



不上^火的吃法



祛除心火、肝火、胃火、肺火、肾火、脾火的吃法

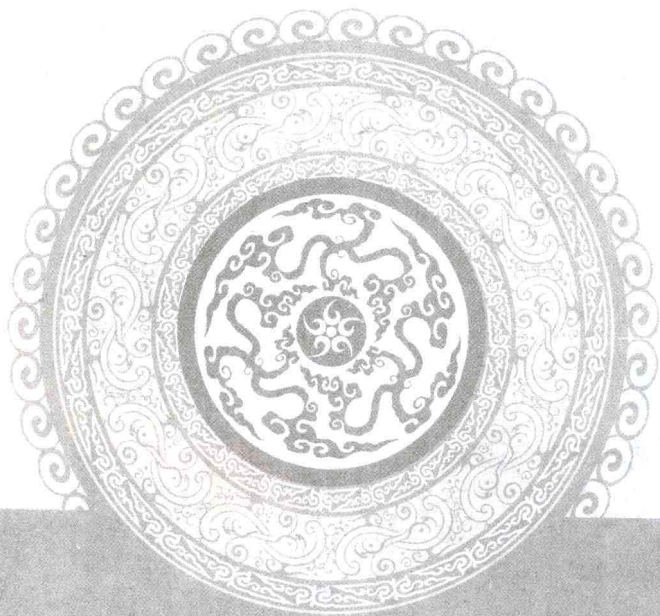
春、夏、秋、冬祛火吃法

通过科学的“吃法”摆脱上火的困扰

王启才◎主编



化学工业出版社



不上^火的吃法

王启才◎主编



化学工业出版社

·北京·

本书根据人体上火类型以及四季不同上火原因,科学地推介了大量清火的食物、家常食谱、果蔬饮品以及中药饮,同时也强调了养成良好饮食习惯的重要性。通过阅读本书,读者不仅能了解许多常见食物的寒热特性,还能知悉不同食物搭配食用的“配伍功效”,这样在日常生活中避免因“吃”而上火,还能通过“吃”达到清火保健的目的。

图书在版编目(CIP)数据

不上火的吃法 / 王启才主编. -- 北京: 化学工业出版社, 2011.6
ISBN 978-7-122-11023-7

I. 不… II. 王… III. ①食物养生—基本知识 ②保健—食谱
IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第067172号

责任编辑: 邱飞婵

文字编辑: 王新辉

责任校对: 陶燕华

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印刷: 北京云浩印刷有限责任公司

装订: 三河市宇新装订厂

710mm×1000mm 1/16 印张 14½ 字数 243 千字 2011年8月北京第1版第1次印刷

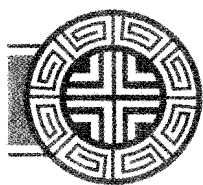
购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究



前言

“百病皆由火生”，在生活、工作压力日趋严重的今天，越来越多的人在饱受“上火”的折磨。当人体“上火”到一定程度时，就会引发其他各种疾病。此外，人体处于亚健康状态时的很多不适症状，如口干咽燥、腰膝酸软、目赤头昏、头痛失眠等，大多也是由于“上火”导致的。

上火的原因有很多，其中最大的“元凶”就是“饮食”。人们往往因为不良的饮食习惯，“吃错了东西”，甚至“吃错”补药，导致机体阴阳失衡，诱发火热之邪。治病要治标，但更应治本。对于不同原因、不同部位、不同季节所染受的火热，应该辨证论治，选择在适当的时间吃一些具有一定功效的食物，通过“吃”来轻松降火，养生健体。

金元时期的著名医学家朱丹溪以“滋阴”为治疗准则，认为一切疾病都是由于火热太旺，阴液不足所导致的。在今天看来，这样的理论依然有着可取之处。面对纷至沓来的种种压力、环境的严重污染和饮食无度，我们正处在一个被火热所侵袭的地步。清心降火，滋阴润燥，通过正确的“吃法”摆脱上火的困扰已经成为现代人健康理论中不可缺少的内容。

本书就为大家提供了一系列降火养生的良方，除了介绍一些对症治疗的日常食物功效之外，也强调了良好饮食习惯的重要性。俗话说，是药三分毒，药补不如食补。通过阅读本书，不仅能了解许多常见食物的寒热特性，也能知悉不同食物搭配食用的“配伍功效”，这样在日常生活中就能将“食补”应用得得心应手，再也不会因为“吃”而上火，还能通过“吃”来达到降火保健的作用。

编者

2011年3月

▪ “火爆”脾气引出来的火	16
▪ 饮食不当让身体着火	17
▪ 精神抑郁容易上火	17
▪ 过多欲望生出火	18
▪ 看一看你是哪一种“火”	18

第四章

清除心火的吃法

▪ 心火“灼烧”的表现	20
▪ 当心点燃心火的饮食习惯	20
▪ 心火旺盛者不宜食用之物	21
▪ 要去心火就要吃点“苦”	22
▪ “心经最旺之时”的去火吃法	23
▪ 清除心火的食物	24
▪ 去心火的家常食谱	26
▪ 去心火的果蔬饮品	36
▪ 去心火的自制中药饮	40

第五章

清除肝火的吃法

▪ 肝火过盛的表现	45
▪ 当心点燃肝火的饮食习惯	45
▪ 肝火旺盛不宜多食酸味食物	46
▪ 去肝火要多吃绿叶蔬菜	47
▪ 去肝火的饮食规律	48
▪ 清除肝火的食物	49
▪ 去肝火的家常食谱	50
▪ 去肝火的果蔬饮品	60

- 去肝火的自制中药饮..... 64



第六章

清除脾火的吃法

- 脾火旺盛的表现 69
- 当心点燃脾火的饮食习惯..... 69
- 脾火过旺应忌辛辣之物 70
- 去脾火应多食易消化食物..... 70
- 去脾火的饮食规律 71
- 清除脾火的食物 72
- 去脾火的家常食谱 74
- 去脾火的果蔬饮品 82
- 去脾火的自制中药饮..... 85



第七章

清除胃火的吃法

- 胃火旺盛的表现 91
- 当心点燃胃火的饮食习惯..... 91
- 胃火炽盛应忌味厚肥腻之物 92
- 去胃火的饮食规律 93
- 清除胃火的食物 93
- 去胃火的家常食谱 95
- 去胃火的果蔬饮品 105
- 去胃火的自制中药饮..... 108



第八章

清除肺火的吃法

- 肺火旺盛的表现 114
- 当心点燃肺火的饮食习惯..... 114
- 肺火过旺应忌辛辣之物 115

▪ 去肺火应多食性凉食物	115
▪ 去肺火的饮食规律	116
▪ 清除肺火的食物	117
▪ 去肺火的家常食谱	119
▪ 去肺火的果蔬饮品	130
▪ 去肺火的自制中药饮	133

第九章

清除肾火的吃法

▪ 肾火过盛的表现	138
▪ 当心点燃肾火的饮食习惯	139
▪ 肾火过旺应慎选补肾之物	139
▪ 去肾火应多食猪腰	140
▪ 去肾火的饮食规律	140
▪ 清除肾火的食物	141
▪ 去肾火的家常食谱	143
▪ 去肾火的果蔬饮品	149
▪ 去肾火的自制中药饮	153

第十章

春季清火的吃法

▪ 春季为什么易上火	158
▪ 春季上火的表现有哪些	158
▪ 春季上火多喝降火茶	159
▪ 春季清火的家常食谱	160
▪ 春季清火的果蔬饮品	166
▪ 春季清火的自制中药饮	170

第十一章

夏季清火的吃法

- 为什么夏季会上火 176
- 夏季上火的表现有哪些 176
- 多吃鸭肉有效降“夏火” 177
- 夏季清火的家常食谱 178
- 夏季清火的果蔬饮品 186
- 夏季清火的自制中药饮 190

第十二章

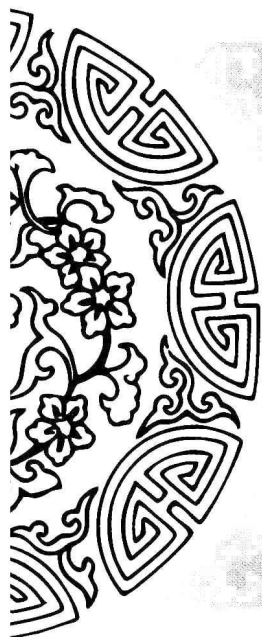
秋季清火的吃法

- 为什么秋季会上火 194
- 秋季上火的表现有哪些 194
- 科学进补防“秋火” 195
- 秋季清火的家常食谱 196
- 秋季清火的果蔬饮品 203
- 秋季清火的自制中药饮 207

第十三章

冬季清火的吃法

- 为什么冬季会上火 210
- 冬季上火的表现有哪些 210
- 多多补水降“冬火” 211
- 冬季清火的家常食谱 212
- 冬季清火的果蔬饮品 218
- 冬季清火的自制中药饮 221



第一章

人体不可或缺的生命之“火”

什么是“火”

“火”在中医的传统理论中，有两种意义。一种是正常的“生理之火”。中医中有“五行”的概念，即木、火、土、金、水。当人体阴阳处于平衡状态时，“火”是一个不可或缺的生命构成元素；但在人体阴阳出现失衡时，“火”就会超出人体正常的生理范畴，变成“病理之火”，导致人体出现一系列不适症状，也就是通常所说的“上火”。

“上火”的“上”字，形象地体现了“上火”的病理部位。在《尚书·洪范》中就有“水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土爰稼穡”的说法，提示我们，“火”的性质是向上升发的。也就是说，通常上火都会表现在人的头面部，比如脸上发出暗疮、粉刺，牙龈出血，眼睛红肿，头晕目眩等，这些都是人体上火的临床表现。

上火的原因有很多种，它是由外部环境和个人体质等多方面因素所引起的。但究其根本，人会上火，还是因为机体阴阳失调所致。

火有虚实之分

通常人们认为上火一定有“热”！其实，这个观点并不完全正确。因为中医认为，“火”有“虚火”与“实火”之分，“实火”是热，“虚火”则是阴虚。

1. 实火

所谓“实火”，是人体内部阴阳动态平衡运动中，“阳”的比例大大增加，导致阴阳的动态平衡不断向“阳”的一方倾斜，最终阳气过盛，引发上火。

在中医的诊断中，因“实火”引起的上火，通常发生在身体健康、壮实的人身上。他们通常体质属热，阳气旺盛，稍微吃一点热性的食物可能就导致阳气过亢，引发实热。实热的典型表现主要有：口干口渴，喜喝冷饮，面色红赤，四肢发热，性情躁动，小便短，色较黄，大便干结，或有便秘。观察舌象，通常实热之人舌色较红，舌苔发黄，舌比较干。

2. 虚火

“虚火”是导致“上火”的另一个原因。很多人都有这样的经历：熬夜工作或长期劳累后，脸上容易长粉刺，牙龈出血，眼睛肿痛，头重脚轻，浑

浑噩噩；或者因为工作、生活压力所迫，整日担心操劳，郁郁不乐，结果感觉头晕目眩、口舌生疮、寝食难安等。这些症状，就是由于虚劳过损，身体长期处于虚弱状态所导致的“虚火犯身”。“虚火”不是真正的“火”，而是由于人体阴阳平衡之中“阴”的部分太过虚弱，相比之下就将并不亢盛的“阳”的部分显露出来，所以有一系列上火表现。

在判断“上火”是否由虚热引发时，可以依据以下特点判定：虚火通常会发生一些身体较虚弱、工作节奏紧张、压力较大的人身上；他们长期阴虚羸弱，通常都有亚健康趋势。虚热的典型表现为：潮热颧红，五心烦热（五心：两手心，两脚心，胸口），盗汗（睡眠中大量出汗），自汗（一动就会流汗不止，气喘胸闷），身体羸弱。观察舌象，虚热之人舌色红，舌苔较少甚至无舌苔，舌很干。

通过比较可以发现，虚热与实热最大的不同在于是否有盗汗、自汗以及潮热的症状。所以在判断时可以以此作为一个很好的依据。了解了上火的“虚”与“实”，就能帮助我们更好地对症治疗，找出最适合自己的“灭火之法”。



火有内外之分

“火”除了有“虚实”之分，还有“内外”之别。笼统来说，体内平衡失调产生的火叫“内火”，外界环境变化产生的火叫“外火”。举一个很简单的例子，炎热的天气，在户外奔波一天，感觉烦热异常、极度干渴、浑身无力、头晕目眩……这就是身体受到了“外火”的侵扰。这种“火”是身体受外界环境影响而产生的生理变化，当外界环境变得较为凉爽、安静时，上火的表现就会有所缓解，甚至自然消失。

外火对于人的影响虽然不大，但是也需要引起人们的充分注意。如果长期经受外火的侵扰，外火会转向内，引发内火。如果到了火邪传内的地步，治疗起来就会困难很多。所以对于外火，应以预防为主的态度去面对它。在夏天外出时，要注意遮阳并及时补充水分，可以在水中加一点食盐，有条件的话每天喝凉茶清火。这样才能将外火隔绝于身外。

对于内火的治疗与调理，可以通过药食结合的办法慢慢改善，这也是接下来几章中所要讲的重点内容。

血液需要火激活

在正常的范围之内，“火”是人体必不可少的一个元素，也是构成生命的基本条件之一。明代著名医家，《景岳全书》的作者张景岳就曾说过，“阳来则生，阳去则死”。其中“阳”，指的就是“阳气”，也就是“火气”或者是“火力”。由此可见，没有了“阳气”，没有了“火”，是万万不可的。

血能运载气，而气能推动血液运行。没有了血而气尚在，人还能拥有一线生机，如果治疗或疗养得当，血是可以再生的；但是，如果没有了气，那人便必死无疑。这个“气”指的是“阳气”，也就是人体之“火”。

在阳气充足，体内之火充盈的情况下，血液才能得到温煦和濡养，才能保证流通顺畅，从而滋养人体的五脏六腑。反之，若人体之火不足，阳气虚衰，血液就会流动不顺，导致血瘀诸证。比如冬天不注意保暖，皮肤长期受寒，会发生冻疮，这就是血寒致瘀的一个表现；而很多女性由于体性素寒，阳气不足，经常会有痛经等情况，也是寒凝血滞所引起的。

所以，中医在治疗血虚之证时，除了补血之外，还讲求补气。这个“补气”，其实就是“补火力”，才能有力推动血液。

五脏六腑需要火保护

中医理论中的五脏，是指心、肝、脾、肺、肾；六腑是指胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。五脏主要是贮藏精气，六腑主要是消化食物，吸取其精华，排除其糟粕。

在五行与五脏的对应关系中，“火”所对应的脏腑是心。心乃君主之官，统领全身脏腑。因此，全身的脏腑都有赖于“火”的温煦和保护。

火性炎上，能温煦血液，推动气行。同时，火也是产生脏腑阳气的物质基础。气行方可血畅，这是脏腑正常运作的基本条件。如果人体内火力过于衰弱，则会遏制阳气的生发和气血的运行，使脏腑得不到应有的濡养，不能维持各自正常的生理功能，导致脏腑内阴阳失衡。如果这种情况长期得不到纠正，失衡脏腑的病变影响到与它相表里的其他脏腑，就会令机体阴阳失衡，产生各种疾病。这种情况引发疾病的具体表现，在生活中并不少见，例如手足冰冷、口唇乌青、关节僵痛等。

因此，想保证脏腑和机体健康，就必须让五脏六腑得到足够的火的保护。



新陈代谢需要火保证

中医理论中，很早就存在“新陈代谢”的概念，例如《黄帝内经·素问》中就有“食入于胃，散精于肝……食气入胃，浊气归心……精气归于肺，肺朝百脉”之类的理论阐述，这是最早阐述人体代谢循环观点的记载之一。在中医理论中，人体所摄入的食物和水饮进入脾胃后，会化生为精气和水液分布全身，其中的清气和津液被各个脏腑和骨肉所吸收，而浊气和浊液秽物则被排出体外。

在这个过程中，无论是清气的推行，还是津液的输布，都离不开“火”的温煦、推动力量。火的性质升散炎上，这也是它有助于新陈代谢的最大原因。如果火力虚衰，无力推动津液的输布，水液潴留于体内，影响正常的新陈代谢，就会产生水肿、瘀滞等病症。

在人体代谢中起着关键作用的肾，更是离不开“火”的作用。中医理论认为肾主水为水脏，与膀胱互为表里，两者共同主宰着水液的代谢和浊液的排出。同时，肾主藏精，也主大便的排泄。并且，肾阳又为“先天之本”，是一身之“元阳”。如果火力不足，导致肾阳衰弱，则会同时影响人的排尿和排便。这也是许多身体虚弱的老年人容易便秘的原因——缺乏火力。“年老肾虚便不通，寓通于补法堪宗”。阳衰肾虚也会导致便秘，影响人的正常新陈代谢。

第二章

太“火”
健康会亮起红灯





百病皆因火生

中医史上著名的“金元四大家”之一、“寒凉派”创始人刘完素曾经阐述过这样的观点：“六气皆可化火。”中医所谓的“六气”，是指风、寒、暑、湿、燥、火六种能诱发疾病的基本病理原因。在刘完素看来，“百病皆因火生”，这六种“病因”最后都能化为“火”来损害我们的健康。

1. 风邪化火

风邪是很常见的一种致病因素。风邪分为风寒、风热和风湿。其中风热和风湿严重到一定程度之后都可以化为实火，消耗人体的津液和体力。比如，夏季感冒，多因为感染风热所致，这时会有口渴、咽干、烦躁、闷热等一系列“上火”的表现，这正是由于“风邪化火”所引起的。风湿通常夹热邪，由于风湿痹症所引起的局部患处通常都有红肿、热痛等症状，这是风湿夹热，侵袭患处所导致的。

2. 寒邪化火

在中医理论中，阴阳可以互相转化，“寒极则热”，受寒之后发热就是一个最好的证明。在寒邪极盛的时候，阴阳之气都严重缺乏，这时会出现“虚热”的症状。比如发热时额头滚烫、脸色赤红、口渴欲饮等，都是“虚热”的表现。而这些，都是寒邪转化为“火”所导致的。

3. 湿邪化火

湿邪通常夹热邪同时出现。我们都有这样的体会：夏天通常是闷热而潮湿的，人除觉得烦热易怒、口干咽燥之外，还会有身重、口中发腻、食欲减退等染受湿邪的症状。湿邪特性黏腻而厚重，长时间湿气沉积，得不到升发，就容易转化为“火”。这在夏季，尤其是梅雨季节更为多见。如果夏天不注意燥湿清热，就很容易感染“湿热”之火。

4. 燥邪化火

燥盛，则会化火。长期干燥的环境会使人出现口唇干裂、口渴咽干、皮肤脱皮等状况，其实都是因为燥邪过剩转化为“火”引起的。这在秋天比较容易多见。秋天气候比较干燥，同时气温也比较低，人体抵抗能力较差，燥邪就容易侵犯人的身体，严重时则会化为“火”，所以在秋天人的肌肤比较容易干燥、过敏，产生各种问题。这都是由于燥邪化火所致的。

5. 暑邪和火邪

暑邪又称为热邪。热邪化火是很好理解的。譬如在炎热的夏季，我们会

感觉闷热与烦躁，正是因为热邪化为实火，侵扰到人体所引起的。夏天也是人最容易上火的季节。因为外界气候炎热，火热之邪容易侵入人体，这时如果同时染受内火，内外夹击，则会出现严重的上火症状。很多人“苦夏”，不仅易发各种颜面疮疡、口渴咽干、汗出如浆，而且情绪烦躁易怒，这都是染受了暑邪和火邪所导致的。

太火损伤防御能力

生理之火，是维持人体正常生命活动不可或缺的元素；病理之火则会耗散人的正气，是损害人体健康的一种病邪。它会直接侵犯人体，使脏腑功能紊乱，同时“过火”也会伤及机体免疫力，使人很容易患上各种疾病。

在中医理论中，人体抵御外邪的能力是由阳气所提供的。阳气发散而温煦，散布于体表，为人体提供了一个天然的“屏障”，来对抗外邪的侵袭。而人体内的阴液则濡养脏腑和筋肉，与之共同构成屏障，帮助人体抵御内邪的伤害。所以从一方面来说，“火”对于阳气的生成和体表的保护有着重要的作用；但是一旦火力过旺，超出正常范围，导致阳盛阴衰，阴液不足而火旺灼烧，那么脏腑和人体则失去濡养，脏腑则容易受到病邪的侵入，容易产生疾病。

如中耳炎患者在初期通常有感冒症状，如咽喉疼痛、眼睛红肿等，都是“上火”的表现，如不加以治疗，任由“火”灼烧，则鼻咽部的免疫力会整体下降，致病菌容易通过咽鼓管侵犯中耳，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。

如此看来，“过火”带来的并不仅仅是上火的危害，还会直接地损害我们健康，使我们的免疫防线变得脆弱。如果不注意“过火”的危害，就会带来很严重的后果。

火太多诱发尿血

传统的中医理论认为，无论何种疾病引起的尿血，都是因为热扰血分所致。

1. 实火

实火所导致的尿血，有以下两种原因。

(1) 膀胱湿热之尿血 膀胱是贮存尿液并使之排出体外的器官。若感受

湿热之邪，或体内素有湿热下移膀胱，就可导致膀胱湿热证，湿热下移，“火力”过于旺盛，便可产生尿血。临床症状表现为尿血，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) 肝胆湿热之尿血 湿热之邪蕴结于肝、胆及其经脉，湿热下注，较为严重之时，便会影响肾与膀胱，肝胆之火“蔓延”往下，就会产生尿血。临床症状表现为尿血，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。或身目发黄，舌边红，苔黄腻，脉弦数。

2. 虚火

虚火所导致的尿血，相比起实火，虚火在体弱、年老之人中则更为常见。

(1) 肾虚火旺之尿血 由于身体较为虚弱，年老多病，或者房劳等原因，会过量消耗肾脏中的阴液，使肾阴不足，虚火往下烧灼，积年累月，便会有慢性尿血产生。通常尿血的颜色不会很深，但是历时很长，很难治愈。临床症状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) 脾肾两亏之尿血 脾虚通常会影响到消化功能，食物的消化和受纳变少，自然身体就虚了，如果还同时伴有肾虚的症状，那么就会导致虚火内生，严重时脾脏虚火下注，和肾火一起，便会烧灼血液，产生尿血。这种情况只有在身体特别虚弱的患者，或者是老年人之中比较多见。临床症状表现为小便频数带血、血色淡红、反复不愈，神疲倦怠，胃口不佳，大便稀薄，腰膝酸软，耳鸣，头晕，面色萎黄，舌质淡，苔白润，脉细弱。

在判断尿血虚实之时，关键就在于有没有疼痛感。一般来说，实火所导致的尿血都是突发性的，由于突然劳累或者突然火力太旺所致。而体虚的老年人一般都属于虚火，病程绵延，难以痊愈。

在日常的生活饮食中，尿血的患者均忌吃辛辣刺激性食物（如胡椒、辣椒、咖喱等）和肥甘油腻、荤腥温热性食物，另外一些会“发”的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。



火多可引发吐血

“吐血者，胃火破血妄行也”。胃火旺盛是导致吐血的原因之一。火旺则破血妄行，血液在火热的灼烧下溢出脉外，导致吐血。除此之外，肺中有痰热淤积，久而不散，化为火热，也会引起吐血。其他引起吐血的脏腑病因