

# 《不上火的秘诀》

## 图书基本信息

书名：《不上火的秘诀》

13位ISBN编号：9787506766353

出版时间：2014-3-1

作者：赵熠宸

页数：191

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《不上火的秘诀》

## 内容概要

《不上火的秘诀》由赵熠宸主编。中国古代医家有个说法：“捍卫冲和之谓气，扰乱妄动变常之谓火。”意思是指：人体如果没了“火”，就相当于没了生机，但如果“火大了”，又会消耗生机，损害健康。所以，在“保火”和“去火”之间要把握好“度”，只有这样，才能保证机体的生机，保证人类健康的生活。那么，到底什么是“火”？“火”有着怎样的威力？“火”分为哪些类型？要怎样保证“有火却不上火”？已经上了火怎么办？什么症状是上火？……针对这些问题，我们特推出《不上火的秘诀》，为追求健康的人们揭开“火”的神秘面纱，并且针对四季、心火、肝火、胃火、肺火、肾火等给出了辨别方法及去火养生之道。可以说，这是一本带你走上养生之路的秘籍读本，有了它，你和家人、朋友将拥有真正的健康和快乐！

# 《不上火的秘诀》

## 作者简介

赵熠宸，毕业于英国伦敦国王学院公共健康硕士专业，国家高级营养师。现就职于陕西省中医医院体检养生科，从事临床营养及中医治未病工作，专业擅长各年龄段人群、特种病的营养保健和中医养生，并在西安电视台《健康那些事》栏目担任客座嘉宾。

## 书籍目录

第一章火，就是人体的“生命之本”  
体内有了火，就有了“生机”  
火，就是藏在身体里的“太阳”  
火让血液在体内自由流动  
火让新陈代谢更加顺畅  
没有了火，五脏俱全又有何用  
“没火”的人容易被“癌”摧毁  
无火力，好比行尸走肉  
测一测你的火力足吗  
第二章火大了，动摇健康根基  
经常上火，说明“健康”的根基动摇了  
实火和虚火对健康有多“伤”  
火也“内”“外”有别  
性欲亢奋多是由于“上火”导致  
去火药不能随便吃  
去火太过定要伤人性欲  
“上火”——免疫力的劲敌  
要长寿，那就一定不能“太火”  
老年人、年轻人上火治法各不同  
测一测你是不是“上火”了  
第三章是什么燃起了体内的“大火”  
年轻人过多贪食肉类易上火  
总食“软、香、酥”易上火  
贪吃火锅？小心“火”从口入  
花生、瓜子，贪吃上火  
熬夜加零食，让火烧得更旺  
甘肥厚味，上火没商量  
喝水少，让“大火”有可乘之机  
上班族的“快餐”饮食，上火太容易  
特浓牛奶易引发孩子体内大火  
吃得越“补”，孩子越上火  
心情郁闷，无处发泄，憋出熊熊烈火  
穿得太多，火都捂在体内了  
清晨醒来眼屎多？你上火了  
久坐也会“大火上身”  
男性头发太过厚重，断了体内“大火”的出路  
水土不服易上火  
噪音太大易引起上火  
过度劳累诱发“大火”  
吐血也因“火上起”  
第四章“四季防火”，养生有道  
春季防火  
春季“火大”为哪般  
初春，谨防“惹火上身”  
“春火”会引起哪些不适  
春季上火慎服板蓝根  
春捂要“适度”

## 《不上火的秘诀》

“踏青”有助于“去火”

春季要适当多喝“降火茶”

春季“去火”食谱

春季要谨防“风邪侵体”引发大火

春季五脏“防火”秘籍

春季去火切勿乱服“黄连片”

早春去胃火，水果蒸着吃

夏季防火

炎夏来袭，“防火”很重要

夏季“上火”为哪般

夏季吃“洋参”，“防火”很有效

适合夏季吃的“去火”药

夏季吃错水果也会上火

夏季吃“苦”能“去火”

夏季“凉茶”不能随便喝

夏季上火便秘就找“五色”餐

夏季多吃鸭肉能“去火”

夏季喝中药如何不上火

夏季“去火”食谱

夏季运动过多会引发心火

夏季防火攻略——心静自然凉

夏季要谨防“湿邪侵体”引发大火

长夏要谨防“暑邪侵体”引发大火

你知道吗？中暑也是上火的一种表现

夏天孩子流鼻血？那是在泻火

秋季防火

秋季上火为哪般

秋季应该怎样去火

秋季“防火”尤其要注意口腔卫生

秋季“灭火”别忘“盐水”和“蜂蜜”

瘦人秋季少喝浓茶和咖啡

秋季吃对水果防上火

秋季进补不当，引发“上火”

小妙招巧治秋季“上火嘴疼”

秋季旅游易“上火”怎么办

秋吃橘子不上火的诀窍

秋季对症用药防上火

宝宝秋季防火小妙招

秋季“去火”食谱

秋季上火，可喝点秋梨膏

冬季防火

冬季上火为哪般

冬燥，大火熊熊难阻挡

汤汤水水去冬燥

冬季感冒与上火的区别

驱寒“进补”要谨慎

冬季适食“甘寒”可“灭火”

吃吃喝喝御寒防火

多吃蔬果治理“冬火”

## 《不上火的秘诀》

冬季去火别忘了“补水”

冬季“去火”食谱

第五章教你几招，认清“心火”浇灭它

什么是“心火”

眼中“水汪汪”，“心火”在燃烧

性感的“红唇”，“心火”正旺

想得太多，让“心火”上炎

“心火”导致失眠？找“莲子”来帮忙

“心火”盗汗，快喝“黑豆浮麦汤”

去“心火”一定要“利尿”

“心火”下移小便发黄，要喝“汤”

咽喉肿痛，“金银花”帮你消肿止痛

要想泻“心火”，少不了“赤小豆”

教你几招去“心火”

测测你有“心火”吗

……

第六章辨认“肝火”，将它彻底熄灭

第七章“脾火”旺，自有妙招解决它

第八章有效对抗“胃火”，从认识它开始

第九章了解“肺火”，将其“一举浇灭”

第十章要灭“肾火”，必须“滋阴补虚”

# 《不上火的秘诀》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)