

超值全彩
白金版
29.80

材料易得 方法易学 随查随用
辨体质分人群巧降火◎分四季看地域防火

怎么吃不上火

清心火 消食积 平肝火 润肺燥 滋肾阴
上火为百病之源 食物是去火良药

张明 编著

天津出版传媒集团

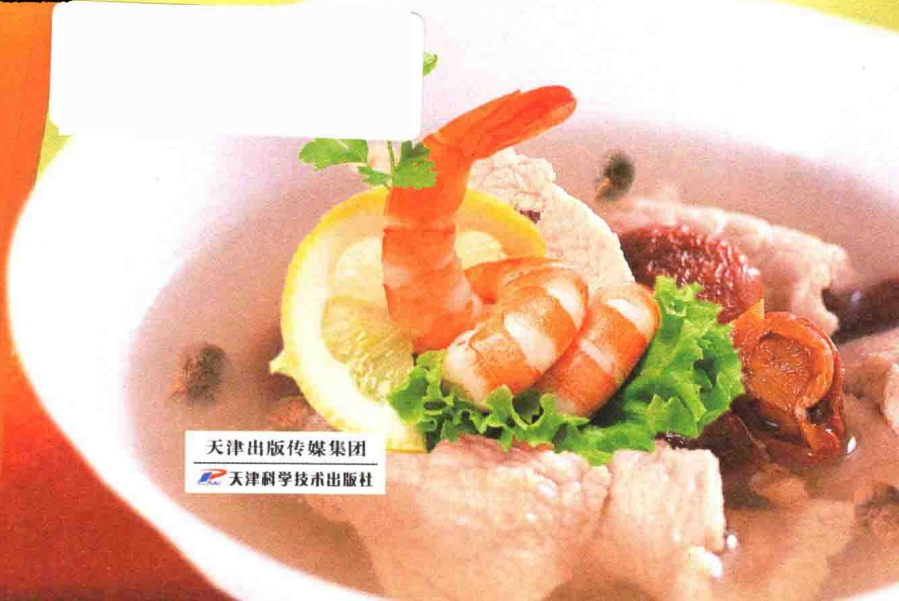
天津科学技术出版社



怎么吃不上火

张明 编著

常州大学图书馆
藏书章



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎么吃不上火 / 张明编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2014.12

ISBN 978-7-5308-9414-9

I . ① 怎… II . ① 张… III . ① 泻火—食物疗法—食谱

IV . ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 259260 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 27.5 字数 600 000

2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

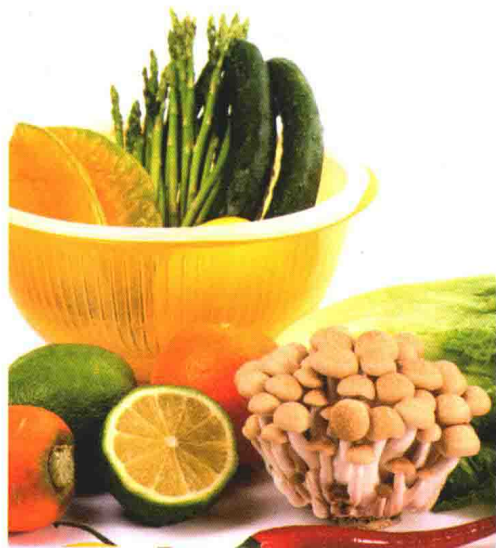


上火了，吃不香、睡不着、口腔溃疡、牙龈肿痛……这些说病不是病，去医院看小题大做，可是硬扛又很难受。那么，到底怎么办才能赶走这些恼人的小毛病呢？

上火的原因有很多，然而，毫不夸张地说，人体里的很多火都是吃出来的。人们往往因为不良的饮食习惯，“吃错了东西”，甚至“吃错”补药，导致机体阴阳失衡，诱发火热之邪，侵害健康的身体。因此，人们必须知道怎么吃才能不上火。

首先，饮食要根据个人的体质做相应的调整。如一个体质本身就偏热的人，不太适合吃一些热性的食物（如羊肉、鸡肉等），这些食物无疑是在“火上浇油”，使人容易受火邪的侵犯。他们应该相应地吃一些凉性的、可以清降的食物（如苦瓜、梨），来消降身体内本就旺盛的阳气，以维持体内的阴阳平衡。其次，要顺应季节的变化适时调整饮食。夏季天气较为炎热，人本来就容易感受热邪，如果再吃过多的热

性食物，比如辣椒、胡椒、大蒜、大葱等，肯定会“引火上身”。所以在日常烹饪中，为了不让自己和家人上火，夏季和秋季应适当少用刺激、辛辣的调味料。再次，要讲究食物的烹饪方法。油炸或烧烤的食物，不管食物本身的冷热性，只要采用了这两种方法，食物吸收了油和火的热度，人吃后都是易上火的。这也是为什么吃多了油炸食物和烧烤食物，脸上很容易爆发痘痘的原因。所以烹饪食物时最好选择炖煮、清蒸等方法，既能保持食物的原





汁原味，避免营养流失，又能轻松防上火。

很多人都因为“吃”上了火。而上火后，人们最先做的就是吃去火药，长此以往，身体会变得越来越容易上火，调理也会越来越困难。其实，只要方法得当，吃对东西，也可以把吃出来的火再“吃回去”。

中医认为“药食同源”，合理饮食是去火的最好方式，而且无须担心会对身体产生副作用。从食物的性味归经来讲，如清热解毒类、苦寒制火类、利湿泻火类、攻下实火类、凉血敛血类、甘温除热类、滋阴降火类、补脏熄火类的食物都是很有用的“降火药”。当然，治病要治标，但更应治本。对于不同原因、不同部位、不同季节所染受的火热，应该辨证论治，选择在适当的时间吃一些具有一定功效的食物。例如，心火大会出现心烦、焦躁不安，这时我们可以用百合、酸枣仁调治；肝火大会经常会有无名火、易怒，这时我们可以用玫瑰花茶平息怒火；去肺火当然离不开贝母和梨，等等。

食物是最好的降火药。本书紧紧围绕不上火的正确饮食方法，提供全方位清火方案，教你吃对食物，降对火！不仅彻底说清楚了什么是上火，为什么会上火，还详细介绍了常见的“灭火”食物、不上火的饮食搭配、五脏有火的对症吃法，更有不同季节、不同体质、不同人群、不同地域相应的饮食“防火降火”法。无论男女老少，都能在书中找到合适的降火方案，是一本适合全家人去火的健康指导书。





上篇

你真的了解“上火”吗



第一章 了解人体内的生命之“火” 2

什么是“火”	2
人为什么会上火	2
火有虚实之分	3
火有内外之分	6
血液需要火激活	8
五脏六腑需要火保护	8
新陈代谢需要火保证	9
太“火”健康会亮起红灯	10

第二章 上火的基本症状 12

干——口干、咽干、目干、大便干	12
红——面红、目赤	13
肿——肿痛、红肿	14
热——发热、烘热	15
痛——牙痛、嗓子痛	17
烦——心烦、易怒、失眠	18

第三章 现代人易上火的原因 19

吃得不合适给“火”助燃	19
过分进补让身体燃起一把“火”	21
熬夜让身心上火	22
劳累过度易惹“火”上身	24
“火爆”脾气引出来的“火”	25
心魔也是一把“火”	26
天干物燥容易引发上火	29
酗酒吸烟让身体着了火	31
环境污染引发体内上火	32



欲望给身体点燃了“火”	33
乱服药物致“火”缠身	35

第四章 火气过旺对健康的影响 36

百病的根源来源于“火”	36
火太大，损伤免疫能力	38
相火妄动就会耗伤阴精	39
火太大容易诱发尿血	40
火多可引发吐血	41
火过旺容易导致失明失聪	43
火升则血压“升”	44

“过火”会引起心脑血管疾病	45
---------------------	----

第五章 饮食要合理，清火有讲究 47

实火当清泻，虚火当清养	47
清火需对症食用寒性食物	49
寒凉食物可消火，食用要适度	51
有效的下火方法是喝水	54
适当食用温热食物“不过火”	56
保证食物的多样性可以防火降火	57
饮食均衡，营养全面不上火	60

中篇

上火了怎么吃



第六章 温毒引起的“火”， 清热解毒食物可灭“火” 62

胃热炽盛吃莼菜，浅斟细嚼意未足	62
夏天常食绿豆，清热解毒效果好	64
蒲公英能解毒消痈， 是中药里的“抗生素”	65
马齿苋，是清火消炎的良药	66
荸荠清热消炎，对尿路感染很有利	67
用玄参泡茶，清热解毒又降压	68
胡萝卜是清热、明目、解毒的能手	70
绿豆芽是消暑热、解诸毒的如意菜	71
猪血功效多，补血、解毒样样行	72
芒果有解毒润燥、益气润肠之效	73
夏季食用丝瓜清热解毒、通经络	74

夏季常备鱼腥草，清热解毒，炎症消 ...	76
西红柿是清热解毒、生津止渴的能手 ...	77
芋头有解毒消肿、增强免疫的功效	78
蕹菜可清热解毒、降脂通便	79
鲜嫩草莓可清热解毒、美容护肤	80
薤菜是润肠通便、清热解毒的佳品	82
牛蒡能清热解毒、消外火	83

第七章 湿热促使体内生湿生“火”， 祛热利湿食物可祛火 84

冬瓜利尿祛热， 对湿热引起的小便不利有益	84
巧食豌豆清肠胃、利小便	85
西瓜甜美生津，暑湿时节它当家	86
玉米须当茶饮，可利尿清热	87

蚕豆可健脑和胃、利湿消肿	88
车前草煎汤，能清利下焦湿热	89
白扁豆是祛湿热的美味， 常吃湿疹无踪影	90
红豆是祛湿益气、清热利尿的好食材 ...	91
胆郁湿扰，心神不宁找竹茹	92
栀子清热利胆、降压消肿有奇效	93
猕猴桃具有生津除烦、解热通淋之效 ...	94
白术是健脾益气、燥湿利水的好手	95
鲤鱼是利小便、抗衰老的佳品	97
青青荷叶粥，健脾祛湿度长夏	98
小便淋漓不尽，竹叶来帮忙	99
常吃点儿竹笋，清热利水好帮手	100
茯苓可健脾利湿、提升人体免疫力	101
苦参可清热燥湿， 适合消除湿热所致的虚胖	102
苜蓿具有清热利湿、 和脾止血的功效	103

第八章 血热致“火”旺， 清热凉血食物可浇灭“热血沸腾” ...105

莲藕清热凉血，生食更“败火”	105
芹菜清热凉血， 对诸多原因引起的热病有用	106
百合清热凉血，主治肺部热证	108



奇蔬良药空心菜，清热凉血又利湿	109
“霜打茄子”是良药， 清热散血消肿抗癌	110
黑木耳活血凉血，多吃可排毒清热	111
湿热血燥不用愁， 凉血止血有石榴	113
素食第一品竹笋， 滋阴凉血好上加好	114
常食绿茶可清热凉血、利尿瘦身	116
生活常备板蓝根， 清热凉血火不跟	117
苋菜清肝解毒、 凉血散瘀，火不侵	118
生熟地黄功用多， 清热凉血又滋阴	119
平肝凉血、清热利湿找芹菜	120
苦菜是清热凉血、 解毒消肿的小助手	121
鸭拓草可清热凉血、渗湿利尿	122
菊芋清热凉血， 对于肠热便血有疗效	124
西红柿好处多，凉血养肝又止渴	125

第九章 阴虚易上火， 滋阴清热食物可消“火”养身126

饭前先喝汤，滋阴胜过良药方	126
鸭肉肥嫩鲜美，滋阴养身不上火	128
花椰菜为清热去火、 清肝养胃的佳品	129
蛤蜊滋阴润燥， 是阴虚上火者首选美味	130
猪肝补阴血清肝热， 常吃眼不干涩心情好	131

银耳也可益气滋阴，	
常食平衡身体阴阳不上火	132
桑葚可缓解阴血不足导致的头晕烦躁	133
吃梨滋阴、止咳又润燥	134
秋日甘蔗赛过参，滋阴又祛热	135
猪皮滋阴效果好，内热咽痛就吃它	137
豆浆是滋阴润燥的“植物奶”	139
鸡蛋是平民理想的滋阴食材	140
玉竹有滋阴去火、健脾养胃的功效	141
阴虚火旺致失眠，	
滋阴就选“小米枣仁粥”	142
西洋参滋阴降火，对口咽干渴有疗效	144
牛奶是滋阴、安神的滋补饮料	145

第十章 心火分虚实，

选益气养心的食物灭心火

147

盗汗全因心火旺，要喝黑豆浮麦汤	147
心虚失眠可常吃“参归猪心汤”	148
患口腔溃疡，让竹叶来给口腔灭火	149
小便发黄是心火下移，	
要喝白茅根冬瓜绿豆汤	150
咽喉肿痛致使“有口难言”，	
金银花帮你解除痛苦	151



莲子心是养心安神、清心去火的良药	153
心火旺导致烦躁失眠，	
五味子可宁心安神	154
心火致忧郁心烦，香蕉帮您解忧除烦	155
翠衣西瓜败心火，	
清热解毒治口腔溃疡	156
慈姑具有强心解百毒的功效	157
黄豆是养心除烦、	
不发胖的“植物肉”	158
麦冬是养阴除烦，甘凉润燥的好药材	159
心火致口干心烦，	
喝“陈皮酸梅绿茶”降心火	160
小麦、大麦都是养心降火的良药	161
心悸失眠，就吃富含微量元素的桂圆	163
茼蒿汤清热除烦，长期食用可灭心火	164

第十一章 肝火炽烈，

平肝潜阳食物可消肝火

166

视力模糊选夏枯草，常用电脑也不愁	166
肝阳上亢导致血压高，	
芹菜降压有奇效	167
常吃猪肝清肝热，让双眸更明亮	168
头晕目眩——牡蛎咸寒潜肝阳	169
眼睛干涩需要芝麻来辅佐	170
苦瓜泻肝热，降火减肥两不误	171
平肝明目、散风热，菊花样样行	173
黄花菜是养血平肝、	
清热利湿的养生菜	175
决明子清热明目，灭肝热就找它	176
蒲公英可泻肝胃火、解热毒	177
鸭血是个宝，可凉肝血、解肝毒	178

肝火旺致使头晕眼干， “菊花山药茶”来帮忙	180
肝火旺致眼睛干涩、易疲劳，一杯营养果 汁来缓解	181
要保肝明目，就来杯三七茶	182
柴胡可促进肝脏排毒、消肝火	183
富含齐墩果酸的木瓜， 保肝降火有一套	185

第十二章 肺火致肺燥， 用清火食物来润燥

186

肺火旺导致咳嗽气喘， 冰糖梨水来帮忙	186
苔黄少津找枇杷，清热又好吃	187
腹泻痔疮，柿子帮你去烦恼	188
鸭蛋滋阴清肺，赶走肺燥	189
小小花生不简单， 润肺、消脂样样行	190
清热祛风用木瓜，可缓解肺热干咳	191
罗汉果缓解肺热咳嗽很在行	193
无花果清热化痰又理气	194
柚子是润肺清肠、补血健脾的“凉果”	195
蜂蜜润肺去燥、气还原	196
甘草补脾益气、止咳润肺	197
理气化痰、舒肝降火选佛手	198
肺虚久咳、虚热口渴找乌梅	200
秋季西蓝花营养丰富， 润肺防癌两不误	201
猕猴桃芹菜汁，可清热解毒灭肺火	202
鹅肉中的免疫球蛋白 是养肺润燥的宝物	203
芦笋可滋阴润燥，对肺热咳嗽有疗效	204



第十三章 肾火旺致阴虚， 滋阴补虚的食物来“救火”

206

口干冒火，睡前吃把枸杞子就见效	206
耳鸣耳聋，吃猪腰祛肾火	208
肾火旺找海参，补肾益精灭肾火	209
葡萄甘甜生津液，要多吃	210
黑芝麻消灭肾火，养秀发	211
核桃仁可补肾润燥、乌发养颜	212
滋阴补肾、强身消火选知母	213
补肝益肾、滋阴养血当属何首乌	214
干贝是滋真阴、补肾虚的海鲜佳品	215
黑豆具有补肾益精、 清热解毒的功效	217
芡实可固肾益精、灭肾火	218
“枸杞子洋参茶”可解肾火旺所致的腰膝 酸软、头晕耳鸣	219
肾火所致的体虚乏力者， 要多吃鳕鱼	220
瘦肉冬笋粥可清火养身、补肾壮骨	222

第十四章 脾胃上火生湿生热， 要祛湿除热平火气

223

小米绿豆粥清热安胃好帮手	223
山药滋养脾胃，帮你祛除体内湿热	224

山楂清理胃火降血压.....	225
胃火的常见症，红薯能宽肠通便.....	226
胃热易烦渴，巧用黄瓜来清热除烦.....	228
口臭找薄荷，清热消火、清新口气.....	230
土豆，能排毒助你消胃火.....	231
小米养胃护脾、清火价值高.....	232
橙子可生津除燥、清火和胃.....	233
荔枝浸盐水，醒脾胃、防虚火.....	235
脾胃上火、咽干口渴， 一个苹果帮你解决.....	236
多食包心菜，清热泻火、利脾胃.....	238

脾胃上火致便秘，魔芋 可排毒、灭火.....	239
菠萝有健脾和胃、预防三高的功效.....	240
脾胃上火，巧食燕麦灭火气.....	242
“红薯大枣粥”健脾益气效果好.....	243
脾胃上火吃猪肚，养胃又润燥.....	245
榛子是健脾开胃、清热明目的法宝.....	246
鸡内金可清湿热、健脾胃.....	247
茼蒿能补脾胃、利便消火.....	248
口中气味不好，喝对茶可以清胃火.....	249

下篇

怎么吃不上火



第十五章 常见的祛火食物，

你吃对了吗.....252

菊花清热祛火，不是所有人都适合.....	252
胖大海不是咽痛、暗哑的“万能药”.....	254
苦瓜可祛暑解毒，但有些人 却吃不得.....	254
凉茶并不是越苦越有功效.....	256
解暑绿豆汤，真的适合你喝吗.....	257
苦丁茶虽是祛火能手， 但并非谁都适合.....	258
润燥明目能手——枸杞子， 你用对了吗.....	259
金银花是清热解毒的好帮手， 但不可乱服.....	260
番泻叶为清热利泻常用药， 万万不可经常饮.....	261

山药吃对可清火， 但是有些人并不适合.....	262
决明子清火明目样样行， 但也需因人而异.....	264

第十六章 寒凉食品多清热，

适当食用不上火.....266

苦味蔬菜性寒凉， 适时“吃苦”可防火.....	266
茭白水生性寒凉， 常吃清热解毒更润肠.....	267
荞麦是五谷杂粮中寒凉败火的 “先锋”.....	269
清热凉血又解毒， 兔肉败“火”还美容.....	270
莴笋是清热祛火、消食利便的养生菜.....	271

多效荷叶抗暑热，适当食用好处多	272
小小豆芽虽寒凉，常吃清热不过分	274
适当食用黑鱼，养身火不侵	275
甜菜虽性寒，适当食用保健康	276
山竹性寒，适当食用醒胃不上火	277
寒凉食物选冬荷，偶尔服用拒火气	278
生津利水，就找富含氨基酸的李子	279
用芦根煲汤，享受美味火不来	280
黄芩是消火的妙药	281
木蝴蝶可清火利咽，养肝胃	282
性寒蔬菜能清热， 适食与“火气”说拜拜	283
薇菜清热利湿、止血解毒样样行	284

第十七章 学会巧饮食， 阴阳平衡不上火

286

韭菜炒蚬肉，滋阴温阳不上火	286
山药薏米芡实粥，补气血、平阴阳	287
红豆黑米粥，平阴阳、不上火	289
桃红四物汤，养血滋阴第一方	290
银耳当归枸杞子汤， 滋阴、润燥、补血有功效	291
茯苓，平衡阴阳的“和事佬”	293
羊肉配豆腐，补肾清热好搭档	294
黄花菜马齿苋粥， 可清热凉血、滋阴降火	295
桂圆银耳莲子羹， 清理内热让身体更清爽	296
小鸡炖蘑菇，补虚强身不上火	297
滋养肺阴、润燥清热就喝 “麦冬百合饮”	299
“清火杂粮粥”平衡阴阳不生病	300



“清火蔬菜面”清淡养身火不扰	301
萝卜炖腊肉牛腩，平衡内热火不来	302
常喝“冬瓜老鸭汤”， 除脾胃湿热又滋阴	304

第十八章 告别饮食“坏习惯”， 健康生活不上火

305

熬夜吃零食，无异于火上浇油	305
冰啤配烧烤非但不祛火， 反而会伤胃	306
方便面哄饱了肚子， 却给身体添了把火	307
烧烤配冷饮，爽了嘴巴， “火”了全身	309
没工夫喝水， 体内“火险”指数自然高	311
花生瓜子的确香，偷偷上火没商量	313
肥甘肉厚应酬多，暗自助火成隐患	314
都市快餐真方便， 日积月累生“火灾”	315
冷饮不是“灭火器”， 反而成了身体的“助燃器”	316
饮食不节容易吃出胃火	317

牛黄解毒丸， 不是清除身体之火的“救世主”	318
火锅虽然好吃，小心惹火上身	320

第十九章 不同人群选对 清火食物可防“火” 321

若要小儿安，常带三分饥与寒	321
孩子少吃零食多吃饭， 才能营养平衡阴阳和	323
橘子是小儿润肺止咳的良好食材	324
小儿吃梨，滋阴清热、养五脏	326
莲子汤，老年人祛火安神第一汤	327
金针菇是老年人平喘、 降脂、抗癌的好助手	328
“小米大枣粥” 助老年人赶走烦躁、防火气	329
“莲子百合汤” 帮助老年人安神火不扰	330
燕麦是老年人防火、养身的长寿秘方	331
乌鸡补气养血，使女人不再虚火连连	332



女人吃海带，排毒清热又美发	334
虚火容易侵袭女人，“莲藕干贝汤”养血 清热效果好	335
女人常喝银耳汤，滋阴补虚又养颜	336
蜂蜜是女人清热、养血、 美颜的“金矿”	337
男人应酬多易上火， 五味子粥帮你护肝	339
黑豆乃肾之谷，男人食用补肾去虚火	340
应酬多男人易阴虚火旺， 西洋参来灭火	342
现代男人压力大， 吃些党参滋阴补阳	343
男人常喝“卷心菜百合汁”， 增强肺部功能	344
常用眼，来杯花草茶还你明亮双眸	345
上班族吃雪菜醒脑提神、解除疲劳	346
上火致口臭，上班族可以喝 “藿香茶”来救场	347
上班族的口腔烦恼，胖大海来消除	348
牛蒡茶祛火通便，还上班族一身轻	349
何首乌是男人补肝肾、益精血的防“火” 佳品	350

第二十章 不同季节选对清火食物 “火”不扰 352

春燥的火气，可以这样吃掉	352
早春吃香椿，清热解毒火不生	353
菠菜疏肝养血，早春的第一道美味	354
三月三，祛火明目荠菜是灵丹	355
春季多吃清淡营养的春笋， 有效排肝毒	356
春夏之交易上火，青橄榄煲汤利咽喉	358

夏季多吃豆，健脾利湿不上火	359
夏季多吃紫菜，补钾又清热	360
夏季吃芦笋，清热消暑、利小便	361
苦瓜维生素C丰富， 清热解暑降血糖	362
秋天食用“莲藕蜜汁”， 滋阴润燥清烦热	364
八月吃梨，降火生津清肺火	365
滋阴润秋燥，百合、麦冬少不了	366
秋季常吃高维E的杏仁， 润肺养颜火不扰	367
秋令时节，常吃鲜嫩莲藕胜太医	368
晚秋荸荠亦果亦蔬， 清热泻火功效好	370
白菜不如白菜好， 隆冬白菜解热除烦又养颜	371
冬令萝卜，凉血清热益脾胃	372
冬季吃鱼，滋补身体不上火	373
冬天食用糯米饭，御寒暖胃不上火	374
香菇伴你过一冬， 开春无“火”身轻松	375

第二十一章 不同地域

吃对食物“火”不来 377

华南地区防火除燥选苦瓜	377
华南地区常食竹笋，养身不上火	379
北方人吃南瓜，补血润燥又排毒	380
东北去燥，多吃黑木耳	381
东北三省吃粳米， 精力充沛不上火	382
玉米是东北人抗衰养身、 清热通便的武器	383
北方人祛火养身首选大白菜	385



华北地区滋阴润肺选山药	386
华北地区用冬瓜籽来清肺祛痰、 美容养生	387
西部地区食用黑米滋阴补肾、 明目活血	388
豆腐是华中地区清热解毒的佳品	390
西南人们的防火祛火能手——苦菜	391
西南地区，常食柚子防上火	392
东南地区冬季食狗肉火不来	394
东南地区巧食荸荠， 开胃生津火不扰	395
我国南部地区， 用丝瓜清热凉血、消暑热	396
芥蓝是南方菜， 可清热解毒、凉血通淋	397
南部地区常食火龙果， 润肠通便、解毒明目	398
江南偏爱用茭实做成膳食， 强脾胃防上火	399
江南水乡食慈姑， 除湿热、利小便	401

第二十二章 不同体质“火”不同， 正确饮食不上火.....402

- 阳虚体质食淡菜，温热散寒不上火..... 402
- 补肾助阳不动“火”，
核桃功效不可小觑..... 403
- 阳虚体质常吃大蒜，补阳防火气..... 404
- 阳虚体质食灵芝，平衡阴阳不上火..... 405
- 蛤蜊滋阴润燥，阴虚体质防上火..... 406
- 杏仁配银耳，可滋阴养颜、润肺通便..... 407
- 女人气虚容颜失色，
“山药大枣粥”还你好气色..... 408
- 气虚体质常食大枣，
补虚益气不上火..... 409

- 多吃鸡肉培育正气，气虚体质较适合..... 411
- 黄芪补中益气，气虚者享用不上火..... 412
- 静心安神、清热除烦，莲子属第一..... 413
- 金橘是疏肝解郁的养颜之果..... 414
- 气郁体质选柴胡，疏肝解郁火不扰..... 416
- 湿热体质的防“火”
法宝——大麦煮粥..... 417
- 银杏是湿热体质的“良药”..... 418
- 薏米健脾祛湿、消水肿，
痰湿体质宜常食..... 419
- 痰湿体质吃海带，
可消痰平喘、通行利水..... 421
- 油菜可活血化瘀、润肠抗癌..... 422





你真的了解“上火”吗



第一章 了解人体内的生命之“火”

每个人都有一团神奇的生命之“火”，它是我们赖以生存的生机，影响着我们身体各项功能的正常运转。火气充足，人体各项功能健旺，身体状况就会表现良好；火气不足或过足，人体功能就会逐渐衰弱，抵抗外邪的能力也会越来越差，就有可能惹上种种疾病。

什么是“火”

大家对“火”这个词一定很熟悉，但是这里说的“火”与现实中燃烧的火还不太一样，这个“火”，是生命之“火”，是供应人类生存的必备之“火”，但这个“火”必须均衡，不能过多也不能过少，这样才能让身体保持健康、有活力的状态。

火属阳，是一种有形无迹的热力，具有急、烈、炎、热四种特性。《温热经纬》中记载“土遇之而焦，金遇之而熔，木遇之而焚，水遇之则涸”，已充分说明火的特性。

人体的脉、五脏的心、五官的舌、形态的笑、情态的喜也都属于火；生理功能所表现的体温和热力属火，如中医经典《黄帝内经》中说“南方生热，热生火，火生苦，苦生心”，病理过程所反应的亢进现象也属火。总之，自然界，人体生理、病理等现象凡与火的特性相类似的都称为“火”。

“火”在中医的传统理论中，有两种状态。人体在正常条件下表现出生气和旺盛的现象，就是“生理之火”。中医中有“五行”的概念，即木、火、土、金、水。当人体阴阳处于平衡状态时，“火”是一个不可或缺的生命构成元素，但在人体阴阳出现失衡时，“火”就会超出人体正常的生理范畴，变成“病理之火”，导致人体出现一系列不适症状，也就是通常所说的“上火”。

人体的火不能过盛或过衰，否则会阴阳失衡，出现相应病症。例如过衰，阳气失养，体温下降，变成独阴无阳的阴寒症，古人所谓“无火化属血寒”。如过盛，火势亢烈，成为病理之火，炼阴为阴火，炼阳为阳火，发于内为五志火，发于外为六淫火，具体表现状态为体温过高，液体枯竭，上部充血，精神亢奋等，所以人体在病因作用下，功能所反映的亢进现象，多为病理之火。

阴阳平衡

身体舒适

身体机能
运转正常

阳气失养

体温下降

阴寒症

阳气过旺

体温过高

精神亢奋，
上火严重

人为什么会上火

上火是日常生活中比较常见的一种症状，如面红目赤、咽喉红肿、牙疼肿胀、烦躁失眠、咽燥声嘶、口腔糜烂、鼻衄出血等。这些表现在中医上属于热证和火证的范畴，其原因多是风、寒、暑、湿、燥邪，侵入机体生热化火的结果。此外，脏腑机能失调、精神过