

<<怎么吃不上火>>

图书基本信息

书名：<<怎么吃不上火>>

13位ISBN编号：9787122100009

10位ISBN编号：7122100006

出版时间：2011-2

出版时间：化学工业

作者：孔繁祥

页数：196

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

## <<怎么吃不上火>>

### 内容概要

孔繁祥编著的《怎么吃不上火》分两篇，上篇讲“怎么吃才能不上火”，告诉读者要根据体质和季节选择饮食，要学会科学膳食搭配，同时要注意正确的饮食习惯，只要做到了这些，怎么吃都很难上火。

下篇从五脏分类的角度，告诉读者“上火了应该怎么吃”。

《怎么吃不上火》紧紧围绕不上火的科学饮食方法，教会读者如何用饮食获得健康，享受不上火的清爽而幸福的生活。

## <<怎么吃不上火>>

### 作者简介

孔繁祥，副主任医师，中医内科专家，京城四大名医施今墨传人索延昌先生的亲授弟子。孔教授数十年如一日地潜心研究中医理论及内科临床，先后在各类中医期刊发表《百合枣仁汤治疗妇女更年期综合症》、《通栓散治疗脑血栓的临床药理作用》、《高脂血症的临床分型治疗体会》、《论糖尿病的病机特点及临床分型治疗》多篇论文，擅长治疗心血管疾病、高脂血症、糖尿病、胃肠病、肝胆病等内科疑难杂症。

## &lt;&lt;怎么吃不上火&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 怎么吃不上火 第一章 认清体质选饮食，清热祛火身体安 让生命之火旺而不过，不同体质应选不同“能源”；阴虚生内热，饮食“和”为贵 湿热体质的人，清热利湿是择食的根本 燥热因阴阳失衡，滋阴潜阳的食物要多吃 萝卜炖牛腩——内热体质养生的上佳之选 第二章 应季果蔬是大自然赐予的“灭火剂”；三月三，祛火明目荠菜是灵丹 菠菜舒肝养血，早春的第一道美味 春夏之交易上火，青椒榄煲汤利咽喉 西瓜多汁消暑热，让三伏天也惬意 丝瓜祛暑泻火，开脾胃 茄子清热解暑，香浓的平民美食 生吃清六腑热，熟食滋五脏阴——秋季吃梨滋阴又润燥 秋食莲藕好处多，甘凉入胃清烦热 晚秋荸荠亦果亦蔬，清热泻火好功效 天寒无需愁内热，甘凉滋养有甘蔗 白菜不如白菜好，隆冬白菜解热除烦又养颜 十月萝卜小人参，消谷和中祛邪热 第三章 小小餐桌有玄机，男女老幼各不同 若要小儿安，常带三分饥与寒 告别零食，也让孩子告别内火 莲子汤，老年人养生安神第一汤 蜂蜜代糖甜蜜润燥，让父母更健康 乌鸡补气养血，使女人不再虚火连连 黄花菜养血清热，让女人美艳如花 男人应酬多易上火，五味子粥帮你护肝 黑豆乃肾之谷，让男人不再阴虚火旺 第四章 饮食巧搭配，“上火”食物不上火 羊肉配豆腐，补肾温阳好搭档 双冬炖狗肉，寒热搭配温补不上火 荔枝浸盐水，醒脾胃，防虚火 桂圆银耳羹，清理内热让身体更轻盈 韭菜炒蚬肉，滋阴温阳不上火 尖椒炒苦瓜，阴阳调合的爽口菜 第五章 告别饮食“坏习惯”，阴阳平衡才健康 花生瓜子炒货香，贪吃上火没商量 熬夜吃零食，无异于火上浇油 甘肥厚味应酬多，最易惹火上身 不爱喝水，机体常干渴，“火险”指数自然高 都市快餐族，注意防上火 方便面救了急却添了火 冷饮不能作盛夏的“灭火剂” 冰啤配烧烤非但不祛火，反而会伤胃 牛黄解毒丸不是祛火的万灵丹 下篇 上火了怎么吃 第六章 心火太大，分清虚实对症调 盗汗全因心火旺，要喝黑豆浮麦汤 心虚失眠，常吃参归猪心汤，一觉睡到天亮 淡竹叶，给口腔灭灭火 莲子清如水，安神好睡眠 心火下移小便发黄，要喝白茅根冬瓜绿豆汤 百合清心除烦，让你心底风平浪静 常吃赤小豆，清泻心火，去赘肉 咽喉肿痛有口难言，金银花帮你解除痛苦 第七章 肝火炽烈，平肝潜阳找平衡 苦瓜泻肝热，降火减肥两不误 菊花清肝明目，常用电脑也不愁 肝阳上亢血压高，芹菜降压有奇效 常吃猪肝清肝热，让双眸更明亮 头晕目眩肝火旺，牡蛎咸寒潜肝阳 丝瓜凉血除肝热，有助保持口气清新 夏季喝牛奶，平肝火，祛烦热 玫瑰花茶清肝火，失眠易应常喝 第八章 肺火太盛，宣肺通表清燥热 咳嗽气喘多因肺火，冰糖梨水清肺热 吃藕莫弃节，藕节能祛肺火、止鼻血 百合润肺止咳，但要分清凉与热 枇杷治热病，好吃又管用 肺热咯血不用愁，柿子帮你去烦恼 竹笋，解除肺热咳喘的美味 鸭蛋滋阴清肺，赶走肺燥 茼蒿汤，清热除烦，有助减少痰热 第九章 肾火过旺，滋阴补虚生元气 老人夜里口干冒火，睡前吃把枸杞就见效 老鸭汤清虚劳之热，滋补不上火 肾火导致足跟痛，常喝栗子杜仲猪尾汤 吃猪腰祛肾火，帮你消除耳鸣耳聋 海参平和之补，让虚火不再生 葡萄甘甜生津液，小便不利要多吃 肾火旺引起脱发，治疗要靠黑芝麻 第十章 脾胃湿热，祛湿除热培补后天 胃热牙龈肿痛，小米绿豆粥清热安胃好帮手 山药滋养脾胃，帮你祛除体内湿热 消食化积有山楂，清理胃火降血压 便秘是胃火的常见症，红薯能宽肠通便 胃热易烦渴，黄瓜能够去烦清热 蘑菇嫩滑能消食，食欲不振可多吃 常见上火病症的食疗药膳索引

## &lt;&lt;怎么吃不上火&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：春天气候干燥，再加上气温反复无常，许多人容易上火，从而出现头痛头晕、眼干眼痒、口干舌燥等症状。

出现这些上火症状并不是身体就得了病，只要平日保持规律的作息，多吃蔬菜水果、多饮水，少吃油炸及辛辣的食物，“春火”还是很容易防治的。

但是，如果违逆了这些规则，那么小小“上火”也会日益严重进而影响工作和生活。

2010年4月初，一位焦急的母亲带着她正在迎战高考的女儿前来就诊。

一进来母亲就向我述说孩子的情况，眼睛越来越不好，上个月新配的眼镜，可是眼睛还是干痒，总觉得眼前模糊，并且睡眠一直不好，因为学习紧张本来就睡得很晚，可睡下之后总是做噩梦，并且饭也吃得很少，脾气越来越大，家人知道考前压力大都很小心，昨晚给她送夜宵时。

本想和她聊会儿天，却不小心碰洒了水将模拟题弄湿，她气得大哭一场，结果一早起来就头疼，眼睛红肿干痛。

这位母亲叙述完女儿的病情就转而央求我帮她女儿看看，她说非常时期孩子可不能生病，会影响了她的后半生。

听完这位母亲详细的叙述，又给孩子把了脉，发现孩子并无大碍，只是肝火过旺。

她母亲所讲的症状，诸如头痛头晕、耳鸣、眼干、口干舌燥、就寝不稳都是肝火上炎的具体临床表现。

此证多由肝气郁结，郁久化热生火，气火上炎所致，常以情志失调和气火上攻头面部为临床特征。

肝失条达，火热内扰，故急躁易怒，失眠多梦，肝火上炎，上扰清窍，则头痛眩晕，面红目赤。

肝火上炎此类病症总的治疗原则是“清肝泻火”，但此患者为肝郁血虚，久郁化火，故不能直接用凉肝之剂以折其火，当以疏达宣散之法施治，也就是中医常说的“木郁达之，火郁发之”之义，所以我给她处以丹栀逍遥散化裁，嘱其每日一剂水煎服。

## <<怎么吃不上火>>

### 编辑推荐

《怎么吃不上火》：健康远离上火 饮食需要清凉针对五大上火根源详细解说37种上火症关与疾病，提供242种不上火的饮食良方一本书为您解决上火的烦恼，享受不上火的健康生活身体不上火，生活更滋润中医认为“捍卫冲和不息之谓气，扰乱妄动变常之谓火”，意思是说，捍卫生命之火使之生生不息的就是元气，扰动生命元气使之妄行的就是“贼火”简而言之，人体若无“火”便没了生机，而人体“上火”便会消耗生机显而易见，元气足、火力壮的人衰老得慢，抵抗外邪的能力强所以，如何不让“上火”成为消耗元气的罪魁，使身体不因阴液缺少而发生“火灾”；如何通过食物的偏性来改变人体内阴阳的偏颇，使推动生命机能之火旺而不过，就是我们养生的关键。

<<怎么吃不上火>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>