

凤凰出版传媒集团
汉竹编著·健康爱家系列

上火 怎么办

史锁芳 / 主编

对于上火的了解程度
您可能不到5%

附赠 降火食谱口袋书

南京中医药大学国际教育学院副教授 / 查炜

中华特色医药学会理事 / 赵向超

联合推荐

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹●健康爱家系列

上火了 怎么办



史锁芳 / 主编
汉 竹 / 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

上火了怎么办 / 史锁芳主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.4

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-3980-9

I. ①上… II. ①史… III. ①火(中医)-基本知识 IV. ①R228

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 278825 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

上火了怎么办

主 编	史锁芳
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特 邀 编 辑	范佳佳 高 品 王晓阳
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm 1/16
印 张	14
字 数	150千字
版 次	2015年4月第1版
印 次	2015年4月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3980-9
定 价	39.80元 (附赠降火食谱口袋书)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

“火”在哪里 / 10



第一章

“上火”，就是身体的正气变成了毒气 / 17

人体的“火”并不全是害 / 18

“火”是人的生命动力源 / 18

“火”是新陈代谢的保证 / 19

“火”也就是中医说的“阳” / 19

人无“火”则油尽灯枯 / 19

“上火”后害处多多 / 20

“上火”损伤防御能力 / 20

“上火”易引发糖尿病 / 21

“上火”易引发心脑血管病 / 21

为什么会上火 / 22

气候引发的上火 / 22

精神因素引发的上火 / 22

饮食不当引发的上火 / 23

劳累过度引发的上火 / 23

降火有哪些误区 / 24

降火误区1:小孩子上火就要清泻 / 24

降火误区2:无论虚实,全靠凉茶 / 24

降火误区3:为了防止上火经常吃下火药 / 25

降火误区4:感冒就是上火,要吃清热泻火药 / 25

上火了,实则泻,虚则补 / 26

如何分辨实火和虚火 / 26

下火有三宝:饮食、服药、心情好 / 27

调摄心情 / 27

控制饮食 / 27

适当服药 / 27

第二章

上火了,毛病多 / 29

口腔溃疡:去心火、肝火、脾火 / 30

1. 心火上炎、心火下移食莲子汤 / 30

2. 肝阳上亢、肝气内郁多食芹菜 / 30

3. 清热除烦的鲜藕萝卜饮 / 31

4. 生地青梅饮,降火敛疮 / 31

5. 常按劳宫穴、太冲穴、巨阙穴 / 32

6. 治疗口腔溃疡,不能只是泻火 / 33

咽喉肿痛:清肺火、肾火 / 34

1. 肺火炽盛多吃丝瓜 / 34

2. 小儿风热感冒用生姜桑叶汤 / 35

3. 利咽化痰的荸荠萝卜饮 / 35

4. 按压大椎穴、天突穴、合谷穴 / 36

5. 凌晨3~5点,熟睡安眠清肺火 / 37

口干口苦:清肝火、脾火 / 38

1. 疏肝理气用青皮 / 38

2. 喝绿豆粥去脾胃火 / 38

3. 常饮罗汉果茶,与口干说拜拜 / 39

4. 甘蔗荸荠汁，去脾胃实火 / 39

5. 清肝火、脾火四大穴位：三阴交穴、阳陵泉穴、太冲穴、期门穴 / 40

6. 长夏时节需防湿热，注意健脾 / 41

便秘：清胃火 / 42

1. 红薯解决便秘烦恼 / 42

2. 润肠消积吃海蜇 / 42

3. 决明子茶，缓解便秘、高血压 / 43

4. 常饮四仁饮，便秘不再来 / 43

5. 对付便秘，刮痧来帮忙 / 44

6. 推腹，平衡火气 / 45

眼睛干涩：清肝火 / 46

1. 肝火上逆，多食菊花 / 46

2. 荠菜青青，清肝明目 / 46

3. 枸杞菊花茶清热，改善眼睛干涩 / 47

4. 温和下火夏桑菊凉茶 / 47

5. 疏肝明目最简易有效的按摩方法 / 48

6. 想明目，泡脚加按摩 / 49

小便发黄：清心火、肝火、小肠火 / 50

1. 多吃黄瓜，除湿利尿 / 50

2. 红豆煮粥可清热解毒 / 50

3. 荷叶茶，清热利水又减肥 / 51

4. 金银花茵陈茶，清热解毒 / 51

5. 清心火火的穴位：神门穴、内关穴、曲泽穴 / 52

6. 刮心经，疏通气血去心火 / 53

牙龈肿痛：清胃火、肾火 / 54

1. 清胃火，绿豆冬瓜好帮手 / 54

2. 皮蛋味美，解热去火 / 54

3. 牙痛，喝杯大黄石膏茶 / 55

4. 齿颊留香薄荷茶 / 55

5. 按压合谷穴、颊车穴、下关穴三穴镇痛 / 56

6. 补足水分睡好觉，脾胃不上火 / 57

食欲缺乏：清胃火、脾火 / 58

1. 健脾开胃，豆腐帮忙 / 58

2. 消食化滞有山楂，可清理胃火 / 58

3. 玫瑰麦芽茶，芳香消食健脾胃 / 59

4. 宽中行气又开胃，陈皮谷芽茶 / 59

5. 按摩脾俞穴、胃俞穴、三阴交穴治疗食欲不振 / 60

6. 小孩子积食，刮脾经效果好 / 61

口气重：清胃火、脾火 / 62

1. 清新留香，薄荷最强 / 62

2. 胃火上炎，芹菜、苦瓜来降火 / 62

3. 清香怡人的玫瑰薄荷茶 / 63

4. 芳香化湿藿香茶 / 63

5. 按摩大陵穴、后溪穴去口臭 / 64

6. 早餐不吃，容易口臭 / 65

长痘痘：清胃火、肺火 / 66

1. 薏仁清热美容，平民的营养品 / 66

2. 清热安胃好帮手，绿豆治痘 / 66

3. 芹菜雪梨汁，排毒润肺效果好 / 67

4. 清胃热治痘痘的胡萝卜芹菜汁 / 67

5. 按揉曲池穴、血海穴 / 68

6. 中年长痤疮，病根在情绪 / 69

心烦失眠：清肝火、心火 / 70

1. 滋补不上火，鸭肉清虚热 / 70

2. 莲子安神好睡眠 / 70

3. 玫瑰花山楂茶清肝火，治失眠 / 71

4. 清心除烦助睡眠，百合酸枣仁茶 / 71

5. 治疗失眠的特效穴位：神门穴、内关穴、百会穴、安眠穴 / 72

6. 睡前泡个脚，除烦助睡眠 / 73

流鼻血：清肺火、肝火、胃火 / 74

1. 蘑菇嫩滑可口，滋阴补虚 / 74

2. 肝火旺，吃点木瓜 / 74

3. 白茅根茶轻松去肺火 / 75
4. 栀子槐花茶香飘 / 75
5. 指压颈百劳穴、迎香穴、上星穴，治疗流鼻血 / 76
6. 保持神志安宁，气血收藏不流鼻血 / 77

烦渴：清脾火、肺火 / 78

1. 土豆养脾胃，清热祛烦渴 / 78
2. 鲫鱼水中来，滋阴清热不上火 / 78
3. “口干族”常饮桑葚茶 / 79
4. 清凉解暑祛烦渴，金银花乌梅茶 / 79
5. 按摩极泉穴、承浆穴、曲泽穴止烦渴 / 80
6. 放血、刮痧也能去肺火 / 81

潮热盗汗：清肾火、心火 / 82

1. 海参平和温补，让虚火不再生 / 82
2. 黑豆浮麦莲子粥，去心火止盗汗 / 82
3. 止汗常喝黄芪二蜜饮 / 83
4. 养心益阴，来碗龙眼西洋参饮 / 83
5. 刮手臂上的心经，去心火效果好 / 84
6. 口不渴也要勤补水 / 85

发脱齿摇：清肾火 / 86

1. 肾火旺脱发，多吃黑芝麻 / 86
2. 用首乌来补精血以生发 / 86
3. 茯苓茶，去肾火，健脾胃 / 87
4. 首乌枸杞茶滋肾阴宜常饮 / 87
5. “开天窗、鸣天鼓”最养肾 / 88
6. 下午 5~7 点，喝点水，去肾火 / 89

第三章

五脏易上火，降法各不同 / 91

心火“灼烧”：口腔溃疡，舌尖红 / 92

1. 快速判断是否心火“灼烧” / 92
2. 常吃苦瓜，清火降压 / 93
3. 用莲子煮粥，改善睡眠 / 94
4. 苜蓿煮粥，清热利尿 / 95

5. 荷叶、茯苓煮粥，清热安神 / 95
6. 莲心茶，调烦躁不眠 / 96
7. 淡竹叶茶，治疗口舌生疮 / 96
8. 刮心包经，重点刮拭劳宫穴 / 97
9. 按神门穴清心除烦、安神定志 / 97
10. 按揉曲泽穴可清心泻火 / 98
11. 按揉内关穴，防出血、血栓 / 98
12. 午时小憩，消除过度劳累造成的心火 / 99

肝火过旺：口苦，总有眼屎 / 100

1. 快速判断是否肝火过盛 / 100
2. 疏肝理气找茼蒿，清热降压又开胃 / 101
3. 菊花清肝明目，电脑族宜常用 / 102
4. 丝瓜粥除肝火口臭 / 103
5. 吃点海带降肝火 / 103
6. 急躁易怒，常备黄瓜汁 / 104
7. 梅花茶，不让女人发无名火 / 104
8. 经常刮一下两肋，能疏肝气，泄肝火 / 105
9. 利用太冲穴来消气 / 106
10. 用期门穴来疏肝解郁 / 106
11. 睡好觉滋阴去肝火 / 107

脾胃有火：嘴发甜，大便先干后稀 / 108

1. 快速判断是否脾胃火旺 / 108
2. 常吃薏仁，清热利湿健脾胃 / 109
3. 山药、栗子滋养脾胃，帮你祛除体内湿热 / 110
4. 口中黏腻，吃黄瓜 / 111
5. 陈皮炒胡萝卜，离开厌食 / 111
6. 薄荷菊花茶，清热解疲劳 / 112
7. 食欲缺乏，品山楂洛神茶 / 112
8. 按足三里穴止胃疼 / 113
9. 按内庭穴，清胃火消口臭 / 113
10. 胃火牙痛，掐按手三里穴 / 114
11. 捏脊，调整阴阳健脾胃 / 114
12. 上午 9~11 点，拍打一下脾经好养脾 / 115

肺上火:脸上长痘痘,嗓子干 / 116

1. 快速判断是否肺火旺 / 116
2. 肺热口干,多吃银耳 / 117
3. 滋阴润肺,梨来帮忙 / 118
4. 鸭蛋滋阴清肺,赶走肺燥 / 119
5. 枇杷清肺火,好吃又有效 / 119
6. 咽喉肿痛,喝橄榄麦冬茶 / 120
7. 虚火旺气喘咳嗽,来杯西洋参红枣茶 / 120
8. 刮尺泽穴泻肺火,嗓子不干痒 / 121
9. 按摩太渊穴能补肺气防虚火 / 121
10. 按迎香穴,祛痘消黑头 / 122
11. 搓鱼际穴,润泽皮肤 / 122
12. 每天一两次深呼吸,锻炼肺脏清除火气 / 123

肾上火:耳鸣、耳聋、盗汗 / 124

1. 快速判断是否肾火旺 / 124
2. 吃猪腰,补肾脏 / 125
3. 养肾可以每天来点黑色食物 / 126
4. 河虾韭菜粥,告别腰膝酸软 / 127
5. 莲子黑豆羊肉汤,乌发补肾 / 127
6. 女贞子蜂蜜饮,滋养肝肾护血管 / 128
7. 小便不利,来杯桑白皮茶 / 128
8. 按摩太溪穴,不再耳痒耳鸣 / 129
9. 按摩肾俞穴,腰腿不痛 / 129
10. 涌泉穴,强肾滋阴助睡眠 / 130
11. 搓脚心,帮你补肾明目 / 130
12. 闲着没事就捶打捶打腰,肾好腰也好 / 131

第四章

不同体质“上火”对症降 / 133

阴虚:面色偏红、口干、五心烦热 / 134

1. 阴虚要补阴,多吃银耳羹 / 134
2. 八宝全鸭,滋阴定喘消水肿 / 134
3. 喉咙着火,来杯藕梨汁 / 135

4. 百合花洋参茶,清热安神 / 135

5. 头晕、眼睛干涩找太冲穴、行间穴 / 136
6. 阴虚的人“虚不受补”,最忌大补 / 137

阳虚:太阳穴长痘、盗汗、嘴唇脱皮 / 138

1. 清补去虚火,羊肉治久咳效果好 / 138
2. 腰膝酸软夜尿多,就吃核桃羹 / 138
3. 心烦失眠,就喝川芎杜仲茶 / 139
4. 性欲减退,淫羊藿茶最有效 / 139
5. 刮翳补阳气,首选膻中穴和百会穴 / 140
6. 夏天不贪凉,冬天要保暖 / 141

气虚:心烦气躁、口腔溃疡、牙疼 / 142

1. 糯米山药粥,气血好胃口好 / 142
2. 土豆补气防便秘 / 142
3. 黄芪红枣茶,补气养血止虚汗 / 143
4. 清心补气助睡眠找人参莲子茶 / 143
5. 按摩太渊穴,补益肺气 / 144
6. 久卧伤气,温和运动可健脾利肺 / 145

湿热:口苦口臭、易躁怒、易长痤疮 / 146

1. “口苦族”吃野菜 / 146
2. 止渴利小便,要喝冬瓜蜂蜜汁 / 147
3. 荸荠芹菜汁,清热利湿降血压 / 147
4. 缓解口苦、胸闷按摩曲池穴、大椎穴、阳陵泉穴 / 148
5. 起居避暑湿,运动强度宜大 / 149

痰湿:胸闷、口甜黏多痰、面部出油 / 150

1. 冬瓜山药薏仁米,燥湿化痰不上火 / 150
2. 山楂荷叶茶,减肥降血压 / 151
3. 消脂护肝,泽泻乌龙茶 / 151
4. 健脾利湿去火气,按摩足三里穴、丰隆穴 / 152
5. 起居忌潮湿,运动宜渐进 / 153

血瘀:月经不调、烦躁健忘、眼红肿 / 154

1. 活血散瘀降肝火,山楂有效 / 154
2. 菠菜疏肝养血清烦热 / 154

3. 解郁除烦，柴胡玉竹饮 / 155
4. 常吃红豆，去心火，消赘肉 / 155
5. 按摩曲池穴、合谷穴、血海穴改善色斑疼痛 / 156
6. 血瘀体质，刮痧最适合 / 157

气郁：胸肋胀痛、腹泻、生闷气 / 158

1. 健脾养心安神，百合莲子汤 / 158
2. 胃口不好就喝橘皮粥 / 158
3. 酸甜柠檬茶，疏解抑郁情绪 / 159
4. 玫瑰饮清肝火，好滋味 / 159
5. 按摩太冲穴、膻中穴、期门穴改善气郁体质 / 160
6. 起居宜动不宜静，宜参加群体运动 / 161

特禀：皮肤瘙痒、红疹、鼻炎、腹泻 / 162

1. 常食固表粥，拒绝过敏性疾病 / 162
2. 玄参牡丹皮猪肉汤，去除红血丝 / 162
3. 黄芪泡茶，止多汗 / 163
4. 枸杞子龙眼花，缓解情绪 / 163

平和：身体和谐不上火 / 164

平和体质的饮食 / 164

平和体质的人如何养生 / 165

第五章

一年四季总上火，辨清“火源”再降火 / 167

春季肝火旺 / 168

1. 苦瓜炒鸡蛋，养肝降火 / 168
2. 春燥干渴用冬瓜粥 / 168
3. 新鲜蔬果汁，清肝泻火最健康 / 169

4. 按摩降压沟、行间穴、太冲穴 / 170
5. 春捂有度防内火 / 171
6. 踏青去内热 / 171

夏季心火热 / 172

1. 多吃鸭肉有效降“夏火” / 172
2. 常吃百合，不心烦 / 172
3. 清热解暑，西瓜正当时 / 173
4. 咽喉肿痛口难开，双花来帮忙 / 173
5. 夏季心绪暴躁，练气功心静自然凉 / 174
6. 拍“窝”也可解热去火 / 175

秋季肺火燥 / 176

1. 秋季热咳，多吃橄榄 / 176
2. 喝白银汤，清火润肺 / 176
3. 秋季养生防肺火，甘茶润燥畅呼吸 / 177
4. 秋燥易耳鸣，按摩穴道可缓解 / 178
5. 金秋时节，登高望远 / 179

冬寒肾火烧 / 180

1. 栗子猪蹄汤，缓解足跟痛 / 180
2. 睡眠不安喝黑芝麻粥 / 180
3. 小便灼痛，用葡萄饮 / 181
4. 烦热干渴就喝枸杞子橄榄茶 / 181
5. 刮拭肾经、膀胱经，自我调节降肾火 / 182
6. 肾阴虚的人尽可能少吃辛辣香燥的食物 / 183

四季胃火一直盛 / 184

1. 小米绿豆粥，散牙龈肿痛 / 184
2. 凉拌胡萝卜，离开厌食 / 184
3. 二根麦冬茶，告别口腔溃疡 / 185
4. 茉莉花茶，缓和胃痛 / 185
5. 按摩足部、腹部、腰骶，改善胃肠功能 / 186
6. 保证睡眠很重要 / 187



第六章

全家人的“火”气这样降 / 189

女性“心”“肝”爱上火 / 190

1. 常喝乌鸡汤, 女人无虚火 / 190
2. 木瓜是女人养颜的宠儿 / 190
3. 常吃黄花菜, 让女人美艳如花 / 191
4. 龙枣山药汤, 经后也红润 / 191
5. 枫杨茶, 缓解生理期前长痘痘 / 192
6. 三鲜茶, 为情绪降火 / 192
7. 女性祛斑, 常刮三阴交穴、血海穴 / 193
8. 然谷穴——专治阴虚火旺的“大补阴丸” / 194
9. 多种按摩方法, 共同对付失眠 / 195
10. 孕妇上火喝点牛奶 / 196
11. 孕妇上火后该如何降火 / 197
12. 产妇上火来点绿豆汤 / 198
13. 产后妈妈这样做 / 199

老人体质弱, 爱上“虚火” / 200

1. 黄花菜健脑, 提高记忆力 / 200
2. 消化不良吃楂枣粥 / 201
3. 胃口不佳, 喝杯蚕豆壳茶 / 201
4. 玉米须, 缓解老年高血压 / 202
5. 山药、枸杞子, 补肾益精 / 203
6. 饭后三鞠躬助消老胃病 / 204
7. 脚趾抓地, 老人防尿频 / 205

宝宝“心火”“肺火”最常见 / 206

1. 生吃萝卜熟吃梨降火 / 206
2. 清肺热, 就来吃冬瓜 / 207
3. 宝宝暑热不吃饭, 喝点竹叶麦冬水 / 208
4. 板蓝根蜜饮, 治疗孩子风热感冒 / 208
5. 百合杏仁饮, 缓解慢性支气管炎 / 209
6. 若要小儿安, 常带三分饥与寒 / 210
7. 零食少, 上火少 / 211

男人压力大, “肺”“胃”“肝”常有火 / 212

1. 男人应酬多, 五味子粥最护肝 / 212
2. 以形补形, 黑豆补男人肾 / 212
3. 男人怕上火多喝花茶 / 213
4. 早晚搓脚心可以防肾虚 / 214
5. 健康午休法 / 215

附录 / 216

去火偏方速查表 / 216

去火食材及相关食谱速查 / 220



汉竹●健康爱家系列

上火了 怎么办

史锁芳 / 主编

汉 竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位





口气重，没人愿意靠近？

牙龈肿痛，吃不下饭？

每天喝8杯水还是口干舌燥？

痘痘多得让脸看起来像是月球表面？

面红耳赤得像是刚跟人大吵了一架？

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，到底怎么办才能赶走这些恼人的小毛病呢？

本书清晰地告诉你什么是火，什么是上火，15种上火症状的对症治疗，五脏去火保健方案，九大体质上火的针对性调养，四季上火的规律，防治男女老幼各类人群上火的方法等内容全搜罗，面面俱到，“火火”难逃。

百病皆因“火”过大。本书紧紧围绕不上火的中医养生方法，教会读者如何正确运用饮食、理疗、运动获得健康，为你量身打造最适合的降火方案。

目录

“火”在哪里 / 10



第一章

“上火”，就是身体的正气变成了毒气 / 17

人体的“火”并不全是害 / 18

“火”是人的生命动力源 / 18

“火”是新陈代谢的保证 / 19

“火”也就是中医说的“阳” / 19

人无“火”则油尽灯枯 / 19

“上火”后害处多多 / 20

“上火”损伤防御能力 / 20

“上火”易引发糖尿病 / 21

“上火”易引发心脑血管病 / 21

为什么会上火 / 22

气候引发的上火 / 22

精神因素引发的上火 / 22

饮食不当引发的上火 / 23

劳累过度引发的上火 / 23

降火有哪些误区 / 24

降火误区1:小孩子上火就要清泻 / 24

降火误区2:无论虚实,全靠凉茶 / 24

降火误区3:为了防止上火经常吃下火药 / 25

降火误区4:感冒就是上火,要吃清热泻火药 / 25

上火了,实则泻,虚则补 / 26

如何分辨实火和虚火 / 26

下火有三宝:饮食、服药、心情好 / 27

调摄心情 / 27

控制饮食 / 27

适当服药 / 27

第二章

上火了,毛病多 / 29

口腔溃疡:去心火、肝火、脾火 / 30

1. 心火上炎、心火下移食莲子汤 / 30

2. 肝阳上亢、肝气内郁多食芹菜 / 30

3. 清热除烦的鲜藕萝卜饮 / 31

4. 生地青梅饮,降火敛疮 / 31

5. 常按劳宫穴、太冲穴、巨阙穴 / 32

6. 治疗口腔溃疡,不能只是泻火 / 33

咽喉肿痛:清肺火、肾火 / 34

1. 肺火炽盛多吃丝瓜 / 34

2. 小儿风热感冒用生姜桑叶汤 / 35

3. 利咽化痰的荸荠萝卜饮 / 35

4. 按压大椎穴、天突穴、合谷穴 / 36

5. 凌晨3~5点,熟睡安眠清肺火 / 37

口干口苦:清肝火、脾火 / 38

1. 疏肝理气用青皮 / 38

2. 喝绿豆粥去脾胃火 / 38

3. 常饮罗汉果茶,与口干说拜拜 / 39

4. 甘蔗荸荠汁，去脾胃实火 / 39

5. 清肝火、脾火四大穴位：三阴交穴、阳陵泉穴、太冲穴、期门穴 / 40

6. 长夏时节需防湿热，注意健脾 / 41

便秘：清胃火 / 42

1. 红薯解决便秘烦恼 / 42

2. 润肠消积吃海蜇 / 42

3. 决明子茶，缓解便秘、高血压 / 43

4. 常饮四仁饮，便秘不再来 / 43

5. 对付便秘，刮痧来帮忙 / 44

6. 推腹，平衡火气 / 45

眼睛干涩：清肝火 / 46

1. 肝火上逆，多食菊花 / 46

2. 荠菜青青，清肝明目 / 46

3. 枸杞菊花茶清热，改善眼睛干涩 / 47

4. 温和下火夏桑菊凉茶 / 47

5. 疏肝明目最简易有效的按摩方法 / 48

6. 想明目，泡脚加按摩 / 49

小便发黄：清心火、肝火、小肠火 / 50

1. 多吃黄瓜，除湿利尿 / 50

2. 红豆煮粥可清热解暑 / 50

3. 荷叶茶，清热利水又减肥 / 51

4. 金银花茵陈茶，清热解毒 / 51

5. 清泄心火的穴位：神门穴、内关穴、曲泽穴 / 52

6. 刮心经，疏通气血去心火 / 53

牙龈肿痛：清胃火、肾火 / 54

1. 清胃火，绿豆冬瓜好帮手 / 54

2. 皮蛋味美，解热去火 / 54

3. 牙痛，喝杯大黄石膏茶 / 55

4. 齿颊留香薄荷茶 / 55

5. 按压合谷穴、颊车穴、下关穴三穴镇牙痛 / 56

6. 补足水分睡好觉，脾胃不上火 / 57

食欲缺乏：清胃火、脾火 / 58

1. 健脾开胃，豆腐帮忙 / 58

2. 消食化滞有山楂，可清理胃火 / 58

3. 玫瑰麦芽茶，芳香消食健脾胃 / 59

4. 宽中行气又开胃，陈皮谷芽茶 / 59

5. 按摩脾俞穴、胃俞穴、三阴交穴治疗食欲不振 / 60

6. 小孩子积食，刮脾经效果好 / 61

口气重：清胃火、脾火 / 62

1. 清新留香，薄荷最强 / 62

2. 胃火上炎，芹菜、苦瓜来降火 / 62

3. 清香怡人的玫瑰薄荷茶 / 63

4. 芳香化湿藿香茶 / 63

5. 按摩大陵穴、后溪穴去口臭 / 64

6. 早餐不吃，容易口臭 / 65

长痘痘：清胃火、肺火 / 66

1. 薏仁清热美容，平民的营养品 / 66

2. 清热安胃好帮手，绿豆治痘 / 66

3. 芹菜雪梨汁，排毒润肺效果好 / 67

4. 清胃热治痘痘的胡萝卜芹菜汁 / 67

5. 按揉曲池穴、血海穴 / 68

6. 中年长痤疮，病根在情绪 / 69

心烦失眠：清肝火、心火 / 70

1. 滋补不上火，鸭肉清虚热 / 70

2. 莲子安神好睡眠 / 70

3. 玫瑰花山楂茶清肝火，治失眠 / 71

4. 清心除烦助睡眠，百合酸枣仁茶 / 71

5. 治疗失眠的特效穴位：神门穴、内关穴、百会穴、安眠穴 / 72

6. 睡前泡个脚，除烦助睡眠 / 73

流鼻血：清肺火、肝火、胃火 / 74

1. 蘑菇嫩滑可口，滋阴补虚 / 74

2. 肝火旺，吃点木瓜 / 74

3. 白茅根茶轻松去肺火 / 75
4. 栀子槐花茶香飘 / 75
5. 指压颈百劳穴、迎香穴、上星穴，治疗流鼻血 / 76
6. 保持神志安宁，气血收藏不流鼻血 / 77

烦渴：清脾火、肺火 / 78

1. 土豆养脾胃，清热祛烦渴 / 78
2. 鲫鱼水中来，滋阴清热不上火 / 78
3. “口干族”常饮桑葚茶 / 79
4. 清凉解暑祛烦渴，金银花乌梅茶 / 79
5. 按摩极泉穴、承浆穴、曲泽穴止烦渴 / 80
6. 放血、刮痧也能去肺火 / 81

潮热盗汗：清肾火、心火 / 82

1. 海参平和温补，让虚火不再生 / 82
2. 黑豆浮麦莲子粥，去心火止盗汗 / 82
3. 止汗常喝黄芪二蜜饮 / 83
4. 养心益阴，来碗龙眼西洋参饮 / 83
5. 刮手臂上的心经，去心火效果好 / 84
6. 口不渴也要勤补水 / 85

发脱齿摇：清肾火 / 86

1. 肾火旺脱发，多吃黑芝麻 / 86
2. 用首乌来补精血以生发 / 86
3. 茯苓茶，去肾火，健脾胃 / 87
4. 首乌枸杞茶滋肾阴宜常饮 / 87
5. “开天窗、鸣天鼓”最养肾 / 88
6. 下午 5~7 点，喝点水，去肾火 / 89

第三章

五脏易上火，降法各不同 / 91

心火“灼烧”：口腔溃疡，舌尖红 / 92

1. 快速判断是否心火“灼烧” / 92
2. 常吃苦瓜，清火降压 / 93
3. 用莲子煮粥，改善睡眠 / 94
4. 苡苻煮粥，清热利尿 / 95

5. 荷叶、茯苓煮粥，清热安神 / 95
6. 莲心茶，调烦躁不眠 / 96
7. 淡竹叶茶，治疗口舌生疮 / 96
8. 刮心包经，重点刮拭劳宫穴 / 97
9. 按神门穴清心除烦、安神定志 / 97
10. 按揉曲泽穴可清心泻火 / 98
11. 按揉内关穴，防出血、血栓 / 98
12. 午时小憩，消除过度劳累造成的心火 / 99

肝火过旺：口苦，总有眼屎 / 100

1. 快速判断是否肝火过盛 / 100
2. 疏肝理气找茼蒿，清热降压又开胃 / 101
3. 菊花清肝明目，电脑族宜常用 / 102
4. 丝瓜粥除肝火口臭 / 103
5. 吃点海带降肝火 / 103
6. 急躁易怒，常备黄瓜汁 / 104
7. 梅花茶，不让女人发无名火 / 104
8. 经常刮一下两肋，能疏肝气，泄肝火 / 105
9. 利用太冲穴来消气 / 106
10. 用期门穴来疏肝解郁 / 106
11. 睡好觉滋阴去肝火 / 107

脾胃有火：嘴发甜，大便先干后稀 / 108

1. 快速判断是否脾胃火旺 / 108
2. 常吃薏仁，清热利湿健脾胃 / 109
3. 山药、栗子滋养脾胃，帮你祛除体内湿热 / 110
4. 口中黏腻，吃黄瓜 / 111
5. 陈皮炒胡萝卜，离开厌食 / 111
6. 薄荷菊花茶，清热解疲劳 / 112
7. 食欲缺乏，品山楂洛神茶 / 112
8. 按足三里穴止胃疼 / 113
9. 按内庭穴，清胃火消口臭 / 113
10. 胃火牙痛，掐按手三里穴 / 114
11. 捏脊，调整阴阳健脾胃 / 114
12. 上午 9~11 点，拍打一下脾经好养脾 / 115

肺上火:脸上长痘痘,嗓子干 / 116

1. 快速判断是否肺火旺 / 116
2. 肺热口干,多吃银耳 / 117
3. 滋阴润肺,梨来帮忙 / 118
4. 鸭蛋滋阴清肺,赶走肺燥 / 119
5. 枇杷清肺火,好吃又有效 / 119
6. 咽喉肿痛,喝橄榄麦冬茶 / 120
7. 虚火旺气喘咳嗽,来杯西洋参红枣茶 / 120
8. 刮尺泽穴泻肺火,嗓子不干痒 / 121
9. 按摩太渊穴能补肺气防虚火 / 121
10. 按迎香穴,祛痘消黑头 / 122
11. 搓鱼际穴,润泽皮肤 / 122
12. 每天一两次深呼吸,锻炼肺脏清除火气 / 123

肾上火:耳鸣、耳聋、盗汗 / 124

1. 快速判断是否肾火旺 / 124
2. 吃猪腰,补肾脏 / 125
3. 养肾可以每天来点黑色食物 / 126
4. 河虾韭菜粥,告别腰膝酸软 / 127
5. 莲子黑豆羊肉汤,乌发补肾 / 127
6. 女贞子蜂蜜饮,滋养肝肾护血管 / 128
7. 小便不利,来杯桑白皮茶 / 128
8. 按摩太溪穴,不再耳聋耳鸣 / 129
9. 按摩肾俞穴,腰腿不痛 / 129
10. 涌泉穴,强肾滋阴助睡眠 / 130
11. 搓脚心,帮你补肾明目 / 130
12. 闲着没事就捶打捶打腰,肾好腰也好 / 131

第四章

不同体质“上火”对症降 / 133

阴虚:面色偏红、口干、五心烦热 / 134

1. 阴虚要补阴,多吃银耳羹 / 134
2. 八宝全鸭,滋阴定喘消水肿 / 134
3. 喉咙着火,来杯藕梨汁 / 135

4. 百合花洋参茶,清热安神 / 135

5. 头晕、眼睛干涩找太冲穴、行间穴 / 136
6. 阴虚的人“虚不受补”,最忌大补 / 137

阳虚:太阳穴长痘、盗汗、嘴唇脱皮 / 138

1. 清补去虚火,羊肉治久咳效果好 / 138
2. 腰膝酸软夜尿多,就吃核桃羹 / 138
3. 心烦失眠,就喝川芎杜仲茶 / 139
4. 性欲减退,淫羊藿茶最有效 / 139
5. 刮翳补阳气,首选膻中穴和百会穴 / 140
6. 夏天不贪凉,冬天要保暖 / 141

气虚:心烦气躁、口腔溃疡、牙疼 / 142

1. 糯米山药粥,气血好胃口好 / 142
2. 土豆补气防便秘 / 142
3. 黄芪红枣茶,补气养血止虚汗 / 143
4. 清心补气助睡眠找人参莲子茶 / 143
5. 按摩太渊穴,补益肺气 / 144
6. 久卧伤气,温和运动可健脾利肺 / 145

湿热:口苦口臭、易躁怒、易长痤疮 / 146

1. “口苦族”吃野菜 / 146
2. 止渴利小便,要喝冬瓜蜂蜜汁 / 147
3. 荸荠芹菜汁,清热利湿降血压 / 147
4. 缓解口苦、胸闷按摩曲池穴、大椎穴、阳陵泉穴 / 148
5. 起居避暑湿,运动强度宜大 / 149

痰湿:胸闷、口甜黏多痰、面部出油 / 150

1. 冬瓜山药薏仁米,燥湿化痰不上火 / 150
2. 山楂荷叶茶,减肥降血压 / 151
3. 消脂护肝,泽泻乌龙茶 / 151
4. 健脾利湿去火气,按摩足三里穴、丰隆穴 / 152
5. 起居忌潮湿,运动宜渐进 / 153

血瘀:月经不调、烦躁健忘、眼红肿 / 154

1. 活血散瘀降肝火,山楂有效 / 154
2. 菠菜疏肝养血清烦热 / 154

- 3. 解郁除烦，柴胡玉竹饮 / 155
- 4. 常吃红豆，去心火，消赘肉 / 155
- 5. 按摩曲池穴、合谷穴、血海穴改善色斑疼痛 / 156
- 6. 血瘀体质，刮痧最适合 / 157

气郁：胸肋胀痛、腹泻、生闷气 / 158

- 1. 健脾养心安神，百合莲子汤 / 158
- 2. 胃口不好就喝橘皮粥 / 158
- 3. 酸甜柠檬茶，疏解抑郁情绪 / 159
- 4. 玫瑰饮清肝火，好滋味 / 159
- 5. 按摩太冲穴、膻中穴、期门穴改善气郁体质 / 160
- 6. 起居宜动不宜静，宜参加群体运动 / 161

特禀：皮肤瘙痒、红疹、鼻炎、腹泻 / 162

- 1. 常食固表粥，拒绝过敏性疾病 / 162
- 2. 玄参牡丹皮猪肉汤，去除红血丝 / 162
- 3. 黄芪泡茶，止多汗 / 163
- 4. 枸杞子龙眼花茶，缓解情绪 / 163

平和：身体和谐不上火 / 164

- 平和体质的饮食 / 164
- 平和体质的人如何养生 / 165

第五章

一年四季总上火，辨清“火源”再降火 / 167

春季肝火旺 / 168

- 1. 苦瓜炒鸡蛋，养肝降火 / 168
- 2. 春燥干渴用冬瓜粥 / 168
- 3. 新鲜蔬果汁，清肝泻火最健康 / 169

- 4. 按摩降压沟、行间穴、太冲穴 / 170
- 5. 春捂有度防内火 / 171
- 6. 踏青去内热 / 171

夏季心火热 / 172

- 1. 多吃鸭肉有效降“夏火” / 172
- 2. 常吃百合，不心烦 / 172
- 3. 清热解暑，西瓜正当时 / 173
- 4. 咽喉肿痛口难开，双花来帮忙 / 173
- 5. 夏季心绪暴躁，练气功心静自然凉 / 174
- 6. 拍“窝”也可解热去火 / 175

秋季肺火燥 / 176

- 1. 秋季热咳，多吃橄榄 / 176
- 2. 喝白银汤，清火润肺 / 176
- 3. 秋季养生防肺火，甘茶润燥畅呼吸 / 177
- 4. 秋燥易耳鸣，按摩穴道可缓解 / 178
- 5. 金秋时节，登高望远 / 179

冬寒肾火烧 / 180

- 1. 栗子猪蹄汤，缓解足跟痛 / 180
- 2. 睡眠不安喝黑芝麻粥 / 180
- 3. 小便灼痛，用葡萄饮 / 181
- 4. 烦热干渴就喝枸杞子橄榄茶 / 181
- 5. 刮拭肾经、膀胱经，自我调节降肾火 / 182
- 6. 肾阴虚的人尽可能少吃辛辣香燥的食物 / 183

四季胃火一直盛 / 184

- 1. 小米绿豆粥，散牙龈肿痛 / 184
- 2. 凉拌胡萝卜，离开厌食 / 184
- 3. 二根麦冬茶，告别口腔溃疡 / 185
- 4. 茉莉花茶，缓和胃痛 / 185
- 5. 按摩足部、腹部、腰骶，改善胃肠功能 / 186
- 6. 保证睡眠很重要 / 187

