



人体的火

高益民◎主编

认识你体内的火，才能过上不上火的生活
“水火平衡”才能长寿



化学工业出版社
米立方出版机构

在中医认为，人体中也有这样的人。人体之火，是指人的生命活动和病理现象。自然之

火，向上，性热而温煦。利

似的人，人体有。中医打

害。自。以分别理解一

命活动的阳气。阳气温煦

动的原动力。可能这么

如武侠小说中的高手内力了厚，就算受人突袭，身体的内力也能自发抵抗，将痛苦逼到

低。实际生活中，我们便

都归阳气管。比如天凉下

会自发与之抵抗，阳气旺

体也正是以阳气的火热之

的作用有些类似一口锅，

通过加热腐熟这些食物

要。这就是我们的、生理

祸之火。也即人们常说的、上火

命和财产安全，人上火了

长出很多痘痘，这就是、上火

六淫——风、寒、暑、湿、燥、火，日久也可能

人体的火

人体的火

主编 高益民
插图 苗地

吉林医药

内伤，均可能导致虚火上炎。还有外



化学工业出版社
米立方出版机构

·北京·

人人都想过“不上火的生活”，那么，人体内真的有“火”吗？

老中医高益民教授在本书中通过许多日常生活中常见的事例，讲解了人体内的各种“火”：生命之火、病理之火，少火、壮火，先天之火、后天之火，君火、相火，实火、虚火，三焦之火，五脏之火……有的是生命活动中必不可少的“火”、有益健康的“火”，有的是我们要防治的“火”、避免发生的“火”。明白了人体的“火”，了解了如何保护有益的“火”，如何防治有害的“火”，才能达到阴阳和谐的健康境界。本书适合对中医养生感兴趣的老百姓阅读参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

人体的火 / 高益民主编. — 北京: 化学工业出版社, 2010.2
ISBN 978-7-122-07014-2

I. 人… II. 高… III. 火 (中医) — 基本知识 IV. R228

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第200025号

责任编辑: 贾维娜
责任校对: 战河红

封面设计: 尹琳琳
版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社 米立方出版机构
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京云浩印刷有限责任公司

720mm×1000mm 1/16 印张11 字数146千字 2010年7月北京第1版第2次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.80元

版权所有 违者必究



前言



20世纪末，卫生部指示人民卫生出版社(以下简称“人卫社”)，为了在全国民众中普及医学卫生知识、提高国民体质，准备编写一部医学方面的科普丛书。可能是在人卫社出过几本有关名老中医经验集的原因，我被邀请到了福州参加编委会议。到会后得知，除我一人是中医之外，其他十多位都是各科的西医专家。主持人明确告知，有关中医方面的选题、内容、作者全部由我负责，这让我感到压力很大。

会后由福州转道厦门返京，在滨海的大巴上，虽然我坐在靠窗的位置，但我无心浏览那辽阔美丽的风光，满脑子充斥着无形的“郁（肝）火”，越想越感到“心急如焚（火）”。想着想着，突然灵感闪烁，“心肝之火”、“人体之火”完全可以作为一本科普读物的选题呀！经过反复推敲，我觉得在中医学学术领域里，从生理的“火”到病理的“火”大有可谈之处，而且更贴近百姓的需求。

题目想好了，因我是第一次写科普读物，完全没有经验，虽然字数不多，但是成书的过程确实不易。我花费了整整一个暑假的时间，写好了第一稿交给出版社，但很快就被退回来了。原因很简单，写的太专业了。接下来的就是硬着头皮一次又一次地修改，一段一段地朗读，直到把一本厚厚的“专业书稿”改成了薄薄的科普小册子。另外，我特请国内知名漫画家苗地为这本小书插图，更增加了这本书的光彩。令人欣慰的是，这本《人体的火》出版后，受到了读者的广泛好评，并在1990年获人卫社优秀科普作品二等奖。时间进入到了2008年，化学工业出版社的编辑得知了关于这本书的故事，他们认为这是个极好的题目，邀请我进行再创作。于是发动我的学生与助手们，更广泛地收集资料，增加了一些新的内容，包括由于上火而引起的现代常见病、多发病，如糖尿病、高血压病、心脑血管病等，以及因熬夜上网、多吃洋快餐容易引起上火等内容。又选择和补充了一些近几年新批准上市的去火药，算是这本书的与时俱进吧。希望能继续受到读者们的关注，更欢迎大家多提宝贵意见。

国家老中医药专家经验继承导师

高益民

2010年初

编写人员名单

主 编 高益民

编 者 李 博 高 琦 邹志东 袁红波 张 焱

张宗南 董印钢

插 图 苗 地

目录






Contents

一 认识你体内的“火” 1

- ☞ 中医所说的“火” 1
- ☞ 人体内的“水火演义” 5
- ☞ “水火平衡”才能长寿 6
- ☞ 人体内真的有“火”吗? 8
- ☞ 火的家族成员 8
 - “少火”让你长寿,“壮火”损害健康 8
 - “先天之火”与“后天之火” 8
 - “火”也分君臣——“君火”与“相火” 9
 - “内火”与“外火” 9
 - “实火”易灭,“虚火”难消 9
 - 各个器官都有火——五脏之火 10
 - 人体的三焦火 12
- ☞ 没有“火”,就没有生命 14
- ☞ 做好你自己的消防员 15

二 “火”起来的疾病 16

- ☞ 今天,你“上火”了吗? 16
- ☞ 百病皆由“火”作祟 17
 - “火”是六淫之一 17
 - 风、寒、暑、湿、燥,皆可转化为“火” 18
 - “诸火病自内作”——内火是最常见的病因 20
- ☞ “小毛病”也多由“火”生 20

“上火”都发烧吗?	20
“内火”容易招来“外寒”——常感冒的人多有“火”	21
失眠与“上火”	23
牙痛的“火”源真不少	24
“从嗓子眼儿里往外冒火”	27
咳痰、咯血与肺火有关	28
口腔溃疡与“上火”	30
口臭是火大吗?	31
便秘都与火有关吗?	32
流鼻血是“上火”的常见症状	34
脾胃之火导致烂嘴角和火燎疮	35
痔疮忌“上火”	36
痰火让人发疯	37
上火可能会导致尿血	38
小小疔疮，不可大意	39
 “阴虚火旺”——引起糖尿病最主要的病因	41
“三多一少”皆因“火”	42
保养肾“水”，才能远离糖尿病肾病	43
清肝火，防治糖尿病眼病	44
增水来降火，治疗糖尿病的大法——养阴清火	45
 火苗总是上升的，所以——血压高了	47
高血压患者为什么要防怒?	48
 “风风火火”——当心脑血管病	50
脑卒中有六种原因，“火”为其一	50
清火养阴，血脉通畅	50
 心火内动，扰动心神——心悸	51
心悸是冠心病的早期表现之一	52
 最容易着的火——“肝火”	53
红眼病由“肝火”生	53
“肝火”易致耳聋耳鸣	54

“怒火冲天”后小心头晕、头痛、失眠·····	55
暴怒可引发吐血·····	56
“肝火”太盛可能加重肝炎、导致肝癌·····	56
缠腰龙也由肝火生·····	57

三 远离生活中的“火”源! ····· 59

☞ 劳累过度易“上火”·····	59
☞ 别让补药变“毒药”·····	60
☞ 喝酒易致“上火”·····	61
☞ 都冒烟了，能说没“火”吗——拒绝香烟的又一个理由·····	62
☞ 外出旅游防“上火”·····	63
☞ 搬家搬来的“火”·····	63
☞ 噪声与“上火”·····	64
☞ 发脾气时想想“火”·····	65
怎样消除您的怒火?·····	66
☞ 四季养生与“上火”·····	67
春天风干物燥，小心“火烛”·····	67
夏日炎炎易生“火”·····	68
多事之秋防“燥火”·····	69
冬季进补防“内火”·····	70
熬夜上网当心“上火”·····	71
压力过大压出“火”·····	72
开心可以“散火”，生气可能“闷火”·····	73

四 当心“火”从口入 ····· 74

☞ 饮食习惯会导致“火”从口入·····	74
----------------------	----

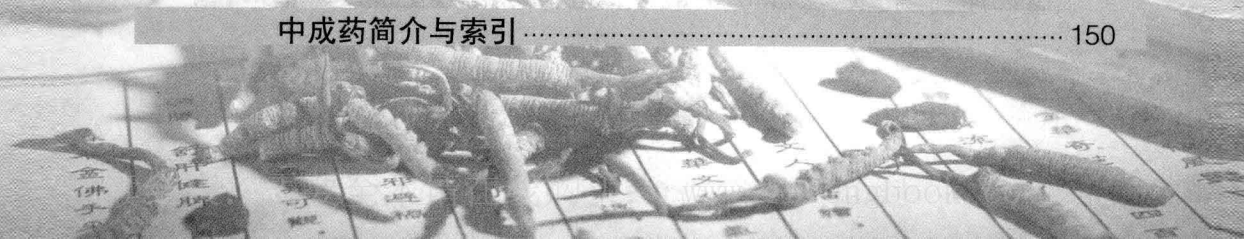
美味越吃越多，火越来越旺	74
烧烤的食物使人的“火”气加大	77
冷饮、冰棍并不降火	77
多吃油炸食品易上火	79
“洋快餐”与“上火”	80
火锅好吃易上火	81
❧ 不是所有的水果都属“水”性	82
哪些水果能清火，哪些水果会上火	82
荔枝吃多了会流鼻血	83
樱桃吃多易上火	85
清火作用最好的水果是梨	85
香蕉擅清“大肠火”	86
“桃饱杏伤人，李子树下埋死人”	88
❧ 干果易“上火”	88
吃花生米易“上火”	89
核桃补脑，小心上火	89
❧ 辣味食物——火之源	90
胡椒辣嗓子	90
芥末辣鼻子	90
辣椒——让人又爱又恨	91
❧ “甜蜜”的陷阱——火之助	92
多吃糖易“上火”	92
巧克力吃多了易上火	92
❧ 苦口食物能“灭火”，“吃苦”能下火	93
吃苦瓜能清火	93
最能清心火的莲子心	95
金银花——口咽部的消防员	96
❧ 大多数蔬果都是天然的灭火器	97
清火蔬菜大本营	97
西瓜——天然白虎汤	97

丝瓜、黄瓜能清火·····	99
木耳、银耳能清火·····	100
莲藕一身都是宝·····	100
☞ 也有一些蔬菜能升“火”·····	101
韭菜子能治阳痿·····	102
黄芪炖母鸡能补“火”·····	102
☞ 常吃肉类有寒性、温性之分·····	103
哪些禽类可以增强人体的“火”？·····	103
水禽当然属“水”性·····	104
鱼类为何为“发物”·····	105
哪些鱼类性平和，不上火·····	105
多吃羊肉易上火·····	106
动物内脏也分寒热·····	107
☞ 其他常见食品的寒温性·····	108
鸭蛋性偏寒·····	108
生吃鸡蛋虽能清火，但不宜食用·····	108
喝啤酒能清火？·····	109
豆腐、豆浆防上火·····	109
清火“红绿配”——绿豆和红小豆·····	110
蜂蜜能清火·····	111
多饮凉茶能“灭火”·····	113
荸荠是清火的好药·····	115

五 特殊人群与人体的“火” 116

☞ 妇女·····	116
白带发黄是上火吗·····	116
外阴瘙痒多有火·····	117
月经前易上火·····	119

妇女产后或经期感冒易留下病根	120
更年期妇女易上火	121
不孕可能与“火”有关	123
孕妇进补要防胎火	123
为什么说“产前一盆火”？	125
孕期发火对胎儿有影响	126
产后“火大”不宜喂奶	128
“坐月子”吃鸡蛋易上火	128
产后胃火盛易生奶疮	129
哺乳期妇女上火能吃祛火药吗？	129
妊娠色素沉着是胎火	131
❧ 小儿	132
儿童为什么容易上火	132
小儿“上火”的判断与预防	133
小儿夜里爱哭与“火”有关	136
小孩睡觉磨牙是有“火”的表现	138
小儿夏季发烧的病根在于“火”	138
小儿吃零食易“上火”	139
小儿吃母乳、牛奶，哪个易“上火”？	141
小儿高烧为什么会抽风？	141
小儿“雪口疮”是内寒吗？	142
小孩穿皮袄火气大	143
怎样预防小儿“食火”？	145
缺乏维生素A的小儿易上火	145
小孩多吃膨化食品易上火	146
❧ 老人	146
为什么老年人易上火？	146
老年人便秘与上火	148
老年人穿保暖内衣易上火	149
中成药简介与索引	150



一 认识你体内的“火”

☯ 中医所说的“火”

说到火，我们都很熟悉，烧水、熬粥需要火，取暖、煨烧需要火，小街边流行的烧烤需要火，就连吸烟人士也需要“火”，才能在烟雾袅袅里“快活”，过上“似神仙”的生活。火的作用，其实早在殷商时代人们就意识到了，《尚书·大传》中说：“水火者，百姓之所饮食也。”意思是说，老百姓要想吃上热饭、喝上热水，哪里离得了水和火呀。可见火是多么重要。

中医认为，人体中也有这样的火。人体之火，是指人的生命活动和病理现象。自然之火，主动，升腾向上，性热而温煦；利用得好，能蒸煮食物、驱寒保暖。人体之火也有类似的属性。对人体有利的火，中医称为“生理之火”。当然了，如果自然界的火，运用不当，也会酿为灾难，造成损害。相应地，人体中也存在“不当”的火，对人体有极大的伤害，这叫做“病理之火”。

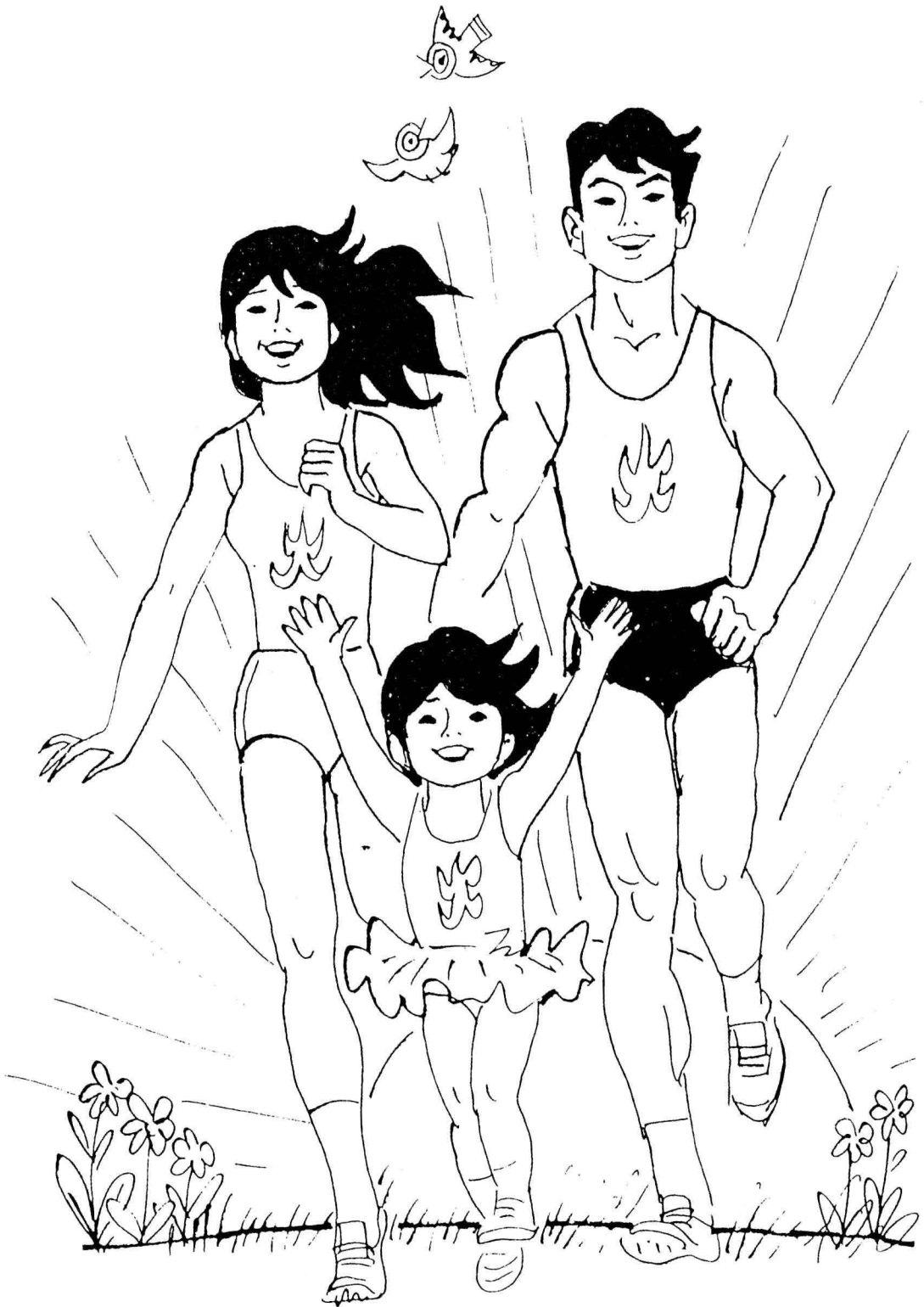


图1 生命之“火”

我们可以分别来理解一下，“生理之火”是指维持人体正常生命活动的阳气，阳气温煦、推动人体的脏腑功能，维持人体的生命活动，是人体生命活动的原动力。可以这么说，很多人还是对阳气的概念有些模糊，那么不妨再举个例子。比如武侠剧中有的高手内力了得，就算受人突袭，身体的内力也能自发抵抗，将伤害降到最低。实际生活中，我们便有这样的内力，那便是阳气。阳气主功能，凡是涉及功能性的都归阳气管。比如天凉下雨了，“寒气”像小贼一样突袭你的身体，那么你身上的阳气就会自发与之抵抗，阳气旺盛的人不容易感冒，阳气不足的人就很容易感冒。事实上，人体也正是以阳气的火热之功达到消化食物的作用的，人吃水谷精微，最后囤积在胃里。胃的作用有些类似一口锅，阳气就像锅下的火，火旺旺地烧，锅里的食物才能熟。阳气正是通过加热腐熟这些食物，使之化生精气，从而营养五脏六腑、四肢百骸，维持生命的需要，这就是我们的“生理之火”。

“病理之火”其实就是指“运用不当的火”和“天灾人祸之火”，也即人们常说的“上火”。大自然的火稍加不慎，就酿为灾祸，危害人们的生命和财产安全，人上火了也会伤害机体。比如吃辣多了或是热性食物吃多了，嘴上、脸颊长出很多痘痘，这就是“上火”。饮食失调、劳倦内伤，均可能导致虚火上炎。还有外感六淫——风、寒、暑、湿、燥、火，日久也可能郁而化成内火，感染疾病。



图2 病理之“火”

☯ 人体内的“水火演义”

水，想必也不用多解释，人体的大部分就是由水组成的，所以有人说“女儿是水做的骨肉”。其实这句话是很片面的，因为不仅女人，男人同样是“水做的骨肉”，只不过女人“水性”重，男人“水性”轻。不过提到水，我们首先想到的是自然界的水，正如前文所述“水火乃百姓之所饮食”，上文的水加上本文的水，这才构成了老百姓入口的热汤热饭。

水的属性恰与火相反，水主静，趋下，性凉且静。明白了水的属性，其实你就可以明白男人和女人的一些差别了，正是因为女人“水性”比男人重，所以女人更喜静，更柔弱，这便是“水性”的体现。

中医里的“水”，是指人的生命活动和病理现象，与自然界的水有极大的不同，但却呈现出类似的属性。自然界的水是生命之源，它能灌溉田野，赐人食物，但也可以形成洪涝，带来灾害。人体也是一样，水构成了人的身体，但如果身体里的水没有正常地新陈代谢，在人体内积蓄泛滥，就易“水肿”，成为“病理的水”。

水和火都是自然之物，也是人体的构成因素，可以说没有水和火，没有它们，也就没有人类。水和火其实属于自然界阴阳的两个方面，火为阳，水为阴，两者相互牵制，相互促生，像一个跷跷板一样，共同构筑自然界的和谐平衡。人体里既有水也有火，两种不同属性的事物同时存在，正是因为它们的相互牵制促使它们成为一个和谐的整体，人体才能安然无恙，两者缺一不可，少一不可。没有火，人体就像冰冷的石头一样；没有水，人就成了“木乃伊”。我们常夸一个女孩子长得“水灵灵”的，就是水的体现，而没有了水，那么，“水灵灵的姑娘”也就不复存在了。水使火少了冲动，火也给了水以积极向上的力量，正是这两股截然不同的力量造就了人，使人在一种平衡的状态中不断新陈代谢、繁衍生息，我们常夸造物者神奇，其实就是因于此。

人体内的水和火，是身体里两种对立统一力量的“形象代言人”。他们时

而针锋相对，时而携手共进，就像一对夫妻，多数情况下，他们都能水乳交融，然而说不定哪一天，他们两人不和了，就会吵吵嘴，斗一斗，这时就会出现不平衡，谁吵嘴斗架的功夫好，谁就可能赢。火盛了一般就会上火，水盛了一般就会水肿。然而，夫妻之间，“床头吵架床尾和”，多数情况下，他们会很快握手言和，天下太平的日子又会来到“人间”，这就是身体健康的好日子。不过如果两股力量悬殊，结果就会不一样了。比如一个人工作紧张，还吃辣多了，好比男人找了个帮手来跟女人吵架，女人不敌，自然火就占了上风，于是，人体就会“口舌生疮，咽喉肿痛，皮肤起包”，这都是火旺的表现。

说到这里已经很明白了，要想解决这个问题，就应该“泻泻火”，我们可以吃些清火的食物或药物，将男人叫来的帮手劝走，打消他猛烈的势头，自然我们也可以吃些滋阴的食物或药物，相当于再找一个女伴来一边劝走帮凶，一边拉架，也就是既清火也滋阴，如此的效果往往能立竿见影，小夫妻间又心平气和了。

其实，大家都知道，人上火了降降火就行。降火最简单的办法就是多喝点水，用水把火浇灭了，人自然就恢复正常了。

如果不去管它，其实也不妨事，夫妻吵嘴原属正常，只要不是“吵着要离婚”，偶尔的一些小摩擦、小碰撞，不会有太大的影响。人体内的水和火也一样，一般情况下，人体都能自发恢复平衡，人体内的水火也必能和谐共处。

☯ “水火平衡”才能长寿

《黄帝内经》说：“水火者，阴阳之征兆也。”水是阴，火是阳，水火平衡即是阴阳平衡。人体是由阴阳两个方面来组成的，阴阳平衡就是人身最健康、最舒服的状态，阴阳偏盛或偏虚，人就会生病。

说到这里我们不妨说点题外话，男人阳气偏盛阴气虚，整体呈现出阳性；女人阳气虚阴气盛，整体呈现出阴性，而男人和女人的结合其实也是一种阴阳