传统中医健康清火

不上火的好生活

佟彤·著

北京协和医院、中日友好医院、北京中医医院、301医院
众多三甲医院主治医师临床经验

去除心火、胃火、肝火、肺火、虚火

- 30套去火养生实操方案
- 不吃药的去火妙法
- 20个清火气的特效穴位
- 健康的身心清火良方

身心养生专家佟彤
精粹之作

精选24款去火食谱，尽扫一年四季上火烦恼

去身火、清心火，身心合一的养生养心方案，使你“精满、气满、神足”

湖南科学技术出版社
博集天卷 CS-BOOKY

去身火、清心火，身心合一的养生养心方案

调理五脏六腑，培固元气，增强体质

专家教授经验汇集

汇集多名北京三甲医院主治医师、重点医学院校教授的临床经验及一手研究成果，专业、权威。

治标又治本

用最通俗易懂的方式描述生活中的各种上火症状，并将背后的深层原因一一展现。

适用人群广

全面解析男、女、老、幼等各类人群的上火表现，针对不同人群给出不同的去火方法及调养方案。

身心合一的健康清火方法

用入静、调息等方法去身火、清心火，不吃药的清火方法更健康。

24款经典对症食疗食谱

精选24款去火食谱，对症去除心火、胃火、肝火、肺火、虚性之火5大上火根源。

上架建议：健康 · 生活

ISBN 978-7-5357-7436-1

9 787535 774361 >

定价：29.80元

博集天卷 CS-BOOKY

博集天卷 达达书品

传统中医健康清火

不上火的好生活

佟彤·著

北京协和医院、中日友好医院、北京中医医院、301医院
众多三甲医院主治医师临床经验

湖南科学技术出版社
博集天卷 CS-BOOKY

图书在版编目（CIP）数据

不上火的好生活 / 佟彤著 . —长沙：湖南科学技术出版社，2012.10
ISBN 978-7-5357-7436-1

Ⅰ . ①不… Ⅱ . ①佟… Ⅲ . ①中医学—保健—基本知识 Ⅳ . ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 232844 号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

上架建议：健康 · 生活

不上火的好生活

作　　者：佟　彤
出 版 人：黄一九
责任编辑：林澧波　周　妍
监　　制：刘　丹
特约编辑：王　蕾
营销编辑：刘智慧
装帧设计：李　洁
出版发行：湖南科学技术出版社
（湖南省长沙市湘雅路 276 号　邮编：410008）
网　　址：www.hnstp.com
印　　刷：北京世纪雨田印刷有限公司
经　　销：新华书店
开　　本：787mm × 1092mm　1/16
字　　数：210 千字
印　　张：15.5
版　　次：2012 年 11 月第 1 版
印　　次：2012 年 11 月第 1 次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5357-7436-1
定　　价：29.80 元
（若有质量问题，请致电质量监督电话：010-84409925）

不“上火”＝不生病

中国字中“病”字的结构，清楚地昭示了“上火”是人类难以逃脱的宿命——“病”字下的“丙”字，在天干中和“火”、“心”相对应。

选择与火相对的丙，而不是与木相对应的甲或者乙，可见古人眼中的病大多与上火难脱干系，疾病是各种原因“引火烧身”的结果……这个看起来通俗、感性的认识，在金元时期名医朱丹溪那里被成功地理论化为“阳常有余，阴常不足”，这种“阳”永远大于“阴”的人体生理状态，不仅保证了运转生命的生机，也提供了人类上火的可能。怎么将这个“阳”、“气”，或者叫生机，调节到只温煦生命而不耗竭生命的程度？历代医家从不同角度创立了各种学说，只为了把握“捍卫冲和不息之谓气，扰乱妄动变常之谓火”之间的微妙关系，这也是本书想表达的主旨。

曾经有研究者对那些长期风餐露宿、粗茶淡饭的高僧做体检，发现那些体现常人健康的化验指标在他们身上并不合格，而他们却比指标合格者更能健康地享受天年……这个结果不能不从清素的饮食、简单的生活方式、安静的心态去解释了。而这三种要素，足以造就一种“不上火”的生活。现在的各种医学方法、保健方式也无非是想通过贴近这种状态来实现生命的延续，本书所述之种种，无非是身处俗世的我们在心仪那种淡泊境界的同时可以身体力行的事。

感谢中国中医科学院陈小野教授，感谢北京中医药大学刘天君教授，他们渊博的学识和丰富的灵感促成了这本书的问世。而那些我在MSN中文网的“名医讲堂”中拾到的医生们的“牙慧”，是这件“百家衣”缺一不可的“碎片”，他们的经验之谈帮我把这件“衣服”裁剪成了一种健康理念的“款式”。我发现，无论是中医还是西医，都是通过各种医疗方式，帮助大家创造一种“不上火”的生活，这些方式又以清热、解毒、疏肝、解郁、开窍、消炎、抗癌、降压、减糖、去脂等名词体现着……

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目录
Contents

序言　不“上火”= 不生病 / 1

第一章 上火是什么
——上火就是正气变成了毒气

“火”是人赖以生存的生机，就像万物赖以温煦的太阳。“火”在正常状态下就是我们常说的元气、阳气，保证着身体各种功能的正常运转。
火力壮的人会衰老得慢，抵抗外邪的能力强，他们的免疫系统可以及时侦察到癌细胞的蛛丝马迹……但稍有异常，“火”就成了消耗元气的罪魁。

⊙“火”是人体的生机 / 2

1. 没有火力的血是死血 / 3
2. 人身无火犹如天空失去太阳 / 4
3. 人身有火比五脏俱全重要 / 6
4. 人体无火就没了生机，人体上火就是消耗生机 / 7
5. 耳朵枯萎、面色变黑是生命之火将熄 / 8
6. 只补血不补火，人还会血虚 / 10
7. 壮汉上实火，情种上虚火 / 12
8. 口渴、便秘未必都是上火 / 13

⊙“火”是新陈代谢的保证 / 15

1. 夜尿多提示你老了，拉得快说明你年轻 / 16
2. 植物的种子能壮阳 / 17
3. 推腹也能增强人体的火力 / 19
4. 虚人得感冒，补药照常吃 / 20
5. 上火是白细胞的“集结号” / 22

⊙没火力的人容易得癌症 / 23

1. 过敏体质的人不容易得癌症 / 24
2. 阳光下扩胸可以防癌 / 25

3. 家中排行最小，火力可能最弱 / 27
4. “火力不足”也是一种长寿方式 / 28

⊙过分去火会伤人性欲 / 30

1. 性欲亢奋多是虚火导致 / 31
2. 男性去火要慎用黄柏、知母 / 33

⊙抗生素、激素会伤人正常火力 / 35

1. 青霉素、激素——类似去火药 / 36
2. 小白鼠被激素打成了“老白鼠” / 38

第二章 人为什么会上火

过多的肉类、过浓的牛奶、过甜的饮料，过分脱水才变得更香的零食都相当于给身体进补，它们会给人体带来什么？食物过于精良就等于进补，进补就会导致孩子的青春花季的提前到来，也就导致本可以长得更高的身体提前“封顶”——这都是吃出来的火。

有个等式：欲望 – 实力 = 上火。我们被难平的欲火折磨得痛苦不堪的原因，是因为我们想达到的欲望、我们要填平的欲壑，远远超过了我们实力所能及——这就是想出来的火。

⊙进化出来的火 / 42

1. 人会上火，蛇不上火 / 43
2. 男人过 40，“六味”正当时 / 44
3. 25 岁之后，大脑才有了成熟的定力 / 45
4. “贵人不顶重发”符合不上火的道理 / 47
5. 流鼻血也是种去火药 / 48

目录
Contents

⊙吃出来的火 / 50

1. 吃肉早了 / 51
   古人到 50 岁才开始多吃肉 / 51
   软、香、酥的食物会上火 / 53
2. 爱意浓了 / 54
   一瓶浓牛奶烧坏一个孩子 / 55
   脱水的食物火力大 / 56
3. 成熟早了 / 57
   吃得好了，孩子矮了 / 57
   穷人的孩子长得高 / 58
   上火药催得花朵提前开放 / 58

⊙想出来的火 / 60

1. 欲望之火：欲望 − 实力 = 上火 / 61
2. 郁闷之火：闷人出豹子 / 63
3. 压抑之火：独身女人易闭经 / 64
4. 惊恐之火：突然丧子导致“肝肠寸断” / 66

⊙作出来的火 / 69

1. 雌激素多了 / 70
   妇科医生为何不用美容院的化妆品 / 70
   让男人变性、女人生癌的环境雌激素 / 71
2. 穿得厚了：“童子不衣裘帛” / 73
3. 月经停了：切子宫切出一身火 / 74

第三章 心火

“心”是中医特殊看重的概念，它的地位高于“脑”，是主管情感、意识的，所以有“心神”之称，属“君主之官”，只有君主才能住在宫殿里……古代医家怀敬畏之情给能清“心火”的药物起名时，就用“宫”字代表了“心”。药中所见“安宫”、“清宫”等，都与“清心火”同意。

“心神”要潜藏在心血里，为的是以“心血”之阴，敛“心神”之阳，不使它变成“心火”，浮越出去。

⊙心火上炎 / 78

1. 一颗安宫牛黄丸就让他醒过来了 / 79
2. 家中该备的中医“急救三宝” / 81
3. 心急如焚时可以借力牛黄清心丸 / 82

⊙心火下注 / 85

1. 孩子被气得尿了血 / 86
2. 复发的泌尿系统感染，不能去火 / 88

⊙心神浮越 / 89

1. 眼神含水的人，多数易失眠 / 90
2. 性感的唇色是病态 / 92
3. 从病根治失眠 / 94

目录
Contents

第四章 肝火

人们都知道高血压的人是“肝火旺”，不知道降高血压也要补着降，因为肝火会灼烧肝肾之阴而导致阴虚，吃补药来降压是为了“滋水涵木”，用肝肾之阴把亢盛的肝阳平下去，有以柔克刚的意思。

⊙肝阳上亢 / 98

1. 脾气大的高血压要“泻着降” / 99
   降大火吃药，清小火喝茶 / 99
   动用你自身的降压穴 / 101
2. 腰腿发酸的高血压要“补着降” / 102
3. 腿酸与“肝肾阴虚” / 104
4. 地黄丸系列：治虚火，修复体质 / 106
5. 用去火药减肥是没得中医真谛 / 108
   去火药吃出的肾功能衰竭 / 108
   十个胖子九个虚 / 109
6. 补肾药是最好的减肥药 / 111
7. 龙胆泻肝丸最适合治“缠腰龙” / 113

⊙肝气内郁 / 116

1. 逍遥丸适于小心眼儿的男人 / 117
2. 男人需舒肝壮阳，切莫补肾壮阳 / 119
3. “粉面含春”的女孩有肝火 / 121

第五章 胃火

人一生吃进去的食物是个定数，最先把自己吃成胖子的人，余生肯定是要节食、降脂、减糖的。孕妇过食会把升高的血糖直接输送给胎儿，胎儿的胰岛在还没有出生前就要开始工作，透支之日可想而知，他们肯定是人群中先胖起来的，也是血糖最先升起来的……

⊙胃火消谷 / 126

——杜甫、司马相如之死：大江不止渴

1. 司马相如是被胃火渴死的 / 127
2. 重病之人可因性交而死 / 128
3. 人一生吃进的食物是个定数 / 130
4. “卓玉女”要命，“玉女煎”救命 / 131

⊙清胃养颜 /134

——清胃火 + 调五志：皮肤科大师的养颜经

1. 少下饭馆，多喝杂粮粥 / 135
2. 治痤疮：春饮芹梨汁，夏喝红豆薏米粥 / 136
3. 中年长痤疮，病根在情绪 / 137

⊙清火通便与补气通便 /139

——胃火大肯定要便秘，有便秘未必都是胃火

1. 大便秘结或恶臭，是胃火大的最常见症状 / 140
2. 女性便秘警惕盆腔淤血综合征 / 141
3. 去火药治虚性便秘，越治越秘 / 142
4. 胃酸、口臭都是胃火惹的祸 / 144

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目录
Contents

第六章 肺火

要想不上肺火，从自身做起的最简洁办法就是保持大便通畅、胃肠轻松和皮肤的有效散热，这不过是“饥与寒”的学术性表达。而有足够科学原理支撑的药物食物验方，可以帮助你去肺火——“上床萝卜，下床姜，绿豆鸡蛋黄汤”。

⊙饱暖生肺火 / 148

——不与帛绢夹厚温暖之服，恐妨阴气

1. “要想小儿安，三分饥与寒” / 149
2. 城里人感冒多属“寒包火” / 150

⊙肺与大肠相表里 / 152

——泻肚等于清肺火

1. 感冒清热冲剂治好了顽固性便秘 / 153
2. 两天三次大便最健康 / 154
3. 常用感冒药怎么分寒热 / 155

⊙“防火”“防寒”之道 / 158

1. “上床萝卜，下床姜，绿豆鸡蛋黄汤” / 159
2. 上班族滋肺养胃绝招 / 161
3. 手指放血能去肺火 / 162

第七章 虚性之火

每到周一忙起来就发低烧，每月都要发作的口腔溃疡，去火药治不好，却被补药——补中益气丸、六味地黄丸治好了，名医李东垣的“甘温除热”的治虚火大法效验非凡。可见，治疗虚火绝对不是去火药就能管用的。

⊙脾肺气虚 / 166

1. 被红焖羊肉治好了的久咳 / 167
2. 去火去出了真菌性鼻炎 / 169
3. 别拿“胃喜为补”的古训为嘴馋辩护 / 171

⊙气虚生热 / 172

1. 周一必发的低热综合征 / 173
2. 复发性口腔溃疡不是上火 / 175

⊙元气虚衰 / 177

1. 一根红参代替了前列腺切除术 / 178
2. 阴虚之火是种回光返照 / 180

目录
Contents

第八章 不吃药的去火妙法

要想不生病、不上火，就要拿掉“病”字下那个和“丙”字相对应的“心”！这不是说为了健康失去正常的精神和智力，而是通过你的精神和智力有意识地放宽心。

⊙不动心就能不上火 / 184

1.70% 以上的病由心而生 / 185
2. 别让大脑管得太多 / 187
3. 身体、头脑的运动可以换回心的安静 / 188
4. 别让“欲望 – 实力”的被减数过大 / 189
5. 清晨刚醒时最能体会不上火的安静 / 191
6. 不上火的身是健康的，心是宽容的 / 192

⊙入静为什么能治病 / 195

1. 一入静，人体有病的指标就改变了 / 196
   入静时，身体的能耗减少 / 196
   入静时，痉挛的胃肠被舒缓了 / 197
   入静的效验超出仪器所能感知的 / 198
2. 入静使人“精满”、“气满”、“神足” / 199
3. 精神分裂使癌症痊愈了 / 200
4. “忘我”是不生病的基础 / 201

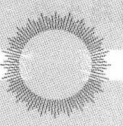
⊙怎样才能进入安静状态 / 204

1. 调身：盘坐重现“金字塔”的神奇 / 205
2. 调息：调整呼吸对失眠很有效 / 206
3. 调心，可以将“自然”二字作为入静初期的拐杖 / 207

附录 不上火的食疗方 / 209

第一章　上火是什么

——上火就是正气变成了毒气



“火”是人赖以生存的生机，就像万物赖以温煦的太阳。“火”在正常状态下就是我们常说的元气、阳气，保证着身体各种功能的正常运转。

火力壮的人会衰老得慢，抵抗外邪的能力强，他们的免疫系统可以及时侦察到癌细胞的蛛丝马迹……但稍有异常，“火”就成了消耗元气的罪魁。所以古代医家说：“捍卫冲和不息之谓气，扰乱妄动变常之谓火。”用现在的话说就是：人体无“火”就没了生机，而人体上火就是消耗生机。在保火和去火之间把握一个尺度，才是高明的医师和高明的保健方式——去火既势在必行，又要谨慎从事。

有经验的老中医即便是去“贼火”，降“相火”，也懂得投鼠忌器，特别是选择性质苦寒的入肾经的药物时。因为入肾经的去火药，比如黄柏、知母，会影响到人体的下丘脑－垂体性腺轴这个内分泌轴的功能，从而影响人的性欲……而这也是影响人体正常生机的开始。

“火”是人体的生机

明·张景岳《类经附翼》：“凡万物之生由乎阳，万物之死亦由乎阳，非阳能死物，阳来则生，阳去则死矣。”

万物因为阳气而生，也因为阳气而死，不是阳气能置万物于死地，而是有阳气则能生存，无阳气就要死亡。

1. 没有火力的血是死血

清·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。"

血是气的载体，推动血的是气，人的生命全赖于气。如果是失血但是气还在，虽然危险但还可以有生命，至少留有一线生机，血可以慢慢地长。如果是血虽然没伤，但气已经脱了，虽然看似安全，最终必死。

本书的主旨是要推崇一种"不上火"的生活，而和平、正常之火却仍是人之生命必需，不可缺的。这和平之火就是阴阳中的"阳"、气血中的"气"，它的重要性明代名医张景岳给过定论，所谓"阳来则生，阳去则死"，阳气就是人赖以生存的火力。

大约5年前，我陪发明"排毒养颜胶囊"的姜良铎博士到北京协和医院的ICU病房，去会诊一个脑出血手术后昏迷不醒的病人。姜博士是中医内科专家，擅长处理这种高热、昏迷的危重病人。

那病人做了开颅手术，已经把脑子里出的血取了出来，但始终昏迷、高热、神志不清。我们去的时候，他手术刀口的血迹还在，但翻在缝合线外的皮肤干枯了，变得很焦很薄，好像不是活人身上的伤疤。姜博士看了看病人状况，不乐观地摇头说："元气不行了，没火力了，气血双

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com