

科技文献
科学养生
19.8元

不上火的生活

蔡向红◎编著

饮食要清淡

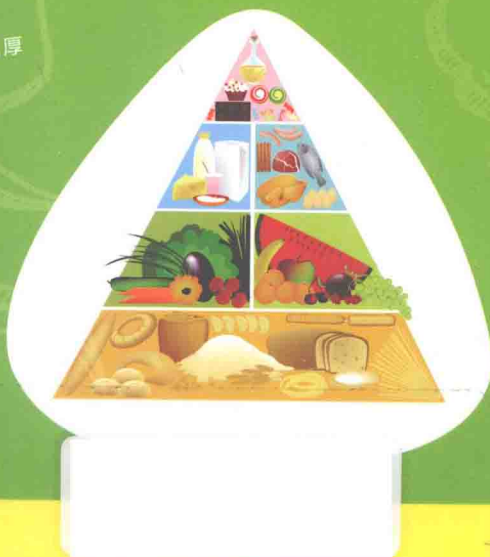
常吃粗茶淡饭，远离肥腻厚味，则会减少火气来源

去火要有分寸

去火虽势在必行，但要谨慎从事，才能安全祛除火气

生活有规律

作息顺应自然，多动少懒，就能积极灭掉火气



培植健康元气

春、夏、秋、冬，无须吃药，也能告别上火

针对五大上火根源并由表及里

逐一祛除心火、肝火、胃火、肺火、肾火
远离口干、口苦、牙痛、多梦、胃酸

让你“精满”“气满”“神足”

从此过上不上火的健康生活



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

不上火的 生活方式

蔡向红◎编著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

不上火的生活方式 / 蔡向红编著. — 北京: 科学技术文献出版社, 2014. 10
ISBN 978 - 7 - 5023 - 9472 - 1

I. ①不… II. ①蔡… 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 216203 号

不上火的生活方式

策划编辑: 林倪端 责任编辑: 孙江莉 责任校对: 张燕育 责任出版: 张志平

出版者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

邮 购 部 (010) 58882873

官方网址 www.stdp.com.cn

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京建泰印刷有限公司

版 次 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16

字 数 155 千

印 张 14.75

书 号 ISBN 978 - 7 - 5023 - 9472 - 1

定 价 19.80 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

前

言

火是人们生活的必需品之一，早在公元前一千多年前的殷商时代，人们就认识到了火的重要意义，如《尚书·大传》中说：“水火者，百姓之所饮食也。”火可以为人们提供熟食，给人们带来温暖和光明，所以人类不能没有火。不过除了自然界之火外，人的体内也有一种火，这种火看不到，但同样是身体的“必需品”。

人体内的火是中医里特有的名词，而中医里所说的“火”，是用自然界的火来打比方，因为人体里的火也可以温暖机体，为人类提供能量，这样的火我们叫做生理之火，或者叫做“少火”，其实也就是我们的阳气。俗话说，“人活一口气”，人有了气才有了生命，这里的气就是指阳气，也就是生理之火。中医认为，生理之火可以温煦人体的脏腑，维持人体的生命活动，人体正是依赖火才能腐熟水谷，化生精气，营养脏腑及四肢百骸，维持生命需要，所以人体是不能没有火的。

但是，话又说回来，任何事物都有两面性。自然界的火可以带给我们温暖，火大了却会变成火灾，不但让人们损失财产，有时还

会夺取人们的生命。同样，人体之火也是一样，如果这种火过于旺盛，就会伤害机体，导致多种病症，如口腔溃疡、失眠多梦、潮热盗汗等，这时我们就说是“上火”了。

说到上火，我们不会感到陌生，如果你牙痛了，医生就可能会告诉你是上火了；如果眼睛红肿、口角糜烂了，也说是上火了；而出现失眠多梦、烦躁不安时，你还可能是上火了。

那么，为什么人们会上火呢？在中医看来，人之所以能百病不生，其实是阴阳平衡的缘故。一般来说，人体的阴和阳可以相互制约，此时机体处于健康状态；如果有一方失衡了，那么机体就会出现病变了，如有的人先天禀赋不足，身体虚弱，久病耗阴，就会出现阴虚证候。而阴虚后阴就不能制约阳的一面了，于是阴阳失衡，出现上火的症状。

因此，要想降火，就必须让阴阳重回平衡的状态。有些人认为，既然是上火了那就吃点降火药吧！可是如果没有弄懂上火的原因就胡乱吃药，其结果就可能会适得其反，使上火的症状越来越严重。在中医看来，上火有实火和虚火之分，如果你体内是虚火，而吃的清实火的药，那么无异于火上浇油，火会越烧越大。可能有的朋友此时又要问了，什么是实火？什么又是虚火？为什么我会上火呢？上火后我又要怎么办？为了解决这一问题系列的问题，我们撰写了本书——《不上火的生活方式》。

本书从衣食住行等方面告诉大家为什么有些人爱上火，上火可能和你的某些生活方式有关，如果你能把某些坏习惯改掉，那么也就不会上火了；生活中有些人容易上火，有些人则不会上火，这是



因为“火”偏爱一些特殊群体，关于这点在本书中也有说明；另外，上火跟季节也有关系，所以本书的章节中也有各季节如何防止上火的论述；而谈到上火，我们最关心的就是如何去火，本书从食疗、穴位按摩等方面入手，告诉读者如何摆脱爱上火的体质。可以说，本书既是一本治疗上火的图书，又是一本养生保健读物，通过阅读本书，有病的可以用来治病，没病的可以用来预防。

另外，在编写过程中，本书引用了一些中医名家的观点和方法，在这里我们要一并感谢，因为有了你们，本书才能更上一层楼。当然，任何事物都不可能是尽善尽美的，本书难免存在一些错误和纰漏之处，希望广大读者能够给予支持和谅解。编者认为，让读者满意就是我们的终极目标，我们在以后的编写过程中会一直遵循这个原则，请相信我们。

编 者

CONTENTS

目 录

第一章

火是人体的“太阳”

火是人生存的根本，火灭则人灭	003
少火可生气，壮火易食气	004
命门之火是人类生殖的“原动力”	007
精气神好，说明你火力足	010
人体火力不足，容易发生癌变	012

第二章

人为什么会上火

阴阳失衡是导致上火的“罪魁祸首”	017
暑邪伤人易上火，避暑降温方法多	020
熬夜是上火的“导火索”	023
吃得越补越上火，荤素搭配身体好	026
房事过度，引燃身体“大火”	030
动则生火，想去火需要“静养生”	034
生气气自己，上火伤身又何必	037



第三章

病由火生，上火引发多种疾病

清胃养阴，双管齐下治疗牙龈出血	043
老人和小孩，鼻出血的常见人群	046
肺肠实火引便秘，想要通便先清火	049
阴虚易盗汗，别让火“偷”走你的健康	053
耳朵嗡嗡响，清火还你宁静世界	056
青春走了痘还在，清热去火痘自消	060
口臭被人嫌，去火让你“好言谈”	064
口腔疼痛难忍，原来是上火了	066
咽喉肿痛怎么办？食疗配按摩迅速灭火	070

第四章

药食同源，说说食物中的“去火明星”

阴虚火旺选甲鱼，滋肾清热数第一	077
情绪不良肝火旺，青皮解郁最在行	080
滋阴润肺用百合，清心除烦好生活	083
莲子能清火安神，多吃才有好睡眠	087
滋阴去火用阿胶，男女通用效果好	090
西瓜消暑补水，去火“舍我其谁”	094

地黄分生熟，清火皆有效	098
益肝明目决明子，清肝泻火“决心”强	101
滋阴养肾枸杞子，名不虚传“却老子”	104
矿物也能清胃火，吃点石膏“胃口好”	108

第五章

从头到脚用穴位，轻松清除五脏之火

肝火大，太冲穴帮你“出出气”	113
刮痧按摩，养阴清肺火的“妙招”	117
去心火，劳宫穴是心脏休息的“宫殿”	121
内庭穴“生水”强，溪水长流没胃火	125
阴虚火旺“肾水”少，按摩生水火自灭	129

第六章

要想不上火，中医教你几个小窍门

五味入五脏，贪吃太过会上火	135
五色补五脏，吃对食物不上火	138
吞咽唾液，身体自带的“灭火器”	142
水能灭火，你会喝水吗？	145
火分实虚，盲目去火不可取	148



第七章

四季皆有火，灭火各不同

肝应春季而发，春季多肝火	157
春季以风为主，春捂不当捂出火	158
青入肝，去火多吃蔬菜水果	161
午睡半小时，去火一整天	167
夏季吃点“苦”，清心又降火	170
阳气过旺易发火，心静气和火自去	176
秋季燥邪作乱，滋阴去火多吃白色食物	179
燥邪致病，分清寒热再去火	185
秋季冻一冻，去火又强身	189
火锅致胃火，这样吃才健康	193
住得太暖也上火，冬季谨防“暖气病”	195

第八章

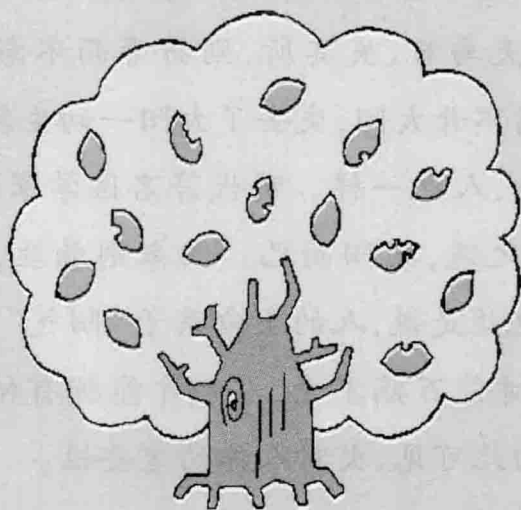
特殊人群需警惕，去火方法各不同

老年人身体弱，补虚可去火	201
油炸食品要远离，饮食不当易上火	205
经期反复无常，补血补气把火消	209

孕产期上火，把吃进去的火再“吃出来”	212
更年期上火，养足肾阴精神好	215
若要小儿安，三分饥与寒	218
小儿夜啼，清火宝宝睡得香	222

第一章

火是人体的“太阳”





《黄帝内经》认为，火有生理性和病理性的区别。生理性的火是指人体阳气表现出来的温煦、推动作用，它是人体各种生理功能的动力，称之为“少火”。《素问·生气通天论》中说：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。”世间万物都离不开太阳，失去了太阳一切生物就失去了生命力，人也一样。明代著名医学家张景岳说：“生杀之道，阴阳而已。阳来则物生，阳去则物死。”也就是说，人的生命系于“阳气”，只有固护阳气，才能百病不生，人们才能拥有持久的生命力。由此可见，火对人体的重要性。





火是人生存的根本,火灭则人灭

恩格斯在《反杜林论》中说:“火的使用,第一次使人支配了一种自然力,从而把人同动物界分开。”现在说到火,许多人不以为然,认为火是那么平常的一种东西。但是,你知道吗?在远古时代,火就是人类的生命。有了火,人们才可以取暖;有了火,人们才能告别茹毛饮血的时代;有了火,人们才真正改变了自己的生活方式。

除了自然界之火,人的身体里也存在着火。和自然界的火一样,身体之火也决定着人类的生命。可以说,没了火,人的生命也就结束了。但是,自然界之火是我们可以看得到的,而人体之火却是用肉眼看不到的。虽然看不到,但它发挥着巨大的作用。

在中医看来,火就是人体的阳气。张景岳在《类经》注解中说:“火,天地之阳气也。天非此火,不能生物;人非此火,不能有生。故万物之生,皆由阳气。”可见,我们所说的火其实就是人体阳气所表现出的作用。

中医认为,阳气是人体生存的根本,如《素问·生气通天论》里就说:“阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰。”就是说阳气与人体的关系就像天地万物与太阳的关系,如果天地间没有太阳,那么大地就是一片黑暗,如果人没有了阳气,那么就会折寿甚至死亡。所以说,人体是不能没有火的。

我们举一个日常生活中常见的例子。如昏迷多时的患者会在某个时段突然清醒,甚至可以与亲人进行简短的交谈;有些食欲不振、不吃不喝的人会突然想起吃东西。这些病情“减轻”的现象,给亲



人一个错觉，误认为患者转危为安，而有经验的人一看便知，这可能是“回光返照”，也就是在暗示此人离死亡不远了。而有的患者自己也能觉察出，于是利用这段时间向亲属交代后事，有的还来不及说完就“撒手人寰”了。

中医认为，“得神者生，失神者死”，生命垂危的患者能“回光返照”，是阳气虚脱、孤阳外越的征象，因为阳气一般是要藏在身体内的，而患者将要死亡时身体脏腑功能尽失，无法藏阳，阳气外越到体表时，机体又有了短暂的濡养，身体功能暂时又恢复了。

其实，人的一生就是一个生命之火燃烧的过程，而人体内的火力则处于逐渐递减的状态，所以我们在日常生活中一定要注意养护人体之火，否则，火灭了，人的生命也就结束了。



少火可生气，壮火易食气

在中医学中，火有很重要的作用，身体之火熄灭了，可能生命就要结束了。但是中文有个词语叫做“过犹不及”。意思就是说，任何事物都需要有一个度，太少了不行，太多了其实也不好。我们知道，身体没火是不行的，但是身体里的火太过了也不行，我们把火大的状态称之为“上火”。

我们在前面已经介绍过了，人体内生理性的火就是指人体的阳气，它是保证人体各种生理功能运行的动力，此时的火称之为“少火”。这里的“少”，有温煦柔和、不亢不烈的意思，《黄帝内经》说“少火生气”，这个“气”就是指人体的生理功能。所以人是不



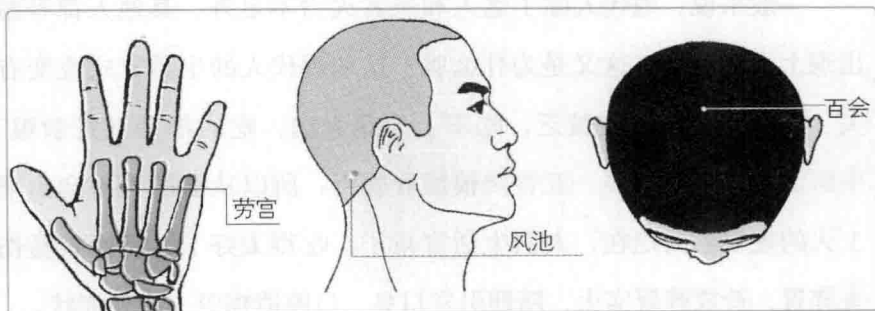
能没有少火的，如果少火不足，就会出现阳虚的症状，如畏寒肢冷、精疲力乏，或者是男性的阳痿、早泄，女性的月经失调等，都和阳虚有关。因此，如果人体少火不足，那么就得补了。

怎么补呢？您可以从饮食入手。中医认为，食物具有热、温、寒、凉“四气”。

因为阳虚是阳气不足，根据中医“寒者热之”的说法，此时可以食用一些热性的食物来助阳，如韭菜、牛肉、羊肉、鸡肉、鸽肉、虾、海参、荔枝、桂圆、大枣、栗子、核桃肉、生姜、小茴香、花椒等。



另外，我们还可以晒太阳。其实晒太阳就是吸收大自然的阳气，这些阳气可以直接为人体所用。而晒太阳也是有技巧的，在红日初升的清晨，把两个手掌心（劳宫穴）对着太阳，做深呼吸，这样可以养心、肺之阳。在红日当空的午时，尤其是冬天的午时，是晒太阳最宝贵的时机，此时应该把帽子脱掉，让阳气从头顶（百会穴）进入体内，然后低下头，让阳光照射到颈后（风池穴），这样做就可以让身体吸收到更多的阳气。值得注意的是，晒太阳的时间不是越长越好，每次 30~45 分钟即可。





除此之外，还可以用艾条对身体进行艾灸。艾灸是我国最古老的医术之一，是人体补充阳气的最佳疗法。“灸”这种方法据说在发现火的旧石器时代就出现了，从这个字本身就不难看出，灸法就是用“火”长时间烤。火能产生热量，可以补充生命之火，对人体起到疏通经络、调和气血的作用。而艾灸用的艾草对于补充人体阳气也有很好的效果，据《本草纲目》记载：“艾叶生则微苦太辛，熟则微辛太苦，生温熟热，纯阳也。可以取太阳真火，可以回垂绝元阳……灸之则透诸经，而治百种病邪。”因为艾草性纯阳，所以对治疗寒邪、阳虚有奇效。

除了生理上的火，人体内还有一种火，这就是病理之火，也叫作壮火，这个“壮”是相对“少”说的，意在表明它的破坏作用。壮火能消耗人的津液，耗散人的正气，所以《黄帝内经》又说：“壮火食气”。“食”即侵蚀、消耗之意。打个比方，在生活中我们可以见到这样一类人，他们吃的不比别人少，但是怎么吃也吃不胖。这就是因为他们身体里有壮火，这些火把用来滋养身体的“气”给消耗了，所以他们怎么吃都不胖，中医常讲“瘦人多火”也就是这个道理。

一般来说，现代人除了老人和患者火力不足外，其他人都容易出现上火的现象，这又是为什么呢？这和现代人的生活方式改变有关。以前，人们物质贫乏，吃不上大鱼大肉，吃的都是五谷杂粮。中医认为，五谷为养，五谷杂粮最养脾胃，所以从前的人不会出现上火的现象。而现在，人们生活富裕了，吃得太好了，反而容易伤害脾胃，造成脾胃实火，随即引发口臭、口腔溃疡等一系列症状。