

清明已过，春光正好。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。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。今天，我们来解答一些大家关心的问题，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，甚至出现耳聋耳鸣、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、缓解焦躁情绪、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。

内火两个月，
断断续续仍没降下来！



……然后，一夜之间

各种上火！

春天

为什么容易

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？

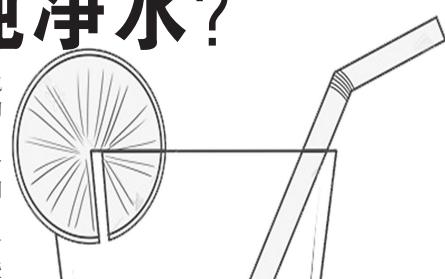
纯净水是指不含有矿物质以及任何杂质的水，一般我们可以将自来水通过粗滤、精滤、反渗透、消毒等一系列的处理之后获得纯净水。其中反渗透是利用孔隙直径与水分子的直径相当的半透膜对水进行加压过滤处理，加压使得水分子通过，而直径大于水分子的物质，则无法通过半透膜的孔隙。

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



从水中摄取的这些矿物质成分也不是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，我们平常吃的食品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