



春季火气大? 专家开方助您降燥!

口鼻干燥、牙龈肿痛、咽喉干痒、便秘……



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



口舌生疮含姜片,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,甚至出现耳聩耳鸣、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、耳鸣耳聋、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,但不可久用,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条,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、白萝卜用刮皮刀刮掉表皮。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、消滞散淤之功能。可谓去火圣品。



妙方

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。

口舌生疮含姜片。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

释疑