

<<不上火的生活>>

图书基本信息

书名：<<不上火的生活>>

13位ISBN编号：9787539931371

10位ISBN编号：753993137X

出版时间：2009年8月

出版时间：江苏文艺出版社

作者：佟彤

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>

## <<不上火的生活>>

### 前言

中国字中“病”字的结构，清楚地昭示了“上火”是人类难以逃脱的宿命——“病”字下的“丙”字，在天干中和“火”、“心”相对应。

选择与火相对的丙，而不是与木相对应的甲或者乙，在文字中图解疾病，可见古人眼中的病大多与上火难脱干系，疾病是各种原因“引火烧身”的结果……这个看起来通俗、感性的认识，在金元时期名医朱丹溪那里被成功地理论化为“阳常有余，阴常不足”，这种“阳”永远大于“阴”的人体生理状态，不仅保证了运转生命的生机，也提供了人类上火的可能。

怎么将这个“阳”、“气”，或者叫生机，调节到只温煦生命而不耗竭生命的程度？

历代医家从不同角度创立了各种学说，只为了把握“捍卫冲和之谓气，扰乱妄动变常之谓火”之间的微妙关系，这也是本书想表达的主旨。

曾经有研究者对那些长期风餐露宿、粗茶淡饭的高僧做体检，发现那些体现常人健康的化验指标在他们身上并不合格，而他们却比指标合格者更能健康地享受天年……这个结果不能不从清素的饮食、简单的生活方式、安静的心态去解释了。

而这三种要素，足以造就一种“不上火”的生活。

现在的各种医学方法、保健方式也无非是想通过贴近这种状态来实现生命的延续，本书所述之种种，无非是身处俗世的我们在心仪那种淡泊境界的同时可以身体力行的事。

## <<不上火的生活>>

### 内容概要

不“上火”=不生病

中国字中“病”字的结构，清楚地昭示了“上火”是人类难以逃脱的宿命——“病”字下的“丙”字，在天干中和“火”、“心”相对应。

选择与火相对的丙，而不是与木相对应的甲或者乙，在文字中图解疾病，可见古人眼中的病大多与上火难脱干系，疾病是各种原因“引火烧身”的结果……这个看起来通俗、感性的认识，在金元时期名医朱丹溪那里被成功地理论化为“阳常有余，阴常不足”，这种“阳”永远大于“阴”的人体生理状态，不仅保证了运转生命的生机，也提供了人类上火的可能。

怎么将这个“阳”、“气”，或者叫生机，调节到只温煦生命而不耗竭生命的程度？

历代医家从不同角度创立了各种学说，只为了把握“捍卫冲和之谓气，扰乱妄动变常之谓火”之间的微妙关系，这也是本书想表达的主旨。

曾经有研究者对那些长期风餐露宿、粗茶淡饭的高僧做体检，发现那些体现常人健康的化验指标在他们身上并不合格，而他们却比指标合格者更能健康地享受天年……这个结果不能不从清素的饮食、简单的生活方式、安静的心态去解释了。

而这三种要素，足以造就一种“不上火”的生活。

现在的各种医学方法、保健方式也无非是想通过贴近这种状态来实现生命的延续，本书所述之种种，无非是身处俗世的我们在心仪那种淡泊境界的同时可以身体力行的事。

感谢中国中医科学院陈小野教授，感谢北京中医药大学刘天君教授，他们渊博的学养和丰富的灵感促成了这本书的问世。

而那些我在MSN中文网的“名医讲坛”中拾到的医生们的“牙慧”，是这件“百家衣”缺一不可的“碎片”，他们的经验之谈帮我把这件“衣服”裁剪成了一种健康理念的“款式”。

我发现，无论是中医还是西医，都是通过各种医疗方式，帮助大家创造一种“不上火”的生活，又以清热、解毒、疏肝、解郁、开窍、消炎、抗癌、降压、减糖、去脂等名词体现着……

## <<不上火的生活>>

### 作者简介

佟彤，毕业于北京中医药大学中医系，曾在中国中医科学院基础理论研究所供职，创办《中国中医基础医学杂志》。

后长期从事医疗卫生领域的新闻报道与科普文章写作，为《女性月刊》《健康之友》等主持健康专栏，2007年起在MSN中文网主持“名医讲堂”直播节目。

出版作有《暗伤：妇科门诊隐情实录》《别让误诊害了你》《看名医不挂号》等。

## &lt;&lt;不上火的生活&gt;&gt;

## 书籍目录

序不“上火”=不生病第一章 上火是什么上火就是正气变成了毒气“火”是人体的生机1.没有火力的血是死血2.人身无火犹如天空失去太阳3.人身有火，比五脏俱全更重要4.人体无火就没了生机，人体上火就是消耗生机5.耳朵枯萎、面色变黑是生命之火将熄6.只补血不补火，人还会血虚7.壮汉上实火，情种上虚火8.口渴、便秘未必都是上火火是新陈代谢的保证1.夜尿多提示你老了，拉得快说明你年轻2.植物的种子能壮阳3.推腹也能增强人体的火力4.虚人得感冒，补药照常吃5.上火是白细胞的“集结号”没火力的人容易得癌症1.过敏体质的人不容易得癌症2.阳光下扩胸可以防癌3.家中排行最小，火力可能最弱4.“火力不足”也是一种长寿方式过分去火会伤人性欲1.性欲亢奋多是虚火导致2.男性去火要慎用黄柏、知母消炎药、激素会伤人正常火力1.青霉素——激素类似去火药2.小白鼠被激素打成了“老白鼠”第二章 人为什么会上火进化出来的火1.人会上火，蛇不上火2.男人过四十，“六味”正当时3.25岁之后，大脑才有成熟的定力4.“贵人不能重发”符合不上火的道理5.流鼻血也是种去火药吃出来的火1.吃肉早了古人到五十岁才吃肉软、香、酥的食物会上火2.爱意浓了一瓶浓牛奶烧坏一个孩子脱水的食物火力大3.成熟早了吃得好，孩子矮了穷人的孩子长得高上火药催得花朵提前开放想出来的火1.欲望之火：欲望—实力=上火2.郁闷之火：闷人出豹子3.压抑之火：独身女人易闭经4.惊恐之火：突然丧子导致“肝肠寸断”作出来的火1.雌激素多了妇科医生为何不用美容院出的化妆品让男人变性，女人生癌的环境雌激素2.穿得厚了：“童子不衣裘帛”3.月经停了：切子宫切出一身火第三章 心火心火上炎1.一颗安宫牛黄丸就让他醒过来了2.家中该备的中医“急救三宝”3.心急如焚时可以借力牛黄清心丸心火下注1.孩子被气得尿了血2.复发的泌尿系感染，不能去火心神浮越1.眼神含水的人，多数易失眠2.性感的唇色是病态3.从病根治失眠第四章 肝火肝阳上亢1.脾气大的高血压要“泻着降”降大火吃药，清小火喝茶动用你自身的降压穴2.腰腿发酸的高血压要“补着降”3.腿酸与“肝肾阴虚”4.地黄丸系列：治虚火，修复体质5.用去火药减肥是没得中医真谛去火药吃出的肾功能衰竭十个胖子九个虚6.补肾药是最好的减肥药7.龙胆泻肝丸最适合治“缠腰龙”肝气内郁1.逍遥丸适于小心眼儿的男人2.男人需要舒肝壮阳，切莫补肾壮阳3.“粉面含春”的女孩有肝火第五章 胃火胃火消谷——杜甫、司马相如之死：大江不止渴1.司马相如是被胃火渴死的2.重病之人可因性交而死3.人一生吃进的食物是个定数4.“卓玉女”要命，“玉女煎”救命清胃养颜——清胃火+调五志：皮肤科大师的养颜经1.少下饭馆，多喝杂粮粥2.治痤疮：春饮芹菜汁，夏喝红豆薏米粥3.中年长痤疮，病根在情绪清火通便与补气通便——胃火大肯定要便秘，有便秘未必都是胃火1.大便秘或恶臭，是胃火大的最常见症状2.女性便秘警惕盆腔淤血综合症3.去火药治虚性便秘，越治越秘4.胃酸、口臭都是胃火惹的祸第六章 肺火饱暖生肺火——不与帛绢夹厚温暖之服，恐妨阴气1.“要想小儿安，三分饥与寒”2.城里人感冒多属“寒包火”肺与大肠相表里——泻肚等于清肺火1.感冒清热冲剂治好了顽固性便秘2.两天三次大便最健康3.常用感冒药怎么分寒热“防火”“防寒”之道1.“上床萝卜，下床姜，绿豆鸡蛋黄汤”2.上班族滋肺养胃绝招3.手指放血能去肺火第七章 虚性之火脾肺气虚1.被红焖羊肉治好了的久咳2.去火去出了真菌性鼻炎3.别拿“胃喜为补”的古训为嘴馋辩护气虚生热1.周一必发的低热综合征2.复发性口腔溃疡不是上火元气虚衰1.一根红参代替了前列腺切除术2.阴虚之火是种回光返照第八章 不吃药的去火妙法不动心就能不上火1.70%以上的病由心而生2.别让大脑管得太多3.身体、头脑的运动可以换回心的安静4.别让“欲望—实力”的被减数过大5.清晨刚醒时最能体会不上火的安静6.不上火的身是健康的，心是宽容的入静为什么能治病1.一入静，人体有病的指标就改变了入静时，身体的能耗减少入静时，痉挛的胃肠被舒缓了入静的效验超出仪器所能感知的2.入静使人“精满”、“气满”、“神足”3.精神分裂使癌症痊愈了4.“忘我”是不生病的基础怎样才能进入安静状态1.调身：盘坐重现“金字塔”的神奇2.调息：调整呼吸对失眠很有效3.调心：可以将“自然”二字作为入静初期的拐杖

## &lt;&lt;不上火的生活&gt;&gt;

## 章节摘录

1.没有火力的血是死血清·唐宗海《血证论》：“夫载气者血也，而运血者气也，人之生也全赖乎气，血脱而气不脱，虽危犹生，一线之气不绝，则血可徐生，复还其故，血未伤气先脱，虽安必死。”血是气的载体，推动血的是气，人的生命全赖于气。

如果是失血但是气还在，虽然危险但还可以有生命，至少留有一线生机，血可以慢慢地长。

如果是血虽然没伤，但气已经脱了，虽然看似安全，最终必死。

本书的主旨是要推崇一种“不上火”的生活，而和平、正常之火却仍是人之生命必需，不可缺的。

这和平之火就是阴阳中的“阳”、气血中的“气”，它的重要性明代名医张景岳给过定论，所谓“阳来则生，阳去则死”，阳气就是人赖以生存的火力。

大约5年前，我陪发明“排毒养颜胶囊”的姜良铎博士到北京协和医院的ICU病房，去会诊一个脑出血手术后昏迷不醒的病人。

姜博士是中医内科专家，擅长处理这种高烧、昏迷的危重病人。

那病人做了开颅手术，已经把脑子里出的血取了出来，但始终昏迷，高烧，神志不清。

我们去的时候，他手术刀口的血迹还在，但翻在缝合线外的皮肤干枯了，变得很焦很薄，好像不是活人身上的伤疤。

姜博士看了看病人状况，不乐观地摇头说：“元气不行了，没火力了，气血双虚呀！”

”一起会诊的协和医院主管医生有些不解：“这个病人刚刚化验的指标都还正常，并没有贫血的迹象。”

”姜博士指着病人的刀口和耳轮说：“就算是有血，也是死血了，身体不能用，你看这里，都干了...”就在姜博士会诊后的第三天，那个病人带着一个都没有少的血细胞去世了。

这就是中医的理论。

只有血，即便血细胞一个都不少，血色素充足，指标合格，但只要没有气，血就不能被利用，人也就没有生机。

就像宗海所说“运血者气也”，人之生也全赖乎气。

这个气就是人体的“火”，就是各个器官的功能，就是生命必需的能量。

人活着必须有能量作保证，各个器官组织才能行使自己的功能。

这就是火的作用，中医对火更正规的叫法是“元阳”、“阳气”。

“元”是最初、最根本的意思，“阳”是人体的能量，元阳、阳气就是人身最根本的能量、最根本的动力，是它推动着身体各个器官机能的运转。

2.人身无火犹如天空失去太阳《素问》：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。

故天运当以日光明。

”人身之于阳气，如同天空之于太阳，人身失去阳气，寿命就不能长久了。

天空有太阳才有光明。

中国文化中有“阴”和“阳”的概念，中医尤其讲究这个。

“阴”是指有形的、冷的、暗的、静的东西，具体到人体，就是血、精、津等等。

而“阳”是指无形的、热的、明亮的、动的，具体到身体，则是器官、组织的功能，也称为“阳气”。

在阴和阳之间，中医乃至多数中国人都更重视阳，也就是更重视人体的火力。

《素问》是中医的理论基石，其中写有：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。

故天运当以日光明。

是故阳因而上，卫外者也。

”意思是说，人体的阳气就相当于自然界的太阳一样重要。

明朝张景岳的比喻更加具体：“天之大宝，只此一轮红日，人之大宝，只此一息真阳。

凡阳气不充，则生意不广。

”太阳和阳气分别是自然界和人体的“主旋律”，人身无火犹如天空失去太阳。

金元时期的名医朱丹溪将上火列为主攻方向，他是中医中对“火”的问题研究得最透彻的一个，算是

## &lt;&lt;不上火的生活&gt;&gt;

上火理论的创建人了。

他更进一步，说就像自然界的太阳总比月亮大一样，他认为人体也是“阳常有余，阴常不足”的。意思是说，即便是正常状态下，人身的“阳”也是多于“阴”的，总是处于微微上火的状态。

因为，人只要活着，就需要火力，因此人体也时刻处于被火消耗的阴虚边缘。

这个“阴常不足”的学说现在很被认同，所以中医一般会推荐年过40岁的男性适度地服用六味地黄丸这个平和的补阴药，就是考虑到连续40年火力的运转过程中对阴的耗伤。

如果一个人没有了“火”，就是有阴而无阳，有血而无气，类似有米没火做不成能供身体用的熟饭。

老话说“人死如灯灭”人死后身体很快变凉，就是因为元阳耗竭了，和油尽灯枯是一个道理。

3.人身有火比五脏俱全重要《庄子·知北游》：“人之生，气之聚，聚则为生，散则为死。

”人之所以生存，关键在于气，气凝聚着人就有生命，气耗散了人就生命垂危。

北京中医药大学的刘天君教授是中国唯一有带气功学博士资质的导师，也是1977年恢复高考后第一个考中王绵之教授的研究生的。

王绵之是北京中医药大学的终身教授、当代中医名家，现在中医儿科常用药“王氏保赤丹”是王家在清道光年间配制出来的秘方，现已世传九代。

刘天君说，他在中医方剂硕士毕业后改做气功研究，就是因为他发现中医和西医最大的不同就在“气”上。

中医里的一些元素比如血、精、液，西医也有，唯有“气”这个概念是中医独有的。

只有弄清楚了“气”，才能懂得中医眼中的生命的含义。

“气”更进一步就是“阳”，“阳”过了就是“火”。

中医认为生命就是一种阳的状态，类似自然界里太阳是属阳的，万物要向阳。

中医就是要保住“阳”和“气”这个生命的根基。

判断一个病人能不能痊愈，中医的姜博士看到的是没有元气和火力了，看他们的气有没有被耗散，协和医院医生是西医，他看到的是病人的血细胞正常与否。

由此也能知道中西医的区别——中医更重视功能，气就是功能的表现，而西医里面独缺气，西医更重视结构。

仔细想想，如果一个人死了，即便他的身体结构正常，像前面所说这个病人一个血细胞都不少，器官完整，但各个器官已不能运转了，又有什么价值呢？所以，中医的各种治疗方法，目的都是要达到功能的完整，保持身体正常需要的火力，使身体的气处于充沛的凝聚状态，哪怕身体结构有这样或那样的问题。

比如心脏瓣膜不全或肝上长了个瘤子，中医是想通过药物或其他治疗法，争取和这个疾病和平共处，带病生存——瘤子可以继续长在那儿，瓣膜也未必一定要换个新的——从这点看，中医比西医要智慧得多，也人性得多。

4.人体无火就没了生机。

人体上火就是消耗生机李东垣《脾胃论》：“相火，元气之贼也。

火与元气不两立，一胜则一负。

”相火是贼火，和人体赖以生存的元气势不两立，贼火大就耗散元气，元气旺就控制了贼火。

戴元礼《金匱钩玄》：“捍卫冲和之谓气，扰乱妄动变常之谓火。

”能使人体保持冲和状态的是气，扰乱身体各种功能的就是火。

中医没有解剖学，很多人说是中国的文化传统制约了解剖学的发展，所以诊断不清到底哪儿有毛病。

其实不然，这个因果关系颠倒了，因为中医用不着清楚地诊断到底是哪个器官有毛病，只要通过各种方式保证人体功能的发挥就可以了，所以也无须发展像西医那样的解剖学。

有人因此总结中西医的特点，说中医是让人“糊里糊涂地活”，西医则是让人“明明白白地死”。

大多数病人会选择活着。

中国有句老话叫“好死不如赖活着”，正体现了中国老百姓对生命的重视，以及中医对生命功能的重视。

清朝名医王清任——“少腹逐淤汤”的创始人——曾多次到疫病暴死者的乱葬岗中或者死刑场上观察死人体内的结构，于1830年著成《(医林改错》，算是中医的第一本解剖书了。

## <<不上火的生活>>

当时王清任已经发现人的思维产生于脑而不在心，对五脏六腑的位置也作了考证。

但是，他的努力始终没被中医主流所承认，甚至认定他的“改错”是越改越错。

中医的心、肝、脾、肺、肾，并不是西医解剖学意义的那几个独立器官，而是一个个功能系统的总称。

从中医诞生之日就注定了这种属性，到王清任想起“改错”时，中医这门重功能的医学已经发展得非常完善，不可能再将重视结构的西医特性添加进去了。

中医的五脏六腑并不能对应我们身上的每个器官，中医说的心绝对不只包括西医的心脏、血液循环，还包括思维神经系统；中医说的脾也不是我们身体里制造淋巴细胞、长在肝下面的那个长条儿的器官，还涉及消化系统、造血系统，乃至生殖系统的功能；中医的肺包括呼吸系统、免疫系统，乃至皮肤的功能；中医的肝也涉及消化系统、内分泌系统、神经系统、造血系统的功能；中医的肾则包括了泌尿系统、生殖系统至能量代谢的综合功能。

看中医时常提起的“心气”、“肺气”、“脾气”、“肾气”就是人体的正常之火，是分配在各个功能系统中的火力。

前面说过，即使在正常状态下，人体也是阳多阴少的，自然界的变化或自身调节失常容易引起“阳”和“气”的过多过盛，人体各器官系统里的火力也会因此过大。

人会由于很多原因而上火，这些都是“贼火”，会内耗乃至伤害系统的功能。

所以，人一定要有“火”，没“火”就没了生机，又不能上火，上火就消耗了生机。

## <<不上火的生活>>

### 编辑推荐

《不上火的生活》将告诉我们怎样遏制5大上火症状“干红肿热痛”的病源，调理五脏六腑，培固元气增强体质。

身心调理的10大秘法，使你“精满，气满、神足”。

· 30套中医大师的祛病养生实操方案 · 50个最易操作的去火固气的食疗药膳 · 20个最见实效的清五脏六腑火气的特效穴位 · 20个最健康的养颜瘦身不传秘招 · 身心合一的养生养心秘笈身心调理的10大秘法，使你“精满、气满、神足” · 清热、解毒、疏肝、清心减压、减糖去脂

<<不上火的生活>>

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>