



上

火

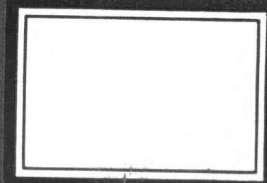
！上火！

SHANGHUO SHANGHUO

◎编著 袁亮 李骁

珍爱生命丛书

科学技术文献出版社



生命丛书

上火！上火！



袁亮

李骁

田科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

上火! 上火! /袁亮等编著. -北京:科学技术文献出版社, 2004.7

(珍爱生命)

ISBN 7-5023-4562-0

I. 上… II. 袁… III. 火(中医)-八纲辨证 IV. R228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 009376 号

- 出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编辑部电话 (010)68514027, (010)68537104(传真)
图书发行部电话 (010)68514035(传真), (010)68514009
邮 购 部 电 话 (010)68515381, (010)58882952
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 樊雅莉
责 任 编 辑 樊雅莉 崔 巍
责 任 校 对 赵文珍
责 任 出 版 王芳妮
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 富华印刷包装有限公司
版 (印) 次 2004 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 850×1168 32 开
字 数 110 千
印 张 7.125
印 数 1~8000 册
定 价 12.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书为《珍爱生命丛书》之《上火！上火》分册。书中从“上火”这一人体常见病入手，以生动幽默的语言介绍了人体内的各种火，上火的病因、发病机制，症状的鉴别，与上火相关的疾病，上火的检查和诊断、治疗及预防保健等内容。融科学性、知识性、趣味性于一体，力求帮爱“上火”的读者解决实际问题。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构，我们所有的努力都是为了
使您增长知识和才干。

前言

“上火”这个词大家都很熟悉，在我们的日常生活中，很多人都曾经有过这方面的小病痛，甚至我们经常会向医生提到它。然而什么样叫做“上火”呢？这似乎是一个小孩子都会回答的简单问题。可是当我们认真地去询问其他人时，又似乎每个人的答案都不完全相同。

总的来说，它好像是一个非常笼统而模糊的概念，人们通常把双眼红肿、流鼻血、生口疮、口唇疱疹、患牙疼、声音嘶哑、喉咙肿痛、尿黄、便秘、痤疮等通通归为上火，于是上火成为人们日常生活中频繁提到的词语。人们在上火时，通常认为是小毛病，自己对付着吃两片药就行了，不用太在意。可是在今天这个经济高度发达的社会里，生活节奏加快，精神压力大，人们见面第一句话不再是“吃了吗，您哪？”，而是“最近忙吗？”上火的情况也多了起来，虽然不会危及生命，可是却无时无刻不在影响着您的正常生活和良好情绪。去医院？没时间！大惊小怪！自己对付它！万一要是有什么事呢？再说我也不知道该吃什么药哇！因此我们编撰了这本题为《上火！上火！》的小册子。

本书介绍人体内的各种火，上火的病因、发病机制，症状的鉴别，检查和诊断，治疗以及预防、保健和专家提示等内容。让大家真正对“上火”有个比较全面的认识。在本书的编写过程中，我们力求将科学性、知识性、趣味性结合起来，配合漫画、简图，以一种轻松幽默的方式，帮助您在规定时间内了解自己的身体状况，作出基本诊断，并能够灵活运用一些简便易行的方法，调理身体，恢复健康。更重要的是，通过本书您也许能够发现问题，及时治疗，做到防患于未然。由于本人才疏学浅，虽然努力想让读者对上火有一个全面的了解，但是难免会有一些漏洞和不足，敬请广大读者提出批评指正。

编者

目 录

第一章 火！火！火！——人体内“火”的概述…………… 1

第一节 人体内的各种“火”…………… 2

一、生命之火的古代哲学观…………… 2

二、人体生理病理状态下的各种“火”…………… 4

第二节 “上火”的概述…………… 9

一、我的俗名叫“上火”，可我的学名叫什么——

“上火”的定义…………… 9

二、哪些因素与“上火”密切相关——

“上火”的诱因…………… 11

三、古人如何解释上火——

“上火”形成过程的中医解释…………… 17

四、“上火”究竟是怎么回事——

“上火”形成过程的现代医学认识…………… 21

第二章 “上火”的诊断与治疗…………… 26

第一节 “上火”的自我判断…………… 27

一、究竟哪些症状可认为是“上火”——

“上火”的表现…………… 27



二、怎样判断自己“上火”了——	
判断上火的关键方法“病机诊断法”	36
三、对“上火”不可掉以轻心——	
经常“上火”是一些疾病的征兆	40
四、与“上火”相关的疾病——	
“上火”涵盖的病种	45
第二节 与“上火”关系最密切的四种疾病的诊治	48
一、年轻人最讨厌的“上火”——痤疮	49
二、有口难言的“上火”——口腔溃疡	69
三、痛得要命的“上火”——牙痛	85
四、下面不通，上面就“冒火”——便秘	100
第三章 “上火”的预防与保健	126

第一节 生活起居谈“防火”	127
一、心静自然凉——调节自己的情绪，预防上火	127
二、因时制宜——根据季节变化，防治上火	132
三、因地制宜——注意地域差异，预防上火	137
四、因人制宜——结合各人体质，预防上火	138
五、养成良好的生活习惯——调节起居习惯，预防上火	144
六、小小饮食，大学问——调整饮食结构，合理膳食去火	144
第二节 发扬古老医学，自我治疗上火	153

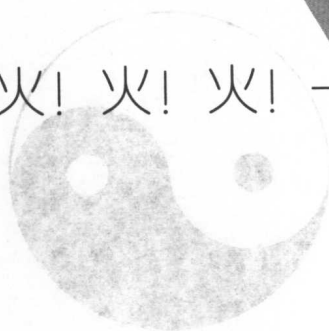
一、神奇的银针——针灸治疗上火·····	154
二、揉一揉也降火——按摩治疗上火·····	158
三、其他疗法·····	163

第四章 专家提示····· 171



第一章

火！火！火！——人体内“火”的概述





上火! 上火!



第一节 人体内的各种“火”

一、生命之火的古代哲学观



人类离不开火,火的使用是人类进化的重要里程碑。在我国古代人们对于火就有认识,伏羲氏燧木取火,开创了伟大的中华文明史,也因此被尊为中华始祖。有些民族将火作为自己的图腾,可见火对人类来讲多么重要。

传统东方哲学善于从总体的角度去认识天地万物,它将天地间所有万物均分为阴阳两大属性,谓之两仪。



阳代表着事物运动的、向上的、表面的、热情的、亢进的等方面的属性,而阴则代表事物静止的、向下的、内在的、消沉的、抑制的等方面的属性,事物的阴与阳之间相互对立统一,它们之间的相互作用推动着万物的不断繁衍变化。例如日常生活中我们看到的火苗总是不断向上窜,并给人以热情温暖、向上的感觉,

故火属阳；而水往低处走，给人以柔弱、寒冷的感觉，故水属阴，而自然界中的水火相互作用，共同滋养着万物的生长和运化。在认识阴阳的基础上，古人为了更好地归纳认识自然万物，又将万物之中五种最常见的自然物提出来，以它们的自然属性作为最基本的属性来概括解释其他事物，即“木火土金水”，这就是通常所说的五行。五行中的“火”就不是通常所见到的自然之火了，而是指事物所具备的与“火”的特性相似的性质和功能。古人这种认识事物的思维方式我们称为“取象比类”，我们的祖先就是通过这种取象比类的抽象归纳思维方法，建立了一整套认识事物的东方哲学思想体系，并融会贯通到医学之中，用来解释人类出现的各种生理病理现象，“上火”就是其中之一。

讲了这么多，就是为了让大家明白，老百姓口头的“上火”是一个比较抽象的概念，它包含着非常复杂的内容及历史渊源。





人体之火是看不见、摸不着的，中医用自然界的火来比喻人体之火。自然界之火，既能产热生暖温养万物，也能焚物燎原烧毁万物，中医就用这种自然现象来比喻人体之火（即人体内各种功能中具有“火性”特征的功能）的各种生理、病理现象。人体生命之火，能够滋养和扶助正气，温养内脏，充实皮肤肌肉，保证人体的呼吸、循环、消化、生殖等各个系统的功能，维持人的生命。而当这些“人体之火”功能失调时，就会像“火苗”一样有不断向上窜的趋势，这就是通常俗称的“上火”。

二、人体生理病理状态下的各种“火”

实际上中医对人体内生理和病理状态下的各种火，有着许多专门的概念，下面就先简单地为大家介绍一下。

③ 生理之火与病理之火——“少火”与“壮火”

中医把“人体的火”从生理病理角度分为“少火”和“壮火”。我们在日常生活中可以知道，熬粥熬药，要把其中的汁味充分熬出来就必须小火慢炖，火一大

了反而达不到效果。人的身体也一样，它实际上是非常娇嫩的，要充分维持和发挥正常的生理功能，“人体的火”就不能太大，应该是微微之火、绵绵不绝的状态，因此古人取了一个非常形象的名字来代表人体正常的“生理之火”，叫“少火”，反过来过于旺盛以至于危害人体的异常之火就叫“壮火”了。

③ 人体能量的动力来源——“先天之火”与“后天之火”

人体之火从起源分，有先天之火与后天之火。先天之火就是所谓“命门之火”，来源于父母先天的赐予，犹如人体内的“核反应堆”，“命门之火”蕴藏着巨大的能量，为人体的生命提供长久持恒的动力基础，它主宰人的生长、发育、遗传、生殖等功能。后天之火则来源于后天人体从外界不断摄取的能量，包括人体的消化吸收等新陈代谢功能，先天之火是生命的基础，但是它需要后天之火的滋养补充才能燃烧不熄。

③ 什么“火”最重要——“君火”与“相火”

从功能来分，“人体之火”分“君火”和“相火”。



“君火”就是通常说的心火，之所以称为“君火”，顾名思义就是说心火非常重要，像一国之君一样，处于非常显赫重要的位置，那它有什么作用呢？君火的作用主要是维持心血管系统、血液循环的功能，对人精神活动的调节起主要作用，是温养其他脏腑的重要能量基础等。相对于“君火”，人体内另一种重要的生理之火，称为“相火”，君火与相火之间的关系就像君主与宰相一样，君火正常工作，相火也会各就各位，它们相互配合，相互制约，犹如一个政府，共同发挥作用，维持生命的能量供应。“相火”广义上讲就是其他脏腑之火，而狭义上特指命门之火。

按部位划分的“火”——“三焦之火”

中医将整个身体按部位分为上、中、下三焦，上焦包括头面部、上肢及膈肌以上的胸腔中的心、肺等脏器；中焦主要是指脾胃、肝胆等脏器及其所在的腹腔上部；下焦则主要包括大小肠、肾、膀胱等腹部和盆腔脏器及其所在的腹腔下部和下肢。这种分法有利于按部位解释人体生理病理变化，而人体内的火也可以按照这种方法进行归类。正常生理状态下“三焦之火”是相辅相成、相互作用的，病理状态下则是相互

影响的。这里提到的“三焦之火”主要是指病理状态下的火。例如上焦有火（主要指心肺部位），证见头痛、头晕、面色潮红、咽喉干燥疼痛、眼睛红赤干涩、鼻腔烘热火辣、嘴唇干裂、耳鸣，甚则微咳。中焦有火（指脾胃部位），证见时而胃火亢盛，食不知饱，时而噎腐吞酸，呃气上逆，脘腹胀满，饮食少进。下焦有火（指肾、膀胱、大小肠部位），表现为大便干，小便少且黄赤，混浊有味，阴部时痒，妇女白带多，甚至黄带等。

“火”也分虚实——“虚火”与“实火”

有人不免要问：“你不是说人体内的火是看不见、摸不着的吗？那你怎么还分虚和实呢？”其实这是对虚与实的概念没弄清楚，不是说看不见摸不着就是虚的，能看得见、摸得着就是实的，这里的虚实其实是指的虚弱和强壮的意思。那么什么叫“虚火”？是不是和前面讲的“少火”相似？“实火”是不是就是“壮火”？实际上“虚火”不是“少火”，因为无论是“虚火”还是“实火”都是病理状态下的火，它们都属于“壮火”的范畴，因为它们都是危害人体的异常之火，只不过它们产生的机制不同而已。前面提到，人体的





正常生长依赖阴阳两方面的作用，阴的作用称为阴气或阴液，阳的作用称为阳气，两者是对立统一的关系，正常状态下，两者是势均力敌、保持平衡的，如果某些因素使两者势力发生变化，导致阳亢阴弱，就会出现一些火热症状。而这种不平衡有两种情况，一种情况是人体的阴液并不缺少，但由于本身阳气过于亢盛或是感受外来亢盛的阳热之邪，出现的火热症状称为“实火”，这里的实是阳实；另一种情况，阳气本身并不亢盛，甚至有些衰少，但是阴液相对阳气更加衰少，不能制约阳气，而出现的火热症状称为“虚火”，这里的虚是阴虚。

经过上面的介绍，有的人可能越来越糊涂，人体究竟有几种火呀？其实很简单，只不过从不同角度来分析而已。君火、相火、先天之火、后天之火都属于少火。古人认为心是全身的中枢，可以思考，相当于现代解剖学的脑，是全身各器官的君主，因此君火属于心；命门是储藏人体本原物质的地方，因此先天之火属于两肾之间的命门；脾胃可以摄入食物，然后转化为人体的能量，因此后天之火属于脾胃等器官功能。正是体内的这些火相互配合，相互作用，平衡协调，才使人体生机勃勃，如果它们之间的协调平衡关系被打破，人体就会出现种种不适，其中的一些症状，