

国医养生经典读本

怎么上火

让你身心调理的养生秘诀

冯成

编著



不上火的养生秘诀

遏制“干红肿热痛”五大上火症状

培植人体元气、祛除心火、肝火、胃火、肺火、肾火

100余种家庭简易去火妙方

春、夏、秋、冬从此不再上火



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

怎么上火

ZENME SHANGHUO LE

让你身心调理的养生秘诀

冯成 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京



图书在版编目(CIP)数据

怎么上火了一——让你身心调理的养生秘诀 / 冯 成编著. — 北京: 人民军医出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5091-5606-3

I. ①怎… II. ①冯… III. ①养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 047581 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 张丽苹 李 昆 责任审读: 吴铁双

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 11.5 字数: 165千字

版、印次: 2012年8月第1版第1次印刷

印数: 0001-4500

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

序 言

说到“上火”这个词，大家一定不会觉得陌生。我们每个人也都有过上火的经历：或是身体燥热、心烦失眠，或是口舌生疮、大便秘结，或是脾气急躁、爱生闷气，以及久病引起的阴虚火旺等多种多样的不适。

那么，“上火”究竟是怎么发生的呢？

在中医看来，“火”就是人体内的一些热性物质，存在于维持人体生理功能正常运作的动态阴阳平衡系统中，火被归类于“阳”。在正常的情况下，生理性的“火”有温煦人体脏腑组织器官的作用，中医学称之为“少火”。但是，因外界影响或人体自身问题而导致人体阳气过盛时，就会产生病理性的“火”，使得人体功能亢进或阴液耗伤、阴气亏虚，出现“上火”的诸多不适。“上火”实质上就是人体阴阳失衡后出现的各种热证的合称。由此可见，对于上火，只要设法使太过的“阳气”减少，太少的“阴气”增加，使动态阴阳再次恢复到平衡状态，疾病自然就会消失，身体也就能恢复到健康状态了。

要达到阴阳平衡，说起来简单，可在具体缓解上火引发的种种不适时，一定要仔细辨证，一定要分清是阳亢造成的“实火”，还是阴虚引发的“虚火”。两者不但明显有别，防治的方法也是大相径庭。如果不辨明症状，不确定致病原因，就贸然使用清火泻火的方法，只会适得其反，让体内的“火”烧得越来越旺，苦不堪言。一些处于特殊生理期的人群，如经期、孕产期女性及自身生理功能不健全的老年人、小儿等往往比普通人群更容易上火，也更容易引发比较严重的健康问题。这些特殊人群的去火方法，要根据其各自的体质特点，选择适合的缓解方法，不可一概而论之。



序 言

“上火”不是个小问题，为了帮助大家正确认识上火，学会分清虚火、实火，做好“防火”和“去火”的工作，我们以中医养生观念为基础编写了这本《怎么上火了》。本书针对人体出现的不同上火不适，提出了独特的解决方案。针对心、肝、胃、肺、脾等不同部位的火气特点，和对应的实火、虚火的身体病症，特殊人群预防上火的关键点，以及春、夏、秋、冬四季不上火的食疗保健方案，书中作了详细讲解，同时还推荐了简单易操作的中医养生“防上火”的方法，如注意饮食、适量运动、调节情志、按摩等，使不同体质、不同地域的人在不同季节均有“防上火”的应对之道。

此外，本书还吸收了一些现代养生的科学成果，与中医传统养生方法相结合，希望能够通过此书掌握一些科学的去火养生的方法，从而做到防病健身，祛病延年，提高健康水平。

在本书编写过程中，作者得到了周婷、刘晶等人的大力协助和支持，在此一并表示感谢。

编者

辛卯年初秋



目 录

一 神奇的生命之火

每个人都有一团神奇的生命之“火”，它是我们赖以生存的生机，能保证身体各种功能的正常运转。火气充足，人体各项功能健旺，身体状况就会表现良好；火气不足，人体功能就会逐渐衰弱，抵抗外邪的能力也会越来越差，就有可能惹上种种疾病。

- ◆ 每个人都有一团生命之火2
- ◆ 手脚冰凉、面色暗淡火气不足3
- ◆ 火气不足 百病丛生3
- ◆ 单纯补血不如气血同补5
- ◆ 养生就是养火气6

二 为什么会“上火”

火是生命的源动力，它就像万物赖以温煦的太阳，为人体提供着生机和活力。但“火”并非越旺盛越好，人体的“火”应该保持在一定的范围内，如果过于猛烈，就变成了损耗，不但对我们的健康毫无益处，还可能引发诸如红、肿、热、痛、烦躁等火气“过剩”的不适，也就是中医所说的“上火”。

- ◆ “上火”是怎么回事 10
- ◆ 吃得不合适惹火上身 12
- ◆ 熬夜让身心上火 15
- ◆ “心魔”也是一把火 16
- ◆ 留意身体发出的上火预警信号 18

三 肝火缓缓降

中医将肝称为人体的“将军之官”，认为它有藏血、疏泄等功能，对人体健康具有总领全局的重要意义。充足的肝气能很好地温煦肝脉，保证肝的藏血和疏泄功能正常发挥，十分有利于人体健康。但是，如果肝火旺盛，可能引起肝的疏泄功能过度亢奋，就会造成很多不适。当“肝火”顺着肝的经脉一路蔓延时，还可能引发头晕、失眠、口干、耳鸣、眼睛干涩、头痛等许多不适，严重时甚至可诱发一些恶性病变。因此，我们要特别注意呵护好自己的肝，切勿让一些不良生活习惯或疏忽大意引发肝火，“烧”掉了自己的健康。

- ◆ 肝火旺盛健康没保证 24
- ◆ 脾气大导致高血压 26
- ◆ 暴怒后为什么会吐血 27
- ◆ 肝火旺易致耳聋耳鸣 27
- ◆ 肝火旺也会让人睡不着 28
- ◆ 腰酸、腿抽筋与肝阴虚 29
- ◆ 缠腰龙是怎么回事 30
- ◆ 心理泻火可抵制肝火 30
- ◆ 散步多可抵制“肝火旺” 32
- ◆ 按摩帮你泄肝火 33
- ◆ 春季食疗降肝火 37
- ◆ 特效去火补肝食谱精选 39
- ◆ 去肝火茶疗方 47

四 心火慢慢除

中医理论中，心为“君主之官”，具有统率全身脏腑、经络、形体、官窍的生理活动和主司精神、意识、思维、情志等心理活动的功能。心气充沛、心阴心阳协调能推动血液运行而濡养全身，使心神灵敏不惑。人体一旦出现心火旺盛的情况，不仅可能引起心的正常生理功能失常，还会累及其他脏腑，出现心烦、躁动不安、失眠、口渴、舌生疮及尿黄、小便短赤等诸多不适。“病由心生”，想让身体感到通畅，就要学会一些清心泻火的办法。



◆ 病由心生别想得太多	52
◆ 心火上炎，口腔溃疡	54
◆ 红唇迷人可能是心火盛	54
◆ 利尿会让心火降一降	55
◆ 穴位按摩降心火	58
◆ 摇头摆尾去心火	63
◆ 炎夏心火旺，会吃能降火	64
◆ 特效去火清心食谱精选	66
◆ 去心火茶疗方	74

五 肺火轻轻去

在人体的脏腑中，心主血脉，肺主气，肺气有协助心推动血行的作用。如果肺气不足，就无力助心火以驱散风寒，人便会生病。如果肺气上逆，易引发肺热、损伤肺阴，会影响肺正常调节气机的功能，引发咳嗽、咳痰、气喘、咯血等不适。要想不上肺火，就要做好日常调养工作，肃清肺气，让呼吸更加顺畅，体内水道通畅。

◆ 肺气不畅易生火	78
◆ 感冒可能是“寒包火”	79
◆ 干咳无痰多是肺生火	80
◆ 从嗓子眼儿里往外冒火	81
◆ 流鼻血了？或许是身体在泻火	82
◆ 泻肚有时是在清肺火	83
◆ 按摩刮痧清肺火	85
◆ 养肺阴去肺火的秋季饮食秘诀	88
◆ 特效去火润肺食谱精选	89
◆ 去肺火茶疗方	97

六 胃火细细防

胃是人体的主要消化器官，与同处中焦的脾相互协调、分工合作，保证着人体正常的消化、吸收、代谢、排泄等功能。一旦脏腑气机紊乱，滋生胃火、脾火，脾胃正常功能失调，就难免会引发口臭、牙痛、便秘以及多种不适症状，只有及时调畅气机，为脾胃“灭火”，才能让脾胃功能恢复正常，从而达到养生防病的目的。

- ◆ 脾胃有火苦难言100
- ◆ 糖尿病患者须清胃火102
- ◆ 牙痛是哪来的火103
- ◆ 口气不好，试试清胃火104
- ◆ 治便秘分清虚实火104
- ◆ 胃火痤疮怎么治106
- ◆ 胃火旺的按摩疗法108
- ◆ 预防胃火的四季食疗法111
- ◆ 特效去火养胃食谱精选113
- ◆ 去胃火茶疗方121

七 肾火悄悄灭

在中西医理论中，对肾的认识虽然概念稍有差异，但“肾是人体内非常重要的器官”这一认知却毫无二致。当肾出现了阴虚的问题后，就会引发肾火，致使肾的代谢和排毒能力明显下降，如果此时不注意调养，肾火越烧越旺，就会出现失眠、精力下降、腰膝酸软等不适，进一步还可发展为肾功能不全，严重危害身体健康。为此，我们在日常生活中一定要多多关注肾的健康，如果能够从日常饮食方面多加调养，滋阴补肾，同时注意改变一些不良饮食习惯，就可能减轻肾的负担，让肾功能逐渐恢复正常。

- ◆ 肾阴不足，滋生肾火124
- ◆ 想健康要从病根治失眠124
- ◆ 牙齿松动，肾上找原因126
- ◆ 生活调养补肾法127
- ◆ 骑自行车能健身强肾128



◆ 叩齿咽津补肾法	129
◆ 肾阴虚火旺的按摩保健法	131
◆ 冬季养肾的食疗方案	134
◆ 特效去火强肾食谱精选	136
◆ 去肾火茶疗方	144

八 容易上火的特殊人群一——女性

由于自身的生理特点，女性上火多因生理失调所致。这样说的原因，是女性一生之中要经历几个特殊的生理时期，在这些时期内，其体内各器官脏腑都会处于难以迅速调整阴阳失衡状态中，并由此导致生理功能失调，特别容易出现上火的问题。

◆ 女性容易上火的几个时期	148
◆ 女性别把白带发黄、带血当上火	149
◆ 女性阴部瘙痒可能与“火”有关	150
◆ 女性“上火”小心痔疮来袭	151
◆ 燥热体质的孕妇要防“胎火”	152
◆ 孕期不宜食用生冷食物“去火”	153
◆ 产后胃火盛易生奶疮	154

九 容易上火的特殊人群二——小儿

小儿的体质与大人有很大的不同，中医认为小儿生理上是“脏腑娇嫩，形气未定”，为“稚阴稚阳”之体，即指小儿机体柔嫩，气血未充，经脉未盛，五脏六腑的发育仍未完备。各器官系统的功能不足，对外邪的抵抗力较差，所以特别容易上火。

◆ “若要小儿安，三分饥和寒”	158
◆ 防火去火能使小儿更聪明	159
◆ 夜里爱哭的小儿多半有“火”	160
◆ 小儿睡觉磨牙是有“火”的表现	161
◆ 小儿乱吃零食易上火	163

- ◆ 小儿夏季感冒发热的病根在肺火164
- ◆ 饮食安排辨清小儿体质“寒热”165
- ◆ 小儿应防治“清热药综合征”166

十 容易上火的特人群三——老年人

老年人体质比较虚弱，遇到火热、病邪的侵入时，机体抵御的能力较差，火热、病邪就会滞留在体内，容易“郁而化火”。而且老年人易出现阴液亏虚，阴虚火旺，虚火上升的情况。因此，老年人“上火”往往是“虚火”“实火”一起上，互相影响，互为因果，形成恶性循环。

- ◆ 老年人饮食不当容易上火170
- ◆ 老年人当心保暖内衣穿出“火”170
- ◆ 老年人烤火易上火171
- ◆ 老年人上火不可随意喝凉茶172
- ◆ 老年人上火谨防心脑血管病172
- ◆ 老年人上火要适当控制性生活174



神奇的生命之火

每个人都有一团神奇的生命之“火”，它是我们赖以生存的生机，能保证身体各种功能的正常运转。火气充足，人体各项功能健旺，身体状况就会表现良好；火气不足，人体功能就会逐渐衰弱，抵抗外邪的能力也会越来越差，就有可能惹上种种疾病。



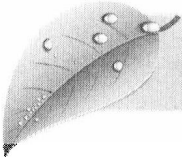
每个人都有一团生命之火

提到“火”，人们就会自然而然地想到一幅热浪滚滚、烈焰熊熊的自然界中的火。在每个人的体内，也有一团这样的“火”。它虽然不能释放出巨大的能量，散发出光和热，但它是人体能量的来源，能够为生命活动提供持久的动力，保证人体各项功能的正常运行。假如没有这团火，生命就会逐渐衰竭甚至终止。

这种生命之火，中医学称为“元气”“阳气”等。我国现存最早的中医理论著作《黄帝内经》是这样描述它的：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。”这段话的意思就是说，人体内的阳气相当于天空中的太阳一般重要，如果天空失去太阳，就会暗淡无光，而人体失去阳气，寿命就不能长久。

由此可见，我国古代医学家很早就认识到了“阳气”对身体健康的重要意义。阳气是生命之源，是生命的原动力，能够主宰人的寿数及人体五脏六腑的功能，决定人体的生殖、生长、发育、衰老和死亡的整个过程。阳气若充足，能够为人体生长发育提供充足的“火力”，人体就强壮、健康，中医就把这种火称为“少火”。相反，阳气若不足，人体就缺乏生机，无法保证生理功能阴阳平衡的正常需要，难免会诱发多种疾病，此时就必须给人体“加热生火”，如平常感觉口味寡淡，食欲缺乏，并经常出现消化不良、大便溏泄、畏寒、四肢发冷等不适，就属于阳气不足、火力不旺之象，就得借助中医药（或食疗）“益气、扶阳、生火”，使人体生理功能系统恢复“阴阳平衡”的状态。

应该注意的是，凡事皆有个度。生命之火固然重要，但也要保持在一定的范围之内，否则就会成为中医所说的“壮火”。这里所说的“壮”，是说人体内病理性的“火”过于旺盛，导致体内的水液不断消耗，正常的生理功能遭到破坏，像我们常说的“肝火旺”“心火大”等都是“壮火”引起一系列病症。所以，我们在保护人体之火的同时，还要把握好“少火”和“壮火”的尺度，这才是健康的关键。

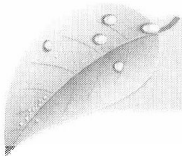


手脚冰凉、面色暗淡火气不足

现在有很多人，特别是有不少女性经常会出现面色暗淡、手脚冰凉的情况，比如本来红润、剔透、有光泽的面色变得越来越晦暗，眼眶附近也常有“黑眼圈”，整个人看上去显得无精打采、憔悴不堪。情况比较严重的一些人，甚至一年四季手脚都是冰凉的，即使在炎热的夏天，四肢温度也比别人低，到了冬天手脚更是冰凉难忍，晚上睡觉时一定要用热水袋或电热毯温暖四肢才能睡得着。

以上这些不适的出现，归根结底都是因为人体的火气不足、能量供给有限所致。由于体内能量最多只能满足脏腑的正常需求，对四肢、头面部等的气血供给则会相应减少，因而就会出现四肢冰凉、怕冷的情况。特别是头面部的皮肤得不到足够的气血滋养，时间长了就会发灰、发暗、失去光泽。

因此，平时经常出现手脚冰凉、面色暗淡等不适的人，应当开始关注自己的身体健康，关注自己的火气是否充足。虽然此时身体的各个器官不一定会发生器质性的改变，但也会出现一些功能下降的情况，也就是我们常说的“亚健康状态”。此时，如果再不注意保护火气，随着情况的恶化，还有可能进一步出现神疲乏力、情绪不佳、腰膝酸软、眩晕耳鸣、记忆力下降、性功能下降等不适，甚至可能诱发各种恶性疾病。



火气不足 百病丛生

“火”是身体健康的根本。火气充足，机体各组织、器官、系统就能正常运行，人体也会显得生机旺盛。而当火气不足时，机体就会逐渐衰弱，身体不能维持恒温，就会出现肢冷、畏寒等问题。此时身体的气血运行速度变慢，机体物质代谢和生理功能下降，预防和抵御外来邪气（如风、寒、湿气等）入侵的能力下降，甚至产生一些病理产物（如痰饮、瘀血、结石等），从而诱发多种疾病。

从火气不足对脏腑器官的影响来看，若是心气不足，就会影响体内气血的正常运行，可能会引起心悸、心律失常甚至心力衰竭等；脾气不足则无法正常地运化水谷精微等营养物质，会引起食欲缺乏、消化不良、腹胀、腹泻、便秘等消化系统的不适；而肝气不足会影响肝的藏血和疏泄功能，轻者让人容易疲倦、眩晕、萎靡不振，重则会诱发脂肪肝、肝硬化等多种不适；肾气不足，可影响到体内的水液代谢及人体的生殖功能，引起小便频数清长、夜尿频多、脸色暗淡、手脚冰凉、男子阳痿早泄、女子宫寒不孕等多种不适，严重时可能诱发肾衰竭等；此外，肺气不足，影响肺的呼吸、宣发及正常的水液代谢，就会表现出气短、气喘、咳嗽等不适，严重时可能引发慢性支气管炎、支气管扩张、肺气肿、肺源性心脏病等疾病。

除了脏腑疾病外，让人“谈虎色变”的癌症也和机体火气不足有很大的关系。中医认为，人体气血在体内顺利运行依赖于火气的推动作用，如果人体火气的推动作用不足，就会导致气血瘀滞于脉内，不能为机体提供充足的养分。而瘀滞于脉内的气血，既不能作用于需要它的部位，又不能排出体外，就会在阻塞部位越积越多，渐渐地影响周围组织产生恶性病变，形成肿瘤。比如肝癌患者在脉象上就显示肝气不足，肝部有堵塞、瘀滞的情况。宋代《圣济总录》中对此有相同的记载：“瘤之为义，留滞而不去也，气血流行不失其常，则形体和平，无或余赘，及郁结雍塞，则乘虚投隙，瘤所以生。”这段话的大意是：肿瘤的生成主要是因为火气以及营养物质等在体内凝滞不流通所致。因此，气血运行受阻，体内郁结壅塞的问题严重，肿瘤就会生成。

对于上述因火气不足所导致的种种疾病，缓解的根本还是在于“补充阳气，驱除阴邪”，从而达到提升五脏六腑运化功能的目的，使得机体的自愈能力得到强化，待到火气充足的时候，身体素质就可获得全面的恢复，疾病就能很好地缓解或痊愈。



单纯补血不如气血同补

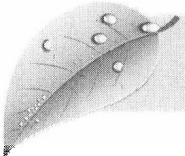
血具有营养和滋润全身的作用，是机体各项生命活动正常运行的物质基础。如果血液不足或是血的滋养功能减退，就会导致脏腑的生理功能失调，出现种种病理性的变化，如面色苍白无华、口唇淡白、头晕眼花、舌质淡白、心悸、神疲、妇女月经量少、经血色淡甚至闭经等不适。中医把这种情况称为“血虚”。

血虚的人当然需要补血，才能恢复健康。但是单纯的补血，如服用补血的药物或食物等是不够的，效果只能是治标不治本，要想治愈血虚关键还是要注意养护火气。

气在人体中有推动、温煦、防御、固摄、气化等重要的作用，而气为血帅，火气充足，才能统摄、推动血液运行于周身，并不断化生新的血液，从而使生命生生不息。如果火气不足，出现气虚、气陷、气逆甚至元气亏虚等，就无力统摄、推动血液运行，导致血液溢于脉外或停滞不行，新血得不到化生，从而出现血虚等症候。另一方面，中医又指出血为气母，也就是说血是气的载体，并为气的功能活动提供水谷精微以营养，如果血不足，气失去了化生的物质基础，又会引起气虚。如此一来，身体就会陷入一个恶性循环中。

由此可见，补血离不开补气，只有气血同补，才能起到良好的效果。这就需要我们z从两方面入手，一方面要增加对营养物质的摄入，既要摄入有补血功效的食物或药物，也要补充有补气功效的食物和药物，为机体血气生成提供必需的物质基础。比如中医常用的补血方剂当归补血汤，其成分由补血的当归和补气的黄芪组成，名为补血汤，实际上补气药黄芪的剂量远远高于补血药当归，这也说明人体必须通过补气才能最终生血。另一方面，由于气血的生化又需要靠脾的运化作用，而且补品多黏腻，有碍吸收，所以还要注意补益脾胃之气，增强脾胃的运化功能，以便更好地消化和吸收饮食中的营养物质，达到化生气血的功效。为此，有血虚不适或血虚体质的人可以遵医嘱适当服用有健脾功效的党参、莲子、白术、茯苓、山药、薏苡仁等。如果同时配合气功、太极

拳、吐纳导引、针灸按摩、药浴足浴等诸多方法，疏通脏腑、经络和气血，对于血虚体质的人可以提高身体的综合素质，保持机体旺盛的生命力。



养生就是养火气

现今，“长寿”“养生”成了人们关注的话题。然而各种五花八门的长寿秘诀、养生秘方却让人们感到非常困惑。有些人按照某些长寿秘诀的指点，花了不少钱服用补药、补品，结果不仅没能达到养生的效果，反倒是凭空增添了许多疾病。其实，健康长寿并没有什么神秘的方法，只要注意养护火气，让身体恢复自身调节的能力，就能够达到预防疾病、保持健康、颐养天年的目的。

事实上，我国古代的医学家、养生学家早已指出，人的自然寿命可达到100~120岁，如《素问·上古天真论》中记载：“尽终其天年，度百岁乃去。”《尚书·洪范篇》载：“寿、百二十岁也。”西方医学家通过科学实验也证实，人的寿命极限应该为120岁。可是，现实生活中能够达到这个长寿极限的人却是寥寥无几，究其根本，正是因为人们不注意养护火气所致。人们长期以不健康的饮食、起居方式生活，又不善于调节自己的情志、心理，这些都会导致体内“阳气虚衰，而阴气渐盛”，身体缺乏生气、活力，缺乏与疾病抗争的能力，自然会提早衰弱甚至百病缠身，而无法获得长寿。

例如，人们长期食用加工过于精细的食物和鸡、鸭、鱼、肉等有滋阴功效的食物，导致体内阴盛阳衰的局面日趋严重；人们经常熬夜，作息时间没有规律，也在无形中损耗着体内的火气，让身体日益衰弱；生活在城市中的人们受空间限制，往往缺乏合理的体育锻炼，使人体变得静多动少，也会造成阴气过剩，伤害阳气。此外，人们被紧张的工作、生活节奏压得喘不过气来，精神长期处于紧张、焦虑、烦躁不安的状态。中医认为精神属阳，肉体属阴，精神状态无法完全驾驭形体的时候，难免就会阴盛阳衰，诱发疾病，而且难以治愈。