

谷杰法◎著

HUODUYANYI

火毒演义

人类要免受火毒之害，
就必须懂得什么是火毒
如何远离火毒



中医古籍出版社
Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

序

小时候，我一看到痰或粪便之类的脏东西，就会泛恶心，吐唾沫。这样时间一长，便养成了爱吐唾沫的不良习惯。父母见我常吐唾沫，怕是有什么病，便询问一位姓王的医生，王医生说：“他这是习惯病，经常炒点玉米花给他吃吃，让他嘴里少生唾沫就好了。”母亲照办了，经常炒些玉米花装在我的衣兜里，并关照我嘴里一生水，一想吐唾沫就吃玉米花。玉米花虽不是成瘾性东西，但它的甘香，是足够讨人口味的。尝到玉米花甘香的我，并没记住母亲的关照，不是嘴里一生水，一想吐唾沫就吃玉米花，而是想吃玉米花就吃，经常是一口气把兜里玉米花吃完了。大约吃到三四个月的时候，我起了连饭都没法吃的口疮，尽管经常吹药面，就是不肯好，好不容易好了，可不长一段时间就又复发了。我忘了母亲是什么时候断绝我的爆玉米花专项治理的，但我知道我有了爱吃爆炒类食物的嗜好，别说是一见爆炒类食物就想吃，就是不见爆炒类食物，亦成天想吃爆炒类食物，好像对爆炒类食物成瘾了似的。到十三四岁时，我的口唇旁忽然出现许多小水疱，虽不怎样疼，但极不好受，那位叫我吃玉米花的王医生说：“这不要紧，过几天就好了。”他还说这是治与不治都要好多天才能好的小毛病，没有花那瞎钱的必要。自那以后，我不是口舌生疮，就是口唇周围起小水疱，每年都要起好多次。十七岁那年，我从师学医，从医书上得知自己经常得的是口腔溃疡、单纯疱疹，可能与自己爱吃爆玉米花、炒葵花子、炒花生等爆炒类食物有关，但并未引起注意，仍是爱吃这类食物。1976年，我去了东北的桦南。那儿的主要经济作物

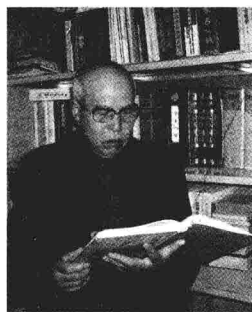
是葵花籽，炒葵花子是那儿的主要小吃，不管你到谁家，主人都会客气地给你捧上炒好的葵花子，还有炒松子，炒榛子什么的。这对爱吃爆炒类食物的我来说，真可以说是一种幸运，但使我感到痛苦的是，讨厌的口腔溃疡和单纯疱疹较之在江苏老家时，发得更频繁，更厉害了。1979年秋，我下意识地克制自己不吃爆炒类食物，自那以后，口腔溃疡和单纯疱疹虽然还会发，但频率明显减少到只是偶尔了。已经不吃爆炒类食物了，口腔溃疡、单纯疱疹为什么还会偶尔出现呢？原来除了爆炒类食物，还有一些其它容易上火的原因，如吃辣椒等辛辣食物，或吃含热量高的食物、喝酒、熬夜等。认识到这些，我就在各方面都加以注意，口腔溃疡、单纯疱疹也就一晃多年罕见了。

切身的经历和体会，使我对火毒性病症有了较多的关注和钻研，并深刻地认识到，火毒对人体危害性不仅是存在的，而且是可怕的。人类有很多疾病，诸如口舌生疮、扁桃腺炎、咽炎、肺炎、脑炎、急性支气管炎、牙痛、便秘、痔疮、糖尿病、心脑血管病及各种癌症等，多由火毒引起。人类要免受火毒之害，就必需懂得什么是火毒，如何远离火毒。因此，在临床上，我总爱关照患者注意不要吃容易上火的食物。若有机会，我还会给人们说说人为什么会上火的道理。简简单单的几句话，不知让多少人少受多少痛苦，少花多少瞎钱。

在年过花甲，即将退出医疗机构的情况下，我想到应该将自己的某些于人类有益的见解告诉世人，于是便草草地写了这本书。

谷杰法 2012年11月14日

作者简介



谷杰法，1951年2月生，江苏沭阳人。医学博士，主任医师。擅以中西医结合诊治一些常见病、多发病、疑难病，尤以诊治妇科、儿科、痔瘘病见长，在医学上有许多独特见解，如开胃复安静脉注射之先河，发明刺熨疗法，在医学界首次将考生在考试前、考试时出现的一系列考试后可自行消失的病症命名为“考试综合征”等，在《实用乡村医生杂志》《中国中医药信息杂志》《中华常见病临床研究》《中国民间疗法》《现代医药》《实用乡村医生杂志》《江苏中医》《中医外治杂志》等刊物及国内外学术会议上发表《从用秤砣治病谈起》《压舌疗法揭密》《无形之痰之我论》《少商穴放血治疗痉挛性喉炎》《小儿肺炎腹胀的原因与诊断思路》《关于火毒性食物的致病讨论》《火毒论》等医学论文80余篇。被国内外多家学术团体聘为研究员、教授、委员、理事、院士、顾问、撰稿人、编委、课题教授。业绩载《中国跨世纪专科名医大典》《中国百业英才大典》《跨世纪兴国精英大典》《中华魂》《世界名人录》《共和国名医大典》《中国专家人材库》等二十多部典籍中。

固定通讯地址：江苏省沭阳县湖东镇杨跳村五组

邮编：223633

邮箱：ggzzrzz@163.com

内容摘要

火毒对人体的危害性不仅是存在的，而且是可怕的。人类有很多疾病，诸如口舌生疮、扁桃腺炎、咽炎、肺炎、脑炎、急性支气管炎、牙痛、便秘、痔疮、糖尿病、心脑血管病及各种癌症等，多由火毒引起。人类要免受火毒之害，就必须懂得什么是火毒，如何远离火毒。

目 录

第一章 从制膏药的去火毒说起	1
第二章 人体的火毒现象	3
第一节 古人所见	3
第二节 现代发现	8
第三章 火毒的致病特点	10
一、伤津耗液	10
二、亏气损血	11
三、燔灼上炎	11
四、热极生风	12
五、灼液成痰	13
六、迫血妄行	15
七、灼血成疡	15
八、无其不焚	16
九、其害无穷	17
第四章 火毒现象的成因	18
第一节 生理之火	18
第二节 病理之火	18
第三节 火毒因素的分类	22
第四节 饮食不当	22
第五节 膏粱之变	23
第六节 自生性火毒	26

第七节 自生性火毒的因果	28
第五章 自生性火毒与其他火毒的关联	29
第一节 火毒自生，另有其因	29
第二节 火毒反应堆	30
第三节 火毒性食物是自生性火毒的激发剂、促进剂	30
第六章 体质与火毒	33
第一节 体质分类	33
第二节 胖人气虚多痰，瘦人阴虚火旺浅析	38
第三节 体质的形成因素	40
第四节 饮食对体质的影响	40
第五节 体质的火毒性转变	43
第七章 火毒性食物的危害性	45
第一节 临床资料	45
第二节 现代科学的验证	48
第三节 火毒的可怕性	51
第八章 火毒性食物	54
第一节 火毒性食物的分类	54
第二节 火毒性食物的定义	56
第三节 “五气化火”说食毒	59
第四节 从量变到质变	61
第九章 人类的致命的弱点	63
第一节 人为财死，亦为食亡	63
第二节 不理智的口味	66

第三节 令人垂涎的美食	67
第四节 喜爱吃垃圾	69
第五节 顾嘴不顾身	72
第六节 饕餮之餐	73
第七节 喝干西湖的感慨	74
第八节 三言两语说李杜	76
第九节 处处都有孔乙己	77
第十节 爽口常往死里吃	78
第十一节 不可理喻的结果	81
第十章 远离火毒性食物	83
第一节 远离火毒性食物的重要性	83
第二节 饮食要节制	84
第三节 世界癌症研究基金会的 14 条建议	86
第四节 《中国居民膳食指南》的八条原则	88
第五节 饮食与健康的格言	88
第六节 古人的养生法则	90
第七节 饮食宜忌	90
第八节 九种体质的饮食	93
第九节 嗜食辣椒的十大害处	96
第十节 酒应少喝	99
第十一章 远离火毒性食物的难点	102
第一节 认识不足	102
第二节 固执偏见	104
第三节 走不出误区	106
第四节 忍不住嘴	109

第五节 抗拒不了美食的诱惑·····	111
第十二章 重中之重·····	115
第一节 本文的重点·····	115
第二节 顺便说熬夜·····	116
第三节 说说《疮疡火毒论》·····	119
第十三章 膏粱时代的对策·····	121
第一节 富裕的错着·····	121
第二节 食欲不振的治疗·····	124
第三节 值得提倡的萝卜生活·····	126
结 语·····	129
【参考文献】·····	131

第一章 从制膏药的去火毒说起

传统膏药多以香油、松香、铅丹为基质，配以所需药物。凡炼制过传统膏药，或看过炼制传统膏药的人都知道，炼制膏药时，将香油或麻油、菜籽油、桐油、豆油加热后投入所需药品，炸取药物的有效成分后，捞出药物残渣，再不断地加热，待油烟由青变白，散发香味，锅内的油花由锅边向中央滚动，油温达 250℃ 以上，滴油成珠时下丹或松香。再下一步，有一道很讲究的工序，就是将炼制好的膏药放在清水中浸泡一段时间，一般为 5~7 天，并经常换水（每日至少换水一次）。这道浸泡并经常换水的工序，用制作膏药的行话来说，叫去火毒。

在膏药的炼制过程中，由于高温煎熬的物理反应和化学反应，熬成的膏药内含有大量的毒性物质，这种物质就叫火毒。熬成的膏药，如果不经去火毒的工序，膏药所含的火毒就会刺激皮肤，引起皮肤发痒、灼痛、起水泡，甚至溃烂。对膏药的制作来说，肯定膏药在炼制过程中必然会产生火毒，指出膏药中的火毒的危害性，强调去火毒工序的重要性，是无可非议的。

这里需要指出的是，火毒现象并不是单一地出现在传统膏药的制作过程中，诸如：

刚刚熬成的阿胶，由于高温煎熬的物理反应和化学反应，和熬成的膏药一样含有大量的火毒，阿胶制成后须将其放置一段时间（最好是三年），待其所含火毒慢慢消失后方可服用。有些人

火毒演义

在服用阿胶之后，出现鼻腔口唇等部位热疮、眼睛发红、喉咙干痛，甚至是口鼻出血，就是一种火毒现象；花生煮熟了吃，多数人就是吃饱了也没有上火的感觉，炒熟了吃，则多数都会有上火的感觉。有的人常常是只吃了几粒炒花生米，就有了上火的感觉，这炒花生吃了有上火的感觉亦是一种火毒现象；吃辣后嗓子、肛门的火辣、疼痛，一口酒下肚后的火辣辣感觉及脸红，也是一种火毒现象；烧伤、烫伤、电伤后的皮肤红肿、起疱、疼痛也是一种火毒反应。

简而言之，火毒现象是普遍存在的，只是很少有人觉察这一点，注意这一点，重视这一点，揭示这一点。

第二章 人体的火毒现象

人体的火毒现象，最显而易见的，就是口唇周围疱疹，此疱疹初期为患处皮肤的发紧、烧灼、痒痛感，随后即起成簇燎浆水泡，水泡初起透明，两三天后转为混浊，四五天后结痂并逐渐脱落。此现象西医称其为单纯疱疹，中医称其为热疮或火疮，大众化口语叫上火。所谓上火，就是伤了热，中了火毒。

在日常生活中，常被人们称作上火了的火毒现象，除了口唇周围疱疹，还有皮肤干燥，口舌生疮，咽喉疼痛，口干舌燥，声音嘶哑，咽部干燥肿痛，鼻孔燥热，眼睛红肿，大便秘结，小便黄赤等等。这些上火现象，只是人们能感觉出来的火毒现象，从医学角度上看，火毒现象远不止这些。

第一节 古人所见

（一）古人对火毒性疾病的定位

古人关于火毒性疾病的定位和描述很多，如：

《灵枢·痈疽篇》中的“热胜则肉腐，肉腐则为脓，”是将化脓性疾病归根于火毒；

《景岳全书·外科铃》中的“痈者，热壅于外，阳毒之气，其肿高，其色赤，其痛甚”，也是将化脓性疾病归根于火毒；

《宋史·刘遇传》中的“（遇）晨兴方对客，足有灸疮痛，其医谓‘火毒未去，故痛不止’，遇即解衣，取刀割疮至骨，曰：

火毒演义

‘火毒去矣’”，也是将化脓性疾病归根于火毒；

唐·孙思邈在《千金方》中说“丹毒一名天火”；宋·赵佶（宋徽宗）《圣济总录》里的“热毒之气，暴发于皮肤间，不得外泄，则蓄热为丹毒”，都是将丹毒归根于火毒；

宋·太医院《圣济总录·口舌生疮》中的“口舌生疮者，心脾经蕴热所致也”；清·陈士铎《石室秘录·口舌生疮》中的口舌生疮“乃心火郁热”；清·刘一仁《医学传心录》中的“脾火上行则口内生疮”；……，都是把口疮归根于火毒；

清·吴谦《医宗金鉴》里说：“夫疔疮者，乃火毒也。”一个“乃”字，将疔疮的病因牢牢地锁定在火毒上；

宋·王怀隐、陈昭遇等，在《太平圣惠方》中说“脏腑有热，热剩血行，血性得热，即流散妄行，发于鼻者为鼻衄也”，是将鼻出血归根于火毒；

明·陈实功“夫肺痈者，金受火刑之证也。”是将肺脓肿说成是火毒病变；

《景岳全书·暑症》中的“凡以盛暑烈日之时，或长途，或于田野，不辞劳苦，以致热毒伤阴，而病为头痛烦躁，肌体大热，大渴大汗，……”，是将中暑归根于火毒；

清·吴谦《医宗金鉴》里说：“肛门围绕，折纹破裂，便结者，火燥也。”是将肛裂的病因归根于火毒；

清·陈士铎《洞天奥旨·疮疡口渴论》中说“夫口渴之症，没有不是火之作祟也。而疮疡口渴，尤是火毒无疑”，是将口渴症和疮疡症责之于火毒；

清·陈士铎《洞天奥旨·疮疡火毒论》中说：“疮疡之症，皆火毒症也。”一个“皆”字，将疔疮，丹毒，热疖，瘰疬，毛

囊炎、蜂窝组织炎、肺脓肿、阑尾炎等外科感染性疾病的病因全道明了；

清·余师愚《疫疹一得·疫疹案》中所说的“火者疹之根，疹者火之苗”，是把麻疹、流行性脑膜炎等可出现疫疹的疾病视为火毒性病症；

金·刘元素《素问玄机原病式》中所说的“胃膈热甚则为呕”是把胃灼热呕吐视为火毒性病症；

张介宾《景岳全书》说“痰火扰乱，心神不宁，思虑过伤，火炽痰郁而致不眠者多矣”，是说失眠一症，大多是由火毒引起的；

明·虞抟在《医学正传·秘结论》中说“房劳过度，饮食失节，或恣饮酒浆，过食辛辣，饮食之火起于脾胃，淫欲之火起于命门，以致火盛水亏，津液不生，故传道失常，渐成结燥之证，”是把便秘归结于火毒；

明·王肯堂在《疡医总绳》中说“绕腰生疮，累累如贯珠，何如？曰是名火带疮，亦名火丹”，是将带状疱疹视为火毒性疾病；

清·叶天士《温热论》“齿逢流血，痛者，胃火冲激也；不痛者，龙火内燔。”是将牙病归根于火毒；

明·虞抟在《医学正传·癫狂痫证》中所说的“痫病独主乎痰，因火动之所作也”，是把癫痫视为火毒性疾病；

清·徐大椿在《慎疾刍言》中所说的“妇人怀孕，胞中一点真阳，日吸母血以养，故阳日旺而阴日衰”，是说孕妇易生火毒性疾病（孕妇，特别是即将临盆的孕妇的声音嘶哑、咳嗽、便秘、口舌生疮等，就是明显的火毒症状）。

金·张从正《儒门事亲·火》中的“夫火者，少阳相火之主也。诸暴死，发热恶寒，痛病大作，传为水肿，面黄身痿，泄注脓血，赤白为利，痈肿疽毒，丹疡疹，小儿疳泻，腹胀，暴下如水，心胸中热，甚则鼯衄，胸胁皆痛，耳聋口苦舌干，与脏毒下血，米谷不化，肠鸣彻痛，消渴上喘，肺金为病。”是将好多证候归根于火毒

宋·窦材《扁鹊心书》中的“夫四百八病，大约热者居多，寒者最少，无怪乎河间论火，丹溪之补阴也”，是说大多数疾病是由火毒引起的。

《素问·至真要大论》中的“诸热瘁，皆属于火”“如伤神守，皆属于火”“疼酸惊骇，皆属于火”“诸逆冲上，皆属于火”“诸躁狂越，皆属于火”；《素问·通评虚实论》说：“凡治消瘴、仆击、偏枯、痿厥、气满发逆，甘肥贵人，则高粱之疾也”，都是说：火毒性疾病是比较广泛的。

（二）“病”从火中来

中国的汉字，有很多是用指事、会意的方法造成的。这类文字每一个字都有一股美妙的趣味，或一段美妙的故事，记载着中华民族的物质和精神的历史，蕴涵着中华民族审美性格的精灵，使汉字生动、形象、多彩，不像 a、b、c、d、e、f、g 等英文符号那样毫无意义，毫无道理，毫无趣味。如：

英国著名史学家爱德华·吉本（1737 ~ 1794），在《罗马帝国衰亡史》中说：“所有的税最后都必然征在农业头上。”吉本这句话的正确性是得到全世界公认的。汉字的“税”字，由一个“禾”字与一个“兑”字合成，“禾”是各种谷物的代称，亦是农业的代称，“兑”的常用连词有兑现、兑换、兑奖、兑付，禾

字加个兑便是“税”，言下之意，税是要在农业上兑现的。这也就是说，中国人在创造“税”字时，就已经认识到“所有的税最后都必然征在农业头上”了；

古代女子十三岁可以嫁夫，男子十五岁可以娶妻，男女年龄之和是二十八岁。这也就是说，守规矩的男女同床共枕时，两人的年龄之和至少是二十八岁。这和文化大革命时期，有些地方在提倡晚婚时，将允许结婚的年龄说成是男女年龄加起来必须够50的提法差不多。古人在创造“共”字时，想到男女年龄之和是二十八岁就可以同床共枕这一点，便创造出个由“廿”和“八”相结合的“共”字；

古人在创造妓女的“妓”字时，想到女子绝大多数是正派的（主流），淫荡不羁的只是少数（支流），便将“女”字和“支”字合并为“妓”字；

狗屁是很臭的。一个人如果把自己当成狗，无论是充当走狗还是巴儿狗、癞皮狗、疯狗，说话做事都是狗屁不如，比狗屁还臭。人若自高自大，就会被人看不起，谁若自高自大一点，谁就是自己臭自己。古人在创造“臭”字时，之所以要将“臭”字写一个“自”字合一个“犬”字，或“自”“犬”加一个“点”，不是想到人不能自大一点，就是想到为人不能做狗；

因为诺言和誓言很多都具有欺骗性，不兑现的太多，古人在创造诺言的“诺”字和誓言的“誓”字时，都给它个有口无心，告诉人们诺言和誓言很多只是嘴上的东西，千万不可尽信；

这里最值得着重一提的是，疾病的“病”字，怎么会在“疒”下加个“丙”字呢？原来，在天干地支与五行对应中，丙与火是对应的（丙、丁、午、己属火）。清·王引之在《经义述闻》中

说：“丙，火也”。古人在创造疾病的“病”字时，肯定是想到疾病大多是由火引起来的，才将“疒”和“丙”合并为疾病的“病”字。这也就是说，在古人创造“病”字时，就已经认识到疾病大多是由火引起来的了。如果那创造“病”字的古人并不精通医学，就说明医学界关于疾病大多是由火引起来的认识，那时已经上升到足以让世人认可的程度了。

第二节 现代发现

现代人发现，凡是带有“炎”性反应的疾病，都与火毒有关^[1]。

汉字的“炎”字，乃是火上加个火字，由此可见前人在造“炎”字这个字时，已经认定炎症是由火上加火引起来的。现代人的凡是带有“炎”性反应的疾病，都与火毒有关的发现，不过是证实了前人的高见。在这个毫无疑义的高见面前，笔者想再加上一句，就是：无论外科，还是内科，不内外科，火毒现象都是普遍存在的，就是不带“炎”性反应的疾病，亦多与火毒有关。凡兼有高热、或潮热、烦热、颧红、盗汗、心烦、口干、口苦、口渴、舌燥、皮肤干燥、咯血、衄血、红肿、牙痛、溃疡、斑疹、疱疹、脓毒血症、神昏谵语、狂躁妄动、大便秘结、小便短赤、心烦易怒、干咳无痰、痰液坚硬、痰色如橘、痰中带血、痰中带脓、咽喉疼痛、声音嘶哑、鼻流脓涕、舌红少苔、舌苔黄燥、舌生芒刺、脉数、面红目赤、咽疼、肋肋疼痛、头晕目眩、耳鸣耳聋、失眠多梦、进行性消瘦等热性症状的疾病，都是火毒性疾病。

再有，有些火毒性疾病在发展过程中，由于热毒极甚，元气大伤，在持续高热，大汗的情况下，病人会突然出现体温下降，面