

养生馆

第2辑



不上火的 四季保健妙方



书立方®

心享悦读

春防肝火，夏防心火，秋防肺火，冬防肾火。
顺季食养，调整起居，适应四时寒热温凉。
法时养生，调和气血阴阳，远离百病之源。

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

· 书立方·养生馆·第2辑 ·

不上火的 四季保健妙方



书立方

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不上火的四季保健妙方 / 《书立方·养生馆》编委会编. --上海: 上海科学普及出版社, 2013.4
(书立方·养生馆·第2辑)

ISBN 978-7-5427-5687-9

I. ①不… II. ①书… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第036197号

书立方·养生馆·第2辑



不上火的四季保健妙方

责任编辑: 徐丽萍


特约编辑: 蔡 婷

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京天宇万达印刷有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2400千字

版次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定价: 300.00元 (全30册)

ISBN 978-7-5427-5687-9

目录

第一章 ▶ 火从哪里来

- 火是人生的生机 6
- 上火就是正气变成了毒气 8
- 火是怎么吃出来的 9
- 不良习惯会让火升起来 11
- 不上火才能少生病 13
- 不可过度去火 15

第二章 ▶ 春阳生发防肝火

- 春季气候特征 16
- 春季为何易上肝火 17
- 肝火过旺对健康有哪些影响 20
- 科学饮食防肝火 22
- 春季宜多吃的清肝食物 24
- 春季服用泻火药需遵循的法则 26
- 不上火的春季食养妙方 27
- 春季去火茶饮方 33
- 春季去火中医理疗法 38
- 春季去火生活养护 42

第三章 ▶ 夏日炎炎防心火

- 夏季气候特点 44

- 夏季为何易上心火 45
- 去心火的健康饮食法 46
- 不上火的夏季食养妙方 49
- 夏季去火茶饮方 57
- 夏季去火中医理疗法 60
- 夏季去火生活养护 66

第四章 ▶ 秋燥伤身防肺火

- 秋季气候特征 70
- 秋季为何易上肺火 70
- 肺火过旺有哪些表现 71
- 秋季容易寒包火 71
- 肺火过旺易生哪些疾病 72
- 科学饮食防肺火 73
- 肺火旺者应多吃的食物 77
- 肺火旺者的饮食禁忌 78
- 不上火的秋季食养妙方 79
- 秋季去火茶饮方 87
- 秋季去火中医理疗法 92
- 秋季去火生活养护 96

第五章 ▶ 冬寒阴盛防肾火

- 冬季气候特征 100
- 冬季为何易上肾火 100
- 肾火旺有哪些表现 101

- 肾火过旺易生哪些疾病 101
- 科学饮食防肾火 102
- 不上火的冬季食养妙方 107
- 冬季去火茶饮方 118
- 冬季去火中医理疗法 121
- 冬季去火生活养护 126

第六章 ▶ 四季都要防胃火

- 哪些原因导致胃火 130
- 胃火过旺易致哪些疾病 130
- 科学饮食防胃火 132
- 防治胃火食养妙方 138
- 四季去胃火茶饮方 143
- 四季去胃火中医理疗法 146

第七章 ▶ 四季常见上火症状食养护理法

- 头晕、头痛 158
- 眼睛肿痛 163
- 长痘痘 167
- 口臭 173
- 口疮 176
- 咽喉肿痛、牙痛 180
- 便秘 184
- 心绪不宁 188

第一章 火从哪里来

【火是人生的生机】

由于上火会给人带来不适，人们对人体内的火认识可能会片面，认为“火”都是有害的，其实不然，火在人体内其实是生机的基础。张景岳《类经附翼》中记载：“凡万物之生由乎阳，万物之死亦由乎阳，非阳能死物，阳来则生，阳去则死矣。”这里所说的“阳气”，即是“火气”，世界万物可以因为有阳气而生，因为缺少阳气而导致枯竭死亡。

有火力的血才是活血

血是气的载体，气是血的推动者，相对来说气比血要重要一些，因为人的生命运动全部依赖于气，失血但气还在的话，虽然危险但不至于危及生命，得到及时救助的话，会有一线生机，血以后会慢慢地再长回来。而如果是气脱了，即使是血完好无损，也难有生机存在。所以，气对生命非常重要。而我们常说的人体内的火力，就是



指人体内的“阳气”，也可以这么说，有火力的血才是活血，没火力的血是死血。

阳气足才能寿命长

阳气与寿命有着密切的关系，在《素问·生气通天论》中记载：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。”也就是说，阳气对人体来说，就像太阳对于大自然一样重要，一旦人体阳气受损，寿命也会受损。

中医养生尤为重视阳气，即火力，特别是金元时期的名医朱丹溪，对人体内的“火气”研究最为透彻，也算是创建上火理论的第一人。他甚至认为人体内的阴阳之气，就像太阳总比月亮大一样，也总是“阳常有余，阴常不足”，哪怕是在正常状态下，人体的阳气也总是多于阴气一些，因此，人体总是处于一种微上火的状态。这没什么担心的，只要火力不过大就行。

由于人体时常处于运动状态，需要火气的支撑，很容易导致火气被消耗得越来越少，从而让微微上火的人体变成阴虚的状态。如果火被耗尽，生命就会终结，身体就会变凉变僵硬，这就是元阳耗尽、油尽灯枯的缘故。所以，如果要长寿，就要保持最充足的阳气与火力。



【上火就是正气变成了毒气】

火气是人体最重要的能量之源，在正常状态下常常是阳多阴少，阳气对人体来说可以称之为正气，但任何事都是过犹不及，当自然界阳气生发或者自身调节功能失常时，可能会导致阳气过多过盛，从而使人体各器官系统里的火力过大，会让正气变成了毒气，引起上火，最终会损害人体各系统的功能。

中医中所说的五脏六腑并非西医所指的单纯的某个脏器，比如中医说的心，除了西医所说的的心脏、血液循环外，还包括思维神经系统；中医所说的脾，不仅包括制造淋巴细胞、长在胃下面的那个长条儿的器官，还含有消化系统、造血系统、生殖系统的功能；中医所说的肺，包括整个呼吸系统、免疫系统，甚至皮肤的功能也被算在内；中医所说的肝，包括消化系统、内分泌系统、神经系统、造血系统的功能；中医所说的肾，不仅包括整个泌尿系统、生殖系统，甚至能量代谢的综合功能也被涵盖在内。

人体内的阳气被分配在各个功能系统中，故而中医中会经常出现“心气”、“肺气”“脾气”“肾气”等名词，正常情况下，这些阳气



维护着各个系统的正常运行。不过，一旦火气过盛，就会引起“上火”，人体会出现一系列的不适症状，比如全身燥热、心绪不宁、眼睛红肿疼痛、长痘痘、口腔溃疡、嘴上起泡等，因此，在人体内维持火气的冲和状态非常重要。

【火是怎么吃出来的】

多吃肉易致上火

肉类食物中含有丰富的热量和脂肪，过多食用肉食，容易使热量和脂肪超出人体需要，从而使脂肪大量堆积在人体内，不仅导致身材肥胖，而且还容易上火。有些人认为食用瘦肉便可避免机体上火，其实不然，因为瘦肉中脂肪含量高达20%，吃多了同样会引起上火。但是到了50岁以后，人体内的阳气和火逐渐衰弱，适当多吃些肉，一般不易再导致上火。

多吃软、香、酥的食物易致上火

《素问·生气通天论》说“膏粱之变，足生大疔”，意思是说多吃甜腻、精细、油多的食物易致皮肤生疮疔。而软、香、酥的食物即属“膏粱厚味”，这类食物往往含有大量的脂肪和糖，是导致上火的原因之一。



浓牛奶是上火的不可忽视的元凶之一

浓牛奶在为人体提供丰富营养的同时，也会带来一些负面效应，尤其是儿童，所产生的负面效应更大，因为幼儿的肠道比较娇嫩，且浓牛奶的渗透压比清水高，进入肠道后会吸收肠黏膜里的水分，使肠道内的水分大量增加，从而导致腹泻，进而影响到肠壁的血液循环，致使肠壁缺血而上火。

饼干比馒头、面包更易导致上火

饼干比较干，多吃易上火。饼干由于太干而吸收胃肠黏膜中的水分，从而使胃肠黏膜中的水分减少，最终导致上火，而馒头和面包中相对含有一些水分，吸收胃肠黏膜中的水分会相应减少，易致上火的程度要明显低于饼干。

不同烹饪手法会影响上火的程度

比如花生，在炒制和油炸的过程中会失去水分，失去水分的花生在进入消化道的过程中会吸收消化道黏膜里的水分。生花生本身含有一定的水分，煮出来的花生所含水分比生花生还要高，因此不仅不会吸收消化道黏膜里的水分，反而还会增加体内的水分。所以，煮出来的花生不易导致上火。



脱水食物火性更大

脱水食物就是通过各种手段将食物中的水分去除的食物，如干炸鱼、干姜、干辣椒等。就拿姜来说吧，一般老姜要比新鲜的、比较嫩的生姜辣，火也大，而干姜要比老姜更辣，更容易导致上火，因为干姜是经彻底晒干、脱水所制，食用后会把身体内的大量水分带走，而导致身体上火。从疾病食疗中即可证明其火力的不同，如果感冒了，可在即将熬好的药里放几片姜，喝过后可微微发汗，而干姜则可用于体寒导致的胃肠病上火，如消化不良、胃肠炎、慢性胃炎、胃溃疡等，尤其对虚寒所致的腹泻效果更佳。而比干姜还要热的食物则属炮姜，炮姜就是将干姜用热沙子烫到鼓起，且表面呈棕褐色。其热性可治疗更加寒冷的腹泻、便血，以及寒凉引起的胃肠道上火。而对于正常人来说，则不宜多食。

【不良习惯会让火升起来】

引起上火的原因可能有很多，但有很多人之所以会上火，却是由于不好的生活习惯导致的。那么，容易引起上火的原因有哪些呢？



睡眠不足或不规律

如果睡眠不好，就会导致休息不好，从而引起自主神经功能和内分泌失调，致使体内的阳气浮越，同时皮肤也没有得到足够的休息，从而出现上火的症状，比如长痘痘、眼睛痛等。因此，保持充足的睡眠是去火的重要手段之一，每天晚上10点到第二天的早上6点是人体恢复的最佳时机，可以让人体重要器官，比如肝脏、脾脏、肠胃等得到充分休养与调整，而且晚上10点也是最容易入睡的时间点。

一般睡眠不足所致的火气多是虚火，不是实火，如果要去火的话，最好不要一味地服用寒凉属性的清热解毒类药物或食物，否则可能会加重火气。

不良情绪或情绪失调

中医有“七情化火”的说法，也就是说如果一个人长期处在不良情绪中，比如忧郁、愤怒、思虑等，引起自主神经功能和内分泌失调，从而容易出现上火症状，因此，平时应注意调整情绪，保持良好的心情，尤其是都市白领，工作压力大，生活节奏紧张，压力也大，很容易导致情绪失控，应尽可能减少这种压力。



频繁抽烟，过度喝酒

很多人离不开烟酒，也不知道控制吸饮量，常常导致过度吸食，结果引发咽喉痛，这是烟酒所致的体内火盛的缘故，这类上火常常还会引发感冒，特别是当体内有“积火”时，如果遇到寒流，被冷风吹到，就会引起感冒，可以说，内火是人体发生感冒的基础，外寒是感冒产生的诱因。因此，防治此种上火兼感冒病症需要内清火毒、外驱风寒。

工作压力大、生活节奏快

繁忙的工作，不仅会让人们的生活节奏加快，而且还会应工作压力大，而导致情绪紧张、失眠，由于不良情志会化火、失眠会导致内分泌紊乱，所以这种状态也是引起身体上火的因素之一，应尽量放慢生活的节奏，或参加娱乐活动，工作要学会规划，总有做不完的事情，不要给自己太大的压力，也不要对自己要求过于完美与苛刻，学会放松才能提高工作效率。

【不上火才能少生病】

正常的人体之火是指元阳，中医所说的“上火”中的火，多是指“贼火”，又被称之为“元



气之贼”，李东垣《脾胃论》：“相火，元气之贼也。火与元气不两立，一胜则一负。”意思是说，相火即贼火，和人体赖以生存的元气势不两立，如果贼火大的话，就会耗散人体内的元气，如果元气旺的话，就能控制住贼火，避免人体受贼火所害。可见只要能控制住贼火，一般就能够保证人体不生病。

从文字上来看，“病”字也与上火有着千丝万缕的联系，“病”字下的“丙”字，在天干中和“火”、“心”相对应，可见在古代人眼中，“上火”是诱发疾病的一个重要因素。

正如元代著名医家朱丹溪所认为的“阳常有余，阴常不足”，“阳”大于“阴”才是人体最理想的生理状态，但世间万物都是处在不断变化之中，尤其是人体一直处在新陈代谢的状态，阴阳之气也会随身体代谢不断发生变化，就有可能发生阳过于强大的情况，这也就为“上火”提供了可能。

因此，如何将“阳”“气”调节到只温煦生命而不耗竭生命的水平上，则是一门很大的学问，也是营造不上火体质的关键。这就是控制住“贼火”。



【不可过度去火】

很多人被上火折磨怕了，去火成为一种习惯，哪怕身体没有“上火”，为了提早预防，也不断地吃清热解毒的保健品或食物，结果反而把身体吃出毛病了，火起不来了，但身体其他虚寒症状接踵而至，这都是过度去火的结果。

特别是夏天，烈日炎炎，酷暑似火，感觉身体里的“火”全身乱窜，各种上火症状也不断出现，比如便秘、口腔溃疡、失眠、长痘……为了降“火”，各种去火凉茶、绿豆汤、五花茶等一天到晚地喝，随时随地不遗余力地降火，这样降火并不科学，而且那些去火茶汤未必适合每一个人，有些人喝了反而不利于健康。

另外，虚火还会导致性欲亢奋，所谓“虚火”是指阴虚而导致火升的病理现象，此时如果过度去火就是错误的行为，会降低身体机能，此时宜采用养阴清热的原则进行调理。可见，去火不仅不能过度，而且还要对症，才能达到理想的去火不伤身的目的。



第二章

春阳生发防肝火

【春季气候特征】

春季是一年中的第一个季节，为四时之首，同时也是冬季与夏季的过渡季节。冷暖空气都很活跃，势力相当，从而导致春季的天气变化万千。

气温变化幅度大

寒冷的冬季过后，气候开始转暖，万物复苏，生机勃勃。春季气候以“温”为主，是气温乍暖还寒和冷暖骤变的时期，也是一年中天气变化幅度最大的时期。此外，春季一天中的气温变化最大。

空气干燥多风

春季正处于大气环流调整期，冷暖空气活动频繁，而且都很活跃，所以经常出现大风天气，空气干燥。如我国北方地区，南北大风交替出现，风力较大。春季重点要注意防风，特别是在多风、冷暖不定、昼夜温差较大的早春季节。