



不上^火的吃法

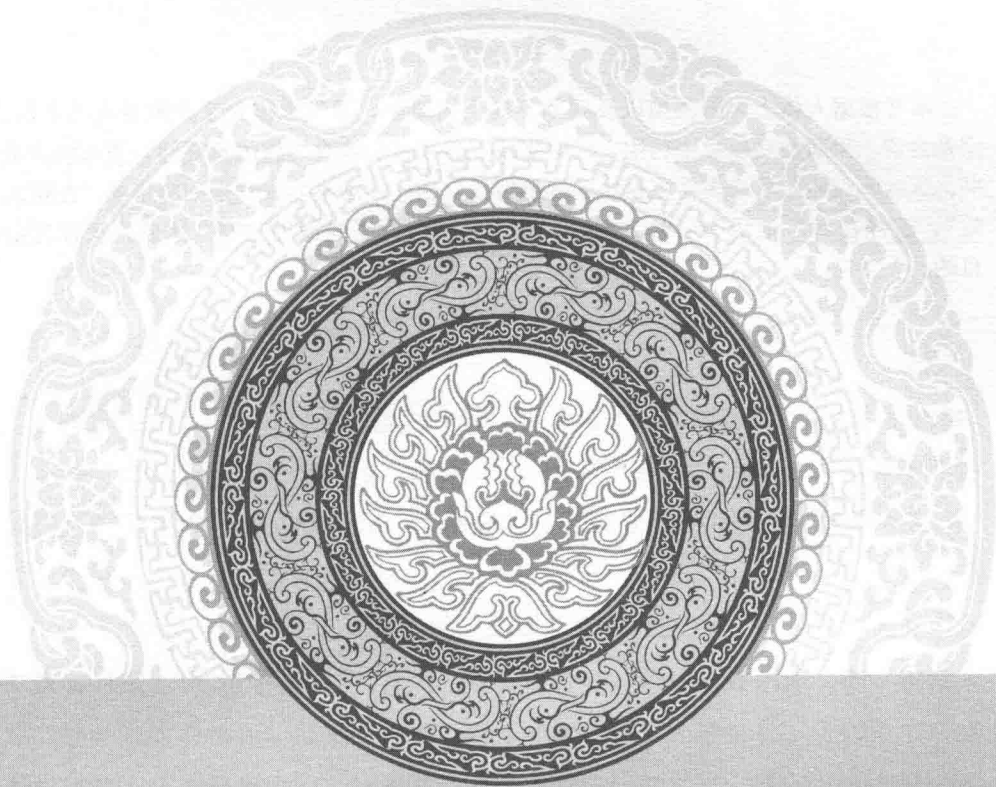
修订本

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

修订本

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”，这样在日常生活中可避免因为“吃”而上火，还能通过“吃”达到降火保健的目的。

图书在版编目(CIP)数据

不上火的吃法(修订本)/王启才主编. —2版.
北京:化学工业出版社, 2015.3
ISBN 978-7-122-23138-3

I. ①不… II. ①王… III. ①食物养生-食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第039198号

责任编辑:邱飞婵
责任校对:王静

装帧设计:史利平

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印装:大厂聚鑫印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张14 字数235千字 2015年5月北京第2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



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。

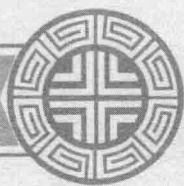
上火的原因有很多，其中最大的“元凶”就是“饮食”。人们往往因为不良的饮食习惯，“吃错了东西”，甚至“吃错”补药，导致机体阴阳失衡，诱发火热之邪。治病要治标，但更应治本。对于不同原因、不同部位、不同季节所感受的火热，应该辨证论治，选择在适当的时间吃一些具有一定功效的食物，通过“吃”来轻松降火，养生健体。

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境况。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，也强调了养成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

2015年1月



目录



第一章

人体不可缺少的生命之“火”

- 解读人体生命的原动力——“火” 2
- 物有阴阳之别，火有虚实内外之分 2
- 没有“火力”，气血闭塞不畅 4
- 脏腑安顺，需要火来保护 4
- 新陈代谢，需要火来保证 5



第二章

所谓成也“火”，败也“火”

- 免疫力下降有可能是火在捣鬼 8
- 出现尿血，原因是火太大 8
- 身体火多，小心引发吐（咯）血 9
- 糖尿病的诱发因素有可能是火 10
- 血压升高，注意降降身体之火 11



第三章

阴阳失衡，小心引“火”上身

- 过度劳累易上火 14

- 滋补不当，当心引“火”上身..... 14
- 酗酒和吸烟，让身体着了火..... 15
- 环境污染易引发体内上火..... 16
- 脾气火爆，引“火”上身没商量..... 16
- 饮食不当也会让身体着火..... 17
- 精神抑郁的人容易上火..... 18
- 欲望过多易滋生邪火..... 18
- 看一看你上的是哪一种“火”..... 18



第四章 清除心火的吃法

- 心火“灼烧”的表现有哪些..... 22
- 当心点燃心火的饮食习惯..... 23
- 心火旺盛，这些食物需忌口..... 23
- 要去心火就要常“吃苦”..... 24
- 清除心火的食物..... 26
- 去心火的家常食谱..... 28
- 去心火的果蔬饮品..... 38
- 去心火的自制中药饮..... 42



第五章 清除肝火的吃法

- 肝火过盛的表现有哪些..... 48
- 当心点燃肝火的饮食习惯..... 48
- 酸入肝，酸味食物引发肝火旺盛..... 49
- 清肝火要常吃绿叶蔬菜..... 50
- 清除肝火的食物..... 51
- 去肝火的家常食谱..... 52

- 去肝火的果蔬饮品.....62
- 去肝火的自制中药饮.....66



第六章 清除脾火的吃法

- 脾火旺盛的表现有哪些.....72
- 当心点燃脾火的饮食习惯.....72
- 脾火过旺应忌辛辣之物.....73
- 去脾火应多食易消化食物.....74
- 清除脾火的食物.....74
- 去脾火的家常食谱.....75
- 去脾火的果蔬饮品.....84
- 去脾火的自制中药饮.....87



第七章 清除胃火的吃法

- 胃火旺盛的表现有哪些.....92
- 当心点燃胃火的饮食习惯.....92
- 胃火炽盛应忌肥甘厚味之物.....93
- 清除胃火的食物.....94
- 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

- 肺火旺盛的表现有哪些.....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
- 清除肺火的食物..... 116
- 去肺火的家常食谱..... 117
- 去肺火的果蔬饮品..... 126
- 去肺火的自制中药饮..... 129



第九章 清除肾火的吃法

- 肾火过盛的表现有哪些..... 134
- 当心点燃肾火的饮食习惯..... 135
- 肾火过旺应慎选补肾之物..... 135
- 去肾火应多食猪腰..... 136
- 清除肾火的食物..... 136
- 去肾火的家常食谱..... 138
- 去肾火的果蔬饮品..... 145
- 去肾火的自制中药饮..... 148



第十章 春季清火的吃法

- 春季易上火的原因..... 154
- 春季上火的表现有哪些..... 154
- 春季上火宜多喝降火茶..... 155
- 春季清火的家常食谱..... 156
- 春季清火的果蔬饮品..... 162
- 春季清火的自制中药饮..... 166



第十一章 夏季清火的吃法

- 引发夏季上火的原因..... 172
- 夏季上火的表现有哪些..... 172
- 多吃鸭肉有效降“夏火”..... 173
- 夏季清火的家常食谱..... 173
- 夏季清火的果蔬饮品..... 182
- 夏季清火的自制中药饮..... 185



第十二章 秋季清火的吃法

- 秋季干燥最易上火..... 190
- 秋季上火的表现有哪些..... 190
- 科学进补防“秋火”..... 191
- 秋季清火的家常食谱..... 192
- 秋季清火的果蔬饮品..... 197
- 秋季清火的自制中药饮..... 200



第十三章 冬季清火的吃法

- 为什么冬季也会上火..... 204
- 冬季上火的表现有哪些..... 204
- 多补水可有效降“冬火”..... 205
- 冬季清火的家常食谱..... 206
- 冬季清火的果蔬饮品..... 212
- 冬季清火的自制中药饮..... 215



第一章

人体不可缺少的
生命之“火”

解读人体生命的原动力——“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”。中医学中有“五行”的概念，即木、火、土、金、水。当人体阴阳处于平衡状态时，“火”是一个不可缺少的生命构成元素；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“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，比如脸上出现暗疮、粉刺，牙龈出血，眼红肿，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，还是因为机体阴阳不调、水火失衡所致。

物有阴阳之别，火有虚实内外之分

1. 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。因为中医学认为，“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，小便短少，色黄或深红，大便干结或有便秘，舌色深红、干裂无津、苔黄偏燥。

(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，脸上容易出现粉刺，牙龈出血，眼肿痛，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：虚火通常会发生在一些身体较虚弱、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：五心（心中、两手心、两脚心）烦热，盗汗（睡眠中大量出汗），自汗（动不动就爱出汗），身体羸弱，舌红而干，舌苔较少甚至没有。

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”。

2. 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、头晕目眩、浑身无力……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，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。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。

没有“火力”，气血闭塞不畅

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，如果治疗调养得当，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，从而滋养人体的六脏六腑。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；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”，才能推动血液的运行。

脏腑安顺，需要火来保护

中医学理论中的六脏，是指心、心包、肝、脾、肺、肾；六腑是指胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。六脏主要是贮藏精气，六腑主要是消化食物，吸取其精华，排除其糟粕。

在五行与五（六）脏的对应关系中，“火”所对应的脏腑是心（心包）。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、口唇青紫、

关节僵痛等。

因此，想保证脏腑和机体健康，就必须让六脏六腑得到足够的火温煦保护。



新陈代谢，需要火来保证

中医学理论中，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理论的记载之一。在中医学理论中，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组织器官所吸收，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。中医学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泄。同时，肾主藏精，也主大小便的排泄。并且，肾阳又是“命门真火”，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夜尿较多、手足冰冷的原因——缺乏火力。





第二章

所谓成也“火”，
败也“火”

免疫力下降有可能是火在捣鬼

生理之火，是维持人体正常生命活动不可缺少的元素；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，“过火”也会伤及机体免疫力，使人很容易患上各种疾病。

在中医学理论中，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，“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”带来的不仅仅是上火的危害，还会直接地损害健康，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。

出现尿血，原因是火太大

传统的中医学理论认为，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，有以下两种情况。

(1) 膀胱湿热之尿血 膀胱是储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