

《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

出版社：江苏文艺出版社

作者：佟彤

页数：230页

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.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。如何将这个“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

1987年，毕业于北京中医药大学中医系。

毕业后于中国中医科学院基础理论研究所供职，参与国家级“十五”攻关课题“脾虚症的临床与试验研究”，并创办编辑国家级刊物《中国中医基础医学杂志》。同时为《女性月刊》、《中国妇女》、《健康之友》等杂志主持“健康”专栏。

1995年，出版《体质与疾病的自我预测预防》（中国医药科技出版社）。

1998年，进入刚创刊的《北京晨报》，负责医学领域的新闻报道，采写的新闻多次获“北京市新闻奖”，由此成为《北京晨报》首席记者。

1999年，对一个贫苦白血病女孩儿的一篇报道，在半个月时间引来30万元的社会捐款，创此前报纸募捐的最高记录。

2000年，第一个在报纸上对中成药“龙胆泻肝丸”引起病人肾功能衰竭公开报道，由此引起政府对中药副作用的重视。

2002年，对北京佑安医院艾滋病病房护士福燕的报道，引发社会对艾滋病病患和医护人员的空前关注。

2004年，出版《暗伤：妇科门诊隐情记录》（当代中国出版社）。记录失败爱情的同时，也通俗地解释了对女性损害最严重的妇科问题。此书出版后即被“北京九州音像出版公司”购走电视剧改编权。

2007年，出版《别让误诊害了你》（北京出版社）。在记录数十个典型的误诊故事的同时，直接采访医学专家，将引起误诊，避免误诊的逐个环节通俗呈现，第一次让“误诊”这个医学概念走进民间。

2007年，在“MSN中文网”主持“名医讲堂”直播节目，对三级甲等医院副主任医师职称以上的专家，在直播室做现场采访、解决网友所需的健康疑问。

《不上火的生活》

书籍目录

《不上火的生活》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”是人生的生机 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.“贵人不顶重发”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 吃得好了，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.腰腿酸痛的高血压要“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《不疲劳的生活》序言 疲劳未必是身体虚了第一章 你为什么会上火 疲劳就是身体向大脑交的“病假条” 累出来的疲劳 闲出来的疲劳 现代人为什么更容易疲劳？ 别用“亚健康”和“疲劳综合征”敷衍自己 “慢性疲劳综合征”多是肝郁脾虚所致第二章 最易疲劳的四种人 女性天生易疲劳 十个女人九个淤 女人疲劳，贫血是常事 女人补血，要先补气 生“口疮”不代表“上火”了，更可能是气虚 “甲减”是40岁女人的疲劳根源 胖子不仅要“补肾”，还要“去污” 胖是肾阳不足的标志 胖人肚子里确实有“脏东西” “三子养亲汤”是很好的“去污剂” 睡前快走十里地

《不上火的生活》

，翌日疲劳无踪迹 劳心者要警惕脑部“作乱” 用脑过度可能引发腰疼 红烧肉“补脑”有道理 头痛怎么治，还得分病源 心“虚”的人，别让你的心脏“过劳” 心脏猝死前，很多人都抱怨过疲劳 心电图正常，心脏可以不正常 喜欢长出气，也许心脏疲劳了 疲劳也可能是心脏犯了“神经病” 上楼就累是心功能不好的信号 什么样的心痛是致命的？防心脏意外，可以试试云南“三七” 心脏功能弱的人，该吃吃藏药“红景天” 第三章 小疲劳，大隐患 小到感冒，大到癌变，都是疲劳惹的祸 “玉屏风散”对各种流感有普适性预防 中医说的“脾”，是人体里的“审计署” 你是人造的“结核体型”么？要想带癌生存，先让脾气不虚 胃炎癌变的先兆也是疲劳 中医用补药治疗萎缩性胃炎 筋骨酸痛：身体不能承受之“累” 他的腿酸居然是肝癌前兆 总觉得“鞋底薄”提示你肾虚 补钙要趁早，等到50岁就晚了 多运动，少减肥，骨头更坚固 累死人的“时髦”——“鼠标手”与“高尔夫球肘” 爱累爱出汗，问题一箩筐 出汗居然把人出“瘫痪”了！ 夏吃“生脉饮”，秋天不疲倦 体质虚的人发汗，一定要见好就收 夜里出汗，用“当归六黄汤” 睡不好不如不睡，越睡越累 打呼噜的睡眠是最没效率的睡眠 “劳筋骨”是最好的安眠药 失眠引起的疲劳，不该吃补药 哪种安神的中药更适合你？ 哪些安眠药可以应急用 第四章 “心累”比“身累”更可怕 不堪重负的心理之累 过多的选择使人累 强调“自我”使人累 追求完美、要面子使人累 过分投入感情使人累 拿得起、放不下使人累 抑郁症者是活得最累的人 抑郁症的疲劳是不想“动” 抑郁情绪不是抑郁症 第五章 十二时辰元气养生法 值夜班值出了脂肪肝 丑时不睡最伤身 早上大便好习惯，清晨即泻有问题 不吃早餐，胃火就要肇事 睡午觉能平心中的火 下午是最容易发热的时候 第六章 养身心，正元气，生活不疲劳 人参——改善疲劳，大补元气 不是所有的疲倦都能用人参改善 哪种参类适合你的疲劳？ 蜂王浆——美容与抗疲劳的圣品 抗疲劳的最佳营养品 经常接触鲜王浆的手，皮肤超好 咖啡——提神减压 喝咖啡抗疲劳相当于“竭泽而渔” 咖啡改变的是懒惰，不是疲劳 维生素——抗疲劳，固元气 大量维生素C能使癌症消失 每天10片维生素C能预防流感 维生素C的美白作用 助消化的酵母片=“精神维生素” 能抗疲劳的维生素都很娇气 漂浮疗法——彻底修复身心 漂浮、泡澡为什么会解乏？ “漂浮疗法”相当于中医的“入静” 家里的浴缸也能帮你唤起快感 灸疗——最适合虚证的传统疗法 做“灸疗”的那个班流感少了 女性“血崩”，用香烟灸“隐白”能急救 心不静、气不壮都可以求助灸疗 敷脐疗法治中下焦的虚寒 炖肉料做“脐疗” 附录 温灸疗法治百病 感冒 便秘 冠心病 失眠 常见病温灸疗法 日常保健温灸法

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

《不上火的生活》

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——瘤子可以继续长在要那儿，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。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》

精彩短评

- 1、我觉得有点半深不浅的。说保健吧，有点深。说中医书吧，又觉得有神棍的感觉。属于old, i am not that old, young, i am not that bold的感觉。。在听couting stars
- 2、其实本来只是随便看看的，毕竟中医的书大同小异，只不过说的侧重点不同。不过这本书比较好一点就是介绍了很多中医食疗方法，可以在生活中对比使用，对每种中药的使用都说的很详细，比如六味地黄丸是适合肾阴虚，不适合肾阳虚等等，不会像很多书里只说肾虚吃六味地黄丸，这样辩证的中医用药才是准确，符合中医之道的~~做了很多笔记，很推荐！
- 3、欲望-实力=上火。调节欲望，增强实力，现在越来越觉得初中时候老师说的对，够自己掂着脚能够到的东西。
- 4、“上火”解释得挺详细，但如何去火的方法介绍得不够，看了之后无甚收获。
- 5、只是讲了一下原因，然你大概知道自己有了什么问题，没有解决的方法。
- 6、期待更丰富的中医知识
- 7、中医真是博大精深，值得好好学习！
- 8、大概是六年前看过这本书，因为不是行内人也看不出什么门道，感觉很有道理，最近打算重新读一遍，标记一下回头再评。
- 9、老子说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”这是养生的终极目标，人归根到底是要顺应自然的。要想“法自然”，就要去掉心对身的干涉，去掉人的意识对身体的干涉，让脑子管得少一点。最好的办法就是入静。金元时期名医-朱丹溪“阳常有余，阴常不足”欲望-实力=上火（陈小野）『不要为还没到来的未来着急，那是你不该有的欲望；你只需要把心静下来，脚踏实地，一切顺其自然。希望往往就在最后的一瞬，不绷到那一刻就放弃，你就亏了。』
- 10、我2012年6月4日订购的《不上火的生活》，6月16日才收到货。打开一开，里面的书页都霉了，请问“亚马逊”是从哪里搞的积压货，你们选货的时候难道连看都不看就发给我们了吗？如果是这样，你们的工作态度对我们这些消费者也太不负责任了！！！为了不给你们增添麻烦，我也不麻烦你们换货了，我就将就着看了。我绝对不是诋毁你们，你可以看看我在你们这订了多少书了，你们的服务态度让... 阅读更多
- 11、看的很快，大概了解下。还是心静是对身体最好的。原来补肾不只是男人的事情呢
- 12、我就是经常上火，自己也分不清是虚火还是实火。这本书很透彻地讲解了上火的原因和解决方法，不错不错！
- 13、欲望-实力=上火 阳火+阴水<0即为上火 想不上火，先看下自己是哪里失衡先，是欲望实力差太大，还是阴水消耗过大？值得一读的，中医角度更类似玄学的角度
- 14、虽说很想买这本书，但更多的还是冲着说有赠书买的，结果，竹篮打水一场空，什么都没有。觉得卓越这样做真的是很不地道的。有哪位朋友得到赠书了呢？
- 15、作为普及读物还是不错的~
- 16、果然，最重要的是心境，比如心情不好，睡眠就差，但是如果放假在家，爸妈做饭吵翻天我都照睡不误
- 17、内容和之前读那本有点重合...知识就是力量啊
- 18、里面内容有点空不太好，感觉不实用
- 19、推腹 按降压沟
- 20、这本书是看过电子书，举得很好，想永久保存才买了实体本。
- 21、头一次在亚马逊买书，感觉不错，以后继续支持。
- 22、有些道理说的挺明白。
- 23、中医。。。不爱。。。书中就讲火，上火，这个火那个火。。。。。。
- 24、读时觉得会收益无穷，读后什么也没记住的书
- 25、中医写的好玄幻，看不懂...只懂心静
- 26、其实我一直觉得中医很悬乎。以抽象的概念讲事实，好像什么都说了，又好像什么都没说。就像中国人的秉性。最纠结的是读到矛盾的百科，作者说红豆加薏米再加大米除湿气。其实大米是不能加的！！
- 27、提出了火这样一个概念 受教了啊

《不上火的生活》

- 28、通俗易懂，讲大道理，非常好！
- 29、2010年最火的保健类图书，我认为不是之一，而是唯一。名不虚传，对我的养生很有指导意义。
- 30、实用易懂。亦可作为枕边书常阅，得益身心健康。应反复阅读为好。
- 31、欲望-实力=上火
- 32、欲望-实力=上火
- 33、刚开始拿到书的时候很兴奋~~细读了以后觉得一片文章除了那个标题其他也就没有什么可看的了~~就拿我最期待的“把下垂的皮肤刮上去”~~里面写的两页纸就只是说别国证明刮痧有用就没啦~~至于怎么刮~什么时候刮~刮多长时间~一个字都不见~相当于这本书就只是一个序~~要想知道更多~~就要去买其他的书来学习~~也是可以理解~~毕竟个人体质不同~~一个方子不是每个人都适合~~... 阅读更多
- 34、看看还行，走马观花当知识普及
- 35、对于上火的病理和相应治疗手段有说明，让我重新理解了一些概念，但是减肥茶包括很多药没有写副作用，这是遗憾的地方。
- 36、看的第一本中医养生书籍。确实不错和推荐，感觉现在对身体的糟蹋，自然总是会回报给我们的。本书首先是对中医有了个总体上的认识，懂得了中医的五脏六腑和西医说的并不是完全相同的概念，比如中医说的“肺经”其实还包括了大肠，肺和大肠有着十分密切的关联；再如中医说的五行——五行的概念一直是中国文化中很重要的一部分，而体现在中医学里，则更把人的身体结构整合成了一个有机的整体，更有力地说明为什么补脾可以止咳，这和西医把人体器官看成单独的组织、动不动就切掉些什么更合理、更整体、也更人性化。
- 37、如题，怎么没有送！
- 38、现代医学方面，有几处小错误。
中医领域，敢揭露出泻火的反面知识，作为外行，结合生物知识，觉得挺有道理。作为中国人，不管信不信中医，生活中常见中医词汇，比如上火，对这些词混个耳熟，但不知其含义，挑了这本还算靠谱的看看。
- 39、写的吸引人，内容也不实用！
- 40、就像哥哥说的多喝水运动应该就身体会好了
- 41、很一般，有前后矛盾之处。这类健康保健的书籍还是马悦凌老师的好。
- 42、看了kindle版后又买了两本纸书，一本给徐老师一本给周桑，一遍看不懂没关系，结合自身慢慢琢磨吧，好看！
- 43、2015-09-19 11:18:36 伪书，不要相信偏方和验方
- 44、介绍了很多有用的观点
- 45、最大意义是读罢心情平静许多
- 46、我一连买了6本书，今天刚到，其中就有这本。我以前在卓越上买的书，不管是盗版还是正版，起码书看上去很舒服，这次相反买的书多了，本本都不如意，看上去书的质量特别的差，而且上面明明注明了该有的东西没有，有欺骗性
- 47、确定不是给同仁堂做广告的吗？
- 48、我竟然看了一本养生书，还是大家都不置可否的中医养生！
上火，我还问过学医的同学，连他的老师都说中医那套就是扯淡，反正我看病都没有去过中医院，好像搞中医的很少啊！
- 49、要想不上火，就要养心，就要心境。脑要常用心要静。心要静，就要无欲。所以冥想应该像烫脚一样坚持每天哦度进行。
- 50、看够了林林总总的养生书，在书店翻看了此书的，立即有眼前一亮的感觉，作者观点鲜明，不人云亦云，而且说理鲜明，让人信服
- 51、从作者简介看，作者没有当过医生，一直从事理论研究工作，暂时不买。
- 52、这人说自己是中医，但我觉得文字泛泛而谈，并不得中医精华。
- 53、说的还算明白，内容不知道是不是经过验证。最后的落脚点是“入静”调节上火。看到最后还是没明白到底是阳虚还是阴虚，看似有结构又有点儿散乱，如果有对照表格看看自己什么症状就好了。
- 54、好书！详尽阐述了体内的火，辩证地解释了火与阴阳的关系

《不上火的生活》

- 55、火这么抽象的词在中医体系下的解释颇有意思，复杂中透着智慧，开的药丸让人很想收集一系列^_^很实用的工具书。4-6，4.6读毕
- 56、胖是因为火力不足，阳虚，要补肾，阳虚容易引起癌症。很多病是由于思虑过多，心的消耗。可以通过运动，静坐和动脑让自己静下来。
- 57、很好很好
- 58、为了治痘痘。
- 59、这本书还是不错的，从中医的角度让你知道很多病的来龙去脉，这种整体治本的思想非常值得大家研究！我特别赞同病是“意之动”，静心才能养性，也就不会生病！
- 60、因为书里说了必要的上火证明新陈代谢旺盛是好事儿！
- 61、趣味养生
- 62、鸡汤文一星
- 63、不错，深入浅出~
- 64、给老爸买的，反映不错
- 65、给老爹买的，老爹很喜欢
- 66、还行，上火不要随便吃消炎药，分析上火类型
- 67、还好。看到一个公式：欲望 - 实力 = 上火。这个公式简直太经典了。上火这事儿真不是看一本书就能抑制住的，自己调节基本上，完成不了。
- 68、写给平民老百姓看的中医入门书，学到很多知识，值得一看再看。
- 69、晒太阳扩胸，防癌~~读秀一搜，才知道作者出了那么多的书！
- 70、写得通俗易懂，送给老人看挺好的。

1、从夏到秋，身体一直不太好，于是就特别想买一本中医保健类的书调养一下，刚好看到了《不上火的生活》，就买了下来。书到手之后就如饥似渴地读——而且是和家父抢着读，读过之后真的觉得受益匪浅。首先是对中医有了个总体上的认识，懂得了中医的五脏六腑和西医说的并不是完全相同的概念，比如中医说的“肺经”其实还包括了大肠，肺和大肠有着十分密切的关联；再如中医说的五行——五行的概念一直是中国文化中很重要的一部分，而体现在中医学里，则更把人的身体结构整合成了一个有机的整体，更有力地说明为什么补脾可以止咳，这和西医把人体器官看成单独的组织、动不动就切掉些什么更合理、更整体、也更人性化。除了对中医的整体认识，对于一些生活中碰到过的具体医学问题也有了明确的答案，可以说在这方面这本书给我的收益非常大。我明白了为什么我每次感冒咳嗽之后都要腹泻一次才会痊愈，明白了为什么我的邻居大娘的妇科病越打抗生素越厉害，明白了为什么被某些医生说成“最霸气”的牛黄降压丸对我母亲的高血压不起作用——同时我也在此书中找到了治疗家母高血压的更合理的方法，也明白了为什么侄子久咳之后会有消化不良，明白了到冬天我们东北人应该如何防寒保健……可以说，这本书解决了我家里的好多困扰，真的是有一种如获至宝的感觉。此书中还有很多实用的知识，如感冒药的寒热分类、从根子上治疗失眠的方法等等。而全书的最后一章更是给我很大的启发。最后一章的题目是《不吃药的去火妙法》，主要讲的是“不动心就不上火”。书里有一个公式：欲望—实力=上火，这个公式可以说是全书的指导思想，当人的欲望大于实力的时候，人就上火，差越大火越大，身体也就越差，仔细一想还真的是这个道理。今年我的身体不好，就是因为今年在工作、经济、生活和感情世界受到了太多的火烧，这些“火”有的是外界实实在在存在的，有的干脆就是自己想出来的，刚刚有个鸡蛋就去想着自己什么时候会有个养鸡场，这样的心态不上火不生病才怪。所以书里说的“动脑动身不动心”就给了我很大的启示。现在晚上睡不着觉有东西要去想的时候，我就会去区分哪些是“脑子”里想的，哪些是“心”里想的，脑子里想的、即纯动脑思考的东西我允许它存在和活动，而如果是心里想的、亦即属于欲望、担忧、幻想等情绪范畴的东西我便有意识地加以克制。这么做的时间还不长，效果还不明显，但我想长此以往一定会让我身心愉悦的。写到这里忽然想到去年这个时候我写长篇小说，每天夜里睡觉之前脑子里只会构思下一章的内容，那段时间睡觉很快，心情也好。所以说，“动脑动身不动心”应该是健康的不二法门。最后说一说本书的文笔——没办法，三句话不离本行。此书文笔流畅、深入浅出，读来既长知识又不觉得枯燥。钱钟书先生有句话，“在非文学书中找到有文章意味的妙句，正像整理旧衣服，忽然在夹袋里发现了用剩的钞票和角子；虽然是份内的东西，确有一种意外的喜悦。”而在读《不上火的生活》时，这种喜悦是常有的。

2、2009年10月25日在版纳机场，飞机延误了，在机场的书屋里，我买了这本书。几乎我旅行过的城市，只要飞机误机，我都会在机场书屋里买本书看看，这次我买了“不上火的生活”。现在在父母眼里，我们都长大了，但是在我眼里，他们开始老了，特别是爸爸，瘦了，感觉手掌都没有以前大了。健康的身体对于他们来说很重要，所以我对保健的书籍特别关注，希望能让爸妈在生活中多了解保健常识，一切以健康为主，快乐地生活着。

3、五月风筝2009-10-19 22:18:10不上火的生活》——在国庆期间给我上了一节实实在在课的书。刚刚拿到书的时候还有点怀疑，是不是真的好看呢？我对于保健书、励志书、育儿书一向不太感兴趣，大概也是对自己过于自信的原因吧。但看了这本书，才发现原来健康的生活，比我想象中的还要简单得多。现实生活中几乎百分之八九十的人是会上火的——过于紧张的生活节奏、通宵达旦的熬夜、吃太多垃圾食品、甚至纵欲过度、心情紧张压抑……尤其是我们广东人，除了内因，还有天气炎热湿气重的外因，所以特别爱喝凉茶。（大概广东的凉茶店是全国最多的了。）只是上火上火，到底是怎样的火，大家又是不太明了的。只知道喉咙痛、扁桃体肿大、舌苔厚、眼睛红、便秘，就是上火。至于实火虚火，到底是什么原因引起的，我想并不是每个人都有兴趣去了解。书上用非常生动的例子，将上火分为实火虚火，以及列举了多种原因引起的不同上火，还有解决的方式。现在西方非常流行的是预防医学，也就是保健医学。提出的是保持健康的身体，平时防范于未然，以免大病降临时，措手不及。所以如何保养身体，是非常关键的。每个人都可以是自己的，也是家人的医生，通过读这本书，去了解和认识上火的原因，是相当有必要的。书中除了提出普通的解决上火的方式以外，还重点的提到孩子们的发育和成长中保持健康的方法。将孩子的体质列为数种，是相当科学的方法。我儿子就是属于热型。他相当容易发烧，且爱喝凉水，体型偏瘦，脸色潮红，脾气有时也有些急躁。而我对他的饮

《不上火的生活》

食上并没有特别的留意，偶尔还会带他去麦当劳吃薯条，这也使他的喉咙一向不是很好。在读此书的过程中，他恰好生了一场大病，扁桃体发炎引起发烧，一直高烧40度都不退，相当严重。这也正是我平日不太留意，导致他积热过度而引起的。所以看了此书后，恍然大悟，才知道对孩子过于宠爱，实是在害他。宁可粗茶淡饭，让他多吃蔬菜少吃肉，才能让孩子成长得更加茁壮和健康。是一本值得向大家推荐的书，希望每个人都从中学到一些保健的方法，为自己也为家人。

4、中医理论中的虚虚实实，一直非常的疑惑。何谓阴虚，何谓阳壮？书中都给了非常浅显的解答。书中很多的症状生活中大部分都会遇到，但书中提供的药物治疗方法，不见得人人都适用。作者是医生，读者就不一定了。所以，有病还是就医吧。不过此书还是非常值得一读的，起码在医生开药时，或者自己吃药时，也算是知其所以然了。

5、刚看前几章，很有趣，就像一位经验丰富的相面大师在耐心传授独门秘方，面子上的玄妙--原来脸部各位置直接对应着体内的脏器，这些地方的特征直接反映了脏器的健康情况。获得这点认识让我跃跃欲试，“研究一下，再去实践实践”。比如，所谓“印堂发黑”，原来是心上有火的原故。书中还提到过许多俗语，并用中医学理论一一做了解释。让人佩服，让人感叹古人真是会养生。这本书里还有许多现代中医紧急救人一命的案例，列出一些常备救命药。甚至西医无法预见的病症，中医可以，还可以防微杜渐。中医这么好这么厉害，为什么还是慢慢衰退了呢？无论多少原因，人们普遍认为西医能迅速缓解病痛，这种速效的印象肯定是很重要的方面。书中解释说，西药一剂下去，之所以速效，原来是压制了正常的免疫细胞，让身体对病痛不再那么敏感，而不是将病菌杀死啊。这个解释让人毛塞顿开，是药三分毒，原来因此得来，所以药还是少吃为好，最重要的是增强身体的免疫能力。书中还有许多这样的俗谚，比如“要想孩子安，三分饥与寒”意思是要多给孩子吃粮食，蔬菜，而不要吃太多的肉奶蛋，尤其是那些生长激素，别让小孩子太早熟了。还有一说“五十方食肉”，五十之后，人火力下降，胃口不像年轻时大，这时候吃肉，也不会像年轻时那么上火。“闷人出豹子”，是说内向不善言，嘴笨的人，往往干出惊人的事---压抑太久，有一天爆发。“童子不衣裘帛”---裘帛保温效果好，易使孩子身体燥热上火，所以不能让他们穿。“春捂秋冻”---春天要保温，要捂着。而秋天冻一下，要让毛孔受凉后关闭紧缩，这样冬天时就可以保温等等。书中还专列一章教我们用“入静”的方法使自己“精满”“气满”“神足”。方法是调身，调心和调息。喜欢看这一部分讲述。这本书让我了解了许多中医学方面的知识，但是看完还是有些模糊和迷糊。“干红肿热痛”的病源还是不明白，整本书的说教气氛还是重了一点，心火，肝火，胃火，肺火等等，这种罗列也有点学术。从我们读者的眼光来看，我脸上要是长了一个小痘痘，还要左思右想一番，这是属于哪个火？然后半信半疑到这个章节下去找看作者有没有碰到过这样的案例。如果幸运，某某火一章节里你的症状非常典型，被作者一抓个正着，那么恭喜你，你找到可以对症下药的说法了。否则，找不到自己想知道的地方，读者的挫败感越来越严重：这什么书，都找不到我要找的。--说要传道授业解惑，这本书没解除我的惑啊。--想想看，其实读者目的很单纯，也很清晰：想获得一点知识，以及可以对症下药的方子罢了。所以也应该讲究一下编排，而不是一骨脑全都端到眼前，此外，书里提到的那些中药方太少了，药方的剂量也要写明白，这样读者看到抄下来就可以去药店抓药了。既然是中医的科普读物，就请再通俗一点吧，再多些药方子吧。

6、这是一本关于中医养生的书，对于中书描述的关于好多中药的使用方法，自己因为不懂也不敢全部的去相信，但是对于作者关于身体和五行的相关性描述，及一些疾病的产生原因的解释，觉得很有道理。摘录一些相关的句子：欲望-实力=上火人一生吃进去的食物是个定数，最先把自己吃成胖子的人，余生肯定是要节食、降脂、减糖的。饮食不要求过多，贵在能节制，才能保证气血的和谐、顺畅。如果贪吃求饱，积滞难消，就要暗耗内伤，疾病因此被招致。饮食过饱对阴气的消耗不是小事。胃喜为补：人想吃什么，而且吃了之后很舒服，没后患，就说明你吃到了身体之需。（不过别拿胃喜为补的古训为嘴馋辩护）大便秘或恶臭，是胃火大的最常见症状。世界卫生组织定义健康人有三个特点“说得快，走得快，拉的快”“说得快”说明人思维敏捷，反应快；“走得快”说明人运动协调；“拉得快”说明人肠道功能好，中气足。人之所以能安睡，是因为神归于心了，魄归于肺了，意归于脾了，志归于肾了，五种情志归于五脏，人才能安眠。要想不生病，不上火，就要拿掉“病”字下面那个和“丙”相对应的“心”。（注：“丙”在天干中和“火”“心”相对应。）少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。要想少儿安，三分饥与寒。肺与大肠相表里，肺开窍于皮毛。要想长寿，腹中常清。静者寿，躁者夭。气聚则生，气壮则康，气衰则弱，气败则亡。养生以调神为主，调神以不用神为主。对疾病的正确治疗应该是放弃对身的过分管理，压

《不上火的生活》

抑。让身体的本能浮现，这时身体的疾病、偏差、不和谐可以自然修复。人体会自然而然找到平衡。入静就是通过练功使心静下来，使我们思维的阳光熄灭，让身体本能的星光浮现。能养生治病的入静，就是要拿掉个人的“自我”，介于完全没有高层意识管束的狂魔状态和严格被高层意识管理的世俗状态之间。

1、《不上火的生活》的笔记-第23页

1上火在一定程度上就和这种忠于职守的免疫系统一样，是一种身体反应能力和自洁能力，保证了免疫系统的敏感性。所以说，不上火不是好身体，或者说不是壮身体，有点气息奄奄的意思。当然，这个气息奄奄也有它的好处，我们后边会说

2心火是君火，如果过盛可以用黄连之类的加以抑制；相火就属于阴火了，要用黄柏之类的药物降相火。

上火就是身体里有了超出正常的、使用不完的能量，要发泄出去。上火，从一个角度说明生命力尚可，也预示着对生命力的消耗。比如年轻人的性欲亢进，也似一种能量发泄，那就未必是好事了，很可能是无欲或者性欲淡漠的前奏，往往被诊断为“相火妄动”。

正常的人体之火是元阳，是“君火”。君子之火，有贵族气，守规矩，有度，只发挥生理效应，适可而止，不会为非作歹。和它相对的，中医称之为“元气之贼”，就是“相火”，是一种贼火。

朱丹溪在《丹溪心法》里称：“相火之气，经以火言之，盖表其暴悍酷烈，有甚于君火者也。故曰：相火，元气之贼。”是贼自然是来偷窃，偷窃什么？就是消耗正常的元气，或者说是干扰人正常火力的行使能力。这时候去火是为了对付这些不守规矩的“贼火”，“贼火”一般会导致肝肾阴虚

3有个等式：欲望-实力=上火。我们被难平的欲火折磨得痛苦不堪的原因，是因为我们想达到的欲望，我们要填平的欲壑远远超过了我们实力所能及——这就是想出来的火。

4营养学上有个经验，人吃的东西和自己的物种离得越远越好：四条腿的猪牛羊肉就不如两条腿的鸡鸭肉，两条腿的飞禽类就不如没腿的鱼类。营养学这么说，主要是从食物的脂肪含量上考虑的：脂肪含量越低的，人吃了越不容易发胖，不发胖就少了很多伴发病症，比如糖尿病、高血压、痛风、心脑血管病。

这种食物的选择也很合乎中医上火理论。和人类离得越近的物种，进化程度越高，热量就越高，吃了就越容易上火。糖尿病等慢性病就是由嘴而入的“火患”

5营养学上有个经验，人吃的东西和自己的物种离得越远越好：四条腿的猪牛羊肉就不如两条腿的鸡鸭肉，两条腿的飞禽类就不如没腿的鱼类。营养学这么说，主要是从食物的脂肪含量上考虑的：脂肪含量越低的，人吃了越不容易发胖，不发胖就少了很多伴发病症，比如糖尿病、高血压、痛风、心脑血管病。

人的体质是分阳虚和阴虚的。阳虚是火力不足，阴虚就是火力过旺。在北京中医院的肾病科主任常峻教授的印象中，现代人属于阴虚的比属于阳虚的要多，失眠、神经衰弱、糖尿病、高血压等多以阴虚的体质出现。根本原因就是现代人压力太大，时刻想着挣钱、升迁、过好日子，被欲望逼得脑子动得太厉害，“火”很旺，于是消耗阴液，体质成了阴虚。

4具体到人体，器官进化得越高级的，也是火力最旺的。人体器官最高级的是大脑，火力最旺的就是大脑。

大脑是消耗热量最高的器官。人大脑的重量只占人体重的2%，其热量消耗却占身体总热量的20%。即便你坐在那儿不动，只是听课或考试，一旦动脑子了，一上午下来也会觉得很饿，因为动脑子是种巨大的能量消耗运动。

大脑因为复杂、高级，进化完成的时间比其他器官长，是人体器官中最后一个进化好的。比如最能体现人的本性，体现成熟程度的意志力，负责它的神经细胞就位于大脑的额叶。

人大脑的成熟顺序是：枕叶——颞叶——顶叶——额叶。越高级的越复杂，成熟得也越晚，造物主也是“慢工出细活”的，所以人最高级的额叶要到25岁才成熟。

5具体到人体，器官进化得越高级的，也是火力最旺的。人体器官最高级的是大脑，火力最旺的就是大脑。

大脑是消耗热量最高的器官。人大脑的重量只占人体重的2%，其热量消耗却占身体总热量的20%。即便你坐在那儿不动，只是听课或考试，一旦动脑子了，一上午下来也会觉得很饿，因为动脑子是种巨大的能量消耗运动。

大脑因为复杂、高级，进化完成的时间比其他器官长，是人体器官中最后一个进化好的。比如最能体现人的本性，体现成熟程度的意志力，负责它的神经细胞就位于大脑的额叶。

《不上火的生活》

。看一个人是不是成熟，就看他的意志力、定力。什么时候大脑额叶成熟了，人就成熟了，那要到25岁。过了50岁，那个部位的功能就要衰退了，所以老人也会犯孩子脾气，沉不住气，显得很幼稚，那是因为负责意志力的额叶出了问题——孩子是没长成，老人是退化了。这个意志力也需要热量、火力来维持

6古代的各种养生方式不同，但宗旨是一个，都是要把降低欲望作为养生的法宝。比如道教说的清心寡欲，清静无为，致虚极，守静笃；具体方法是“少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶”。佛教讲“四大皆空”，禅定养生要克服外界六尘（色、声、香、味、触、法）的诱惑和内心七情六欲的困扰。

6女性到了青春期后，由下丘脑分泌激素，控制腺垂体，腺垂体再分泌激素，刺激卵巢，卵巢再分泌激素作用在子宫内膜，由此产生月经。下丘脑——腺垂体——卵巢——子宫，这四个环节必须保持畅通，才能使月经按时来。

7中医将喜、怒、思、忧、恐五种情绪叫做五志，分属心、肝、脾、肺、肾五脏。怒是属于肝的；思，也就是郁闷，是属于脾的。肝能克制脾，生气的时候，肝的木气骤然生发，一下子就冲开了郁结的脾气。

7家中该备的中医“急救三宝”

中医的“急救三宝”，分别是安宫牛黄丸、紫雪丹和至宝丹，都是大寒大凉的去火老药。

家中该备的中医“急救三宝”

中医的“急救三宝”，分别是安宫牛黄丸、紫雪丹和至宝丹，都是大寒大凉的去火老药。

8很多人家里常备着牛黄清心丸，觉得心里烦时就自己吃一丸。拿“心里烦”做吃这药的指标还是比较靠谱的，因为这是入心经的药，心烦是心经有火的症状。

9阴虚的人，心阴、肾阴都不足，等于给心神提供的居住场所在减小，严重时，心神可能流离失所，四处溜达——这时中医就叫它“心神浮越”——人就开始失眠，或者睡着了老做梦。白天，这种人的眼睛会异常漂亮，突出、有神，其实那不正常，是心神外露、居无定所的表现。精神分裂的人，眼神都直勾勾的，和正常人不一样，也是一种极度的心神外露。通过补心阴，就是给“无处落脚”的心神建造一个足够大的居所，让它有所归依，人才能安眠。

10红色：“赤欲如白裹朱，不欲如赭。”发红的面色应该是含在里面的，隐隐透出，好像白的绸缎裹着朱砂，不是直接、扎眼的红。

这种红不仅是脸色，也包括唇色。通红的、涨红得发紫的脸色可能是高血压；暗红的，且局限在颧骨的红，可能是心脏有问题，如风湿性心脏病的“二尖瓣狭窄”，医生叫“二尖瓣面容”。如果是嘴唇，红得像樱桃色，人又昏迷，就要想到会不会是煤气中毒——那是二氧化碳中毒的典型表现。

最常见的红，就是前面说的那个小伙子，红得娇嫩、鲜艳，一般都是阴虚，是肾阴虚影响到心阴了。肝硬化病人到晚期时，嘴唇、舌头都会出现那样的红，那是阴虚到了极点，肝肾阴都虚了，病情很危险。

白色：“白欲如鹅羽，不欲如盐。”白色主要指皮肤，要白得有生机，像羽毛一样的白，带着一点油脂滋润的感觉；不能死白死白的，如盐的白就是死白，有贫血的可能。

人感冒，呼吸系统受感染，咳嗽得喘不过气来，属于肺气被闭，此时病人的脸往往是白而肿胀的，中医叫“晄白”，白而且虚浮。这就需要宣肺，等把闭郁的肺气散开，脸色也逐渐恢复正常了。

黄色：“黄欲如罗裹雄黄，不欲如黄土。”黄色是中国人肤色中最常见的，但这个黄要有光泽。

罗是一种丝绸，让雄黄的颜色从丝绸里透出来，黄得就很生动，才是健康的黄

黄土的黄是刻板的，带着死亡的灰暗，那种脸色的人一看就知道有问题，比如肝硬化导致的慢性黄疸，在中医辨证是肝木克脾，脾气虚弱。

黑色：“黑欲如重漆色，不欲如地苍。”人的皮肤黑其实很正常，日晒可能更黑，但那种黑亮，可以油黑油黑的，但不能发乌，好像洗不净似的。有种病叫“阿迪森综合症”，即“肾上腺皮质功能减退”。这种病的症状之一就是皮肤和黏膜的色素沉着。这种病可以因为出现肾上腺危象而危及生命

9柏子养心丸：

既然是养心，补的成分就多一些，病人虚得也会明显，失眠健忘且有气虚的表现。这种人稍微运动就会感到心慌，有点响声就被吓一跳，常说的“一惊一乍”的，胆小，实际是心虚，所以药里用了黄芪补气。

人参归脾丸：

《不上火的生活》

这个成药一看不像是治失眠的，和心无关，但对于脾虚导致的失眠非它不可。这种失眠是因为脾虚使气血生成不足，影响到心血也不足，最终使心神无处寄居，心神浮越。所以，除了失眠，还会有记忆力下降，而且总是有气无力、营养不良的样子。有气无力是气虚，营养不良是血虚。

安神补心丸（胶囊）：

凡是入睡困难或多梦易醒的失眠人，如果还伴有心悸、心烦、咽干口燥、盗汗、耳鸣、头晕，就适合吃这个药了。

牛黄清心丸：这种失眠是心火烧的。除了失眠还有头昏沉、心烦、大便干、舌质红、热象比较突出的人可以选择。

加味道遥丸：治疗因为紧张、生气导致的失眠更合适，可以起到疏肝解郁、改善睡眠的作用

大家都知道减肥只有靠泻肚、去火，不知道其实那些“喝口凉水也长肉”的胖人病症的根本是肾阳虚，肾阳就是人体的火力。人在火力不足的幼年和火力开始衰弱的老年是最容易胖的，孩子是胖嘟嘟，老人是虚胖臃肿，原因是同一个：他们都没有足够的火力。

所以减肥最需要的不是泻药，不是去火药，而是需要补火药、助阳药！为的是振奋肾阳，增加火力，把多余的脂肪燃烧出去

14动用你自身的降压穴

脾气大、血压高的人，可以让家人注意一下耳朵，生气时或感到血压突然升高时，耳后有一条静脉会很突出，那里是耳穴上和血压有关的部位，叫“降压沟”，它会随血压的突然升高而出现异常。这时可以自己用手轻揉，揉到它不那么怒张为止。如果可能，可以从医疗器械商店里买个“三棱针”——比我们用的缝衣服针的针头要粗，带三个棱——用它刺那个暴露的青筋，放几滴血，之后你会觉得头脑轻快一些，心情也会平静一点，血压会随之下降，可一定程度上避免血压突然升高导致脑出血

14人的内耳有一结构，叫耳石器，是调节体位运动的。耳石器内有两块胶状膜，上黏附有许多微小的耳石，就像一块布上镶嵌很多钻石一样，用于调节胶状膜的运动。

当一些因素导致耳石脱落，它就会像沙尘一样飘浮在内耳之中；飘浮在某一特定的位置时，一旦出现体位的改变就可能引起眩晕，如头迅速运动时出现短暂旋转性眩晕，最多见的有床上坐起躺卧、床上左右翻身屈身或仰视时出现的短暂性眩晕，这就是“良性阵发性位置性眩晕”，即“耳石症”

15胃健壮，人就能吃而且胖；脾胃虚弱，人虽然吃得不多但仍旧肥胖；虽然肥胖但四肢无力，是邪气无法排出而壅塞于内导致的。

减肥是现代入长久的话题，随着进化，人在增加发胖的可能。这种状况是由两个因素决定的：一个是我们身体带有的“节俭基因”，一个是现代人比古人要虚。

远古时代能吃的东西少，人容易把吃进去的食物转化为能量攒起来，以应对繁重的体力谋生，所以他们才最终活了下来，成了优胜劣汰的幸存者。这种在当时属于优良的“节俭基因”，现在仍然携带在我们的染色体中。虽然生存环境已今非昔比，人类可以很方便地获得食物和营养，但基因的节俭能力仍在，于是就带来了现在的问题：吃的东西多了，行动方便了，体力节省了，一如既往地能量节俭，必然导致能量过剩而蓄积体内，转化为脂肪

15等有了脸热手凉、内热外寒时，就该吃逍遥丸了，因为这时候是肝的事，而不是胃的事了——是肝气被郁住了，火散不出来

16不动心就能不上火

老子说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”这是养生的终极目标，人归根到底是要顺应自然的。要想“法自然”，就要去掉心对身的干涉，去掉人的意识对身体的干涉，让脑子管得少一点。最好的办法就是入静。

2、《不上火的生活》的笔记-第一章

血压过低，血流就慢了，如果动脉再有损伤，血液黏滞度高，血栓就易形成。

红细胞增多症--红细胞多了就不愁会发生贫血。红细胞过多，血液黏稠度增加，血流变得缓慢，全身血管都扩张充血，非但没给人提供必需的氧气，人体微循环还会因血细胞过多变得更差，更容易出现血栓，所以要把人体多出的血放掉作为治疗。其中的道理也简单：人体的火力只能煮熟那么多米，米多了，火不够，做出的饭就要夹生了。

《不上火的生活》

中医治疗血虚不会单开补血药，不会只让病人吃阿胶、红枣、桂圆，也绝不相信单纯补铁如吃硫酸亚铁就能解决血虚。单纯的补血药物和食物能使你不贫血，使血细胞达标、结构正常，但不能改变血虚状况。加上黄芪、党参之类的补气药，方子才能动起来，才能使血细胞背负氧气的的能力增加。

中医有个著名的补血方剂名为“当归补血汤”，其中只有两味药，一味是当归（妇科“圣药”，补肝血作用极佳），一味是补气的黄芪。黄芪的剂量要5倍于补血药当归，这充分说明通过补气才能最终生血。

生脉饮是中医名方，专门治疗气虚导致的各种问题。配方里主要是党参或人参，补气作用很大，性质温热，很能振奋人体的火力以加强各个器官的功能。变成输液剂型后，生脉饮的作用更直接，力量也更大。

夏天时人应该适当喝点生脉饮，特别是老年人、容易出汗的体弱者。生脉饮里除了有党参，还有五味子和麦冬，五味子是收敛的，防止汗出得太多伤元气；麦冬是补阴的，帮助把失去的阴液补回来。

实火VS虚火：

实火是身体壮实人的上火。一般阴处于正常水平，但阳超过了，是绝对地多。人火大了，用牛黄解毒丸、黄连清胃丸之类的去火药清热绝对没问题，这些药能把冒尖的那一部分阳给消下去。

而虚人的上火，是阴低于正常水平，把并不壮实的阳显了出来，是相对地多，不是真的火大，而是阴虚。对这种虚火，一般要吃六味地黄丸、知柏地黄丸，把虚下去的阴补上来，与正常的阳对应，使阴阳找补平衡。同是上火，虚实不同，一个需要泄，一个需要补。

凡是疾病早期，身体壮实，胃口大好，喜欢吃肉，面色赤红，大便干燥，口臭口苦，同时不会轻易感到虚弱、无力的，一般是实火，极端而典型的例子如张飞、李逵。

凡是疾病后期，身体消瘦，食欲不振，面色特别唇色是嫩红的，男性嘴唇也会像女人一样娇艳，而且总感到腰腿酸软无力，心思也较重，容易失眠，也容易为物所感，整个人处于一种消耗状态中时，他们如果上火，一般就是虚火了。

这种人在言情小说、电影中很多见，多是命运不济的情种，多愁善感，感情不顺利，失恋或者单恋。

比如电影《胭脂扣》的如花，消瘦失神，郁郁寡欢，是劳心者，典型的因情致虚。

中医讲“七情化火”，“七情”就是七种异常的情绪：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。任何一种情绪没得到宣泄都会积蓄，化为火，这种火是典型的虚火，会暗耗掉身体的元阴、肾阴，乃至危及生命。导致阴虚上火的，肯定有身体因素，比如疾病消耗、治疗错误或饮食失当，更重要的是情致不舒畅。

渴：

阳气虚弱到不能蒸发水液的程度，水的精微就不能遍布周身。水只降不升，就会喝得少尿得多，像源泉不能滋润，土地就要干枯，属于阳气不足导致的消渴症。

有一种口渴的人属于阴虚有火体质，喝水是想自救，但因为体内有火有热，喝进去的水很快就被蒸出去了，所以总喝水总觉得渴。

有一种口渴，嘴唇会经常干，渴但又不想喝水，或者喝水之后感觉水就汪在肚子里，停在那儿，不解渴，又排不下去，同时大便费劲。这种情况既不是上火，也不是阴虚，而是气虚。往往是由于元气太弱，不能使营养物质输送上去导致的，如果用中医辨证的话，大多属于“阳不化气”。因为阳气虚，水虽然喝进去了但不能布散，蒸发，很快就全尿出去了，严重的会“饮一溲二”，就是喝一杯尿两杯，出的比进的多。

不去火，反而要吃补药。吃补中益气丸之类的比较合适，吃了之后，口渴和大便不通的问题会同时解决。这种口渴和便秘的根本是因为中气不足，清气不往上升，浊气也不往下降。用补中益气丸，把火力补足。相反，如果用了去火药，中气只会越去越虚，饮鸩止渴，以后大便会更费劲。往往两三天才有一次大便，仍拉得不痛快，有时费劲到满头大汗，量却很少。这是气虚，肠蠕动无力，不能推动。

明代张景岳有个方子叫“济川煎”，里面全是补药，包括补血的当归，补肾阳的肉苁蓉、牛膝。用它治疗因气血不足引起的便秘便闭。

3、《不上火的生活》的笔记-第四章 肝火

如果属于肝阳亢的高血压尚不严重，喝苦丁茶或者枸杞清肝茶都可以代替药物，这两种茶是春天的专属饮料，可以清泻春天里特殊旺盛的肝火。

需要注意的是，即便是有肝火，苦丁茶也不要太浓，因为苦丁茶性质苦寒，多喝或者久喝会伤胃气。枸杞清肝茶就比较平和了，只是枸杞和菊花两种，在一般超市就能买到。买菊花时要分清白菊花、黄菊花和野菊花。白菊花性质甘凉，可以经常喝。坐办公室的人如果不爱喝茶或喝茶怕睡不着可以改泡白菊花。黄菊花就不适合长期喝了，因为它的性质是苦的，去火的效果比白菊花强，所以最好是有火时再喝，“和平时期”还是白菊花好。至于野菊花，寒的性质就更明显了，不适宜长期当茶喝。如果你因为肝火太盛，眼睛发红（比如春天常见的结膜炎，俗称“红眼病”），或是眼睛长了“针眼”（即“麦粒肿”），可以把野菊花泡在杯里，用水的蒸汽熏眼睛，每次熏15分钟，通过黏膜吸收野菊花的清热功效。

4、《不上火的生活》的笔记-第一章

“火”在正常状态下就是我们常说的元气、阳气，保证身体各种机能的正常运转。火力壮的人衰老得慢，抵抗外邪的能力强，他们的免疫系统可以及时侦察到癌细胞的蛛丝马迹... 人体无“火”就没了生机，而人体上火就是消耗生机。

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。

入肾经的去火药，比如黄柏、知母，会影响到人体下丘脑--性腺这个内分泌轴的功能，从而影响人的性欲。要慎用。

“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。

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。“气”更进一步就是“阳”，“阳”过了就是“火”。

中医的各种治疗方法，目的都是要达到功能完整，保持身体正常需要的火力，使身体的气处于充沛凝聚状态，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。

中医没有解剖学，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。有人因此总结中医是让人“糊里糊涂地活”，西医则是让人“明明白白地死”。

中医重功能、轻结构，而功能上的异常往往早于结构上的异常，仪器检查不出来的，人却能提前感觉到蛛丝马迹。

eg按位于手腕关节尺侧的、属于心经的神门穴，如果病人觉得疼，就需要去查查心脏；按位于腿上、属于胆经的阳陵泉穴感到不舒服的，做个胆囊的B超就很必要。

人体12条经络都通过腹部，推腹等于是对这些经络的集中治疗，很适合作为各种慢性病患者的保养方式。有人推腹时会发现有硬结或水囊似的东西，推不下去。这个时候一定要看看，硬结是压在腹部的哪条经脉上。顺着这条经络，在腿上也会找到相应的痛点，揉一揉，肚子上的结也就散了。像这样去医院查可能查不出什么问题，但这种气长期排不出去，就会造成气滞血淤。推腹整体提高人体火力，驱邪外出；促进了肠蠕动，给穴位做了一次按摩，有补益效果，提升整体阳气。

中医认为耳朵为宗脉之所聚，是人体的一个全息图。脏腑部位病变 耳朵的色泽、形态、感觉发生改变 耳针治疗。在慢性病、消耗性疾病的治疗过程中，如果发现病人耳朵变得很薄、枯萎、褶皱增加，而且缺少光泽，那就不能小视了。

在关元位置上，任脉、小肠经、脾经、肾经、肝经汇合一起，诊治关元，等同于对众多经络的集体治疗。

《不上火的生活》

中医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器官，还涉及消化系统、造血系统，乃至生殖系统的功能，像是养育了万物的土地；
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、生殖系统乃至能量代谢的综合功能。

对于面色发黑，西医的解释是心脏功能不好，血细胞从负荷氧气变成负荷二氧化碳，血液颜色因此不再鲜红。和窒息时的嘴唇紫绀一样，脸色变黑也是缺氧的标志。

久病的人面色变黑，意味着其他器官上的疾病久治不愈最终累及肾（人体火力、元阳的发源地），肾气败了。而肾是生命的最后关口。

5、《不上火的生活》的笔记-人为什么会上火

对于成人的穿衣养生，其实也讲究一个“冻”字，有时间性，是“春捂秋冻”。从立秋开始，人的气血从外面向里收了，一过立冬，气血都储存到里面去了，这时候要求冻，是为了促进毛孔受凉后的关闭、紧缩。最好在冬天时把大门关得严实点，保温，也保护阳气。如果这个时候穿多了，皮肤为了散热而大开，就给随之而来的寒冷留下了可乘之虚。所以，冬天室内的温度也不能过高。

6、《不上火的生活》的笔记-第100页

安宫牛黄丸。

牛黄清心丸：入心經的藥。治心煩。

人的皮膚可以出現的顏色：青，黃，赤，白，黑。青色是肝的顏色，黃色是脾的顏色，紅色是心的顏色，白色是肺的顏色，黑色是腎的顏色。健康的顏色要含蓄，不能外露。《素問》：赤欲如白裹朱，不欲如赭（好像白綢裹著朱砂，不能使扎眼的紅）；白欲如鵝羽，不欲如鹽（像羽毛一樣，不能像鹽一樣的白）；黃欲如羅裏雄黃，不欲如黃土（雄黃的顏色從綢緞里透出來，不能像黃土一樣）；黑欲如重漆色，不欲如地倉（可以黑亮黑亮，油亮油亮，但不能發烏）。

眼神含水的人，多數易失眠。因為陰藏在汗津液中，露于外，陰虛。天王補心丸；朱砂安神丸；柏子養心丸；人參歸脾丸（由脾虛導致的失眠，脾虛導致氣血不足）；安神補心丸；牛黃清心丸；加味逍遙丸（舒緩肝鬱結，由緊張生氣導致失眠）；越菊保和丸；

最需要的減肥藥不是瀉藥，去火藥，而是補火藥，助陽藥，為的是振奮腎陽，增加火力。所以補腎，增強身體代謝，才是中醫治療肥胖的精髓。

中醫的“肝”是藏血的，主管筋脈。筋的問題和肝都有關係。

六味地黃丸可以補陰降火，藥性平和。

逍遙散是治療肝氣郁結的方子，其中柴胡和薄荷是關鍵。

臉屬於胃經。

人一生的食物是個定數，最先把自己吃成胖子的人，餘生肯定要節食，降脂和減糖的。

杜甫和司馬相如都是得糖尿病死的，“大江不止渴”。中醫講“久病及腎”，許多病的後期都是腎出了問題。糖尿病是“三多一少”，吃得多。“白虎湯”和“玉女煎”。

沒有垃圾食品，只有垃圾吃法。雞肉是溫性的，鴨子是寒性的。但是老鴨子或者嫩跟鴨子用火烤就沒有寒性了。

《不上火的生活》

良性的，去火的水果蔬菜都對痤瘡有好處，春天和芹菜汁（雪梨和芹菜洗淨，各一半，放在一起榨汁），夏天喝紅豆薏米粥。五志：喜怒悲恐驚，也會導致痤瘡。

人之所以生病，是高層次功能對低層次功能的抑制和干擾。

老子：人法地，地法天，天法道，道法自然。這是養生的終極目標。

慾望-勢力=上火。

讓本能回歸。

7、《不上火的生活》的笔记-第三章 心火

阴虚的人，心阴、肾阴都不足，等于给心神提供的居住场所在减小，严重时，心神可能流离失所，四处溜达——这时中医就叫它“心神浮越”——人就开始失眠，或者睡着了老做梦。白天，这种人的眼睛会异常漂亮，突出、有神，其实那不正常，是心神外露、居无定所的表现。精神分裂的人，眼神都直勾勾的，和正常人不一样，也是一种极度的心神外露。通过补心阴，就是给“无处落脚”的心神建造一个足够大的居所，让它有所归依，人才能安眠。除了药物治疗，失眠人的生活方式也很重要，最关键的一条就是不要在床上滞留时间过长。有些人看书、用电脑、看电视都在床上，到真正想睡时就睡不着了。正确的做法是上床就睡觉，到了这个环境就让自己入睡，培养出一种神经反射。如果翻来覆去半个小时以上还睡不着，应该起来再做一些别的活动，等到有困意时再上床。清·喻嘉言《医门法律》：“色者神之旗也，神望则色望，神衰则色衰，神藏则色藏，神露则色露。”

人的气色是人的神气之旗帜，神气足则气色好，神气衰则气色衰，神气内藏则气色内藏，神气外露则气色外露。

中医看人的气色、眼神和现在的审美很一致，讲究哑光的，含蓄的才是美的、健康的。小伙子特别外露的眼神、特别鲜艳的嘴唇颜色，都是阴虚的表现，是精气外泄，美得不正常。

8、《不上火的生活》的笔记-第一章

增加火力：

明·张三锡《医学六要》：“睡则遗尿，责之肾虚。所以婴儿腠气未固，老人下元不足，多有此证。在婴儿挟热者居多，在老人挟寒者居多。”睡觉的时候遗尿是肾虚引起的，婴儿容易遗尿是因为他们肾气还没发育充足，年岁大了遗尿是因为肾气已经虚了。婴儿的遗尿属热性的多，老年人遗尿寒性居多。

判断一个人是否开始衰老，可以看他起夜的次数。次数越多，且每次都有很多尿，就说明人肾虚。即便年岁未老，那也说明身体有先衰的兆头。因为肾阳不壮、元阳不足、火力弱，没有足够的热量蒸发水液，水只能从尿排出去，这种现象在中医里被描述为“小便清长”，病情多属寒性。“小便清长”，一是说尿的颜色白，一是说量多，都是阳虚人的特点。

夜尿多、白带多、流口水，归根结底是肾阳出了问题，是火力不足引起的。

种子为一个即将萌发的生命贮备能量，所以吃种子确实有增加能量、补助肾阳的作用，用这类药物治疗因为火力不足带来的问题确实有道理。

北方人在立秋时讲究“贴秋膘”，就是多吃肉，为冬天储备能量，补足阳气。不吃肉，可以多吃种子类的干果，比如花生、榛子、核桃，借种子的能量储备过冬的阳气。如果身体特别瘦弱，又要频繁用脑，那么每天早餐中应该加点坚果，借用种子的阳气增加火力。

！胡桃性质热，易上火的人要谨慎。胡桃是江南特产，那里水泽充裕，可以缓解胡桃的燥热之性。如果是北方，特别是春秋干燥时，要每天少量，但要坚持，可以放在麦片里和牛奶一起吃，能改善火力。

《不上火的生活》

人在什么时候会失去应激能力？自然是有心无力的时候，具体到身体，就是无火了。比如人老了，或是被慢性病消耗得很虚。

为了保持健康，每年最好让自己发一次烧，以杀死体内的癌细胞。这是在发掘自身潜力，振作一直处于舒适状态的免疫系统，保持应激能力。人体遇到病毒，细菌感染，一般都要发烧。体质好的人，或者年轻人，有应激能力，可能一下子体温就升到39℃了。

也有一种人，一辈子也发不了几次烧，即便遇到病毒感染。这种人肯定是白皮肤，就是胖也是白胖虚胖的，比一般人怕冷，而且动不动就觉得累，走几步就会喘。那种胖是他属于阳虚、气虚的证据。在清热解毒药之外开人参、黄芪之类的补药，按照中医“托毒外出”的办法，用补药帮他把外来的病邪推出去。这是中医治疗虚人外感的法则，为的是调遣这类人的火力，唤起应激能力。有个经典的方子可以变通使用，叫“人参败毒散”。就是在一堆治疗感冒发烧的常规药物中特意加入人参，针对的是虚人感冒。

虚弱、火力不壮的人的感冒，不用人参、黄芪之类的补气药不可能把风寒抵挡出去，用补药是助火力，提高免疫功能，把所虚之处尽快补上，避免外邪的侵袭。

人参败毒散是古方，现在药店可能没有中成药，如果是体质虚的人感冒、怕冷、头疼、身上疼，只要舌苔不黄腻，舌头质地也不太红，可以用感冒清热冲剂（注意：感冒清热冲剂偏温，感冒去热冲剂偏凉；冬天着凉为主的普通感冒用前者，春秋季节的流感用后者）配合人参；如果舌头偏红，有点内热，可改用西洋参来配。

所以，别觉得一得了感冒发烧、气管炎，所有的补药都得停，也要分人，如果体质很虚，还得加用补药呢！若病人此时的舌头很淡，舌苔不厚，说明他的身体虽然虚，但胃肠干净；如果舌头很淡而舌苔很厚，那就要先清胃肠，比如吃中成药“二陈丸”或西药的“酵母片”，等舌苔干净了再进补，否则就是给了补药，药性也发挥不出来，因为消化吸收功能不好。

身体壮的人感染，伤口会红肿、热痛，那是发炎，也是上火的标志。但体质很虚的人的伤口是凉的，不红不肿，反而可能是干瘪、灰白的。因为发炎的红肿、热痛是白细胞聚集在伤口，准备一致对外。特虚的人，身体没有好的应激能力，白细胞没有能力聚集了。

脓就是大批为了抗击病毒细菌而战的白细胞的遗体。体虚的人伤口溃烂，脓很少，而且清稀，久不收口，这是因为没有足够的白细胞派到战场上去，是火力不足导致的。常人吃了会上火的黄芪这时候就会被用到，用它是为了托举内陷的阳气，提高白细胞的数量和战斗力，把邪气顶出去。黄芪是甘温的，和杀死白细胞的去火药的苦寒正好相反。

9、《不上火的生活》的笔记-第五章 胃火

一般来说，蔬菜和水果对治疗痤疮是有好处的，但水果里有些含糖量很高的或者说热性的还要少吃，如荔枝、芒果等南方出产的水果都有热的共性。陈勇教授喜欢给长痤疮的人推荐“芹菜汁”，这是他在临床上屡屡验证有效果的。就是把雪梨、芹菜洗净，各一半，放在一起榨汁，每天一杯。如果正是春天痤疮、粉刺多的时候，适合常喝。

还有红豆薏米粥，适合肠胃湿热重、大便不好、舌苔厚的人。这种人皮肤出油多，痤疮的疙瘩也比较大，适合选择红豆、薏米、芡实这些清脾利湿的食物，和大米一起熬粥，增加食物去湿的药性。这种粥特别适合在夏天梅雨季节到来的时候吃，一般是七八月份，这时属于中医所说的“长夏”，就是夏天湿气最重的那段时期。“长夏”是属于脾的，在这个季节要健脾才能防止湿气在体内的存留，薏米、红豆、芡实、冬瓜、苦瓜，都是很好的健脾去湿食物。

《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:www.tushu111.com