

超值全彩
白金版
29.80

去火調理

吃什么禁什么

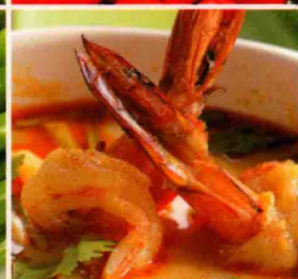
张明 编著



特效食物速查全书

四季去火养生方案，五脏去火调理食疗方，为您解决上火烦恼

69 种去火食材
38 种上火食材
300 多道去火调理食谱



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



解密上火根源，提供去火饮食，指导生活起居 让您远离上火，清爽生活每一天

内容全面

上火的原因很多，其中多和饮食有关。本书详细介绍了人体上火的相关理论知识，同时讲解了日常去火调理的适宜食材和禁忌食材，并有五脏去火和四季去火的全套饮食方案，来指导人们日常生活，让您轻松去火，健康生活。

简单易学

去火离不开饮食调理，本书介绍了全面的饮食调理方案，包括菜市场里就可以买得到的食材，简单易掌握的烹饪方法，不用去医院看医生吃药，就能轻松解决上火带来的各种病痛。所有食谱按步骤详述，即使厨房新手也能轻松操作。

科学实用

深入浅出地为读者介绍人体内的火是如何产生的，预防上火的良好习惯，常见的去火和上火食材等内容，让读者可以了解科学的去火养生知识，过不上火的健康生活。

随查随用

人体上火大部分都是因为饮食不当，本书从日常最常见的食材入手，让读者可以通过本书轻松了解哪些食物是去火食物，哪些食物是容易引起上火的食物，哪些饮食方案可以用于四季和五脏去火调理。从而根据自己的需求，随用随查，十分便捷。



ISBN 978-7-5576-0473-8



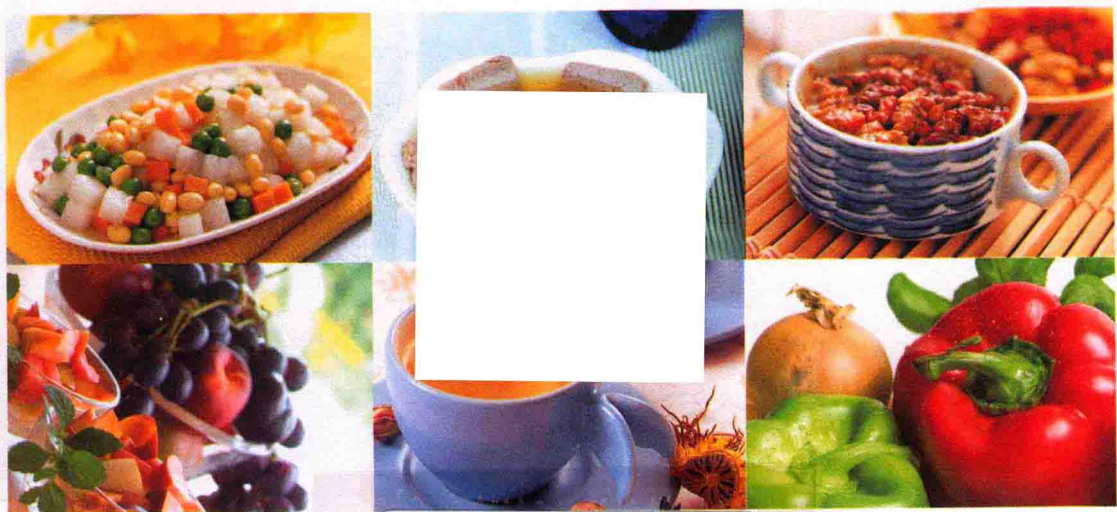
9 787557 604738 >

定价：29.80元

去火調理 **吃什么** **禁** 什么

特效食物速查全书

张明 编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

去火調理吃什么禁什么特效食物速查全书 / 张明编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2015.11
ISBN 978-7-5576-0473-8

I. ①去… II. ①张… III. ①保健—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 273628 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 张 跃

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颖

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720×1 020 1/16 印张 22 字数 430 000

2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



前言

口气重，没人愿意跟你说话；牙龈肿痛，吃不下去饭；口干舌燥，喝多少水都缓解不了……现在的人总是会出现这些情况，人们就说上火了。人们往往因为不好的饮食和生活习惯，或是吃错了东西或过度进补，会引起身体阴阳失衡，导致上火。别看这小症状算不上是病，可对人们日常生活的影响可不小。

人们总是在说上火，上火究竟是怎么一回事呢？上火是日常生活中十分常见的一种症状及体征，一旦上火，人们吃不香、睡不着。西医把所谓上火的症状，看作炎症反应；而中医认为，它们与人体不同脏腑的“火热之邪”有关。

中医认为，在人体内有一种看不见的“火”，它能产生温暖和力量，提供生命的能源，推动生命的进程，中医学称这种“火”为“命门之火”。在正常情况下，命门之火维持着人体的正常工作，但如果失去制约，火性上炎，表现出病症，便会损害身体，造成生理功能的紊乱，就是“上火”了。中医学还借用“火”来形容身体内的某些热性症状，并认为“火”的病理可分虚、实两大类。实火如发热头痛、便秘、小便发黄、舌红苔黄干或鼻出血等。虚火如久病精气耗损、劳伤过度，可导致脏腑失调、虚弱而生内热、内热进而在化虚火。此外，脏腑机能失调、精神过度刺激、生活没有规律，也能引起上火。

上火的原因很多，其中多和饮食有关，因此人们可以利用饮食来调节去火。如一个体质偏热容易上火的人，应该相应地吃一些凉性的、可以清降的食物如苦瓜、梨，来消降身体内本就旺盛的阳气，以维持体内的阴阳平衡；如果总想吃一些热性的食物如羊肉、鸡肉等，这些食物无疑是在“火上浇油”，使人容易受火邪的侵犯。又如夏季天气较为炎热，人本来就容易感受热邪，这时候需要吃一些清凉祛暑的食物，如苦瓜、绿豆等；如果再吃过多的热性食物，比如

辣椒、胡椒、大蒜、大葱等，肯定会“引火上身”。

治病防上火，不仅要治标还要治本。对于不同原因、不同部位、不同季节所引起的上火，应该辨证而治。因此，人们必须知道哪些食物可以去火，哪些食物会导致上火。本书从博大精深的中医理论中选取了对大家有益的去火知识，深入浅出地为读者介绍人体内的火是如何产生的，预防上火的良好习惯等内容。不仅彻底说清楚了什么是上火，为什么会上火，还详细介绍了常见的去火食物禁忌食物、五脏和四季去火的对症吃法等内容，让读者可以对去火有全面系统的了解，并可以根据自己的需求来方便地查找相关内容。论男女老少，都能在书中找到合适的降火方案，是一本适合全家人去火的健康指导书。



第一章 认识人体内的火

中医的“火”与“热”.....	2
先天之火与后天之火.....	3
火有内火与外火之分.....	4
火有实火与虚火之分.....	4
没有“火”，就没有生命.....	5
抗生素会伤人正常火力.....	6
百病皆由火作祟.....	6
少火让人长寿，壮火损害健康.....	7
五脏之火各不同.....	8
人体的三焦火.....	9
咽喉诸病，皆属于火.....	10
火大会损害身体的防御能力.....	11
火旺易引发糖尿病.....	11
火大会引起血压升高.....	11
火会引起心脑血管疾病.....	12
大火会引发吐血.....	13
五脏火大，易引发尿路感染.....	14
实火需清泻，虚火需清养.....	14
正常的“火”是新陈代谢的保证.....	15
水火平衡才能长寿.....	16

第二章 特效去火调理食材

小米：养肾气，滋阴养肺.....	18
小麦：活血化瘀，养护子宫.....	20
绿豆：解毒，抗菌抑菌.....	22
荞麦：消炎，降低胆固醇.....	24
黄米：滋阴养肺.....	26
薏米：祛湿美容，预防脚气病.....	28
豆腐：补充优蛋白，预防老年痴呆.....	30
猪肉：滋养脏腑，滑润肌肤.....	32
羊肝：促进代谢，调理气色.....	34
驴肉：补气养血，预防心血管疾病.....	36
马肉：预防动脉硬化.....	38
兔肉：健脑益智，促进身体发育.....	40
鸭肉：补虚劳，益五脏.....	42
鸭蛋：促进骨骼发育，防治贫血.....	44
鸭血：净化体内有害物质.....	46
平菇：补肝和胃，改善体质.....	48
金针菇：健脑抗疲劳，促进代谢.....	50
蘑菇：镇痛止咳，防癌抗癌.....	52
草菇：解毒，治疗糖尿病.....	54
田螺：解毒养肝，治疗狐臭.....	56

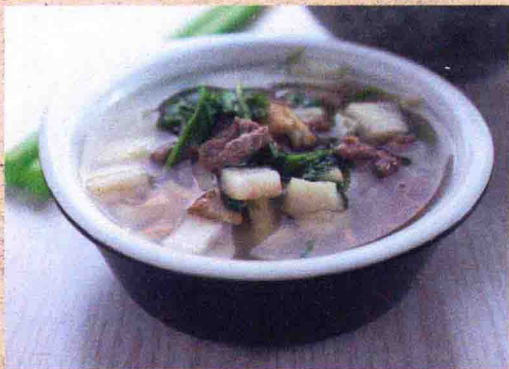
海带	: 美容瘦身, 消除乳腺增生.....58
紫菜	: 软坚散结, 防治甲状腺肿大.....60
蛤蜊	: 明目化痰, 改善阴虚体质.....62
鱿鱼	: 平肝明目, 预防老年痴呆.....64
基围虾	: 对抗体虚, 预防心血管疾病.....66
牡蛎	: 健脑益智, 宁心安神.....68
海蟹	: 对抗结核病.....70
海参	: 治伤抗炎, 促进身体发育.....72
小白菜	: 延缓皮肤衰老.....74
菠菜	: 滋阴润燥, 预防贫血.....76
苋菜	: 清热解毒, 促进身体发育.....78
芹菜	: 镇静安神, 降血压.....80
生菜	: 镇痛催眠、降低胆固醇.....82
油菜	: 润滑胃部, 通郁结之气.....84
番茄	: 防晒防癌, 维护性功能.....86
西葫芦	: 清热润肺, 润泽肌肤.....88
竹笋	: 清热化痰, 开胃健脾通便.....90
芦笋	: 防癌抗癌, 保护眼睛.....92
莴笋	: 改善心肌功能, 预防癌症.....94
茭白	: 利尿止渴, 解酒毒.....96
荸荠	: 清热化痰, 生津利尿.....98
荠菜	: 止血健胃, 降血压.....100
菜花	: 维护血管韧性, 提高抗病能力.....102
黄豆芽	: 预防动脉硬化.....104
绿豆芽	: 祛痰去热, 对抗坏血病.....106

香椿	: 抗衰老, 补阳滋阴.....108
白萝卜	: 顺气、利便、生津止渴.....110
冬瓜	: 清热解暑, 美容养颜.....112
苦瓜	: 预防心血管疾病、糖尿病.....114
丝瓜	: 清热解毒, 护肤养颜.....116
黄瓜	: 减肥美容, 降低血糖.....118
茄子	: 预防脑血栓, 降低胆固醇.....120
莲藕	: 养血生津, 散瘀止血.....122
苹果	: 增强记忆力, 辅助减肥.....124
梨子	: 清心、润肺、降火.....126
柑橘	: 止咳化痰, 预防动脉硬化.....128
橙子	: 通气化痰, 促进消化.....130
柚子	: 止咳平喘、清热化痰.....132
草莓	: 益气补血, 预防动脉硬化.....134
西瓜	: 治肾炎水肿、肝病黄疸.....136
香蕉	: 润肠通便, 释放压力.....138
猕猴桃	: 抑制抑郁症, 补充脑力.....140
椰子	: 清凉消暑, 防治皮肤病.....142
火龙果	: 消炎, 抗氧化.....144
李子	: 美容, 促进造血功能.....146
柿子	: 健脾开胃, 涩肠止血.....148
阳桃	: 生津止渴, 消除炎症.....150
哈密瓜	: 增强造血功能.....152
甘蔗	: 解酒通便, 美白牙齿.....154

第三章 去火禁忌食材

高粱米	: 和胃健脾.....156
燕麦	: 预防骨质疏松.....158
刀豆	: 抗癌, 养肝.....160
鸡肉	: 补虚益气, 暖胃生津.....162
鸡肝	: 养肝补血, 抗衰老.....164
乌鸡肉	: 温中补气, 滋补身体.....166
猪肝	: 增强造血功能.....168





羊肉：促进血液循环，防止贫血	170
狗肉：调整血压，改善性功能	172
草鱼：防治心血管疾病	174
鲈鱼：补气养虚，催乳	176
带鱼：祛风止血，补益五脏	178
鳊鱼：消炎化痰，暖胃补虚	180
虾米：补养身体，预防骨质疏松	182
鲍鱼：补脑养脑，调节血压	184
韭菜：补肝肾，壮阳固精	186
芥菜：明目通便，消肿抗病毒	188
洋葱：畅清血脂，促进人体新陈代谢	190
青椒：抗寒镇痛，预防癌症	192
茼蒿：润肺化痰，消食开胃	194
香菜：醒脾壮阳，促进血液循环	196
南瓜：补血又排毒	198
豌豆：抗菌消炎，抗癌防癌	200
水蜜桃：滋补病体，预防贫血	202
金橘：理气化痰，预防心血管疾病	204
榴梿：开胃，滋阴壮阳	206
荔枝：生津止渴，补脾养血	208
桂圆：益气补血，健脑益智	210
木瓜：丰胸，健脾消食	212
樱桃：补气养血，养颜驻容	214
板栗：益气补脾，预防心血管疾病	216
羊奶：滋补身体，提高抗病能力	218

大蒜：消炎杀菌，预防肿瘤和癌症	220
花椒：散寒镇痛，生发阳气	222
胡椒：祛腥解毒，光洁皮肤	224
丁香：温中暖胃，止呕	226
肉桂：通经，抗菌抗辐射	228
豆蔻：活血化瘀，促进子宫复原	230

第四章 四季去火饮食调理

春季去火调理药膳

丝瓜猪肝汤	232
鸽子汤	232
佛手瓜白芍瘦肉汤	233
决明子苋菜汤	233
菠菜玉米枸杞子粥	234
大米决明子粥	234
鸽肉豌豆粥	235
南瓜菠菜粥	235
决明子柠檬茶	236
柴胡疏肝茶	236
银鱼苋菜粥	237
藿香菊花茶	237
西洋参瘦肉汤	238
玉参炖鸭	238



马蹄海蜇汤	239
银杏玉竹猪肝汤	239
枇杷叶粥	240
红莲蒸雪蛤	240
桑白皮葡萄果冻	241
麦冬阳桃甜汤	241
黄连冬瓜鱼片汤	242
柴胡莲子田鸡汤	242
马齿苋杏仁瘦肉汤	243
金银花绿豆粥	243



绿豆玉米粥	250
马蹄大米粥	251
莲藕柿子汁	251
黄绿汤	252
解暑西瓜汤	252
黄瓜蜜饮	253
荷叶甘草茶	253
葛根猪肉汤	254
粉葛银鱼汤	254
牛蒡肉汤	255
葛根荷叶牛蛙汤	255
牛蒡芹菜汁	256
洋葱汁	256
淡菜三蔬羹	257
薄荷鲜果茶	257
莲藕解暑汤	258
莲花蜜茶	258
雪梨银耳百合汤	259
苦瓜汁	259
绿豆菊花饮	260
桑叶清新茶	260
板蓝根丝瓜汤	261
薏苡仁茉莉粥	261
枸杞子菊花茶	262
茯苓清菊茶	262

夏季去火调理药膳

生地乌鸡汤	244
莲子百合排骨汤	244
苦瓜炖蛤蜊	245
蛋花西红柿紫菜汤	245
百合生地粥	246
天门冬粥	246
莲藕胡萝卜汁	247
西瓜牛奶	247
苦瓜黄豆排骨汤	248
马蹄鲜藕茅根汤	248
西瓜绿豆鹌鹑汤	249
沙葛薏苡仁猪骨汤	249
双瓜萝卜粥	250



秋季去火调理药膳

白玉苦瓜	263
银耳雪梨煲鸭	263
百合南瓜大米粥	264
白梨鸡蛋糯米粥	264
罗汉三宝茶	265
猪肚银耳花旗参汤	265
竹叶地黄粥	266
沙参竹叶粥	266
红枣菊花羹	267
山楂冰糖羹	267
橘子杏仁菠萝汤	268
菊花山楂饮	268
菊花桔梗雪梨汤	269
桑白杏仁茶	269
土茯苓绿豆老鸭汤	270
石斛炖鲜鲍	270
罗汉果瘦肉汤	271
梨皮沙参大米粥	271
大黄绿茶	272
五仁粥	272
银花茅根猪蹄汤	273



苦瓜牛蛙汤	273
黄连白头翁粥	274
薏苡仁黄芩饮	274
灯芯草雪梨汤	275
椰汁薏苡仁羹	275
绿豆薏苡仁汤	276
降脂茶	276

冬季去火调理药膳

甘草蛤蚧汤	277
胡萝卜甜椒汁	277
银耳山楂大米粥	278
莱菔子大米粥	278
苜蓿麦芽寿司	279
山楂绿茶饮	279
丝瓜络煲猪瘦肉	280
薄荷茶	280
车前子田螺汤	281
薏苡仁瓜皮鲫鱼汤	281
桑麻糖水	282
菊花决明饮	282



第五章 五脏去火饮食调理

去心火饮食调理

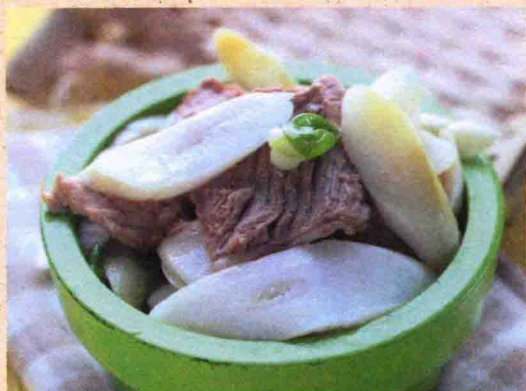
心火过旺有哪些表现	284
心火过旺易生哪些疾病	284
心火大者不宜食用之物	285
如何去心火	285
去心火要吃点“苦”	285
“心经最旺之时”去心火	286

去肝火饮食调理

肝火过旺有哪些表现	295
引发肝火的饮食坏习惯	295
好的饮食规律去肝火	296
多吃酸性食物可去肝火	296
降肝火，吃这些食物	297
去肝火要多吃绿叶蔬菜	297

去肺火饮食调理

肺火过旺有哪些表现	305
去肺火的饮食规律	305
易患感冒，其实多属“寒包火”	306
能够润肠通便，清肺泻火的食物	306



去胃火饮食调理

胃火过旺有哪些表现	316
胃火大怎么办	316
胃火炽盛，少吃肥腻食物	317
胃上火，不易吃的食物	317
养成好的饮食规律，去胃火	318
胃酸、口臭都是胃火惹的祸	318
胃热要注意清胃火	319

去肾火饮食调理

肾火过旺有哪些表现	327
引发肾火的不良饮食习惯	327
好的饮食规律去肾火	328
补肾就是补命门，正确区分肾火	328



认识人体内的火



中医的“火”与“热”

火为热的来源，热为火的性质。火和热，其本质都有阳的属性，在日常生活中容易将火、热混淆。但二者之间是有区别的，区别在于热只属于邪气，没有正气的一面。而火有两种，一是指人体的正气，称为“少火”；二是指病邪，称为“壮火”，这是火与热的主要区别。

一般认为，热多属于外感，如温热、风热、暑热之类病邪。而火则常自内生，多由脏腑阴阳气血失调所致，如心火上炎、肝火炽盛、胆火横逆之类病变。

(1) 热为阳邪，其性暴烈，主红、肿、热、动。火热邪气为病，其病症多急迫严重，表现为红、肿、热、动症状。如面红目赤、咽红肿痛、肌肤红肿痛痒、发热、恶热、舌质红绛、糜烂等。

(2) 火热燔灼，水液浑浊色黄。火热病症的分泌物和排泄物，其性状多呈现秽浊、色黄、稠厚而黏的特征。如涕泪色黄黏稠秽浊，唾液黏而少，咳痰黏稠色黄，呕吐黏液黄水，大便色酱而黏、秘结腐臭，小便赤涩短少，带下秽浊色黄，其味秽臭，脓汁黄绿黏稠、浑浊不清，苔黄等，均属火热之证。

(3) 火热耗气，既耗伤人体阳气，也耗伤人体阴气。阳气包括少火之气和动气；阴气包括精气、血气和津液之气。

(4) 火热炎上，迫令气机冲逆。火热为患，其性炎上，多见头面上焦症状，如面赤、目赤肿痛、口舌糜烂、牙龈肿痛、咽喉肿痛、眩晕耳鸣、神昏谵语、烦躁癫狂等火热上扰之证。

(5) 火热动血。火热之邪，迫血妄行，又能灼伤脉络，血气溢于脉外，导致出血诸证。可见吐血、发斑、便血、崩漏等，此皆火热动血之象。

(6) 热极生风。火热邪气，其性属阳邪，阳主动，动极生风，即热极生风。火借风势，风助火威，风火相扇，可见高热神昏、惊厥抽搐、目吊口歪等证。

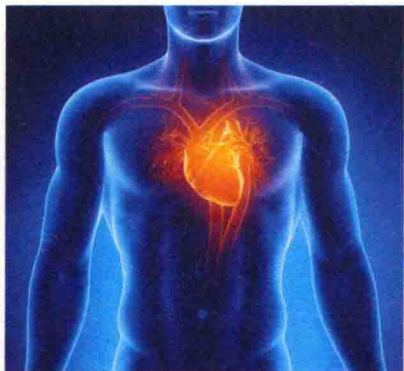
根据中医的三焦来划分，火可以分为三种，将头晕、咽喉肿痛等偏上部位的火热症状叫“上焦火”；将烦热口渴、胃脘痛等中间部位的叫“中焦火”；将便秘、尿赤等偏下部位的叫“下焦火”。根据各个不同脏腑的症状来分，又可大致将上火类型分为以下五种：

1. 心火

有虚火和实火之分，表现为心悸、失眠多梦、舌尖痛、口舌糜烂、尿黄灼热等。实火多由邪热内蕴、痰火内郁



辣椒吃多了，人容易上火



心火

或情志所伤而致。若劳累过度，耗伤心之阴血，形成阴阳失衡，阳气偏亢则会出现虚火。

2. 胃火

表现为牙龈肿痛、口臭、易饥、便秘等，分虚实两种，“虚火”表现为轻微咳嗽、饮食少、便秘、腹胀、舌红少苔，“实火”表现为上腹不适、口干口苦、大便秘硬等。

3. 肝火

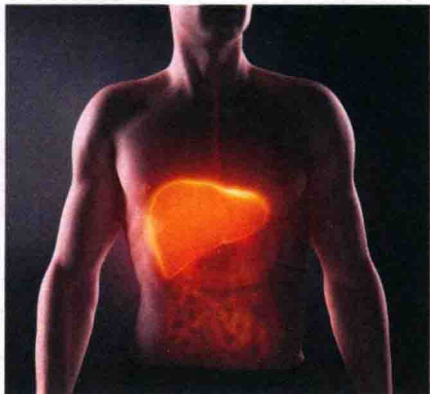
可表现为头晕胀痛、面红目赤、口苦咽干、急躁易怒、舌边尖红，甚至昏厥、发狂、呕血等，有时还会感到心烦易怒、睡眠欠佳。常因肝气郁结日久，或过食辛温食物，或热内蕴化火上逆所致。

4. 肺火

常表现为干咳无痰或痰少而黏、潮热盗汗、手足心热、失眠、舌红。

5. 肾火

一般多因为肾阴不足导致阳火偏亢，出现火迫精泄的病机。一般会出现阳强易举、遗精、早泄等症。



肝火

先天之火与后天之火

先天之火即是肾阳之火，肾阳寓于命门之中，为先天之火，是肾脏生理功能的动力，也可以说是人体热量的源泉。肾所藏的精（包括先天之精和后天之精），都需命门之火的温养，才能发挥其滋养体内各部组织器官和繁殖后代的作用。



脾胃在五行之中属土

肾属水，命门之火为水中之火，乃先天之元气化生，是人体生命的根本和维持生命的要素。此气自下而上与后天脾胃之气相接，由此而生生不息。

肾中之火有温养脏腑和推动新陈代谢的功能。人体内的“火”同样是人体所有细胞进行新陈代谢的动力和能量的源泉。后天之火即脾胃之火。脾胃之“火”，可以转化为消化饮食所需要的热量，但整个消化过程还需要“先天之火”（即“命门之火”）的帮助。

中医认为，脾胃在五行之中属土，属于中焦，共同承担着化生气血的重任，所以说脾胃同为“气血生化之源”，认为人体的气血是由脾胃将食物转化而来的。

脾与胃通过经脉相互络属而构成表里关系。胃主受纳，

脾主运化，两者之间的关系是“脾为胃行其津液”，共同完成食物的消化吸收及其精微的输布，从而滋养全身，因此说脾胃是人生存的根本。

火有内火与外火之分

内火也叫内热，中医称为“火热内生”，是由人体新陈代谢过于旺盛、产热过多所导致的疾病。产热过多，对人体而言有两种情况，一是绝对过多，是指人体新陈代谢过于旺盛，导致产热量超过正常的散热能力所导致的疾病；二是相对过多，则是指人体散热能力下降而导致产热相对过剩所导致的疾病。产热过多引起的为“内火”，也叫“实火”，既然是火，它的主要临床症状当然就是发热，“实火”引起的发热可以是全身性的，也可以是局部性的。全身性的发热，往往表现为体温升高，如现代医学中的甲状腺功能亢进就属于中医“内火”中的“实火”范畴。局部发热，如胃的烧灼感、心的烘热感、头面的烘热感、小便时尿道的热烫感、大便时肛门的灼热感等，这些情况是过多的热量聚集在某一脏腑所引起。

外火多由感受温热之邪或风寒暑湿燥五气化火所致，临床上有比较明显的外感病演变过程。内火则为脏腑阴阳气血失调或五志化火而致，其病变通过各脏腑的病理变化反映出来。

但外火和内火又相互影响，内生之火可招致外火。如阴虚火旺或阳热亢盛者，受到六淫之后，内外交迫，常致五气从火而化。而外火亦可引动内火，如外火灼伤津血、引动肝阳、化火生风等。

火有实火与虚火之分

中医认为，上火有实火和虚火之分。

实火多指阳热亢盛实热证，由外感六淫（风、寒、暑、湿、燥、火）所致，此外，精神受刺激过度、脏腑功能活动失调也可引起。有实火的人多表现为面红目赤、口苦燥渴、口唇干裂、口舌糜烂、咽喉肿痛、牙龈出血、鼻衄出血、耳鸣耳聋、身热烦躁、尿少便秘、尿血便血、舌红苔黄、脉实滑数。在治疗上宜采用苦寒灭火、清热解毒、泻实败火的原则和方法。

虚火多因内伤劳损所致，如久病精气耗损、劳伤过度，可导致脏腑失调、虚弱而生内热、内热进而化虚火。根据病机不同，一般将虚火分为阴虚火旺和气虚火旺两种病状。阴虚火旺都多表现为全身潮热、夜晚盗汗、形体消瘦、口燥咽干、五心烦热、躁动不安、舌红无苔、脉搏细数。治疗时应以生津养血、滋阴降火为原则。气虚火旺者表现为全身燥热（午前为甚）、畏寒怕风、喜热怕冷、身倦无力、气短懒言、自汗不已、尿清便溏、脉大无力、舌淡苔薄。在治疗时应以补中益气、强肾兴阳、甘温除热为原则。

以下是区分实火和虚火的方法：

1. 看大便

大便干结、舌质红的为实火；大便干结、舌质淡、舌苔白的为虚火；大便稀软或腹泻说

明体内有寒，是虚火。

2. 看小便

小便颜色黄、气味重，同时舌质红，是实火；小便颜色淡、清，说明体内有寒，是虚火。

3. 看发热

如果身体出现发热的症状，体温超过 37.5°C 时，全身燥热、口渴，这是内热大，是实火；发热时手脚冰冷、身体忽冷忽热，不想喝水，是体内有寒，为虚火。

实火和虚火不仅病因、病机、临床表现不同，而且治疗原则及具体治法也有所不同。如果不管上火是实是虚，而一律用同一方法清热败火，则有可能非但治病不成，反而加重病情。“实火”需要清热泻火，牛黄类药物可降实火。“虚火”则应该以“养阴”为主，可服用六味地黄丸、麦味地黄丸等养阴润燥的药物。如果不分“虚实”，而简单地让“虚火”患者也服用牛黄类药物来降火，反而会使阴虚更甚。因此，上火时，首先分清实火还是虚火，再决定怎么治疗，是非常重要的。



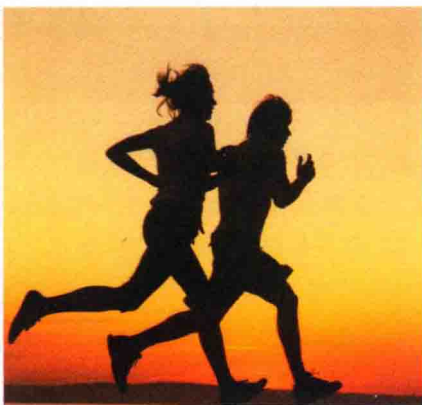
观察大便可以判断实火虚火

没有“火”，就没有生命

《黄帝内经》曰：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。故天运当以日光明。”意思是说阳气对于人体本身来说，如同太阳之于自然，人失去阳气，寿命就不能长久了。

天地万物，有阴阳之分，中医认为“阴”是指有形的、冷的、暗的、静的东西，具体到人体，就是血、精、津等。而“阳”是指无形的、热的、明亮的、动的，具体到身体，则是器官、组织的功能，也称为“阳气”。

在阴和阳之间，中医更重视阳，也就是更关注人体的火力。正常之火是人之生命必需，不可缺少的。这正常之火就是阴阳中的“阳”、气血中的“气”，明代医学家张景岳有“阳来则生，阳去则死”的定论，即阳气就是人赖以生存的火力。



人体的“火”，就是各个器官的功能，就是生命活动所需的动力。

人体的“火”，就是各个器官的功能，就是生命活动所需的动力。人活着必须有能量做保证，各个器官组织才能行使自己的功能，这就是火的作用。中医对火更正规的叫法是“元阳”“阳气”。“元”是最初、最根本的意思，“阳”是人体的能量，元阳、阳气就是人体最根本的能量、最根本的动力，是它推动着身体各个器官功能的运转。中医时常提起的“心气”“肺气”“脾气”“肾气”就是人体的正常之火，就是分配在各个功能系统中的火力。