

# 怎么吃不上火

大口吃掉身体里的火  
上火是百病之源  
祛火迫在眉睫  
不上火，小病不来找  
用食疗防治上火，吃出健康



冯志成 © 编著

本书为大家提供了一些实实在在的饮食降火的良方，  
让读者熟悉不同食物性味的同时，  
又得心应手地用食疗防治上火，吃出健康。

## “上火”

是中医学的专用名词。

中医认为，

人体上火的原因就是阴阳失调，  
人体中的血液、津液等物质属阴，  
人体的功能属阳。



健康必备

养生知识  
早知道

多少少  
调吃生  
养药病

针对上火根源，详细解说解决良方，  
中医专家传授不上火的饮食秘诀

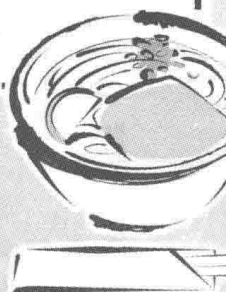
人体里的火都是吃出来的，改变不良饮食习惯，是防治身体上火的关键。

本书从实际出发，从怎么吃不上火到上火了怎么吃的角度，对不同脏火的主要表现，即“火象”进行说明的同时，分门别类又富有针对性地说明了每种脏火该如何用食物调治。

江苏凤凰科学技术出版社

# 怎么吃不上火

大口吃掉身体里的火  
上火是百病之源  
祛火迫在眉睫  
不上火，小病不来找  
用食疗防治上火，吃出健康



冯志成 编著

编委：王成祥 忍忠乾

人体里的火都是吃出来的，改变不良饮食习惯，  
是防治身体上火的关键。

针对上火根源，详细解说解决良方，  
中医专家传授不上火的饮食秘诀

江苏凤凰科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

怎么吃不上火 / 冯志成编著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5537-5648-6

I. ①怎… II. ①冯… III. ①食物养生—基本知识  
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 262796 号

### 怎么吃不上火

---

编 者 冯志成  
责任编辑 刘 强 孙连民  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 方 晨

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
印 刷 北京建泰印刷有限公司

---

开 本 880mm × 1230mm 1/32  
印 张 8  
字 数 140 千字  
版 次 2016 年 1 月第 1 版  
印 次 2016 年 6 月第 2 次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-5648-6  
定 价 28.00 元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换



## 前言

QIAN YAN

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。

“火”在正常状态下就是我们身体里的元气、阳气，是保证人体正常运转的生机。但“火”又是人体健康的一把双刃剑，没有“火”不行，“火”大了也不行。

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。

中医认为，人体上火的原因就是阴阳失调，人体中的血液、津液等物质属阴，人体的功能属阳。正常人体的阴阳是平衡的，但平衡如果被打破了，身体就会上火。

说到上火，我们不会感到陌生，如果你牙痛了，医生就会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

## 2 怎么吃 不上火

了；而出现失眠多梦、烦躁不安时，你还可能是上火了。

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。

毫不夸张地说，人体里的很多火都是吃出来的，改变不良的饮食习惯，是防治身体上火的关键。中医认为，合理饮食是防治上火的最好方式，吃对食物，细心规划日常饮食，可以轻轻松松帮助身体“防火”、“灭火”，并且无须担心会对身体产生副作用。不要一上火就吃去火药，长此以往，身体会变得越来越爱上火，调理也会越来越困难。

怎么去调和呢？要从两个方面入手。第一个方面是饮食要清淡。只有吃得清淡不油腻了，那些吃进去的食物才能得到顺利消化，不会造成油脂堆积，不使我们的身体成为垃圾站。第二个方面是生活要简单化。只有生活简单了，才不会整日忧心忡忡，有了健康积极的心态，内心安详清静，自然也就不会上火了，这是一个由外而内相互净化的过程。

## 目 录

MU LU

第一章  身体着“火”了，健康警报响起

|                    |   |
|--------------------|---|
| 身体有“火”，百病来袭 .....  | 1 |
| 火太大，身体防御能力受损 ..... | 2 |
| 火太旺，当心诱发尿血 .....   | 3 |
| 糖尿病可能是“火”招来的 ..... | 5 |
| 体内有火，会促使血压升高 ..... | 6 |

第二章  该死的邪火，你到底来自何方

|                    |    |
|--------------------|----|
| 亲爱的，你怎么惹上了邪火 ..... | 8  |
| 别太馋了，肉吃多了会上火 ..... | 11 |
| 经常怒发冲冠，很容易上火 ..... | 14 |
| 你不爱喝水，火会爱上你 .....  | 16 |
| 吸烟酗酒，身体往往会上火 ..... | 19 |
| 太累了，“火”也会找上你 ..... | 20 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 滥用药物，火会趁机侵入 ..... | 21 |
|-------------------|----|

### 第三章 欲“降火”，先要辨清体质

|            |    |
|------------|----|
| 气虚体质 ..... | 23 |
| 血虚体质 ..... | 25 |
| 阳虚体质 ..... | 27 |
| 阴虚体质 ..... | 29 |
| 湿热体质 ..... | 31 |
| 痰湿体质 ..... | 32 |
| 血瘀体质 ..... | 34 |
| 气郁体质 ..... | 35 |
| 特禀体质 ..... | 37 |

### 第四章 心火太大，烦躁不安又难眠

|                   |    |
|-------------------|----|
| 黑豆，活血解毒不再盗汗 ..... | 39 |
| 猪心，以心补心强心肌 .....  | 43 |
| 莲子，养心安神助睡眠 .....  | 49 |
| 白茅根，清热止血的卫士 ..... | 55 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 百合，清火安神除心烦 .....   | 59 |
| 赤小豆，清除心火好帮手 .....  | 64 |
| 金银花，清热解毒咽喉不痛 ..... | 67 |

## 第五章 “火烧”脾胃，你吃对了吗

|                    |    |
|--------------------|----|
| 绿豆，对付脾火的良药 .....   | 72 |
| 山药，滋补脾胃不上火 .....   | 77 |
| 山楂，健胃去火不生病 .....   | 82 |
| 红薯，治疗“火热”的佳品 ..... | 86 |
| 黄瓜，清热去火好精神 .....   | 91 |
| 胡萝卜，保健“小人参” .....  | 96 |
| 乌鸡，清热滋阴又止泻 .....   | 99 |

## 第六章 肺火旺盛，宣肺通表好方法

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 鸭梨，帮你清肺热 .....       | 103 |
| 莲藕，开胃清热肺火不来 .....    | 108 |
| 银耳，滋阴润肺的“菌中之冠” ..... | 113 |
| 百合，润肺又止咳 .....       | 115 |



|                  |     |
|------------------|-----|
| 枇杷，生津止渴降肺火 ..... | 120 |
| 柿子，清除肺热不咯血 ..... | 123 |
| 竹笋，肺热咳喘不用怕 ..... | 129 |
| 鸭蛋，滋阴清肺好补品 ..... | 135 |
| 茼蒿，清除痰热不含糊 ..... | 140 |

## 第七章 去除“肝火”，理顺你的情绪

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 苦瓜，消炎退热有奇效 .....   | 145 |
| 菊花，去火还除黑眼圈 .....   | 149 |
| 芹菜，清热解烦疾病少 .....   | 154 |
| 猪肝，去火补肝离不了 .....   | 159 |
| 牡蛎，除去肝热身体好 .....   | 163 |
| 丝瓜，凉血解毒医生也说好 ..... | 167 |

## 第八章 肾火太盛，试试滋补小妙招

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 枸杞，助眠深夜不口干 .....  | 172 |
| 鸭肉，肉质鲜嫩能虚劳 .....  | 178 |
| 栗子，补肾强筋延缓衰老 ..... | 183 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 猪腰，补肾、强腰去肾火 ..... | 188 |
| 海参，补肾固本易康复 .....  | 193 |
| 葡萄，小便顺畅很舒服 .....  | 199 |
| 黑芝麻，让你不再脱发 .....  | 204 |

## 第九章 四季“防火”，春夏秋冬各不同

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 春暖花开，提防“火”来袭 .....   | 210 |
| 夏花妖娆，做好“防火”工作 .....  | 220 |
| 秋季飒爽，“防火”依然很重要 ..... | 229 |
| 冬季凛冽，警惕不死心的“火” ..... | 237 |

## 第一章

# 身体着“火”了，健康警报响起

“火”在正常状态下就是我们身体里的元气、阳气，是保证人体正常运转的生机。同时，“火”又是人体健康的一把双刃剑，没有“火”不行，“火”大了也不行。“火”大了会引发心烦失眠、口干咽燥、大便干结等不适症状，每个人几乎都曾有过这种体验。

“上火”是中医学的专用名词。中医认为，人体上火的原因就是阴阳失调，人体中的血液、津液等物质属阴，人体的功能属阳。正常人体的阴阳是平衡的，但平衡如果被打破了，身体就会上火，而不良的饮食习惯和生活方式，是导致上火的常见原因。

## 身体有“火”，百病来袭

“火”禀受于父母，作为生命的原动力，它对人体生命发展的作用是至关重要的。“火”以推动气化来实现，火之所以能够推动气化，在于火是人体之气的内在动力。生理之火，是

## 2 怎么吃 不上火

维持人体正常生命活动不可缺少的元素；病理之火则会耗散人的正气，是损害人体健康的一种病邪。正火虚衰，是指生理之火虚损，脏腑机能减退或衰弱的病理状态。它会直接侵犯人体，使脏腑功能紊乱，“过火”也会伤及机体免疫力，使人很容易患上各种疾病。



### 火太大，身体防御能力受损

我们从中医学理论中可以得知，阳气能够提供给人体抵御外邪的能力。阳气发散时温暖煦和，散布于体表，则为人体的提供了一个天然的“屏障”，利于阻挡外邪的侵袭。而人体内的阴液相较来说，则利于濡养脏腑和筋肉，与之共同构成屏障，帮助人体抵御内邪的伤害。所以，“火”对于阳气的生成和体表的保护有着重要的作用；我们在确保人体的阳气，弥而不

散，正常维持人体机能的同时，也要保证不能火力过旺，超出正常范围，阴液的调理功能无法达到平衡人体机能的目的，导致阳盛阴衰，阴液不足而火旺灼烧，脏腑则容易受到病邪的侵入，容易产生疾病。

譬如，患有中耳炎的病人，在患病初期通常伴有感冒症状，如咽喉疼痛、眼睛红肿等，这些都是“上火”的表现，如果不能对症下药，加以治疗，任由“火”蔓延，则鼻咽部的免疫力就会整体下降，致病菌容易通过咽鼓管来侵犯中耳，加重疾病，引起急性化脓性中耳炎。这就是“上火”后免疫力受到损伤，引发疾病的原理。由此看来，“过火”带来的不仅仅是一些看似平常的上火症状，还会直接地损害健康，使人体的免疫防线变得脆弱。所谓“千里之堤溃于蚁穴”，如果我们不重视“过火”给人体带来的危害，就造成很严重的后果。

## 火太旺，当心诱发尿血

上火，就是指人体阴阳失衡，内火旺盛。传统的中医学理论认为，无论何种疾病引起的尿血，都是因为热扰血分所致。所谓的“火”是形容身体内某些热性的症状。而上火也就是人体阴阳失衡后出现的内热症。一般认为“火”可以分为“实火”和“虚火”两大类。实火表现为反复口腔溃疡、牙龈肿痛、口干、小便短赤、心烦易怒等；虚火表现为低热、盗汗、心烦、口干等。下面主要讲一下实火和虚火引起的主要病变。

### 1. 实火

实火所导致的尿血，有两种情况：

(1) 膀胱是储存尿液并使之排出体外的主要器官。倘若膀胱受湿热之邪，或体内有湿热下移膀胱，就可导致膀胱湿热症。湿热下移，“火力”过于旺盛，便可产生尿血。临床表现为：尿血，尿频，尿急，尿道灼痛，腰痛，少腹胀满，舌质红，舌苔黄腻，脉滑数。

(2) 湿热之邪蕴结于肝、胆及其经脉也会产生尿血，湿热下注。较为严重之时，肝胆之火向下“蔓延”，便会影响肾和膀胱，从而导致尿血。临床表现为：尿血，小便短赤，兼见发热口苦，渴不欲饮，纳减腹胀，恶心欲呕，胁肋疼痛；或目黄、身黄，舌边红、苔黄腻，脉弦数。

### 2. 虚火

虚火表现在体弱，年老之人中更为常见。虚火也有以下两种情况：

(1) 对于老年人来说，由于年老多病，或者房劳等原因，会过量消耗肾脏中的阴液，使阴阳协调不甚平衡，肾阴匮乏，虚火往下烧灼，时间一长，慢慢便会有尿血产生。通常尿血的颜色不会很深，但是老年人，身体孱弱，免疫力低下，此病历时一长便会成为顽疾，很难治愈。临床表现为：尿血，反复不止，兼眩晕，耳鸣，腰膝酸软，两颧红赤，潮热盗汗，五心烦热，虚烦不寐，舌鲜红、少苔或无苔，脉细数。

(2) 脾虚通常会影响消化功能，食物的收纳和消化会变少，身体自然就虚了，如果同时伴有肾亏的症状，就会导致虚火内生，严重时脾脏虚火下注，和肾火一起，便会烧灼血液，产生尿血。这种情况在老年人之中比较多见，所以到了冬季出于养生的考虑，老年人一般不要太早起来去锻炼，外出一般等到太阳升起来以后，平时还要注意保暖。临床表现为小便频数带血，血色淡红，反复不愈，面色萎黄，耳鸣，头晕，神疲倦怠，胃口不佳，大便稀薄，腰膝酸软，舌质淡，苔白润，脉细弱。

在日常的生活中，尿血的人一定要注意饮食，切忌吃一些辛辣刺激的食物（如胡椒、辣椒、咖喱等）和肥甘油腻、荤腥温热性食，另外“发物”如海鱼虾蟹也是不能吃的，它们都属于热性刺激食物，会使出血症状更为严重。

## 糖尿病可能是“火”招来的

糖尿病是中老年人中比较常见的疾病之一，病情发展到一定阶段就会演变成糖尿病肾病。糖尿病在中医中被称为“消渴症”。在中医学中，消渴症多因肾阴不足、虚劳血热所致。而人体无端出现这些症状多和上火相关。这是因为：人在上火的时候，火热之邪会侵犯脏腑，导致体内津液因消耗过快而不足，出现形瘦肉脱、毛发枯槁、尿频喜饮等一系列糖尿病的典型症状；人体内尤其中焦，如果长期火邪旺盛，燥热损伤肝阴，致使肝阳上亢，伤及肺、胃之阴，就会使人出现口渴多饮、消谷善饥等一系列糖尿病症状；当体内火邪向下蔓延，导致人体下

焦火热绵延时，就会严重影响肾和膀胱的正常生理功能，火邪一旦伤及肾阴，使得肾阴阳失调——肾阴亏虚而肾阳过亢，就会出现小便频数、味甜等糖尿病症状。例如：上火容易引起牙龈炎，而慢性牙龈炎可能是引起糖尿病的一个危险因素，像所有感染一样，牙龈炎能引起血糖升高并使糖尿病难以控制。

想要避免火旺而诱发糖尿病，平时要注意清肝益肾、饮食均衡、劳逸结合，做到规律生活，尽量不要熬夜；适当锻炼，例如晨起或傍晚时散步、慢跑、做体操等；适当吃一些清肝益肾的食物，如乌梅、枸杞子、银耳等。

### 体内有火，会促使血压升高

上火有时会导致人的情绪过度紧张，使人体产生应激反应，血压也会随之升高。中医认为七情皆可致病。上火不但会引发高血压，任何疾病都会因上火引起，所以尽量避免上火，凡事看开些，乐观些，身体最重要。反观一些传统的中医著作，虽然没有明确的关于高血压病病理的记载，但像“头风”、“头痛”、“眩晕”、“肝阳上亢”等病候，其实都或多或少地与高血压有关。其中，“肝阳上亢”与现代医学的高血压病最为吻合。

“肝阳上亢”临床表现为：眩晕欲仆，步履不稳，头摇肢颤，语言蹇涩，甚至突然昏仆，半身不遂。肝阳上亢兼症有头痛、急躁易怒、肢麻项强。与现代医学的高血压病的症状非常类似。中医学认为“肝阳上亢”的致病原因是：恼怒所





伤，气郁化火，火热耗伤肝肾之阴，或因房劳所伤、年老肾阴亏虚，水不涵木，肝木失荣；同时，因为肝经经过胸胁部位，肝火还会沿着经络蔓延，所以往往还伴有胸闷、胸胁痛、腰痛、身体麻木等肢体病症。

为了避免由于“上火”所导致的血压升高，在日常生活中务必做好清降肝火的工作。饮食总体要低盐、低糖、多醋。少食动物油之类及辛辣等刺激性食物，最好戒烟戒酒。

除了要避免吃油腻、高盐的食物之外，还要有意识地吃一些能清火降压的食物，如白菜、芹菜、胡萝卜、南瓜、茄子、黄瓜等，多吃一些含糖量较低的水果，如梨、葡萄、苹果等。建议晚饭半小时后散散步，快走降血糖，慢走减脂肪。

另外，“茶疗”近几年来也非常流行，通过喝一些有降火作用的茶，可以帮助缓解和稳定血压，如决明子茶、菊花茶、槐花茶等。饮用茶不仅方便，而且天然纯净，不仅不会加重身体的负担，还能在“去火”的同时，帮助轻松降压。