

佟彤·著

不上火 的生活

遏制5大上火症状“干红肿热痛”的病源
调理五脏六腑，培固元气增强体质

身心调理的10大秘法，使你“精满、气满、神足”

- 30套中医大师的祛病养生实操方案
- 50个最易操作的去火固气的食疗药膳
- 20个最见实效的清五脏六腑火气的特效穴位
- 20个最健康的养颜瘦身不传秘招

图书在版编目 (CIP) 数据

不上火的生活 / 佟彤著. —南京: 江苏文艺出版社, 2009.8
ISBN 978-7-5399-3137-1

I. 不… II. 佟… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第131252号

不上火的生活

作 者: 佟 彤

责任编辑: 刘 霁

特约编辑: 刘 丹 程军川

版式设计: 风 箏

出版发行: 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>

集团网址: 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷: 北京市天竺颖华印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 150千字

印 张: 14.5

版 次: 2009年8月第1版, 2009年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5399-3137-1

定 价: 26.80元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)



不上火 的生活

佟彤·著

凤凰出版传媒集团
 江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

五行与人体

宇宙间物质能量的升、降、扩散、收缩与稳定，可分别以火、水、木、金、土代表，这就是“五行”。五行间的助力为生，阻力为克。五行相生（生即转化）的关系是：水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。五行相克（克即胜过）的关系是：



金生绚丽，变革香宝

金性清洁、肃降、收敛。主肺，主大肠，主鼻，主皮毛，主悲，主辛，主秋。



木生苗长，登发升高

木性生发、柔和、条达舒畅。主肝，主胆，主目，主筋，主怒，主酸，主春。



水生滋润，寒冻酷冽

水性寒凉、滋润、向下运行。主肾，主膀胱，主耳，主骨，主恐，主咸，主冬。



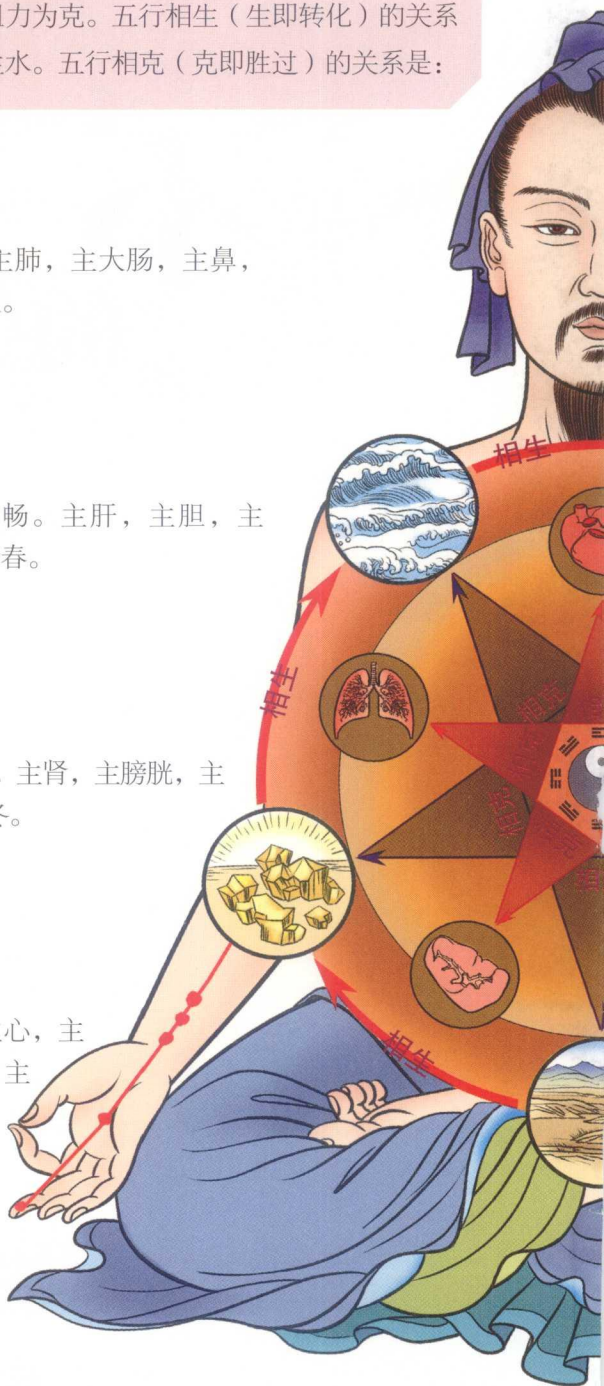
火生炎热，燥闷引烦

火性温热、升腾、明亮。主心，主小肠，主舌，主脉，主喜，主苦，主夏。



土生融和，万物绿化

土性生化、承载、受纳。主脾，主胃，主口，主肉，主思，主甘，主长夏。



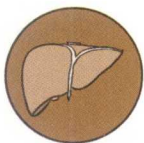
金胜木，木胜土，土胜水，水胜火，火胜金。

而人为小天地，所以天地之五行即人身体之五行，天地五行的相生相克关系也同样作用于身体五行。五行的阴阳平衡，是身体健康的根本保证。

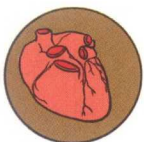
肺 属金，与大肠互为脏腑表里。主气、司呼吸，主宣发肃降，主通调水道，其华在皮毛，开窍于鼻。过旺或过衰，较易患大肠、肺、肝、皮肤、鼻、气管等方面的疾病。



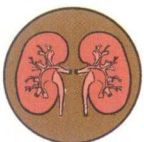
肝 属木，与胆互为脏腑表里。主疏泄，主藏血，主筋，其华在爪，开窍于目。过旺或过衰，较易患肝、胆、头、颈、四肢、关节、筋脉、眼、神经等方面的疾病。



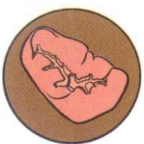
肾 属水，与膀胱互为脏腑表里。主藏精，主水液代谢，主纳气，主骨、髓、脑，其华在发，开窍于耳。过旺或过衰，较易患肾、膀胱、胫、足、头、肝、泌尿、阴部、腰部、耳、子宫等方面的疾病。



心 属火，与小肠互为脏腑表里。主血脉，主藏神，主汗液，其华在面，开窍于舌。过旺或过衰，较易患小肠、心脏、肩、血液、脸部、牙齿、腹部、舌部等方面的疾病。



脾 属土，与胃互为脏腑表里。主运化，主统血，主升清，主肌肉、四肢，其华在唇，开窍于口。过旺或过衰，较易患脾、胃、肋、背、胸、肺、肚等方面的疾病。



耳诊、面诊

面色发青代表什么？脸上长痘痘表示身体出现了什么问题？耳廓干枯脱屑又是怎么回事？根据中医整体观念，人体外部和五脏六腑关系密切，如果脏腑功能活动发生变化或有异常，必然反映于外部的神、色、形、态等各个方面。因此，时常注意观察自己的面色、耳廓等，可以有效地帮助我们判断自己的健康状况。

耳 诊

耳诊源远流长，《黄帝内经》中就有“视耳好恶，以知其性”等记载，并认为十二正经均直接或间接过于耳，故谓“耳者，宗脉之所聚也。”通过观察耳廓和耳穴的变形、变色、电阻、组织化学改变、痛觉改变等，可以帮助部分疾病的诊断。

膀胱

呈点白大小不等，边缘红界线，清晰，有光泽，可反映膀胱结石。

肾

呈针尖大小红白点，数个，有光泽，可反映肾盂肾炎。

大肠

呈片状白色或有糖皮脱屑，无光泽，可反映便秘等疾病；有压痛，可反映菌痢等疾病。

小肠

呈片状或丘疹充血，油脂较多，可反映慢性肠炎等疾病；有压痛，可反映菌痢等疾病。

十二指肠

呈点状白色，边缘清晰，可反映十二指肠溃疡。

食道

良导阳性、染色阳性，可反映胃大部切除术或十二指肠溃疡术后。

肾上腺

良导阳性，可反映肾炎；呈白色片状脱屑，可反映内服避孕药。

右肺

呈点状或丘疹充血，有光泽，少数用棉球擦即可出血，可反映肺结核活动期；呈针状样凹陷一个至数个，可反映肺结核钙化期。

胆囊

染色阳性，有压痛，可反映胆囊炎。

胰

呈点白，边缘暗红，有光泽，可反映有胆结石。

脾

呈片状或点状红晕，可反映急性肝炎；呈白片状或边缘红晕，少数隆起，可反映脾大。

胃

呈点状或片状红晕，有光泽，可反映急性胃炎；呈点状白色，边缘清晰，可反映胃溃疡。

肝

局部有梅花样排列之环形凹陷，可反映肝癌；呈片状或点状红晕，可反映急性肝炎。

心

有压痛，可反映神经衰弱；充血、红晕、脱屑、凹陷等，可反映心绞痛；呈片状白色，边缘不清，少数有光泽，可反映风湿性心脏病。

左肺

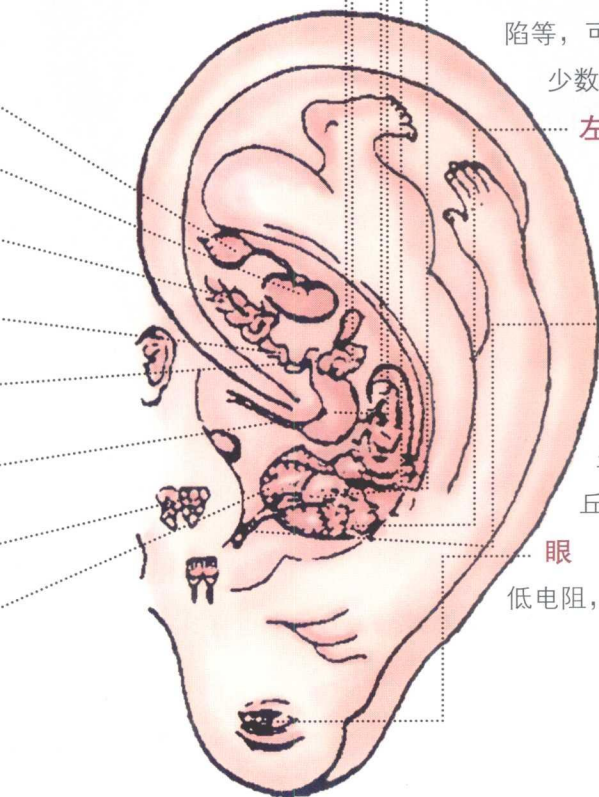
呈白色片状或点状密集成片，边缘不清，可反映肺气肿；有灰色结节或点片状灰白色，可反映肺癌。

气管

呈点状或丘疹红晕，少数点状白色，边缘红晕，有光泽，可反映急性支气管炎；呈点状或片状白色，边缘清楚，少数白色丘疹，有光泽，可反映慢性支气管炎。

眼

低电阻，可反映眼内病。



面 诊

颜面望诊是中医理论精华的一部分，是中医“望、闻、问、切”四诊法之一，其准确率一般可高达80%以上。健康的人脸上应该是干干净净，色泽红润而有光泽的。凡是脸部有痣、斑、疙瘩、红肿、发暗、色素沉淀等现象，就说明所在位置的器官功能失调。

脸上长痣、痞子：表示该部位脏器先天功能不足。

脸上长斑：表示该部位长期慢性耗损形成慢性疾病。

脸上长痘：表示该部位脏器现阶段存在炎症病变。

全脸青春痘、斑：表示内分泌失调或肝脏免疫功能下降。

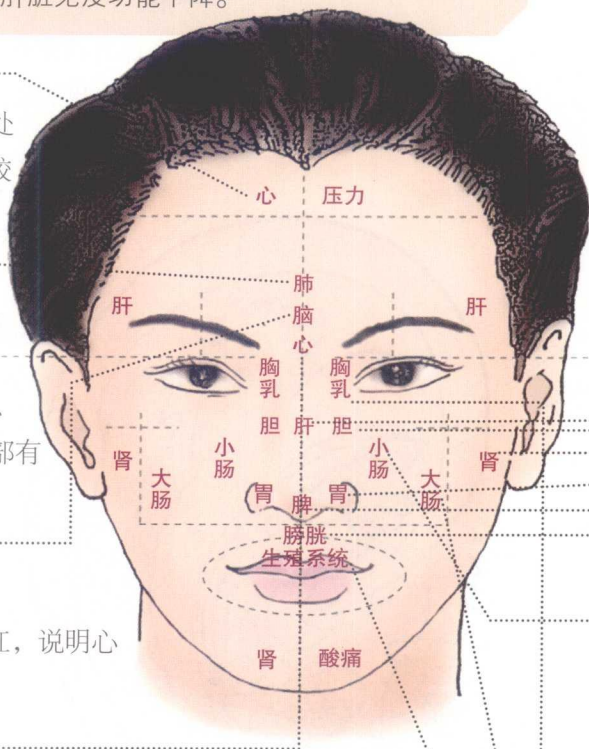
心理压力：反射区域在额上1/3至发际处
若此处出现青春痘，说明心理压力较大；出现斑点，说明心脏有疾病。

肺：反射区域在两眉1/2之间，额头1/3以下部位
若额头中间较凹，且颜色晦暗、发青、有斑，说明肺部有疾病；若眉头向上部有凸起，也说明有肺疾。

脑：反射区域在两眉头之间
若此处出现很深的竖纹，且本部位发红，说明心脑血管供血不足、神经衰弱。

心脏：反射区域在两眼角之间的鼻梁处
若此处出现横纹，说明心律不齐或心脏状况不好；若横纹较深且舌上也有很深的竖纹（沟），可能有比较严重的心脏病。

胸（乳）：反射区域在两眼角与鼻梁之间



若上眼皮内侧部位有痣、痞子，或闭上眼时此部位有粉痘状突起，说明女性乳房有小叶增生，男性有胸膜炎。

肝：反射区域在两眉1/2处至太阳穴以上，额头1/3以下的部位，及鼻梁中段
若这两个部位发青或有斑，说明可能有脂肪肝；若这两个部位或其中一个有青春痘，说明肝火过旺。

胆：反射区域在鼻梁高处的外侧部位
若此处有红血丝、青春痘，说明胆部有了轻微炎症；若有斑，说明可能有胆囊炎。

肾：反射区域在眼外角平线与耳中部垂起直线相交向下至下巴的部位
若此处有红血丝、青春痘，说明肾功能虚弱；若有深且大的斑，极有可能是肾结石。

脾：反射区域在鼻头
若鼻头发红、酒糟鼻或鼻头肿大，说明脾热或脾大；若鼻头发黄或发白，说明脾功能较虚弱。

膀胱：反射区域在鼻下人中两侧的鼻根部位
若此处发红，有红血丝、青春痘等，说明有膀胱炎，会出现小便赤黄、尿频等症。

胃：反射区域在鼻翼
若鼻翼发红，说明有胃火；若鼻翼灰青，说明有胃寒。

小肠：反射区域在颧骨下方偏内侧部位
若此处有红血丝、青春痘、斑、痣或痞子，说明小肠吸收功能较弱。

大肠：反射区域在颧骨下方偏外侧部位
若此处有红血丝、青春痘、斑、痣、痞子，说明大肠排泄功能失调。

生殖系统：反射区域在人中及嘴唇四周部位
若女性人中有痞子，说明子宫可能有疾病；若男性上嘴唇有粉刺，且好了又生，说明可能有前列腺炎。



蒲公英

性平，味甘、微苦。可清热解毒，消肿散结。有显著的催乳作用，治疗乳腺炎十分有效。此外还有利尿、缓泻、退黄疸、利胆、助消化、增食欲等功能，可治疗胃及十二指肠溃疡，还可防治胃癌、食管癌等各种癌症。



黄连

味苦，性寒。归心、脾、胃、肝、胆、大肠经。可清热燥湿，泻火解毒。用于湿热痞满，呕吐吞酸，泻痢，黄疸，高热神昏，心火亢盛，心烦不寐，血热吐衄，目赤，牙痛，消渴，痈肿疔疮；外治湿疹，湿疮，耳道流脓。



地骨皮

性寒，味甘。凉血除蒸，清肺降火。用于阴虚潮热，骨蒸盗汗，肺热咳嗽，咯血，衄血。



大青叶

味苦，性寒。归心、胃经。具有清热解毒、凉血消斑、利咽止痛之功效。



栀子

味苦，性寒。归心、肺、三焦经。泻火除烦，清热利尿，凉血解毒。用于热病心烦，黄疸尿赤，血淋涩痛，血热吐衄，目赤肿痛，火毒疮疡；外治扭挫伤痛。

序 不“上火”=不生病 / 18

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，保证着身体各种机能的正常运转。

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……稍有异常，“火”就成了消耗元气的罪魁祸首。

◎ “火”是人生的生机 / 22

1. 没有火力的血是死血 / 23
2. 人身无火犹如天空失去太阳 / 24
3. 人身有火，比五脏俱全更重要 / 26
4. 人体无火就没了生机，人体上火就是消耗生机 / 27
5. 耳朵枯萎、面色变黑是生命之火将熄 / 28
6. 只补血不补火，人还会血虚 / 30
7. 壮汉上实火，情种上虚火 / 32
8. 口渴、便秘未必都是上火 / 33

◎ 火是新陈代谢的保证 / 35

1. 夜尿多提示你老了，拉得快说明你年轻 / 36
2. 植物的种子能壮阳 / 37
3. 推腹也能增强人体的火力 / 38
4. 虚人得感冒，补药照常吃 / 40
5. 上火是白细胞的“集结号” / 42

◎ 没火力的人容易得癌症 / 43

1. 过敏体质的人不容易得癌症 / 44
2. 阳光下扩胸可以防癌 / 45

3. 家中排行最小，火力可能最弱 / 47
4. “火力不足”也是一种长寿方式 / 48

◎ 过分去火会伤人性欲 / 50

1. 性欲亢奋多是虚火导致 / 51
2. 男性去火要慎用黄柏、知母 / 53

◎ 消炎药、激素会伤人正常火力 / 55

1. 青霉素——激素类似去火药 / 56
2. 小白鼠被激素打成了“小白鼠” / 58

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 / 62

1. 人会上火，蛇不上火 / 63
2. 男人过四十，“六味”正当时 / 64
3. 25岁之后，大脑才有成熟的定力 / 65
4. “贵人不顶重发”符合不上火的道理 / 67
5. 流鼻血也是种去火药 / 68

◎吃出来的火 / 70

1. 吃肉早了 / 71
古人到五十岁才吃肉 / 71
软、香、酥的食物会上火 / 73
2. 爱意浓了 / 74
一瓶浓牛奶烧坏一个孩子 / 75
脱水食物火力大 / 76
3. 成熟早了 / 77
吃得好了，孩子矮了 / 77
穷人的孩子长得高 / 78
上火药催得花朵提前开放 / 78

◎想出来的火 / 80

1. 欲望之火：欲望 - 实力 = 上火 / 81
2. 郁闷之火：闷人出豹子 / 83
3. 压抑之火：独身女人易闭经 / 84
4. 惊恐之火：突然丧子导致“肝肠寸断” / 86

◎作出来的火 / 89

1. 雌激素多了 / 90
妇科医生为何不用美容院出的化妆品 / 90
让男人变性，女人生癌的环境雌激素 / 91
2. 穿得厚了：“童子不衣裘帛” / 93
3. 月经停了：切子宫切出一身火 / 94

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 / 98

1. 一颗安宫牛黄丸就让他醒过来了 / 99
2. 家中该备的中医“急救三宝” / 101
3. 心急如焚时可以借力牛黄清心丸 / 102

◎心火下注 / 105

1. 孩子被气得尿了血 / 106
2. 复发的泌尿系感染，不能去火 / 108

◎心神浮越 / 109

1. 眼神含水的人，多数易失眠 / 110
2. 性感的唇色是病态 / 112
3. 从病根治失眠 / 114

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 / 120

1. 脾气大的高血压要“泻着降” / 121
降大火吃药，清小火喝茶 / 121
动用你自身的降压穴 / 123
2. 腰腿发酸的高血压要“补着降” / 124
3. 腿酸与“肝肾阴虚” / 126
4. 地黄丸系列：治虚火，修复体质 / 128
5. 用去火药减肥是没得中医真谛 / 130
去火药吃出的肾功能衰竭 / 130
十个胖子九个虚 / 131
6. 补肾药是最好的减肥药 / 133
7. 龙胆泻肝丸最适合治“缠腰龙” / 135

◎肝气内郁 / 138

1. 逍遥丸适于小心眼儿的男人 / 139
2. 男人需要舒肝壮阳，切莫补肾壮阳 / 141
3. “粉面含春”的女孩有肝火 / 143

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开始工作了，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 / 148

——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 / 149
2. 重病之人可因性交而死 / 150
3. 人一生吃进的食物是个定数 / 152
4. “卓玉女”要命，“玉女煎”救命 / 153

◎清胃养颜 / 156

——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 / 157
2. 治痤疮：春饮芹菜汁，夏喝红豆薏米粥 / 158
3. 中年长痤疮，病根在情绪 / 159

◎清火通便与补气通便 / 161

——胃火大肯定要便秘，有便秘未必都是胃火

1. 大便秘或恶臭，是胃火大的最常见症状 / 162
2. 女性便秘警惕盆腔淤血综合征 / 163
3. 去火药治虚性便秘，越治越秘 / 164
4. 胃酸、口臭都是胃火惹的祸 / 166

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 / 170

——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” / 171
2. 城里人感冒多属“寒包火” / 172

◎肺与大肠相表里 / 174

——泻肚等于清肺火

1. 感冒清热冲剂治好了顽固性便秘 / 175
2. 两天三次大便最健康 / 176
3. 常用感冒药怎么分寒热 / 177

◎“防火”“防寒”之道 / 180

1. “上床萝卜，下床姜，绿豆鸡蛋黄汤” / 181
2. 上班族滋肺养胃绝招 / 182
3. 手指放血能去肺火 / 184