

<<不上火的养生方案>>

图书基本信息

书名：<<不上火的养生方案>>

13位ISBN编号：9787802038691

10位ISBN编号：7802038693

出版时间：2010-2

出版时间：中国妇女出版社

作者：王锴词

页数：216

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>

## <<不上火的养生方案>>

### 前言

如果有一天你突然出现嘴里长了小泡泡，牙齿疼痛、出血，咽喉干痛，身体燥热，大便干燥等情况，就说明你上火了。

这时，你或许会认为自己吃了容易上火的食物才导致火气大，但事实上，生活中很多食物都会引起上火。

那么上火要怎么解决呢喝点凉茶或是吃牛黄解毒片（丸）之类清热解毒的中药事实上，用于降火的药物并不是所有人都能吃，尤其是中药更不能乱服。

上火分虚、实两种。

“实火”是指，身体基础比较好，只是由于外界环境或饮食不当引起阴阳平衡失调而导致“阳亢”，引起功能障碍；而“虚火”则是指，表面上是阴阳失衡造成的“阳亢”，实际上是本身阴虚造成的相对“阳亢”。

通常情况下，阴虚体质表现为我们常说的“虚火”，除常见的上火症状外，还常有手足冰凉、多梦、头痛失眠、面色苍白、便秘等。

医学上认为，上火的原因是微循环不足，细胞所需的氧气和养料不能及时供给，同时代谢产物（如乳酸、尿素等）又不能及时清除，因而引起了一系列功能障碍。

## <<不上火的养生方案>>

### 内容概要

在日常生活当中，人们常常出现一些不良症状，例如：口干、牙痛、多梦、口苦、口臭、胃酸、腹胀、起口疮、便秘、手足心发烧、痔疮等，儿童还会流口水、扁桃体肿大、盗汗、尿床等。这究竟是什么原因引起的呢？

上火！

中医用“火”来形容人体内的一些热性症状，所以，人们常说的上火也就是人体阴阳失衡后出现的内热症。

《不上火的养生方案》针对人体出现的不同上火症状，提出了独特的解决方案。

全书分为上下两篇，上篇是根据心、肝、胃、肺、脾等不同部位的火气，提出了相应的养生方案；下篇则从春、夏、秋、冬四季分别阐述了不上火的养生方案。

书中详细讲解了人体上火的各种症状和解决方案，帮助您制订正确的养生方案，从而拥有健康的生活习惯。

## &lt;&lt;不上火的养生方案&gt;&gt;

## 书籍目录

开篇 火是人的生命起源 第一章 火是人生的生机 1 没有火力的血是死血 2 人活着就需要火力 3 夜尿多提示你老了,拉得快说明你年轻 4 过敏体质的人不容易得癌症 5 只补血不补火,人还会血虚 6 阳光下扩胸可以防癌 7 性欲亢奋多是虚火导致 8 火力的遗传与病理之说 9 “火力不足”也是一种长寿方式 10 植物的种子能壮阳 11 推腹也能增强人体的火力 第二章 人体上火的由来 1 为什么人会上火,而蛇不会 2 “贵人不顶重发”可防止上火 3 流鼻血也是种去火药 4 一瓶浓牛奶会“烧坏”一个孩子 5 欲望之火:欲望-实力=上火 6 抑郁容易上火 7 压抑之火:独身女人易闭经 8 “童子不衣裘帛”的道理 9 切子宫切出一身火上篇 五脏上火的养生方案 第三章 除心火养生方案 1 病由心生 2 眼眶含水,多数易失眠 3 性感的唇色属病态 4 去除心火需利尿 5 别让大脑管太多 6 别让欲望主宰你的大脑 7 心静,身体就健康 8 身体、头脑的运动可以换回心的安静 第四章 消肝火养生方案 1 补肾药是最好的减肥药 2 去火药吃出肾功能衰竭 3 降大火吃药,清小火喝茶 4 “粉面含春”的女孩有肝火 5 十个胖子九个虚 6 动用一下你自身的降压穴 7 腰腿发酸的高血压要“补着降” 8 男人需要舒肝壮阳,切莫补肾壮阳 9 性:不得不说的养生 第五章 防胃火养生方案 1 胃火引发胃酸和口臭 2 糖尿病患者须清胃火 3 少食鱼肉,多吃杂粮 4 治疗痤疮有好办法 5 中年人为什么也会长痤疮 6 胃火过大引发便秘 7 确定便秘类型再用药 第六章 去肺火养生方案 1 城里人感冒多属“寒包火” 2 泻肚等于清肺火 3 要想小儿安,三分饥与寒 4 及时排便清火气 5 手指放血去肺火 6 上班族要注意滋肺养胃 7 上床萝卜下床姜,绿豆鸡蛋黄汤 8 滋阴润肺,治好顽固性便秘 第七章 泻脾火养生方案 1 脾火旺怎么办 2 久咳,可用红焖羊肉治疗 3 复发性口腔溃疡并不是上火 4 前列腺炎的饮食治疗 5 阴虚之火是一种回光返照 6 去火竟然“去”出了真菌性鼻炎 7 不要拿“胃喜为补”为嘴馋作辩护下篇 四季上火的养生方案 第八章 春季上火养生方案 1 春季到来,谨防“旺火上身” 2 春季为何火气大 3 春季上火引起的不适 4 春季巧治上火妙招 5 上火不需服用板蓝根 6 春捂有度防内火 7 踏青去内热 8 春季火气大,多喝降火茶 9 老年人上火要留神 10 春季去火食谱第九章 夏季上火养生方案 1 夏季上火的原因.....第十章 秋季上火养生方案第十一章 冬季上火养生方案

## <<不上火的养生方案>>

### 章节摘录

过敏体质能侦察出癌症 《灵枢》：“血气者喜温而恶寒，寒则泣不能流。”人体气血在温度适宜的状态下才能正常流通，遇到寒冷就会淤滞不畅。一位留德的医学博士给过敏性鼻炎这种不要命但折磨人的“绝症”下了一个令人绝望的结论：病人只要不离开过敏原，就会一直过敏，唯一的治疗办法就是离开。但即便离开了原来的过敏原，病人又会对别的东西过敏。例如一位病人原本是对花粉过敏，换了地方可能就对螨虫过敏了，这是因为他们是过敏体质。但值得庆幸的是过分敏感的免疫系统，能侦察到一般免疫系统难以察觉的东西。医学研究者认为：过敏人群可能不容易得癌症，因为他们的免疫系统敏感。现代医学认为，人体患癌症是因为细胞在分化时出错了，出错的细胞可能变成癌细胞。细胞分化出错是一种很难避免的生物现象。随着年龄的增长，错误会越犯越多。敏感的免疫系统很早就能发现身体里出错了的癌症细胞。“上火”也是一种健康表现 癌症常发在中老年人群，因为到了中老年，免疫系统没有年轻人那么敏感了。美国有医学专家对80岁以上的老人死亡后做的解剖发现，1/4的人体内有肿瘤，只是他们未必因为癌症而死。还有一位在欧洲的中国访问学者，做了200多个尸体解剖，发现80岁的老人，无一例外地体内有隐匿性的肿瘤，他推测，如果人的寿命能到100岁，每个人体内的肿瘤将达到3-4个。

<<不上火的养生方案>>

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>