

王铭词◎编 著

不上火 的养生方案

- ◎你知道什么是上火吗？
- ◎你知道不上火的养生方法吗？
- ◎是不是用于降火的药所有人都能吃？

中国妇女出版社

王 铭 词 ◎ 编 著

不上火 的养生方案

- ◎ 你知道什么是上火吗？
- ◎ 你知道不上火的养生方法吗？
- ◎ 是不是用于降火的药所有人都能吃？

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不上火的养生方案 / 王锴词编著. —北京: 中国妇女出版社, 2010. 2

ISBN 978 - 7- 80203- 869- 1

I. ①不… II. ①王… III. ①火 (中医) —中医 (养生)
IV. ①R228②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 234287 号

不上火的养生方案

编 著: 王锴词

策划编辑: 刘 冬

责任编辑: 薛宝根 刘 冬

封面设计: 艺和天下

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 160 × 230 1/16

印 张: 14.25

字 数: 155 千字

版 次: 2010 年 2 月第 1 版

印 次: 2010 年 2 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 80203- 869- 1

定 价: 24.00 元

版权所有 · 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前 言

如果有一天你突然出现嘴里长了小泡泡，牙齿疼痛、出血，咽喉干痛，身体燥热，大便干燥等情况，就说明你上火了。这时，你或许会认为自己吃了容易上火的食物才导致火气大，但事实上，生活中很多食物都会引起上火。那么上火了解决呢？喝点凉茶或是吃牛黄解毒片（丸）之类清热解毒的中药？事实上，用于降火的药物并不是所有人都能吃，尤其是中药更不能乱服。

上火分虚、实两种。“实火”是指，身体基础比较好，只是由于外界环境或饮食不当引起阴阳平衡失调而导致“阳亢”，引起功能障碍；而“虚火”则是指，表面上是阴阳失衡造成的“阳亢”，实际上是本身阴虚造成的相对“阳亢”。通常情况下，阴虚体质表现为我们常说的“虚火”，除常见的上火症状外，还常有手足冰凉、多梦、头痛失眠、面色苍白、便秘等。

医学上认为，上火的原因是微循环不足，细胞所需的氧气和养料不能及时供给，同时代谢产物（如乳酸、尿素等）又不能及时清除，因而引起了一系列功能障碍。造成微循环不足、细胞所需养料无法及时供给的原因：首先是身体基础素质差，加上不科学

的生活方式（如过多食用甜食、过度饮水等），导致体液失衡、血液变稠、循环缓慢；其次是人体本身心血管系统功能不好，气血虚弱，导致循环不良。

普通人对治疗上火有两大认识误区。第一是用泻药，结果导致大便溏稀，加重脱水；这种方法有损身体健康，会带来下一轮更严重的功能障碍（上火），形成恶性循环；第二种是过量地喝白开水，这样做的结果是多尿，而多尿会丢掉钠离子，反而加重低渗脱水。

上火的正确处理方法是：体质正常的人群，应适当服些淡盐水，稀释血液，恢复血液水与电解质平衡，营造一个正常的血液内环境；气血虚弱的人群，应先调养气血，提高个人身体素质，气血好转后，心血管系统功能就会得到改善，机体自然能自动调节保持阴阳平衡，从而达到根治的目的。

《不上火的养生方案》会给您详细讲解人体上火的各种症状和解决方案，为您制订不上火的养生方案！



目 录

开篇 火是人的生命起源

第一章 火是人生的生机	3
1. 没有火力的血是死血	3
2. 人活着就需要火力	5
3. 夜尿多提示你老了，拉得快说明你年轻	6
4. 过敏体质的人不容易得癌症	7
5. 只补血不补火，人还会血虚	9
6. 阳光下扩胸可以防癌	10
7. 性欲亢奋多是虚火导致	12
8. 火力的遗传与病理之说	13
9. “火力不足”也是一种长寿方式	15
10. 植物的种子能壮阳	16
11. 推腹也能增强人体的火力	17
第二章 人体上火的由来	20
1. 为什么人会上火，而蛇不会	20

2. “贵人不顶重发”可防止上火 22
3. 流鼻血也是种去火药 23
4. 一瓶浓牛奶会“烧坏”一个孩子 25
5. 欲望之火：欲望 - 实力 = 上火 26
6. 抑郁容易上火 27
7. 压抑之火：独身女人易闭经 29
8. “童子不衣裘帛”的道理 31
9. 切子宫切出一身火 32

上篇 五脏上火的养生方案

- 第三章 除心火养生方案 37
 1. 病由心生 37
 2. 眼眶含水，多数易失眠 39
 3. 性感的唇色属病态 42
 4. 去除心火需利尿 46
 5. 别让大脑管太多 47
 6. 别让欲望主宰你的大脑 48
 7. 心静，身体就健康 50
 8. 身体、头脑的运动可以换回心的安静 52
- 第四章 消肝火养生方案 54
 1. 补肾药是最好的减肥药 54
 2. 去火药吃出肾功能衰竭 55
 3. 降大火吃药，清小火喝茶 57



4. “粉面含春”的女孩有肝火	59
5. 十个胖子九个虚	60
6. 动用一下你自身的降压穴	62
7. 腰腿发酸的高血压要“补着降”	64
8. 男人需要舒肝壮阳，切莫补肾壮阳	66
9. 性：不得不说的养生	67
 第五章 防胃火养生方案	70
1. 胃火引发胃酸和口臭	70
2. 糖尿病患者须清胃火	73
3. 少食鱼肉，多吃杂粮	75
4. 治疗痤疮有好办法	77
5. 中年人为什么也会长痤疮	79
6. 胃火过大引发便秘	81
7. 确定便秘类型再用药	83
 第六章 去肺火养生方案	86
1. 城里人感冒多属“寒包火”	86
2. 泻肚等于清肺火	88
3. 要想小儿安，三分饥与寒	90
4. 及时排便清火气	92
5. 手指放血去肺火	94
6. 上班族要注意滋阴养胃	96
7. 上床萝卜下床姜，绿豆鸡蛋黄汤	99
8. 滋阴润肺，治好顽固性便秘	101

第七章 泻脾火养生方案	103
1. 脾火旺怎么办	103
2. 久咳，可用红焖羊肉治疗	106
3. 复发性口腔溃疡并不是上火	108
4. 前列腺炎的饮食治疗	110
5. 阴虚之火是一种回光返照	112
6. 去火竟然“去”出了真菌性鼻炎	114
7. 不要拿“胃喜为补”为嘴馋作辩护	116

下篇 四季上火的养生方案

第八章 春季上火养生方案	121
1. 春季到来，谨防“旺火上身”	121
2. 春季为何火气大	123
3. 春季上火引起的不适	125
4. 春季巧治上火妙招	128
5. 上火不需服用板蓝根	130
6. 春捂有度防内火	132
7. 踏青去内热	134
8. 春季火气大，多喝降火茶	136
9. 老年人上火要留神	138
10. 春季去火食谱	140
第九章 夏季上火养生方案	148
1. 夏季上火的原因	148



2. 夏季上火如何对症下药	151
3. 药物攻克五种内火	153
4. 夏季应多吃“苦”	156
5. 吃水果也要留神	160
6. 喝凉茶也有讲究	164
7. 夏季预防上火并不难	166
8. “五色餐”应对便秘上火	168
9. 吃什么可以防肝火旺	172
10. 夏季易上火, 多吃鸭肉更健康	176
 第十章 秋季上火养生方案	180
1. 秋季为什么会上火	180
2. 秋季上火, 宝宝要留神	182
3. 秋季如何“降”火	184
4. 瘦人在秋季要远离浓茶及咖啡	185
5. 秋天如何吃橘子防上火	187
6. 巧吃水果防上火	189
7. 秋季要科学进补	190
8. 秋季上火, 嘴疼怎么办	192
9. 旅游途中怎样防上火	194
 第十一章 冬季上火养生方案	197
1. 人在冬季, 为什么会上火	197
2. 冬季, 燥字当头一把火	199
3. 感冒与上火要区分	201

4. 冬季吃牛羊肉易上火	203
5. 冬季上火要探“虚实”	205
6. 冬季上火，不要轻易吃下火药	207
7. 御寒防上火，饮食是关键	209
8. 冬季上火，多吃水果蔬菜	212
9. 皮肤上火，补充水分	214

开 篇

火是人的生命起源

人体里本身是有火的，如果没有火那么生命也就停止了，这里所说的火也就是所谓的生命之火。当然火也应该保持在一定的范围内，比如体温应该在 37°C 左右，如果火过亢人就会不舒服，会出现很多红、肿、热、痛、烦等具体表现。

从某种意义上说有火则生、无火则死，正常意义上说来火在一定的范围内是必需的，超过正常范围就是邪火。不正常的火又分为虚火和实火，正常人体阴阳是平衡的，对于实火来说阴是正常的但是阳过亢，这样就显示为实火。另一种情况阳是正常的阴偏少，显得阳过亢，这样就显示为虚火。



第一章 火是人生的生机

“上火”是中医的一个专有名词。中医认为，人体内存在着一种看不见的“火”，它能够产生温暖和力量，提供生命所需的能源，推动人类生命的进程，因而被称为“命门之火”。正常情况下，“命门之火”是“乖巧”的，但一旦失去制约，机体便会表现出一些症状，统称为“上火”。

1. 没有火力的血是死血

清代唐宗海《血证论》：“夫载气者血也，而运血者气也，人之生也全赖乎气，血脱而气不脱，虽危犹生，一线之气不绝，则血可徐生，复还其故，血未伤气先脱，虽安必死。”正常、和平之火是人类延续生命必不可缺的。所谓的“和平之火”就是人们常说的“阳气”，“阳来则生，阳去则死”，阳气就是人赖以生存的火力。

※ 运血者气也

“阳”和“气”是不分离的，这是中医理论。只有血，即使血

细胞一个都不少、血色素充足、指标合格，但要是没有气，血就不能被利用，人就没有生机。“运血者气也，人之生也全赖乎气”。其实，这里所说的气就是人体的“火”，它是各个器官的能源，同样也是生命必需的能量。必须有能量作保证，各个器官组织才能行使自己的功能，这就是火的作用，中医对火的更正规的叫法是“元阳”“阳气”。“元”是最基础的意思，“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，它推动着身体各个器官机能的运转。

※ 气血中的“气”

“血”和“气”是不可分离的整体，血是气的载体，气是血的动力。如果失血但气还在，虽然危险但还可以有生命，只要留有一线生机，血可以慢慢再造。可如果没有流血，但气已经没了，这样的病人虽然看似安全，最终必死。

很多人都不了解气与血之间的关系，其实，气是不断运动着的具有很强活力的精微物质，血是在脉管中运行的红色而黏稠的液态样物质。二者均是构成机体和维持机体生命活动的最基本的物质。所以，无论从生理还是病理上说，气与血之间均存在着极为密切的相互关系，概括来说即为“气为血帅”“血为气母”。

“气为血帅”的意思是说，气对血的生成、推动和统摄方面具有极为重要的作用，具体表现在气能生血、气能行血、气能摄血三个方面。这一理论已经在临床治疗上得到了充分的证实，疗血虑气已成为辨证论治实践中的一个基本原则，历代中医、中兽医方书中的很多方剂，均可证明这一理论。



2. 人活着就需要火力

《素问》中说：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。”天空有太阳才有光明，人身失去阳气，寿命就不能长久了。中国文化中有“阴”和“阳”的概念。“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。“阳”是指无形的、热的、明亮的、动的东西，具体到人体，则是器官、组织的功能，也称为“阳气”。

★ 阳常有余，阴常不足

朱丹溪是元代名医，他将“上火”列为主攻方向，他认为，就像自然界的太阳总比月亮大一样，人体也是“阳常有余，阴常不足”的。因为人只要活着，就需要火力，所以正常情况下，人体都处于上火状态，也时刻处于被火消耗的阴虚边缘。

如果一个人没有了“火”，就是有阴而无阳，有血而无气。中国有句老话说“人死如灯灭”，人死后身体很快变凉，就是因为元阳耗竭了，和油尽灯枯是一个道理。

朱丹溪“阳常有余，阴常不足”的学说已经被现代医学认同，所以中医一般会推荐年过40岁的男性适度地服用六味地黄丸这个平和的补阴药，就是考虑到连续40年的火力运转对阴造成的耗伤。

3. 夜尿多提示你老了，拉得快说明你年轻

“上火”一词是中医里特有的概念，也是中国人的讲究。不是西方人不上火，而是西医把上火说成是身体一种本能的应激，在遇到非常状况时会发挥作用。明朝的张三锡在《医学六要》中说：“睡则遗尿，责之肾虚。所以婴儿腠气未固，老人下元不足，多有此证。在婴儿挟热者居多，在老人挟寒者居多。”

★ 夜尿多

夜间遗尿是肾虚最典型的症状，婴儿容易遗尿是因为其肾气还没发育充足，老年人遗尿是因为肾气已经虚了。婴儿的遗尿多属于热性，老年人遗尿寒性的居多。判断一个人是否开始衰老，可以看他起夜的次数。次数多，且每次都有很多尿，就说明肾虚。即便是年岁未老，也说明身体有先衰的兆头，因为肾阳不壮、元阳不足、火力弱，没有足够的热量蒸发水液，水只能从尿排出去。这种现象在中医里称作“小便清长”，其病情多属寒性。

“小便清长”的症状，一是尿的颜色白，二是尿量多。如果出现在老年人身上，属于正常生理现象，因为人的火力会随着年岁的增长而逐渐减弱。而如果才刚 40 岁就出现这种情况就需要治疗，否则其他早衰问题会接踵而至。

肾虚其他常见的症状有：怕冷；换季的时候衣服比其他人穿的