

上火是百病之源

怎么吃 不上火

孔繁祥 编著

健康远离上火 饮食需要清凉

针对五大上火根源



详细解说**37种**上火症状与疾病，提供**242种**不上火的饮食良方
一本书为您解决上火的烦恼，享受不上火的健康生活



化学工业出版社

本书分两篇，上篇讲“怎么吃才能不上火”，告诉读者要根据体质和季节选择饮食，要学会科学膳食搭配，同时要注意正确的饮食习惯，只要做到了这些，怎么吃都很难上火。下篇从五脏分类的角度，告诉读者“上火了应该怎么吃”。全书紧紧围绕不上火的科学饮食方法，教会读者如何用饮食获得健康，享受不上火的清爽而幸福的生活。

图书在版编目(CIP)数据

怎么吃不上火 / 孔繁祥编著. 北京: 化学工业出版社, 2011.1
ISBN 978-7-122-10000-9

I. 怎… II. 孔… III. 食品养生-基本知识 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第232556号

责任编辑: 肖志明 贾维娜

封面设计: 尹琳琳

责任校对: 边涛

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(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装: 化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张13 字数194千字 2011年2月北京第1版第1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: 28.00元

版权所有 违者必究

顺应自然，形神兼养

养生即保养生命，又称道生、摄生、保生。养生就是采取各种方法保养身体，增强体质，预防疾病。中医养生以中医理论为指导，研究人类生命的发展规律，探索疾病产生的原理，寻找增强生命活力的方法，以达到防疾益寿的目的。

养生的首要原则就是“顺应自然”。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说道：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起。”人体阴阳之气与自然之阴阳息息相通，自然是人类生命的源泉，生命的根本在于阴阳二气的协调统一。自然界的各种变化，无论是四时气候、昼夜交替，还是日月运行、潮汐变化，都会直接或间接地影响人体，打破原有的阴阳平衡，产生相应的生理或病理变化。可以说所有疾病都是由于人体阴阳失衡所致，比如我们常见的“上火”就是人体阴阳失衡后出现的内热证。人本身是有火的，也就是生命之火，当然“生命之火”必须保持在一定的范围内，超过正常范围就是邪火，人就会不舒服，出现红、肿、热、痛、烦等症状。邪火又有虚、实之分，正常情况下人体是阴阳平衡的，如果阴平阳亢即为实火，若阳平阴虚则为虚火。中医认为邪火大部虽是内因（体内阴阳失衡）所生，但却是由于外因（四时变化）诱发的。因此，人类必须掌握和了解自然环境的特点，顺应自然的变化，适时、适度地进行养护、调摄，才能够顺应四时，内外一气，健

康长寿。

养生的另一原则就是要“形神兼养”。明代著名医学家张景岳在《类经·针刺类》中说道：“形者神之体，神者形之用；无神则形不可活，无形则神无以生。”形，指人体的脏腑身形；神主要是指人的外在精神活动，形是神之宅，神是形之主。形体物质是生命的主宰，只有精神调畅，才能促进脏腑的生理功能。

“养形”主要是指摄养人体的内脏、肢体、五官、九窍及气、血、精、津等。调饮食、节劳逸、慎起居、避寒暑、勤锻炼等均属养形的范畴。调饮食应做到谨和五味、粗细结合、荤素搭配、寒热适宜；慎起居要注意日常生活有规律，要与四季相应而起卧有时，节制房事而保养肾精等。

“养神”主要是指调摄人的精神、意识、思维活动等，要求人在思想上保持安定清净的状态，不贪欲妄想，不为私欲而耗神伤正，做到精神愉快、心情舒畅，减少不良的精神刺激和过度的情绪波动。

本书通过大量临床实例与合理的饮食调配以及精神形体调养，告诉人们如何调节情志活动和饮食起居，从而使生命之火保持旺而不过，使人体保持“阴平阳秘”，以适应自然界生、长、化、收、藏的规律，从而达到养生调摄的目的。

孔繁江

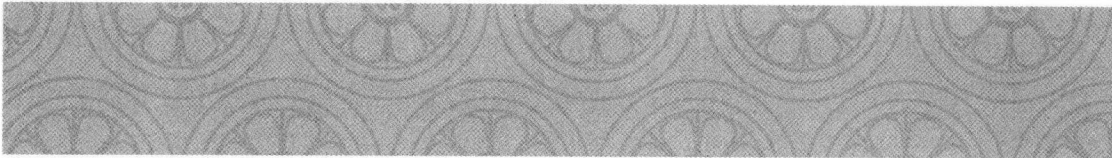
上火是百病之源

生命赖“火”而得以继续，是生命不可缺少的支点。人体之火有“少火”、“壮火”之别。“少火”就是生命之火，是人之元阳，保证身体各种机能的正常运转；“壮火”是损耗元气的“贼火”，是损害健康的病机。

中医认为“捍卫冲和不息之谓气，扰乱妄动变常之谓火”，意思就是说：捍卫生命之火使之生生不息的就是元气，扰动生命元气使之妄行的就是“贼火”。简而言之，人体若无“火”便没了生机，而人体上火就会消耗生机。因而如何保持生命之火旺而不过，又如何祛除消耗生机的“壮火”是我们养生的关键。

人之所以会“上火”是由于阴津的缺失，阴津是人体内的阴液，是生命之水。也正是人体内的阴津与元阳一同维持着人的阴阳平衡。元代著名医学家朱丹溪在《丹溪心法》中提出：“相火易起，变化莫测，无时不有，煎熬真阴，阴虚则病，阴绝则死。”意思就是说：相火很容易被引发，引发则时时存在变化莫测，从而煎熬真阴，使人因为阴虚而发病，因为阴绝而死亡。由此可见相火耗损阴津是人生病的诱因。

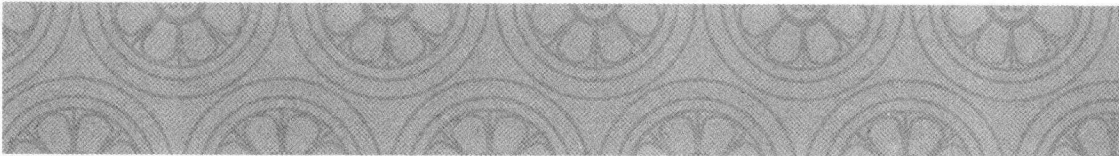
当生命之火旺而不过时，元阳温煦着阴津使之濡润滋养周身，人体则处于阴阳平衡的健康状态。然而由于“阳易动，阴易

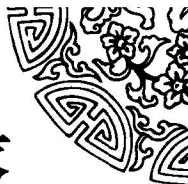


损”，常使这种平衡状态被扰动。比如说我们在运动时，人的元阳也会随之而动，人会出汗，觉得口干，这便是轻度“上火”，是因为阴津缺少所致，这种情况喝点水就可以补充。但是，当相火扰动元阳妄动致使阴津亏虚，人就会出现各种病症，此时仅仅是补水已经不能补足过度亏耗的阴津，故而就需要通过药物和食物，以甘寒甘润之法养阴增液，方可祛邪火以养护阴津。

气血精津是生命活动的物质基础，处于不断消耗中，易损难复。《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》中说：“年四十而阴气自半也，起居衰矣”，是说人到了四十岁之后阴津已经随着身体的消耗自然衰减了一半，人开始出现老态。这也就是人为什么年纪大了身体就越来越差，越来越爱生病的原因。

健康长寿是人之所需，然而生老病死却是必然的生理过程。不过显而易见，元气足、火力壮的人衰老得慢，抵抗外邪的能力强。所以，如何不让“上火”成为消耗元气的罪魁祸首，使身体不致因阴液缺少而发生“火灾”，就是养生的关键。虽说，生命之火终究有燃尽的时候，但只要谨慎地把握好“保火”和“祛火”之间的尺度，便能够“尽终天年，度百岁乃去”。





上篇 怎么吃不上火

第一章 认清体质选饮食，清热祛火身体安

让生命之火旺而不过，不同体质应选不同“能源”	2
阴虚生内热，饮食“和”为贵	5
湿热体质的人，清热利湿是择食的根本	8
燥热因阴阳失衡，滋阴潜阳的食物要多吃	11
萝卜炖牛腩——内热体质养生的上佳之选	14

第二章 应季果蔬是大自然赐予的“灭火剂”

三月三，祛火明目荠菜是灵丹	18
菠菜舒肝养血，早春的第一道美味	21
春夏之交易上火，青橄榄煲汤利咽喉	23
西瓜多汁消暑热，让三伏天也惬意	25
丝瓜祛暑泻火，开脾胃	28
茄子清热解暑，香浓的平民美食	30
“生吃清六腑热，熟食滋五脏阴”——秋季吃梨滋阴又润燥	32
秋食莲藕好处多，甘凉入胃清烦热	34
晚秋荸荠亦果亦蔬，清热泻火好功效	36
天寒无需愁内热，甘凉滋养有甘蔗	39
白菜不如白菜好，隆冬白菜解热除烦又养颜	41
十月萝卜小人参，消谷和中祛邪热	43



第三章 小小餐桌有玄机，男女老幼各不同

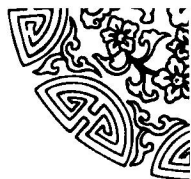
若要小儿安，常带三分饥与寒	47
告别零食，也让孩子告别内火	49
莲子汤，老年人养生安神第一汤	51
蜂蜜代糖甜蜜润燥，让父母更健康	54
乌鸡补气养血，使女人不再虚火连连	56
黄花菜养血清热，让女人美艳如花	58
男人应酬多易上火，五味子粥帮你护肝	60
黑豆乃肾之谷，让男人不再阴虚火旺	63

第四章 饮食巧搭配，“上火”食物不上火

羊肉配豆腐，补肾温阳好搭档	66
双冬炖狗肉，寒热搭配温补不上火	68
荔枝浸盐水，醒脾胃，防虚火	70
桂圆银耳羹，清理内热让身体更轻盈	72
韭菜炒蜆肉，滋阴温阳不上火	74
尖椒炒苦瓜，阴阳调合的爽口菜	76

第五章 告别饮食“坏习惯”，阴阳平衡才健康

花生瓜子炒货香，贪吃上火没商量	79
熬夜吃零食，无异于火上浇油	81
甘肥厚味应酬多，最易惹火上身	84



不爱喝水，机体常干渴，“火险”指数自然高.....	86
都市快餐族，注意防上火.....	88
方便面救了急却添了火.....	90
冷饮不能作盛夏的“灭火剂”	91
冰啤配烧烤非但不祛火，反而会伤胃	93
牛黄解毒丸不是祛火的万灵丹	95

下篇 上火怎么吃

第六章 心火太大，分清虚实对症调

盗汗全因心火旺，要喝黑豆浮麦汤	100
心虚失眠，常吃参归猪心汤，一觉睡到天亮.....	102
淡竹叶，给口腔灭灭火.....	104
莲子清如水，安神好睡眠.....	106
心火下移小便发黄，要喝白茅根冬瓜绿豆汤.....	109
百合清心除烦，让你心底风平浪静	111
常吃赤小豆，清泻心火，去赘肉	114
咽喉肿痛有口难言，金银花帮你解除痛苦	116

第七章 肝火炽烈，平肝潜阳找平衡

苦瓜泻肝热，降火减肥两不误	120
---------------------	-----



菊花清肝明目，常用电脑也不愁	122
肝阳上亢血压高，芹菜降压有奇效	125
常吃猪肝清肝热，让双眸更明亮	128
头晕目眩肝火旺，牡蛎咸寒潜肝阳	130
丝瓜凉血除肝热，有助保持口气清新	132
夏季喝牛奶，平肝火，祛烦热	135
玫瑰花茶清肝火，失眠易怒应常喝	137

第八章 肺火太盛，宣肺通表清燥热

咳嗽气喘多因肺火，冰糖梨水清肺热	141
吃藕莫弃节，藕节能祛肺火、止鼻血	143
百合润肺止咳，但要分清凉与热	145
枇杷治热病，好吃又管用	148
肺热咯血不用愁，柿子帮你去烦忧	150
竹笋，解除肺热咳嗽的美味	153
鸭蛋滋阴清肺，赶走肺燥	155
茼蒿汤，清热除烦，有助减少痰热	158

第九章 肾火过旺，滋阴补虚生元气

老人夜里口干冒火，睡前吃把枸杞就见效	162
老鸭汤清虚劳之热，滋补不上火	164
肾火导致足跟痛，常喝栗子杜仲猪尾汤	166
吃猪腰祛肾火，帮你消除耳鸣耳聋	169

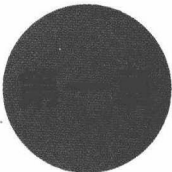


海参平和之补，让虚火不再生	171
葡萄甘甜生津液，小便不利要多吃	174
肾火旺引起脱发，治疗要靠黑芝麻	176

第十章 脾胃湿热，祛湿除热培补后天

胃热牙龈肿痛，小米绿豆粥清热安胃好帮手	180
山药滋养脾胃，帮你祛除体内湿热	182
消食化积有山楂，清理胃火降血压	184
便秘是胃火的常见症，红薯能宽肠通便	187
胃热易烦渴，黄瓜能够去烦清热	189
蘑菇嫩滑能消食，食欲不振可多吃	192

常见上火病症的食疗药膳索引195



认清体质选饮食， 清热祛火身体安

人的体质寒热虚实有别，在我们的身体上有着不同的表现。同样，食物本身也有寒热温凉四性，食物的不同性味对我们健康也有着不同的影响。根据自己的身体情况，随同季节变化，选择适合自己体质的食物，既饱了口福，又避免了病从口入，才是有益健康的养生之道。





让生命之火旺而不过，不同体质应 选不同“能源”

体质是人在先天禀赋和后天获得的基础上形成的人体机能和形态上相对稳定的特征。

民间有句与“火”有关并且为大家所熟知的俗语——“小伙子睡凉炕，全凭火力壮”。这里所说的“火力”就是指一个人的阳气，它是人体的热能，也是推动人体生理功能的动力，中医将其称为“少火”。故而也就有了中医独有的概念——“上火”，是指人体的阴阳失衡，阴虚阳亢，而导致的一些内热症状。“火”本身是人之元阳，是生命不可缺少的支点，对于一个人来说，有火则生，无火则死。人的火力壮，身体机能就强盛，火力不足，就会体弱畏寒，但如果火过旺，超过正常范围就变成“邪火”，会引发红、肿、热、痛等上火现象。只有将生命之火维持在一个恒定的范围，人才会健康而有活力。这个过程就像煲一锅粥，火太小了不开锅，火太大了就会糊锅，只有把火调节得恰到好处，才能沸而不溢不糊，从而煲出水米交融的好粥。

在生活中，上火也是因人而异，有的人时常上火，有的人却很少上火。这源于各人体质的不同，比如阴虚的人自体阴阳就处于“阴虚阳亢”的状态，也就是说，这种体质的人生来火苗就比别人大，容易上火，所以就得住小调；而阳虚的人则是天生火力不足，热不上来，这样的人就得往大调，才能达到阴阳平衡的状态。对于人体生命之火的调节可选择“食疗”，不同的体质选择不同性味的食品，从而通过食物的偏性来改变体内阴阳的偏颇，使推动生命机能之火旺而不过。

对于体质的划分，古典中医与现代中医有着不同的方法和标准，古典中医有金形人、木形人、水形人、火形人、土形人“五行人”之分，现代中医则将体质分为九种，包括平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、瘀血质、气郁质、特禀质。无论哪一种划分方法，对于上火这个问题都

可以通过“食疗”来改变体内的阴阳，使之重归平衡。



“五行人”的体质特征及饮食要点

金形人典型的体质特征为，体瘦但背宽，动作敏捷，容易出汗，皮肤白而干燥，做事认真但脾气暴躁。金形人体内阳多阴少容易上火，饮食以阴柔淡养之品为主，绿色的蔬菜、菌类、豆类及其制品均为上佳之选。金形人以素食为佳，若是个爱吃肉的金形人，那么就要选鸭肉、兔肉、螃蟹等寒凉之品以避免上火。

木形人多瘦高，喜静不喜动，寡言音细，多愁善感。木形人体内阴盛于阳，不易上火，饮食上应适当多吃些温润的食品理阴助阳，寒凉、油腻的食物要尽量少吃，而木形人肝气偏旺还要多吃些舒肝活血的食物，如山楂、绿豆、竹笋等。

水形人多体胖，皮肤较黑，步履不稳，沉默寡言，给人高深莫测之感。水形人身体内阴气盛而阳气少，这样人火力弱很少上火，在饮食上多吃一些高蛋白及助阳的食物如牛肉、羊肉等以温阳益气，要忌吃性寒生冷之物，爱吃肉的可常吃火锅，只要不过分就行。

火形人体形较瘦小，行动敏捷，面色红润，精气十足，急躁易怒，好与人争，其体内阳气比较旺盛，易生内热，凉性的水产及蔬果滋阴抑阳、调养心肾，最适合他们，如苦瓜、海带等。

土形人体格比较健壮，身材匀称，性情温和，忠厚笃诚，适应性强。木形人体内阴阳平和，这是其他类型的人所没有的优势。但土形人也有弱点，就是脾胃易损，所以要多吃健脾的食物，如山药、糯米、豆及豆制品等。



现代中医“九种体质”的特征及饮食要点

气虚体质者往往少气懒言、语声低微、乏力疲倦、常出虚汗，应选择如小米、扁豆、香菇、豆腐、红薯、牛肉、猪肚、鸡蛋、鲢鱼等有健脾益气作用的食物。

阳虚体质的人阳气不足，总比别人怕冷，四肢不温、唇色苍白，少气懒言，喜热饮食，精神不振，睡眠偏多。应多食有壮阳作用的食物，如羊肉、狗肉、鹿肉、鸡肉、核桃、韭菜等。

阴虚体质的人形体瘦长，口燥咽干，喜冷饮，手足心热，容易失眠，性情急躁。这类人当养阴降火，应多食滋补肾阴的食物，如海参、鸭肉、百合、银耳、豆腐、甘蔗、梨等。

痰湿体质的人形体肥胖，面部多油多汗，面色淡黄而暗，容易疲倦，是目前比较常见的一种体质类型。在饮食上应戒除肥甘厚味，常吃味淡性甘平的食物，尤其是一些具有健脾利湿、化痰祛痰的食物，韭菜、辣椒、白萝卜、山药、薏米、海参等。

湿热体质的人易生粉刺，脸部和鼻尖总是油光发亮，形体偏胖或消瘦，伴有口腔异味，这种人还常有便秘黏滞不爽、小便发黄等症状。饮食上宜多吃清热利湿的东西，苦瓜、黄瓜、冬瓜、西红柿、绿豆、薏米、鲤鱼、鱿鱼等。

血瘀体质的人面色晦暗，皮肤干燥、粗糙，牙龈易出血，眼睛常有血丝，性情急躁，易健忘。这种体质的人要常吃些活血行气的食物，如油菜、慈姑、黑大豆、桃仁、山楂、花生等。

气郁体质的人形体或消瘦或偏胖，面色晦暗、萎黄，多愁善感，忧郁寡欢。可常吃些行气解郁、醒脾疏肝的食物，如佛手、橙子、荞麦、韭菜、茴香、刀豆、大蒜、火腿等。另外，气郁体质的人可适量饮酒。

特禀体质是一种比较特殊的体质，容易对一些物质过敏。这类人饮食要特别注意避开过敏原，忌食一切可引发过敏的食物，保持清淡、均衡的饮食即可。

平和体质的人饮食好、睡眠好、性格开朗、社会和自然适应能力强，是少有的健康人，饮食没有过多禁忌，保持均衡就好。

以上是各种体质的人饮食要点，总体上讲容易上火的人多吃甘凉食品为宜，而火力不足的人就应该以温润之品补足阳火为要。



阴虚生内热，饮食“和”为贵

“帝曰：阴虚生内热奈何？岐伯曰：有所劳倦，形气衰少，谷气不盛，上焦不行，下脘不通，胃气热，热气熏胸中，故内热。”

——《黄帝内经·素问·调经论》

阴虚，是指精血或津液亏损的病理现象。阴虚体质的人因体内津液精血等阴液亏少，人体阴气不足，滋润、制约阳热的功能减退，致使阴不制阳，而出现燥、热、化气太过等阴虚内热的表现。由于阴虚体质的人体液亏损，机体得不到相应的濡润滋养，就会出现内热，因此这类人多表现出消瘦、面色偏红、口干舌燥、饮水多而不解渴等一派干燥不润的症状。

阴虚体质的主要特征就是体内阴液亏少，易生内热。“阴虚生内热”一词出自《黄帝内经·素问·调经论》。“帝曰：阴虚生内热奈何？岐伯曰：有所劳倦，形气衰少，谷气不盛，上焦不行，下脘不通，胃气热，热气熏胸中，故内热。”意思是说之所以阴虚会生内热，是因为身体劳倦，形衰气少，水谷之气虚弱，上下不能畅达，胃气不得降，郁于胸中化生内热。

人体阴液的主要功能除了滋养、濡润脏腑组织外，还负责制约阳气。人体内部的阴阳既统一又对立，若阴液缺失，阳气相对旺盛，人体就会出现虚热的状态。阴虚体质者阴液不足，身体呈“缺水”状态，以致有眼干、鼻干、口干、皮肤粗糙、头发干枯、烦热易怒等现象，而这种“缺水”又不是简单地多喝水就能解决问题的。而应当以滋阴为主，体内阴液充足阳气有根，才不会变生虚火。中医认为，阴虚则应补其不足，在调养的过程中要遵循滋阴潜阳的原则。凡阴虚体质的人，最好多吃些清补类食物，宜食甘凉滋

润、生津养阴的食品以及新鲜蔬菜水果。

阴虚体质者皆因脏腑阴津亏虚，较常见的有肝阴虚、肾阴虚、肺阴虚、心阴虚、脾胃阴虚等，所以需要采取相应的滋补脏腑方式来调养。肝“体阴而用阳”，肝阴不足容易导致肝阳上亢，而产生暴躁易怒等症状。肾是“后天之本”，最易有虚证，肾阴亏虚也是常见证型，肾阴亏于下，则会产生眩晕耳鸣、面红目赤、腰膝酸软的典型症状。因此，调补肝肾是调养阴虚体质的关键。

肝阴虚是由于肝阴不足、阴液亏损致使肝失濡润、阴不制阳、虚热内扰，从而出现头晕眼花、两目干涩、视力减退、口咽干燥等症状。肝阴虚的阴虚体质者可采用滋阴息火法，选食滋养肝阴、平肝息风或滋阴息风的食物，如桑葚、黑豆、牡蛎肉等，“桑葚芝麻粥”便是一款适于肝阴虚体质者服用的食疗佳品。

桑葚芝麻粥	
材料	桑葚60克、黑芝麻30克、大米100克，白糖适量
做法	将桑葚、黑芝麻、大米均去杂，洗净；锅内加水适量，放入桑葚、黑芝麻、大米煮粥，熟后调入白糖即成；每日1次
功效	滋阴养血、补益肝肾、补虚润燥，适于阴虚及疲劳综合征患者服用

肾阴虚由于肾脏阴液不足，滋养和濡润功能减弱，临床中会出现头晕耳鸣、腰膝酸痛、失眠多梦、潮热盗汗、五心烦热等症状。肾阴虚的阴虚体质者重在补肾滋阴，应选择具有补肾滋阴功效的食物，如芝麻、黑豆、枸杞、桑葚、牛乳、海参、猪肾等，可选药膳“海参粥”。

海参粥	
材料	海参50克，粳米100克，葱、姜、盐各少许
做法	将海参泡发，刮洗干净，切碎；粳米淘洗干净，与海参一并放在砂锅内，加适量清水煮成粥，加少许葱、姜、盐调味，早晨空腹食用
功效	补肾益精、滋阴养血，适用于肾虚阴亏所致的体质虚弱、腰膝酸软、失眠盗汗患者服用