



荣树图书
RONGSHUTUSHU



辨析人体之「火」 维护生机

四季去火招数多 顺应时常法不同
饮食平火为首选 特殊人群需护阳
药物清热当慎重 对症施用享健康

主 编 张志平 谢英彪

SHIYONG QUHUO MIAOZHAO

实用去火

妙招



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



实用去火妙招

SHIYONG QUHUO MIAOZHAO

主 编	张志平	谢英彪	
副主编	莫 剑	卞玉凡	施 琴
编 者	卢 岗	陈泓静	谢萃文
	周明飞	虞丽相	黄志坚



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

实用去火妙招 / 张志平, 谢英彪主编. —北京: 人民军医出版社, 2013.12
ISBN 978-7-5091-6941-4

I. ①实… II. ①张…②谢… III. ①泻火—基本知识 IV. ①R242

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第232602号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 邓 艳 高 磊 责任审读: 杜云祥

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 10.25 字数: 163千字

版、印次: 2013年12月第1版第1次印刷

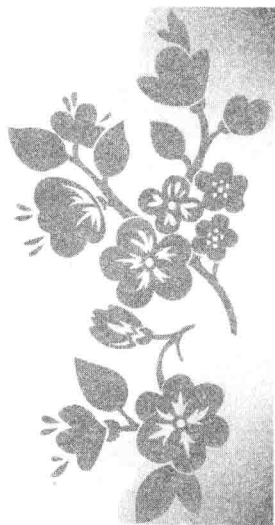
印数: 0001—4500

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

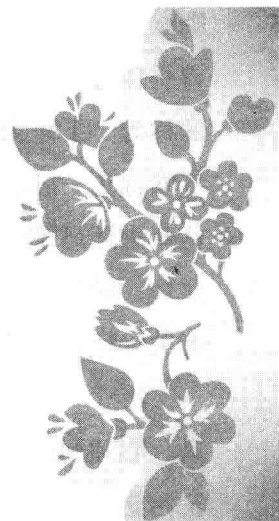
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要



编者分3部分从人体“火”的概念、分类、作用及上火的原因和上火后的注意事项等方面让我们正确认识人体的火；并详细介绍了各种去火食物、药物（包括中药及中成药）、运动、心理调适等措施；最后按季节及易上火的特殊人群（包括老年人、儿童、熬夜一族、哺乳期女性）的特点分别制定了详细去火养生方案，介绍了一些安全有效、简单的家庭去火药膳的制作方法，旨在引导大家走出“去火”的误区。本书内容丰富，实用性强，是指导大众正确地认识“火”及安全有效地“去火”并进行自我保健的科普图书，适合关注保健养生及易上火人群阅读。

前言



“上火”既是中医学的专用名词，又是老百姓对某些疾病的简称，如咽喉干痛、两眼红赤、鼻腔烘热、口干舌痛以及口角炎、鼻出血、牙痛等，有关的知识介绍也有很多，几乎每个人都可以讲出一些实际经历和应对方法来，从中医理论的视角看，民间对“上火”的理解是凭火热症状的直觉，虽说是表象，但也符合情理，如心火亢、肝火旺是情志过极之火，口腔、咽喉、头面部的不适符合炎性上火的特点。但也因对“上火”的理解停留在表面的直觉上，治疗手段也就相对单一，疗效就更不理想了。对此，如何正确认识“上火”，引导人们更好地防治“上火”，对增强体质，抵抗疫病，提高健康水平具有现实意义。

“火”是如何产生的呢？一是直接受自然界“火热之邪”的侵袭而引起“上火”症状；二是机体内存在的能推动生命功能而看不见的“火”，由于阴阳失调，失去了正常潜藏功能，浮炎于上，而引起“上火”症状。情绪波动过极，中暑，受凉，伤风，嗜烟酒，过食葱、姜、蒜、辣椒等辛辣之品，贪食羊肉、狗肉等肥腻之品以及中毒、缺少睡眠等都会“上火”。中医学把头晕、

咽喉肿痛等偏上部位的火热征象称为“上焦火”，把烦热口渴、胃脘痛等中间部位的称为“中焦火”，把便秘、尿赤等偏下部位的称为“下焦火”。又按脏腑开窍把目赤肿痛称“肝火”，鼻扇气喘称为“肺火”，口舌生疮称为“心火”等。结合内在病机，这些火还可统分“虚实”两大类，症状重，来势猛的属实火；症状轻，时间长并伴手足心热、潮热盗汗等的属虚火。这种分类为有关治疗提供了依据。

治疗“上火”要注意三点：一是自我调理时首选药膳、运动、心理调适等相对安全的去火措施；二是遵照中医学理论辨证论治选用中药，但也不可长期大量使用清热类中药，以免伤脾胃、生寒湿，不盲目投用西药；三是因老年人和儿童生理功能不健全，在服用清热药时当慎重。

俗话说：“是药三分毒，药补不如食补”，本书为大家提供了一系列去火养生的良方，除了总结一些日常食物功效，也着重介绍了去火药膳的制作方法。通过阅读本书，不仅可以了解食物、药物、运动、敷贴等的去火妙招的特性，也能在不同季节为易上火的自己或家人制定一整套安全有效的去火方案。

编 者

2013年6月



录



一、正确认识人体的“火”

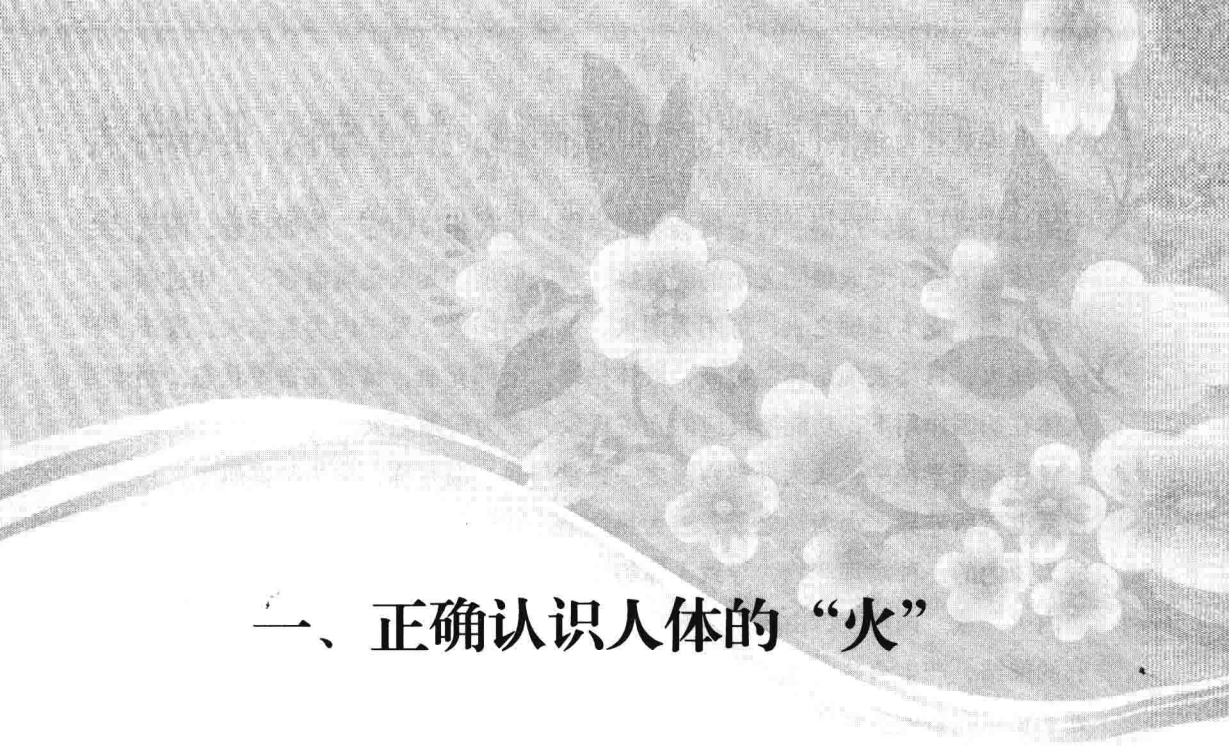
- (一) “火”的概念 1
- (二) 火的分类 2
- (三) 人体之“火”的作用 4
- (四) 上火的原因 4
- (五) “上火”后的注意事项 5

二、去火招数一箩筐

- (一) 去火三原则 6
- (二) 走出败火三误区 7
- (三) 食物去火妙招 8
- (四) 中药去火妙招 36
- (五) 中成药去火妙招 80
- (六) 运动去“火”妙招 92
- (七) 精神去火妙招 99
- (八) 外治去火妙招 102

三、因时因人，去火方式大不同

(一) 春季去火妙招	106
(二) 夏季去火妙招	118
(三) 秋季去火妙招	127
(四) 冬季去火妙招	137
(五) 小儿去火妙招	144
(六) 老年人去火妙招	152
(七) 哺乳期女性去火妙招	154
(八) 熬夜一族去火妙招	156



一、正确认识人体的“火”

日常生活中，当有人口舌生疮，唇裂齿痛，心情烦躁，我们常常说他“上火”了，那到底什么是“火”呢？“上火”一说究竟有没有科学根据呢？是不是“火”对于我们的身体健康百害而无一益呢？

（一）“火”的概念

中医学认为，火是五行之一，代表着五种基本物质的一种，并不是肉眼看到的火，而是根据火的特性用取象比类的理论来指导实践的。火与其他木、土、金、水4种物质共同运行不息，演绎着各种复杂的自然现象。

火属阳，是一种有形无迹的热力，具有急、烈、炎、热的特性。《温热经纬》中说：“土遇之而焦，金遇之而熔，木遇之而焚，水遇之则涸，故易曰，燥万物者，莫膜乎火”，已充分说明火的特性。根据“火性炎上”，火具有的温热、向上升腾的抽象特点，如方向的南，季节的夏，气候的暑，颜色的赤，五味的苦等都属于火，人体的脉，五脏的心，五官的舌，形态的笑，情态的喜，也都属于火，生理功能所表现的正常体温和热力属火，如中医经典《黄帝内经》中说：“南方生热，热生火，火生苦，苦生心”，病理过程所反应的亢进现象也属火，总之，无论自然界、人体生理病理等现象与火的特性相类似的都称为火。

人体在正常条件下表现出生气和旺盛的现象，就是生理的火。但人体的火不能过盛或过衰，过盛、过衰就会阴阳失衡，出现相应病症，例如过衰，阳气失养，体温下降，变成独阴无阳的阴寒症，古人所谓“无火化属血寒”。如过盛，火势亢烈，成为病理之火，烁阴为阴火，烁阳为阳火，发于内为五志火，发于外为六淫火，具体表现是体温过高，液体枯竭，上部充血，精神亢奋等状态，所以人体在病因作用下，功能所反应的亢进现象，多为病理之火。

在病因学说中，火为外感六淫之一，常与热、温并称，均为阳盛所生，只是程度上有所差异，火为热之极，温为热之渐。在病机学说中，火则是从内而生。成为体内的一种病理产物，导致人体组织器官的各种病理变化。内生之火，又称“内火”或“内热”，由于阳盛有余，或阴虚阳亢，或由于气血郁滞，或由于病邪的郁结，产生火热内扰，人体阴阳失于平衡，脏腑功能发生紊乱，使某些功能处于相对亢奋的病理状态，即民间所谓的“上火”。从中医学理论的视角看，百姓对“上火”的理解是凭火热症状的直觉。虽说是表象，但也符合情理，如心火亢、肝火旺是情志过极之火，口腔、咽喉、头面的不适符合火性炎上的特点。

“上火”是中医的说法，但在西医，却有着不同的解释。从西医来看，上火的种种表现往往是局部感染。比如口唇周围、咽部等处的感染，还有牙龈红肿、出血等，这些都是炎症的表现。西医认为上火是一种应激性疾病，这可能和人体的免疫功能下降有关。现代人的饮食和生活习惯都不太健康，吃得太好，摄入的营养和热量太高，肠道无法正常吸收或排解，积聚在体内形成毒素，长此以往会滋养细菌，降低免疫力。

对于“上火”的治疗，人们的认识较为一致，那就是选用清热泻火解毒中药，如口服金银花、板蓝根、大黄、番泻叶、苦丁茶、牛黄解毒片、一清胶囊等，或使用抗菌消炎西药。问题在于采用这种清火的方法常常效果不大，来医院就诊的病人就属于这类人群。其实，中医学对火及其致病机制的认识具有一整套的学说，由于人们对“上火”的理解停留在表面的直觉上，治疗手段也就相对单一，疗效就更不理想了。

（二）火的分类

认识“上火”，首先要区分“上”的是内火还是外火。外火就是六淫外邪

中的火热之邪，如在长夏（高温季节）从外界感染了因太阳光烤晒的暑气引起身体的“发热”等症状，除热可以化火外，风、寒、暑、湿、燥等五气在一定条件下也能化火。如风热病出现直视、抽搐、角弓反张等，称为风邪化火；暑病面赤身热，大汗烦渴等，称为暑邪犯火；湿热后期，唇角舌燥，神昏谵语等，称为湿热化火；燥气刑金，咳嗽咯血等，称为燥气化火；伤寒后期，舌绛心烦，咽痛不眠，称为寒邪化火。

一般来说，因外界环境因素所致的“上火”相对比较容易治疗。治疗较为困难的是从内而生的“上火”，其发病机制复杂，症状杂乱，如症见口腔溃疡、咽喉干燥疼痛、目赤干涩、牙龈肿痛、声音嘶哑、吞咽困难、口臭、面部痤疮、心率加快、颜面潮红、全身躁热、心绪不宁、食欲下降、小便发黄、大便秘结，还有些人的口唇、口角甚至面部起疱疹，鼻腔烘热火辣，口唇干裂，除外感热邪可引发外，更多的是“内火”所致。

根据部位，上火又可分上焦火、中焦火及下焦火。中医学把头晕、咽喉肿痛等偏上部位的火热症状称为“上焦火”，把烦热口渴、胃脘痛等中间部位的称为“中焦火”，把便秘、尿赤等偏下部位的称为“下焦火”。根据脏腑，上火又可分为心火、肝火、肺火、胃火。

心火：中医学认为心是君主之官，是人生的主宰，而心火则是温暖全身的主要热量内源。如果心火太旺，便会出现心烦、心悸、失眠、口舌生疮、小便赤黄等症状。常用黄连、莲子心等药物清心泻火。

肝火：古人云“暴怒伤肝，五志化火”。有些人心胸狭小，沉郁寡欢，遇事心烦易怒，从而导致肝郁气滞而肝火上炎。通常表现为头痛、头晕、面红耳赤、口苦咽干、胸闷胁痛。中医常用龙胆草、夏枯草等药调治，可获良效。

胃火：由于饮食不节，嗜酒、过食肥甘辛辣厚味，形成“食积”。生热化“火”，以致胃火炽盛。症状为胃部灼热疼痛、口干口臭、腹痛便秘、牙龈肿痛等。多以黄连、生石膏、铁树叶等药物泻胃清火。

肺火：或因气候骤然变化，身体不能适应；或由于劳倦过度，消耗了超量的体内阴液，从而引发肺火亢奋，这在老年群体中是比较多见的。其表现主要是呼吸气粗、高热烦渴、咳吐稠痰，甚至痰中带血。中医多用黄芩、桑白皮、甘草等药清肺火。

中医学还认为，内火中又可分为虚、实两类，实火多源于阳气有余或邪郁化

火等，其病势较急，病程较短，胃肠、心、肝胆多实火，表现出牙龈疼痛、咽喉干痛、口舌生疮、口渴口苦、大便干结等症状，青壮年多易出现；虚火多源于精亏血少，阴虚阳亢，虚火上炎，其病势较缓，病程较长，多表现为肺、肾阴虚症状，比如出现躁热、盗汗、口热干燥不欲饮、心烦、失眠、耳鸣、头晕等症状，老年人及慢性消耗性疾病者易出现。至于治疗，原则是实火宜泻，虚火宜补。

值得一提的是，辨别内火中的实火与虚火不能简单化，具体到某一个人实际情况更为复杂。比如有的人也许饮食不消化造成积滞，郁而化火，但是他的身体素来虚弱，这就是虚实夹杂的一种情况；反过来，有的人也许几天未休息好，过度疲劳，阴虚火旺，但是他的身体素来强壮，这也是虚实夹杂。这时治疗也要补泻兼施了。可见，对于“上火”，切不可不管内火外火、虚火实火，统统投以清泻降火之剂。

（三）人体之“火”的作用

人体内的看不见的“火”，它虽非自然界熊熊燃烧的烈火，却有着火的某些特性，能够产生温暖和力量、提供生存的能源、推动生命的进程。这种“火”被中医学称之为“命门之火”或“阳刚之火”，它对人体提供热与能，这种热与能是一切功能活动的主要动力，内经所谓“少火生气”就是这个意义。

生命力这朵火苗给身体以温暖，推动机体的运转，所以必须十分爱惜。明代医学家张景岳曾经形容它的珍贵“天之大宝只此一九红日。人之大宝只此一息真阳”。生命总是和温暖联系在一起的，特别是当我们在长途跋涉、又冷又饿、看到远处的炊烟的时候，更能体会到这一点。所以正常的生命力其实就是从上火的炽热大火缩小而成的一朵温暖火苗。我们都很自然地用“火”来称呼生命力，比如“少火”“命门之火”“小孩屁股三把火”“年轻人火力大”“老年人火力不足”等。

（四）上火的原因

导致上火的原因很多，可以概括成以下几个方面。

1. 气候骤然变化而身体来不及适应 如受寒、中暑、伤风、淋雨等使皮肤

的感觉器官与呼吸道黏膜遭受到不良刺激，导致上火。

2. 精神刺激 现代社会的生活节奏非常紧张，人们的身心随时随地都在紧张地应付着外界环境的变化，例如与各种人的各种关系，繁忙的工作，沉重的负担等，越来越多的人过度紧张、焦虑、压抑，这就扰乱了人体正常的生理节奏，引起上火。

3. 饮食失调 有些人吸烟喝酒、嗜咸喜辣，有些人爱好油炸、煎烤、熏制食品，有些人糖果、巧克力、瓜子等零食不断，这些都很容易引发上火。

4. 阴液亏虚 过度劳累，或过度节食减肥，导致体内阴液不足，虚火内生，继而上火。败火就是针对上火的原因，把上火的源头掐断。

（五）“上火”后的注意事项

“上火”引起的口舌生疮、牙龈肿痛、便秘等症，不仅令人不舒服，而且“上火”还可能引发或加重某些疾病。临床观察表明，常见的急性结膜炎、鼻炎、鼻出血、扁桃体炎、牙周炎、面部痤疮、便秘、胃脘热痛、尿道感染等疾病，常与火邪或热毒太盛有关。“火热之邪”易竭耗阴液，导致血液浓稠，造成循环功能障碍或血流不畅。老年人（或心脑血管病者）“上火”，还可能引起高血压、脑卒中等病发作。中医学认为，“火邪”致病，可能会使人体内有毒代谢物，如乳酸、肌酸、肌酐、尿酸及含氮的有机化学物积滞在体中，损害肝、肾等脏器。及时清除体内的热毒之邪，有助于避免相应的并发症发生。



二、去火招数一箩筐

（一）去火三原则

1. 调摄心情 善于调节心情，尤其不能大喜大悲，任性放纵。中医学认为气郁引起“肺火”，大怒引起“肝火”，过饱引起“脾胃火”，思虑过度引起“心火”，房事过度引起“肾火”。因此，要避免五脏“起火”就不能常生闷气、发脾气和整天愁眉苦脸。历史上有伍子胥过昭关“一夜愁白了头”、诸葛亮“三气周瑜吐血而死”的传说是有道理的。俗话说：“心宽体胖，积郁成疾”，心宽、乐观，即使有病也易好得快，“心宽则火降”。可以尝试闭目养神与静坐，闭目可帮助我们排除杂念，静坐可采取莲花坐姿，双手合十，闭上双眼，集中精神，在慢慢深吸气的同时从1数到5，然后再缓慢地呼气。

2. 调控饮食 上火者饮食要清淡，多吃蔬菜水果，以松软稀酥、易于消化和吸收的食品为主，不用葱、姜、生蒜、花椒、辣椒等辛辣调味品，不吃油炸、煎烤、熏制食物。多喝水，每天至少饮用1 500毫升白开水，因为水能帮助排除毒素，并补充机体上火而消耗的水分，不喝碳酸饮料、咖啡、烈酒、浓茶。不滥用中药补品及煲汤进补，不为赶时间放弃一顿饭，也不为一席佳肴而暴饮暴食，注意节制，定时定量。上火症状轻微时，可以适当吃一些凉性的食物，如新鲜绿叶蔬菜、梨、葡萄、橙子、柿饼、藕、黄瓜、莲子、豆腐、芹菜、冬瓜、丝瓜、

芦笋、绿茶、蜂蜜等。

3. 适当服药 现在许多中成药都是非处方药，药店里比比皆是。对于征象很典型容易归类的上火，可以买些中成药服用，但若7天内症状没有好转，或者3天内症状加重，应及时去医院就诊。

(1) 心火炽盛：可选用泻心汤、导赤散、牛黄清心片。

(2) 肝火亢盛：可选用龙胆泻肝丸、栀子金花丸、当归龙荟丸。

(3) 肺火亢旺：可选用泻白散、清肺抑火丸、牛黄上清丸、桑菊片、芎菊上清丸。

(4) 胃火亢盛：可选用泻黄散、清胃散、清胃黄连丸。

(5) 阴虚火旺：可选用知柏地黄丸、杞菊地黄丸。

(6) 目赤肿痛：外用菊花泡水洗眼。

(7) 口腔溃疡：外用冰硼散或锡类散涂于患处。

(二) 走出败火三误区

误区一：小儿上火了就要清泻

中医学认为，小儿是纯阳之体，就是说小儿的阳气充盛，以促进机体的快速生长。同时小儿易饥易饱，饮食无节，尤易积食。所以小儿也容易上火。有的妈妈发现孩子咽喉红，就赶紧买来泻火的药喂孩子，孩子吃完了就腹泻。家长觉得这样挺好，火都泻出去啦。其实这是不对的。因为小儿的消化系统尚未发育完全，清火药药性寒凉，容易损伤脾胃，腹泻就是脾胃受损的表现，小儿的脾胃一旦严重受损，不能吸收充分的营养供生长需要，就会进一步影响消化系统的发育，形成一个恶性循环。所以小儿上火，应以调理为主，最好去医院治疗，辅助着多喝水，多吃新鲜水果和蔬菜，少吃刺激性的食物。

误区二：为了预防上火经常吃败火药

有的人上火上怕了，所以就下定决心灭火，隔三差五、有事没事都吃点牛黄上清丸之类的，号称在上火前灭火，这样也是不对的。因为前面提到过，正常的火发挥着温煦身体，推动身体各项生命活动的功能，火如果不亢旺，对人体是有益而无害的。如果人体内没有了“火”，五脏六腑得不到温养，阳气得不到生化，人就会缺少生命力。曾有一女性患者，因为中学时经常咽喉痛，觉得自己是

易上火体质，上大学后常常自己用石膏、金银花泡水喝，结果灭了一段时间的火以后，月经开始推迟并量少，又不得不把注意力转为调理月经上，这样做真是得不偿失。正确的预防上火的方法，应该是调畅情志，保持住所的干净卫生和寒温适宜，进行适当的体育锻炼，合理搭配饮食等，可以适度地吃一些清凉的食物，但千万不能一味地服败火药求预防。

误区三：感冒就是上火，只要感冒就吃清热泻火药。

感冒，是一种病名，是指机体感受了外界的邪气，症状体现在人体肌表的一种病症。上火，是体内的火绝对或相对增多，引发的一系列密切相关的症候群的总称。一个是疾病名称，一个是病机的抽象和症状的代表，两者是不能等同的。由于感受的邪气有风、寒、暑、湿、燥、热的不同，个人内在的体质不同，感冒的症状虽都是体现在五官和肌表，但各有区别。随着温室效应越来越严重，夏天炎热，冬天不冷，屋里还有暖气，老百姓的感冒以风热感冒这一型最为常见，其症状中有很多类似上火的表现，比如咽喉疼痛、咳嗽、咽干口渴、牙周疼痛等，这就是感冒容易和上火相混的原因。在治疗上，风热感冒和上火，都包括清热之法，但感冒所受的邪气来自于外界，症状集中于人体的肌表，并没有深入到里，所以感冒的治疗是以向外疏散邪气为主，总的来说就是疏风清热，有清有散，使邪气从表而解，选择的中药一般是桑叶、菊花、薄荷等，一般不会用特别寒凉的清火泻火之品，以防止过于寒凉，损伤了人体的抵抗力，使得停留在肌表的邪气内陷脏腑，出现更为严重的症状。当然，并不是所有人的感冒都是风热感冒。年轻姑娘冬天穿着一条薄裙在溜冰场上玩一天，很有可能会感冒，这时的症状，主要是头痛、打喷嚏、流鼻涕、怕冷，这时的感冒，是风寒感冒，没有上火的症状，治疗上也不能清火，而是疏风散寒。可见，感冒与上火既有区别，又有联系，只要感冒就吃清热泻火药也是不对的。

（三）食物去火妙招

1. 水 是生命的源泉。人对水的需要仅次于氧气。而在中医的阴阳学说中，早在《黄帝内经》内指出“水火者，阴阳之征兆也”。水者，坎之象也，火者，离之象也。例如感冒、发热时，多喝开水能帮助发汗、退热；火邪伤津，出现口干欲饮，多喝开水能帮助清热生津。所以在去火之中首要提到的就是水，切

不可总等口渴了才饮水。

明朝李时珍在《本草纲目》中就把水论述“药补不如食补，食补不如水补”“好水是百药之王”“好水是长寿之源”。古人对水甚有研究，对来自不同来源的水具有不同的功效，其分类有雨水、潦水、露水等。时至今日，对现代人来说，最为普遍的莫过于自来水。那如何饮水才可以健康又可以清热？一年四季都应重视补充水分，一般每天应补充1500~2000毫升，平时常饮些淡茶，尤利于利尿清火，定时、定量、按身体所需补充水分，有助身体排除代谢的废物和体内的毒素，才能达到去火的目的并有助健康。

小知识

标准水质：

世界卫生组织（WHO）对饮用水标准的三大准则定为“安全、卫生、健康”。

- （1）不含对人体健康的物理性、化学性和生物性污染。
- （2）含有适量的有益于人体健康，并呈离子状态的矿物质（钾、镁、钙等含量在100毫克/升）。
- （3）水的分子团小，溶解力和渗透力强。
- （4）水中含有溶解氧（6毫克/升左右），含有碳酸根离子。
- （5）呈负电位，可以迅速、有效的清除体内的酸性代谢产物和多余的自由基及各种有害物质。
- （6）水的硬度适度，介于50~200毫克/升（以碳酸钙计）。而“未开水”“重煮水”“生水”“老化水”“千滚水”都是不建议饮用的。

2. 绿豆 《本草纲目》云：“绿豆，消肿治痘之功虽同于赤豆，而压热解毒之力过之。且益气、厚肠胃、通经脉，无久服枯人之忌。外科治痈疽，有内托护心散，极言其效。”并可“解金石、砒霜、草木一切诸毒”。绿豆性味甘凉，有清热解毒之功。对于有痤疮、时常进食煎炸油腻之品的青年人，以绿豆煮汤常服有清热解毒的作用。另外，夏天在高温环境工作的人出汗多，水液损失很大，体内的电解质平衡遭到破坏，用绿豆煮汤来补充是最理想的方法，能够清暑益气、止渴利尿，不仅能补充水分，而且还能及时补充无机盐，对维持水及电解质