推到指尖。換手進行。每天2~3次。當然，用按摩或者敲打的方法也可以，不過力度一定要輕。

## 口腔潰瘍，蜂蜜綠茶飲口服外漱來治療

中醫認為，脾胃濕熱是導致口腔潰瘍的重要原因。蜂蜜能清熱解毒，補中止痛；綠茶可以清火解毒，利水除濕。因此大家可以用蜂蜜綠茶飲來口服外漱以清熱祛濕，治療濕熱所致的口腔潰瘍。

口腔潰瘍大家都不陌生，而且有些人還常常受到它的「打擾」，這可能是由於他們體質的問題。口腔潰瘍對他們來說就像一個「無賴」一樣常常不請自來，而且一「糾纏」就是好幾天，只有用藥，它才能消停下來。到底哪種體質的人最容易遭到口腔潰瘍的「騷擾」呢？首當其衝的是濕熱體質的人。當然陰虛體質的人在受到濕邪的入侵，或是體內有濕的人因為各種原因上火時，都會導致內外的濕熱相引，使脾胃受困，運化功能失調，讓濕熱口腔潰瘍隨之而生。

有學生曾問我，要如何才能辨別口腔潰瘍是不是濕熱導致的？這個很容易辨別，濕熱型有一個最為明顯的特徵，那就是潰瘍局部有紅腫熱痛的表現，有的還會表現為滲出性糜爛。而且反反覆覆，纏綿難愈。在這裡，我想跟大家透露一點，其實口腔潰瘍除了用藥治療之外，還有很多解決的辦法。對食療感興趣的朋友可以試試蜂蜜綠茶飲。

蜂蜜綠茶飲	
原料	綠茶 5 克，蜂蜜 30 毫升
做法	1. 先將綠茶放入茶杯中 2. 沖入 300～400 毫升沸水，加蓋悶 5 分鐘左右 3. 倒出茶湯，調入蜂蜜即可 4. 每天 2 次 5. 可飲用或是含服，同時用它來漱漱口還能起到清潔口腔，緩解症狀的作用
功效	清熱利濕，解毒止痛，安神除煩。本品既是濕熱口腔潰瘍的調治佳品，對於其他口腔疾病，如牙齦腫痛、舌尖糜爛等也有很好的食療作用

蜂蜜治療口腔潰瘍的作用很大。我身邊的親友及患者，就常有人用蜂蜜塗於潰瘍創面來治療口腔潰瘍。他們都表示，這個方法有一定的效果，尤其是能促進潰瘍面的癒合。為什麼味道甘甜的蜂蜜能治療口腔潰瘍呢？這是因為蜂蜜具有清熱解毒及補中止痛的功能。李時珍在《本草

綱目》中說蜂蜜「入藥之功有五，清熱也，補中也，解毒也，潤燥也，止痛也」。所以，用蜂蜜治療口腔潰瘍時，無論是外用還是內服都十分有益。但是口腔潰瘍既然是由身體內部濕熱引起，那最好的方法當然是用蜂蜜來內調外治。而綠茶可以清火解毒，清心止煩，利水除濕。在這裡它有著雙重功效，一是清除了濕熱這個導致口腔潰瘍的根源；二又能平息口腔潰瘍疼痛帶來的煩躁情緒，而且外用還能對其創口解毒消炎。

患了口腔潰瘍還要面對飢餓的問題。因為口腔潰瘍帶來的疼痛會影響患者進食。所以光喝茶水難以解決飢餓的問題。不過，只要我們花點心思，把蜂蜜和綠茶加入正餐之中，這個問題還是很好解決的。比如我們可以用它們來煮粥食用。做法：先將5～10克綠茶置於大茶杯中，衝入800毫升沸水，悶5～10分鐘後，去掉茶渣，用茶湯與100克大米煮成粥，當然也可以直接用綠茶粉來煮粥，食用前調入2～3大勺蜂蜜即可。

蜂蜜最好是在食用和飲用之前放，不能用高溫煮、沖泡，否則它的很多有效成分都會被破壞。另外，在服用蜂蜜和綠茶時，還要忌大蔥、大蒜、洋蔥、豆腐、韭菜、茭白、萵苣等食物，土茯苓、威靈仙及人參等補氣的中藥也要避免，否則會影響各自功效的發揮或出現噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等中毒現象及損傷眼睛等。

### 祛除濕熱養生堂

蜂蜜和綠茶的用途很多，除了治療口腔潰瘍之外，皮膚容易過敏的朋友還可以取適量的蜂蜜綠茶飲潔面，或塗洗患處。女性朋友還可以取適量綠茶粉和蜂蜜調成面膜敷臉以滋養和健美皮膚。

## 牙齦腫痛，綠豆甘草粥清濕熱、消腫痛

中醫認為，牙齦腫痛除了牙病之外，也和濕熱上火有很大關係。綠豆甘草粥具有清濕熱、消腫痛等功能，對於濕熱上火所致的牙齦腫痛十分有益。

都說「牙疼不是病，疼起來真要命！」，牙疼是最常見的一種病症，引起牙痛的原因很多，如齲齒、牙髓炎、牙周炎等。當然，有些人的牙痛也和濕熱上火有關，這些患者的疼痛部位主要集中在牙齦上，有舌苔發黃的表現，很多人都稱這種症狀為牙齦或牙床發炎。有的還會伴有口舌生瘡、口氣重等症狀，牙齦腫痛得厲害的時候，對應的面部都會受殃及，而出現腫痛。這樣的患者，我接診過很多。在通常情況下，我除了開一些清熱利濕、消腫止痛的藥物或藥方之外，對於那些喜歡學習和食療的人來說，我還會教他們一些可以自行調治的小方法及食療方等，所用的食材主要有綠茶、綠豆、甘草等。其中綠豆甘草粥就是我常推薦給大家的小食方之一。

綠豆甘草粥	
原料	綠豆 100 克，甘草 10～15 克，大米 100 克
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 綠豆、大米一起洗淨，和甘草一同放入鍋中，最好是砂鍋</li> <li>2. 加水約 800 毫升</li> <li>3. 先開大火燒開，再轉用小火熬煮成粥，或以綠豆開花熟透為宜</li> <li>4. 挑出粥中的甘草片（如果想連甘草一起食用，那就可以將它打成粉末再用來煮粥）</li> <li>5. 每天 1 劑，可分多次服用</li> </ol>
功效	清熱利濕，解毒抗炎，消腫止痛。本品既是濕熱牙齦腫痛的調治佳品，對於其他口腔疾病，如口腔潰瘍、舌尖糜爛、咽喉腫痛等也有很好的食療作用

說到清熱解毒、利水除濕，綠豆是首選。綠豆能行走於三焦之中，最能消腫通氣，抗過敏。綠豆不僅是治療皮膚過敏及炎症的好藥食，對於治療很多濕熱所致的口腔疾病，包括牙齦腫痛及口角長瘡、潰爛等都有助益。甘草不僅能和藥，而且也是清熱解毒的高手，並具有緩急止痛的功效，對於清火止牙齦腫痛大有助益。

對於沒有時間在家裡熬粥的朋友們來說，如果想用綠豆和甘草來解決牙齦腫痛的問題，也不是難事，只需準備一個保溫瓶即可，最好是小一些的。用綠豆和甘草來泡綠豆甘草茶喝的效果絲毫不比煮粥差。具體做法：先將100克綠豆和15克甘草一起放進保溫瓶中，衝入800毫升左右的沸水，蓋好蓋子，靜放30分鐘左右之後就可以頻頻倒出來當茶飲用。這個量差不多夠我們喝一天的了。不過，一定要在一天之內飲完，不要隔夜。

### 祛除濕熱養生堂

在服用綠豆甘草茶來治療牙齦腫痛或其他口腔疾病時，除了內服，還可以將它含於口中，在患處停留數分鐘後吐出。對於一些外患的皮膚病、皮膚過敏等，常用綠豆和甘草一起煎水清洗也很好。

## 失眠，酸棗薏苡仁湯能祛濕熱、安神助眠

中醫認為，濕熱上行上蒸擾亂心神也會導致失眠。而酸棗薏苡仁湯既能養肝寧心、安神促進睡眠，還可以清除患者體內的濕熱，最宜身體有濕熱的失眠患者服用。

今年初春的一個傍晚，我看完了最後一位患者，正準備下班。突然有位先生急匆匆地走了進來。我的助理禮貌地跟他說：「有沒有預約？如果沒有，請明天再來，我們現在已經下班了。」他卻說：「我知道現在馬上就要下班了，我自己也沒有掛上號，我就一個問題，我是慕名而來的。請醫生一定要聽我說完，同時幫幫我！」我打住了還要拒絕他的助理，讓他說明情況。他自述，這幾個月以來自己患上了失眠的毛病。當然，自己也從網絡或書本上學習了很多調治失眠的方法，像酸棗仁和柏子仁這些能安神、治療失眠的藥食也吃了不少，但是效果都不理想。這到底是怎麼回事呢？

我看了看他那雙眼白紅腫、眼珠發黃的雙眼和泛著油光而灰蒙的臉龐。我又讓他伸出舌頭，紅紅的舌質和黃膩的舌苔，都說明了他身體裡的濕熱很重，他之所以會失眠也是濕熱搞的鬼。我跟他說，酸棗仁可以繼續服用。不過，在服用酸棗仁的基礎上，還可以加上30～50克薏苡仁和3～5克甘草。用它們煮成湯，在睡前服用。

酸棗薏苡仁湯	
原料	炒酸棗仁 10 克，薏苡仁 30～50 克，甘草 5 克
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 薏苡仁淘洗干淨，用少許清水浸泡 5～6 小時</li> <li>2. 甘草也在煮湯之前用少許清水浸泡 15 分鐘，同時將酸棗仁研碎</li> <li>3. 將以上處理好的食材一同放入燒鍋中，加清水約 600 毫升</li> <li>4. 大火燒开后，轉小火熬煮至薏苡仁開花熟透即可關火</li> <li>5. 食用之前撈出甘草，每天 1 次。最好於傍晚或晚上睡前半小時或 1 小時服用</li> </ol>
功效	清熱利濕，養肝寧心，安神促進睡眠。本品尤其適合身體有濕熱的失眠及心慌、心悸患者

患者失眠是由於濕熱上行上蒸擾亂心神所致。酸棗仁雖然有安神的作用，但只能治療表證，而無法從根源上解決問題。柏子仁也是如此，



而且它還有滋潤的功效，可以助濕，加重濕熱。想要發揮它們安神的功效來治療失眠，必須和有清除濕熱功效的藥物同用。薏苡仁是常見的清除濕熱的食材，而且功效非常好，再加上能清熱解毒的甘草，對於祛除患者體內的濕熱、安神促睡眠很有益。

大約一周之後，這位先生又來了。他跟我說，自己每天都照這個方法去做，睡眠果然得到了改善。他這次來一是想對我表示感謝，二是想跟我要聯繫方式，將來遇到什麼問題可以隨時跟我溝通。

不過，現代人都忙，很難有大量的時間來煮「酸棗薏苡仁湯」，這個問題也很好解決。首先，準備好一個暖水瓶，而且保溫效果要好的。每天出門之前將30～50克薏苡仁洗淨，放入保溫瓶中，再衝入500～600毫升沸水。下班回來之後，再將10克炒酸棗仁和3～5克甘草一起研碎，放入有薏苡仁湯的保溫瓶中，蓋好蓋子，輕輕搖晃一下，再靜置15～30分鐘，即可倒出飲用。

《本草經集注》記載酸棗仁「惡防己」，所以在服用酸棗薏苡仁湯或酸棗仁時，一定要避開防己。肝、膽、脾三經有實熱，以及患有滑洩的人要忌用酸棗仁，否則會加重病症，造成不良後果。

### 祛除濕熱養生堂

居於人體中線靠近心臟的巨闕穴是心神之氣通行的地方，可募集心經的氣血，有寬胸理氣、養心安神之功效。對其進行按摩能消除疲勞，促進睡眠。所以每天睡前可以用食指、中指和無名指的指腹在腹部中部、左右肋骨相交處，再往下二指寬的地方輕輕揉摩1分鐘左右。

## 濕熱嗜睡，棗菊清蒙茶可治療

中醫認為，濕熱是引起乏力、嗜睡的重要原因之一。棗菊清蒙茶由生酸棗仁、菊花等藥食泡製，具有祛除濕熱、開竅清蒙、醒神益智等功效，最宜濕熱嗜睡的人飲用。

我治療過很多失眠患者，因為現代人由於各種原因而睡不著覺的實在太多。不過嗜睡的我也遇到過。就說去年夏天遇到的一位患者吧，他是一個不到30歲的小伙子，那天一大早便在家人的陪同下來到我的門診。我見到他時，他正坐在長椅子上睡覺。家人把他叫醒過來，可他卻是一副迷迷糊糊的樣子。我便問陪同他的人，他是不是晚上沒睡好。那人歎了一口氣說道，他哪裡是沒睡好啊，根本就是睡不醒。無論白天還是晚上，比誰都睡得多。簡直就是一個「睡神」，無論在哪裡，無論坐著還是站著，只要靜下來，他都會耷拉著腦袋睡過去，一點精神都沒有。這次過來，就是想治治他這個嗜睡的毛病。

我先看了看他的舌苔，其舌苔黃膩，又問了他的二便情況，他自述小便黃，大便黏膩。再說他的面色灰暗、多油，牙齒黃。原來是體內脾胃和肝膽皆有濕熱的緣故。陪同人問我他的嗜睡是怎麼引起的。我說，首先是由體內的濕氣引起的，濕氣久蘊，或上火時化熱，濕熱之氣困住了脾，身體中的清氣無法上升到腦部，所以大腦就會處於混沌不清的狀態，人也就會總是疲倦、昏昏欲睡。其實，別看他總是在睡覺，但他睡得並不好，很多時候處於半睡半醒的狀態。

在治療上，我給他開的是一個以藿香、厚樸、石菖蒲、黃芩、山梔子、薏苡仁、通草等為主藥的方子，兼顧清熱化濕和清蒙提神，從而達到治療濕熱嗜睡的目的。

大概一個月之後，他自己一人前來複診。看來，他康復得很好。我想再讓他服藥半個月，以鞏固療效。他卻說，能不能換一個簡單一些的方子，聽說現在茶方治病的效果也很好。最後，我教他用石菖蒲、生酸棗仁、菊花來泡茶，在這裡我們就叫它「棗菊清蒙茶」吧！

棗菊清蒙茶	
原料	生酸棗仁、石菖蒲各10克，菊花5~6朵
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先將生酸棗仁研碎，石菖蒲研成粗末，一起裝入雙層紗袋中制成茶包</li> <li>2. 茶包放進保溫瓶中，沖入約1000毫升的沸水，加蓋悶泡</li> <li>3. 半小時之後，將菊花放進茶杯中，從保溫瓶中倒出適量泡好的水沖泡3~5分鐘後，即可飲用</li> <li>4. 一邊喝一邊添水，將保溫瓶中的水飲完為止，最好在一天內飲完</li> </ol>
功效	健脾和胃，清肝利膽，祛除濕熱，活血理氣，開竅清蒙，醒神益智。可防治濕熱嗜睡之症

常常失眠的人都知道，酸棗仁是一味治療失眠的常用藥材。其實，治療失眠時用的都是熟品，而我們這裡用的是生品。為什麼呢？因為很多醫學家，如李時珍、王好古等都認為，炒棗仁用於不眠、失眠，生棗仁用於多眠嗜睡。如《本草綱目》中就有棗仁「生用療膽熱好眠」的記載。《藥性歌》中也唱道：「酸棗味酸，斂汗驅煩，多眠用生，不眠用炒。」石菖蒲味辛，性微溫，歸心、胃二經，可活血理氣，去濕散風，開竅清蒙，醒神益智。而菊花最能清肝火，解肝熱。

這三種藥食功效的結合，既能清除脾胃和肝膽中的濕熱，又能清蒙醒神，改善嗜睡的毛病，對於濕熱嗜睡之症十分有益。不過，你要是想換一種食法也是可以的，煮湯熬粥都可以，如「棗菊清蒙粥」：取10克生酸棗仁和10克石菖蒲研成粉末，與5~6朵菊花，及100克大米一起煮成粥，食前揀出菊花即可。

但是要注意的是，煮制棗菊清蒙粥時最好用砂鍋，因為石菖蒲忌鐵器。同時不要與地膽、麻黃、飴糖、羊肉等同服。另外，如果你還伴有煩躁汗多，咳嗽、吐血、滑精等症狀，最好將石菖蒲去掉，或在醫生的指導下用藥，以免引起不良後果。

### 祛除濕熱養生堂

大家還可以通過穴位按摩來促進血液循環，幫助提升精神狀態，改善嗜睡。做法：在風池穴、風府穴、足三里穴、三陰交穴等穴位上以適當的力度各自按摩1~2分鐘。風池穴位於後頸部，後頭骨下，兩條大筋外緣陷窩中；風府穴位於後背正中線往上，開始長頭髮處；足三里穴位於雙腿外膝眼下四橫指、脛骨邊緣處；三陰交穴位於兩小腿內側，足內

踝上緣三指寬處。

## 虛汗，可用柴胡黃連茶來幫忙

中醫認為，虛汗和體內濕熱有很大的關係，治療應遵循清熱燥濕的原則。如果遇濕熱出虛汗，可請能清熱燥濕、止汗斂汗的柴胡黃連茶來幫忙。

我是個醫生，也很愛交朋友。在我的生活圈子裡，有很多人他們既是我的患者，也是我的朋友。當然在很多時候我也心甘情願成為大家的「精神垃圾桶」，同時解決他們生理和心理上的毛病。就在兩個月前，我就為一個朋友解決了他身心的問題。當時，他跟我說：「這段時間特別的煩悶，因為老婆不再像以前那樣黏著我了，尤其是晚上睡覺的時候，總是離我遠遠的。想起以前她總像小鳥一樣依人，非要枕著我的胳膊，窩在我的懷裡才睡得著。那時多溫馨啊！也不知她最近是怎麼回事，不是變心了吧？」

我看他的臉色不大好，湊近了還能聞到有口氣。我們見面的時間正好是下午，天氣也不是很熱，但他的額頭上卻不斷地冒汗，我又看了看他的舌苔，舌質紅色，苔黃膩，便問他是不是感到身體很熱，晚上睡覺總出汗。他的回答是肯定的，而且枕頭、被套和床單都有被汗濕的情況。不過他又說：「我一個大男人，火氣旺，溫度高，出點汗怎麼了？別人不是說男人的溫度要比女人的高嗎？」

我給他解釋道，「男人的溫度要比女人的高」這樣的話是沒有科學依據的。出汗雖然是一種正常的生理現象，而且能調節人體的體溫，尤其是能散熱降溫。不過，這僅僅局限於在運動之中、高溫之下，或是服用了促進發汗的藥食等情況。像他這樣在這種讓人舒適的環境中靜坐也滿頭是汗，而且睡著就出汗的情況就不正常了，用中醫的話來說這叫「盜汗」，也叫「虛汗」。綜合各種症狀來看，是體內有濕熱的緣故。後來，鑒於他的飲食習慣，我給他開了個柴胡黃連茶的方子讓他回去服用了一段時間。

柴胡黃連茶	
原料	柴胡 10 克，黃連 6 克，蜂蜜適量
做法	1. 柴胡和黃連一同研成粗末，裝入雙層紗袋中制成茶包，放于茶壺或保溫瓶中 2. 沖入 600 毫升左右的沸水，加蓋悶 20 分鐘左右 3. 飲用前調入蜂蜜 4. 每天 1 劑，代茶頻飲。1 天之內飲完
功效	清熱除寒，燥濕止汗。適用於潮熱盜汗、骨蒸心煩等

這道柴胡黃連茶是中醫著名的方劑「柴胡丸」改制而成，是一個專門治療潮熱盜汗的名方。

柴胡是清虛熱的中藥，是治療感冒發熱和寒熱交替症狀的常用藥。在這裡它也可以幫助患者清除體內多餘的熱，以減少出汗。黃連以「苦」著名，而苦能瀉火，同時它又有性寒的特點，所以說它是一味大苦大寒的中藥，能歸心、肝、胃、大腸四經；另外它還有很好的燥濕功能，常被用於腸胃濕熱所致的腹瀉、嘔吐等的治療。就是這樣的兩味藥材，就足以能除去患者體內的濕熱，起到止汗斂汗的作用。

我的這個朋友在服用了半個多月後，給我匯報治療效果，說是對於他的變化，他老婆都覺得不可思議，言稱要好好感謝我。當然，如果喜歡食療又不怕「吃苦」的朋友，也可以用這兩種藥材來煮粥。做法：1 取 10 克柴胡和 6 克黃連，入鍋，加水 400 毫升，煎至水減半時取汁，再加水 400 毫升，用同樣的方法煎取藥汁，兩次藥汁兌在一起備用；2 取大米 100 克淘洗乾淨，入鍋，加水 400 毫升，熬煮至水快干時，倒入藥汁繼續煮成粥即可。

不過，這個方子以寒瀉苦燥為主要特點，脾胃虛寒的人要忌用，陰虛津傷的人也要慎用。就算是體內有濕熱、潮熱盜汗的人也要適可而止，病症消除之後，就不要再大量服用。最好在醫生的指導下用藥。

### 祛除濕熱養生堂

位於人體的頸部下端，第 7 頸椎棘突下凹陷處的大椎穴具有清熱以及防治骨蒸潮熱、盜汗等功效。因此，有潮熱盜汗症狀的朋友們也可以經常按摩它。被按摩者取正坐低頭，按摩者在其穴位上用一手拇指指腹

有節律地按壓此穴10～20分鐘。不過最好是配合合谷穴、足三里穴及復溜穴使用。

## 濕熱上火的便秘，二苓粥除濕熱、便自通

中醫認為，濕熱上火也是導致便秘的原因之一，遇到濕熱所致的大便秘結之症，可以服用二苓粥來祛除濕熱，調整腸道，讓大便自通。

還是2005年的時候，我在一次聚會上遇到了一二十年不見的老同學。我們倆興高采烈地坐在一起聊得火熱。她得知我從醫之後，便更加興奮起來，說自己的孩子正遇到一個毛病的困擾，但是無論怎麼照著別人的方法來調治，都收不到理想的效果。她說：「這孩子已經25歲了，身體沒有什麼大毛病，就是經常大便不爽，別人都說是便秘。不是說喝蜂蜜水就能治療便秘嗎？但我給他喝了好幾天也不見效。有人又說香蕉也能潤腸通便，我也給他吃了，好是好些，但還是達不到理想的效果。」我說，沒見著孩子不好確診，並提出要見見患者本人。

因為她居住在本市，聚會結束之後，我就直接上她家去給孩子看病了。當時，我見那孩子個頭適中，瘦瘦的，頭髮和面部都有油，臉上的痘痘也不少。一看舌苔，舌質紅，舌苔黃而厚膩；一把脈，脈象浮濡而偏數。他自述愛吃油炸的食品，常常晚睡，甚至是熬夜等。在我的引導下，他說大便主要表現為黏膩不爽，就是粘在馬桶上，要衝好幾遍才乾淨的那種，這種情況從三四年前就開始了。綜合這些症狀看來，他的便秘是濕熱型的。

我跟老同學說，香蕉是能清濕熱，通便，對於孩子的便秘有一定的幫助，但它畢竟是食物，藥效相對要弱些。而且孩子的病症有好幾年了，我們還是用一些藥物來治療吧。最後我用茯苓、豬苓這兩味藥材開了個二苓粥的食療方，讓她給孩子好好調理。



二 苓 粥	
原料	茯苓、豬苓各 15 克，薏苡仁 50 克
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 薏苡仁先洗淨，再用少許冷水浸泡 1 晚或 5~6 小時</li> <li>2. 薏苡仁入鍋，加水約 800 毫升，大火煮沸後，轉小火熬煮</li> <li>3. 茯苓、豬苓用少許清水浸泡 15 分鐘後，也放入粥中同煮</li> <li>4. 待薏苡仁開花，粥成即可</li> <li>5. 每天 1 劑，可分 1~3 次服用，尤其是晚餐或睡前 1 小時一定要食一次</li> </ol>
功效	清熱祛濕，整腸通便。適用於腸道濕熱型便秘者服用

大家都知道，薏苡仁最能清除濕熱，它的具體功效我們就不再重複。茯苓也是健脾利水的藥材。豬苓味甘、淡，性平，能入心、脾、胃、肺、腎及大腸六經，也以利水滲濕為主要功能，而且是用於治療大小便不利等病的常用藥材。所以，這三種藥材一起食用，能快速有效地滌淨人體三焦中的濕熱之氣，起到調整腸道，通大便的作用。

大約第三天吧，老同學就打電話來跟我說，她兒子的大便情況好些了。我要他再堅持服用一周，以後也可以每月吃上一兩次。再加上他的身體本來就濕熱嚴重，以後生活上的那些不良習慣也一定要改掉，少食油炸、辛辣的食品，多吃蔬菜水果，並減少晚睡和熬夜等。

如果你也像我同學的孩子那樣患有濕熱型便秘，不妨也可用二苓粥來進行調治。如果沒有時間煮粥，那就在白天出門之前，將 30~50 克薏苡仁，洗淨放進小型保溫瓶中，加 500 毫升左右的沸水，悶泡。等回家後，再用泡好的薏苡仁及湯水來沖泡研碎了的茯苓和豬苓，每種用 15 克，20 分鐘後即可飲用。

在這裡，我給大家提個醒，造成便秘的原因很多，除了濕熱之外，還有陰虛、血虛腸燥及氣虛等。所以一定要找專業的醫生辨證施治，不可亂服二苓粥，因為此方能大燥津液，只適合濕熱型的便秘。

### 祛除濕熱養生堂

常做腹式呼吸有利於身體氣機的通調，可以增強胃腸等臟腑的功能，對清除濕熱、通大便十分有益。做法：取正坐或平躺的姿勢，放鬆身心後，做深吸氣動作，吸氣時用力鼓起腹部，讓氣充滿整個腹部和肺部，當腹部無法再吸入空氣時，屏息 3~5 秒鐘，再將氣緩緩吐出，吐氣

的同時收腹，重複10～20遍。每天1～2次。

## 小便赤短，荸薺湯清熱化濕、通利小便

中醫認為，膀胱濕熱是小便赤短的原因之一。中醫臨床上常用荸薺煎湯來治療尿路感染所致的小便赤短。如遇此症，也可自己煮碗荸薺湯來清熱化濕，通利小便。

一直以來，「上火」這個詞都很流行，而且上火的症狀也從來沒有因為社會的進步而倒退過。現代人從身體到心理，從內到外，從頭到腳，無處不受到其火力的「灼傷」。說到這裡，我就想起了一個患者。他說話十分風趣，當時他問我：「別人上火都是頭暈、口舌起炮、牙痛等，總之火都在頭上。但是我卻很奇怪，我的火都在下面，尤其是小便愛上火。」聽完他的話，我忍不住哈哈大笑。

笑完之後，我對他進行了一番問診，他說自己無論是吃辛辣刺激的食物，還是抽了煙，喝了酒等，小便就會變得黃紅黃紅的，尿量也少，尿道裡還有一種輕微的熱辣感。並且已經在其他醫院進行了全面的檢查，但是檢查結果表明自己並沒有什麼器質性的病變。只說是尿路有炎症，使用些消炎藥就沒事了。但是說到用藥，他還是覺得中藥比較安全，所以才到這裡要我給他開些具有消炎作用的中藥。

從患者的症狀上看，他之所以會出現小便赤短、尿道熱辣的症狀，多是因為濕熱下注於膀胱所致。

聽他的口音應是南方人，而且是福建一帶的。我先給他開了一個以車前為主藥的方子。我又問他的家鄉是不是有一種叫荸薺的水果，當然也有叫馬蹄的。我說，以後你就吃它吧，留意一下，北京很多市場也有買的，每天吃上十幾個，幾天以後小便就正常了。不過最好是去皮後，煮湯來服用。他當時非常驚訝，說自己怎麼沒想到呢，前幾年在家鄉生活，常吃這個東西。真的少有小便上火的情況，現來到北京不到兩三年，就添了這個毛病。

荸薺是生長於水中的一種寒性食物，它味甜多汁，清脆可口，清熱瀉火的功效很好。《本草綱目》中記載它「可清熱解渴，補中益氣」。中醫學表示，荸薺不但能生津止渴，還具有涼血化濕、解毒消腫、通淋

利尿等功效，可以有效治療和改善小便赤熱、短少之症。在臨床上用萆薢煎湯治療尿路感染所致的小便淋漓、澀痛的方子也十分常見。下面我們就來看看「萆薢湯」的煎制方法。

萆薢湯	
原料	萆薢 10～20 顆，高湯或是清水適量
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 萆薢洗淨後，削皮待用</li> <li>2. 高湯或清水入鍋煮開，下萆薢，再用小火煮 10 分鐘左右</li> <li>3. 最後，可根據自己的口味加入白糖、冰糖或鹽等調味</li> <li>4. 每天 1 劑，可分次服用</li> </ol>
功效	利尿通淋。本品不但適用於膀胱濕熱、尿路感染及結石所致小便赤熱、短少及淋漓、澀痛之症，還對熱病煩渴，黃疸、眼睛紅腫、咽喉腫痛及外感風熱等症有十分理想的食療作用

萆薢的做法是很多的，如炒食或是剁碎做餅，和餡包餃子、包子等。在這裡我再給大家推薦一道木耳百合炒萆薢。做法：1 先取10克干木耳和10克干百合泡發洗淨；2 萆薢10～20顆洗淨去皮，每顆分別切成3～5片待用；3 鍋中放油燒熱，下蔥、姜及蒜末炒香後，下萆薢、木耳和百合一起翻炒3～5分鐘，加鹽等調味，即可盛出。

不過，萆薢性寒，脾胃虛寒、消化力弱、大便溏洩和有血瘀的人不要服用。另外，因為萆薢生長在泥中，無論外皮和內部都有可能附著細菌和寄生蟲等，所以萆薢一定要去皮食用，而且不宜生吃，一定要洗淨煮透後再吃。

### 祛除濕熱養生堂

膀胱濕熱、小便赤短時，還可以通過推按小腹的方法來緩解。做法：用一手手掌按放在小腹的中央，先順時針摩動20次，再逆時針摩動20次。然後用掌根從小腹的中央位置向下推按至恥骨聯合上緣處，重複此動作3分鐘左右。

## 第10章 除濕熱治頑疾，多管齊下還健康

濕熱之毒損害健康，久之則滋生百病，如腹痛、腹瀉、咳嗽、濕疹、黃疸、陽痿、帶下，等等。但在臨床上這些方面比較容易被人們忽視。因此，如果出現這些頑疾，一定不要忘了濕熱的因素，多「察言觀色」，再下診斷。同時及時除濕熱，對症治療，這樣多管齊下才能從根本上治療頑疾，早日還你健康、幸福的生活。

## 濕熱致腹痛，三黃湯可清利濕熱除腹痛

中醫認為，濕熱結於中焦、通降失調之時也會導致腹痛。這種情況可用「三黃湯」來除去體內的濕熱，辟穢洩濁，以達到止痛的目的。

2011年夏天的一個早上，有一位面色蒼白、表情十分痛苦的女士在家人的陪同下走進了我的診室。我急忙停下手中的工作，安排她坐好，詢問她怎麼了。家屬說，她的肚子痛得厲害。我問起患者的飲食情況，但是他們卻表明這兩天並沒有吃任何生冷的食物。我先是給她看舌苔和把脈，她的舌苔黃膩，脈數而沉。然後我又讓她躺在診床上，用手指指腹按了按其腹部，她表情變得更加痛苦，忍不住喊了一聲「疼」。見她實在是很痛苦，就先在她的中脘穴和手三里穴等穴位上按摩了一會兒，待她的腹痛有所減輕之後，又給她開了一個方子：大黃、黃連、黃芩各9克，白芍、葛根各6克，甘草3克。每天1劑，連服5天。

患者走後，前來實習的小王問我，為什麼不只用大黃、黃連、黃芩这三味藥材給她開個「三黃湯」呢。當時我很欽佩這孩子的勤奮好學。其實，這個問題我不是沒有想過，只不過在給患者治療疾病時我們不能完全照搬古方，只要對患者的病情有利，適當地增減一些藥材，並沒有什麼關係。當然，小王所說的「三黃湯」是商朝醫家伊尹記載在《祖劑》中的方子之一，用它來治療該患者這樣由於濕熱結於中焦、通降失調所致的腹痛，效果也相當不錯！而且方法也簡單，感興趣的朋友不妨試試。

三 黃 湯	
原料	生大黃、黃連、黃芩各9克
做法	1. 將生大黃、黃連、黃芩用冷水浸泡15分鐘 2. 將浸泡過的藥材倒入藥鍋中，加水約400毫升，大火燒開後，轉小火煎煮至水減半時，取汁 3. 再往鍋中加水400毫升，用上述方法煎水取汁 4. 將兩次所煎的藥湯兌在一起，每天1劑，分兩次服
功效	清熱化濕，攻積破滯，通降氣機，辟穢泄濁，止痛。適用於濕熱內結中焦、通降失調所致的腹痛

湯中的大黃味苦，性寒，可歸脾、胃、大腸、肝、心包五經，有清熱化濕、瀉火涼血、攻積消滯、祛瘀解毒等功效。李時珍在《本草綱目》中說大黃可「主治下痢亦白，裡急腹痛」，可見，大黃治療腹痛早已在中醫臨床上久經驗證了。黃連為大苦大寒之藥，能瀉火燥濕，是治療腸胃濕熱的常用藥材。黃芩味苦、性寒，也是清熱燥濕、瀉火解毒的中藥材，對於胃腸濕熱及暑濕所致的胸悶、嘔惡、腹痛等十分有益。總之，這三味配伍使用，最能幫助患者除去體內的濕熱，辟穢洩濁，達到止痛的目的。

如果沒有時間，或沒有條件煎湯，也可準備一個保溫杯，將9克大黃、9克黃連、9克黃芩分成兩份，分兩次置於保溫杯中，衝入300毫升沸水，加蓋悶30分鐘後，即可開蓋，把它們當成茶水飲用。

這三味藥材都是苦寒之藥，因此無論是「三黃湯」還是其中的哪一種藥材，都不可以久服，否則傷胃。而且在使用它們來治療腹痛時一定要辨明症狀，如果因為脾胃虛寒或肝腎虛、血虛所致，那用三黃湯就會起到相反的作用。

### 祛除濕熱養生堂

按摩可以減輕和緩解濕熱腹痛，除了上文中提到的按摩中脘穴和手三里穴等穴位外，還可以摩腹：取仰臥或正坐後靠的姿勢，先使身心完全放鬆下來以後，再以肚臍為中心，用適當的力度，按順時針方向，或是「一順一逆」（順為順時針方向，逆為逆時針方向）的方法用手掌旋轉按摩2～3分鐘。因為順時針摩動為瀉法，而「一順一逆」是平瀉的法則，它們都有助於濕熱的清除。

## 濕熱致嘔吐，竹茹藿香茶除邪可止嘔

中醫認為，無論是胃腸中有濕熱還是暑熱，都可以使胃氣失降反升導致嘔吐的發生。而竹茹藿香茶能清熱化濕、除邪降氣，用於防治濕熱嘔吐十分理想。

去年夏天我去外地參加一個學術交流會。一天晚上，同小區的楊紅突然打來電話說她愛人現在嘔吐得很厲害，要我過去瞧瞧。我身在外地，只好讓她先把患者送到醫院去治療。

兩天後交流會結束回去，我便趕緊前去看望。此時患者正在醫院打吊瓶。楊紅跟我說，當時的情況很嚇人，她愛人嘔吐得劇烈又頻繁，到了醫院人都已經脫水了，打了兩天的吊瓶才緩過來。因為楊紅的愛人長期出門在外，所以很少有機會見到他。不過，我當時看他的面目有些黃腫，就認為他的嘔吐應該是由胃腸濕熱引起的。患者也自述自己常有口臭身熱的毛病，常覺得胃中脹悶、噁心。綜合這些症狀來看就能完全確診了。原來他原本胃腸中有濕熱，再加上近來天氣潮濕悶熱，內外濕熱的夾擊，所以才導致了他那樣劇烈、頻繁的嘔吐。

我跟楊紅說，患者胃腸中的濕熱嚴重，一會兒回去給他煮些「薏苡仁湯」喝，去去濕熱。如果他出門在外就給他備些炒竹茹和藿香等，當在感到噁心、嘔吐時，只要用它們泡一杯茶喝，就能起到止惡、止嘔的作用。當然，現在每天喝一兩杯竹茹藿香茶也好。

竹茹藿香茶	
原料	炒竹茹 10 克，藿香 5 克
做法	1. 將竹茹、藿香一同放進大茶杯中 2. 沖入適量沸水，加蓋燜 10～15 分鐘即可開蓋飲用 3. 每天 1 劑，當茶頻飲。可視情況續水，以味淡為宜，還可以加入適量白糖調味
功效	清熱化濕，除邪散風，和胃止嘔

竹茹味甘、性微寒，用生薑汁炒過的竹茹，具有去熱除煩及降氣止嘔等多種功能，是中醫臨床上治療煩熱嘔吐和胃熱嘔吐的重要藥材。在



本書的前面我們已經講過，藿香能清熱化濕、消暑解表、除風散邪、和胃止嘔。竹茹與藿香聯合使用，清熱化濕、除邪止嘔自然不在話下。

當然，如果想把它們加入正餐中來治療濕熱也是可以的，如用它們煮粥食用就很好。做法：取10克竹茹和5克藿香一起用少量冷水浸泡15分鐘，再與50～100克大米一同煮粥，食用之前揀出藥渣即可。

一般來說，竹茹的用量以5～10克為宜，如果是用於預防，5克即可。同時，用竹茹治療嘔吐時，還要辨明症狀，如是胃感寒挾食引起的嘔吐，就不宜使用。

### 祛除濕熱養生堂

推拿按摩也可以幫助降逆止吐。當發生嘔吐時，大家可以在手掌大魚際處板門穴上推摩3分鐘左右，或是直推後頭骨正下方凹處的天柱穴約5分鐘。

## 濕熱腹瀉，二黃湯有幫助

中醫認為，濕熱型腹瀉是由於中焦濕熱內蒸，胃腸中的氣血紊亂，胃腸傳導功能失常所致。治療應以清熱燥濕、解毒止瀉、補中益氣為原則。而二黃湯正好具有這樣的功效，對於治療此病很有幫助。

腹瀉是最為常見的一種病症，而且每每說到它，很多人都會認為是吃了生冷不潔或過期、變質的食物造成的。在治療時往往都會自己上藥店裡買一些止瀉的藥物來服用。按道理來說，瀉而止這樣的治療方法是沒有錯的。但是有的時候效果卻並不如我們想像的那樣好。2013年的夏天，有位女士在網絡上向我諮詢，「今年自己腹瀉了很多次，每次都吃止瀉藥，但是腹瀉才停了沒十天又會發生，自己在飲食上也是非常小心的。難道這和我的體質有關嗎？」後來，我約她前來面診。

患者自述大便瀉而不爽，肛門處有一種灼熱感。我告訴她，她的腹瀉是濕熱引起的，光止瀉無法從根源上解決問題，一定要將腸道中的濕熱之毒清除乾淨才能達到治根的目的，否則病情就容易反反覆覆。

一般來說，濕熱型腹瀉多發於夏秋之交，主要是由於外界的濕熱之毒等入侵胃腸，鬱結於中焦之中，如果濕熱在內郁蒸，胃腸中的氣血紊亂，胃腸傳導的功能失常，就會發生腹瀉。當時，患者又問，那如何判斷腹瀉是由腸道濕熱所致的呢。一般來說，濕熱型腹瀉還多伴有舌紅，苔黃膩，及小便短赤的症狀。

最後，我給她開了個簡單的方子「二黃湯」。如果你患的也是濕熱型腹瀉，也可以試著用這個方子來調治。

二 黃 湯	
原料	黃芩、黃連、甘草各 50 克
做法	1. 將黃芩、黃連、甘草一同研成粗末 2. 每次取 9 克，放入藥鍋中，加水約 300 毫升 3. 大火燒开后，轉小火煎至水減半時，取汁飲用 4. 每天 2 次，以腹瀉止淨時停藥
功效	清熱燥濕，瀉火解毒，補中益氣，止吐止痛，止瀉痢。適用於胃腸濕熱所致的嘔吐、腹痛、腹瀉及痢疾等

黃芩、黃連都是苦寒之藥，最能清熱燥濕、瀉火解毒，無論是腸胃濕熱所致的嘔吐、腹痛還是腹瀉、痢疾都有十分理想的功效。甘草能補中益氣、清熱解毒、緩急止痛、調和藥性，在這裡它在健脾和胃方面發揮著重要的作用。

為了方便食用，大家還可以將二黃湯改為用沸水泡製，做成二黃茶。當然，我們也可用這些藥材與大米熬成粥來食用，因為這樣一來，更有利於脾胃的健康，同時為患者補充營養，使其康復得更快。二黃粥的做法：1 黃芩、黃連、甘草各 50 克，一同研為粉末裝罐備用；2 大米 100 克淘淨入鍋，加水，大火燒開後轉小火，下 20 克打好的藥粉拌勻後煮至粥成；3 可分兩次服用。

不過，中醫治病講究辨證施治，如果你的腹瀉不是由於濕熱所致，那就不要亂服二黃湯、二黃茶或二黃粥。另外，患了濕熱型腹瀉，在用藥治療的同時，還要記得吃流食，如牛奶、果蔬汁、蛋湯、麵湯及粥等含有大量水分的食物，以補充身體在腹瀉時損失的水分。疾病康復後，在飲食上也要從稀到稠、從軟到硬、有規律地逐漸過渡，以確保胃脾及腸道的健康。

### 祛除濕熱養生堂

當患濕熱型腹瀉時，還可以按揉位於兩腿膝關節以下三寸，脛骨前緣外側一橫指處的足三里穴來緩解濕熱腹瀉。做法：取坐姿，雙手拇指指腹分別放足三里穴處，分別按順時針、逆時針方向，由輕到重地按揉 1 分鐘。每天 1～3 次。

## 濕熱咳嗽，三仁湯清肺除濕止咳嗽

中醫認為，濕熱咳嗽多是由於濕熱內蘊和感受外邪，以至於濕熱之氣閉鬱於肺經之中形成。如遇此病症，可用「三仁湯」來清肺除濕止咳嗽。

常聽人說「久病成醫」，這句話的意思是，經常生病的人對於病情和所吃的藥物都熟悉了，自己就可以當醫生治病了。其實，我們身體裡的疾病千變萬化。那些看似相同的病症，使用同樣的藥物，有的治療效果很好，但有的卻越治病情越嚴重。就拿咳嗽來說吧。那些患過幾次或是見別人治療過幾次的人，通常都會把「潤肺止咳」、「咳嗽是肺熱」、「化痰止咳」等中醫名詞掛在嘴邊，聽起來似乎很有道理。但有時用這些方法治來治去，咳嗽就是不見好轉。這是因為導致咳嗽的原因很多，從中醫的角度來說，有風寒、風熱、風燥，甚至是濕熱等原因。在大多數情況下，大家都會從風寒、風熱、風燥等方面去辨證治療。但是如果患者的咳嗽是濕熱引起的，仍只是從上述方面去治療的話，那肯定是不能治癒的。

說到這裡，我有一個朋友不得不提，他近幾年迷上了學醫，特別喜歡拿自己當「小白鼠」，每當患病都想要自己治療。很多次我都跟他說，中醫講究辨證施治，不是說所有的一種病都用一種藥物來治療。但是他並不把我的話放在心上，上個月就病歪歪地來找我了，說自己咳嗽，吃了一個星期的杏仁，病情怎麼還越來越嚴重了呢？

原來他的咳嗽是由於濕熱引起的，單用杏仁是不能根治的。他又問我怎麼才能看出咳嗽是由於濕熱引起的。

這個不難辨別，大家可以從以下三個方面來分辨。一是胸悶，咳聲重濁，痰質不是很黏，甚至沒有痰；二是伴有口乾卻不想飲水，大便黏膩不爽，午後低熱、困怠，及舌紅苔白厚膩或黃膩等明顯的濕熱症狀；三是濕熱咳嗽和濕熱一樣，來得慢、去得也慢，病程可長達數周或數月，還特別容易反覆纏綿。

說到治療，我又跟他講，其實他用杏仁來止咳並沒有什麼不妥，如

果能加上一些清熱除濕的藥材，就能達到標本兼治的目的了。最後，我在他單獨用杏仁的基礎上加了冬瓜仁和薏苡仁，讓他每天用這三味食材來煮「三仁湯」喝。

三仁湯	
原料	冬瓜仁、薏苡仁、杏仁各 20 克
做法	1. 先將薏苡仁洗淨，再用少許清水浸泡 5～6 小時 2. 將泡好的薏苡仁和冬瓜仁、杏仁一起入鍋，加水約 1500 毫升 3. 用大火燒沸，再改中火煎煮至薏苡仁開花熟透即可 4. 每天 1 劑，分多次溫服
功效	清利濕熱，宣暢氣機

冬瓜仁味甘，性微寒，可入肺經和大腸經，不但能清肺化痰，而且還能清熱利濕，對於肺臟濕熱所致的咳嗽最為有益；薏苡仁更是清熱除濕的高手；杏仁最能補肺，一直以來都被人們視為止咳平喘的藥食，可用於治療咳嗽等肺部疾病。它們組成的「三仁湯」綜合了以上藥食的功效，且具有了清熱除濕和養肺止咳的功效，所以對於濕熱型咳嗽很有效。

當然，除了煮湯外，為了更加方便服用，大家還可以用它們來泡茶喝。「三仁茶」的做法：取保溫瓶1個，冬瓜仁、薏苡仁、杏仁各20克，一同研為粉末，裝入保溫瓶中，衝入沸水800毫升，加蓋悶1～2小時之後，即可倒出當茶頻飲。

在這裡，我還要提醒大家一下的是，對於濕熱咳嗽，無論是治療還是預防，都要注意以下幾個方面，一是控制好飲食，不吃或少吃肥甘厚味或辛辣刺激的食物，不過量飲茶和喝酒；另外還要及時防治外感，因為濕熱咳嗽多是由於濕熱內蘊和感受外邪，以至於濕熱之氣閉鬱於肺經之中形成。

### 祛除濕熱養生堂

對於濕熱咳嗽，大家還可以「清肺經」來幫助治療。做法：用一手拇指側面或指腹在另一手的無名指末節螺紋面上，由指端向指根方向直推100～200次，或1～2分鐘。每天1～3次，可以起到清熱解表、止咳化痰的作用。但要切記不可反向操作，因為反為補，不是清。

## 濕疹找肺經，連翹敗毒茶伸援手

濕熱型濕疹是臨床上最多見的類型，治療上既要遵循清熱利濕的原則，同時也要講究散風解毒，宣肺通疹。「連翹敗毒茶」以連翹為主藥，具有祛風解毒、宣肺透疹、散熱利水的功效，對治療濕疹大有助益。

說到濕疹，很多人都會感到很抓狂。我遇到過不少濕疹患者，對於濕疹的形容，他們說得最多的一個詞便是「癢得要命」，可見濕疹非常折磨人。但是從中醫的角度來說，濕疹的發病原因有很多。不同的原因，治療的方法也有所不同。總的來說，除了脾濕、傷陰和血風等因素外，濕熱也是一種十分常見的原因，而且濕熱型濕疹是臨床上最多見的類型。

如何知曉自己的濕疹是不是由於濕熱引起的呢？我們可以從以下幾個方面來辨別：

一、濕熱型濕疹發病較急，相當於我們常說的急性濕疹。

二、局部皮膚會出現灼熱紅腫的現象，或是有大片的紅斑、丘疹及水疱等。濕熱型濕疹滲水較多，水多為黃色，淋漓不盡，發黏，有腥味，結痂後就變得像黃色的松脂一樣。

三、如果受到搔抓，丘疹、皰疹破潰之後，就會表現為明顯的點狀滲出及小糜爛面，邊緣不清。

四、伴有舌質發紅、舌苔薄黃，脈象滑而數，大便較干，小便赤黃等症狀。

既然濕疹是由於濕熱引起的，治療時當然要以清熱利濕為原則。因此，可以多食一些能清熱利濕的食物，如薏苡仁、綠豆、紅小豆、馬齒莧等，甚至可以在醫生的指導下服用龍膽瀉肝丸、龍膽瀉肝湯等中成藥。平時，用常溫水稍稍清洗即可，千萬不可用熱水燙，要少洗澡，尤其是不可以長時間泡澡，以免起丘疹、皰疹破潰；不要用肥皂等刺激的洗膚用品；也不要穿戴和接觸羊毛織物；同時忌吃魚腥、海味、羊肉等

發物。

我們的肺是「上水之源」，具有通調水液、主皮毛的功能，如果想要利濕除熱、散風透疹，還可以服用一些可以行走於肺經的清熱解毒藥物，中成藥有連翹敗毒丸，此藥由金銀花、連翹、大黃、蒲公英、梔子、白芷、黃芩、木通、防風、白蘚皮、天花粉等18味藥材組成。

當然，喜歡食療的話，也可以取此藥中的一些藥材來自己泡製連翹敗毒茶服用，可調治濕熱型濕疹。

連翹敗毒茶	
原料	連翹 5 克，金銀花 10 克，綠茶 1~3 克
做法	1. 將連翹、金銀花、綠茶一起放入大茶杯中 2. 沖入適量沸水 3. 加蓋悶 5 分鐘左右即可代茶飲用 4. 每天 1 劑，可視情況續水，以味淡為宜
功效	祛風解毒，宣肺透疹，散熱利水

連翹是一味清熱解毒的中藥，性涼，味苦，能輕清上浮，是治療上焦諸熱的首選藥材之一，具有疏風散熱、涼血解毒、消腫散結等功效，對於治療肺經濕熱所致的濕疹有很大的幫助。金銀花自古就被譽為清熱解毒的良藥，性寒，味甘，氣芳香，可清熱而不傷胃，又能芳香透達，宣散風熱，清解血毒，祛邪除疹。金銀花常被用於治療各種熱性病，如身熱、發疹、發斑、熱毒瘡癰等，並有十分顯著的效果。在臨床上，多數濕疹患者都是因為血中有熱引起的，金銀花的清解血毒的作用正好可以解決這個問題。

綜上所述，以連翹和金銀花這兩味藥材為主的「連翹敗毒茶」，可以祛風解毒、宣肺透疹、散熱利水，可以有效治療令人抓狂的濕疹。不過，如果你不想用它們泡茶喝，還可用它們來煮粥。具體做法：1 取連翹和金銀花各10克，一起用少量冷水浸泡15分鐘，入鍋煎汁待用；2 用藥汁與100克大米熬煮成粥即可。

在一般情況下，連翹每人每天的用量為3~9克，如果加大用量，應在醫生的指導下進行。另外，連翹和金銀花都是性寒之物，脾胃虛弱、氣虛發熱的人要忌服，以免加重脾胃虛寒和氣虛的症狀。對於用連翹和

金銀花來防病保健的朋友，尤其不可濫服多服。

### 祛除濕熱養生堂

用連翹和金銀花治療濕疹除了內服之外，還可以外用。具體用法是：取適量的連翹和金銀花煎水，待藥水變溫後，每天塗洗患處3～5次，效果也十分理想。



## 肝膽濕熱生黃疸，加味茵陳茶清利肝膽退黃疸

中醫認為，肝膽濕熱上蒸，膽汁不循常道，而溢於皮膚等組織也會導致黃疸的發生。而茵陳是中醫臨床上利膽退黃的要藥，因此肝膽濕熱生黃疸的朋友，可以每天喝杯「加味茵陳茶」來清利肝膽和退黃。

前幾個月，趁著空閒和朋友們聯絡，其中一個朋友說道：「你的電話來得真及時，我正有事情想求你想想辦法呢？」原來，最近他姐姐發現自己全身皮膚發黃，雙目也發黃。結果上醫院作了肝功能檢查，檢查結果表示她的血膽紅素異常，並高於標準值。醫生說她患了黃疸，現在正在治療之中。但他們聽說中醫治療比較理想，所以想改用中醫來治療，問我意見如何。

我的回答是：西醫、中醫各具優勢，如果真想取得較快、較好的療效，中西醫結合也未嘗不可。從現代醫學的角度來說，黃疸可分為新生兒黃疸、孕婦黃疸和肝膽損傷黃疸。排除前兩者，朋友姐姐屬於肝膽損傷型。

我見到患者之後，發現她還伴有身熱煩渴，腹脹厭食，小便熱痛而澀，舌苔黃膩等症狀。由此我診斷她的黃疸是由於肝膽濕熱上蒸，膽汁不循常道，而溢於皮膚等組織所致。也就是說，她患的是濕黃兼熱黃型的黃疸。

我讓他們在用西醫治療時，還可以每天服用一些具有清熱利濕、疏肝利膽和退黃的藥物。鑒於她還在住院，於是我給她開了個「加味茵陳茶」的小方子，讓她每天服用。

加味茵陳茶	
原料	茵陳 20 克，大葉金錢草、郁金各 10 克，白糖 20～30 克
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將茵陳、大葉金錢草、郁金和白糖一起置于大茶杯或茶壺中</li> <li>2. 沖入 800 毫升左右的沸水</li> <li>3. 加蓋悶 10 分鐘左右，就可以把它當成茶水一樣飲用</li> <li>4. 每天 1 劑。當天飲完</li> </ol>
功效	清熱利濕，疏肝利膽，退黃疸。本品對於黃疸所致的身黃、眼睛赤黃，尿黃、身熱，腫痛等症均有很好的療效

茵陳是中醫臨床上利膽退黃的要藥。它味道極苦，性微寒，歸脾、胃、肝、膽經，最能清除脾胃和肝膽中的濕熱，從而達到利膽退黃的目的。現代藥理研究也表明，用茵陳煎成湯服用可以促進膽汁的分泌，有保護肝臟、解熱降壓、消炎利尿等作用，對於黃疸及傳染性黃疸型肝炎等都十分有益。大葉金錢草性涼，味甘、微苦，歸肝、膽、腎、膀胱經，同樣也具有清熱解毒、散瘀消腫、通淋通便、利濕退黃之功效。郁金不但能活血止痛、行氣解郁，同時具有十分理想的清心涼血、利膽退黃的功效，對於治療黃疸大有助益。在這道茶中，白糖的加入既可改善茵陳的苦味，還可以保護脾胃和肝臟，特別有利於患者的康復。

除了能泡茶外，我還教患者家屬用它們來煮粥給患者食用。「加味茵陳粥」具體做法如下：先將茵陳、大葉金錢草和郁金用少許冷水浸泡，先煎取藥汁，再用其藥汁與50～100克大米煮成粥，最後調入20～30克白糖拌勻即可。

患者出院以後，我仍要求她每天服用1劑加味茵陳茶或加味茵陳粥，堅持半個多月，以鞏固療效。

當然，如果有條件，可以於每年三月採集青蒿的嫩葉煮粥或入菜。因為有中醫歌訣唱道：「三月茵陳四月蒿，傳於後人切記牢。三月茵陳治黃癆，四月青蒿當柴燒。」所謂「茵陳」指的就是三月裡青蒿的嫩葉，只有它才有利膽退黃的功效。但是要注意的是脾胃虛寒的人不宜食用茵陳。

### 祛除濕熱養生堂

按摩對於治療黃疸也有很大的幫助。做法：讓患者取俯臥的姿勢，

按摩人站在其左邊，先以拇指指腹逆時針方向按揉肝腧穴（位於背部脊椎旁、第9胸椎棘突下、旁開二指寬處）和膽腧穴（位於第10胸椎棘突下、旁開二指寬處）各10分鐘左右，以皮膚微紅為度。之後讓患者坐起，再用兩手手指由下至上地輕推脅肋部（能用手掌揉一揉更好）。最後，用拇指按揉足三里穴和關元穴5～10分鐘，以患者產生放射感為度。此法疏肝利膽，清熱退黃的作用很好。

## 濕熱肋痛，玫瑰柴果止痛茶除邪止疼痛

中醫認為，肝經濕熱是導致肋痛的原因之一，治療要以清除濕熱、疏通經絡為原則。「玫瑰柴果止痛茶」有疏肝解郁、清熱除濕、行氣止痛的功效。如遇濕熱肋痛，大家可用它來除邪止疼痛。

有一天，有位女士來找我治療她的肋痛。她自述最近常常覺得有岔氣，尤其是在情緒不好的時候。「岔氣」是一種俗稱，其實是指兩肋發痛。我打量了她一下，發現她的面部不但有色斑，而且還泛著油光。當我問她是不是有什麼不開心的事情時，她只是笑笑並沒有回答。這一點我當然能夠理解，我雖是醫生，但畢竟是一個陌生人，所以她對我有所防備也在情理之中。我也只是簡單地告訴她，她之所以肋痛，除了身體內有濕熱，還和情緒有極大的關係。

從中醫的角度來說，「思則氣緩」、「思則氣結」，一個人過度地思慮，使身體的氣機變得緩慢，肝主疏洩的功能受到影響，如果肝郁氣滯，久之則會化火，尤其是身體有水濕內滯的人，極其容易引起肝經濕熱，從而導致肝經循行的兩肋疼痛。

雖說生活中難免有一些令人煩惱、不快樂的事情，但如果想要快樂、幸福地生活，身體健康可以說是第一位的。所以，不管遇到什麼事情，我們都要想方設法及時調整好自己的情緒，始終保持良好的情緒，否則肝郁成疾，身體就失去了健康。

除了調節情緒之外，適當地用一些藥食來調理也是可以的，尤其是出現了像上面這位患者的這種情形，更要及時就醫。其治療要以清除濕熱、疏通經絡為原則。我給她開了一個以柴胡、川芎、郁金、木香、枳殼、白芷、地龍、甘草等為主藥的方子。待她回來複診時，我見她的病症基本上消除了，就把藥方換成了食療方——「玫瑰柴果止痛茶」，讓她回去服用1～2周。以後再出現兩肋疼痛，也可以先用這個小方子來進行調治。

玫瑰柴果止痛茶	
原料	干品玫瑰花 5~10 朵，柴胡 5 克，苹果半个
做法	1. 将干品玫瑰花、柴胡先置于大茶杯或茶壶中，冲入适量沸水 2. 苹果洗净，切成薄片，也放入茶中 3. 盖上盖子，静置 3~5 分钟之后即可饮用 4. 每天 1 剂，喝茶水，吃苹果。当天饮完吃完
功效	疏肝解郁，清热除湿，行气止痛。本品对湿热所致的肝胃不和，胸胁、脘腹胀痛有很好的疗效

玫瑰花，尤其是那種初開的玫瑰花芳香氣濃，最無理氣活血、疏肝解郁、和胃止痛，對於肝胃濕熱所致的肝氣胃痛，胸脅、脘腹脹痛，噯氣不舒等症最有助益。柴胡也是一味退熱疏肝、解郁鎮痛的藥材，並具有升散燥濕的特點，常用於肝郁氣滯、胸脅脹痛的治療。蘋果營養十分豐富，是一種最為常見的保健水果，而且它也有一定的藥用價值，從中醫的角度來說，它性平，味甘、酸，可清熱止渴、安神除煩；而且蘋果裡富含鉀物質，能利尿、排毒。可見，蘋果既能清熱除濕，又能生津補益。

玫瑰花、柴胡、蘋果三者結合，既能清除體內或肝經中的濕熱，又能疏肝解郁，除邪止痛，所以對於濕熱肋痛十分有效。不過，除了泡茶之外，它們也可以煮粥、入菜和煮湯。如：取老鴨200克，洗淨之後與少許生薑一起下鍋，加水800毫升，大火燒開後，轉中火燉煮；待老鴨快熟時，加入5克柴胡同煮，再將5~10朵玫瑰花去蒂，掰瓣放入，煮至老鴨熟透，加鹽調味即可。

不過，大家還要注意的，引起肋痛的原因很多，如果有的肝郁並沒有濕的表現，那就不宜用玫瑰柴果止痛茶來進行調治。所以，在使用此方時一定要辨明是由於濕熱所致。否則，真陰虧損、肝陽上亢、口舌糜爛者如果亂用此方可能會導致血壓降低、心率減慢等不良反應，另外高血糖和糖尿病患者也不宜使用此方。

### 祛除濕熱養生堂

肋骨疼痛時，大家還可以用按摩的方法來緩解。具體的做法是：在疼痛的部位輕柔地按揉、推揉3~5分鐘，以達到理氣止痛的目的。

## 濕熱胸口堵，郁金化濕湯讓你輕鬆

中醫認為，無論是脾胃中的濕熱之氣上逆，還是外在的濕熱邪氣入侵，都會導致心肺受壓迫而出現胸口堵的症狀。而以郁金為主藥的郁金化濕湯具有理氣化痰、清熱化濕等功效，可幫助患者散除堵於胸口中的濕熱，讓人變得輕鬆。

前段時間，和一幫朋友們小聚，其中一個朋友跟我嘮叨，近段時間總是覺得自己一吃飯就脹氣，根本就吃不下什麼東西，腦子也是亂哄哄的，頭暈，雙腳發軟。特別讓他難受和憋屈的是，時常會覺得有一口氣堵在胸口，上不來，也下不去，很悶。

當時，根據這個朋友所述，我首先考慮的是脾、胃、肺和心四個臟腑的問題，而且他的舌苔黃膩，一按脈，脈象濡（浮而細軟，輕按可得，重按反不明顯）且數。可見，這是脾胃中的濕熱之氣上逆，並堵於上焦，使心肺受到壓迫所致。當然，外在的濕熱邪氣入侵也同樣會導致心肺受壓迫，出現胸口堵的症狀。

治療應從調理心肺，祛除濕熱入手。當時，我首先就想到了一味郁金再結合其他藥材為這個朋友調配了一道「郁金化濕湯」。讓他每天先服用1劑試試。兩三天後，他就打來電話向我匯報情況，說症狀有所好轉，看樣子再服用3～5天就能夠痊癒了，再過幾天，他就前來對我表示感謝了，還說胸口堵的毛病消除了，現在整個人都感到十分輕鬆。當然，此病能夠痊癒，郁金化濕湯中的郁金功不可沒。

郁金是一味可順氣化痰、散瘀活血的藥物。它味辛、苦，性寒、涼，可歸心經、肝經和膽經，具有行氣化痰、理氣解郁、涼血除煩、活血止痛等功效，所以常用於治療胸胃膈痛、兩脅脹滿、食慾不振等。它對於治療上焦濕熱、胸口憋悶很有幫助。明代醫家繆希雍在《本草經疏》中指出：「此藥能降氣，氣降即是火降，而共性又入血分，故能降下火氣，則血不妄行。」即郁金能降氣，而火氣一體，降氣也就等於降火，同時它又可進入心、肝、膽中之血，因此可使血液在其軌道之內正常運行，使氣血得以保持平衡。

下面我們一起來看看「郁金化濕湯」要怎麼做。

郁金化濕湯	
原料	郁金 10 克，藿香 5 克，蜂蜜適量
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將郁金、藿香先用少許冷水浸泡 15 分鐘</li> <li>2. 將藥材與浸泡的水一起倒入藥鍋中，加水約 800 毫升</li> <li>3. 大火燒开后，轉小火煎煮 10～15 分鐘關火</li> <li>4. 每天 1 劑，可分 2～3 次服用，服用前調入蜂蜜即可</li> </ol>
功效	理氣解郁，行氣化滯，清熱化濕，和胃降逆。本品適用於上焦濕熱所致的兩脇脹滿，胸口發堵，胸胃膈痛及食欲不振等

藿香不僅能清熱化濕，而且有健胃、和胃降逆的功效，可以幫助上焦的濕熱之氣下沉，減輕它們堵於胸口帶來的不適之症。

如果覺得煮湯很麻煩，那就用它來泡茶喝吧。具體做法是：將10克郁金和5克藿香一起放進茶杯中，衝入適量沸水，加蓋悶10分鐘左右，開蓋調入適量蜂蜜即可飲用。可視情況續水和調入蜂蜜。

但是，郁金的功效強勁，所以千萬不要長期服用，以免理氣過度成消氣，從而出現氣虛的症狀。另外，郁金有破血之功，女性朋友在懷孕期間要忌用，以免傷害胎兒或引起流產；產後也要忌用，否則外在邪氣會乘虛而入，損傷氣血，危害身體。

### 祛除濕熱養生堂

如果發現自己胸口堵，還可以用「捶胸頓足」的方法來理氣散郁，以達到緩解胸悶的目的。具體做法：「捶胸」可以兩手交叉進行。握成空心拳，然後捶打胸口中間的膻中穴30～50次。同時，以適當的力度分別踩左右兩隻腳30～50次。當然，「捶胸」與「頓足」的動作可同時進行，也可以分開進行。

## 濕熱腰痛，枸杞除濕補腎湯可拯救

中醫認為，當濕熱阻於腎中，腎功能變差，同樣會出現腰痛之症。對於這種濕熱腰痛，大家可以常服具有滋陰補腎、清熱除濕、健筋骨及強腰功能的枸杞除濕補腎湯來拯救。

腰痛是日常生活中最為常見的症狀。除了一些外力或外傷所致，在大多數情況下，很多人都把腰痛列為腎虛的範疇。不過，腎虛有多種，包括陰虛、陽虛和腎氣虛。但是當腎中有濕熱時，腎的功能變差，也同樣會出現腰痛的症狀。下面我們一起來看一個案例。

這個患者是我在2012年接診的，三十五六歲。據他說，他非常愛喝酒，就在前來就診的近兩三個月裡常常腰痛，而且只要一喝酒，腰部兩側的疼痛就會加劇；陰囊也總是濕濕的，小便很黃。我讓他伸出舌頭，發現舌質紅，舌苔黃。綜合這些情況來看，他的腰痛是由於濕熱阻於腎中，腎主骨、主水的功能失常所致。

當然，也有人把這種情形稱為腎濕熱。因為濕熱在下，所以不但會腰疼，而且陰囊也會因此變得潮濕，尿液也會變黃。另外，酒最容易滋生濕熱，這就是為什麼患者一喝酒，腰痛就會比較明顯的原因。

我首先要求患者控制飲酒，然後開了一個能祛除濕熱、補腎健腰及止痛的藥方，方中有蒼朮、黃柏、薏苡仁、梔子、澤瀉、牛膝、女貞子等。接著我又給他推薦了一道枸杞除濕補腎湯作為輔助治療。同時囑咐他，所開的藥服完之後，也可以常服枸杞除濕補腎湯，以鞏固療效和保健。



枸杞除湿补肾汤	
原料	黑豆、薏苡仁各 25 克，枸杞子 20 克
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 薏苡仁先洗净，用少许清水浸泡 5~6 小时，或 1 晚</li> <li>2. 薏苡仁与黑豆一起入锅，加水约 1000 毫升。大火烧沸，再转小火煎煮至黑豆、薏苡仁熟透</li> <li>3. 在关火前 10 分钟放入枸杞子同煮，最后调味即可</li> <li>4. 每天 1 剂，可分数次服用，1 天之内服完</li> </ol>
功效	滋阴补肾，清热除湿，活血利水，健筋骨及强腰。本品最宜湿热腰痛的人服用

中醫認為，「黑豆乃腎之谷」，它可以入脾、腎二經，同時，黑色屬水，水走腎，所以腎虛的人食用黑豆能補腎益陰、活血利水，可以有效地緩解腎虛導致的尿頻、腰酸、腰痛等症狀。黑豆還有補腎烏髮以及延年益壽的功能，也是十分理想的養顏美容之品。

枸杞子以明目著稱，在古代它可是一種十分名貴的藥材和滋補品，而且最能補益肝腎，延緩衰老。唐代醫家孟詵在《食療本草》中說枸杞子可「堅筋耐老，除風，補益筋骨，能益人，去虛勞」。這段話告訴我們，枸杞子最能補肝益腎、滋陰養血，強健筋骨，抵抗衰老和驅除體虛引起的勞累。所以，它對於濕熱腰痛患者有很大的幫助。

以上兩味配伍能滋陰補腎、活血利水、健筋骨強腰，再加上可以清除濕熱的薏苡仁，那濕熱腰痛之症就可得到拯救了。不過，如果你不喜歡這道素湯，那就在燉煮的過程中加點豬骨、牛骨之類來增添風味，當然健骨強腰的作用也會更好。當然，最簡單的做法還是用它們來泡水當茶喝。做法：在每天晚上入睡之前，將它們（黑豆和薏苡仁各25克，枸杞子20克）一起洗淨，放入保溫瓶中，注入1000毫升左右的沸水，待第二天一早起來之後，就可以把它當成茶水來飲用，在一天內飲完。

大家還要注意的是，腰痛只是一種病症，導致它發生的原因很多。如果要用此方來治療，那就要辨明症狀，確診它是由於濕熱腎虛引起的，如果沒有濕熱的表現，就不要亂用此方。最好找專業的醫生診治，以免貽誤病情。

祛除濕熱養生堂

對於腰痛，大家還可以通過按摩腰眼的方法來緩解。做法為：兩手掌先對搓發熱，然後緊按於腰眼處（第三腰椎棘突下旁開3.5寸的凹陷處），稍停片刻，然後用力向下搓到尾間部位。搓30～50遍，最後，兩手輕握成拳，用拳眼或拳背旋轉按摩腰眼處5分鐘即可。每天早晚各1次。此法最能溫煦腎陽、暢達氣血，有補腎強腰之功。

## 濕熱遺精，蓮子化濕補腎湯可止遺

中醫認為，讓不少青年男性煩惱的遺精病因很多，濕熱阻腎擾腎就是其中之一。如遇濕熱遺精，可用具有清熱化濕、健脾和胃、補腎固精功能的蓮子化濕補腎湯來止遺。

遺精是很多青年男性所面臨的煩惱，但是由於諸多原因，如把它與腎虛聯繫在一起，或與其他心理因素聯繫在一起，不少人都將之視為一種令人感到羞愧的疾病。其實，遺精並不像大家想像的那樣複雜和嚴重，所以請朋友們一定要改變觀念，及時找正規的醫院和專業人員辨證診治，切不可聽信偏方胡亂醫治。因為導致遺精的原因很多，只有找到了病原，才能做到從根治理，徹底治好疾病。

說到這裡，我就想起我曾診治過的一個遺精的小伙子，他二十歲出頭的樣子，因為當時在我這裡實習的小王是一個年輕的女孩，所以當他看見小王時，臉都紅了，十分害羞，根本就無法開口。我示意小王迴避一下，他才在我的鼓勵下斷斷續續地訴說了他的病情。從外形上看，患者身材偏胖，面油，愛長痘痘。據他自述，他的飲食情況多以甘肥厚味為主，這兩年還學會了喝酒；小便顏色黃赤、有熱澀疼痛之感，陰囊有濕癢之症。綜合這些情況來看，他的遺精主要是由於飲食不節，損傷脾胃，積濕化熱，濕熱下注擾動精室所致。

當時，患者不解地問我，人家都說遺精是腎的事情啊？我跟他解釋說，所謂的「精室」其實指的就是腎，因為在中醫理論中腎有主藏精的功能，濕熱擾腎，腎不固精，所以就會遺精。正如清代醫家沈金鰲在《雜病源流犀燭·遺洩源流》中所說的那樣：「有因飲酒厚味太過，痰火為歹失者……一有因脾胃濕熱，氣不化清，而分注膀胱者，亦混濁稠厚，陰火一動精隨而出。」

我先給他開了兩個療程的龍膽瀉肝丸，再用蓮子等食材配製了一個蓮子化濕補腎湯的方子，讓他回去同服，以達到清熱化濕、補腎止遺的治療目的。

說起蓮子，很多人對它的認識不夠，只知道蓮子能養生保健，卻不

知道它還是男性朋友的「福果」。中醫認為，蓮子有大補元氣、清熱固精的功效，是治療夢遺滑精等症的古老藥食。現代藥理學還表明，蓮子中的蓮子鹼可以平抑性慾，所以常吃蓮子對於青年男性常見的夢遺或滑精有很好的治療作用。

那麼，蓮子化濕補腎湯要怎麼做呢？我們一起來看看！

蓮子化濕補腎湯	
原料	蓮子 30 克，芡實 20 克，茯苓 10 克
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將芡實、蓮子先洗淨，用少許清水浸泡 5～6 小時，或 1 晚</li> <li>2. 將浸泡好的芡實和蓮子一起放入燒鍋中，加水 800～1000 毫升</li> <li>3. 大火燒开后，加入茯苓同煮至芡實和蓮子熟透，尤其是芡實一定要呈開花爛熟的状态才行</li> <li>4. 最后調味，每天 1 劑，分次食完</li> </ol>
功效	大補元氣，清熱固精，補中益氣。本品適用於腎虛或脾腎兩虛所致的夢遺滑精及慢性泄瀉，小便頻數、遺尿等

芡實可以補中益氣，是滋養強壯的食物，它的功效看似與蓮子相近，但是其收斂鎮靜作用要比蓮子強得多。對脾腎兩虛所致的慢性洩瀉，小便頻數，遺尿，夢遺滑精等都有很好的防治效果。芡實的加入，可提高蓮子的補益脾腎、治療夢遺滑精的功能；而茯苓有健脾利水的功能。

這三味藥材配伍，既能清利濕熱，又能補益「先天之本」（即腎），還可強健「後天之本」（即脾），讓它源源不斷地對「後天之本」進行補充。當然，蓮子、芡實、茯苓的做法不止煮湯這一種，我們也可以用它們泡水當茶喝，或煮粥食用。如蓮子化濕補腎粥，做法：先取 20 克芡實洗淨，用少許冷水浸泡 1 晚或 5～6 小時，再與 30 克蓮子，10 克茯苓和 50～100 克大米煮成粥即可。

不過，患有濕熱遺精的朋友還要注意，無論是用藥物治療還是用蓮子化濕補腎湯來調治，在日常生活中有些問題也是不可忽視的。平日裡，要多食一些營養豐富，尤其是蛋白質含量高的食物，如牛奶、瘦肉、雞蛋等，禁食過於肥甘、辛辣之品，忌煙、酒、濃茶和咖啡。切不要聽信不實的傳言而亂服溫陽補腎之類的保健品，以免加重症狀。

## 祛除濕熱養生堂

常常按揉肛門和生殖器的中間凹陷處的會陰穴，對於治療濕熱遺精也有很大的幫助。具體做法是：取仰臥位，以食指或中指稍微用力地、快速地按揉會陰穴（因為此穴的按摩法以用力較輕、頻率慢為補法；而刺激強度較大、動作頻率較快為瀉法，濕熱下注型遺精宜用瀉法）。在按揉的同時做吸氣提肛收腹動作。

## 濕熱陽痿，三寶補腎湯除濕熱更壯陽

《千金方》中記載：「栗，腎之果，腎病宜食之。」核桃也是補腎強陰及調治腎虛陽痿的佳品。芡實能補中益氣，固腎澀精，利濕止瀉。由栗、核桃、芡實共同煮制的三寶補腎湯可除濕熱和壯陽，適用於濕熱陽痿之症。

都說炎症是女人的難言之隱，而對於男人來說，最大的、最難以言說的痛苦莫過於陽痿。儘管大家都對陽痿諱莫如深，但如果真的患了陽痿，就不能諱疾忌醫，還是要治療。當然治療的方法和途徑有很多種，有的人會選擇正規的醫院進行治療，但是有的則因為各種原因，而在沒有通過專業醫生診治的情況下聽信、選擇一些偏方、土方來治療。從一個醫者的角度來說，我極為不贊成後者的做法。因為陽痿只是一種表現症狀，而引起陽痿的原因卻很多，有的是心理因素，有的是腎氣虛，有的是肝郁，有的則是因為濕熱引起的。

對於陽痿患者我也接觸過不少，上個月就有一位二十六七歲的小伙子來找我，說他前兩年就發現了自己的這個毛病，在女朋友面前一直抬不起頭來，又怕被別人笑話，就自己在網上找了些方子來治療，但是過了一年半了，仍沒有見效。所以自己特地藉著出差的機會，從外地到這裡來看病。

我仔細地對他進行了問診，發現他面垢油光，舌質紅，舌苔黃膩。他自述有小便短赤，大便黏膩不爽的症狀。綜合種種症狀來看，他的陽痿主要是濕熱蓄結於下焦，而膀胱是津液之府，當濕熱下注於膀胱，同時也會阻於腎中，以至於腎的氣化功能失常所致。

我給他開了一個以當歸、龍膽草、炙大黃、生地黃、澤瀉、蛇床子、車前子、茯苓為主藥的方子，又囑咐他要在飲食上多加注意，除了要少食甘肥厚味及辛辣刺激的食物外，還要多吃能補腎養腎的食物，如果有條件，最好經常用栗子、核桃和芡實來煮三寶補腎湯喝。

栗子是一種十分美味的乾果，素有「乾果之王」的美譽，國外還把它視為「人參果」。從中醫的角度來說，它可以入腎、腸、胃三經，最

能補益脾腎。著名醫典《名醫別錄》中記載它有「主益氣，厚腸胃，補腎氣」的功效。《千金方》中記載：「栗，腎之果，腎病宜食之。」在中醫臨床上，也常用它來作為腎虛所致的腰酸腿軟、小便頻多和陽痿等症的食療。

核桃也是補腎養腎的佳品，如《本草綱目》、《醫林纂要》等醫典都記載它有補氣養血，益命門，利三焦，補腎，固精等功效。而且《本草從新》一書中還明確指出它能「治痿，強陰」。

芡實可以補中益氣，固腎澀精，利濕止瀉。可見它對於治療濕熱下注阻腎所致的陽痿之症也大有助益。

對於陽痿患者來說，這三種食材功效好，相對來說較為安全，它們就像三種「寶貝」一樣，可以長期服用來進行調治。下面我們就來學習一下三寶補腎湯的做法。

三寶補腎湯	
原料	栗子 10 顆，核桃 2~3 個，芡實 20 克
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 芡實洗淨，先用少許冷水浸泡 5~6 小時，或 1 晚。再入鍋加水約 800 毫升，大火燒開後轉小火煎煮</li> <li>2. 栗子去殼和帶毛的內皮；核桃去殼，可用溫水泡一會兒，再撕掉紅色的薄皮</li> <li>3. 將處理好的栗子和核桃研成末或是用榨汁機打成漿</li> <li>4. 待芡實熟透時，加入栗子核桃粉或漿，再煮 5 分鐘即可</li> <li>5. 每天 1 劑，可分次服用</li> </ol>
功效	健脾補腎，固腎澀精，清熱利濕。本品可以調治濕熱腎虛所致的陽痿，腰酸腿軟，小便頻多及腹瀉等

這三種食材除了可以煮湯外，為了增添風味和口感，大家還可以直接把這三種食材處理好後，再與 1~2 個豬腎，加水 1000 毫升一起煮食。不過，豬腎在煮湯之前最好去膜、洗淨後，再打上花刀或切片，煮湯時記得加上 3~5 片生薑。煮熟之後加鹽調味即可。

鑒於濕熱型陽痿與現代青年人的生活方式有著很大的關係，除了飲食不節外，還有盲目追求快樂與刺激，經常酗酒、手淫等，因此對於陽痿的防治，大家還要牢記，一定要杜絕酗酒、手淫等不良習慣。

## 祛除濕熱養生堂

對於濕熱型陽痿，大家也可以通過按摩的方法輔助治療。具體做法是：在腎腧穴、肝腧穴、膽腧穴、氣海穴、關元穴等穴位上各按揉2分鐘左右。每天1～3遍。



## 女人濕熱帶下，公英白果茶可止帶

中醫認為，女人濕熱帶下，主要是由於脾虛肝郁、濕熱下注所致。而用蒲公英和白果泡製的公英白果茶可清熱除濕、收澀止帶。

很多女性都遭受過或正在遭受婦科炎症及白帶異常的困擾，雖說它是醫學上最為常見的婦科疾病之一，但是還是有很多人將之視為難言之隱，而且還給夫妻感情造成許多不良影響。我記得早年的時候，有一天晚上十一二點了，我被一陣電話鈴吵醒。當我迷迷糊糊地接電話時，那頭卻傳來了好朋友的哭泣聲，這下我所有的睡意立刻退得一乾二淨。我忙問她是不是出了什麼事？她哭了好一會兒，才斷斷續續地道來：「自己明明清清白白，但是卻染上了髒病，肯定是他在外面帶來傳染給我的……」聽到這裡，我大概明白事情的緣由了。我讓她先冷靜下來，並要她先說說這個「髒病」的症狀。她說主要表現有陰癢、腹痛，白帶過多、色黃、有渣，有臭味。我告訴她：「這只不過是白帶異常而已，可能是你身體內有濕熱的緣故，不要胡思亂想。」

後來，我經過一番問診，她的白帶異常，用中醫的話叫作「濕熱帶下」，真是由於脾虛肝郁、濕熱下注所致。她還是懷疑地問我：「這真不是髒病，是我錯怪他了？」我點點頭，又跟她解釋，她的病症主要是由於肝郁久熱犯脾，以致挾帶脾濕流注於下焦造成的。

我先給她開了兩盒龍膽瀉肝膠囊，讓她回去服用，然後又讓她備些蒲公英和白果，每天用它們泡公英白果茶喝，因為這樣最有助於除濕熱，止白帶。

公英白果茶	
原料	蒲公英 20 克，白果 10 克，白糖適量
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先将白果放进锅中，加水约 800 毫升。大火烧开后，转小火煎煮 10～15 分钟</li> <li>2. 将蒲公英和白糖一起放在茶杯中或茶壶中</li> <li>3. 冲入煮好的白果汤及白果，加盖静置 5 分钟，即可饮用</li> <li>4. 每天 1 剂</li> </ol>
功效	清热除湿，凉血利尿，解毒消炎，收涩止带。本品可以治疗女性湿热带下之症

白果是一味具有多種功能的藥食，除了能定痰喘，治哮喘咳嗽外，還有除濕解毒、收澀止帶等功能，可以幫助女性朋友治療白濁帶下之症。蒲公英是一味重要的清熱藥材，因為它味甘，性寒，最能清熱開洩、涼血利尿、解毒消炎，對於全身上下的炎症都有很好的治療作用。蒲公英與具有止帶功能的白果配伍使用，除濕熱止白帶自然不在話下。

後來，我還教她用蒲公英和白果煲湯、煮粥食用。如果你不喜歡喝茶，不妨也試試這個方法。取100克大米淘洗乾淨之後，與10克白果一起入鍋，加適量水，大火煮沸後，再用小火熬煮，同時將蒲公英洗淨、切好也放進去，如果是鮮品蒲公英，那就最好等粥成的前1～2分鐘再放。最後加鹽或糖調味即成。

在這裡，我還要提醒大家一下的是，對於濕熱帶下之症的防治，還需注意以下三個方面，一是保持良好的情緒和開朗的性格，以免肝郁化熱；二是要盡量少食甘肥厚味和辛辣刺激的食物，否則會讓脾胃內生濕熱；三是保持充足良好的睡眠，因為熬夜最讓人上火，也是濕熱的導火索之一。

### 祛除濕熱養生堂

若患有濕熱帶下，還可以經常用推摩八髎穴的方法來調理。八髎穴一共有八個穴位，分別在後腰下的第一、第二、第三、第四骶後孔中，合稱「八穴」，它鄰近胞宮，是支配盆腔內臟器官的神經血管會聚之處，能調理人的一身氣血。簡單的做法是：用兩手手掌在這個區域裡以適當的力度進行推擦，局部發熱後再向小腹推擦，持續3～5分鐘。每天2～3次。