

● 健康小丛书

# 人体的“火”



49  
8

中央爱国卫生运动委员会 主编  
中华人民共和国卫生部

人民卫生出版社

样 本 库

中央爱国卫生运动委员会  
中华人民共和国卫生部 主编

# 人 体 的 “火”

高 益 民 编 著



人 民 卫 生 出 版 社

1151959

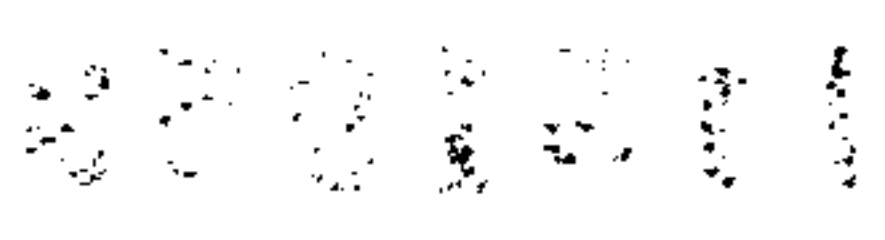


**人 体 的 “火”**  
**高 益 民 编 著**

**人 民 卫 生 出 版 社 出 版**  
**(北京市崇文区天坛西里10号)**

**北 京 市 房 山 县 印 刷 厂 印 刷**  
**新 华 书 店 北 京 发 行 所 发 行**

787×1092毫米32开本 2 $\frac{1}{2}$ 印张 51千字  
1986年7月第1版 1986年7月第1版第1次印刷  
印数：00,001—35,000  
统一书号：14048·5318 定价：0.36元  
〔科技新书目125—50〕



## 写在《健康小丛书》前面

开展卫生宣传教育，是提高整个民族的文化水平、科学知识水平，建设社会主义精神文明的一个重要组成部分，也是贯彻“预防为主”方针的根本措施之一。

随着我国城乡经济的日益繁荣，人民群众的物质生活水平有了明显的提高。这就为在广大城乡，特别是在农村普及医药卫生常识提供了优越的物质条件。广大群众对于学习卫生知识、改善卫生条件、提高健康水平的要求也越来越迫切。这套由中央爱卫会、卫生部主编的《健康小丛书》就是为适应这个形势而组织编纂的。这套丛书将由近百种（每种3~5万字）医药卫生科普书组成。内容以群众急需的防病保健知识为主，力求浅显易懂，图文并茂。

我希望我们广大的卫生工作者不仅要为人民群众提供良好的医疗服务，而且要为卫生科学知识的普及作出贡献。卫生宣传教育工作不仅仅是卫生宣传教育部门的事，也是广大卫生工作者的共同责任。

如果这套丛书受到广大城乡读者的喜爱，我将跟所有的作者、编者以及做具体组织工作的同志们一样，感到由衷的高兴。

**崔月翠**

一九八五年一月

# 目 录

中医所说的“火”是什么意思? .....	(1)
人身上有“火”吗? .....	(2)
人身上有哪些“火”? .....	(3)
人身上的“火”能起什么作用? .....	(4)
什么叫火邪? .....	(5)
什么叫“上火”? .....	(6)
“上火”都发烧吗? .....	(7)
吃饭不节制会“上火”吗? .....	(7)
劳累过度会“上火”吗? .....	(9)
吃补药能“上火”吗? .....	(10)
为什么有的人吃了人参烦躁睡不着觉? .....	(10)
喝酒为什么易“上火”? .....	(11)
抽烟为什么易“上火”? .....	(12)
吃糖能“上火”吗? .....	(12)
吃糖精能“上火”吗? .....	(12)
吃味精会“上火”吗? .....	(13)
吃花生米为什么易“上火”? .....	(13)
经常生口疮是“火”大吗? .....	(14)
痰火能使人发疯吗? .....	(14)
牙痛是哪儿来的“火”? .....	(14)
咳痰、咳血与肺火有关系吗? .....	(15)
为什么妇女产后或经期感冒会留下病根儿? .....	(15)
为什么说“产前一盆火”? .....	(16)
孕期发火对胎儿有影响吗? .....	(16)
“喜病”中的“火”会传给下一代吗? .....	(18)

产后“火大”还能喂奶吗？	(18)
妇女在“月子”里为什么易生“食火”？	(19)
“坐月子”吃鸡蛋能上火吗？	(19)
产后胃火盛为什么易生奶疮？	(20)
小儿夜里爱哭是有“火”吗？	(20)
小孩睡觉咬牙是有“火”的表现吗？	(21)
为什么有的小孩每到夏天就发烧？	(21)
小孩吃零食为什么易“上火”？	(22)
小凡吃人奶或牛奶哪个易“上火”？	(23)
小儿高烧为什么会抽风？	(23)
小儿“雪口疮”是内寒吗？	(24)
红眼病是怎样得的？	(24)
为什么大怒之后突然耳聋耳鸣？	(25)
流鼻血是“上火”的常见症状吗？	(25)
烂咀角和火燎疮是“上火”吗？	(26)
自觉从“嗓子眼里往外冒火”是些什么病？	(26)
“怒火冲天”为什么会引起头晕、头痛、失眠？	(27)
暴怒之后为什么会吐血？	(28)
“上火”会引起尿血吗？	(28)
“上火”会引起羊痫风发作吗？	(29)
为什么对小小的疔疮不能大意？	(29)
为什么“流火”不容易断根儿？	(30)
缠腰龙长了一圈会要人命吗？	(30)
为什么得痔疮的人最忌“上火”？	(31)
外出旅游为什么易“上火”？	(32)
南方人初到北方来为什么易“上火”？	(33)
烤火与人体的“火”有关系吗？	(33)
吃火烤的食物会使人的“火”气加大吗？	(34)
住的地方太干燥能影响人体的“火”吗？	(34)
噪音太太会引起“上火”吗？	(35)

小孩穿皮袄会“上火”吗？	(35)
为什么秋冬不会保养春夏就易“上火”？	(36)
夏天炎热，人的“火”气会加大吗？	(37)
脾气大小与“火”有关系吗？	(37)
经常“火冒三丈”是有病吗？	(38)
怎样消除您的怒火？	(38)
怎样预防“上火”？	(39)
怎样预防小儿“食火”？	(39)
婚后不生孩子与“火”有关系吗？	(40)
阳痿为什么不能乱吃补阳药？	(40)
为什么有的口疮吃清火药无效？	(41)
“火”大的人多吃冷饮管用吗？	(41)
夏天多给小孩吃冰棍能清火吗？	(42)
为什么吃西瓜能够清火？	(43)
喝茶能清火吗？	(43)
喝啤酒能清“火”吗？	(44)
“上火”能吃豆腐喝豆浆吗？	(45)
绿豆和红小豆哪种清火力量大？	(45)
吃蜂蜜能清火吗？	(46)
哪些水果有清火作用？	(47)
清火作用最好的水果是梨吗？	(47)
为什么荸荠是清火的好药？	(48)
香蕉能清火吗？	(48)
为什么说“桃饱杏伤人，李子树下埋死人”？	(49)
哪些水果偏温性？	(49)
荔枝吃多了为什么会流鼻血？	(50)
哪些干果容易“上火”？	(51)
常吃的肉类有寒性、温性之分吗？	(51)
常吃的动物内脏有寒性、温性之分吗？	(52)
哪些禽类可以增强人体的“火”？	(52)

哪些禽类偏凉? .....	(53)
为什么把鱼类叫“发物”? .....	(53)
哪些鱼类性偏凉? .....	(54)
海参、对虾性温还是性寒? .....	(55)
哪些水产品有清火作用? .....	(55)
鸡蛋、鸭蛋性都偏寒吗? .....	(56)
生吃鸡蛋能够清火吗? .....	(56)
哪些蔬菜有清火作用? .....	(57)
为什么要吃苦瓜呢? .....	(57)
木耳、银耳能清火吗? .....	(58)
吃辣椒有什么好处和坏处? .....	(59)
丝瓜、黄瓜能清火吗? .....	(59)
为什么说莲藕一身都是宝? .....	(60)
哪些菜有升“火”作用? .....	(61)
头晕、腰痛吃核桃管用吗? .....	(61)
黄芪炖母鸡能补“火”吗? .....	(62)
沙漠里的“人参”能补火吗? .....	(62)
韭菜子能治阳萎吗? .....	(63)
哪些中成药可以清暑热? .....	(63)
哪些中成药可以清火? .....	(64)
小儿常用的清火中成药有哪些? .....	(67)
吃清火药应当注意些什么? .....	(69)
哪些中成药可以补火? .....	(70)
虚火遗精早泄可用哪些中成药? .....	(71)
清火解暑的食疗小方有哪些? .....	(71)

## 中医所说的“火”是什么意思？

中医所说的“火”，是用自然界的火来打比方，用来说明人的生命活动和病理现象。自然界的火能产热生暖，有一定的热力，对于人很有利，把它喻为人体生理的“火”；自然界的火焰摇动向上冲，能把东西很快烧成灰，甚而造成火灾，对人是有害的，把它喻为人体病理的“火”。中医所说的“火”，最少有以下三种意思：

一是指维持人体正常生理活动的热力，人能活着全靠这种“火”来维持，叫做“少（shào）火”，是人体生长发育、

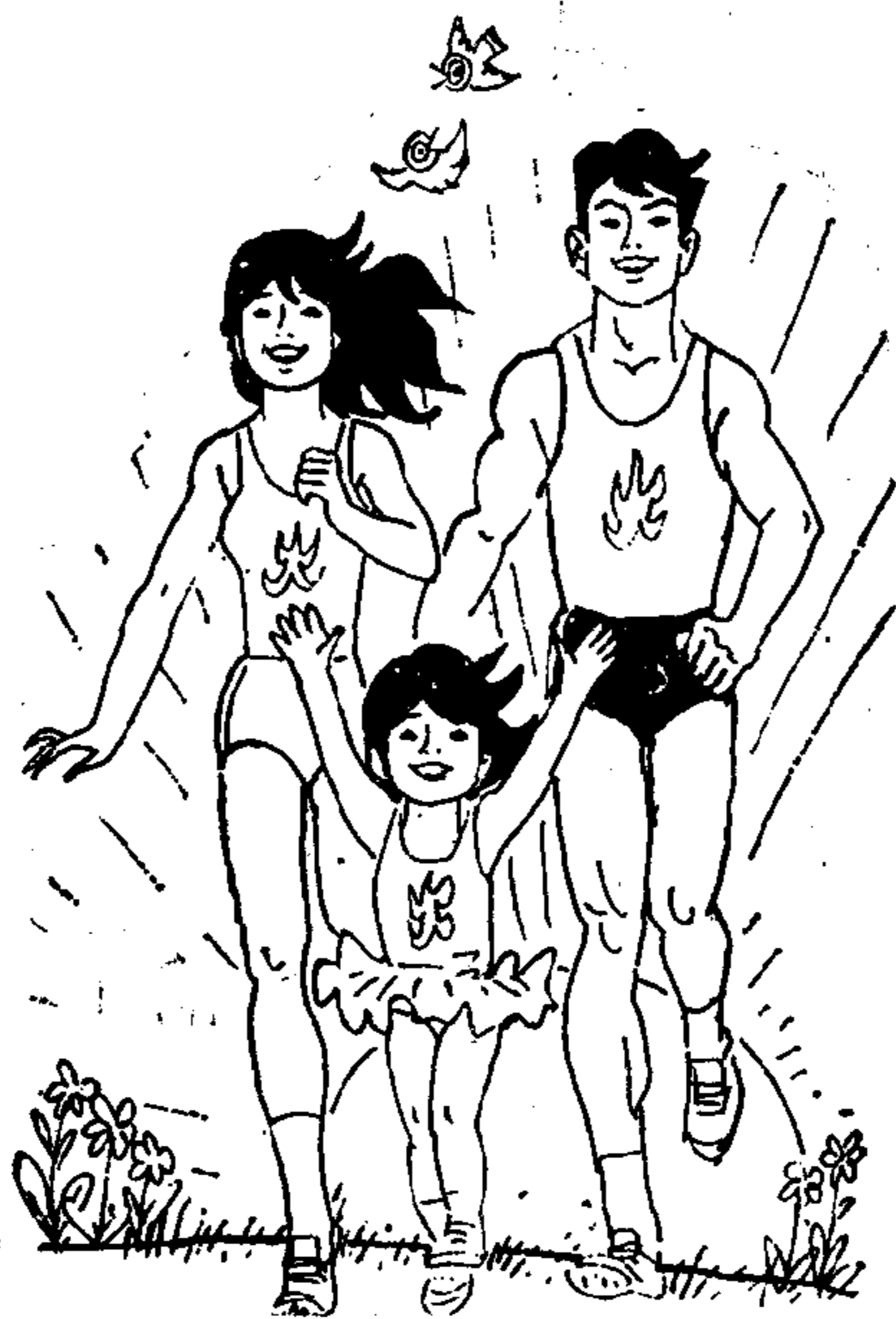


图 1 生命之“火”

生儿育女繁殖后代等一切生命现象的动力（或叫生命活力）。俗话说：“小伙子睡凉炕，全凭火力壮”。这个火力就是说小伙子年轻力壮身体健康，生命火力旺盛。人身上必须有这种“少火”，才能维持生命。人死了“火”也就熄灭了。正象俗语所说的：“人生一把火，人死如灯灭”。

二是指过于旺盛的火，火太旺了就会对人有害。它能消耗人体内的水液，影响和破坏人的正常生理功能，就是病理的“火”。中医叫“壮火”。这个壮字不是强壮、健壮的意思，而是过于旺盛反而对人有害，能够消耗人体正气的火，中医认为：“壮火食气，……壮火散气”。食，就是腐蚀、消耗的意思。如上火、肝火旺、心火旺，以及毒火、流火等，都是过旺的“火”所引起的病证。毒火盛，还可以引起大汗虚脱。

三是指病因，中医认为外界来的病因有六种，就是风、寒、暑、湿、燥、火。火是六邪的一种，叫做火邪，如火毒、温毒、热毒等。

### 人身上有“火”吗？

中医认为：人身上有“火”，就是生命之火，也叫“少火”，是阳气的功能表现，也可以看成是正常的、温和的阳



图 2 病理的“火”

气。“少火”有滋生和加强正气的作用，中医叫做“少火生气”。正气充足才能促进人体的生长发育，推动气血津液的流通和五脏六腑的功能，才能保持人体的正常火力，维持正常的体温，使内脏和四肢身体各部分，能够在适合的温度下发挥正常的功能。总起来说，人身上的“火”，可以温养内脏，充实肌肉皮肤，保护人体不受外邪的侵犯，保证人体的消化、循环、呼吸、生殖等各个系统的功能，维持人的生命。

### 人身上有哪些“火”？

从生理病理来分：有“少火”和“壮火”。“少火”是指维持人体正常生理功能的“火”；“壮火”是异常的为害人体的病理性“火”。

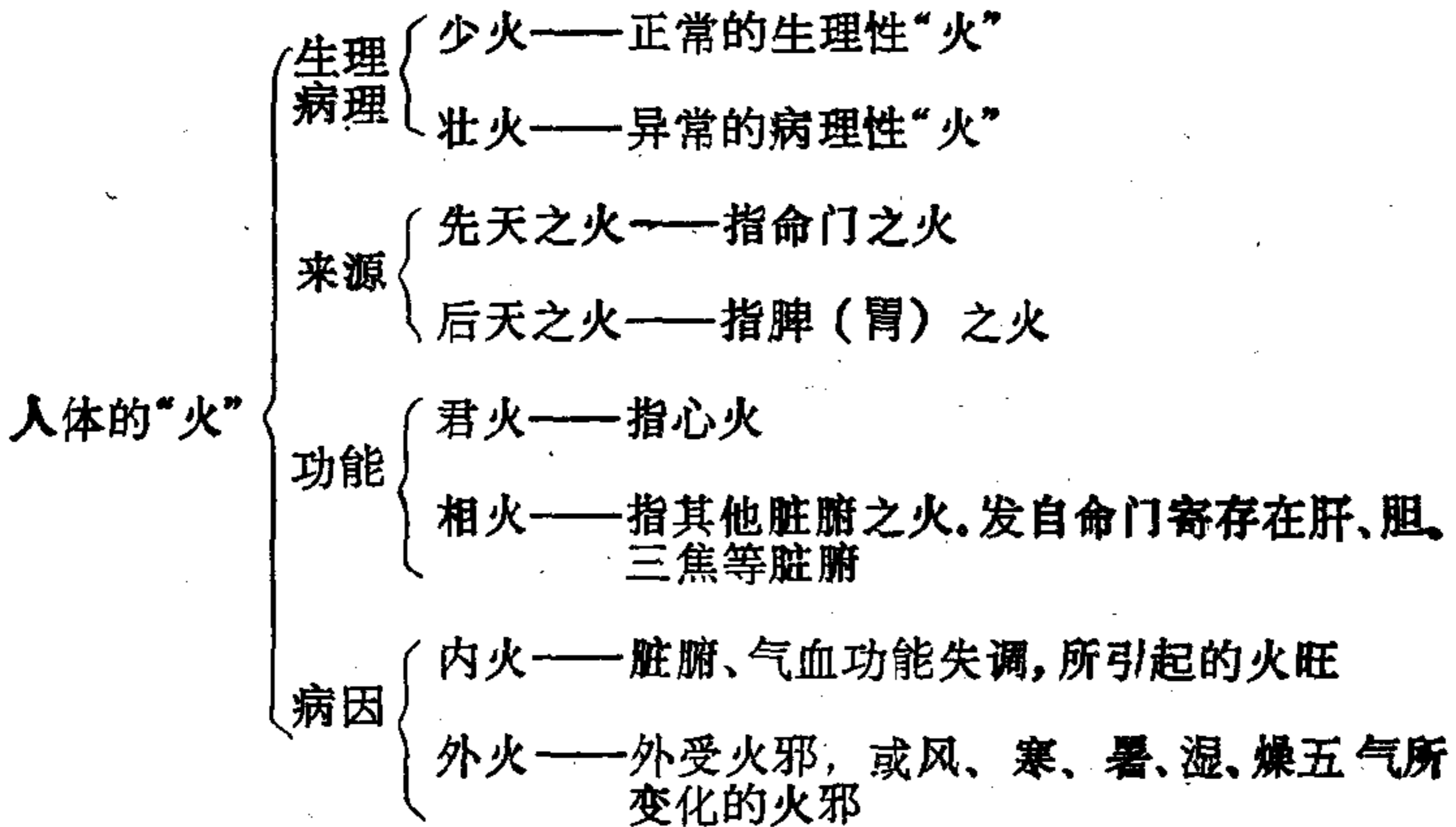
从“火”的来源分：有先天之火和后天之火。先天之火是指肾阳，就是命门火，来源于父母，是生下来就有的，所以叫先天之火；后天之火是指脾胃的生理性火，也就是脾胃的消化吸收功能。先天之火与后天之火（肾与脾）的关系十分密切。先天济（帮助）后天，后天养先天。

从功能来分：有君火和相火。君火是指心火，其他脏腑的火都叫相火。这些都是生理性的火，能维持人体正常的生理功能。君火正常，其他相火也会各就各位。君火与相火互相配合，共同温养各个脏腑，推动人体脏腑的正常生理活动，维持人的生命。

从病因来分：有内火和外火。内火是因为精神情绪等因素的刺激，引起的脏腑、气血功能失调，阳气过盛而出现一些症状，也叫火证。另外，气行受阻郁滞不行，由于气属阳，气郁阳气过盛、产热、生火，就是中医所说的“气有余便是

火”、或“气郁化火”，都属于内火范围。外火是指外来的火邪，或其他外邪如风、寒、暑、湿、燥邪，在一定条件下变化而来的火（中医叫“五气化火”），所引起的火证。

为了简要说明人身上的火，请看下图：



### 人身上的“火”能起什么作用？

“火”在人身上所起的作用是多方面的：

从人的生命来说：是人体生命的活力。主要是指“少火”，它能滋生人的正气，正气旺盛，人的生命活力也会旺盛。正气衰弱人的生命活力也就低下；正气消亡人的生命也就停止了。人体的“少火”，就好比是自然界的太阳，没有太阳万物不能生长，人体没有“少火”也就会死亡。

从生命的维持来说：火是维持生命的动力。人体生理活动的维持，靠的是“火”，“火”力正常，则各个脏腑的功能也正常。主要表现在五脏（心、肝、脾、肺、肾）和六腑（胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱）的功能活动上。脏腑

功能活动正常，是生命活力的源泉，而供应脏腑活动的动力是“后天之火”，也就是脾胃的功能，主管人的消化吸收。俗话说“人是铁、饭是钢”，脾胃把吃进来的水谷消化成为“精微物质”，就是起营养作用的微小的能被吸收的物质，供给每个脏腑和全身，如果没有这些“精微物质”的来源，人的生命也就不能维持。所以“后天之火”是维护人体生命的动力。

从生命的延续来说：火是人类传种接代的根子。中医认为：生儿育女的功能是由肾来管，肾所藏的精来源于父母，必须由肾阳（也就是命门火）的温养，才能发挥它滋养全身和生育后代的作用。命门火来源于先天，又叫先天之火。所以先天之火是人类传种接代的命根子。

总起来说，人身上没有正常的生理性的“火”，就没有生命。

## 什么叫火邪？

春暖夏热秋凉冬寒，是一年四季气候变化的规律。具体的又有风、寒、暑、湿、燥、火六种气候变化，中医叫作六气，都是正常现象。人类对于这些正常的气候变化，都有一定的适应能力。如果六气变化太过，超过了人的适应能力，就变成六种能够引起疾病的原因，对人有害处，中医叫做六淫（yín）。火邪就是六淫之一，本身就有火热的性质，所以，由火邪所引起的病证叫火证或热病。

这种从外界来的火邪叫作外火。除了火邪本身可以引起火证、热病以外，其他五种外邪（风、寒、暑、湿、燥），侵入人体之后也都可以变化成火邪，中医叫做“五气化火”。举个例子来说：冬天得了风寒感冒，自己感觉发冷，开始有

点发烧，不出汗，身上发紧。及时喝点姜糖水，盖好被子发发汗，外来的风寒发散出来就好了。如果硬抗着不治，风寒停留在人体内，时间长了就会变化成为火热之邪，从而出现高烧、口干、嗓子痛等热证。其他如暑邪本来就是夏天的火邪热邪，燥邪、湿邪也都会变化成为火邪。所以，火证、热证是最常见的病证。

火邪不但来自外界，人体内也可以生火，叫作内火。产生的原因是由于五脏六腑功能失调，阴阳失去平衡，阳气过盛。如肝火旺、心火旺、脾（胃）火盛等等。造成五脏六腑功能失调的原因与人的情绪变化有关系。在日常生活中，人们喜、怒、思、悲、恐都是正常的，中医叫作“五志”。但是五志太过，都可以化火而引起内火证。中医认为：高兴太过可以伤心；大怒可以伤肝；思虑犯愁太过可以伤脾胃；悲伤太过可以伤肺；受惊吓可以伤肾。由于情绪过分波动，人体内的气不顺当，正常的生理功能被打乱，大喜气行变慢；大怒气往上冲；忧思气行停止；悲哀气散；惊恐气乱。人体的气行不顺当了，就会郁（yù）住不通。中医认为：气属阳性能生热，“气郁化火”；所以会出现心火旺、肝火旺、肺火盛、脾（胃）火盛、肾火旺等内火证。内火证的产生与五志有密切的关系，所以，又叫“五志化火”。

### 什么叫“上火”？

人在身体不舒服的时候，常常说“上火”了。“上火”的症状很多，每个人的感觉也不一样，有的人牙疼，说是“上火”了；眼睛红肿、眼屎多，说是“上火”了；嘴角发炎、鼻孔出血、口舌生疮、大便干燥、小便发黄，也说是“上火”了……。可见，“上火”是很多疾病可能出现的一些火

热症状，也可以说是一些常见的轻性火热证的俗名。实际上是因为某些生理功能紊乱和疾病所出现的火热现象。

中医认为：人体内有阴气和阳气。在正常的情况下，阴阳二气保持平衡，也就是阴阳二气互相控制而又互相协调。阴阳二气的平衡被破坏，就会生病。人体的阳气（指少火的功能）能够温暖全身，维持人体全部的功能活动。人体的阴气是指正常的液体、形体、营养等物质。无论什么原因引起的阳气亢盛超过一定的限度，就会使人体出现“火热”现象。阳气亢盛时间过长，就要消耗阴气，造成阴气不足，在这种情况下所出现的“火热”现象，与开始的“上火”不同。开始的“上火”中医叫实火，后期的叫“虚火”。

引起上火的原因是很多的，如外邪侵犯，过于劳累、伤食、情绪郁怒等都可以产热升火而出现火热证。

### “上火”都发烧吗？

“上火”是指一些轻的火热症状，如牙疼、眼红、口舌生疮、流鼻血、大便干、小便黄等等。虽然自己觉得烦热，但是体温并不高于正常。对于那些虚火证来说，是因为阴虚火旺，表现为反复多次发作的口疮，自觉手脚心发热，有时盗汗，身体虚弱，体温不但不升高，有时反会低于正常。所以，中医所说的“上火”，与西医所说的发烧、体温升高，不是一回事。当然，有的外来的火毒、热毒，所引起的病证，不但热象明显而且还会出现高烧，但是它已超出了中医所说的“上火”范围，“上火”是很轻的火证。

### 吃饭不节制会“上火”吗？

平时吃饭不节制，贪吃鱼、肉、鸡、鸭等油荤性大的食

物，由于这些荤食热性大，不好消化，容易使胃肠的功能受伤，很多没有消化完的食物积存下来了，中医叫食积或停食。这些停积不化的食物就会积热成火。再有过食辛辣、煎炒烤炸的食物，或大吃大喝无节制，都会“上火”。因为，辛辣容易兴奋人体内的阳气，一般人也都知道吃完辛辣食品或喝酒之后，全身感觉热乎乎的。油炸和火烤的食物燥热性大，喝酒吃肉无节制火气更大，所以，吃饭一定要注意节制，荤素搭配、定时定量。

吃饭不节制所引起的内火叫作“食火”，小孩或产后妇女，或请客赴宴以后最容易发生。主要表现是脸发红、嘴唇发红、牙肉肿痛、口干想喝水，口臭，打嗝酸臭，或肚子痛、大便干，全身燥热。食火初起或轻证，多吃点水果蔬菜，或者减少饭量，使胃肠道得到休息就会好的。症状重而又时间太长，就要吃些消食泻火药。

另外，大吃大喝不但可以“上火”，还会引起中毒。近些年来发现，有的人请客吃饭，大摆酒席，吃了过量的鸡、鸭、肉、鱼等鲜货美味之后，半小时到一小时左右，常会出现头昏脑胀、眼球发胀往外突出，上肢发麻，嘴下巴发抖，心慌气喘，心跳加快，无力等症状。从前一直认为是吃多了撑(chèng)的，但是经过对一千多病人的分析和化验检查，证明了是因为鸡、鸭等新鲜食品中含有很多的味精成分(谷氨酸钠)，它进入人体之后，会分解成有害人体的物质，使人一时中毒，上边所说的症状就是这种有害物质造成的。从症状来看相当于中医所说的痰火上扰心神。由于这些症状是因为吃美味引起的，所以起了个病名叫“美味综合征”。这样也可以提醒人们不要大吃大喝，也不能吃味精过多。



图 3 美味综合征

### 劳累过度会“上火”吗？

人不管是从事脑力劳动还是体力劳动，都要靠体内阳气的兴奋来支持。应当有劳有逸，使阳气的兴奋平静下来，如果劳累过度，阳气一直兴奋，就会产生火热，消耗人体的阴气，如果长期不缓解，就会过度消耗，使阴气不足，阴虚火旺，形成虚火。男女性生活过度，也会耗伤人的阴精，中医叫房劳过度。阴精虚亏，也会形成阴虚火旺。

虚火与实火完全不同。实火是阳热过盛，见有发烧、口干渴、眼红、尿黄、大便干等；而虚火是阴虚造成的，常见有手脚心发热、心口自觉发热，心里烦躁，合起来叫五心烦热，夜里出盗汗，下午可有低烧，咽干不想喝水，有时耳鸣，