

# 不上火的生活



[不上火的生活\\_下载链接1](#)

著者:佟彤

出版者:江苏文艺出版社

出版时间:2009年8月

装帧:平装

isbn:9787539931371

不“上火”=不生病

中国字中“病”字的结构，清楚地昭示了“上火”是人类难以逃脱的宿命——“病”字下的“丙”字，在天干中和“火”、“心”相对应。

选择与火相对的丙，而不是与木相对应的甲或者乙，在文字中图解疾病，可见古人眼中的病大多与上火难脱干系，疾病是各种原因“引火烧身”的结果……这个看起来通俗、感性的认识，在金元时期名医朱丹溪那里被成功地理论化为“阳常有余，阴常不足”，这种“阳”永远大于“阴”的人体生理状态，不仅保证了运转生命的生机，也提供了人类上火的可能。怎么将这个“阳”、“气”，或者叫生机，调节到只温煦生命而不耗竭生命的程度？历代医家从不同角度创立了各种学说，只为了把握“捍卫冲和之谓气，扰乱妄动变常之谓火”之间的微妙关系，这也是本书想表达的主旨。

曾经有研究者对那些长期风餐露宿、粗茶淡饭的高僧做体检，发现那些体现常人健康的化验指标在他们身上并不合格，而他们却比指标合格者更能健康地享受天年……这个结果不能不从清素的饮食、简单的生活方式、安静的心态去解释了。而这三种要素，足以造就一种“不上火”的生活。现在的各种医学方法、保健方式也无非是想通过贴近这种状态来实现生命的延续，本书所述之种种，无非是身处俗世的我们在心仪那种淡泊境界的同时可以身体力行的事。

感谢中国中医科学院陈小野教授，感谢北京中医药大学刘天君教授，他们渊博的学养和丰富的灵感促成了这本书的问世。而那些我在MSN中文网的“名医讲坛”中拾到的医生们的“牙慧”，是这件“百家衣”缺一不可的“碎片”，他们的经验之谈帮我把这件“衣服”裁剪成了一种健康理念的“款式”。我发现，无论是中医还是西医，都是通过各种医疗方式，帮助大家创造一种“不上火”的生活，又以清热、解毒、疏肝、解郁、开窍、消炎、抗癌、降压、减糖、去脂等名词体现着……

作者介绍:

佟彤

1987年，毕业于北京中医药大学中医系。

毕业后于中国中医科学院基础理论研究所供职，参与国家级“十五”攻关课题“脾虚症的临床与试验研究”，并创办编辑国家级刊物《中国中医基础医学杂志》。同时为《女性月刊》、《中国妇女》、《健康之友》等杂志主持“健康”专栏。

1995年，出版《体质与疾病的自我预测预防》（中国医药科技出版社）。

1998年，进入刚创刊的《北京晨报》，负责医学领域的新闻报道，采写的新闻多次获“北京市新闻奖”，由此成为《北京晨报》首席记者。

1999年，对一个贫苦白血病女孩儿的一篇报道，在半个月时间引来30万元的社会捐款，创此前报纸募捐的最高记录。

2000年，第一个在报纸上对中成药“龙胆泻肝丸”引起病人肾功能衰竭公开报道，由此引起政府对中药副作用的重视。

2002年，对北京佑安医院艾滋病病房护士福燕的报道，引发社会对艾滋病病患和医护人员的空前关注。

2004年，出版《暗伤：妇科门诊隐情记录》（当代中国出版社）。记录失败爱情的同时，也通俗地解释了对女性损害最严重的妇科问题。此书出版后即被“北京九州音像出

版公司”购走电视剧改编权。

2007年,出版《别让误诊害了你》(北京出版社)。在记录数十个典型的误诊故事的同时,直接采访医学专家,将引起误诊,避免误诊的逐个环节通俗呈现,第一次让“误诊”这个医学概念走进民间。

2007年,在“MSN中文网”主持“名医讲堂”直播节目,对三级甲等医院副主任医师职称以上的专家,在直播室做现场采访、解决网友所需的健康疑问。

目录:《不上火的生活》序 不“上火”=不生病第一章 上火是什么  
上火就是正气变成了毒气 “火”是人体的生机 1.没有火力的血是死血  
2.人身无火犹如天空失去太阳 3.人身有火,比五脏俱全更重要  
4.人体无火就没了生机,人体上火就是消耗生机 5.耳朵枯萎、面色变黑是生命之火将熄  
6.只补血不补火,人还会血虚 7.壮汉上实火,情种上虚火 8.口渴、便秘未必都是上火  
火是新陈代谢的保证 1.夜尿多提示你老了,拉得快说明你年轻 2.植物的种子能壮阳  
3.推腹也能增强人体的火力 4.虚人得感冒,补药照常吃 5.上火是白细胞的“集结号”  
没火力的人容易得癌症 1.过敏体质的人不容易得癌症 2.阳光下扩胸可以防癌  
3.家中排行最小,火力可能最弱 4.“火力不足”也是一种长寿方式 过分去火会伤人性欲  
1.性欲亢奋多是虚火导致 2.男性去火要慎用黄柏、知母 消炎药、激素会伤人正常火力  
1.青霉素——激素类似去火药 2.小白鼠被激素打成了“老白鼠”第二章 人为什么会上火  
进化出来的火 1.人会上火,蛇不上火 2.男人过四十,“六味”正当时  
3.25岁之后,大脑才有成熟的定力 4.“贵人不顶重发”符合不上火的道理  
5.流鼻血也是种去火药 吃出来的火 1.吃肉早了 古人到五十岁才吃肉  
软、香、酥的食物会上火 2.爱意浓了一瓶浓牛奶烧坏一个孩子 脱水食物火力大  
3.成熟早了 吃得好了,孩子矮了 穷人的孩子长得高 上火药催得花朵提前开放  
想出来的火 1.欲望之火:欲望一实力=上火 2.郁闷之火:闷人出豹子  
3.压抑之火:独身女人易闭经 4.惊恐之火:突然丧子导致“肝肠寸断” 作出来的火  
1.雌激素多了 妇科医生为何不用美容院出的化妆品  
让男人变性,女人生癌的环境雌激素 2.穿得厚了:“童子不衣裘帛”  
3.月经停了:切子宫切出一身火第三章 心火 心火上炎  
1.一颗安宫牛黄丸就让他醒过来了 2.家中该备的中医“急救三宝”  
3.心急如焚时可以借力牛黄清心丸 心火下注 1.孩子被气得尿了血  
2.复发的泌尿系感染,不能去火 心神浮越 1.眼神含水的人,多数易失眠  
2.性感的唇色是病态 3.从病根治失眠第四章 肝火 肝阳上亢  
1.脾气大的高血压要“泻着降” 降大火吃药,清小火喝茶 动用你自身的降压穴  
2.腰腿发酸的高血压要“补着降” 3.腿酸与“肝肾阴虚”  
4.地黄丸系列:治虚火,修复体质 5.用去火药减肥是没得中医真谛  
去火药吃出的肾功能衰竭 十个胖子九个虚 6.补肾药是最好的减肥药  
7.龙胆泻肝丸最适合治“缠腰龙” 肝气内郁 1.逍遥丸适于小心眼儿的男人  
2.男人需要舒肝壮阳,切莫补肾壮阳 3.“粉面含春”的女孩有肝火第五章 胃火  
胃火消谷——杜甫、司马相如之死:大江不止渴 1.司马相如是被胃火渴死的  
2.重病之人可因性交而死 3.人一生吃进的食物是个定数  
4.“卓玉女”要命,“玉女煎”救命  
清胃养颜——清胃火+调五志:皮肤科大师的养颜经 1.少下饭馆,多喝杂粮粥  
2.治痤疮:春饮芹菜汁,夏喝红豆薏米粥 3.中年长痤疮,病根在情绪  
清火通便与补气通便——胃火大肯定要便秘,有便秘未必都是胃火  
1.大便秘或恶臭,是胃火大的最常见症状 2.女性便秘警惕盆腔淤血综合症  
3.去火药治虚性便秘,越治越秘 4.胃酸、口臭都是胃火惹的祸第六章 肺火  
饱暖生肺火——不与帛绢夹厚温暖之服,恐妨阴气 1.“要想小儿安,三分饥与寒”  
2.城里人感冒多属“寒包火” 肺与大肠相表里——泻肚等于清肺火  
1.感冒清热冲剂治好了顽固性便秘 2.两天三次大便最健康 3.常用感冒药怎么分寒热  
“防火”“防寒”之道 1.“上床萝卜,下床姜,绿豆鸡蛋黄汤” 2.上班族滋肺养胃绝招  
3.手指放血能去肺火第七章 虚性之火 脾肺气虚 1.被红焖羊肉治好了的久咳

2.去火去出了真菌性鼻炎 3.别拿“胃喜为补”的古训为嘴馋辩护 气虚生热  
1.周一必发的低热综合征 2.复发性口腔溃疡不是上火 元气虚衰  
1.一根红参代替了前列腺切除术 2.阴虚之火是种回光返照 第八章 不吃药的去火妙法  
不动心就能不上火 1.70%以上的病由心而生 2.别让大脑管得太多  
3.身体、头脑的运动可以换回心的安静 4.别让“欲望一实力”的被减数过大  
5.清晨刚醒时最能体会不上火的安静 6.不上火的身是健康的，心是宽容的  
入静为什么能治病 1.一入静，人体有病的指标就改变了 入静时，身体的能耗减少  
入静时，痉挛的胃肠被舒缓了 入静的效应超出仪器所能感知的  
2.入静使人“精满”、“气满”“神足” 3.精神分裂使癌症痊愈了  
4.“忘我”是不生病的基础 怎样才能进入安静状态 1.调身：盘坐重现“金字塔”的神奇  
2.调息：调整呼吸对失眠很有效  
3.调心：可以将“自然”二字作为入静初期的拐杖 《不疲劳的生活》序言  
疲劳未必是身体虚了 第一章 你为什么会疲劳 疲劳就是身体向大脑交的“病假条”  
累出来的疲劳 闲出来的疲劳 现代人为什么更容易疲劳？  
别用“亚健康”和“疲劳综合征”敷衍自己  
“慢性疲劳综合征”多是肝郁脾虚所致 第二章 最易疲劳的四种人 女性天生易疲劳  
十个女人九个淤 女人疲劳，贫血是常事 女人补血，要先补气  
生“口疮”不代表“上火”了，更可能是气虚 “甲减”是40岁女人的疲劳根源  
胖子不仅要“补肾”，还要“去污” 胖是肾阳不足的标志  
胖人肚子里确实有“脏东西” “三子养亲汤”是很好的“去污剂”  
睡前快走十里地，翌日疲劳无踪迹 劳心者要警惕脑部“作乱” 用脑过度可能引发腰疼  
红烧肉“补脑”有道理 头痛怎么治，还得分病源  
心“虚”的人，别让你的心脏“过劳” 心脏猝死前，很多人都抱怨过疲劳  
心电图正常，心脏可以不正常 喜欢长出气，也许心脏疲劳了  
疲劳也可能是心脏犯了“神经病” 上楼就累是心功能不好的信号  
什么样的心痛是致命的？防心脏意外，可以试试云南“三七”  
心脏功能弱的人，该吃吃藏药“红景天” 第三章 小疲劳，大隐患  
小到感冒，大到癌变，都是疲劳惹的祸 “玉屏风散”对各种流感有普适性预防  
中医说的“脾”，是人体里的“审计署” 你是人造的“结核体型”么？  
要想带癌生存，先让脾气不虚 胃炎癌变的先兆也是疲劳 中医用补药治疗萎缩性胃炎  
筋骨酸痛：身体不能承受之“累” 他的腿酸居然是肝癌前兆  
总觉得“鞋底薄”提示你肾虚 补钙要趁早，等到50岁就晚了  
多运动，少减肥，骨头更坚固 累死人的“时髦”——“鼠标手”与“高尔夫球肘”  
爱累爱出汗，问题一箩筐 出汗居然把人出“瘫痪”了！ 夏吃“生脉饮”，秋天不疲倦  
体质虚的人发汗，一定要见好就收 夜里出汗，用“当归六黄汤”  
睡不好不如不睡，越睡越累 打呼噜的睡眠是最没效率的睡眠  
“劳筋骨”是最好的安眠药 失眠引起的疲劳，不该吃补药 哪种安神的中药更适合你？  
哪些安眠药可以应急用 第四章 “心累”比“身累”更可怕 不堪重负的心理之累  
过多的选择使人累 强调“自我”使人累 追求完美、要面子使人累 过分投入感情使人累  
拿得起、放不下使人累 抑郁症者是活得最累的人 抑郁症的疲劳是不想“动”  
抑郁情绪不是抑郁症 第五章 十二时辰元气养生法 值夜班值出了脂肪肝 丑时不睡最伤身  
早上大便好习惯，清晨即泻有问题 不吃早餐，胃火就要肇事 睡午觉能平心中的火  
下午是最容易发热的时候 第六章 养身心，正元气，生活不疲劳  
人参——改善疲劳，大补元气 不是所有的疲倦都能用人参改善  
哪种参类适合你的疲劳？ 蜂王浆——美容与抗疲劳的圣品 抗疲劳的最佳营养品  
经常接触鲜王浆的手，皮肤超好 咖啡——提神减压 喝咖啡抗疲劳相当于“竭泽而渔”  
咖啡改变的是懒惰，不是疲劳 维生素——抗疲劳，固元气 大量维生素C能使癌症消失  
每天10片维生素C能预防流感 维生素C的美白作用 助消化的酵母片=“精神维生素”  
能抗疲劳的维生素都很娇气 漂浮疗法——彻底修复身心 漂浮、泡澡为什么会解乏？  
“漂浮疗法”相当于中医的“入静” 家里的浴缸也能帮你唤起快感  
灸疗——最适合虚证的传统疗法 做“灸疗”的那个班流感少了  
女性“血崩”，用香烟灸“隐白”能急救 心不静、气不壮都可以求助灸疗  
敷脐法治中下焦的虚寒 炖肉料做“脐疗” 附录 温灸疗法治百病 感冒 便秘 冠心病  
失眠 常见病温灸疗法 日常保健温灸法

• • • • • ([收起](#))

[不上火的生活\\_下载链接1](#)

标签

养生

健康

中医

不上火的生活 佟彤

生活

佟彤

医学

健康、生活

评论

看上去讲的很有道理，理论上可能有点依据，也没有很讨厌的：我认识一个老中医很多年了，一个人XX病一直看不到，西医试了很多方法，一去那里就看好了。这本书牛叉的地方在于没有具体讲出应该具体怎么样可以改善身体，所以没有办法具体反驳和实证。总体来说：邪@@教一本。还畅销书！！

-----  
忙碌紧张的生活，压力大事情多，上火成为最普遍的现象，乱吃药成为主流，究竟是身体的什么部位上火了呢？你确认过了吗？实用，不是全部的大理论堆积，简单容易懂，养生，就是自己的认知渐渐成熟，对自己更深入的了解，多看相关的书绝对有好处。唯有身体是自己的，要用心照顾好，保护好。

-----  
讲得还算通俗易懂，只是逻辑性不够，一会儿讲这个一会儿讲那个的。只能作为一个入门书籍了解一些皮毛。上火=欲望-实力。Interesting

-----  
养生书差不多都这个样子，随便翻翻就好了，不能太执念

-----  
2012-2-9 非常有用的一本养生书!!! 推荐。

-----  
看了比没看还混乱

-----  
useless

-----  
无系统无叙述逻辑的漫天谈，只能随便读一读

-----  
鸡肋把。抱着学习的态度，可惜啥也没看到。

-----  
蛮好的，可以实践一下。我只是有点纳闷，书里提到的那些药，特别是“排毒养颜胶囊”，药商要不要给她钱呢？呵呵。

-----  
很多道理写了一整本书了，还没讲明白。上火只是阴阳失调，但还指不定是哪个失调呢。  
。

-----  
中医和养生普及书，写得还可以。

-----  
说清楚了阳虚、阴虚，原来阴虚也可以上火。

-----  
08/04我的目标是把手指的月牙都长出来

-----  
中医养生基础读物~~不管对不对，存一点道道在脑子里~~中医是写作的宝库之一~~也是神神叨叨的宝库之一~~比如，鸭肉性寒，因为鸭子生活在水边。。。

-----  
电子书里面既然有这本，我就翻啊翻啊，不小心就翻完了

-----  
像读一本哲学书。

-----  
养生书，要多看看。

-----  
法晚连载

-----  
火这么抽象的词在中医体系下的解释颇有意思，复杂中透着智慧，开的药丸让人很想收集一系列 ^\_^ 很实用的工具书。4-6，4.6读毕

-----  
[不上火的生活\\_下载链接1](#)

## 书评

从夏到秋，身体一直不太好，于是就特别想买一本中医保健类的书调养一下，刚好看到

了《不上火的生活》，就买了下来。  
书到手之后就如饥似渴地读——而且是和家父抢着读，读过之后真的觉得受益匪浅。  
首先是对中医有了个总体上的认识，懂得了中医的五脏六腑和西医说的并不是完全...

---

---

2009年10月25日在版纳机场，飞机延误了，在机场的书屋里，我买了这本书。  
几乎我旅行过的城市，只要飞机误机，我都会在机场书屋里买本书看看，这次我买了“不上火的生活”。  
现在在父母眼里，我们都长大了，但是在我眼里，他们开始老了，特别是爸爸，瘦了，感觉...

---

中医理论中的虚虚实实，一直非常的疑惑。何谓阴虚，何谓阳壮？书中都给了非常浅显的解答。书中很多的症状生活中大部分都会遇到，但书中提供的药物治疗方法，不见得人人都适用。作者是医生，读者就不一定了。所以，有病还是就医吧。  
不过此书还是非常值得一读的，起码在医生开药...

---

真想简单的评价一下：本书从一位资深中医的生活与工作经验出发，围绕“上火”的成因和解决办法，深入浅出地介绍了一些中医的基础知识与处置手法，为对此话题感兴趣的读者打开了一扇崭新的大门。但其实事情真有这么简单就好了。从两方面讲，首先，本书的立意较为模糊，很容易...

---

五月风筝2009-10-19 22:18:10  
不上火的生活》——在国庆期间给我上了一节实实在在课的书。  
刚刚拿到书的时候还有点怀疑，是不是真的好看呢？我对于保健书、励志书、育儿书一向不太感兴趣，大概也是对自己过于自信的原因吧。但看了这本书，才发现原来健康的生活，比我想...

---

刚看前几章，很有趣，就像一位经验丰富的相面大师在耐心传授独门秘方，面子上的玄妙--原来脸部各位置直接对应着体内的脏器，这些地方的特征直接反映了脏器的健康状况。获得这点认识让我跃跃欲试，“研究一下，再去实践实践”。比如，所谓“印堂发黑”，原来是心上有火的原故。 ...

---

[不上火的生活\\_下载链接1](#)