

<<不上火的好生活>>

图书基本信息

书名：<<不上火的好生活>>

13位ISBN编号：9787535774361

10位ISBN编号：7535774369

出版时间：2012-11

出版时间：湖南科技出版社

作者：佟彤

页数：225

字数：210000

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>

## <<不上火的好生活>>

### 前言

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，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“捍卫冲和不息之谓气，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，他们渊博的学识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“名医讲堂”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，这些方式又以清热、解毒、疏肝、解郁、开窍、消炎、抗癌、降压、减糖、去脂等名词体现着……

## <<不上火的好生活>>

### 内容概要

《不上火的好生活》针对人们生活中常会碰到的问题——上火，从中医理论专业角度解析了如何遏制5大上火症状“干红肿热痛”的病源，给出了身心调理的10大秘法、30套中医大师的祛病养生实操方案，从根本上帮助大家调理五脏、培固元气、增强体质。

全书共分为八章，第一章讲什么是“火”，上火对身体有什么伤害；第二章分别从进化、吃、想、作几个方面讲解了人之所以会上火的原因；第三章至第七章分别讲述了心火、肝火、胃火、肺火、虚性之火这几种人们常会上的火，及对治方法；第八章告诉读者不用吃药如何去火。

《不上火的好生活》是作者佟彤根据自身的专业经验，并采访汇集多名北京三甲医院主治医师、重点医学院校教授的临床经验及一手研究成果，精心编写而成，用最通俗易懂的方式描述生活中的各种上火症状，并将背后的深层原因一一展现。

全面解析男、女、老、幼等各类人群的上火表现，针对不同人群给出不同的去火方法及调养方案。附录中精选24款去火食谱，对症去除心火、肝火、胃火、肺火、虚性之火5大上火根源。

总之，这是一本日常保健养生必备的好书，去身火、清心火，身心合一的养生养心方案，尽扫一年四季上火烦恼，使你“精满、气满、神足”

。

## <<不上火的好生活>>

### 作者简介

佟彤，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。

后长期从事医疗卫生领域的新闻报道与医学科普文章写作，《北京晨报》第一届首席记者。

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，解决大众所需的健康疑问。

## <<不上火的好生活>>

### 书籍目录

序言 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
- 抗生素、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40，“六味”正当时
- 3.25岁之后，大脑才有了成熟的定力
- 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50岁才开始多吃肉  
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

## <<不上火的好生活>>

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.复发的泌尿系统感染，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

## <<不上火的好生活>>

### 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.大便秘结或恶臭，是胃火大的最常见症状
- 2.女性便秘警惕盆腔淤血综合征
- 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

## <<不上火的好生活>>

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

附录 不上火的食疗方

<<不上火的好生活>>

章节摘录

## <<不上火的好生活>>

### 编辑推荐

《不上火的好生活》编辑推荐：畅销作家佟彤精粹之作，第一本将去火讲得如此全、清、透的保健书。身心合一的养生养心方案，去身火、清心火，不吃药的清火方法更健康。30套去火养生实操方案、20个清火气的特效穴位，去除心火、胃火、肝火、肺火、虚火。多名北京三甲医院主治医师、重点医学院校教授的临床经验及一手研究成果，专业、权威。

<<不上火的好生活>>

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>