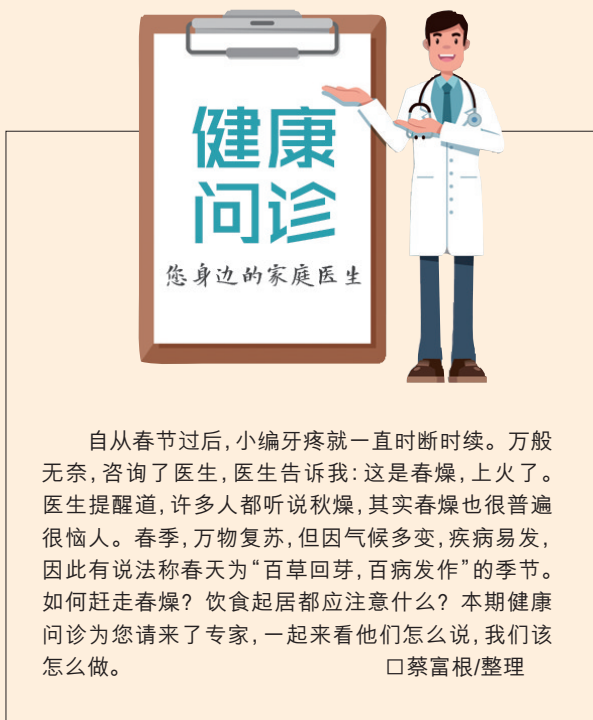


□鼻干燥、牙龈肿痛、咽喉干痒、便秘……

春季火气大？专家开方助您降燥！



自从春节过后，小编牙疼就一直时断时续。万般无奈，咨询了医生，医生告诉我：这是春燥，上火了。医生提醒道，许多人都听说秋燥，其实春燥也很普遍很恼人。春季，万物复苏，但因气候多变，疾病易发，因此有说法称春天为“百草回芽，百病发作”的季节。如何赶走春燥？饮食起居都应注意什么？本期健康问诊为您请来了专家，一起来看他们怎么说，我们该怎么做。

□蔡富根/整理



□舌生疮含姜片，切几片生姜，每天早上放入口中慢慢咀嚼，能减轻疼痛

多喝水对身体大有益处，养成喝水的好习惯，能及时补充身体水分

蔬菜水果不能少，如果上火现象严重，也可以尝试喝一些苦丁茶

为什么有的人一到春天就上火？

春困、口鼻干燥、便秘等症状，在民间被称作上火。从中医角度来看，无论是真上火还是假上火，是实火还是虚火，都可归为春燥的表现。何为春燥？如何降火？北京市隆福医院治未病科副主任医师姚华解答了大家关心的问题，纠正日常生活中存在的认识误区。

湿热体质是不是上火体质

春天到了，一些人不同程度地出现了口鼻干燥、牙龈肿痛、咽喉干痒、便秘等上火症状。为什么春天容易上火呢？“上火”为民间俗语，又称“热气”，属于中医热证范畴。中医学认为，春天万物复苏，阳气上升，容易扰动人体肝、胆、胃肠蓄积的内热。而且，春天气候干燥，天气变化无常，人体对气候适应较差时，体内新陈代谢就较难保持平衡和稳定，春燥上火就是人体阴阳失衡后出现的内热症状。

上火不是大事，但反映了身体的不适，需要给予适当关注。因为相比于南方，北方的春季早晚温差较大，乍暖还寒，多风干燥，这种气候易影响呼吸道黏膜的防御功能，让细菌、病毒有可乘之机，易诱发上呼吸道感染，或导致各种呼吸系统疾病和传染病的发生和传播。另外，春寒还可能诱发或加重呼吸系统疾病及心脑血管疾病。

那么，上火和体质有关吗？中医学一向重视体质与发病的内在联系，认为体质的不同，不仅影响发病与否，还影响致病因素作用于人体后疾病的性质与转归。例如，民间常说的瘦人多火、胖人多痰，就是对一些体质人群身体状况的简单认识。不同的人由于自身体质的差异，决定了对某些疾病的易患倾向。但这种易患倾向不一定都表现出临床症状，只有在机体受到外界致病因子的侵袭时，才可能表现出来。

民间一直有种说法：湿热体质属于“上火”体质。这个说法对吗？中医认为，不同个体对外界因素刺激的反应性，以及对疾病抵抗力和耐受性的表现，反映了体质的状况。其实，湿热体质是一种亚健康状态，属于病理体质。它以胸满痞闷、身重体倦、身热缠绵、小便短赤、苔黄腻、脉濡数等临床表现为主。患病后以缠绵难愈为特点。疾病所表现的证，主要取决于个体体质的特征，湿热证反映了湿热体质的特征，其临床症状可以有热证的表现，但同时具有湿邪的特点。我们认为，不能把湿热体质简单理解为“上火”体质。

无名火与肝火过旺有关吗

很多人都听说过这样一句话：春季宜养肝。中国传统医学认为，春天是万物复苏、植物生长的好时机，春季属木，木遇春而旺。人体五脏中，肝属木，在春季时功能较其他季节更活跃。明代医学家张景岳说的“春应肝而养生”就是“肝应春天，春季养生以养肝为先”的意思。

但春季往往容易肝火过旺，表现在有些人身上就是爱发无名火。如何判断肝火过旺？肝火过旺亦称肝火亢盛或阳亢，可表现为口苦、易起急、易怒、头晕目眩、肋肋灼痛、口苦目赤、小便短赤、大便燥结、夜寐不安或多梦，甚至出现耳聾耳鸣、舌红苔黄。肝火犯肺为木火刑金，可出现咳嗽，肝火犯胃，可出现胃痛等。

肝火多由外界因素刺激，往往因自身精神压力过大，内心长期处于焦虑、失衡状态而引起。所以，降肝火特别要重视生活起居的规律、保证充足的睡眠以养肝，同时，在日常生活中要注意调整情志、缓解急躁情绪、保持心情舒畅，可在医生指导下用滋阴养肝、清热泻肝、平肝潜阳等方法。

除了肝火以外，我们还常听到胃火、肺火，它们分别指什么呢？

肺火中，肺实热证可见发热、口渴、咳痰色黄或痰中带有血丝、咽喉肿痛、大便秘结、尿黄、口舌生疮、舌红苔黄、脉数等表现；肺阴虚证则可见咽干不适、夜间口干明显、痰少而黏、五心烦热、盗汗、舌红少苔、脉细数等肺阴不足的表现。

一说到咳嗽，很多人都会想到用梨煮水喝，或把梨与川贝粉一起蒸着吃。那么，肺火引发的咳嗽吃梨管用吗？川贝性凉、味苦，有化痰止咳、清热散结的作用，与梨同用时适合痰少咽燥及咳嗽痰稠的咳嗽。但寒咳（痰白稀薄）的人吃了川贝梨煮水，不仅咳嗽不能好转，还可能出现咳嗽加剧、痰液增多等情况。

胃火中，实火为胃火炽盛，表现为烦热、口渴、牙龈肿痛、口臭、嘈杂易饥、上腹不适、胃部灼热、大便干燥、面赤等；虚火表现为饮食量少、便秘、腹胀、舌红等。要注意暴饮暴食、过度摄入辛辣油腻或生猛海鲜等食物、饮食不规律等不良饮食习惯，都容易导致胃火。

吃降火药得先分清“虚”“实”

说到上火，就会想到如何下火。不少人感觉自己上火了，习惯自己去买些有清热降火功效的药物来服用。这样的做法可行吗？可行不可行，首先建立在分清这把“火”是实火还是虚火的基础上。

如何区分实火和虚火呢？实火多由外感邪气（风、寒、暑、湿、燥、火等）内侵，导致脏腑功能活动失调引起。这是阳热亢盛的实热证，以肝胆、胃肠实火多见，具体可表现为高热、头痛、面红、目赤、口唇干裂、口苦、口舌糜烂、咽喉肿痛，或牙龈和鼻出血、耳鸣耳聾、身热烦躁、尿少、便秘、舌红苔黄、脉实滑数等。

虚火因内伤劳损所致，久病耗损精气，劳伤过度，导致五脏失调。虚弱致内热，内热产生虚火，虚火分阴虚火旺和气虚火旺两种证型。阴虚火旺表现为潮热、盗汗、形体消瘦、口燥咽干、五心烦热、舌红少苔、脉细数；气虚火旺表现为全身燥热、畏寒怕风、喜热怕冷、短气乏力、小便清长、大便稀溏、舌淡苔薄、脉大无力。

分清实火和虚火，需要对照上述症状，对于中医知识不了解的患者，建议到专科医院由中医辨证诊断，并开具对症的处方。我们不建议患者自行购药服用，因为清热降火药针对的是实火，而不是虚火，而且对于不同体质的人效果也有差别，不能一概而论。

中医认为“实则泻之”，实火上炎者，可采用清热泻火、凉血解毒的原则和方法，所涉及的常用中药材为金银花、金莲花、菊花、玫瑰花、葛根、蒲公英、苦丁、麦冬、女贞子、生地黄、丹皮等。此外，还要注意修养身心保持精神愉快，规律饮食起居，适度体育锻炼。如果是虚火，阴虚火旺者治疗时以生津养血、滋阴降火为治疗原则；气虚火旺者应以补中益气、甘温除热为治疗原则。

为什么不建议大家自行服用清热降火药呢？举例来说，大家熟知的六味地黄系列是典型的滋补肝肾、滋阴降火方剂，但对于阳虚及湿邪偏重的人群则有损伤阳气和“碍湿”之嫌。而清实火的牛黄上清、清火、解毒丸系列方药，其药性偏寒凉，不宜常服、久服，恐伤脾胃。部分药物中还含有雄黄等成分，滥用可能导致肾功能受损。

另外，春天容易上火的人，虽然可以适当吃些味苦的食物以降燥、除湿，如苦菊、苦瓜等，但不宜久用，防止苦寒伤脾胃。绿豆汤、菊花茶、金银花泡水等下火方法，也不适合脾胃虚寒之人，可遵医嘱配伍后应用。

总之，中医学认为，春季是推陈出新、生命萌发的时节，人们应该早睡早起，休养生息，使精神愉悦。如果违逆了春生之气，便会损伤身体，使提供给夏长之气的条件不足，到夏季可能会发生寒性病变，引起脾胃不和、胃肠不适等。

春天上火，推荐两款食疗方

春季上火怎么办，试试看下面的方法吧。

凉拌萝卜丝

原料：白萝卜1个，胡萝卜1根，韭菜丝适量，盐1大勺、辣椒粉2小勺、糖1大勺、葱花1大勺、蒜泥1/2大勺、姜末1/2大勺、食醋1大勺、香油1/2大勺、芝麻1/2大勺。

做法

1、白萝卜用刮皮刀挂掉表皮。不用刮得很厚，薄薄一层即可，然后切成5cm的丝，放入盐，戴上手套均匀揉搓萝卜，使其变软，与盐融合，然后放置两小时。
 2、两小时以后倒掉腌出的水，然后再将萝卜里多余的水也挤掉一些，放入胡萝卜丝、韭菜丝、葱姜蒜拌匀。

功效：有消食、化痰定喘、清热顺气、消积散淤之功能。可谓去火圣品。



凉拌苦菊

原料：苦菊两颗、熟芝麻50克、大蒜瓣3个，盐、糖、生抽、香醋、香油、辣椒油适量。

做法

1、蒜瓣切碎末放入一个小碗中，加入盐、糖、生抽、香醋、香油拌匀。
 2、熟芝麻放入碗中备用。苦菊洗净手撕开，加入调好的酱汁，再加入少许辣椒油，拌均匀。

功效：上火吃什么好，凉拌苦菊就有很好的降火功效。苦菊味略苦，颜色碧绿，可炒食或凉拌，是清热去火的美食佳品。



中医教你如何灭“春火”

春季上火该怎么办？为什么春季容易上火，中医又有哪些“灭火”方法呢？来看中医专家们给我们的提示。

春季上火的4种原因

1、春天阳气上升。春天到来阳气上升，人体内的许多器官积蓄的内热，特别是肝脏，这些内热散发出来后，人体就会出现春燥，导致阴阳失调、新陈代谢失调，加上北方地区此时干燥多风，就容易出现上火症状。

2、饮食。不管是哪个季节，饮食都是导致上火的不可小看的原因。喜欢吃辛辣食物的人往往更容易上火长痘。有些人还保持着冬季的饮食习惯吃辣椒、羊肉等辛辣温补的食物，更是会增加上火症状。

3、春捂捂太久。这是一个人们容易忽视的上火原因，我们都说“春捂秋冻”，春季养生的确需要春捂一段时间，但是当一天中的最低气温已经超过15度时，还不肯脱下厚重的外套，还在春捂的话，身体内热积蓄、内火上升，就容易上火了。

4、生活不规律。经常生活不规律的人，身体内分泌紊乱，加上有些人生活压力大，容易上火。

中医教你4个灭“春火”方法

一、防火从口

多喝水。多喝水对身体大有益处，养成喝水的好习惯，能及时补充身体水分，避免春燥上火，最好每天早起能喝一杯温开水，然后再喝一些蜂蜜水。

□舌生疮含姜片。切几片生姜，每天早上放入口中慢慢咀嚼，能减轻疼痛。也可以将10克菊花、5~10克金银花，用开水冲泡代茶饮，一周之后就会好转。

绿茶苦丁助排毒。绿茶是清热排毒的好帮手，如果上火现象严重，也可以尝试喝一些苦丁茶，它能用来治疗头痛、牙痛、热病烦渴。喝到无味时，还可以嚼食茶叶。

蔬菜水果不能少。蔬菜水果是最天然的“降火药”，比如草莓、梨、苦瓜、芹菜、冬瓜等。此外，还要少吃辛辣油腻刺激食物，多补水才能降火。

二、按摩4穴位

1、太冲穴

中医认为，肝脏功能主要是“主疏泄、调畅气机”，水的运行有赖于气的推动，当肝有病变，则气机不调，气滞水停。肝火旺，常表现为口干舌燥、头晕、易怒、睡眠不稳定、身体闷热、舌苔增厚等。通过按摩太冲穴可降肝火。太冲穴在脚背上，位于大脚趾与第二个脚趾之间缝隙向上，1.5厘米的凹陷处，是足厥阴肝经上穴位。在按摩此养生穴位前，先用热水泡脚约10分钟，然后用大拇指从下向上推揉3分钟。

2、合谷穴

中医认为，“肺主通调水道”，肺不好，容易生痰、口干等，肺“上火”往往表现为牙疼、鼻出血、咽喉肿痛、耳鸣、眼睛红肿、便秘等。按摩合谷穴可降肺火。合谷穴，是手阳明大肠经上穴位，位于手背虎口处，于第一掌骨与第二掌骨间陷中。中医认为，大肠与肺相表里，临床上很多有肺火的患者，按摩和针刺合谷穴，往往会收到较明显的疗效。

3、心包经

中医认为，水液经肺的肃降作用后，还须以心脏为动力，才能随营气循经脉运行于体内。若心火过旺，会出现口干舌燥、心情忧郁、烦躁、失眠、舌尖发红等常见症状。心包经按摩、拔罐或刮痧，都可泻心火。手厥阴心包经，为人体十二经脉之一，简称心包经。其走向是从左乳上方天池穴，往上行至腋窝，再沿手臂内侧中线，行至左手中指指端中冲穴。

4、内庭穴

中医认为，脾主运化水液，当饮入的水进入胃后，精华部分会输入到脾，进而输布到全身各处，滋润人体。脾有热时，水液的输布会受到影响，出现口臭、便秘、皮肤干燥、咽喉肿痛、牙痛、腹胀等不适症状。

三、纾解心气

经常动怒的人，肝火旺盛，而春天就容易肝火旺盛，再生气的话就更容易上火了。所以，情绪容易波动的人要注意控制自己的情绪，当遇到不愉快的事情时，可以找个知心的朋友倾诉，不要憋在心里，也不要对他人大吼大叫。如果生活中压力很大，也要懂得缓解压力。

四、睡眠

一天24小时，而我们要要有8小时的睡眠时间，充足的睡眠，是健康的基本要求，它能缓解疲劳，保证身体新陈代谢的平衡，让身体更健康，而经常熬夜的人则容易出现上火症状，想要避免春天上火，就要保证足够的睡眠时间。 □据《北京日报》、家庭医生在线等