

# 清火家常菜



[清火家常菜 下载链接1](#)

著者:柏顺工作室

出版者:北京理工大学出版社

出版时间:2005-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787564004385

“上火” 外火和内火两大类。一是直接受自然界 “火热之邪” 的侵袭而引起 “上火” ,

被称为外火；一是风寒暑湿燥邪入里化火及脏腑功能失调、七情内郁、气血痰食阻滞化火而引起的“上火”，被称为内火。实火和虚火都属于内火。

实火属阳盛而热，病变表现在心、肝、胃、肺上。

中医认为心是君主之官，是人体的主宰，而心火则是温煦全身的主要热量内源。如果心火太旺，便会出现心烦、面赤口渴、口舌生疮、失眠；

“暴怒伤肝，五志化火”，有些人心胸狭小，沉郁寡欢，遇事心烦易怒，从而导致肝郁气滞而肝火上炎便会出现头昏头痛、目赤耳鸣、口苦咽干、舌红苔黄、胁肋灼痛、烦躁易怒；

由于饮食不节、嗜酒、过食肥甘辛辣厚味，形成“食积”，生热化“火”，以致胃火炽盛，便会出现齿衄口臭、牙龈肿痛、舌红苔黄、胃脘灼痛、渴喜冷饮、大便干结、小便短赤；

肺上火的主要症状表现为咳嗽痰稠色黄、舌红苔黄、气喘息粗、鼻翼煽动、衄血咯血、大便干结、小便短赤、烦躁不安，多为气候变化，身体不能适应或劳倦过度所引起的。

虚火系阴虚而热，病变心、肝、胃、肺，以肺肾为主。

肾亏虚火妄动主要症状表现在形体消瘦，腰膝酸软，咽干舌燥，眩晕耳鸣，健忘少寐，五心烦热，潮热盗汗，舌红而干。

肺亏虚火主要症状表现在干咳短气，痰少而粘。或痰中带血，口干咽燥，声音嘶哑，骨蒸潮热，五心烦热，颧红躁怒，舌红少津。

作者介绍:

目录: 1 百合

2 菠菜

3 大白菜

4 地耳

5 东风菜

6 冬瓜

7 豆腐

8 海带

9 黄瓜

10 蕨菜

.....

· · · · · (收起)

[清火家常菜](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[清火家常菜\\_下载链接1](#)

书评

[清火家常菜\\_下载链接1](#)