

上火

舌诊与调理

SHANGHUO DE SHEZHEN YU TIAOLI



主 编
梁 嵘



人民军医出版社



上火的舌诊与调理

SHANGHUO DE SHEZHEN YU TIAOLI

主 编 梁 嵘

副主编 王召平

编 者 李丹溪 吴金飞 姚叙莹

王盛花 田 丁



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

上火的舌诊与调理/梁嵘主编. —北京:人民军医出版社,
2013.10

ISBN 978-7-5091-7030-4

I. ①上… II. ①梁… III. ①火(中医)—舌诊②火(中
医)—中医治疗法 IV. ①R228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 225667 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:李学敏 责任审读:杨磊石

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)51927292

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:889mm×1194mm 1/32

印张:4.875 字数:102千字

版、印次:2013年10月第1版第1次印刷

印数:0001—3500

定价:36.00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

本书作者参考古今医学文献,结合自己的实践经验和研究成果,以中医基本理论为指导,以国人耳濡目染的“上火”为主题,较详细地介绍了上火的舌诊与调理方法。包括人体火与上火的基本知识,舌诊的基本知识与上火,以及胃上火、肺上火、肝上火、心上火、肾上火的原因、特征、舌象和行之有效的自我调理与预防方法,并插有 100 余幅舌象图解和部分典型案例。本书图文并茂,内容实用,通俗易懂,可供临床医师、基层医务人员和城乡广大群众阅读参考。





前 言

作为一名中医，你是不是虽然受过高等中医院校的系统教育，但从来没在课堂上学过什么是上火？

我在十几年前到国外做医学研究时，时任日本京都的国际日本文化研究中心教授、现在哈佛大学任科技史专家的栗山茂久先生问我：中国有没有一种类似日本的 KATAKORI(肩凝)那样的身体不适感，它至今没有现代医学的病名，却为国民所熟知？我脱口说出：“有啊，比如上火”。

的确，上火为中国老百姓所熟知。我们曾经对健康体检中心的体检者进行问卷调查，在近 800 名被调查者中，90% 的人不但知道上火，还有过上火的体验。

随着人类的进步，医学的重点已经从以治疗为主导的临床医学，转向以预防为主导的预防医学。因此，上火这个既古老又现实的话题越来越多地被国人提及，甚至出现在饮料的广告词中。可是，当上火被热热闹闹地谈论着的时候，我们蓦然发现，其实“上火”又是那么的模糊，以至于每个人的理解和体验都不同。

上火是什么？上火，作为一种特别的身体失调状态，能不能够自测、自调？我们这个中医治未病的探索团队将在这本书中，把中医的认识、我们的研究与思考及常用的中医食疗、保健方法介绍给您。

梁 嵘

2013 年 5 月 20 日



目 录

上篇 火与上火

一、引子	(3)
二、人体的火是什么	(4)
(一)生命的本质是火	(4)
(二)最初的那一把火	(6)
(三)火燃烧起来以后	(7)
三、上火是身体迸出的小火星	(9)
(一)体内为什么会出现小火星	(9)
(二)关于上火的问卷调查	(10)
四、上火是身体发出的预警信号	(16)
五、上火提出的科学问题	(18)
六、上火的自测问卷	(20)
七、预防和调理上火的总则	(23)
(一)去火先除“因”	(23)
(二)补“水”灭火	(24)
(三)以“舌”为镜	(25)

中篇 望舌诊病与辨火

一、望舌为什么能诊病	(29)
------------------	------



二、如何观察自己的舌象	(32)
(一)准备镜子	(32)
(二)找个亮堂的地方	(32)
(三)注意伸舌的姿势	(32)
(四)拍摄舌图	(34)
三、望舌的注意事项	(35)
(一)最好在清晨望舌	(35)
(二)最好在未进饮食时望舌	(35)
(三)排除染苔的影响	(36)
四、正常的舌象	(40)
五、舌象的主要观察内容	(42)
(一)望舌质	(42)
(二)舌苔	(49)
六、上火时常见的异常舌象	(59)
(一)舌质异常	(59)
(二)舌苔异常	(61)

下篇 上火的分类与调理

一、胃上火	(67)
(一)中医“胃”的概念	(67)
(二)胃上火的起因	(67)
(三)胃上火的不适感与自我测查	(69)
(四)胃上火的舌象特征	(71)
(五)胃上火的自我调理	(72)
(六)胃上火的预防	(78)
(七)胃上火的案例	(84)



目 录

二、肺上火	(90)
(一) 中医“肺”的概念	(90)
(二) 肺上火的起因	(91)
(三) 肺上火的不适感与自我调查	(92)
(四) 肺上火的舌象特征	(93)
(五) 肺上火的自我调理	(94)
(六) 肺上火的预防	(98)
(七) 肺上火的案例	(100)
三、肝上火	(105)
(一) 中医“肝”的概念	(105)
(二) 肝上火的起因	(106)
(三) 肝上火的不适感与自我调查	(106)
(四) 肝上火的舌象特征	(107)
(五) 肝上火的自我调理	(110)
(六) 肝上火的预防	(112)
(七) 肝上火的案例	(113)
四、心上火	(119)
(一) 中医“心”的概念	(119)
(二) 心上火的起因	(120)
(三) 心上火的不适感与自我调查	(120)
(四) 心上火的舌象特征	(121)
(五) 心上火的自我调理	(122)
(六) 心上火的预防	(125)
(七) 心上火的案例	(128)
五、肾上火	(133)
(一) 中医“肾”的概念	(133)



上火的舌诊与调理

(二)肾上火的起因	(134)
(三)肾上火的不适感与自我测查	(135)
(四)肾上火的舌象特征	(136)
(五)肾上火的自我调理	(138)
(六)肾上火的预防	(139)
(七)肾上火的案例	(141)
结语	(146)

上篇

火与上火





一、引子

医学的目的首先是观察身体。

由于观察者是人，那么就不可避免地要在观察身体时，也带着我们认识世界的视角。中国人认为：身体可不是由谁制造出来的，它是“天成”的，是物的精华“活物”。所以，在观察身体时，不但不能破坏它，也不能干扰它。要在“活”的基础上与身体沟通，来理解和认识生命的表现及其本质。

可以说，中医学是在这样的视角下形成与发展的。

那么，一个人最根本的生命表现是什么呢？

现代人会说：是心跳。

古代的中医可不这样认为。他们认为是呼吸，是身体的热度。

所以，中国民间在描述一个生命消亡时常说这两句话，“没气儿了”！“身子都凉了”！

这就是说，当身体表现为气息微弱和慢慢变冷时，意味着生命走向了衰亡。

在中医学中，表述生命的运动和温度的术语叫做“阳气”，还有一个更正式的学名，就是“火”。火是中医的五行之一，是中医基础理论的核心框架。

下面，我们就进入关于“火”的话题。

李中梓云：火者，阳气也，天非此火，不能发育万物；人非此火，不能生养命根。是以物必本于阳。

二、人体的火是什么

由于中医观察的对象是活着的人，所以要回答的第一个问题，就是活人(生命)与死人(死亡)的根本区别是什么？古人的观察结论是：人死后，身体并没有立即消亡，甚至身体还可以长时间保存。

那是什么消亡了？是阳气，是火。当阳气离开了身体，生命也就停止了。由此，产生了下面的第一个推理，生命的本质是火。

(一)生命的本质是火

在中国明代时，对生命的本质是什么进行了热烈的讨论，对后世影响较大的有两位医家，他们用比喻的方法，说明了生命的原动力是什么。

一位医家叫赵献可(生卒年不详)，他在著作《医贯》中，借用“走马灯”来说明火与生命的关系。

走马灯是一种灯笼，也是中国传统的玩具，过去常在元宵、中秋等节日的时候挂出来供大家观赏。这种灯笼在内部装有一个轮轴，轮轴上贴着人物剪纸。当把蜡烛点着后，蜡烛产生的热力造成气流，气流推动轮轴转动。轮轴一转，粘在上面的人物剪纸也跟着转起来。烛光将剪纸的影子投射在灯笼的透明纱罩上，转

动着的人物们你追我赶，就像皮影戏一样，煞是好看。因为人物剪纸的题材常常是古代骑着马的武将，所以这种灯笼的名字又叫走马灯(图1)。



图1 走马灯

赵献可用走马灯中的蜡烛比喻人体的火，用转动的人物影子比喻人体的五脏六腑，意在说明一个道理：如果没有生命之火的鼓动，就不会有脏腑的功能活动，人的生命也就停止了。

另一位医家叫张景岳(1563—1640)，他有部传世的著作《类经》。他以我们能够看见的、生命周期比较短的草木作比喻，来说明生命与火的关系。

他说：我们的生命，就像草木一样。草木最初是幼苗，然后长出枝叶，再后来开花、结果。花败果落之后，虽然枝叶没有立即干枯，可是渐渐走向凋零，最后枯死。我们把草木的一生称为生、长、化、收、藏。其实，这是植物在不同的阶段，生命的表现形式不一样罢了。人生也是这个道理。最初是婴儿，长大后男子有精泄，女子有月事，再后来生儿育女。待到生殖能力消退时，人的形体虽然犹存，但是会渐渐衰老而终。我们也把人的一生概括为生、长、壮、老、已，这也是人在不同阶段的生命表现形式不同。无



论什么生命，凡能成为“生”者，都是因为生气。而生气就是主宰着生命变化的阳气。

可见，中医认为生命的本质是火。这个话题很理性，但却是我们在思考什么是生命时必须探讨的。在这个问题的基础上，又衍生出下面 2 个问题，就是火的先天禀赋与后天维养。

(二)最初的那一把火

小时候是不是被问过这样一个问题：说说看！是先有鸡呢？还是先有蛋？这真不好回答。但是如果换个问法，家里养的这只鸡是先有的鸡？还是先有的蛋呢？那就好回答多了。

我们的生命之火是哪里来的？

中国古人认为，与生俱来的火是父母给的。人呱呱落地，从父母那里禀赋了自己的生命之火。这把火一经点燃，就伴随着自己的一生。所以，生命之火又叫“元气”“元阳之气”，这是根据火的来源所起的名称。如果从火对生命的重要性来说，火的名字叫“命门之火”，也就是生命之火。

命门之火藏在那里？

在命门，也就是肾脏。

为什么与生俱来的火是藏在肾脏呢？

这种认识的来源并不复杂。中医认为肾的生理功能之一是主生殖。人通过生殖而一代一代地繁衍，那么，初生婴儿的活力也必然是通过生殖获得的。基于这种想法，肾被誉为先天之本，凡是属于禀赋的东西，都与肾相关。

从这个角度出发，中医认为：人在一生中，都要好好地保护与合理地使用从父母那里禀赋的肾气。因为一个肾虚的人，不仅仅是生殖能力大打折扣，还会导致生育的后代元阳不足，造成后代的生长发育迟缓，体质孱弱，甚至影响后代的寿命。



(三)火燃烧起来以后

藏在肾中的那一把生命之火点燃之后,生命就开始了,五脏六腑都启动了。燃料呢?——来自于呼吸的大气和饮食的精微之气。

如何评价五脏六腑的火是不是正常?中医找到了一个简易、有效的评价指标——身体对冷、热的感觉。

以我们感觉到的冷、热为基础,中医把火划分为三种状态,即少火、壮火、火衰。这三种状态,概括了正常状态的火(指健康状态的火)和异常状态的火(指失衡与疾病状态的火)。

1. 少火 “少火”指人处于健康状态时表现出的火势,其特征是平和,不温不火。具体点说,我们的身体既没有感觉到冷的不适,也没有感觉到热的不适。与此同时,火推动着身体的“物流系统”按部就班、有条不紊地运行着。

这个物流系统在中医术语中叫“升降出入”,老百姓俗称吃、喝、拉、撒、睡。《黄帝内经》描述这种状态叫“少火生气”,就是说平和的火既是脏腑工作的动力,同时也对脏腑自身起到养护的作用。

2. 壮火 “壮火”指过于亢盛、甚至妄作的火,中医把它归到“太过”的范畴。

身体内的火烧得过旺时,自己会感到热,或者很热,由此怕热、烦热、恶热,同时还伴有热所带来的各种不适,如出汗、口干口渴、口苦、面目红赤、心烦、手足心热、耳鸣、胃中烧灼感、小便短赤、大便秘结、性欲过亢等,严重的时候,可见发热或高热、出大汗,大量饮冷水,因大便不通而腹胀腹痛,烦躁,抽搐,昏迷等。《黄帝内经》将这种火概括为“壮火食气”,就是说过旺的火会促使脏腑过度劳作和消耗,并由此使脏腑受到伤害。



阳气太过时，中医的诊断学术语叫阳气亢盛。

3. 火衰 “火衰”指过于衰弱、甚至衰退的火，中医把它归到“不及”的范畴。

身体内的火烧得不足时，自己会感到怕冷，总是比别人要穿戴得多一些，还有冷所带来的各种不适，如怕风、怕吹冷气；手足凉；不能吃冷的东西，吃了就会腹痛或腹泻；饮食减少，多食则腹胀；身体喜蜷缩，行动迟缓，活动能力减弱；小便量多，夜尿多，大便稀溏；性欲减退等。

阳气不及时，中医的诊断学术语叫阳气虚衰。

火力不足，不但使脏腑的工作能力下降，还使脏腑自身得不到温养，最终导致生命力的渐渐消退，古人概括为“阳衰则夭”。就是说，当阳气衰弱时，最初表现为早衰，接着就是早夭了。

总之，少火是生生造化之火，壮火和火衰都属于疾病状态。壮火的诊断学术语又叫做热证；火衰的诊断学术语又叫寒证（阳虚）。辨别人体的寒与热是中医诊断的总纲领之一，而辨寒热其实只是辨一个字——火，是评估身体的火力情况。