

健康
一家人
丛书

不上火 就这么吃



揭秘上火的成因

上火多是自己造成的

揭秘管理火的奥秘

保持旺盛的火力，但却不上火

揭秘不生病的秘密

学会生活中治病的方式

总主编 戴霞
主编 朱姝

中国医药科技出版社

健康一家人丛书

不上火就这么吃

总主编 戴霞
主 编 朱 姝

中国医药科技出版社

内容提要

本书用通俗易懂的语言描述了生活中的各种上火症状,并将背后的深层原因一一解读。全书共分为六章,第一章讲什么是“火”,上火对身体有什么伤害;第二章教您一针见血地分辨上火;第三章将不上火的吃法大揭密;第四章教您用小偏方改善生活中的上火烦恼;第五章、第六章介绍了不上火的生活方式,让您远离上火、健康生活。

本书是一本日常保健养生必备的好书,内容全面、细致,通俗易懂,适用于广大中医爱好者、饮食及健康爱好者参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

不上火就这么吃 / 朱姝主编. —北京:中国医药科技出版社, 2015.1

(健康一家人丛书 / 戴霞总主编)

ISBN 978-7-5067-7157-3

I. ①不… II. ①朱… III. ①泻火—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 290040 号

不上火就这么吃

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

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 9

字数 122 千字

版次 2015 年 1 月第 1 版

印次 2015 年 1 月第 1 次印刷

印刷 三河市万龙印装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7157-3

定价 25.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

总序

Zong Xu

人们常说，健康是人生第一财富。健康是1，爱情、事业、金钱等等都是1后面的零。有了健康，一切皆有可能；没了健康，“神马都是浮云”。正如世界卫生组织《维多利亚宣言》所云：健康是金，如果一个人失去了健康，那么，他原来所拥有的和正在创造即将拥有的一切统统为零！

当前，健康问题威胁着中国亿万普通家庭，高血压、糖尿病、高血脂、心脑血管病、癌症等各种慢性病的高发，破坏了很多家庭的幸福与安宁。特别是儿童肥胖症、高血压，患了成人病；年轻人高血脂、冠心病，患了老年病。亚健康成了普遍现象、流行病提前得病，出现提前衰老的趋势。我们不禁要问，是谁偷走了家人的健康？

你可能想象不到，健康问题很大程度上跟饮食有关系。世界卫生组织的调查显示，一个人的健康状况有60%取决于个人生活方式，也就是说饮食生活起居这些看似平淡无奇的习惯，尤其是饮食因素，塑造和改变了我们的身体素质和健康水平。如果按目前我国的人均寿命75岁来计算，人一生进食大约8万餐次，吃进去的食物累加起来大约有50吨。这么庞大的食物量对人体所起的作用绝对是超乎我们想象的。俗话说，人是铁，饭是钢。饮食是健康必需，但同时又是一把“双刃剑”。健康是吃出来的，而当前困扰亿万家庭的亚健康和慢性病，很多也是吃出来的。

世界卫生组织指出，合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡是健康四大基石。遵循这16个字，可以使高血压发病率减少55%，脑卒中、冠心病减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤减少1/3，平均寿命延长10年以上。其中“合理膳食”

被排在第一位,可见重塑健康的饮食生活习惯是解决一家人健康问题的灵丹妙药。请记住,最好的药物是食物,最好的医生是自己,最好的治疗是预防,饮食是打开健康之门的金钥匙。那么,吃什么,怎么吃,才能吃出健康,吃走疾病呢?那就请你跟随我们的脚步,一起探究健康饮食的奥秘吧。

家永远是我们人生驿站中的温暖港湾,因为家里有我们亲爱的父母、孩子、兄弟姐妹。“一家老小都平平安安、健健康康的”相信是每个平凡人最大的愿望。做一家人的营养师,呵护一家老小的健康,正是我们编写这套《健康一家人丛书》的初衷。

这套丛书精选了15个与家人健康息息相关的专题,分列为15个分册,有《养肾的黄金饮食》《养脾胃的黄金饮食》《养肝吃喝有学问》《不上火就这么吃》《越吃越瘦的秘密——瘦身宝典大揭秘》《怀孕了怎么吃——备孕怀孕坐月子营养全攻略》《新妈妈的健康月子餐》《让宝宝爱吃饭》《战胜糖尿病 从吃开始》《战胜高血压 从吃开始》《战胜高血脂 从吃开始》《拒癌千里 从吃开始》《战胜痛风 从吃开始》《吃出百岁老人》《美丽有方 驻颜有术》。

丛书编写委员会由山东中医药大学及其附属医院从事营养学理论及临床教学与研究的一线专家教授组成。他们既深谙现代营养学,又有深厚的中医学理论功底,在书中游刃有余地将现代营养学最新研究成果与祖国传统饮食营养学精髓有机融合在一起,充分体现了中西医结合的优势与特色。

鉴于水平所限,书中不当之处敬请批评指正。

戴霞

2014年12月

上火，是困扰人们的常见健康问题之一。虽然上火的症状一般并不严重，但给人们带来许多生活上的困扰，同时也可能是身体响起的警报。

生活中，我们会奇怪地发现，上火总是有选择地发生在某些人身上，并且仿佛植入人体，难以根除，而这些人也对自己爱上火的特点心知肚明。这是因为上火不是一个简单的症状，而是一个征兆——表明体内有火了。换言之，上火虽源于人的内在体质，而人的生活方式、情绪、所处的环境，以及每天的食物和服用的药物等，都可能是上火的导火索。简言之，上火是一种来源于体质的生活方式病，可综合反映人体的状态。

人们很重视上火，但往往不能正确地分辨上火。有些症状是上火引起的，如咽喉肿痛、眼睛肿痛、牙龈肿痛；但有些症状可能不是上火引起的，如便秘、口腔溃疡。出现这些症状的时候，如果不辨明原因，统一按照上火治疗，有时发现没有效果，有时发现越治

越严重。所以，辨别上火的警报和误报，对上火进行正确的诊断很重要。

人们在治疗上火时会惊奇地发现：这次治好了，没几天又上火了，反反复复，令人烦恼，因为上火与生活的方方面面都有密切关系。确实上火了，也不能仅靠一味药物，或是一种成药治疗上火，那样是治标不治本。治疗上火要根据人的体质和所处的环境，从改变生活方式开始，调理情绪、调整饮食，配合适合的药物，才能根治上火。在治疗上火的过程中，一定要注意保护人体的阳气，不要过用寒凉的药物，因为火是人体一切生理功能的保障。火大了，是上火；火小了，人体生理功能就降低了；火没了，生命就消失了。所以，要保护生命之火。此外，治疗上火要中病即止，因为人体有个地方很怕凉，那就是脾胃。过用寒凉的药物，首先会损伤脾胃，脾胃一伤，就会造成无法挽回的后果。

总之，上火不是简单地吃一些食物和药物就能解决的，即使一时消除了上火的症状，但内在原因没有变，上火还会不断发生。上火反映了人体的综合状态，治疗上火也不是一件简单的事情。“知己知彼，百战不殆”，要治疗上火，就要全面了解上火的原因，上火的诊断，上火的治疗，以及上火的预防，才能全面调理身体，将上“火”从身体中连根拔起。

编者

2014年12月

1 第一章 “火”是什么，人为什么会上火

一、人体的火是什么 / 1

（一）火原本是人体的阳气 / 1

（二）头是最容易上火的部位 / 2

二、火在人的一生中不断变化 / 3

（一）火在男人的一生中 / 4

（二）火在女人的一生中 / 4

三、什么是上火，火分虚实 / 5

四、人为什么会上火 / 7

（一）体质之火 / 7

（二）情绪之火 / 7

（三）房事之火 / 9

（四）食物之火 / 10

（五）药物之火 / 17

（六）四季之火 / 19

五、几类爱上火的人 / 21

（一）孕妇爱上火 / 21

（二）常熬夜的人爱上火 / 22

（三）喜欢操心的人爱上火 / 23

2 第二章 帮你一针见血地分辨上火

一、怎样分辨上火 / 24

(一) 上火的舌头什么样 / 25

(二) 上火的警报 / 26

(三) 是上火的警报还是上火的误报 / 28

二、什么叫脏腑之火 / 31

(一) 中西医脏腑不同 / 31

(二) 如何辨明脏腑之火 / 32

(三) 肝火是怎样烧起来的 / 33

(四) 心火是怎样烧起来的 / 37

(五) 肾火是怎样点燃的 / 41

(六) 肺热是怎样烧起来的 / 43

(七) 胃火是怎样烧起来的 / 45

3 第三章 不上火的吃法大揭秘

一、根治上火之“三要” / 48

二、根治上火之“三不要” / 49

三、利用日常饮食消灭上火 / 50

四、说说那些古方中的清热食疗方 / 62

五、说说那些日常清热的食疗方 / 64

六、如何搭配饮食不上火 / 74

4 第四章 小偏方改善生活中的上火烦恼

- 一、实火要清，虚火要补 / 76
- 二、治疗咽喉肿痛良方妙法 / 76
- 三、治疗上火便秘良方妙法 / 80
- 四、治疗疮痈良方妙法 / 81
- 五、改善女性更年期症状良方妙法 / 83
- 六、如何清泻脏腑之火 / 85
- 七、教你用好清热的中成药 / 99

5 第五章 带你远离上火的生活

- 一、从饮食抓起 / 102
- 二、从情绪抓起 / 103
- 三、从房事抓起 / 104
- 四、从药物抓起 / 104
- 五、从体质抓起 / 105
- 六、四季之火，治疗不同 / 110
- 七、顾护阳气，泻火有度 / 111
- 八、针对病因，有的放矢 / 112
- 九、有些药物，服用谨慎 / 113

6 第六章 不上火的生活方式

- 一、不治已病而治未病 / 115
- 二、顺应四季变化 / 116
- 三、四季养生的诀窍 / 117
- 四、适度饮酒防上火 / 119
- 五、用好人参防上火 / 120
- 六、服西洋参要根据体质 / 122
- 七、会搭配吃海鲜才能不上火 / 122
- 八、衣食住行中也要防上火 / 123
- 九、火大的人不容易胖起来 / 125
- 十、经期怎样防上火 / 126
- 十一、遵循老祖宗传下来的食物禁忌 / 129
- 十二、上火是身体给的健康预警 / 133



第一章

“火”是什么，人为什么会上火

一、人体的火是什么

（一）火原本是人体的阳气

火是人体必需的。火没了，生命就终止了。火是人体的阳气，是人体正常的功能。所以只能适度泻火，不能灭火。

要知道人体的火是什么？必须知道什么是阴和阳。说到阴阳，很多人马上和算命联系起来。其实，阴阳学说是中医的基本理论之一，可对自然界一切事物进行分类。

阴阳源自于祖先对自然界的观察，认为对日光的向背就是阴阳，朝向日光为阳，背向日光则为阴。说到这里，有人就会问了：“人哪里分出向阳或背阳呢？”大概那时祖先是观察动物发现的，动物是爬行的，脊背朝向日光为阳，而腹背向日光则为阴。同样，人直立行走，也是喜欢背阳，在太阳地里，如果背对着阳光会感到很舒服，整个后背都暖暖的；但如果向着阳光会感到烦躁，会想着尽快离开这里，到阴凉地里去。

后来，古人发现能用阴阳来概括整个自然界，可以分为光明和黑暗，温暖和寒冷分阴阳，如此，自然界所有的事物都可分为阴和阳。而对人体功能而言，阳气具有推动、温煦、兴奋、升发的功能特点，阴气具有凉润、宁静、抑制、沉降的功能特点。简要地讲，在人体中，阳是功能，阴是物质，是密不可分。

所以说，人体的正常火本是阳气，维持人体正常的功能，如果没有火，你的身体不会感到温暖，你不会有力气，你不会思考问题，你也不会吃饭等

等。如果没有火，人体的所有功能也就停止了，生命也就终结了。正如自然界，太阳与地球之间维持一个合理的距离，如果远了，地球表面温度就会降低，不会有生物存在；如果近了，地球表面温度就会升高，也不会有生物存在。我们可以把太阳比作阳气，阳气对人体是必需的，正如太阳对地球，但是过犹不及，多了会上火，少了会造成功能的低下。

因此火是人体必需的。火是人体的阳气，维持人体正常的功能。火减了，功能就降低了；火灭了，生命就终止了。

（二）头是最容易上火部位

头为诸阳之会，是阳气聚集的地方，头是最容易出现上火症状的部位。

在冬季里，你哪里最不怕冷，当然是头面部，穿着棉衣、棉裤、棉鞋，戴着棉手套，唯一光着的是头。到了夏季，你哪里最怕热？一时你不会想起来，其实你的头最怕热。坐在热的地方，你会感到腰很舒服，尤其是过了青年期之后。抱着温热的物体，你会感到腹部很舒服。你的四肢关节也并不那么怕热，并且在热的地方它们还会舒服一些。在空调屋里你会感到关节不适，脚丫冰凉，特别需要护着你的关节、腰和腹部。但是，你从来没有感到头部冷，因为只有头才是最怕热的部位，是最容易出现上火症状的地方。你发现上火了，很多症状都是出现在头部。

这是为什么？在中医理论里，认为头为诸阳之会，也就是说头是阳气聚集的地方。热气总是上升的，冷气总是下降的。阳气总是升达到头部，因此头是不怕冷的，而缺少阳气的脚丫是相对怕冷的，所以用热水洗脚，是一种很好的保健方式。尤其是女性，到了冬天，手脚格外怕冷。

但是，从养生的角度，到了冬季，建议戴上帽子，尤其是特别寒冷的时候，或是寒风刺骨的时候，一是要保护阳气，二是防止风邪入侵，因为风邪容易侵袭人体高的部位，比如说头部，引起头部疼痛。

二、火在人的一生中不断变化

火在人的一生中，不是一成不变的，而是不断变化的，由弱到强，然后由强到弱，最后熄灭。

东汉王充曾经说道：“人死如灯灭，好似汤泼雪。”就是说人体的火熄灭了，人的生命也就终结了。在人的一生中，火总是处于不断的变化中。

在幼童时期，火是幼苗，是不稳定的，忽大忽小，有时多了，有时少了，所以需要格外的呵护，饮食和用药要格外小心。你给孩子吃点热性的食物或药物，孩子就会上火。但有时你会发现孩子上火了，给孩子用了苦寒泻火的药物后，不久孩子就又开始腹泻了，这可能是你泻火泻过了。孩子的火一定要格外保护。注意饮食要全面，不要偏颇，用药中病即止，不要过度。

到了青壮年时期，火是稳定的、亢盛的，这时候人大多脾气大，有人称“愤青”，不怕冷，做事大胆，食欲、性欲旺盛，人体功能亢盛，不怕累，不怕冷，精力总是有余的。年轻人因为火大，所以多服用寒凉的食物，也经常上火。常用寒凉的药物，但是记得一定不要过度，一旦过度当时看不出来，但到老年就会表现出来。有个患者，很典型，年轻的时候喜欢吃冷食，上了年纪之后成为典型的脾胃虚寒证，食欲不好，吃得也少，不能吃一点冷食，并且遇到天气变冷，就会胃痛。

到了老年，火逐渐弱了，开始出现怕冷，胆小慎微，食欲、性欲下降，脾气也逐渐随和了，火气也没有年轻时候大了，这时候人比较怕冷，也会出现精力不足的现象，所以退休是比较合理的，因为火小了，阳气不足了。

当然，因为体质的原因，火的变化可能有个体差异。有的人到了老年，依旧一副火爆脾气，依旧精力旺盛，但只是少数。

火既然在人的一生中是变化的，那么有变化规律吗？答案是有规律，中医的一部经典著作《黄帝内经》就揭示了这个变化规律。男人和女人不同，各自有内在规律。在《黄帝内经》中有一段关于人体功能变化的描述，也生动地阐释了男子和女子一生中火的变化，是人一生的写照，非常精辟。

（一）火在男人的一生中

关于男子，《黄帝内经》是这样描写的：“丈夫八岁，肾气实，发长齿更。二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。四八，筋骨隆盛，肌肉满壮。五八，肾气衰，发堕齿槁。六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白。七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极。八八，则齿发去。肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛，乃能泻。今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣。故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。”

对男子而言，八岁为一个阶段，而四十岁则是一个分水岭。四十岁之前，身体逐渐强壮，八岁开始长身体，十六岁开始具有生育能力，二十四岁身体逐渐强壮，三十二岁至四十岁之间身体到了最强壮的阶段，可谓是男人的鼎盛时期。但是四十岁之后，身体功能则由盛至衰，开始出现衰老的一些征象，如脱发，牙齿松动等；四十八岁，面容开始枯槁，开始长白头发；五十六岁身体功能则更加衰退，生育能力进一步下降；六十四岁则牙齿和头发开始脱落。这段话生动地说明了男子一生身体功能的变化，也就是火的变化。可以看出，四十岁之前是最容易上火的时期，但是四十岁之后，就变得火不足，不容易上火了。

（二）火在女人的一生中

关于女子，是这样写的：“女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。三七，肾气平均，故真牙生而长极。四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮，五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕。六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”

对女子来说，七岁为一个阶段，七岁开始发育，十四岁开始有月经，具备了生育能力，二十八岁则达到了一个鼎盛阶段，也是容易上火的阶段。但是三十五岁则是身体功能由盛至衰的转折点，头发开始掉了，面容开始不再水灵，开始变得焦黄，消化功能也不如年轻时候旺盛了，一般女士对自己身体的变化感觉很灵敏。

我有几个女性朋友，原先完全不知道《黄帝内经》中的这段话，却深深感到三十五岁的变化，体力的变化、面容的变化、食欲上的变化。其中，食欲的变化非常明显，尤其是食欲旺盛的女士感觉尤为明显。因为女性三十五岁阳明脉衰，包括足阳明胃经和手阳明大肠经，都和消化吸收息息相关的。有个女性朋友，原先食欲很好，以往只有撑到的感觉，没有饱的感觉，她笑称自己只有吃不下时的时候，没有不愿吃的时候。但是三十五岁之后，食欲突然进入另一个阶段，开始感到饱了，开始出现不愿吃的感觉了。她听我说到《黄帝内经》，才恍然大悟，发现这个变化其实是古人早就总结出来的规律。中医里有很多总结的规律，都源于生活，值得我们去探究和思考。

从《黄帝内经》的这些描述可以看出，女子成熟期比男子提前一些，但男子衰老期会比女子晚一些，所以认为男人的衰老期比女人来得晚一些，因此男子应该是四十岁左右的时候开始有变化，开始逐渐走向衰老，不但有容貌上的变化，还有身体功能上的变化。

总之，男子在64岁之后，女子在49岁之后，很难再有孩子了，这是普遍规律，但也可能有为数不多的个例。男人或女人可能在这个时候深深感到心有余而力不足，原先很多事情能做，或轻易做到的事情现在却不能做，或做得比较艰难，这就是自然规律。因此，人不能总跟自己以往比，因为身体在发生着变化，因为要适应身体的状态，做一些调整。有些经常上火的人，一旦到老年，想上火也很难了，因为随年龄增长，火是逐渐减少的。

因此，年轻人呈现身体功能亢进表象，处于火盛的状态，不怕冷而怕热，而老年人则呈现出身体功能衰退的表象，处于火不足的状态。这就是很多老年人不理解青年人冬天为什么穿这么少，做事总是冒险，不懂得防范；而青年人则认为老人总是厚衣裹身，做事也怕这怕那，缩头缩脑，互相看不惯。在这里，老人是对的，年轻人也不是错的，但都站在自己的角度看问题。老人因为火不足，是怕冷的，激情和闯劲不足；但年轻人因为火有余，是不怕冷的，有激情和闯劲。这就是不同人群身体功能的“代沟”的表现。

三、什么是上火，火分虚实

“上火”为俗语，属于中医热证。为什么会上火？上火就是火多了，意为

人体阴阳处于失衡，阳气偏亢，内火旺盛。有句成语是“过犹不及”，形容事情做得过头，就跟做得不够一样，都是不合适的。火就是如此，火本是人体的阳气，多了即为上火，就是阳偏盛，就是推动、温煦、兴奋、升发这些功能过度了，就是人体功能过度亢奋了。

所谓的“上火”是形容身体内某些热性的症状，是人体阴阳失衡后出现的内热证候。那什么叫上火呢？因为中医认为“火性炎上”，就是观察自然界中的火总是向上燃烧的，又感觉很多上火的症状均发生于人体的上部，所以谓之上火。但确切地说，上火多是上部症状，但也可能表现为下部的症状，比如尿血、肛裂，月经量多、月经提前、色鲜红等，在第二章中会详细地论述。

那什么是人体的阴和阳呢？前文已经说过，一句话概括，阳就是功能，阴就是物质。有位学者曾经举了人体中阴和阳的例子，非常生动贴切。阴和阳在人体中，好比蒸馒头，下面的火是阳，上面的水是阴，阴和阳则由机体不断地供给，烧出来的水蒸气能满足人体的正常功能需求。但是一旦阳气供给偏多，就是火旺，水蒸气即使正常供应，但跟不上烧水的速度，会出现水相对不足，甚至可能会出现干锅现象，这就是常说的上火，是实火，是阳偏盛而无阴虚；但是如果水本身供给不足，原本正常的火显得过旺了，也可能出现干锅现象，可能出现火偏亢的现象，也是上火，但这是虚火，是阴虚而阳偏亢盛。但无论什么原因，造成的结果都是水蒸气供给加快，造成人体功能偏亢的现象。所以，上火是人体功能的亢进状态。

这讲的是身体内的火，自然界也有火，有夏天的暑邪，温热之邪、风邪、寒邪、湿邪、燥邪，这是外火，都可能引起身体的火，尤其是在身体有火的情况下，更容易助燃，都属于实火的范畴。

当然，说到这里，有人会问了，但如果水多，或是火不足呢？也就是阴偏亢呢？那么阳气就会相对不足，相对火不足，而造成后果是水烧不开，水蒸气就会出现供应不足现象，人体出现功能低下的现象，和上火正好相反。

✿ 上火，简要说，就是指人体功能亢进，处于过度消耗状态，从而可能产生一系列的症状和体征，实火常表现为口渴、尿黄、面红、舌红、苔黄、脉数等；虚火常表现为口渴、舌红、少苔、脉数等。