

主编 魏群 张洪

养生密码



若謂時氣陰氣燠者物夏應被黃春
 匿陽氣之安長志華爲而物三
 晦藏陰德晦明善若實用春物緩月
 若起知以夕人收陽念要榮
 有冰心館其此愛北之此
 私冰論志謂少近陽氣夜謂
 意執之手夢夕華氣也直發
 日辰養道之人心者勿早陳
 若光，藏機與百北城，少衛起，
 已無者神龜用夏無天注天
 有使擾少氣氣氣氣屈地比廣地
 得至月之使與人秋史氣爲步俱
 若陽，則秋急爲德氣交肺氣殺生
 去狀此傷氣地？得萬之庭，



江苏工业学院图书馆
藏书章

主
编

魏群

张洪

若謂四氣陰氣秘著於物夏應被春
 匿陰氣之安仁志華爲而物三
 晚識陰德聰明春浩實中寒微月
 若起知以人收早念要榮
 有水鏡其此愛化之此
 私外論遠謂近謂後謂
 意地之子夢夕華衰也直發
 日辰春道
 若光微喻與至城少衛起
 已無者神鳥夏無天注天
 有擾少氣氣氣氣比廣地
 得陰之使與人私史氣有此俱
 若陽則秋急爲氣交肺氣殺生
 去此傷氣地得萬之庭

图书在版编目(CIP)数据

民间养生密码/魏群等主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-5439-4013-0

I. 民… II. 魏… III. 养生(中医)—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第120262号

责任编辑: 于学松

封面设计: 通 文

民间养生密码

主编 魏群 张洪

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

上海市崇明县裕安印刷厂印刷

*

开本 700×1000 1/16 印张 14.25 字数 240 000

2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

印数: 1—5 000

ISBN 978-7-5439-4013-0

定价: 28.00 元

<http://www.sstlp.com>

序 言

公园里满头银发的太极老者,田间体格健壮的小伙,山村乡里虽已上百岁却依然精神矍铄的老奶奶……看到或想到这些无不勾起我们的无限遐想,人人都梦想自己拥有矫健的身躯和强健的体魄、娇好的身材和美丽的容颜、度过一个悠闲而从容健康的晚年。这一切都并非遥不可及,只要掌握正确的养生之道,一切皆有可能!

养生,又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等。所谓“养”,即保养、调养、补养之意;所谓“生”,就是生命、生存、生长之意。中医养生学是扎根于中华大地古老而又长新的一种学说,即是人类在中医理论的指导下,根据“天人合一”的理念,根据时节的气候变化规律及人的一些生理、病理现象,在阴阳变换中恰当地调养自己的身体,通过不同的调养护理方法,以达到阴阳平衡、气血畅通、健康长寿的目的。

古往今来,增进健康、延年益寿,是人类永恒的话题。21世纪,人类进入了健康世纪、养生时代,各种新的养生理念和方法方兴未艾。在中华民族的历史长河中,历代劳动人民和医家,在养生方面积累了丰富的实践经验,在防病、防衰老、祛病延年方面,形成了一整套理论和方法,为中华民族的繁衍昌盛做出了不可磨灭的贡献。为使这些散落在民间的养生法能够更好地服务于大众,指导人们科学养生,特编写本书,力求从精神、食疗、起居、劳逸、四时、环境、运动、针灸按摩以及美容等各方面对人体养生进行较为详尽的阐述。

本书以古老传统养生文化的五行之说为纲,以人体在不同气候中的变化为线,分为木篇——春季养生,重在养“肝”;火

篇——夏季养生,“心”安为要;土篇——长夏养生,化湿健“脾”;金篇——秋季养生,滋阴润“肺”;水篇——冬季养生,强“肾”健体五大部分,详细介绍了生活中的养生之道,以期给广大读者以合理、健康、有用的养生之术。

需要注意的是,关注养生保健的同时,我们在心里要始终铭记一句话,那就是,只有本人才是自己的上帝。本书并不单纯的教您该怎样做,“填鸭式”的灌输给您一些养生的知识,还要让您明白为什么要这样做?身体在不同天气的影响下会起到什么样的变化?明白了人体的运行及变化的道理,您才能够充分利用自己的智慧举一反三,从而达到自我保健、自我养生的目的。

本书由魏群、张洪主编,参与编写的还有郭德银、朱会娟、吴世然、魏冬、付云俊。该书涉及面较广,参考资料较多,特向原作者表示衷心的感谢!由于时间仓促,水平有限,疏漏之处在所难免,敬请广大读者斧正。



CONTENTS

目 录

绪 论 养生在于顺天应时

第一篇 春季养生,重在养“肝”

第一章 饮食调理,解春困,消春火

饮食调养宜分三阶段	5
饮食有效解“春困”	7
调整饮食消春火	8
护肝养肝的饮食	10

第二章 春日起居,晚睡早起

春捂重双足,棉衣缓慢去	12
注意保暖,小心倒春寒	14
春天,为身体排排毒	16
搬新居要注意空气质量	18
选好花草,做好家庭绿化	20

第三章 活筋动骨复元气

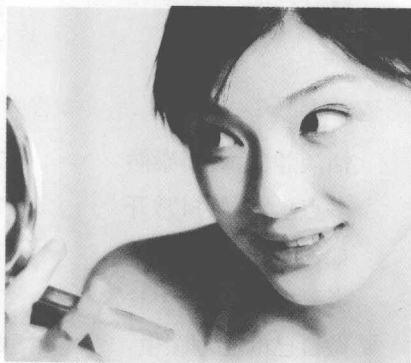
春季护肝运动	22
游园踏青,以畅生气	23
增益身心放风筝	26
开春老人运动有良方	27
做个春季运动达人	30

第四章 春日心理保健,重在制怒

学会控制自己的情绪	32
忍让得来的幸福长寿	34
怎样才能过得快乐	36
高考学生的临考心理调节	37

第五章 油菜黄精神狂,春季疾病早预防

春季小心“精神异常”	39
春季警惕旧病复发	41
春季要防皮肤病	42
春季预防肝炎注意事项	44



Ⅱ 火 篇 夏季养生,“心”安为要

第一章 夏季饮食,重在护心

饮食清淡重营养	49
三伏进补更养生	50
入夏吃“苦”好度暑	52
夏季火锅怎样吃才养生	54

第二章 夏日起居,睡觉莫贪凉

调整节奏,睡好午觉	56
暑夏“冲凉”要注意	58
如何营造清凉居室	59
夏季别忽视厨房卫生	61
噪声也是“健康杀手”	63

第三章 夏日健身,练意养神

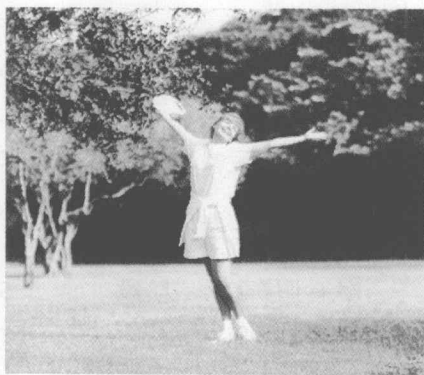
夏日晨练注意事项	65
炎夏最适宜旅游	67
安定心神去钓鱼	68
夏季护心保健操	70
暑夏运动防昏厥	72

第四章 夏季心理调养,神清意净

恬淡静养,处事泰然	74
多点幽默,笑口常开	76
如何避免狂喜伤心	77
炎夏摆脱“心理中暑”	79
做自己的心理医生	81

第五章 夏日炎炎,防病须周到

肠道疾病的预防	83
如何有效预防中暑	85
谨防夏令“家电病”	87
冬病夏治知多少	88



Ⅲ 土 篇 长夏养生,化湿健“脾”

第一章 长夏饮食,重在健脾

长夏饮食,去湿没商量	93
简单食物养长夏	94
养脾胃要食饮有节	97
长夏选择合适的饮品	98

第二章 长夏起居,避免湿热

警惕居室的过敏隐患	100
保持居室干燥清洁	102
科学清洁养护家具	103
长夏,小心电脑伤着你	107

第三章 长夏健身宜轻缓

长夏运动养脾胃	109
长夏游泳,游出健康来	111
上班族运动保健	113
养生益寿的小动作	115

第四章 长夏心理保健,拒绝过思

如何避免思虑伤脾	117
倒置生活中的玻璃杯	119
追求美,但不追求完美	120
寻找快乐的妙法	121

第五章 湿夏疾病早预防

长夏,当心阴暑来袭	123
“疰夏”的预防与食疗	125
如何更好地治疗血虚	127
警惕关节筋脉处的疾病	130
如何预防感染妇科疾病	132



||金 篇|| 秋季养生,滋阴润“肺”

第一章 秋令饮食,重在润肺

秋季进补,因人而异	137
秋季养肺,润肺美食	138

食物颜色话养生(一)	141
食物颜色话养生(二)	142

第二章 秋日起居,早睡早起

早睡早起,养肺防燥	144
秋季冻一冻更健康	147
如何调养“秋乏”	148
秋季,祛斑知识大集合	150

第三章 秋季健身宜养肺

秋季运动,健肺养肺	152
秋季最好的运动是慢跑	154
秋季出游健康手册	156
秋季健身运动有四防	159

第四章 秋季心理保健,志在敛神

如何实现心理养生	161
正确地认识自己	163
别让挫折打击你的自信	165
中年人的心理调适	166

第五章 秋燥疾病早预防

防静电带来的疾病	168
秋季警惕皮肤不适	169
秋季谨防儿童疾病	171
呼吸道疾病的预防	173



【水 篇】冬季养生,强“肾”健体

第一章 冬季饮食,温肾补阳

冬季的饮食原则	177
冬季饮食禁忌	178
冬季饮食重补肾	180
调节饮食以御寒	182
宝宝的冬季饮食	184

第二章 寒冬起居,注意保暖

冷水脸,温水牙,热水脚	186
冬季着装,首在御寒	187
不要忽视起居的小细节	189
冬季不要忽视居室卫生	191

第三章 冬炼三九,增强体质

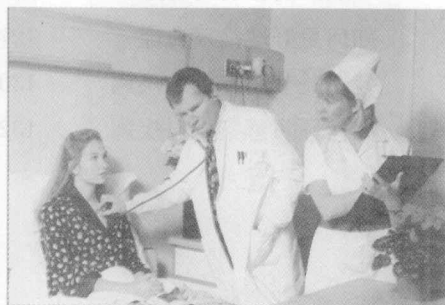
寒冬锻炼的注意事项	193
冬日运动,首选长跑	195
全身运动,打羽毛球	197
适合女性的冬季民间运动	199

第四章 走出冬季苦闷的心境

不要树立“假想敌”	201
控制情绪的小诀窍	203
幸福源自健康的心理	205
学会走出心灵的泥潭	207
冬季老年人的心理调适	209

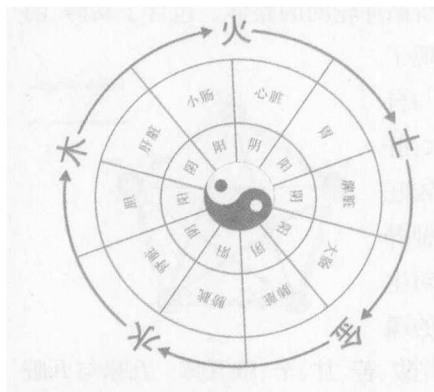
第五章 预防寒冬的“季节病”

冬季肾病的养护	211
冬天预防口干唇裂	213
如何预防和缓解流感	214
冬季谨防心血管疾病	216
怎样才能不生冻疮	218



绪论 养生在于顺天应时

yangshengzaiyushuntianyingshi



中医养生文化历史悠久,英国学者李约瑟曾说:在世界文化当中,惟独中国人的养生学是其他民族所没有的。“养生”最早见于《庄子·内篇》,所谓“生”,有生命、生存、生长之意;所谓“养”,则有保养、调养、补养、护养之意。生老病死虽然是人类无法逆转的生命规律,但是,通过各种调摄保养,则能增强人的体质,从而提高机体对外界环境的适应能力和抗病能力。机体的生命活动惟有处于阴阳协调、体用和

谐、身心健康的最佳状态,才能延缓人体的衰老、减少各种疾病的发生。因而,养生对于预防疾病、提高人类的健康水平和延年益寿有着十分重要的意义。

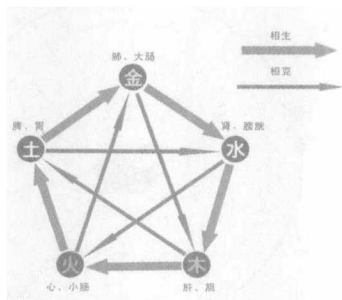
近年来,一种“五行蔬菜汤”风靡了日本、韩国和中国台湾,其原料只是廉价的白萝卜叶、胡萝卜、牛蒡、香菇、大蒜五种。为什么它的养生保健功效被传说得如此神奇呢?据专家说,其秘密就在于民间古老的五行养生之术对人们的吸引。那么,什么是五行养生呢?现在,就让我们一起揭开五行的神秘面纱,帮您掌握其中的养生之道吧。

五行学说是一种古老的东方哲学,它认为世间万物都有其本性,而这些本性可以归结为五种,即是木、火、土、金、水。气候、方位、动植物甚至人体脏器都可以按照这种属性进行划分,也就是说,四季气候与人体五脏都可归纳于五行。比如,春季阳气盛行,万物萌生,与木性相同;夏季气候炎热,如同播火,万物茂盛,与火性相类;长夏之时,暑热多湿,正是万物果实生长的时期,与土性相应;秋季秋风萧瑟,万物凋零,与金性相似;冬季冷气袭人,冰封大地,万物蛰藏,与水性相合。对于人体的五脏来说,肝喜条达而恶抑郁,有疏通气血、调畅情志的功能,而木具有生长升发、舒畅条达的特性,故以肝属木;心阳具有温煦之功,而火具有温热向上的特性,故以心属火;脾主运化水谷,为气血生化之源,而土有生化万物的性质,故脾属土;肺脏具有清肃之性,而金性清肃、收敛,故肺属金;肾有藏精、主水的功能,水具有滋润、下行、闭藏的特性,故肾属水。

五行中的每一行代表一种功能属性,它们之间具有生克和制化的关系,通过这些相互作用,五行整体获得动态平衡,从而维持生物的生存和发展。五行的相互关系,最基本的是相生与相克的关系。相生,就是五行中的某一种物质对另一种物质的助长和促进的关系,如木生火,火生土,土生金,金生水,水生木;相克,就是五行中的某一行对另一行的克制和制约的关系,如木克土,土克水,水克火,火克金,金克木。相生与相克是木、火、土、金、水五种物质之间的基本关系,每一行都受到另一行的资生、助长,又受到另一行的克制、制约。

五行及相生相克的关系共同构成了一个不断循环轮回的整体,包含了动静、阴阳、消长,将自然界的一切纳入其中,同时也体现了一种天人相应的理念。“天人相应”也即是人体与自然界之间的五行相通关系。

就四时来讲,春属木,肝也属木,所以春季木气升发,肝的生理功能就较旺盛,一些慢性肝病在春季就容易得到缓解;从精神养生角度来讲,宜保持乐观豁达的心态,随时随地对生活都充满信心,应避免过怒、忧愁,以免损害肝的疏通、调达功能。此外,大自然为人类提供的食物有酸、苦、甘、辛、咸五味。五味与五脏之气相合:肝喜酸,心喜苦,脾喜甘,肺喜辛,肾喜咸;酸入肝,苦入心,甘入脾,辛入肺,咸入肾。但如五味不均,偏嗜太过,便容易引起脏腑气血失和,从而导致各种疾病。如过食咸味会引起心血管疾病,过食苦味则会耗伤肺津以致皮肤枯槁、毛发脱落等。



因此,顺应大自然以及气候的变化而调摄身体,是人体养生保健的一条重要原则。自然的阴阳消长,影响着人体阴阳之气的盛衰,只有适应大自然的阴阳消长变化,才能更好地维持生命活动。那么怎样顺应自然界阴阳消长的规律呢?具体地说,就是使人的饮食、生活起居、活动、情志与四时环境相适应。

懂得养生之道,精心调摄才能不得病、少得病。养生知识掌握得多与少,对其寿命的长短有直接的影响。如《素问·上古天真论》说:“夫上古圣人,春秋皆度百岁,而动作不衰;今时之人,年半百而动作皆衰,时世异耶?人将失之耶?”这是说,上古时代的人,由于懂得、掌握了养生之道,因而寿命能够活到100来岁,且动作仍然不显得衰老。这就十分清楚地告诉人们,要想长寿和延缓衰老,必须懂得养生之道。

根据传统的中医养生学,我们要掌握养生之道,就要顺应四时而养生,加强人体适应季节与气候变化的能力,做到顺应自然而修心养性,以保证身体健康,减少疾病的发生。

木

篇

木曰曲直

春季养生，
重在养「肝」



篇

五行中木的特性为『曲直』。『曲』，屈也；『直』，伸也。『曲直』，即是指树木的枝条具有生长、柔和、能曲又能直的特性，因而引申为凡有生长、升发、调达、舒畅的性质或作用的事物，均归属于木。

春季冰雪消融，万物复苏，阳气升发，故木天属木。而人体的五脏之中，肝主疏泄，恶抑郁而喜调达，也是木性。因而喜气通肝，春季易使肝旺。故春季养生，重在养肝。

第一章 饮食调理, 解春困, 消春火

yinshitiaoli, jiechunkun, xiaochunhuo

饮食调养宜分三阶段

细心的人们总会发现, 过完了正月, 天气会突然变得暖和起来了, 头顶的干枯的树枝也隐隐地透出丝丝的绿意, 一棵棵小草的嫩芽破土而出, 随着脚脖子深的庄稼奋力地长。这个时候, 人们清理完了冬日残留的积雪, 渐渐地脱去了厚重的棉衣, 开始迎接浓浓的春意。

在大地回暖、春意盎然的季节里, 人们要改变冬日里进食高热量、高脂肪的饮食方式, 转而食用清淡而营养的饮食。随着气温的回暖, 人们的活动量不断增加, 新陈代谢日渐旺盛, 血液循环加快, 而人体所需的营养物质也应该随之增多, 以适应各种生理功能的需要。春季的饮食除了要保证充足的优质蛋白质、维生素外, 人们还可根据气候特点分为三个不同的阶段进行饮食调养。

早春时期包括立春和雨水两个节气, 始于阳历的二月初, 大概有一个月的时间。这一时期为冬春季节更替之时, 气温仍然寒冷, 人体内消耗的热量较多, 所以宜于进食偏于温热的食物。

我国古代将立春后的十五天分为三候, “一候东风解冻, 二候蛰虫始振, 三候鱼陟负冰”, 说的是立春节气之后, 东风送暖, 大地开始解冻, 五日后, 蛰居的虫类慢慢在洞中苏醒, 再过五日, 河里的冰开始融化, 鱼开始到水面上游动, 此时水面上还有没完全溶解的碎冰片, 如同被鱼负着一般浮在水面。此时, 宜选用较清淡温和且扶助正气、补益元气的食物。如偏于气虚的, 可多吃一些健脾益气的食物, 如米粥、红薯、山药、土豆、鸡蛋、牛肉、瘦猪肉、鲜鱼、花生、芝麻、大枣、栗子、蜂蜜、牛奶等; 偏于气阴不足的, 可多吃一些益气养阴的食物, 如胡萝卜、豆芽、豆腐、莲藕、荸荠、百合、银耳、蘑菇、鸭蛋、鸭肉、甲鱼等。此外, 还要吃些新鲜蔬菜, 如芥菜、油菜、芹菜、菠菜、马兰头、香椿等。



总的来说，雨水节气时空气相对湿润，天气暖和又不躁热，然而随着气候转暖，风多物燥、早晚较冷，风邪渐增的天气时而有之，人们常会出现皮肤、口舌干燥，嘴唇干裂等现象。此时，在饮食方面应多选用新鲜蔬菜、水果以充分补给人体所需的水分。由于春季为万物生发之始、阳气发越之季，可多食红枣、淮山、莲子、韭菜、菠菜、柑橘、蜂蜜、甘蔗等，要少食油腻之物，以免助阳外泄，否则肝木生发太过，容易克伤脾胃。

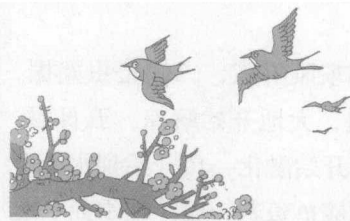
和春时期，也就是春季中期，包括惊蛰和春分两个节气，大概包揽了整个三月份。这一时期气温骤冷骤热，变化较大，可以参照早春时期的饮食。另外，在气温较高时可增加青菜的量，减少肉类的食用量。

6 我国民间有“惊蛰过，暖和和，蛤蟆老角唱山歌”的谚语。由于惊蛰后天气明显变暖，不但各种动物开始活动，细菌、病毒等各种微生物也开始生长繁殖，所以人们需要进行饮食调养，增强体质，以抵御细菌或病毒的侵袭。此时，增强体质、提高人体的抗病能力十分重要。在日常饮食中应注意做到饮食品种的多样化，以保证人体能够得到丰富而充足的营养素，还要摄入足量的能明显提高人体抗病能力的维生素C。可以多食萝卜、辣椒、甜椒、苦瓜、蒜苗、油菜、圆白菜、菜花、西蓝花、芥菜、菠菜、萝卜缨、木耳菜、香菜、苋菜、芦笋、白薯叶、山楂、大枣、柑橘、番石榴、桂圆、荔枝、木瓜等。另外，在惊蛰节气里，还可以适当食用一些具有补益正气的食疗粥来增强体质。

春分日后，燕子便从南方飞来了，下雨时天空便要打雷并发出闪电。春分节气平分了昼夜、寒暑，人们在保健养生时也应注意保持人体的阴阳平衡状态。此节气的饮食调养，应当根据自身情况选择能够保持机体功能协调平衡的膳食，忌偏热、偏寒。如在烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时，需佐以葱、姜、酒、醋类等温性调料，以防止菜肴性寒偏凉，食后有损脾胃；又如在食用韭菜、大蒜、木瓜等助阳类菜肴时，常配以蛋类等滋阴之品，以达到阴阳互补的目的。

暮春时期，包括清明和谷雨两个节气。这一时期，桃李开花，复又败去，为春夏交换之时，气温偏热，所以宜于进食清淡的食物，并注意补充足够的维生素，如饮食中应适当增加蔬菜。

清明时节，气候温和、草木萌发，杏桃开花，处处给人以清新明朗的感觉。然则清明节气天气阴凉，应注意适时补肾以及调节阴阳虚亢。可适时服用一些滋补品，如银耳、菊花、桑椹等都可以起到良好的补肝效果。



谷雨是春季的最后一个节气,这时的气温回升速度加快,一阵闷热一阵雨,所以这一时期的饮食调养应该以养肝清肝、滋养明目为主。宜多吃新鲜蔬菜水果,如香椿、香菜、桃、樱桃、梨等。

一年之际在于春,不仅要在春季里做好一年的工作和生活计划,还要为使一年的拼搏打下良好的身体基础。健康的体魄是幸福人生的基础,所以,别等了,趁着大好的春光,赶快调养身体吧!

饮食有效解“春困”

即使每天睡到暖暖的阳光洒到床上,在满目盎然的绿意里却还是哈欠连天,愈发的慵懒。每年的暖春时节,我们随处都可见到睡眠惺忪的神态,似是经过了一个冬季的伏眠,浑身懒洋洋的,提不起精神。其实,这是时节转换时人的一种精神状态,我们通常把这种现象叫做“春困”。

为什么会出现“春困”呢?这主要是因为人体的生理功能尚不能适应季节变化而引起的生理性反应。一方面,春分后气温明显转暖,人体皮肤的代谢也随之增强,导致皮肤的毛细血管扩张,供应皮肤的血流量增大,使得供应大脑的血流量相对减少,氧和能量的供应也随之下降,从而影响了大脑的兴奋性,使人产生了困倦疲乏的感觉;另一方面,白昼的时间延长夜间的时间缩短,即使是睡到阳光洒到床上时才起床,比起冬日来,睡眠的时间也相对减少,机体尚不能完全适应这种变化,往往会自我感觉睡眠不足。此外,天气转暖后,人体的汗液排泄逐渐增加,使得体内的一些矿物质也随汗液排出体外,特别是矿物质钾的丢失,造成神经系统的兴奋性降低,也会使人有“春困”的感觉。

那么,随着春天的到来,人们该如何远离“春困”呢?

改善“春困”症状,最常用的方法是饮食调理。现代医学研究认为,春困与人体蛋白质缺少、机体处于偏酸环境和维生素摄入不足有关。因此,春困时饮食调理应注意增加蛋白质的摄入,如适当增加鱼类、鸡蛋、牛奶、豆制品、猪肝、鸡肉、花生等食物。“当春之时,食味宜减酸益甘,以养脾气。”所以,春天来临时还要注意多食碱性食物,以中和体内的酸性产物,消除疲劳。切记



不可多食寒凉、油腻、黏滞的食品，更不可过多饮酒。此外，还要注意增加维生素的摄入，如维生素C有制造细胞间粘连物质的作用，对人体细胞的修补和增长很有帮助；B族维生素有防止神经系统功能紊乱、消除精神紧张的作用。因此，多食含有丰富维生素的食物和蔬菜，对解除春困有积极的作用。

“春困”时节，还可以多进食一些具有提神增智作用的食物，如茶、咖啡、荞麦、核桃、龙眼肉、黑芝麻、大枣等。多吃一些含钾丰富的食物也有不错的效果，比如，小麦胚粉、土豆粉、木薯、各种豆类、干辣椒、冬菇、黑木耳、银耳、紫菜、鳄梨、大枣、黑枣、葡萄干、龙眼肉、榛子、花生、葵花子、莲子、西瓜子、芝麻、火鸡腿、奶粉、奶油、鳕鱼、虾以及海鲜等。

8

很多人早上不吃早餐，这会造成大脑供糖不足，注意力不易集中、昏昏欲睡，从而加剧春困的状况。其实，早餐一杯牛奶外加几片面包就是不错的选择。此外，一日三餐也不要吃得太过，最好一天能吃三到五顿，否则胃过度膨



胀，人也容易犯困。如果人体缺锌的话，也会影响人的认知能力以及注意力的集中，而海产品诸如紫菜、海带中，蕴含有丰富的锌。所以，每周适宜进食这类食物1~2次。

当春困袭击了你，你可以吃点苦酸麻辣的食品，亦可泡杯浓茶或咖啡，以解困意。也可在室内添置一些色彩艳丽并富有生机的饰物以及花草，还可听些优美明快、有激励振奋人心作用的音乐或歌曲，以愉悦身心，或者欣赏一些相声、小品、笑话及喜剧影视，在欢笑声中，兴奋神经，消除困意。

调整饮食消春火

进入春季，人体内的阳气上升，肝气旺盛，机体的调节能力比较弱，而长时间蛰伏在体内的火气和辛辣食物的刺激也都慢慢地发散出来，再加上立春以后气温日渐回升，天气的变化反复无常，这些都是造成人体在春季容易上火的原因。

那么，所谓的“上火”是怎样产生的呢？人体里本身是有火的，如果没有火，生命也就停止了，即是常说的“火力”、“生命之火”。当然，火也应该保