

养生「大讲坛」



不上火的秘诀

主编 ● 赵熠宸

中国医药科技出版社

..... 养生大讲坛



不上火的秘诀



主编 ● 赵熠宸

中国医药科技出版社

内容提要

中国古代医家有个说法：“捍卫冲和之谓气，扰乱妄动变常之谓火。”意思是指：人体如果没了“火”，就相当于没了生机，但如果“火大了”，又会消耗生机，损害健康。所以，在“保火”和“去火”之间要把握好“度”，只有这样，才能保证机体的生机，保证人类健康的生活。那么，到底什么是“火”？“火”有着怎样的威力？“火”分为哪些类型？要怎样保证“有火却不上火”？已经上了火怎么办？什么症状是上火？……

针对这些问题，我们特推出本书，为追求健康的人们揭开“火”的神秘面纱，并且针对四季、心火、肝火、胃火、肺火、肾火等给出了辨别方法及去火养生之道。

可以说，这是一本带你走上养生之路的秘籍读本，有了它，你和家人、朋友将拥有真正的健康和快乐！

图书在版编目（CIP）数据

不上火的秘诀 / 赵熠宸主编. — 北京：中国医药科技出版社，2014.3

（养生大讲坛）

ISBN 978-7-5067-6635-7

I. ①不… II. ①赵… 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 014190 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 邓 岩

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm ¹/₁₆

印张 12 ³/₄

字数 174 千字

版次 2014 年 3 月第 1 版

印次 2014 年 3 月第 1 次印刷

印刷 北京金信诺印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6635-7

定价 29.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主 编 赵熠宸

编 委 (按姓氏笔画排序)

王学明	王春霞	王勇强	于凤莲	于国锋
于富荣	于富强	刘 玫	刘子嫣	刘红梅
安 雷	苏晓宁	张 璟	黄 胜	曹烈英
商芬霞	覃思正			

前言

preface

在日常生活中，常常听见许多人说起“火”。口角糜烂、牙龈肿痛说是“有火”；小便赤黄，大便秘结，也说是“火”。那么，“火”到底是怎么回事呢？其实，中医里的“火”有三重意思：一是维持正常生理活动的热力，人离开它就不能维持生命，叫作“少火”（这里读四声），是人赖以生存的基础，人体有了少火则表示身强体健，生命力旺盛；二是，壮火：是过于旺盛消耗人体津液的病理之火，对身体有害；三是病因，与风、寒、暑、湿、燥并称为“六邪”，如火毒、热毒等。

人的一生与火相伴始终，火存在人体的全身各处，心、肝、脾、肺、肾皆可生火；春、夏、秋、冬四季皆有火相随。然而，世间万物，过犹不及，如果人体内的火失去了平衡，就会蔓延成灾，动摇健康的根基，引起身体一系列的连锁反应，最突出的表现为“上火”。你知道是什么燃起体内的“大火”吗？哪些习以为常的饮食和生活习惯会导致人体上火的“元凶”？在本书里我们会帮你一一揭开这些谜团。

有人曾说过：“不上火 = 不生病”，细品这句话确有几分道理，上火引起的疾病很多，如果能够找到上火的根源，扑灭“大火”，就可以保证身体脏腑功能平衡，无火一身轻！

“上火”，其实并不像我们表面看到的那样简单，只是偶尔牙龈肿痛、口干舌燥、便秘、目赤就是“上火”。我们只是看到“上火”的表象，这本书将带你追根溯源，帮你找到五脏六腑上火的原因，教你四季防“火”的秘诀，提出简便易行的解决之道。

本书内容科学实用，语言通俗易懂，适合各阶层读者阅读，是您了解上火，解决上火，保持身体健康的必读之书，也是家庭必备的食疗养生宝典。通过阅读此书，您可以从最简单的食材中，挖掘去火的良方，在家自己动手就能治病养生又去火，一举两得。

然而，需要提醒大家，虽然书中许多方子有祛病强身之效，尤其对于各种上火引起的慢性病有很好的治疗作用，但是也并非百病皆治，建议大家根据个人体质不同，辨证施治。

编者

2013年11月

目 录

contents

第一章 火，就是人体的“生命之本” / 1

体内有了火，就有了“生机”	1
火，就是藏在身体里的“太阳”	2
火让血液在体内自由流动	3
火让新陈代谢更加顺畅	4
没有了火，五脏俱全又有何用	5
“没火”的人容易被“癌”摧毁	5
无火力，好比行尸走肉	7
测一测你的火力足吗	8

第二章 火大了，动摇健康根基 / 10

经常上火，说明“健康”的根基动摇了	10
实火和虚火对健康有多“伤”	11
火也“内”“外”有别	12
性欲亢奋多是由于“上火”导致	13
去火药不能随便吃	14
去火太过定要伤人性欲	15
“上火”——免疫力的劲敌	16
要长寿，那就一定不能“太火”	17
老年人、年轻人上火治法各不同	18
测一测你是不是“上火”了	19

第三章 是什么燃起了体内的“大火” / 21

年轻人过多贪食肉类易上火	21
总食“软、香、酥”易上火	22

贪吃火锅? 小心“火”从口入	23
花生、瓜子, 贪吃上火	24
熬夜加零食, 让火烧得更旺	25
甘肥厚味, 上火没商量	26
喝水少, 让“大火”有可乘之机	27
上班族的“快餐”饮食, 上火太容易	28
特浓牛奶易引发孩子体内大火	29
吃得越“补”, 孩子越上火	30
心情郁闷, 无处发泄, 憋出熊熊烈火	31
穿得太多, 火都捂在体内了	33
清晨醒来眼屎多? 你上火了	34
久坐也会“大火上身”	35
男性头发太过厚重, 断了体内“大火”的出路	36
水土不服易上火	37
噪音太大易引起上火	38
过度劳累诱发“大火”	38
吐血也因“火上起”	39

第四章 “四季防火”, 养生有道 / 41

◎ 春季防火	41
春季“火大”为哪般	41
初春, 谨防“惹火上身”	42
“春火”会引起哪些不适	43
春季上火慎服板蓝根	44
春捂要“适度”	45
“踏青”有助于“去火”	46
春季要适当多喝“降火茶”	47
春季“去火”食谱	48
春季要谨防“风邪侵体”引发大火	49
春季五脏“防火”秘籍	50

春季去火切勿乱服“黄连片”	51
早春去胃火，水果蒸着吃	52
◎ 夏季防火	54
炎夏来袭，“防火”很重要	54
夏季“上火”为哪般	55
夏季吃“洋参”，“防火”很有效	56
适合夏季吃的“去火”药	57
夏季吃错水果也会上火	59
夏季吃“苦”能“去火”	60
夏季“凉茶”不能随便喝	61
夏季上火便秘就找“五色”餐	62
夏季多吃鸭肉能“去火”	63
夏季喝中药如何不上火	65
夏季“去火”食谱	66
夏季运动过多会引发心火	67
夏季防火攻略——心静自然凉	68
夏季要谨防“湿邪侵体”引发大火	69
长夏要谨防“暑邪侵体”引发大火	70
你知道吗？中暑也是上火的一种表现	71
夏天孩子流鼻血？那是在泻火	71
◎ 秋季防火	72
秋季上火为哪般	72
秋季应该怎样去火	73
秋季“防火”尤其要注意口腔卫生	75
秋季“灭火”别忘“盐水”和“蜂蜜”	76
瘦人秋季少喝浓茶和咖啡	77
秋季吃对水果防上火	78
秋季进补不当，引发“上火”	79
小妙招巧治秋季“上火嘴疼”	80
秋季旅游易“上火”怎么办	81

秋吃橘子不上火的诀窍	82
秋季对症用药防上火	84
宝宝秋季防火小妙招	85
秋季“去火”食谱	86
秋季上火，可喝点秋梨膏	87
◎ 冬季防火	88
冬季上火为哪般	88
冬燥，大火熊熊难阻挡	89
汤汤水水去冬燥	90
冬季感冒与上火的区别	91
驱寒“进补”要谨慎	92
冬季适食“甘寒”可“灭火”	93
吃吃喝喝御寒防火	94
多吃蔬果治理“冬火”	95
冬季去火别忘了“补水”	97
冬季“去火”食谱	98

第五章 教你几招，认清“心火”浇灭它 / 100

什么是“心火”	100
眼中“水汪汪”，“心火”在燃烧	101
性感的“红唇”，“心火”正旺	102
想得太多，让“心火”上炎	102
“心火”导致失眠？找“莲子”来帮忙	104
“心火”盗汗，快喝“黑豆浮麦汤”	104
去“心火”一定要“利尿”	105
“心火”下移小便发黄，要喝“汤”	106
咽喉肿痛，“金银花”帮你消肿止痛	107
要想泻“心火”，少不了“赤小豆”	108
教你几招去“心火”	109
测测你有“心火”吗	110

防心火要多吃红色食物	112
------------------	-----

第六章 辨认“肝火”，将它彻底熄灭 / 113

什么是“肝火”	113
“桃花面”的女人有“肝火”	114
两肋疼痛？你的“肝火”可不小	115
防肝火要多吃些青色食物	115
突然嗓门大皆因“肝火”旺	117
缠腰龙祸起“肝火”	118
喝灭“肝火”只需几招	119
“肝火”旺，脾气大，血压高，要“泻降”	120
“肝火”燃起，没事就喝“梨水”	121
头晕目眩，快用“牡蛎”去“肝火”	122
肝热肥胖，少不了“苦瓜”来帮忙	123
“肝火”大，眼神差，“菊花”有妙招	124
“肝火”旺，口气重，“丝瓜”来帮你	125
心眼儿小的男人，来点“逍遥丸”	126
男人去火要先疏“肝”再壮“阳”	127
失眠、盗汗的高血压要“补着降”	128
可怕的梦游是肝火旺的表现	129
多梦可能与肝火旺有关	130
测测你有“肝火”吗	131

第七章 “脾火”旺，自有妙招解决它 / 133

什么是“脾火”	133
口渴口苦，“脾火”太旺	134
前列腺炎跟“脾火”有关	135
“脾火”久咳，“红焖羊肉”就能治	136
预防“脾火”，要远离海鲜	137
萝卜助你清旺盛脾火	138

上午就犯困，“脾火”惹的祸	139
脾火上升，适量吃些甜食	140
防脾火要多吃黄色食物	141
测测你有“脾火”吗	143

第八章 有效对抗“胃火”，从认识它开始 / 145

什么是“胃火”	145
胃酸就是有“火”的缘故	146
口臭，降胃火是关键	147
突然食欲亢进多是“胃火”在作怪	148
“胃火”便秘，“红薯”有办法	149
“糖尿病”必须清“胃火”	150
“胃火”大长痤疮，要喝“红豆薏米粥”	151
胃热牙龈肿痛，“小米绿豆粥”消肿止痛	152
山楂去火清肠胃	153
胃火导致食欲不振，让“香菇”显神通	154
胃热烦渴，黄瓜来帮你	155
少吃鱼肉多吃杂粮，远离“胃火”	156
“山药”帮你去除胃内的火	157
测测你有“胃火”吗	158

第九章 了解“肺火”，将其“一举浇灭” / 160

什么是“肺火”	160
打呼噜源自肺火旺	161
“肺火”大流鼻血，“藕节”帮帮你	162
“肺火”咳嗽气喘，“冰糖梨水”最有效	163
“百合”去“肺火”又止咳	164
“肺热咯血”，柿子有办法	165
“肺火”致“痰热”，“茼蒿汤”有高招	166
“肺火”燥热，“鸭蛋”灭火清热	167

要抗“顽固性便秘”，必须“滋阴润肺”	168
泻肚，相当于清“肺火”	169
去肺火吃枇杷最管用	171
清热化痰去肺火，竹笋来帮忙	172
小小豆腐“拿手绝活”去肺火	173
测测你有“肺火”吗	173
上床萝卜下床姜，清肺火的好良方	175
鼻子有黑头，罪魁祸首是“肺火”	176

第十章 要灭“肾火”，必须“滋阴补虚” / 178

什么是“肾火”	178
腰膝酸软，可能是“肾火”惹的祸	179
“面部颧红”不是美，是“肾火”在捣鬼	180
盗汗遗精，罪魁祸首是“肾火”	181
口干舌燥，睡前来点“枸杞”	182
“肾火”“足跟痛”，“栗子杜仲猪尾汤”有办法	183
“肾火”致耳鸣耳聋，吃猪腰很有效	184
“葡萄”生津液，对“肾火”小便不利有效果	186
“肾火”不要愁，“老鸭汤”清热又滋补	187
海参，滋补又降“肾火”	188
对抗“肾火”脱发，要靠黑芝麻	189
测测你有“肾火”吗	190

第一章 火，就是人体的“生命之本”

● 体内有了火，就有了“生机”

古人称“火”为阳之精，在《后五行志》中就曾记载“火者，阳之精也，水性炎”。火是生命赖以生存的基础。明·张景岳《类经附翼》：“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。”意思就是世间万物，离不开阳气，如果一旦离开阳气，就是一具毫无生机的“尸体”。

火在正常状态下，就是我们常说的“阳气”和元气，是维持人体正常运转所必需的动力源泉。人体因为有了火，才有了生机。如果缺少火，或者元气不足，则通常会表现出畏寒怕冷，脸色苍白，即便是盛夏时节，他们也往往比一般人要多穿两件衣服。到了冬天，即使身着厚衣盖大被，仍然感觉不到暖和，冻得瑟瑟发抖，这就是明显的“阳气不足”，身体里缺火的表现。如果一旦人体里的火尽，就会显出一派死寂肃杀，毫无生机可言。这时候有经验的中医，往往会从患者怕冷、脉微细等症状表现，判断患者“火弱”，会利用助阳壮火的方法，帮助患者重新把“火”烧旺。

人体内每时每刻都离不开火，然而，我们人体里的火却并不是取之不尽又之不竭的无限资源，它也有一定的限度，人体内的火是随着年龄逐渐递减的。民间有一句谚语叫“小伙子睡凉炕，全凭火力壮”，就是说年轻人的火力旺盛，身体强健，能够耐得住凛凛寒气。而当一个人年纪大时，就会越来越畏寒肢冷，经受不住严寒。在生活中我们就经常看见，老年人往往穿得都比一般年轻人厚实，就是由于身体里的火逐渐地衰减，并大有“油尽灯枯”之势。

火是生命之源，更是“命之根本”，它为人体提供充足的能量，帮助人体的脏腑正常工作和运转，这也是阳盛体质的人身体健壮，精力充沛，朝气蓬勃不得病原因。万物因火而生，无火自灭。

然而，世间任何万物都要遵循阴阳平衡的规律，如果火过多，阳气过于旺盛，超过了身体所能承受的范围，就像古代神话传说——“后羿射日”里

出现了10个太阳，炙烤“大地”，出现“上火”，则对我们人体就十分不利了，会诱发相关疾病，出现像牙龈红肿溃烂，发热、亢奋、口干舌燥等等一系列病理表现。由此可见，火虽让人富有活力，但一旦失衡，却会蔓延成灾，因此讲究平衡最重要。

❶ 火，就是藏在身体里的“太阳”

《素问·生气通天论》中云：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。故天运当以日光明。是故阳因而上，卫外者也。”意思就是说“我们人身内的阳气，也就是前面讲到的火，就像天空中的太阳，如果一旦人体内失去阳气，失去了火，人的寿命也就不长了。就像天空中如果没有太阳的话，那么整个世界都会笼罩在黑暗之中，漆黑一片”！

中国文化十分讲究“阴阳”之说，我国的中医尤其注重阴阳。可以说，整个中医理论就是以阴阳为基础的一种理论。“阴”与“阳”相互对立，又和谐统一。那么什么是阴阳呢？“阴”是指冷的、静的、有形的东西，具体到人的身体，就是指血、精、津等。而“阳”是热的、动的，无形的，具体到我们人体，就是一些器官、脏腑和组织的功能，也就是我们常说的“阳气”和“火力”。在阴与阳之间，许多中医理论和大多数人都十分重视阳，也就是十分重视人体的“火力”。

正如明代张景岳曾说过的：“天之大宝，只此一轮红日；人之大宝，只此一息真阳。凡阳气不充，则生意不广。”太阳与人的真阳之火，就是整个自然界和人体的主宰。人体没有火，就像天空失去太阳。

然而，正如我们前文讲过的，如果火过多，就像太空出现了10个太阳一样，会引起一系列的问题。在这方面，金元时期的名医朱丹溪将上火列为主攻方向，他可以称得上是中医中对“火”的问题研究得最透彻的一位医学家，也可以说是“上火”理论的创始人。朱丹溪认为，人的正常情况下，就像太阳总会比月亮大一样，人体是所表现的状态是“阳常有余，阴常不足”的。人体的阳一定要多于阴，而且要处于一种微微上升的状态。

人体的阳气，也就是“火力”能够温养五脏，扶助正气，充实皮肤和肌肉，保证人体正常的呼吸、循环、消化以及生殖等各个系统的功能，维持人的生

命。假如人体一旦没了“阳气”这把“生命之火”，人就成了一具毫无生机的“尸体”，只有血液，没有运行血液的阳气，有阴无阳，就像只有月亮没有太阳，有灯没有油一样。有一句俗话说叫作：“人死如灯灭”，人死以后身体会迅速变凉，此时人的阳气已经全部耗竭殆尽，油尽灯枯也就是这个道理。

火让血液在体内自由流动

人的一生，就是生命之火不断燃烧的过程，火不但是生命之本，也是人体重要的“组织”——血液，在体内得以自由流动的前提。早在1800年前，古罗马医学家盖仑（130～201年）就曾通过对动物的解剖发现：人体摄入食物后，要经胃肠消化后进入门静脉，运送到肝脏变成血液，与“自然元气”相混合。随后，血液经静脉血管流入身体各部，再从同一通道进入心脏，像潮汐般涨落不已。部分血液经心隔膜微孔从心脏右边流到左边，在那里与肺吸入进来的空气相混合。靠心脏的热力血液带上了“生命元气”——这种“高级血液”，通过血管在身体各部涨落。活力血液到大脑之后便生出“动物元气”……全身血液流动如同涨潮和退潮。

古罗马的医学家能够在一千多年前就得出“元气”，与我们中医讲的“真阳之火”不谋而合，并且指出火是推动血液在身体各部循环流动的原动力，在今天看来实在令人不可思议。

清·唐宗海《血证论》：“夫载气者血也，而运血者气也，人之生也全赖乎气，血脱而气不脱，虽危犹生，一线之气不绝，则血可徐生，复还其故，血未伤气先脱，虽安必死。”也证实血的运行全赖于气的推动，“人活一口气”，如果失血过多，只要气还在，也不会有生命危险；反之，即便有血，也是一摊毫无生机的——死血，没有气的运转，人的命也就只在旦夕之间。

举个简单的例子，我们就会明白。血液就如同身体内的百万大军，元气就是百万大军所需的粮草和水，如果没有粮草和水，即便这百万大军还在，也终究会“饥饿而死”。相反，如果有充足的粮草和水，百万大军必将精力充沛，身体也会焕发出勃勃生机。

火就是“运血者气也”，火能帮助人体各个脏器的各司其职，正常运转，为生命提供能量的必需物质，是推动血液在身体里自由流动的基础！反之，

一旦火灭，就犹如人体没有的运行的动力，血液不能供应到身体的各处，缺少血液营养供给的身体，生命就会随时处于危险的境地。

火让新陈代谢更加顺畅

众所周知，任何生物都需要不断地吃进东西，积蓄能量；通过排泄废物，消耗能量。这种与外界不断地进行物质和能量交换的过程，被人们称为“新陈代谢”。新陈代谢是生命现象的最基本特征。

我们在生活中仔细观察就会发现，健康人的新陈代谢都十分顺畅，其实这全依赖于火的推动。火力壮的健康人有三大特点：那就是“吃得好”、“睡得香”、“拉得快”。“吃得好”说明胃口好，能够吃得进去东西，胃的运化能力强。如果人一旦出现胃口不好，吃不进去东西，那么就无法正常摄入营养，为身体提供能量。“睡得香”十分重要，只有睡眠质量好的人，才能让身体的各个器官得到充分的休息；拉得快，很好理解，说明人的肠道功能好，中气十足，排便容易。

一般孩子大便时拉得都很快，这是因为孩子的中气足，火力旺。如果一旦出现中气不足的现象，火力下降就会引起大便排得不畅快，老年人多会出现这种情况。许多人错误地以为是“上火”引起的。所以，盲目的用大黄等泻火药，结果，只会越去越虚，便秘反而越治越重，极易导致顽固性便秘。

专家指出，老年人便秘与年轻人治法不同，由于年纪大，人体的火力不足，导致肾阴亏虚，如果想彻底治疗老年人便秘，就要先把老年人“火力”补足，就像给汽车加满油是一个道理，有充足的“火”让老年人的气血运行顺畅，彻底告别三两天也不排一次便，排便时累得满头大汗的痛苦经历。专家建议老年人治便秘不妨尝试服用补中益气丸，使清气上升，浊气下降，补益气血，促进肠蠕动，自然就会排得顺畅。

人们千万不要小视火在新陈代谢中发挥的作用，只有火才能让这一过程变得更加顺畅。如果离开了火，人体的新陈代谢就会失去了原动力，吃不好、排不畅，势必会影响健康，最终导致疾病丛生，甚至危及生命。

❶ 没有了火，五脏俱全又有何用

民间有句俗语叫“人活一口气，佛争一炷香”。《庄子·知北游》：“人之生，气之聚，聚则之生，散则为死”。“气聚则生，气壮则康，气衰则弱，气散则亡”。意思就是说人之生命全在于气，只有气凝聚在一起，人才能活着；如果气一旦耗散殆尽，人就性命不保。

这里的“气”就是人体的“火”，是五脏六腑各脏器的功能，是生命必需的能量。中医里的五脏是指心、肝、脾、肺、肾；六腑指的是胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。五脏六腑各司其职，五脏主要是贮藏精气，六腑负责运化食物，吸收精华。火的正常运行，能保证心主血脉，肺主气，脾主运化，肝主疏泄，肾藏精，各司其职。如果一旦人离开火，各个脏器就不能正常行使它们的功能，阳气不能生发，气血不能运行，脏器也得不到濡养，势必会统统“罢工”不干活。此时，即便心、肝、脾、肺、肾等脏腑没有出现器质性的病变，也不能保证正常运转。所以，中医常会说：“没有火，五脏俱全又有何用？”就像一个死人，即便各脏器都完好无损，却没有了气息，又有什么价值呢？！

中医判断一个人能不能痊愈，并不单纯看各个器官是否“完好无损”，而是看有没有阳气和火力，可保证人体各脏器发挥正常功能。一旦火力不足，阳气反复受损，没有得到及时的补充，久而久之就会造成阳气的衰竭，危及生命。反之，即便五脏六腑有所损伤，只要及时补充好阳气，就能使阳气化为精、津、血等不断地滋养脏腑和四肢百骸，身体就会逐渐好转，并不会危及性命，这也就是《黄帝内经》中说“阳不胜其阳，则五脏气争，九窍不通”的本意。

只有时刻保证阳气旺盛，使机体防御能力增强，才能使人体的五脏六腑发挥作用，人的生命才得以延续，这也是古今医学大家在生死攸关之际，将“救阳”作为第一要务的原因。“阳强则寿，阳衰则夭”。如果人体没有阳气，体内就不能供给能量和热量，人的生命的消亡也就在旦夕之间。

❷ “没火”的人容易被“癌”摧毁

美国著名的医学专家曾经对 80 岁以后死亡的老人进行解剖，发现了一个