

<<吃对了不上火>>

图书基本信息

书名：<<吃对了不上火>>

13位ISBN编号：9787122163578

10位ISBN编号：7122163571

出版时间：2013-4

出版时间：化学工业出版社

作者：孔繁祥

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>

## <<吃对了不上火>>

### 内容概要

孔繁祥编著的《吃对了不上火》讲述了：什么是“上火”？

从西医角度讲，大多数“上火”症状属于炎症反应，但是病因却有多种。从中医角度讲，人体内有一种看不见的力量，能温煦身体，提供能量，也叫“命门之火”。这种“火”平常藏而不露，默默为身体的健康提供“火力”，但是倘若饮食不当、季节突变、心绪烦扰等因素使得这“命门之火”失控难调，就会引起上火，表现出口舌生疮、尿黄便结、心烦少寐、面赤口渴等不适症状，中医就称之为“上火”。

“上火”了怎么办？

最好的解决办法就是用食物“降火”。因为这是最自然、最有效的“降火”方法。从食物的性味归经来讲，如清热解毒类、苦寒制火类、利湿泻火类、攻下实火类、凉血敛血类、甘温除热类、滋阴降火类、补脏熄火类的食物都是很有用的“降火药”，所以《吃对了不上火》就引导读者用好食物中的“降火药”，轻轻松松还身体之火的“平衡态”，为健康长寿保驾护航。

## &lt;&lt;吃对了不上火&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 第一章 上火的六大基本症状 1.什么是“上火” 3 2.干：口干、咽干、目干、大便干 4 3.红：面红、目赤 6 4.肿：肿痛、红肿 8 5.热：发热、烘热 9 6.痛：牙痛、嗓子痛 11 7.烦：心烦、易怒、失眠 13 第二章 现代人上火的五大原因 1.甘肥辛燥吃出火 17 2.忧思苦闷生郁火 19 3.深夜不眠，熬得阴虚火旺 20 4.暑热风燥，自然之火也伤人 22 5.体质使然，本就是“易上火”体质 24 第三章 “上火”的基本治疗原则 1.不上火的保证——“阴平阳秘” 27 2.调理五脏六腑，一身清爽不上火 29 3.平衡体质，才不会导致火气泛滥 31 4.吃对食物可以防火降火 33 5.上火了怎样选择清火药 34 第四章 饮食清火有讲究 1.对症食用寒性食物 38 2.慎防寒凉过度 40 3.提防温热助火 41 4.防止上火，也不必杜绝一切上火食物 43 5.实火当清泻 45 6.虚火当清养 47 下篇 第五章 清热食品多寒凉，能泻实火防灼伤 1.苦味蔬菜性寒凉，适时“吃苦”便可防 51 2.门前一椿树，上火不担心 53 3.茭白水生性寒凉，常吃清热解毒更润肠 55 4.荞麦是五谷杂粮中寒凉败火的“先锋” 58 5.“鱼生火”——不可简单套用概念，黑鱼就很败火 60 6.肉食多“上火”，兔肉败“火”很享用 62 7.清肝火降血压，芹菜浑身都是宝 64 8.莴笋——清热祛火的养生菜 67 第六章 温毒引起的“火”，清热解毒的食物最有用 1.菊花解毒祛热效果好，一天一杯“炎”不扰 70 2.清热解毒吃莼菜，浅斟细嚼意未足 72 3.绿豆清热解毒，中国人都知道 75 4.蒲公英能解毒消痈，是中药里的“抗生素” 77 5.马齿苋凉拌，是美味的清火消炎佳肴 79 6.荸荠清热消炎，对尿路感染很有利 82 7.夏季吃丝瓜，清热解毒又消暑 84 8.白菜不如白菜好，解热除烦利肠胃 86 第七章 湿热导致体内生湿生“火”，利湿泻火的食物责无旁贷 1.冬瓜利尿祛热，对湿热引起的小便不利有益 90 2.薏苡仁是中医师推荐的首选祛热利湿药 92 3.西瓜甜美生津，暑湿时节它当家 94 4.常吃赤小豆，祛湿祛热人不肿 96 5.玉米须当茶饮，可利尿清热 98 6.车前草煎汤水，最能清利下焦湿热 101 7.大麦煮粥，湿热望而却步 103 8.白扁豆是祛湿热的美味，常吃湿疹无踪影 105 第八章 血热致“火”旺，凉血敛血的食物可解“热血澎湃” 1.莲藕清热凉血，生食最“败火” 109 2.黑木耳活血凉血，多吃“火”不扰 111 3.荠菜清热凉血，对诸多原因引起的热病有用 113 4.百合清热凉血，主治肺部热证 115 5.冬令萝卜小人参，凉血清热益脾胃 117 6.奇蔬良药空心菜，清热凉血又利湿 119 7.湿热血燥不用愁，凉血止血有石榴 121 8.“霜打茄子”是良药，散血消肿抗癌症 123 第九章 阴虚易上火，滋阴食物可降火 1.鸭肉肥嫩鲜美，滋阴养身不上火 127 2.海参滋阴养血，是防热治热的海鲜美味 129 3.蛤蜊滋阴润燥，阴虚上火者首选美味 131 4.猪肝补阴血清肝热，常吃眼不干涩心情好 133 5.银耳也可益气滋阴，常食平衡身体阴阳不上火 135 6.桑葚主治阴血不足导致的头晕烦躁 137 7.芝麻滋阴益肾，润肠通便利腰脚 139 8.猪皮滋阴补虚，能清内热解咽痛 141 第十章 脏腑虚弱致虚火，食物滋补脏腑熄灭火 1.黑豆乃肾之谷，补肾强身去虚火 145 2.枸杞滋肾益肝，最适宜肾阴不足者常吃 147 3.梨润肺清心，是众所周知的燥热解除之宝 149 4.枇杷滋肺阴，可治肺热咳嗽等症 152 5.黄花菜养血平肝，烦躁失眠宜常吃 154 6.菠菜舒肝养血，电脑族的护眼菜 156 7.莲子清心安神，盛夏养生第一果 158 8.龙眼养心安神补阴血，适合心脾两虚者 161 9.红薯是补虚乏、健脾胃的平民美食 163 10.豆腐是应对脾胃阴虚的“天赐良药” 165 第十一章 平日最常见的祛火食物你吃对了吗 1.菊花茶清热祛火，不是所有人都适合 169 2.解暑绿豆汤，你真的可以喝吗 171 3.金银花茶是清咽降火的良方，但不宜长期饮用 174 4.凉茶并不是越苦功效越好 176 5.苦丁茶能散风热、除烦渴，但并非人人皆宜 179 6.祛暑解毒的苦瓜，有些人却吃不得 181 7.胖大海不是咽痛、音哑的“万能药” 184 8.番泻叶为常用泻下药，万万不可当茶饮 186 9.决明子为清肝护目的良药，如何服用还需 因人而异 188 附录 本书食方索引表 191

## <<吃对了不上火>>

### 编辑推荐

孔繁祥编著的《吃对了不上火》把那些不起眼的小菜的不寻常疗效，按照上火的原因，分门别类地在这书中呈现给大家，让大家了解那些普通食材的不普通功效，把每一顿家常便饭都吃成养生疗疾的大餐。

养生毕竟离不开生活，因此只要打理好生活的每个细节，吃好每一餐，每个人便都是自己的养生保健师。

<<吃对了不上火>>

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>