



Название: внутренний огонь, часть 1

Уровень: мастер

带拼音的课文:

Shàng huǒ shì zhōng yī shù yǔ, yì wéi rén tǐ yīn yáng shī héng,  
上火是中医术语，意为人体阴阳失衡，  
nèi huǒ wàngshèng. Suǒ wèi de “huǒ” shì xíng róng shēn tǐ nèi mǒu xiē  
内火旺盛。所谓的“火”是形容身体内某些  
rè xìng de zhèng zhuàng. ér shàng huǒ yě jiù shì rén tǐ yīn yáng shī héng  
热性的症状。而上火也就是人体阴阳失衡  
hòu chū xiàn de nèi rè zhèng.  
后出现的内热症。

Shàng huǒ yǐ jīng chéng wéi le hěn duō rén de kùn rǎo. Dàn shì  
上火已经成为了很多人的困扰。但是，  
nǐ zhī dào zì jǐ nǎr shàng huǒ le ma? Běn wén cóng zhōng yī jiǎo  
你知道自己哪儿上火了吗？本文从中医角  
dù kàn nǐ shì nǎr shàng huǒ le.  
度看你是哪儿上火了。

Xīn huǒ: fēn xū shí liǎng zhǒng, xū huǒ biǎo xiàn wéi dī rè,  
心火：分虚实两种，虚火表现为低热、  
dào hàn, xīn fán, kǒu gān děng; shí huǒ biǎo xiàn wéi fǎn fù kǒu qiāng  
盗汗、心烦、口干等；实火表现为反复口腔  
kuì yáng, kǒu gān, xiǎo biàn duǎn chì, xīn fán yì nù děng.  
溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒等。

Fèi huǒ: zhǔ yào biǎo xiàn wéi gān ké wú tǎn, tǎn zhōng dài xuè,  
肺火：主要表现为干咳无痰、痰中带血、  
yān téng yīn yā, cháo rè dào hàn děng.  
咽疼音哑、潮热盗汗等。

Wèi huǒ: fēn xū shí liǎng zhǒng, xū huǒ biǎo xiàn wéi qīng wēi  
胃火：分虚实两种，虚火表现为轻微



késou, yǐn shí liàng shǎo, biànmì, fùzhàng, shé hóng, shǎo tāi;  
咳嗽、饮食量少、便秘、腹胀、舌红、少苔;  
shí huǒ biǎoxiàn wéi shàngfù bú shì, kǒu gān kǒu kǔ, dàbiàn gān yìng  
实火表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬。

Gān huǒ: biǎoxiàn wéi tóu téng, miàn hóng mù chì, kǒu gān yān  
肝火: 表现为头疼、面红目赤、口干咽  
téng, xiélèi téngtòng, niào huáng biànmì, shènzhì tù xuè.  
疼、胁肋疼痛、尿黄便秘、甚至吐血。

Shèn huǒ: zhǔyào biǎoxiàn wéi tóu yūn mù xuàn, ěr míng ěr lóng  
肾火: 主要表现为头晕目眩、耳鸣耳聋、  
fà tuō chǐ yáo, shuìmián bù ān, wǔ xīn fán rè, xíngtǐ xiāoshòu,  
发脱齿摇、睡眠不安、五心烦热、形体消瘦、  
yāo tuǐ suān tòng děng.  
腰腿酸痛等。



### 不带拼音的课文：

上火是中医术语，意为人体阴阳失衡，内火旺盛。所谓的“火”是形容身体内某些热性的症状。而上火也就是人体阴阳失衡后出现的内热症。

上火已经成为了很多人的困扰。但是，你知道自己哪儿上火了吗？本文从中医角度看你是哪儿上火了。

**心火：**分虚实两种，虚火表现为低热、盗汗、心烦、口干等；实火表现为反复口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒等。

**肺火：**主要表现为干咳无痰、痰中带血、咽疼音哑、潮热盗汗等。

**胃火：**分虚实两种，虚火表现为轻微咳嗽、饮食量少、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。

**肝火：**表现为头疼、面红目赤、口干咽疼、肋肋疼痛、尿黄便秘、甚至吐血。

**肾火：**主要表现为头晕目眩、耳鸣耳聋、发脱齿摇、睡眠不安、五心烦热、形体消瘦、腰腿酸痛等。