

八大去火**诀窍**，享受**不上火**的生活

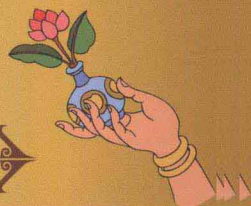
会生活 不上火

— 心 肝 脾 肺 肾 —

牟明威 编著

人人都会上火
去火身体健康

《 分清虚火、实火，用对去火方法 》



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位
国家一级出版社

健康·智慧·生活 丛书



会生活 不上火

牟明威 编著

 中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位
国家一级出版社

图书在版编目(CIP)数据

会生活 不上火 / 牟明威编著. --北京: 中国纺织出版社, 2013.12

(健康·智慧·生活丛书)

ISBN 978-7-5064-8576-0

I. ①会… II. ①牟… III. ①泻火—基本知识 IV.

①R242

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第097119号

策划编辑: 张天佐 责任编辑: 张天佐 穆建萍 责任印制: 何 艳
封面设计: 任珊珊 版式设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市华丰印刷厂印刷 各地新华书店经销

2013年12月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15

字数: 215千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言



P R E F A C E

在做医生的这些年里，我接触过无数的病人。我在心中一直为这些病人祈福，希望他们能早日摆脱疾病的痛苦，过上健康幸福的生活。我自始至终都认为和每个人的相遇都是一种缘分，因为有那么多病人，有那么多医生，偏偏我们结识了。

也许是因为我抱着这样的态度来行医，所以和很多病人成为了朋友。我们在交流病情的同时，还会交流工作、生活上的心得。

我诊治过很多病人，见过很多五花八门的病例。在这过程中我发现，很多疾病是由上火所导致的。例如头痛，有的人总是头痛，这是由于虚火上行，导致头部的血液循环不畅，结果头部气血不足，因此会有头痛的感觉；又如嗓子痛，有的人时常嗓子痛，这是因为阴虚火旺，滋润身体的阴液不足所导致的。同样，身体其他部位出现了这样或是那样的毛病，多数都和火脱离不了关系。

提到上火，很多人都会想起自己上火时的感觉：口干、喉涩、便结、嗓子痛，严重的话，还会引发一些疾病。其实，当这些症状来“拜访”你的时候，就是在提醒你，应当注意了，身体的健康状况出现了问题。如果对此置之不理的话，那么没办法，你只能被疾病折磨了。

还有很多病例都可以证明，我们只要不上火，就会少生病。

那么，什么是上火，怎样才能不上火呢？对于这个问题，许多医学家都提出过应对的办法。其实，对付上火的办法很多，但是什么方法比较好，还需看具体症状，要有针对性地对待。

总的来说，上火就是“阳常有余，阴常不足”，即中医常说的阴阳失衡。“阳”大于“阴”的人体生理状态，虽然能保证生命的活力，但是增加了上火的可能。

上火了，只要我们能调和阴阳，就能恢复不上火的生活。

怎么去调和呢？要从两个方面入手。第一个方面是饮食要清淡。只有吃得清淡了，不油腻，那些吃进去的食物才能得到顺利消化，不会造成油脂堆积，不使我们的身体成为垃圾站。第二个方面是生活要简单化。只有生活简单了，才不会整日忧心忡忡，有了健康积极的心态，内心安详清净了，自然也就不会上火了，这是一个由外而内相互净化的过程。

漫漫行医路，就是在时间的流逝中不断求索，我将比较简单、有效、实用的去火的方法慢慢地汇总起来，将其告诉给我的病人、朋友和亲人。这些方法是在长时间的实践中用心总结出来的，是我送给大家最好的健康礼物。

在过去的时间里，不管你是被各种各样的大火、小火所困扰，还是被上火导致的情绪所折磨，从你翻开这本书的那一刻起，一定要记住，人的一生其实很短暂，我们在有限的生命当中最应该把握住的健康的身体。只有身体不上火了，我们才有可能成为一个幸福的人，我们也才可能有一个幸福的家庭，否则，即使物质上再富有，你也不会快乐。所以，请记住，不论你现在身处何种境地，一定要暗暗告诉自己，做一个快乐的人，做一个健康的人，坚持一段时间以后，你会发现，你的生活已发生了巨大的改变。

最后，祝所有的人健康快乐！

牟明威

2013年5月

目录



C O N T E N T S

导 读 教你不上火，与上火有关的那些事

五行五脏相呼应，上火常常有征兆	10
去火食疗法，吃好喝好也去火	14
按按手耳足，有火不用愁	15
去火中药多，药效各有别	17
去火方法有讲究，别犯四个大错误	19
阅读本书的五部曲，轻松不上火	22

第 1 章 人体离不开火，正常之火的重要性

有火则生，人活着体内就要有把火	26
“命门之火”，人体生命的源动力	28
火是生命中的“气”，气能救命	31
排行最小火力弱，生孩子要掌握时机	33
没火未必是好事，看火与癌的关系	36

第 2 章 阴阳失衡，小心“引火上身”

人为何会上火，解读火的由来和灭法	40
病理之火，就是老百姓所说的上火	43
老人为何易“上火”，说说四大主因	46
阴阳失衡招邪火，去火就要调阴阳	48
春季火气大，滋阴降火刻不容缓	51
读懂自己的身体，有针对性地降火	56
7种体质去火养生法，让你健康无忧	60
五味偏嗜易招火，想要健康先调五味	63
小孩火力壮，“纯阳之体”在捣蛋	67

第 3 章 火有虚实，对症治疗可轻松去火

火有虚实之分，去火之前要辨清	71
年轻人阳气盛，清热降火便无事	74
心情不好实火来袭，去火需要乐观	77
虚火上浮体难安，去火才能一身轻	80
虚火也可由寒起，寒气一除显轻松	84
老年人易虚热，补好养好才长寿	86
四十未到就先衰，阴虚火旺成宿命	89
性欲亢奋是虚火所致，降火才是王道	92
实火用泻法来降，虚火用补法来清	95

第 4 章 胃有火则热，排毒去火是关键

- 胃火导致便秘，口臭、牙痛更难挡 99
- 不当饮食损失大，胃火无处可逃 101
- 食多积热易上火，吃饭也要有讲究 105
- 胃是身体的“粮仓”，让胃平安不上火 108
- 少吃零食多吃饭，胃火小来精神好 111
- 口腔溃疡多由胃火起，标本兼治除病根 114

第 5 章 脾火升起嘴遭殃，泻掉脾火有讲究

- 脾开窍于口，口臭口苦多是脾火大 118
- 脾火为糖尿病“原凶”，做好预防很重要 121
- 思虑也要有个度，以防伤脾上火 124
- 益气健脾不上火，四君子汤显神威 127

第 6 章 肝开窍于目，肝火与目息息相关

- 肝火旺时脾气大，不要忘了龙胆草 131
- 面部潮红、长斑有肝火，吃药按穴双管齐下 133
- 情绪可引肝阳上亢，保肝需要平五志 135
- 秋季耳鸣是肝火旺，一招搞定耳边杂音 138
- 肝火一除，眼睛就会炯炯有神 140

清火无罪，睡好觉是最重要的滋阴方法·····	143
肝阴虚身体难安，滋阴养肝药食佳·····	145
喝酒有禁忌，赶走湿热一身轻松·····	148
肝火大易消化不良，疏肝降火助消化·····	151
肝火可致头痛，患了头痛不可小视·····	154
腰痛不全是肾病，肝经郁滞也会痛·····	158
不“大动肝火”，走入健康大道·····	161

第 7 章 肺主呼吸，遏制肺火才能呼吸顺畅

秋天燥热易咳嗽，对症施治好得快·····	166
孩子容易捂出火，秋天穿衣要适当·····	168
邪热来袭脸长痘，对付痘痘很简单·····	171
应对风热感冒，超级妙方不可少·····	174
肺开窍于鼻，肺火大了鼻子不通气·····	178

第 8 章 肾主命，肾火大降低生命的活力

肾为生命之本，去肾火方可益寿·····	183
肾火旺盛，按摩一下益处多·····	187
“命门之火”关生命，保命就要守肾阳·····	189
六味地黄丸，滋阴补肾防虚火·····	193
肾虚火大血压高，按按脚降血压·····	196

第 9 章 心为神之主，心火一动急症多

心为神之主，心有火则神难安	201
烦躁不安心火旺，请服天王补心丹	203
夏季天气炎热，人们最易生心火	205
心火上炎人昏迷，及时吃安宫牛黄丸	207
心急郁闷均上火，赶紧去找“定心丸”	210
心静自然凉，让大脑休息来防上火	213

第 10 章 八大去火诀窍，打造不上火的生活

夏天这样喝饮品，巧妙避火不上火	217
夏日女性“去火”，窍门法宝齐上阵	219
秋日女性去火方，火去才能容颜俏	221
冬季不上火的秘密，预防上火有诀窍	223
按摩反射区，去火的有效法宝	226
防火要领应牢记，多吃粗粮多喝水	229
享受慢生活，体验不上火的感觉	231
要注意祛湿，久湿也会化成火	234

附录 去火蔬果及饮品一览表

238

健康·智慧·生活 丛书



会生活 不上火

牟明威 编著



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位
国家一级出版社

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

会生活 不上火 / 牟明威编著. --北京: 中国纺织出版社, 2013.12

(健康·智慧·生活丛书)

ISBN 978-7-5064-8576-0

I. ①会… II. ①牟… III. ①泻火—基本知识 IV.
①R242

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第097119号

策划编辑: 张天佐 责任编辑: 张天佐 穆建萍 责任印制: 何 艳
封面设计: 任珊珊 版式设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市华丰印刷厂印刷 各地新华书店经销

2013年12月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15

字数: 215千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言



P R E F A C E

在做医生的这些年里，我接触过无数的病人。我在心中一直为这些病人祈福，希望他们能早日摆脱疾病的痛苦，过上健康幸福的生活。我自始至终都认为和每个人的相遇都是一种缘分，因为有那么多病人，有那么多医生，偏偏我们结识了。

也许是因为我抱着这样的态度来行医，所以和很多病人成为了朋友。我们在交流病情的同时，还会交流工作、生活上的心得。

我诊治过很多病人，见过很多五花八门的病例。在这过程中我发现，很多疾病是由上火所导致的。例如头痛，有的人总是头痛，这是由于虚火上行，导致头部的血液循环不畅，结果头部气血不足，因此会有头痛的感觉；又如嗓子痛，有的人时常嗓子痛，这是因为阴虚火旺，滋润身体的阴液不足所导致的。同样，身体其他部位出现了这样或是那样的毛病，多数都和火脱离不了关系。

提到上火，很多人都会想起自己上火时的感觉：口干、喉涩、便结、嗓子痛，严重的话，还会引发一些疾病。其实，当这些症状来“拜访”你的时候，就是在提醒你，应当注意了，身体的健康状况出现了问题。如果对此置之不理的话，那么没办法，你只能被疾病折磨了。

还有很多病例都可以证明，我们只要不上火，就会少生病。

那么，什么是上火，怎样才能不上火呢？对于这个问题，许多医学家都提出过应对的办法。其实，对付上火的办法很多，但是什么方法比较好，还需看具体症状，要有针对性地对待。

总的来说，上火就是“阳常有余，阴常不足”，即中医常说的阴阳失衡。“阳”大于“阴”的人体生理状态，虽然能保证生命的活力，但是增加了上火的可能。

上火了，只要我们能调和阴阳，就能恢复不上火的生活。

怎么去调和呢？要从两个方面入手。第一个方面是饮食要清淡。只有吃得清淡了，不油腻，那些吃进去的食物才能得到顺利消化，不会造成油脂堆积，不使我们的身体成为垃圾站。第二个方面是生活要简单化。只有生活简单了，才不会整日忧心忡忡，有了健康积极的心态，内心安详清净了，自然也就不会上火了，这是一个由外而内相互净化的过程。

漫漫行医路，就是在时间的流逝中不断求索，我将比较简单、有效、实用的去火的方法慢慢地汇总起来，将其告诉给我的病人、朋友和亲人。这些方法是在长时间的实践中用心总结出来的，是我送给大家最好的健康礼物。

在过去的时间里，不管你是被各种各样的大火、小火所困扰，还是被上火导致的情绪所折磨，从你翻开这本书的那一刻起，一定要记住，人的一生其实很短暂，我们在有限的生命当中最应该把握住的健康的身体。只有身体不上火了，我们才有可能成为一个幸福的人，我们也才可能有一个幸福的家庭，否则，即使物质上再富有，你也不会快乐。所以，请记住，不论你现在身处何种境地，一定要暗暗告诉自己，做一个快乐的人，做一个健康的人，坚持一段时间以后，你会发现，你的生活已发生了巨大的改变。

最后，祝所有的人健康快乐！

牟明威
2013年5月

目录



C O N T E N T S

导 读 教你不上火，与上火有关的那些事

五行五脏相呼应，上火常常有征兆	10
去火食疗法，吃好喝好也去火	14
按按手耳足，有火不用愁	15
去火中药多，药效各有别	17
去火方法有讲究，别犯四个大错误	19
阅读本书的五部曲，轻松不上火	22

第 1 章 人体离不开火，正常之火的重要性

有火则生，人活着体内就要有把火	26
“命门之火”，人体生命的源动力	28
火是生命中的“气”，气能救命	31
排行最小火力弱，生孩子要掌握时机	33
没火未必是好事，看火与癌的关系	36

第 2 章 阴阳失衡，小心“引火上身”

人为何会上火，解读火的由来和灭法	40
病理之火，就是老百姓所说的上火	43
老人为何易“上火”，说说四大主因	46
阴阳失衡招邪火，去火就要调阴阳	48
春季火气大，滋阴降火刻不容缓	51
读懂自己的身体，有针对性地降火	56
7种体质去火养生法，让你健康无忧	60
五味偏嗜易招火，想要健康先调五味	63
小孩火力壮，“纯阳之体”在捣蛋	67

第 3 章 火有虚实，对症治疗可轻松去火

火有虚实之分，去火之前要辨清	71
年轻人阳气盛，清热降火便无事	74
心情不好实火来袭，去火需要乐观	77
虚火上浮体难安，去火才能一身轻	80
虚火也可由寒起，寒气一除显轻松	84
老年人易虚热，补好养好才长寿	86
四十未到就先衰，阴虚火旺成宿命	89
性欲亢奋是虚火所致，降火才是王道	92
实火用泻法来降，虚火用补法来清	95

第 4 章 胃有火则热，排毒去火是关键

胃火导致便秘，口臭、牙痛更难挡	99
不当饮食损失大，胃火无处可逃	101
食多积热易上火，吃饭也要有讲究	105
胃是身体的“粮仓”，让胃平安不上火	108
少吃零食多吃饭，胃火小来精神好	111
口腔溃疡多由胃火起，标本兼治除病根	114

第 5 章 脾火升起嘴遭殃，泻掉脾火有讲究

脾开窍于口，口臭口苦多是脾火大	118
脾火为糖尿病“原凶”，做好预防很重要	121
思虑也要有个度，以防伤脾上火	124
益气健脾不上火，四君子汤显神威	127

第 6 章 肝开窍于目，肝火与目息息相关

肝火旺时脾气大，不要忘了龙胆草	131
面部潮红、长斑有肝火，吃药按穴双管齐下	133
情绪可引肝阳上亢，保肝需要平五志	135
秋季耳鸣是肝火旺，一招搞定耳边杂音	138
肝火一除，眼睛就会炯炯有神	140