

中医 祁谈

热爱生命的人不孤单



祁营洲
著

一起发现中医之美

一起发现生命之美

一起遇见生命中更好的自己

从听的书成为看的书
不仅仅是为了珍藏
更是为了登上

另一个喜马拉雅……

知名中医师、讲师、培训师，新东方集团级优秀英语教师，前伊朗国家男篮特聘随队医生兼中国区英文翻译，喜马拉雅网络电台签约主播祁营洲与您相约在中医祁谈，一起发现中医之美！

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

中医 祁谈

热爱生命的人不孤单



祁营洲
著

中国中医药出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医祁谈 : 热爱生命的人不孤单 / 祁营洲著 . —
北京 : 中国中医药出版社 , 2018.2

ISBN 978-7-5132-4595-1

I . ①中… II . ①祁… III . ①中医学—普及读物

IV . ① R2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 282547 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

河北省武强县画业有限责任公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 27.75 字数 440 千字

2018 年 2 月第 1 版 2018 年 2 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4595-1

定价 88.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究



热爱生命的人不孤单，就让他们相遇在中医祁谈！

2016年7月，《中医祁谈》以一档免费音频节目的形式正式在喜马拉雅上线，很多人把收听这档节目作为了每周的必修课程，对此我也深感欣慰，因为我做这档节目的初心就是要陪大家一起学习中医，实践中医，感悟中医并弘扬中医，一起发现中医之美，并一起遇见生命中更好的自己。

《中医祁谈》作为一档中医传播类的节目，从节目开播以来，我坚持的观点都是：中医的传播不是贵族化，而是要生活化；中医的传播不是故弄玄虚，而是要真正落地去寻求实战实效。但在当下社会，有很多人讲中医，要么讲得太专业，大众看不懂；要么讲得太故弄玄虚，大众被忽悠。

其实简单地讲，中医就是古人在正常的工作劳动生活过程中对大自然的认知、对生活的感悟，以及对生命的思考之后形成的经验医学。换句话说，中医就在我们的生活当中，而我们现在很多人说发现不了，那并不是说生活中缺少了中医，而是我们缺少一颗能感悟中医的心。所以，《中医祁谈》一路走来，就是要从生活中出发，再回到生活当中去。

对待任何一件事情，愿景一开始往往都会是很美好的，就看你如何一如既往地坚持下去了。很多时候我都在想，人都是被逼出来的，就拿《中医祁谈》来说，我和整个团队不为一分钱坚持了一年，刚开始的时候每个人的热情都会很高，但逐渐就要靠“坚持”甚至是“死磕”往前走了。当然也是因为没有任何资金或者收入的支持，于是我就只好不断地去鼓励自己以及我的团队成员，在自己的工作生活当中，总得有一个能让自己坚持下去的动力，也许你不需要非常努力去挣钱，但你总是需要努力去好好活出你自己。而《中医祁谈》就是我们一起学习中医、感悟生活、思考生命的很好的方式，同时这个过程

是纯粹的，因为完全不收费，我可以不去考虑市场，我可以完全为了一份真实性去做一件纯粹的事情，我相信当你在纯粹为自己喜欢的事情而工作的时候，内心应该也是欢喜的。

然而内心对这件事情的欢喜不等于真正做事情的时候就不苦，一期节目从讨论、选题、撰稿、再讨论、修改、再修改、录制、后期录音合成、包装上线等等其实都是人力物力成本，更大的的是智力成本，结果一周一期的节目往往把我的零碎时间给消耗大半。这中间还需要不断地打磨修改反思，不断逼着自己受折磨，不过一年下来也让我意识到，原来我们可以利用自己的闲暇时间去做一件让自己觉得很伟大的事情，同时还能在苦的工作状态当中感到内心的欢喜，如今竟然还能再把节目给集结成书。于是这整个过程的点点滴滴回忆起来，不禁会让自己热泪盈眶。看来这个世界上很多时候拼的就是坚持，一种明明很苦还要义无反顾地坚持下去，当我们所做的一件事情，最终能感动自己的时候，才有资格去感动别人，当你的付出超出别人狂野的想象的时候，你才有资格去任性。推而广之，如果未来你要去做一项更大的事情，需要你坚持十年，坚持一辈子，你是否还能坚持？

同时在坚持做这档节目的过程中，门诊工作是我的底线，也就是说，我必须得是一个医生，一个真正的临床医生，我对自己的要求是，每周临床门诊的时间不能少于总时间的50%，我一直都认为，如果自己不是一个真正的临床医生，讲出来的东西就会有很大的虚假成分，连病都看不好或者是不会看就去妄谈中医的，都是“耍流氓”。

总之，《中医祁谈》不仅仅是在讲中医，更重要的是希望大家通过学医去明了很多的理。通过学习不仅仅了解了中医，还获得了生活当中与我们息息相关的很多智慧，《中医祁谈》的最终目的也就是和大家一起来重新发现中医之美和生命之美。

现如今，我再度和中医药出版行业的领头军中国中医药出版社合作，将《中医祁谈》集结成书。本书是以这档音频节目为蓝本，并在录音听打整理的基础上予以编排润色，同时对原稿进行了大量细节上的修改和适当的补充。更重要的是，本书插入了大量的精美图片，包含中草药饮片、腧穴定位等，以求最大可能还原中草药本身的纹理以及提供清晰明了的人体穴位图，从而

能让本书尽善尽美，能让读者有更美好的阅读体验。本书沿袭我一贯的新东方讲课风格，力求语言白话，通俗易懂，注重实战实效，但还得做到“有趣有料”。本书涵盖了一年四季常见病的分析、治疗等，内容涵盖了内、外、妇、儿、针灸等各科疾病，针对这些常见病，本书提供了大量的中成药选择、中药代茶饮、经络腧穴等外治方法。本书针对日常生活中的很多养生误区等给予了理性的分析，试图让大家能更加明智地看待生活中的诸多怪相。本书精选了100个鲜活的互动答疑，直接根据同学们提出的不同问题给予现场解答，并且力求做到“麻辣酷评”。同时，本书试图跟大家一起探讨中医背后的哲学思辨以及对生命的思考等，因为很多时候，生病不仅仅是身体病了，而是生命病了。所以，本书可作为学习中医、实践中医、感悟中医的初级法门，适合中医爱好者、中医初学者以及中医从业者阅读参考，同时可作为家庭健康备用参考书。

最后，虽然本书经过反复打磨，力求完美，但难免会有漏洞和不足，敬请各位谅解。同时在此也留下我的联系方式，请各位读者多提宝贵意见和建议，以便进一步完善。

祁营洲新浪微博：@祁营洲

祁营洲博客：<http://blog.sina.com.cn/oasis0136>

祁营洲邮箱：oasis0136@126.com

祁营洲

2018年1月于北京



目 录

- 《中医祁谈》**第一讲**：我们真的需要保健品吗 / 001
- 《中医祁谈》**第二讲**：熬夜看球如何还能不“上火” / 007
- 《中医祁谈》**第三讲**：水灾过后如何防疫 / 015
- 《中医祁谈》**第四讲**：三伏贴，你贴不贴 / 023
- 《中医祁谈》**第五讲**：你不可不知的健康密码——米田共 / 029
- 《中医祁谈》**第六讲**：我们该如何认识及防治空调病 / 037
- 《中医祁谈》**第七讲**：奥运冠军菲尔普斯的“洪荒之力”——火罐疗法 / 045
- 《中医祁谈》**第八讲**：我们该如何认识及应对疱疹性咽颊炎 / 055
- 《中医祁谈》**第九讲**：吃货福利——有哪些好吃的中药零食 / 063
- 《中医祁谈》**第十讲**：你虽锻炼了身体，但真健康了吗 / 075
- 《中医祁谈》**第十一讲**：你了解自己的“汗情”吗 / 081
- 《中医祁谈》**第十二讲**：中秋特辑——茶里的中医 / 089
- 《中医祁谈》**第十三讲**：我们该如何正确认识抑郁症 / 097
- 《中医祁谈》**第十四讲**：医何以生（上）——中医之劫 / 105
- 《中医祁谈》**第十五讲**：医何以生（下）——中医贵在传承 / 111
- 《中医祁谈》**第十六讲**：天凉请加衣，你的颈部受寒了吗 / 117
- 《中医祁谈》**第十七讲**：秋冬季节的穿衣智慧——寒从脚下生 / 127

- 《中医祁谈》第十八讲：你所理解的“冬天进补”其实是错的 / 137
- 《中医祁谈》第十九讲：为什么不建议你多吃水果 / 145
- 《中医祁谈》第二十讲：“超级月亮”中医解读——月亮与月经 / 151
- 《中医祁谈》第二十一讲：你所理解的“冬吃萝卜夏吃姜”其实是错的 / 159
- 《中医祁谈》第二十二讲：从古人穿肚兜的智慧谈腹部保暖 / 167
- 《中医祁谈》第二十三讲：“你的名字”——中药与皇帝之间的“爱恨纠葛” / 177
- 《中医祁谈》第二十四讲：“爱莲说”——莲子已成荷叶老 / 187
- 《中医祁谈》第二十五讲：“四面霾伏”下，我们还能做些什么 / 199
- 《中医祁谈》第二十六讲：元旦特辑——开启你有所不知的长寿之道 / 207
- 《中医祁谈》第二十七讲：安心是药更无方 / 215
- 《中医祁谈》第二十八讲：新春特辑——岁岁“合欢” / 223
- 《中医祁谈》第二十九讲：不得不膜拜的一代侠医傅青主（上） / 231
- 《中医祁谈》第三十讲：不得不膜拜的一代侠医傅青主（下） / 239
- 《中医祁谈》第三十一讲：“满血复活”话当归 / 249
- 《中医祁谈》第三十二讲：如何选择适合自己的枕头 / 261
- 《中医祁谈》第三十三讲：《射雕英雄传》中的中医江湖 / 269
- 《中医祁谈》第三十四讲：打好防治过敏的保卫战 / 277
- 《中医祁谈》第三十五讲：我们该如何对付烦人的青春痘 / 289
- 《中医祁谈》第三十六讲：一堆的胃药你吃对了吗（上） / 297
- 《中医祁谈》第三十七讲：一堆的胃药你吃对了吗（下） / 307
- 《中医祁谈》第三十八讲：人间四月好春光，连翘花开正当时 / 319

《中医祁谈》第三十九讲：中医解梦——透过梦境解读身体密码三部曲之一 / 327

《中医祁谈》第四十讲：中医解梦——透过梦境解读身体密码三部曲之二 / 335

《中医祁谈》第四十一讲：中医解梦——透过梦境解读身体密码三部曲之三 / 341

《中医祁谈》第四十二讲：说说那些能够治疗失眠的中成药（上） / 349

《中医祁谈》第四十三讲：说说那些能够治疗失眠的中成药（下） / 359

《中医祁谈》第四十四讲：你是在求医还是在求药 / 369

《中医祁谈》第四十五讲：诊断小儿疾病的不藏之秘 / 377

《中医祁谈》第四十六讲：面对失声，你该做些什么来自救 / 383

《中医祁谈》第四十七讲：如何治疗月经先后不定期 / 393

《中医祁谈》第四十八讲：地下的蛰伏只为最终的蜕变——蝉蜕（上） / 403

《中医祁谈》第四十九讲：地下的蛰伏只为最终的蜕变——蝉蜕（下） / 411

《中医祁谈》第五十讲：道不远人——中医就在我们的生活中 / 421

后记 / 429

The background features a traditional Chinese ink wash painting style. The top portion shows soft, layered mountains in shades of yellow and orange. Below this, a large, expressive black brushstroke sweeps across the middle of the page. In the lower right corner, there is a cluster of dark, rounded objects, possibly representing pills or stones, with one central object being a reddish-brown pill with a faint circular mark on its surface.

《中医祁谈》第一讲：

我们真的需要保健品吗



我们的身体真的需要保健品吗？保健品为何会经久不衰？从中医的角度如何看待保健品？保健品吃多了真的保健吗？

大家好，我是祁营洲，很高兴与各位相约《中医祁谈》。

咱们从今天开始，就一起在谈笑间评古论今，在故事里答疑解惑，酷评生活——《中医祁谈》。

话说几天前，我朋友大花儿从澳洲旅游回来给我打电话，说要带点东西让我看看。我顿时心头一紧，大花儿人称保健品狂魔。每次我们哥儿几个、姐儿几个一起吃饭，菜还没上来，我们在边儿上嗑瓜子儿、聊天儿，大花儿就从包里掏出个大盒子，里边儿各种五颜六色的药片儿。我们嗑瓜子儿，大花儿就在那一边儿“嗑药”。哦，不对，是吃保健品。

我带着一丝不祥的预感见到了从澳洲回来的大花儿，果不其然啊，大花儿一脸中了500万的表情，“祁，你知道吗？国外的保健品真的是超便宜啊！但姐就是不懂英文啊，请你来给翻译一下呗！”哎呀，我的脑门子上顿时浮起了32根黑线。看这堆东西

要么是蛋白粉、维生素，要么是鱼油、高钙片。再仔细一看，不便宜啊，都是价格不菲的好吗？

讲完了这个故事，大家是否也发现了，随着现在生活水平的提高，在满足了吃饱穿暖之后，我们身边的确出现了很多跟大花儿一样的朋友，拿保健品恨不得当饭吃。那么作为一个大夫，我觉得很有必要跟大家聊一聊，我们真的需要保健品吗？

原来我们说：“饱暖思淫欲，饥寒起盗心。”换到现在呢，我们不得不说，“越来越多的人是饱暖思保健！”其实这本身也无可厚非，每个人都想长寿！说得狠一点，人其实都是贪着生怕着死的！贪生怕死这个成语其实也不能是贬义的。另外，我们只要稍微再一思考，其实追求保健养生，绝对不仅仅是现代人的普遍现象，从古至今都是如此。你看古代的历朝帝王在三宫六院之余，都需要服用一些仙丹以求万岁。就连神话中的仙家也不



例外，比如《西游记》中的各路神仙，地上的各路妖精，要么想吃到蟠桃，要么想吃掉唐僧肉，目的也只有一个，长生不老！

保健品盛行的原因究竟有哪些？为什么说保健品现象反映的是社会问题？服用保健品真的可以保持身体健康吗？

咱们再回到保健品上。在若干年前的困难时期，保健品那是万万不敢想的，保健品往往都是在人们的手里有了一点闲钱之后才有资本去折腾的事情。因为人们意识到了，平时的饮食还无法保证我们不得疾病，于是总觉得应该平时吃点什么才能心满意足。所以呢，保健品能够盛行的第一个原因其实就是人们的心理在作祟。女人都希望自己年轻漂亮，魅力无限；男人都希望自己身体强壮，性欲不衰；孩子呢，都希望自己大脑发达，智商超群；老人呢也希望自己长命百岁，寿比南山。而比起其他的养生方法来说，吃药是最省事的！不流血，不流汗，每天吃一点儿，方便省事，简洁明快！

保健品之所以盛行，还有一个原因，就是现在大量的广告和社会舆论。现在很多保健品都在广告上宣传疗效非凡，像什么祖传秘方、名贵药材，宋朝

秘方已经不新鲜了，最好是从夏商周传下来的。至于药材产地呢，不是在海拔8000米的高原，就是在水深6000米的海沟。总之，绝对不能用长在平面上的玩意儿。要么就走另外一个极端，走什么极端呢？走高科技路线，什么基因、纳米、高肽能，最好还能带上个英文缩写，全称一定要选择25个字母以上的英文单词。你比如说congratulations这个词，各位，你们现在还会写吗？反正是各种让你听不懂的单词，就让人觉得特别的高级了！

第三个原因，你是否发现保健品现象，其实反映出了一个不大不小的社会问题，也就是空巢老人的问题。我有一哥们儿叫阿猫，是个独生子，毕业后到外地工作，一年也就春节能回趟家。前年阿猫回家过年，发现自己老爸老妈围着一条狗在转，还一口一个儿子地叫。老爸还很认真地跟阿猫说：“以后啊，它就是你弟弟了，我都把名字想好了，你们俩以后就叫阿猫阿狗吧。”各位，我在想，如果出现在阿猫父母面前的是一个时常能够嘘寒问暖、关怀备至的推销人员呢？花钱买一份开心，得一段陪伴，也许这也是有价值的吧。

那保健品究竟是有效还是无效呢？其实，你还真的很难去验证你正在服用的这款保健品究竟是有效还是



无效。比如说，真正的药品，你吃上一段时间有效无效大概是能够看得出个黑白来的，你至少不大可能被长期蒙骗下去。而保健品就不同了，大部分广告都吹嘘需要长期、超长期甚至是终身服用，而吃的人呢，也往往都只是为了保健，身体基础上也并没有什么大碍。所以这样长期服用下去，再加上自己的心理作用，也许就真的觉得有点效果了。于是保健品，就更加能够肆无忌惮地横行了。但如果你觉得真的有效，也请大家不要忘了，这点效果，它未必是保健品的作用，也许是另外的因素在起作用呢，比如我刚才说的心理作用。

当然这是往好处说。那如果这个药本身对身体无效，甚至是有害呢？但短期内我们同样看不出来。于是长期服用某些保健品，也许就是慢性自杀了。我相信很多人在开始面对保健品时，会抱着怀疑的态度，但是最终，还是怀着“反正也吃不死人”的态度勇敢尝试。但吃不死人也只能说明它没有急性不良作用，却不能说明它就没有慢性不良作用。因为很多时候，不良作用是需要长期的积累才能够表现出来的。

站在中医的视角，古人是如何看待保健品的？为什么祁老师说我们

在生活中应该学会做减法？祁老师会和大家分享哪些“不为人知”的小秘密？

基于以上的分析，我们不难看出保健品未必就有用。但问题是，在当今社会，总是有着一批又一批的“壮士”，为保健品前赴后继。一个品牌倒了再继续追赶下一个品牌，还美其名曰是跟着时代走！

那么从中医的角度来说，我们真的就需要吗？中医典籍《黄帝内经》当中讲到“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。意思是什么呢？意思就是说，谷物也就是咱们平时吃到的主食，那才是人们赖以生存的根本，而水果、蔬菜、肉类等等其实都是作为主食的辅助、补益或者是补充。所以，身体的健康至少不是从保健品当中来的。那么单纯从饮食角度来考虑，如果你的饮食结构是合理的、平衡的，其实就没有必要服用任何保健品。相反，服用多余的东西还有可能增加脾胃的负担！你想想，你让你的脾胃每天多吃一把药进去，长此以往，你自己看着办吧！

说到合理饮食，我的病人虎妞儿就是个反例。那绝对是我朋友圈中“花样作死界”的一姐！来找我看病之前，虎妞儿的饮食结构可谓是“牛排为养，



烤串为助，汉堡为益，炸鸡为充”。结果就是她的肥胖问题挥之不去，而且身子往往稍遇风寒，必定感冒。那么在这里，我要给大家稍微解释一个简单的中医理论。中医认为，“胃主受纳，脾主运化”。胃受纳的是什么呢？是我们吃下去的食物。那么脾运化的是什么呢？就是我们摄入的营养物质和代谢产生的垃圾。肉食难以消化，摄入过多的肉食势必会增加脾胃的负担，使其受纳和运化的能力受到影响，所以你看肥胖的问题其实就是你的身体垃圾过剩！

中医中还有一种五行相生的理论。脾胃在五行当中属土，肺在五行当中属金，我们称为是脾土生肺金。简单来说，就是脾胃功能的强弱会影响肺功能的强弱。所以你会发现，虎妞儿动不动就感冒绝对跟她的饮食结构有千丝万缕的联系。所以很多时候，你获取的东西越多，负担反而就越大了。

大家是否发现在生活当中，我们常常会被那些铺天盖地的广告驱使着去获得，去占有，但这未必会让我们变得健康快乐！所以，我们是不是可以换一个思路，学着放下，学着去做

做减法，也许美好的生活就出现在我们面前了呢？

再回到保健品的话题上，据我本人所知，没有任何确凿的证据可证明服用保健品对身体具有奇特的疗效。即便对于现在已经被世界卫生组织认同的那些诸如绿茶、葡萄酒等，也只能说可能会有益。况且，绿茶、葡萄酒和你所买的那些瓶瓶罐罐相比，还真不能同日而语！

最后，作为医生，我很负责任地告诉大家三个小秘密：

第一，找我看诊的病人当中，长期服用保健品的，我还没有发现他们的身体状况就因为保健品而改善多少。

第二，你们所抱有的永葆青春、长生不老的幻想，目前还真的只是个幻想。

第三，如果看过本讲话题，你仍然觉得需要服用一定的保健品，那么我就只能建议你必须找一位靠谱的大夫来帮你量身定做，向你推荐保健品。

好了各位，热爱生命的人不孤单，就让他们相遇在《中医祁谈》。本讲话题就到这里，接下来是咱们的互动答疑环节，我们来看看同学们都有什么样的留言。



祁营洲老师互动答疑区

刘晶晶：请问祁老师，市面上流行的各种中药茶饮算是保健品吗？我们该如何判断选择？

祁老师：针对这个问题我的回答如下。在这个世界上，你会发现其实有很多很多的保健品都是打着中药养生茶饮的旗号。那究竟该如何判断选择呢？那今天给各位以下两个标准：

第一，凡是打着可以包治百病旗号的不要选。

第二，凡是打着可以让你返老还童旗号的不要选。

那除了这两项之外，其他的，你就更不要选了。（开个玩笑）

一个轻松的回复之后，咱们严肃地讲：“如果在您的生活当中，当真需要购买或者服用一些保健品的话，那么我的建议还是那句老话，找到一位靠谱儿的大夫为您进行量身打造，向您推荐不同的保健品。因为在当今社会你会发现，很多人对于保健品的

需求未必就是身体的需要，有可能是心理上的需要。所以说，不管您是为了满足老人心理上的需求，还是觉得自己的身体当真需要补充保健品，我都建议您一定要找到一个专业的、靠谱儿的大夫为您量身打造。”

大海：请问祁老师，上班一整天下来，眼睛干涩，累得不想动了，晚上睡觉还失眠多梦，要补点啥？

祁老师：要补觉呗！从严肃角度来考虑，其实要补觉说得一点都没错啊。中医认为，“白天为阳，晚上为阴，阳主动，阴主静”。那么晚上的阴静的状态就是为了让你好睡觉，晚上好好睡觉就是为了第二天阳气再次生发，也就是说睡觉是为了阳气生发蓄积能量。所以说，每一天晚上我们都应该静下心来，让自己好好地睡好一觉。因为有句俗话说得好“中药西药，还不如好好睡觉”。



《中医祁谈》第二讲：

熬夜看球如何还能不“上火”



熬夜看球了吗？看球“上火”了吧？你真的知道什么是“上火”吗？如何区分虚火和实火？为什么喝凉茶降火总不管用？

每逢欧洲杯、世界杯等国际比赛，我相信有很多很多人，一直为着足球所疯狂。尤其在看电视的时候，又听到解说员用着近似歇斯底里并略带沙哑的嗓音，疯狂地去解读某一个片段的时候，很多人会为之热血沸腾，甚至是热泪盈眶。

比如说，各位是否经常听到这种沙哑的声音在说：“我们看到现场的观众已经欢呼，并沸腾起来了。因为今天迎来了A队和B队最激烈、最激动人心的角逐时刻。我们看A队的祁老师表现得非常优异。祁老师，二搏一，祁老师连续两个二搏一，球进！哎呦喂，歪了！”

其实对于一个骨灰级的球迷来说，四年一遇的欧洲杯怎么能错过呢？但是熬夜看球的大家，你最近是否出现牙龈肿痛、神疲乏力、口苦口臭又伴随心烦便秘呢？或者说你各种“上火”的症状是不是都爆发了呢？实不相瞒，我作为医生来说，虽然在平时的生活当中经常

告诫自己一定要早睡早起，一定要生活规律，但是遇到这四年一遇的欧洲杯，有时候我也的确是一腔热血不能控制，要为心爱的球队去摇旗呐喊！但是，当睡眠的确不够充分的时候，我就会觉得第二天很不舒服。如果说连续几个晚上睡不好觉的时候，肯定会出现咽干牙痛，一股烈火直往上冒！真是no zuo no die（不作死就不会死）！

此外，你会发现男人熬夜往往是看球，而女人熬夜往往是看男神，对吧。这也是女人的追求！

那今天就给广大的球迷朋友们来支个招儿，如何让你熬夜看球又不“上火”。我先卖一个关子，我们先用医学的视角来观察一下，看看大家平时都是怎样来对付“上火”的。

说到“上火”，很多人都会选择凉茶来降火，可是这真的能够把火降下去吗？如何区分虚火和实火？中医是如何理解“上火”的呢？