

本草一味

本草护佑全家人丛书

祛心火

余瀛鳌 陈思燕 编著

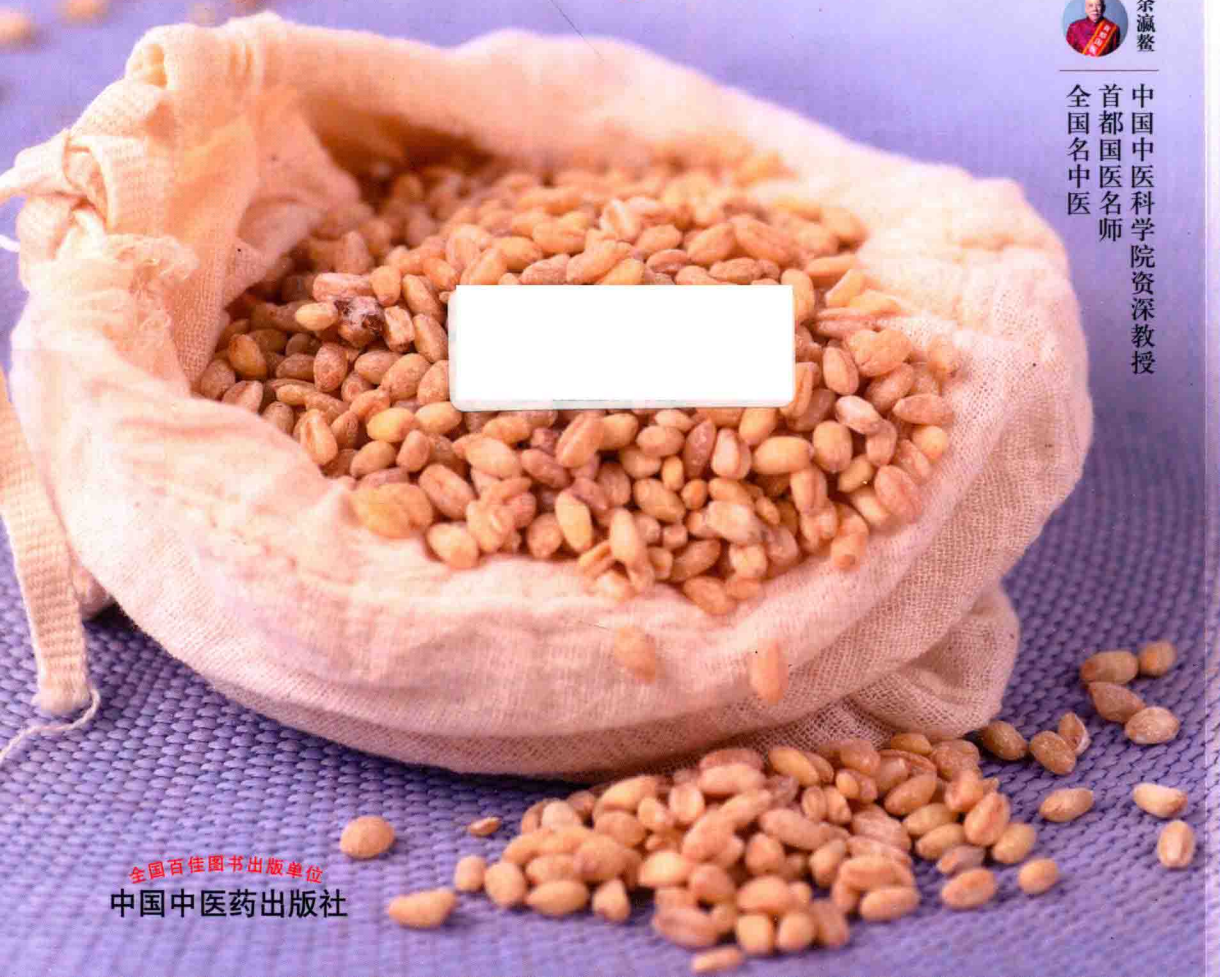
世事纷繁令人乱

清心宁神保平安



余瀛鳌

中国中医科学院资深教授
首都国医名师
全国名中医



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

本草一味

祛心火

本草护佑全家人丛书

余瀛鳌 陈思燕◎编著

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

本草一味祛心火 / 余瀛鳌, 陈思燕编著. —北京:

中国中医药出版社, 2021.8

(本草护佑全家人丛书)

ISBN 978-7-5132-7014-4

I. ①本… II. ①余… ②陈… III. ①泻火-验方

IV. ① R289.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 107919 号

中国中医药出版社出版

北京经济技术开发区科创十三街 31 号院二区 8 号楼

邮政编码 100176

传真 010-64405721

河北品睿印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 13 字数 163 千字

2021 年 8 月第 1 版 2021 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-7014-4

定价 59.80 元

网址 www.cptcm.com

服务热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究



前言

中医药学博大精深、源远流长，是无数先贤在与疾病的长期斗争中不断摸索，凝练而成。其内涵深邃，不仅包括治病救人之术，还蕴涵修身养性之道，以及丰富的哲学思想和崇高的人文精神。几千年来，孕育了无数英才，默默地守护着中华民族的健康，使华夏文明绵延至今。

在现代社会，科技发达，物质丰富，人类寿命得以延长，但很多新型疾病也随之涌现，给人们带来了巨大的痛苦。随着各国的经济文化交流日益加深，越来越多的国际人士开始认识到，中医药在治疗现代社会许多疑难杂症、塑造人类健康身心方面，具有无可比拟的价值，一股研究中医、移植中药的热潮正在世界范围内悄然兴起。此时的中医药，已经成为我国文化软实力的重要体现，是中国的“名片”。

中医药因其简、便、廉、验，毒副作用小，深受欢迎，很多人都喜欢学习一些基本的中医药知识。据统计，在农村和城市社区的科普活动中，中医药知识是最受欢迎的科普内容之一。但是，学习中医药并不是一件容易的事情，很多人与之初次接触时，往往被其艰深的内容所阻，最终只能望洋兴叹。

由此可见，国内外对中医药知识都有着深切的渴望，但是，能够深入浅出地讲述中医药科普知识的专家和图书不多。

有鉴于此，国家中医药管理局成立了“中医药文化建设与科学普及专家委员会”。其目的是整合中医药文化科普专家力量，对中医药文化建设与科学普及工作进行总体设计和规划，指导全行业开展相关工作，提升中医药文化

建设水平，为中医药文化建设与科学普及长效机制的建立提供人才保障。

其职责是：对全行业中医药文化建设和科普宣传工作进行指导、研究、咨询和评价，同时承担有关文化科普宣传任务。针对社会上中医药科普作品良莠不齐而读者需求又十分迫切的现状，专家们除举办科普讲座、与各种传媒合作进行中医药知识传播外，还将为中医药文化建设与科学普及活动的策划和相关产品创意提供指导，研究挖掘中医药文化资源，在古籍、文献、典故、名人传说、民间故事中提炼中医药文化的内涵，结合现代社会人们养生保健的新需求，以通俗易懂、喜闻乐见的形式，创作一系列科学、权威、准确又贴近生活的中医药科普作品。

《本草护佑全家人丛书》正是一套这样的健康科普图书。该丛书将包含药食同源在内的单味中药与食物合理搭配，为广大读者提供中医养生与健康饮食指导。该丛书最大特色是医理来源于中医典籍，方法来自专家指导，既权威又安全，既高效又易操作，加之精美配图，彩色印刷，可使读者读之愉悦，用之有益，以此增强身心健康。

在本丛书即将出版之际，我在此对所有为本丛书编写提供指导的专家表示深深的感谢，其中要特别感谢特约中医学专家余瀛鳌先生。此外，要感谢为本丛书出版付出辛劳的众多工作人员。最后，还要感谢与本丛书有缘的每一位读者！

“要想长寿，必究养生”，祝愿大家永远健康快乐！

中国中医药出版社有限公司董事长

宋春生

2021年3月

目录

开篇

保健从“心”开始 2

心为“君主之官” 2

心火从哪儿来 4

心火有哪些表现 4

夏季最宜祛心火 6

心气旺于夏季 6

心静火自灭 7

祛心火的食疗法 8

怎样选择中药 8

祛火饮食的原则 10

祛火食物速查表 12



清泻心火药

莲子心14

[茶饮] 莲子心茶16

[茶饮] 莲心甘草茶17

[茶饮] 莲心绿茶18

[茶饮] 莲心竹叶茶19

黄连20

[散剂] 黄连散22

[汤羹] 泻心汤23

[汤羹] 黄连汤24

[汤羹] 黄连香朴汤25

栀子26

[茶饮] 心连栀子甘草饮28

[茶饮] 栀子茶30

[主食] 栀子粥31

[汤羹] 栀子豉汤32

[汤羹] 栀子清火解毒汤33

鲜竹叶34

[茶饮] 竹叶茶36

[茶饮] 竹叶葛根茶37

[茶饮] 竹茅饮38

[茶饮] 竹叶地麦甘草茶39

[茶饮] 竹叶梨藕汁40

[主食] 竹叶粥42

[主食] 竹叶沙参粥43

淡竹叶44

[茶饮] 淡竹叶茶46

[茶饮] 芦根竹叶茶47

[茶饮] 竹叶苦丁茶48

[茶饮] 淡竹清火茶49

[茶饮] 地芩竹叶饮50

[主食] 竹叶粟米粥51

[主食] 竹叶绿豆粥52

[汤羹] 淡竹黑豆羹53

西瓜皮54

[茶饮] 西瓜全汁56

[茶饮] 二皮饮57

[茶饮] 清络饮58

[菜肴] 凉拌西瓜皮60

[汤羹] 绿豆瓜皮汤61

[汤羹] 瓜皮番茄鸡蛋汤62

[汤羹] 藕实羹方63

灯心草64

[茶饮] 灯心茶66

[茶饮] 灯心竹叶茶67

[茶饮] 灯心车前饮68

[茶饮] 灯心玫瑰茶69

[主食] 灯心草鲫鱼粥70

[汤羹] 灯心苦瓜汤72

凉血清心药

生地黄	74
[茶饮] 生地蜜汁饮	76
[茶饮] 生地莲心甘草饮	77
[膏方] 生地藕汁膏	78
[主食] 生地黄粥	80
[主食] 生地枣仁粥	81
[主食] 生地双仁粥	82
[汤羹] 地黄汤	83

小蓟	84
[茶饮] 小蓟退热饮	86
[茶饮] 小蓟汁	88
[菜肴] 凉拌小蓟	89
[主食] 小蓟饺子	90
[主食] 小蓟粥	92

莲花	94
[茶饮] 莲花茶	96
[主食] 莲花粥	97

丹参	98
[茶饮] 葛根丹参茶	100
[茶饮] 丹参绿茶	102



清热解毒药

绿豆	104
[茶饮] 绿豆清火解毒茶	106
[主食] 绿豆粥	108
[主食] 绿豆苡仁粥	109
[主食] 绿豆百合粥	110
[汤羹] 绿豆汤	111

养心宁神药

野菊花.....112

[茶饮] 野菊花茶.....114

[茶饮] 野菊蒲公英茶.....116

[汤羹] 野菊菠菜汤.....117

赤小豆.....118

[主食] 赤小豆粥.....120

[主食] 赤豆茯苓粥.....121

[主食] 赤小豆茅根粥.....122

[主食] 苡仁赤豆粥.....123

[主食] 双豆百合粥.....124

[汤羹] 赤豆鲤鱼汤.....126

金银花.....128

[茶饮] 金银花茶.....130

[茶饮] 金银野菊茶.....131

[茶饮] 金银花甘草茶.....132

[茶饮] 银花蒲公英茶.....133

[主食] 金银花粥.....134

[汤羹] 金银绿豆汤.....135

[汤羹] 银花萝卜汤.....136

莲子.....138

[茶饮] 莲子甘草茶.....140

[茶饮] 莲子枸杞茶.....141

[茶饮] 莲枣龙眼饮.....142

[主食] 莲子苡仁粥.....143

[主食] 莲子百合粥.....144

[汤羹] 人参莲子汤.....145

[汤羹] 莲子赤豆羹.....146

[汤羹] 莲子银耳汤.....147

[汤羹] 莲子莲心猪心汤.....148



百合150

[茶饮] 甘蔗萝卜百合饮152

[主食] 百合糯米粥153

[主食] 百合苡仁枣粥154

[菜肴] 荷塘小炒155

[菜肴] 百合炒鸡心156

[汤羹] 糖水百合157

[汤羹] 百合生地鸡蛋羹158

[汤羹] 百合银耳莲子汤159

麦冬160

[茶饮] 生脉饮162

[茶饮] 玉竹麦冬茶163

[茶饮] 五汁饮164

[膏方] 麦枣蜜膏166

[主食] 麦冬粥167

[主食] 养心粥168

茯苓170

[主食] 白茯苓粥172

[主食] 茯苓苡仁粥173

[汤羹] 茯苓冬瓜鸭肉汤174

西洋参176

[茶饮] 洋参茶178

[茶饮] 洋参龙眼茶179

[主食] 洋参大枣粥180

[主食] 洋参茯苓麦冬粥181

小麦182

[主食] 小麦粥184

[主食] 小麦百合粥185

[汤羹] 甘麦大枣汤186

[汤羹] 小麦百合生地汤187

酸枣仁188

[茶饮] 酸枣仁茶190

[茶饮] 枣仁龙眼茶191

[主食] 酸枣仁粥192

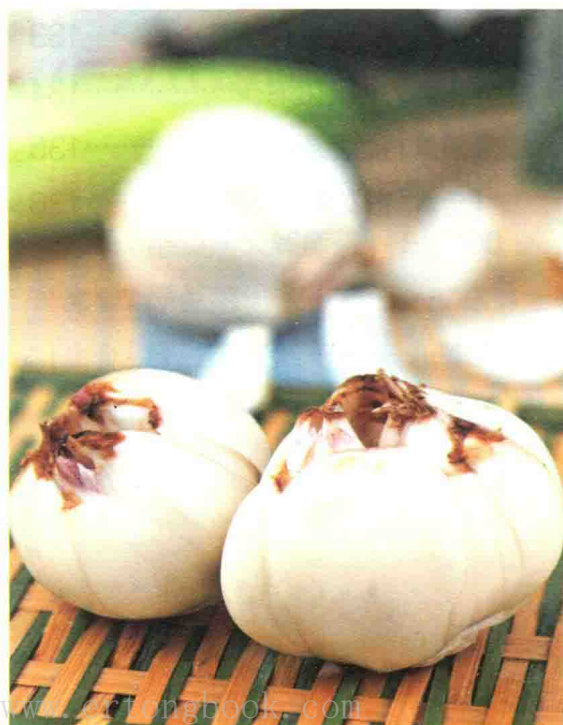
[汤羹] 芹菜酸枣仁汤193

柏子仁194

[茶饮] 柏子仁茶196

[主食] 柏子仁粥197

[汤羹] 柏子仁蒸猪心198





开篇

世事纷繁令人乱
清心宁神保平安



保 健 从 『 心 』 开 始

心为 “君主之官”

心为神之居、血之主、脉之宗，起着主宰生命的作用，所以说“心为君主之官”。心的基本生理功能包括主血脉和主神志两个方面。





心主血脉

心脏是血液循环的动力器官，推动血液在脉管内按一定方向流动，从而运行周身，维持各脏腑组织器官的正常生理活动。中医学把支持心脏正常搏动、推动血液循环的动力和物质统称为“心气”。

心与血脉相连，心脏所主之血称为“心血”。心血除参与血液循环、营养各脏腑组织器官之外，又为神志活动提供物质和能量，同时贯注到心脏本身的脉管中，维持心脏的功能活动。

因此，心气旺盛、心血充盈、脉道畅通，心主血脉的功能才能正常，血液才能在脉管内正常运行。

如果心的气血不足，推动血液循环的力量减弱，则会产生种种病变，如心血瘀阻，则会出现心悸、胸闷，甚至胸前区剧烈疼痛等心功能失调的症状。

心主神志

心主神志，即心主神明，或称“心藏神”。

血液是神志活动的物质基础，心的气血充盛，心神得养，神志活动才能正常，表现为人的精神振奋，神志清晰，思维敏捷，反应迅速，能与外界环境协调统一。

一旦心有病变，主神志的功能失常，即可出现精神、意识、思维活动的异常。例如，心的气血不足，则必然影响心神，表现为失眠、多梦、健忘、神志不宁；如血中有热，扰动心神，则表现为烦躁、谵语，甚至昏迷，不省人事；若痰火扰动心神，则表现为神志昏乱、狂躁不安、哭笑无常，甚至打人毁物、登高而歌、弃衣而走等神志异常的行为。

心在志为喜，在液为汗，在体合脉，其华在面，在窍为舌。心的经脉与小肠相连，互为表里关系。

心火从哪儿来

心在五行中属火。“火曰炎上”，是指火具有温热、上升的特性，所以，心阳有温煦的功能，心火易于上炎。心火有外感、内生之分。

外感之火

多是由于感受外界的火热之邪所致，如外界的气候炎热、暑湿或燥热，都容易侵犯人体，使人出现“上火”症状。

内生之火

是人体气血阴阳的功能失调所产生的病理状态，多由于心阳亢盛、阴虚火旺、邪郁化火、五志化火所致，也有些是因为饮食不当，如嗜食肥腻厚味及烟酒辛辣之物，过服温补药物，久而生热化火。

五志化火：喜、怒、忧、思、恐等情志活动失调会导致体内产生火热之邪。长期精神活动过度兴奋或抑郁（如长时间的紧张、郁闷、愤怒、忧虑等），会使人体气机紊乱，津血耗伤，出现“上火”症状。

心火有哪些表现

心火有实火、虚火之分。实火与虚火的成因虽有不同，但在表现上往往虚实夹杂，难以分辨。

实火：为心中实热亢盛所致，以心胸烦闷、口舌生疮为主要表现。

虚火：为心阴虚所致，表现为虚弱之象，以低热、盗汗、心烦、口干为主要表现。



烦热失眠

心火内炽，心神被扰，则心中烦热易怒、面红目赤、心悸失眠、夜寐不安、狂躁谵语。

口舌生疮

心开窍于舌，舌为心之苗，心火亢盛，循经上炎，会导致舌尖红绛或口舌生疮、口腔溃疡反复发作、牙龈肿痛等。

尿黄便干

尿量少，尿色黄，小便不利甚至涩痛，水肿，大便秘结干燥。

津干口渴

火耗津液会导致口干口渴、喜冷饮、咽干舌燥、咽红肿痛等症状。

血热出血

心火炽盛，血热妄行，会导致各种出血证，如吐血、鼻出血、便血、尿血、崩漏（非正常子宫出血）等。



疮疡肿痛

火毒壅滞脉络，局部气血不畅则见肌肤疮疡、红肿热痛。

低热

虚火的表现，有低热、头痛昏沉、神疲乏力等症状。

盗汗

虚火的表现。“汗为心之液”，心阴虚往往有汗出过多、心慌的现象。

心气旺于夏季

夏季最宜祛心火

夏季宜养心

夏天是一年中最热的季节。心属火，火性很热而且向上蔓延，如同夏季热气蒸腾。心与夏气相互通应，是与心为阳脏而主阳气的特性相一致的。心的阳气在夏季最为旺盛，反应最强。如果心脏有病，适逢夏季阳热之气旺盛，则能缓解病情，特别是心阳虚衰者，在夏季自觉症状多有减轻。此时加强养心，对心脏病患者十分有益。





夏季容易心火盛

“心象火，旺于夏，失其令则心伤”。夏季气温高、暑气重、热毒盛，人最容易心火亢盛，导致出现心绪不宁、胸闷不适、睡卧不安、头痛目赤、心烦易怒、口干舌燥、口腔溃疡、痈肿疮毒、尿黄便干等上火状况，而夏季出汗过多又会加重人体津液耗伤，心阴虚者虚火更旺，而出现低热、盗汗、心悸不眠等状况。

所以，夏季最重要的保健工作就是养心、清心火。

心静火自灭

“心静自然凉”，保持良好的心态，让心情自然平和、安静恬淡，是清心火的最佳途径。想要达到心静的状态，可以从以下几个方面入手。

静坐

静坐可收敛心神，放松身心，促进睡眠，使内心感到平静，烦躁郁火逐渐消退。静坐可随时进行，时间可长可短，睡眠不佳者睡前静坐非常有益。

调整作息

夏季最宜晚睡早起，白天不要太紧张忙碌，尽量轻松缓和，给身心减负。中午睡个午觉，既能避免午间炎热、出汗过度，又能弥补晚间睡眠的不足。

控制情绪

在工作生活中控制好情绪，尽量减少过度的生气、着急、紧张等情绪，也可预防和缓解心火旺盛，避免出现“闷热—烦躁—更热—更烦躁”的恶性循环。