

## 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、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,休养身心,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。

据新华网

## 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,易诱发上呼吸道不适,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、胁肋灼痛、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;肺阴虚证则可伴见咽干不适、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黄稠的咳嗽。但寒咳(痰白稀薄)的人吃了川贝煮梨水,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。

内火两个月,  
断断续续还没降下来!

吃饼干!

……然后,一夜之间

各种上火!

## 喝矿物质水还是纯净水?

水是生命之源,维持我们机体的正常功能,离不开水的参与。纯净水、矿物质水……在商品琳琅满目的今天,对于选择困难症人群来说,喝什么水,就变成了一件复杂的事情。

那么纯净水、含矿物质的水,到底有什么差异?

纯净水是指不含有矿物质以及任何杂质的水,一般我们可以将自来水通过粗滤、精滤、反渗透、消毒等一系列的处理之后获得纯净水。其中反渗透是利用孔隙直径与水分子的直径相当的半透膜对水进行加压过滤处理,加压使得水分子通过,而直径大于水分子的物质,则无法通过半透膜的孔隙。

市面上销售的含有矿物质的水则主要分为两大类:矿物质水和矿泉水。它们两者都是含有矿物质的水,而其区别在于矿物质水是将净化过滤以后的水按照一定比例向水中加

入矿物质成分。矿泉水是从地下岩层中取出的水,进行了初步的沉降、过滤、消毒,而其中矿物质的种类和含量与地下岩层中的矿物质种类与含量相同。

水中的矿物质一般包含钙、镁、钾、钠、锂、锶等。这些矿物质元素是我们人体正常生长发育和维持身体健康所必需的元素。一些动物实验更是证明,长期饮用纯净水的大鼠体内排出的电解质增加,并存在诱发心血管疾病的风险。因此,网上一些说法认为,喝纯净水不利于身体健康,要喝含有矿物质的水?

我们先来看看喝水可以补充多少矿物质。一般来说,1000毫升水中锌、铁含量小于0.2毫克,成年人每日需补锌10—15毫克、铁12—18毫克。假设大家每天喝5升的水,每日

从水中摄取的一些矿物质成分也不足1毫克,与人体所需的量相比是微不足道的。

其实,除了可以通过饮水获得这些矿物质外,我们平常吃的食物也能给我们补充矿物质。在日常饮食越发多元化的今天,我们每天的食物来源非常丰富,每种食物含有其独特的矿物质,我们完全可以通过多元化的食物来补充我们人体所需要的矿物质成分。

据新华网