

武国忠图说

培植
人体元气
过不上火
的好生活

不上火 保健康

武国忠 主编



- + 65 种清火蔬果及食品
- + 36 味清火中药 + 四季去火指南
- + 6 大人群去火方案 + 五脏去火保健方案
- + 16 种上火发热症状对症治疗



北京电视台《养生堂》山东卫视《养生》重磅嘉宾
著名执业中医师、养生畅销书作家武国忠
让名医为你开方，全新精粹之作，万众瞩目

超过 1,000,000 读者的好口碑，老百姓最信得过的名中医

武国忠图说 不上火保健康

武国忠 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

武国忠图说不上火保健康 / 武国忠主编. -- 南京 :
江苏科学技术出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5537-2991-6

I. ①武… II. ①武… III. 泻火 - 基本知识 IV.
①R243

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第055937号

武国忠图说不上火保健康

主 编	武国忠
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	14.5
字 数	210千字
版 次	2014年6月第1版
印 次	2014年7月第2次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-2991-6
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

生活不上火，身体不发热

——从此迈入一个清凉的世界

平时总有人和我抱怨，今天听这个说“胃火难受，烧得人除了喝冷饮，什么都不想吃”；明天听那个说“我家小孩儿老爱发热，发热就哭闹，一哭就一夜，隔三差五就打点滴吃药，怎么办是好？”；后天又听到邻居说“我老爸70多了，火气还那么大，一发脾气肝火就上来，目眩头晕，真是让人又生气又心疼”。说到底，这是一个容易让人上火，容易让人发热的时代。

谁不希望自己活在一个清凉的世界里，享受着春花秋月夏风冬雪呢？害怕上火、远离发热已成了我们生活中一个不大不小的夙愿。

上火、发热其实是中医中非常常见的两个病症，会出现口舌干燥、头晕目赤、身热不适、小便短赤、五心烦热、嗓子痛、牙龈红肿等症状。中医认为，这是外感六淫邪气入侵、饮食不当、情志失控、欲火上身、病毒感染等造成体内阴阳失调的结果。所以只要合理饮食，生活规律，让身体尽量保持在一个平衡的状态，无论是实火还是虚火，都是不容易被“沾染”上的。不过话又说回来了，一旦上了火，所涉及的去火的方法，无非就是让身体回归平衡状态的一些技巧罢了。所以要想过上不上火的好生活，还得从情绪调整、饮食规律、习惯良好等方面去努力。

清热去火是门学问，正所谓求医不如求己，学会了，就能更好地关爱家人的健康，甚至帮助周围的人。

愿清凉与欢乐同在，让健康与岁月同往！

武国忠

我们在此特别制作了阅读导航这一单元，对于全书各章节的部分功能、特点等做一大概说明，这必然会大大提高读者阅读本书的效率。

功效标注

最直接简单的方式标注食材重要的功效。

食材解读

用牵线的方式为读者注解食材的别名、性味、归经和最佳食用月份。

趣味解读

介绍食材的人文、历史、药用、地域等趣味知识，还有食材最佳的烹饪、食用方式推荐。

功效解读

分别从清热去火和其他养生功效两方面详细专业地阐述食材药用功效。

清热去火的蔬菜

苦瓜

祛热泻火
明目祛痘

每日养生食用量：80克

● 最佳食用月份
5、6、7月

● 性味
性寒，味苦

● 别名
凉瓜、癞瓜

● 归经
心、脾、肝经

苦瓜因其味苦而得名，是药食兼备的上佳蔬菜。苦瓜入菜，具有消暑怡神、除烦去火作用，是理想的清热去火、美颜抗衰老蔬菜。炎炎夏日容易上火，吃苦瓜可是消暑去火的好办法。

● 清热去火功效

西瓜有清热祛暑、明目解毒、利尿凉血的功效。苦瓜中所含的生物碱类物质奎宁，有清热退热的功效。

● 其他养生功效

● 减肥瘦身：热量极低，还能抑制脂肪吸收，苦瓜中所含的苦苷素，1毫克苦苷素就可阻止100皮脂肪的吸收。

● 清血利尿：苦瓜富含的生物碱类物质奎宁，有利尿活血、清血退热的功效。

● 降低血糖、血脂：苦瓜所含的苦味甙类物质有快速降低血糖、调节血脂的功能。

● 增强免疫力：苦瓜含有较多的蛋白质，可增强人体免疫力，还可以抑制癌细胞的产生。

● 禁忌人群 脾胃虚寒者。

◎ 这样搭配最健康

苦瓜 + 枸杞子 = 滋阴清热、清肝明目



苦瓜 + 茄子 = 清心明目、止渴除烦、清热利尿



厨房小课堂

苦瓜减轻苦味的妙招

刚吃西瓜的人大多不喜欢太浓的苦味，可先将切好的瓜片放入开水中焯一下，或放在无油的锅中干煸片刻，或用盐腌一下，可减苦味而风味犹存。还可以放入冰箱内冷冻半小时，再用水洗一下。

这样搭配最健康

从食物搭配宜忌的角度，给读者最健康的搭配推荐，吃对不吃错。

厨房小课堂

宣传科普健康的小栏目，介绍食物选购、储存、食用、清洗等方面的科学知识和小技巧等。

清热去火的美味佳肴

每个食材均配以2个或1个健康的清热去火菜谱，并配有精美的图片，以供读者烹制食用。

清热去火的美味佳肴



鸡蛋炒苦瓜

主料 苦瓜250克、鸡蛋3个。
配料 植物油、盐、红辣椒、葱末各适量。
做法

1. 先将苦瓜剖开，挖去内瓤洗净，切成片，撒上少许盐拌匀沥干。
2. 锅中放清水适量，放一点盐，滴几滴植物油，水开后将苦瓜倒入锅中焯烫过凉水后捞出；鸡蛋打散用油炒熟备用。
3. 炒锅入适量油，油热后放入葱末、红辣椒炒熟后，将苦瓜倒入翻炒，接着将炒好的鸡蛋放入，加入盐调味即可。

功效 苦瓜搭配鸡蛋补充维生素。蛋白质和铁，具有清心润脾、解热除烦的功效。



53



36味常见清热去火中药

本书根据中药特性将常见36种中药分门别类地详细介绍，包括药用功效、使用禁忌和清热去火的良方。



脏腑清热去火的保健方案

在脏腑清热去火的章节，分别全面地介绍了心、肝、脾、肺、肾、胃六个脏腑器官的清热去火方案，并配以对症食物和食谱。



不同人群的清热去火

共介绍了六类容易上火发热人群，针对不同人群，提出了相应的清热去火策略、推荐食材和推荐食谱。

目录 | Contents



- 4 阅读导航
- 12 清热是为了平稳体温，去火是为了调和阴阳
- 13 检测自己是否属于容易经常“上火”的人
- 14 寓医于食，上火了吃什么
- 15 药食同源，发热后怎么吃
- 16 水是清热去火的最好良药
- 17 不同体质的清热去火调理方案

解 读 『 发 热 』 与 『 上 火 』

第一章

- 24 认清什么是发热
- 25 现代医学对发热的划分
- 26 发热后要及时采取护理措施
- 27 了解什么是上火
- 28 现代人容易上火的因素
- 29 去火要把握尺度不能太过
- 30 生活中容易上火的食物
- 31 专家给出预防上火、发热的四点建议





65 种特效清热去火食物

第三章

清热去火的蔬菜

52	苦瓜	祛热泻火	明目祛痘
54	冬瓜	清热解毒	利水消炎
56	黄瓜	清热利水	解渴除烦
58	茭白	解毒除烦	利大小便
60	白萝卜	清热生津	顺气消食
62	大白菜	清热除烦	益胃生津
64	百合菜	养阴清热	清心安神
66	生番茄	清肝利胆	清热解毒
68	番薯	生津止渴	健胃消食
70	莲藕	祛热泻火	明目祛痘
72	芹菜	祛热泻火	明目祛痘
74	芦笋	清热解毒	利尿通便
76	山药	滋肾益精	清除虚火
78	菠菜	润燥清热	滋阴平肝
80	荠菜	清热利水	平肝和脾
82	荸荠	清热泻火	凉血解毒
84	茼蒿	清热利尿	化痰止咳
86	空心菜	清热消炎	利尿通便
88	莴笋	清肝清热	利尿活血
89	竹笋	清热除烦	化痰下气
90	茄子	清热止血	消肿止痛
91	银耳	润肺补肾	生津止咳
92	苦菊	清热解暑	抗菌消炎



16 种常见上火发热症状

第二章

34	牙龈肿痛
35	口腔溃疡
36	口臭
37	口干苦
38	积食
39	食欲不振
40	咽喉肿痛
41	眼睛干涩
42	肺热咳嗽
43	耳聩耳鸣
44	小便赤黄
45	便秘
46	心烦失眠
47	发热
48	咳嗽
49	感冒

93 丝瓜	清热解毒	通经活血
94 苋菜	清利湿热	清肝解毒
95 卷心菜	清热生津	去烦止渴
96 油麦菜	清燥润肺	化痰止咳
97 马齿苋	清热利湿	解毒消炎
98 慈姑菜	清热止血	解毒消胃
99 莼菜	清热利水	消肿解毒

清热去火的水果

100 西瓜	清热解暑	除烦止渴
102 梨	生津止渴	祛热消暑
104 枇杷	润肺止咳	清热解毒
106 柚子	理气化痰	润肺清肠
108 香蕉	养阴润燥	润肠通便
110 猕猴桃	清热降火	润燥通便
112 草莓	清热解暑	生津止渴
114 柠檬	化痰止咳	生津健胃
116 葡萄	滋阴补血	通利小便
117 柿子	清热去燥	润肺化痰
118 山竹	清凉解热	减肥润肤
119 香瓜	清热消暑	止渴利尿
120 苹果	生津润肺	开胃醒酒
121 火龙果	清热润肠	排毒养颜
122 李子	清热生津	泻肝涤热
123 石榴	生津止渴	收敛固涩



清热去火的谷豆

124 荞麦	生津止渴	开胃宽肠
126 薏米	清除肺热	强健脾胃
128 绿豆	清热解毒	消暑利尿
130 红豆	清热解毒	利尿消肿

清热去火的肉类

132 鸭肉	滋阴养胃	清肺补血
134 兔肉	滋阴凉血	生津止渴

清热去火的水产品

136 海带	清热止渴	祛脂降压
137 紫菜	清热利水	化痰软坚
138 海参	滋阴利水	通肠润燥
140 螃蟹	清热解毒	活血祛痰
141 牡蛎	清热益阴	敛阴潜阳
142 田螺	清热止渴	利尿通淋

清热去火的其他食品

143 白果	敛气止咳	止泻解毒
144 蜂蜜	补中润燥	润肠通便
145 豆腐	清热润燥	生津止渴
146 甘蔗	清热解毒	滋阴润燥
147 红薯	生津止渴	宽肠通便
148 豆浆	补虚润燥	清肺化痰
149 牛奶	生津止渴	清热通便



第四章

清热解毒类中药

- | | | |
|---------|------|------|
| 152 金银花 | 宣散风热 | 清热解毒 |
| 152 板蓝根 | 利咽清喉 | 凉血解毒 |
| 153 蒲公英 | 清热解毒 | 消痈散结 |
| 153 冬凌草 | 清热健胃 | 清咽利喉 |

清热去火类中药

- | | | |
|---------|------|------|
| 154 夏枯草 | 清泻肝火 | 清热解毒 |
| 154 栀子 | 泻火除烦 | 清热利湿 |
| 155 莲子芯 | 清心去热 | 涩精止血 |
| 155 天门冬 | 养阴生津 | 润肺止咳 |
| 156 胖大海 | 清宣肺气 | 利咽止咳 |
| 156 麦冬 | 清心除烦 | 养阴润肺 |
| 157 杏仁 | 止咳平喘 | 润肠通便 |
| 157 芦根 | 清热生津 | 除烦止渴 |

清热燥湿类中药

- | | | |
|---------|------|------|
| 158 黄芩 | 清热燥湿 | 除湿解毒 |
| 158 黄连 | 清热泻火 | 解毒润燥 |
| 159 车前子 | 清热利尿 | 明目祛痰 |
| 159 苦参 | 清热燥湿 | 祛风杀虫 |

发散风热类中药

- | | | |
|--------|------|------|
| 160 菊花 | 平肝明目 | 散风清热 |
| 160 薄荷 | 疏风散热 | 疏肝行气 |
| 161 桑叶 | 疏散风热 | 清肺润燥 |
| 161 柴胡 | 透表泄热 | 疏肝解郁 |

清热祛暑类中药

- | | | |
|--------|------|------|
| 162 藿香 | 祛暑解表 | 理气和胃 |
| 162 青蒿 | 清热解暑 | 凉血除蒸 |
| 163 荷叶 | 清热解暑 | 升发清阳 |
| 163 佩兰 | 解热清暑 | 化湿健胃 |

清热化痰类中药

- | | | |
|---------|------|------|
| 164 川贝母 | 滋阴润肺 | 化痰止咳 |
| 164 罗汉果 | 清热润肺 | 滑肠通便 |
| 165 桑白皮 | 泻肺平喘 | 利水消肿 |
| 165 竹沥 | 清热化痰 | 解热除烦 |

清热明目类中药

- | | | |
|---------|------|------|
| 166 枸杞子 | 补肾益精 | 养肝明目 |
| 166 决明子 | 清肝明目 | 润肠通便 |
| 167 女贞子 | 滋补肝肾 | 明目乌发 |
| 167 石斛 | 平肝潜阳 | 清热明目 |

清热凉血类中药

- | | | |
|---------|------|------|
| 168 白茅根 | 凉血止血 | 清热解毒 |
| 168 槐花 | 凉血止血 | 清肝泻火 |
| 169 生地黄 | 清热凉血 | 养阴生津 |
| 169 玉竹 | 滋阴润肺 | 生津养胃 |



自然的清热去火疗法

第五章

- 172 八种清热去火有效按摩法
- 174 手、足、背部的刮痧清热去火法
- 176 调理情志，不让脏腑之火蔓延成灾
- 178 运动可祛除体内『热』、『火』
- 179 修炼瑜伽能使心灵平静
- 180 中药沐浴从体外清热去火

第六章

- 184 心烦火旺 静心清泻
- 185 荷叶绿豆薏米粥
- 185 莲子芯香附茶
- 185 百合莲子桂圆茶
- 186 肝火炽烈 平肝潜阳
- 187 田七郁金炖乌鸡
- 187 玉米须决明子菊花茶
- 187 双花清凉茶
- 188 肺热上火 宣肺散热
- 189 银耳百合羹
- 189 麦冬竹茹茶
- 189 银翘散茶
- 190 肾火过旺 补肾滋阴
- 191 锁阳羊肉汤
- 191 威灵仙牛膝茶
- 191 淫羊藿茶
- 192 脾火过盛 除湿祛热
- 193 豆豉鲫鱼汤
- 193 麦芽山楂茶
- 193 茯苓枣仁茶
- 194 胃热上火 滋阴清热
- 195 南瓜薏米粥
- 195 玫瑰茉莉茶
- 195 桑菊饮



第七章

- 198 春季预防上火
- 199 佛手瓜白芍瘦肉汤
- 199 蜂蜜淡竹叶茶
- 200 夏季抵抗暑热
- 201 冬瓜薏米鸭
- 201 橘皮荷叶山楂饮
- 202 秋季当心秋燥
- 203 猪肚银耳花旗参汤
- 203 莲藕百合茶
- 204 冬季最怕上火
- 205 桂圆山药红枣汤
- 205 麦冬沙参茶

四季清热去火的生活指南

脏腑清热去火的保健方案

第八章

- 208 宝宝清热去火
- 209 杏仁米糊
- 209 西瓜翠衣汤
- 209 鲜藕西瓜汤
- 210 青少年清热去火
- 211 薄荷鲜果茶
- 211 冬瓜豆腐汤
- 212 女人清热去火
- 213 西芹炒百合
- 213 玫瑰黄瓜燕麦豆浆
- 214 老年人清热去火
- 215 绿豆玉米粥
- 215 杏仁菜胆猪肺汤
- 216 上班族清热去火
- 217 芝麻胡萝卜酸奶汁
- 217 杏仁萝卜肉汤
- 218 熬夜族清热去火
- 219 柚子萝卜蜜
- 219 菊花桔梗雪梨汤



附录

- 220 适合全家饮用的 10 款清热去火凉茶
- 223 6 款清热去火、促进睡眠药枕
- 225 清热去火蔬果一览表
- 227 清热去火食谱速查表



武国忠图说 不上火保健康

武国忠 主编



图书在版编目(CIP)数据

武国忠图说不上火保健康 / 武国忠主编. -- 南京 :
江苏科学技术出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5537-2991-6

I. ①武… II. ①武… III. 泻火 - 基本知识 IV.
①R243

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第055937号

武国忠图说不上火保健康

主 编	武国忠
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	14.5
字 数	210千字
版 次	2014年6月第1版
印 次	2014年7月第2次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-2991-6
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

生活不上火，身体不发热

——从此迈入一个清凉的世界

平时总有人和我抱怨，今天听这个说“胃火难受，烧得人除了喝冷饮，什么都不想吃”；明天听那个说“我家小孩儿老爱发热，发热就哭闹，一哭就一夜，隔三差五就打点滴吃药，怎么办是好？”；后天又听到邻居说“我老爸70多了，火气还那么大，一发脾气肝火就上来，目眩头晕，真是让人又生气又心疼”。说到底，这是一个容易让人上火，容易让人发热的时代。

谁不希望自己活在一个清凉的世界里，享受着春花秋月夏风冬雪呢？害怕上火、远离发热已成了我们生活中一个不大不小的夙愿。

上火、发热其实是中医中非常常见的两个病症，会出现口舌干燥、头晕目赤、身热不适、小便短赤、五心烦热、嗓子痛、牙龈红肿等症状。中医认为，这是外感六淫邪气入侵、饮食不当、情志失控、欲火上身、病毒感染等造成体内阴阳失调的结果。所以只要合理饮食，生活规律，让身体尽量保持在一个平衡的状态，无论是实火还是虚火，都是不容易被“沾染”上的。不过话又说回来了，一旦上了火，所涉及的去火的方法，无非就是让身体回归平衡状态的一些技巧罢了。所以要想过上不上火的好生活，还得从情绪调整、饮食规律、习惯良好等方面去努力。

清热去火是门学问，正所谓求医不如求己，学会了，就能更好地关爱家人的健康，甚至帮助周围的人。

愿清凉与欢乐同在，让健康与岁月同往！

武国忠

我们在此特别制作了阅读导航这一单元，对于全书各章节的部分功能、特点等做一大概说明，这必然会大大提高读者阅读本书的效率。

功效标注

最直接简单的方式标注食材重要的功效。

食材解读

用牵线的方式为读者注解食材的别名、性味、归经和最佳食用月份。

趣味解读

介绍食材的人文、历史、药用、地域等趣味知识，还有食材最佳的烹饪、食用方式推荐。

功效解读

分别从清热去火和其他养生功效两方面详细专业地阐述食材药用功效。

清热去火的蔬菜

苦瓜

祛热泻火
明目祛痘

每日养生食用量：80克

● 最佳食用月份
5、6、7月

● 性味
性寒，味苦

● 别名
凉瓜、癞瓜

● 归经
心、脾、肺经

苦瓜因其味苦而得名，是药食兼备的上佳蔬菜。苦瓜入菜，具有清暑怡神、除烦去火作用，是理想的清热去火、美颜抗衰老蔬菜。炎炎夏日容易上火，吃苦瓜可是消暑去火的好办法。

① 清热去火功效

苦瓜有清热祛暑、明目解毒、利尿凉血的功效。苦瓜中所含的生物碱类物质能宁心、有消炎退热的功效。

② 其他养生功效

● 减肥瘦身：热量超低，还能抑制脂肪吸收，苦瓜中所含的苦瓜素，1毫克苦瓜素就可阻止100克脂肪的吸收。

● 消炎利尿：苦瓜所含的生物碱类物质能宁心，有利尿活血、消炎退热的功效。

● 降低血糖、血脂：苦瓜所含的苦瓜多肽类物质有快速降低血糖、调节血脂的功能。

● 增强免疫力：苦瓜含有较多的蛋白质，可提高人体免疫力，还可以抑制癌细胞产生。

● 禁忌人群 脾胃虚寒者。

③ 这样搭配最健康

苦瓜 + 枸杞子 = 滋阴润燥、清肝明目



苦瓜 + 茄子 = 清心明目、止渴降糖、清热利尿



厨房小课堂

苦瓜减轻苦味的妙招

刚吃苦瓜的人大多不喜欢太浓的苦味。可先将切好的瓜片放入开水中焯一下，或放在无油的热锅中干煸片刻，或用盐腌一下，可减轻苦味而风味犹存。还可以放入冰箱内冷冻半小时，再用水洗一下。

52 武国忠图说不上火保健康

这样搭配最健康

从食物搭配宜忌的角度，给读者最健康的搭配推荐，吃对不吃错。

厨房小课堂

宣传科普健康的小栏目，介绍食物选购、储存、食用、清洗等方面的科学知识和小技巧等。

清热去火的美味佳肴

每个食材均配以2个或1个健康的清热去火菜谱，并配有精美的图片，以供读者烹制食用。

清热去火的美味佳肴

合蚬

0克。苦瓜200克、蛤蜊

盐、味精各适量。

开去籽，切成长条；姜、

北沙参洗净。

下入蛤蜊煮至开壳后，

北沙参放入锅中，加

大火炖30分钟至熟后，加

味精调味即可。

具有滋阴养心、生津止

作用，可缓解治疗热病

状。



鸡蛋炒苦瓜

主料 苦瓜250克、鸡蛋3个。
配料 植物油、盐、红辣椒、葱末各适量。

做法

1. 先将苦瓜对剖，挖去内瓤洗净，切成片，蘸少许盐拌匀沥干。
2. 锅中放清水适量，放一点盐，滴几滴植物油，水开后将苦瓜倒入氽烫后捞出过凉水滤干备用；鸡蛋打散用油炒熟备用。
3. 炒锅入适量油，油热后放入葱末、红辣椒炆锅后，将苦瓜倒入略炒，接着将炒好的鸡蛋放入，加入盐调味即可。

营养贴士 苦瓜搭配鸡蛋补充维生素、蛋白质和铁。具有清心润燥、解热除烦的功效。



53



36味常见清热去火中药

本书根据中药特性将常见36种中药分门别类地详细介绍，包括药用功效、使用禁忌和清热去火的良方。



脏腑清热去火的保健方案

在脏腑清热去火的章节，分别全面地介绍了心、肝、脾、肺、肾、胃六个脏腑器官的清热去火方案，并配以对症食物和食谱。



不同人群的清热去火

共介绍了六类容易上火发热人群，针对不同人群，提出了相应的清热去火策略、推荐食材和推荐食谱。