

# 《人体的火》

## 书籍信息

版次：4

页数：

字数：

印刷时间：2010年02月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787122070142

## 内容简介

人人都想过“不上火的生活”，那么，人体内真的有“火”吗？

老中医高益民教授在本书中通过许多日常生活中常见的事例，讲解了人体内的各种“火”：生命之火、病理之火，少火、壮火，先天之火、后天之火，君火、相火，实火、虚火，三焦之火，五脏之火……有的是生命活动中必不可少“火”、有益健康的“火”，有的是我们要防治的“火”、避免发生的“火”。明白了人体的“火”，了解了如何保护有益的“火”，如何防治有害的“火”，才能达到阴阳和谐的健康境界。本书适合对中医养生感兴趣的老百姓阅读参考。

## 目录

### 一 认识你体内的“火”

中医所说的“火”

人体内的“水火演义”

“水火平衡”才能长寿

人体内真的有“火”吗？

火的家族成员8

“少火”让你长寿，“壮火”损害健康

“先天之火”与“后天之火”

“火”也分君臣——“君火”与“相火”

“内火”与“外火”9

“实火”易灭，“虚火”难消

各个器官都有火——五脏之火

人体的三焦火

没有“火”，就没有生命

做好你自己的消防员

### 二 “火”起来的疾病

今天，你“上火”了吗？

百病皆由“火”作祟

“火”是六淫之一

风、寒、暑、湿、燥，皆可转化为“火”

“诸火病自内作”——内火是最常见的病因

“小毛病”也多由“火”生

“上火”都发烧吗？

“内火”容易招来“外寒”——常感冒的人多有“火”

失眠与“上火”

牙痛的“火”源真不少

“从嗓子眼儿里往外冒火”

咳痰、咯血与肺火有关

口腔溃疡与“上火”

口臭是火大吗？

便秘都与火有关吗？

流鼻血是“上火”的常见症状

脾胃之火导致烂嘴角和火燎疮

痔疮忌“上火”

痰火让人发疯

上火可能会导致尿血

小小疔疮，不可大意

“阴虚火旺”——引起糖尿病最主要的病因

“三多一少”皆因“火”

保养肾“水”，才能远离糖尿病肾病

清肝火，防治糖尿病眼病

增水来降火，治疗糖尿病的大法——养阴清火

火苗总是上升的，所以——血压高了

高血压患者为什么要防怒？

“风风火火”——当心脑血管病

脑卒中有六种原因，“火”为其一

清火养阴，血脉通畅

心火内动，扰动心神——心悸

心悸是冠心病的早期表现之一

最容易着的火——“肝火”

红眼病由“肝火”生

“肝火”易致耳聋耳鸣

“怒火冲天”后小心头晕、头痛、失眠

暴怒可引发吐血

“肝火”太盛可能加重肝炎、导致肝癌

缠腰龙也由肝火生

三 远离生活中的“火”源！

劳累过度易“上火”

别让补药变“毒药”

喝酒易致“上火”

都冒烟了，能说没“火”吗——拒绝香烟的又一个理由

外出旅游防“上火”

搬家搬来的“火”

噪声与“上火”

发脾气时想想“火”

怎样消除您的怒火？

四季养生与“上火”

春天风干物燥，小心“火烛”

夏日炎炎易生“火”

多事之秋防“燥火”  
冬季进补防“内火”  
熬夜上网当心“上火”  
压力过大压出“火”  
开心可以“散火”，生气可能“闷火”  
四当心“火”从口入  
饮食习惯会导致“火”从口入  
美味越吃越多，火越来越旺  
烧烤的食物使人的“火”气加大  
冷饮、冰棍并不降火  
多吃油炸食品易上火  
“洋快餐”与“上火”  
火锅好吃易上火  
不是所有的水果都属“水”性  
哪些水果能清火，哪些水果会上火  
荔枝吃多了会流鼻血  
樱桃吃多易上火  
清火作用最好的水果是梨  
香蕉擅清“大肠火”  
“桃饱杏伤人，李子树下埋死人”  
干果易“上火”  
吃花生米易“上火”  
核桃补脑，小心上火  
辣味食物——火之源  
胡椒辣嗓子  
芥末辣鼻子  
辣椒——让人又爱又恨  
“甜蜜”的陷阱——火之助  
多吃糖易“上火”  
巧克力吃多了易上火  
苦口食物能“灭火”，“吃苦”能下火  
吃苦瓜能清火  
最能清心火的莲子心  
金银花——口咽部的消防员  
大多数蔬果都是天然的灭火器  
清火蔬菜大本营  
西瓜——天然白虎汤  
丝瓜、黄瓜能清火  
木耳、银耳能清火  
莲藕一身都是宝  
也有一些蔬菜能升“火”  
韭菜子能治阳痿



小儿“雪口疮”是内寒吗？

小孩穿皮袄火气大

怎样预防小儿“食火”？

缺乏维生素A的小儿易上火

小孩多吃膨化食品易上火

老人

为什么老年人易上火？

老年人便秘与上火

老年人穿保暖内衣易上火

中成药简介与索引

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)