

<<不上火的吃法>>

图书基本信息

书名：<<不上火的吃法>>

13位ISBN编号：9787122110237

10位ISBN编号：7122110230

出版时间：2011-8

出版单位：化学工业

作者：王启才 编

页数：223

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>

## <<不上火的吃法>>

### 内容概要

本书根据人体上火类型以及四季不同上火原因，科学地推介了大量清火的食物、家常食谱、果蔬饮品以及中药饮，同时也强调了养成良好饮食习惯的重要性。通过阅读本书，读者不仅能了解许多常见食物的寒热特性，还能知悉不同食物搭配食用的“配伍功效”，这样在日常生活中避免因“吃”而上火，还能通过“吃”达到清火保健的目的。

## <<不上火的吃法>>

### 作者简介

王启才，南京中医药大学国际教育学院教授，硕士研究生导师。  
美国自然医学研究院荣誉院士，美国纽约中医学院客座教授，加拿大中医研究院学术顾问，香港中医药研究院顾问、客座教授。

从事中医教学、临床工作40多年，在国内外医学刊物上发表学术文章近200篇。

曾任中国中医药科普学会副秘书长，撰写中医药科普文章300多篇，主编和参编著作50余部。

在南京华夏老年大学主讲《中医养生学》：2010年被江苏电视台聘为《万家灯火》健康养生节目金牌主讲专家：在山东卫视电视台《养生》栏目主讲《常见病症穴位保健》(系列)。

1990年获南京中医学院优秀教学质量奖：2003年获南京中医药大学优秀教师奖教金：2006年在第四届全国科技大会上荣获“全国先进科技工作者”光荣称号：2010年荣获全国首届中医药科普讲座“金话筒”奖。

## <<不上火的吃法>>

### 书籍目录

#### 第一章

人体不可或缺的生命之“火”

什么是“火” 2

火有虚实之分 2

火有内外之分 3

血液需要火激活 4

五脏六腑需要火保护 4

新陈代谢需要火保证 5

#### 第二章

太“火”健康会亮起红灯

百病皆因火生 7

太火损伤防御能力 8

火太多诱发尿血 8

火多可引发吐血 9

火旺易诱发糖尿病 10

火升血压“升” 11

火会引起心脑血管疾病 11

#### 第三章

身体怎么“过了火”

劳累过度引发上火 14

滋补不当引发上火 14

酗酒吸烟让身体着了火 15

环境污染引发体内上火 15

#### 目录

“火爆”脾气引出来的火 16

饮食不当让身体着火 17

精神抑郁容易上火 17

过多欲望生出火 18

看一看你是哪一种“火” 18

#### 第四章

清除心火的吃法

心火“灼烧”的表现 20

当心点燃心火的饮食习惯 20

心火旺盛者不宜食用之物 21

要去心火就要吃点“苦” 22

“心经最旺之时”的去火吃法 23

清除心火的食物 24

去心火的家常食谱 26

去心火的果蔬饮品 36

去心火的自制中药饮 40

#### 第五章

清除肝火的吃法

肝火过盛的表现 45

当心点燃肝火的饮食习惯 45

肝火旺盛不宜多食酸味食物 46

## <<不上火的吃法>>

去肝火要多吃绿叶蔬菜 47

去肝火的饮食规律 48

清除肝火的食物 49

去肝火的家常食谱 50

去肝火的果蔬饮品 60

去肝火的自制中药饮 64

### 第六章

清除脾火的吃法

脾火旺盛的表现 69

当心点燃脾火的饮食习惯 69

脾火过旺应忌辛辣之物 70

去脾火应多食易消化食物 70

去脾火的饮食规律 71

清除脾火的食物 72

去脾火的家常食谱 74

去脾火的果蔬饮品 82

去脾火的自制中药饮 85

### 第七章

清除胃火的吃法

胃火旺盛的表现 91

当心点燃胃火的饮食习惯 91

胃火炽盛应忌味厚肥腻之物 92

去胃火的饮食规律 93

清除胃火的食物 93

去胃火的家常食谱 95

去胃火的果蔬饮品 105

去胃火的自制中药饮 108

### 第八章

清除肺火的吃法

肺火旺盛的表现 114

当心点燃肺火的饮食习惯 114

肺火过旺应忌辛辣之物 115

去肺火应多食性凉食物 115

去肺火的饮食规律 116

清除肺火的食物 117

去肺火的家常食谱 119

去肺火的果蔬饮品 130

去肺火的自制中药饮 133

### 第九章

清除肾火的吃法

肾火过盛的表现 138

当心点燃肾火的饮食习惯 139

肾火过旺应慎选补肾之物 139

去肾火应多食猪腰 140

去肾火的饮食规律 140

清除肾火的食物 141

去肾火的家常食谱 143

## <<不上火的吃法>>

去肾火的果蔬饮品 149

去肾火的自制中药饮 153

### 第十章

春季清火的吃法

春季为什么易上火 158

春季上火的表现有哪些 158

春季上火多喝降火茶 159

春季清火的家常食谱 160

春季清火的果蔬饮品 166

春季清火的自制中药饮 170

### 第十一章

夏季清火的吃法

为什么夏季会上火 176

夏季上火的表现有哪些 176

多吃鸭肉有效降“夏火” 177

夏季清火的家常食谱 178

夏季清火的果蔬饮品 186

夏季清火的自制中药饮 190

### 第十二章

秋季清火的吃法

为什么秋季会上火 194

秋季上火的表现有哪些 194

科学进补防“秋火” 195

秋季清火的家常食谱 196

秋季清火的果蔬饮品 203

秋季清火的自制中药饮 207

### 第十三章

冬季清火的吃法

为什么冬季会上火 210

冬季上火的表现有哪些 210

多多补水降“冬火” 211

冬季清火的家常食谱 212

冬季清火的果蔬饮品 218

冬季清火的自制中药饮 221

## <<不上火的吃法>>

### 章节摘录

版权页：插图：除体质、劳累等原因，在生活中，最容易引起上火的原因，恐怕就是饮食了。

很多人的“火”确实都是“吃出来”的。

饮食要根据个人的体质、气候和季节来做相应的调整。

如一个体质本身就偏热的人，不太适合吃一些热性的食物（如羊肉、鸡肉等），这些食物无疑是在“火上浇油”，容易受火邪的侵犯。

他们应该相应地吃一些凉性的、可以清降的食物，来消降身体内本身旺盛的阳气，以得到体内的阴阳平衡。

同样的道理，夏季天气较为炎热，人本来就容易感受热邪，这时不太适合吃一些热性的食物。

有些人很喜欢“反季节”，喜欢在夏天吃火锅，甚至认为在空调房里吃火锅是一件别有风味的东西。

实际上，在夏天人体内所积聚的“火热”本来就比较多，加上外界天气炎热的侵扰，如果吃过多热性的食物，那自然就比其他人容易上火。

另外，食物的烹饪方法也是很重要的。

油炸或火烤的食物，不管食物本身的冷热性，只要采用油炸或烧烤，吸收了油和火的温度，都是易上火的。

这也是为什么吃多了油炸食物和烧烤食物，脸上很容易爆发痘痘的原因。

所以对于烧烤、油炸类的食物，应该尽量少吃或不吃，以免上火。

除此之外。

一些调味品，如辣椒、胡椒、大蒜、大葱等，都是辛热之物，多吃人也会上火。

所以在日常烹饪中，为了不让自己和家人上火，应适当地少用一些刺激、辛辣的调味料。

很多人都因为“吃”而上了火。

其实，只要方法得到，吃对东西，也可以把吃出来的火再“吃回去”，这也就是以下几章所要讨论的问题。

## <<不上火的吃法>>

### 编辑推荐

《不上火的吃法》祛除心火、肝火、胃火、肾火、脾火的吃法，春、夏、秋、冬祛火吃法，通过科学的“吃法”摆脱上火的困扰。



<<不上火的吃法>>

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>