

第一把火：胃火

表现症状：胃肠道症状表现为胃部灼热疼痛、腹胀、口干口臭、大便稀烂、便秘、牙龈肿痛、胃口不好等。胃火还分虚实两种，虚火表现为轻微咳嗽、胃口不好、便秘、腹胀、舌红、少苔；实火表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬。

胃火，即是胃热。对于嗜酒、嗜食辛辣、过食膏粱厚味等饮食不当引起的火气，中医称之为胃火，通常是由湿热、食滞两方面原因造成。中医认为，胃火调节应当遵循清热、清滞的原则，要饮食节制，太过热气的东西少吃，甜腻的食物少吃，饮食上应增加黄绿色蔬菜与时令水果，以补充维生素和无机盐的不足，并且适当注意口腔卫生。药疗方面，可用川莲、灯芯花、莲子芯、麦冬等泻胃火。

降火食方：鲜萝卜汁、绿豆粥、西瓜。

现代研究表明，萝卜有明显的抗菌作用。中医则认为，萝卜汁性味辛、甘、凉，归肺、胃经，有胃火者可以饮用萝卜汁进行调理治疗。但属脾胃虚寒型口疮者不宜服用。绿豆粥有清热解毒、消暑止渴、清心泻火的作用，能清心胃之火。莲子、芡实、淮山等皆为健脾开胃之物，西洋菜、生菜、油菜、西红柿、枇杷等都是利于消化的食物。胃火过热者，还可在隆冬季节通过吃西瓜来降胃火。

第二把火：肝火

表现症状：头痛头晕、耳鸣、眼干、口干舌燥、口苦口臭、两肋胀痛、睡眠不稳、身体闷热、舌苔增厚。

肝火多由外界刺激引起，所以调整情志、稳定情绪非常重要，焦躁情绪会火上浇油，保持心情舒畅有助于调节体内的火气。要预防肝火旺，不宜吃辛辣、海腥、过膩过酸、煎炸食品，以及羊肉、海虾、肥肉、乌梅等，以免火上浇油。

降火食方：川贝母冰糖梨汁、枸杞菊花茶。

梨含有丰富的糖分和维生素，有保肝和帮助消化的作用。菊花与枸杞都是中药护眼的药材，特别对肝火旺、用眼过度导致的双眼干涩有较好的疗效。多吃新鲜的绿叶蔬菜水果，如黄瓜、橙子、苦瓜、无花果、豌豆苗、韭菜等，都有良好的清火作用。胡萝卜对补充人体的维生素B、避免口唇干裂也有很好的疗效。此外，可以口服各类清凉冲剂，如夏桑菊冲剂、金菊冲剂等对“清火”也很有效。中医也认为，养肝可多吃猪肝或鸡肝，尤其适合头晕脑涨、眼赤目干、经常用脑者。

第三把火：肺火

表现症状：咽干疼痛、咳嗽胸痛、干咳无痰或痰少而黏、口鼻干燥、潮热盗汗、手足心热、失眠

、舌红。

冬季固然寒冷，但人们穿衣多、住房暖、活动少、饮食所含热量偏高，体内容易积热，故冬季也会时有肺火显盛的现象。中医认为肺主皮毛，不妨适当吃一点属性偏凉的食物，如白萝卜、白木耳、大白菜、芹菜、菠菜、冬笋、香蕉、梨、苹果、百合、杨桃、枇杷，同时多饮水，少吃肉类及巧克力等热量高的食品。

降火食方：猪肝枸杞菜、罗汉果猪肺汤。

枸杞菜性凉，可以清肝肾、降肺火，吃猪肝也可去肺火。中医认为，罗汉果味甘性凉，有清热凉血，清肺止咳、润肠通便的作用，还可治疗风热袭肺引起的声音嘶哑、咳嗽不爽、咽痛等症。吃猪肺也可清肺热、养肺阴。

降火滋补喝牛蒡排骨汤

排骨1000g、牛蒡500g、胡萝卜100g、姜1块、水2000g；牛蒡去皮后在盐水里浸泡5分钟；排骨飞水后，再冲去浮沫；牛蒡、胡萝卜切段加水和一小块姜，加到排骨里大火煮滚后保持10分钟，改小火煲1个半小时；喝汤的时候加适量盐。

牛蒡有去淤、处郁及促进血液循环的功能，适用于长期久坐办公室的上班族。但牛蒡是很强的碱性食物，患接触性皮炎或湿疹的人最好少食用。