

<<怎么上火了.让你身心调理的养生秘诀>>

图书基本信息

书名：<<怎么上火了.让你身心调理的养生秘诀>>

13位ISBN编号：9787509156063

10位ISBN编号：7509156068

出版时间：2012-8

出版时间：人民军医出版社

作者：冯成

页数：174

字数：165000

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>

<<怎么上火了.让你身心调理的养生秘诀>>

内容概要

“引火烧身”这是一句常常听到用来告诫人的话，其实这话很有道理，对我们的健康来说，太过“火”真的就像是在“烧身”！

什么是“火”呢？

可以说，火就是生命的源动力，它就像万物赖以温煦的太阳。但中国人讲究“过犹不及”，“火”要是过于猛烈就变成了损耗，是对我们健康毫无益处的。

古代医家说：“捍卫冲和之谓气，扰乱妄动变常之谓火。”中医用“火”来形容人体内的一些热性物质，而“上火”也就是人体阴阳失衡后出现的各种热症。

我们日常经常会发生的“上火”，其实就是导致我们生病的原因之一。有时，我们会感到口干、牙痛、多梦、口苦、口臭、胃酸、腹胀、起口疮、便秘、手足心发热、痔疮等，这么多的不适感都是身体上火造成的。

《怎么上火了：让你身心调理的养生秘诀》推荐了一大批简单易操作的养生“防上火”应对方法，如饮食、运动、情志、按摩等，使不同体质、不同季节、不同地域的人均有“防上火”的应对之道。

这是一本即将改变你生活方式的养生秘笈读本，有了它，你和你的家人从此身心将更加健康，不再或很少受到疾病的困扰。

作者简介

冯成，北京中医药大学中医硕士，现任职于北京中医药大学东直门医院中医重点实验室。从事多年的中医课题研究，参与著作、论文有《中药习题集》、《实用中医内科学》、《八珍益母丸的研究进展》。

<<怎么上火了.让你身心调理的养生秘诀>>

书籍目录

一 神奇的生命之火

每个人都有一团神奇的生命之“火”，它是我们赖以生存的生机，能保证身体各种功能的正常运转。火气充足，人体各项功能健旺，身体状况就会表现良好；火气不足，人体功能就会逐渐衰弱，抵抗外邪的能力也会越来越差，就有可能惹上种种疾病。

每个人都有一团生命之火

手脚冰凉、面色暗淡火气不足

火气不足百病丛生

单纯补血不如气血同补

养生就是养火气

二 为什么会“上火”

火是生命的源动力，它就像万物赖以温煦的太阳，为人体提供着生机和活力。

但“火”并非越旺盛越好，人体的“火”应该保持在一定的范围内，如果过于猛烈，就变成了损耗，不但对我们的健康毫无益处，还可能引发诸如红、肿、热、痛、烦躁等火气“过剩”的不适，也就是中医所说的“上火”。

“上火”是怎么一回事

吃得不合适惹火上身

熬夜让身心上火

“心魔”也是一把火

留意身体发出的上火预警信号

三 肝火缓缓降

中医将肝称为人体的“将军之官”，认为它有藏血、疏泄等功能，对人体健康具有总领全局的重要意义。

充足的肝气能很好地温煦肝脉，保证肝的藏血和疏泄功能正常发挥，十分有利于人体健康。

但是，如果肝火旺盛，可能引起肝的疏泄功能过度亢奋，

就会造成很多不适。

当“肝火”顺着肝的经脉一路蔓延时，还可能引发头晕、失眠、口干、耳鸣、眼睛干涩、头痛等许多不适，严重时甚至可诱发一些恶性病变。

因此，我们要特别注意呵护好自己的肝，切勿让一些不良生活习惯或疏忽大意引发肝火，“烧”掉了自己的健康。

肝火旺盛健康没保证

脾气大导致高血压

暴怒后为什么会吐血

肝火旺易致耳聋耳鸣

肝火旺也会让人睡不着

腰酸、腿抽筋与肝阴虚

缠腰龙是怎么回事

心理泻火可抵制肝火

散步多可抵制“肝火旺”

按摩帮你泄肝火

春季食疗降肝火

特效去火补肝食谱精选

去肝火茶疗方

<<怎么上火了.让你身心调理的养生秘诀>>

四 心火慢慢除

中医理论中，心为“君主之官”，具有统率全身脏腑、经络、形体、官窍的生理活动和主司精神、意识、思维、情志等心理活动的功能。

心气充沛、心阴心阳协调能推动

血液运行而濡养全身，使心神灵敏不惑。

人体一旦出现心火旺盛的情况，不仅可能引起心的正常生理功能失常，还会累及其他脏腑，出现心烦、躁动不安、失眠、口渴、口舌生疮及尿黄、小便短赤等诸多不适。

“病由心生”，想让身体感到通畅，就要学会一些清心泻火的办法。

.....

五 肺火轻轻去

六 胃火细细防

七 肾火悄悄灭

八 容易上火的人群一——女性

九 容易上火的人群二——小儿

十 容易上火的人群三——老人

章节摘录

版权页：插图：第六，女性肝火旺的病症 女性肝火旺时还会出现一些特有的症状，如月经不调，月经过少，月经提前或延后，甚至闭经，经前失眠；恶阻，其症状有口吐苦水，严重挑食，食欲缺乏，口苦头晕，经常出现于女性孕后。

从西医的角度来看，虽然并没有“肝火”这个明确的概念，但许多疾病的发生和加重也都与“肝火”不无关系，其中以高血压、冠心病等最为突出，特别是情志波动极大引起肝阳上亢、肝火旺盛时，更有引发心肌梗死、脑血管意外的危险。

为什么人体会出现肝火旺盛的情况？

中医认为，肝火旺盛多因七情过极、肝失疏泄、气郁化火或肝热素盛。

归结起来主要原因是生活不规律或情志郁积等。

主要表现在以下几方面。

第一，饮食不规律 很多人不太注意饮食的规律性，不吃早餐或是过量进餐的情况时有发生，破坏了肝的代谢和胆汁的分泌功能，使食物中的湿热毒气积于体内，引起肝火旺盛的情况。

而一些盲目追求形体美的女性，由于经常节食，导致神经性厌食、肠道病变等，使得大量脂肪酸进入肝，使肝内脂肪蓄积而造成营养不良性脂肪肝，严重损伤肝功能，也会间接让肝火越烧越旺。

此外，有的人平常喜欢偏食辛温肥甘的食物，产生的热蕴积在肝经而引起肝火。

第二，过量饮酒 酒是湿热之物，多饮难免会引起上火。

而且大量饮酒后需要通过肝来疏泄、分解，这样，酒中的湿热就被带进肝里，郁积成火，造成肝火旺盛。

此外，酒精中所含的乙醇等还会刺激、伤害肝组织，引起组织变性甚至坏死，诱发酒精性肝炎、酒精性肝硬化等疾病，更会严重影响肝的疏泄功能，由此形成恶性循环，导致肝火旺的情况越来越严重。

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>