

<<无“火”一身轻>>

图书基本信息

书名：<<无“火”一身轻>>

13位ISBN编号：9787535952561

10位ISBN编号：7535952569

出版时间：1970-1

出版时间：广东科技

作者：曹四豪//黄映月

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<无“火”一身轻>>

### 内容概要

上火是一个具有火热性症状特征的疾病群。  
作者将这些疾病群编写一本收，希望《无“火”一身轻》是一杯清凉茶，一扇除烦的清风，一泓润燥的甘泉，能给上火者一张笑脸。

## &lt;&lt;无“火”一身轻&gt;&gt;

## 书籍目录

一、火啊火（一）火与生命（二）对上火的认识1. 望颜色知上火2. 闻气味知上火3. 问症状知上火4. 摸肌肤知上火（三）为什么会上火（四）常见的上火症状1. 面红目赤2. 急躁易怒3. 口燥咽干4. 舌苔黄燥5. 小便黄赤6. 大便燥热秘结7. 口气臭秽8. 阴虚火旺9. 五心烦热（五）什么是外火（六）什么是内火（七）怎样区分实火和虚火（八）上火的中医治疗（九）现代医学对上火的认识二、四季养生话上火（一）春天的上火证1. 小儿春天常见上火证2. 老年人春天上火证3. 春天如何养生防上火4. 春季宜喝的凉茶（二）夏天的上火证1. 苦夏——夏天的上火轻症2. 夏天的上火证——中暑3. 如何预防中暑4. 外感暑热上火证5. 暑热伤阴上火证6. 老人、小儿夏季热与上火7. 夏天常见皮肤上火病8. 夏天的饮食调理9. 夏天饮品宜忌10. 清暑凉茶11. 清暑食品12. 夏天如何养生防火（三）秋天的上火证1. 秋燥上火的治疗2. 秋燥的食疗3. 秋天如何养生防上火（四）冬天的上火证1. 冬天为什么会上火2. 冬天如何养生防上火三、五脏六腑讲上火（一）心火1. 心火内盛的上火证2. 痰火扰心的上火证3. 心阴虚的上火证4. 心肾阴虚的上火证（二）肝火1. 肝郁化火的上火证2. 肝火上炎的上火证3. 肝胆湿热的上火证4. 肝气犯胃的上火证5. 肝阴虚的上火证6. 肝阳上亢的上火证（三）肺火1. 燥气伤肺的上火证2. 痰热伤肺的上火证3. 肺阴虚的上火证4. 肺肾阴虚的上火证（四）脾火（五）肾火（六）胃火1. 胃火热盛的上火证2. 胃阴虚的上火证3. 脾胃虚火的上火证（七）大肠火1. 大肠实热的上火证2. 大肠湿热的上火证（八）小肠上火（九）膀胱上火四、气血湿燥皆上火（一）气病与上火证1. 气郁化火的上火证2. 气虚发热的上火证（二）血热与上火证……五、从头到脚论上火六、生活方式与上火七、生理差异谈上火……

## <<无“火”一身轻>>

### 章节摘录

(一) 火与生命 火是自然界普遍存在的物质，它和人类的生活密切相关，是最早被人类认识的物质之一。

古人把木、火、土、金、水五种物质元素叫做五行。

火是五行之一，属阳，是五行中唯一的动态物质，是运动着的一种动力，能推动其他四种物质共同运行不息，演绎各种复杂的自然现象。

在自然界中它是可见的、可以感知的，具有颜色红赤、温热、向上、升腾的特性。

中医根据火的这种特性，对人体的生理和疾病进行类比的、抽象的解释。

中医学认为，人体内也存在五行属性。

人之所以有生命，是因为在人体内有一种看不见的火，它能提供生命的能源，这种生命之火蕴聚着巨大的能量，不断地供养人体的生命。

人体又不断地从外界摄取营养（空气、食物），以化生这种生命之火，如此生生不息地推演生命的进程，古人把这种生理之火称为“君火”、“少火”、“命门之火”、“相火”等。

这种火与生命息息相关，存亡与共，如果这种火失去常态，过于旺盛或者衰弱了，就会生病，身体如果没有了这种生命之火，生命也就停止了。

(二) 对上火的认识 当人体生理之火超过常态，就会在人体上出现病理的火热症状。

人们根据火的形状和特性，把一些具有颜色红赤、红肿胀痛、发热、狂躁喜动等与火的特性相类似的热病症状称为上火。

<<无“火”一身轻>>

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>