

<<清火家常菜>>

图书基本信息

书名：<<清火家常菜>>

13位ISBN编号：9787564004385

10位ISBN编号：756400438X

出版时间：2005-1

出版时间：北京理工大学出版社

作者：柏顺工作室

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>

## &lt;&lt;清火家常菜&gt;&gt;

## 内容概要

“上火”外火和内火两大类。

一是直接受自然界“火热之邪”的侵袭而引起“上火”，被称为外火；一是风寒暑湿燥邪入里化火及脏腑功能失调、七情内郁、气血痰食阻滞化火而引起的“上火”，被称为内火。

实火和虚火都属于内火。

实火属阳盛而热，病变表现在心、肝、胃、肺上。

中医认为心是君主之官，是人的主宰，而心火则是湿援全身的主要热量内源。

如果心火太旺，便会出现心烦、面赤口渴、口舌生疮、失眠；“暴怒伤肝，五志化火”，有些人心胸狭小，沉郁寡欢，遇事心烦易怒，从而导致肝郁气滞而肝火上炎便会出现头晕头痛、目赤耳鸣、口苦咽干、舌红苔黄、胁肋灼痛、烦躁易怒；由于饮食不节、嗜酒、过食肥甘辛辣厚味，形成“食积”，生热化“火”，以致胃火炽盛，便会出现齿衄口臭、牙龈肿痛、舌红苔黄、胃脘灼痛、渴喜冷饮、大便干结、小便短赤；肺上火的主要症状表现为咳嗽痰稠色黄、舌红苔黄、气喘息粗、鼻翼煽动、衄血咯血、大便干结、小便短赤、烦躁不安，多为气候变化，身体不能适应或劳倦过度所引起的。

虚火系阴虚而热，病变心、肝、胃、肺，以肺肾为主。

肾亏虚火妄动主要症状表现在形体消瘦，腰膝酸软，咽干舌燥，眩晕耳鸣，健忘少寐，五心烦热，潮热盗汗，舌红而干。

肺亏虚火主要症状表现在干咳短气，痰少而粘。

或痰中带血，口干咽燥，声音嘶哑，骨蒸潮热，五心烦热，颧红躁怒，舌红少津。

<<清火家常菜>>

书籍目录

百合莼菜大白菜地耳东风菜冬瓜豆腐海带黄瓜蕨菜君达菜苦菜苦瓜马齿菜马铃薯黑木耳莲藕蒲公英茄子芹菜青头菌丝瓜空心菜西红柿苋菜竹荪金针菇菱罗汉果草莓甘蔗柑哈密瓜梨猕猴桃葡萄桑葚石榴柿子西瓜香蕉椰子柚子菠萝李子酸枣茉莉花荸荠榧子枸杞金银花菊花莲子绿豆胖大海绿茶田螺西洋参紫菜小米无花果板蓝根

<<清火家常菜>>

章节摘录

插图

## <<清火家常菜>>

### 媒体关注与评论

书评上火了，吃不香，睡不着，工作无法进入状态，挺烦上火了，喉干嗓哑、咽喉肿痛、口长水泡、咳嗽有痰、口干舌燥。

出发点：清火排毒，食疗为主；最好通过调理不上火。

关键词:预防为主，发现苗头趁早食疗，注重调理不上火。

经常上火的日子过去了！

<<清火家常菜>>

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>