

春天，人的体内热火比较旺，一旦饮食或者生活习惯不规律就会“引火上身”，出现例如鼻出血、嗓子痛、嘴长口疮等。那么初春如何应对火气大呢？教你几个春季养生方法，应对上火。

如何过一个不上火的春天



春季为何火气大？

春天自然界万物复苏，阳气上升，易扰动人体肝、胆、胃肠蓄积的内热，出现春燥，往往使人们普遍感觉到不适。春天风多雨少，气候干燥，人体的水分容易通过出汗、呼吸而大量丢失，而且天气变化反复无常，较难保持人体新陈代谢的平衡和稳定，易致生理机能失调而致4种“上火”症状——

第一种：肝火

上火症状：头痛头晕、耳鸣、眼干、口干舌燥、口苦口臭、两肋胀痛、睡眠不稳、身体闷热、舌苔增厚。

第二种：胃火

上火症状：胃部灼热疼痛、腹胀、口干口臭、大便稀烂、便秘、牙龈肿痛、

胃口不好等。胃火还分虚实两种，虚火表现为轻微咳嗽、胃口不好、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。

第三种：肺火

上火症状：咽干疼痛、咳嗽胸痛、干咳无痰或痰少而黏、口鼻干燥、潮热盗汗、手足心热、失眠、舌红。

第四种：心火

上火症状：心烦急躁、面赤口渴、心中烦热、失眠、便干尿血、口舌生疮、肌肤疮疖。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。

教你如何过一个不上火的春天

给肠胃灭火：宜“润”不宜“泻”

上火表现：食欲不振、肠胃胀气、大便干燥、小便少且黄赤、混浊有味。

中医对策：肠胃的上火症状包括从饮食到排泄的整个过程，胃肠道的“春火”一般是消化、排泄问题，所以给肠胃灭火要着重从这两个方面入手。

对于食欲不振、胃肠胀气等消化问题，可以服用焦三仙，它是由炒麦

芽、炒山楂和神曲三种成分组成，分别对淀粉类食物、肉类食物和米面类食物有较好的消化作用。将以上这三种中药各取10~15克泡水喝，一般三天即有较好的疗效。另外，还可以在医生指导下服用王氏保赤丸或保和丸。

便秘大便干燥难解的情况，春季常出现在老年人群中。春燥引起的便秘，宜“润”不宜“泻”，可以通过芝麻核桃汤和蜂蜜决明饮进行润肠食疗。芝

麻核桃汤是用黑芝麻、核桃仁(研碎)制成，取二者炒熟后拌上蜂蜜，用温水冲饮。

蜂蜜决明饮是用炒决明子15克，加清水适量，放入砂锅中先用大火煮沸后改小火煎30分钟，滤取药液加入少许蜂蜜，每天空腹代茶饮用即可。

当孩子有口舌红、大便干等上火症状时，不妨用菊花或金银花泡水喝，以利于清除内热。

给皮肤灭火：常喝温水

上火表现：脸发干、皮肤长痘、流鼻血。

中医对策：春天气候干燥，内燥外热的皮肤非常容易干涩、长痘。面对皮肤上火，最好的方法是多喝温水，一天的饮水量要保持在1300毫升左右。上火时适合喝柠檬水，也可多喝舒缓茶饮，例如：薄荷、苦茶、菊花、金银花、决明子等。

花草茶。每天喝够两升水，可以通过水分冲洗体内的毒素，减轻肾脏的负担，是排毒最简便的方法。

鼻腔内毛细血管丰富而脆嫩，春季干燥的气候会首先危及鼻咽部，令鼻黏膜干燥、毛细血管破裂，导致流鼻血。出鼻血时可用冷敷额头、鼻梁的方法暂止血，缓解后可取白茅根30克或藕节15克煮水，代茶常饮，清热凉血。



给眼睛灭火：菊花枸杞茶

上火表现：眼睛红赤干涩、眼睛肿痛、视物昏暗、眼痒、结膜炎、眼屎分泌多。

中医对策：肝开窍于目，春天如果肝火旺盛、肝血亏虚，就容易出现眼睛干、疲劳等“上火”症状。所以，春天可

以经常喝点菊花茶，帮助清肝火，缓解眼疲劳。菊花茶里最好再加点枸杞，护眼效果更佳。

另外，眼睛问题大多与肝脏血虚有关。中医认为我们休息时身体的血液才汇集到肝，从而保存肝的实力、滋养眼睛。晚11点至凌晨1点是肝胆经络运行最旺盛的时间，熬夜超过这个

时间，会伤及肝胆而影响眼睛的健康。

眼睛干涩时还可以用60℃左右的热毛巾敷眼睛，每次20~30分钟。

专家推荐药物有两种，黄连羊肝丸有泻火明目的作用，用于肝火旺盛、眼睛肿痛、视物昏暗等；龙胆泻肝丸可以清肝胆之火，用于肝胆湿热(这两种药对肾有损害，用前需咨询医生)。

给口腔灭火：豆芽少不了

上火表现：咽痛发干、疼痛不适、口腔炎、口角炎、舌炎。

中医对策：新鲜蔬菜吃得少时，营养失调，这样就容易出现口舌生

疮。被古人称为“种生”的豆芽最适合春季吃。因为豆芽能帮助五脏从“冬藏”转向“春生”，豆芽还具有清热的功效，有利于肝气疏通、健脾和胃。

春季可多吃些野菜，野菜生长在郊外，污染少，可凉拌、清炒、煮汤、作馅，营

养丰富，保健功能显著，如芥菜、马齿苋、蒲公英、车前草、榆钱、竹笋等都不错。

另外，春季喝的汤应以萝卜、海带、冬瓜、番茄、春笋为主料，配以鸡肝、猪肝、瘦肉丝等，汤以清淡、味鲜为宜。

(本刊综合)



“三剑客”巧祛火

春天阳气生发，在饮食上稍不注意就会惹“火”上身。马兰头、芥菜芽、菊花脑被称为“降火三剑客”，因为它们都有祛火、降压的本事，这些都是大自然给我们的应季礼物。

芥菜——芥菜含丰富的维生素C和胡萝卜素，有助于增强呼吸道黏膜的免疫功能，所含的芥皮甙能够消炎抗菌，可增强体内维生素C的含量，还能抗病毒，因而多吃芥菜可预防春季流感；它里面含有丰富的胡萝卜素为维生素A原，可以明目；它里面含有的乙酰胆碱，不仅可以降低血液及肝里胆固醇和甘油三酯的含量，而且还有降血压的作用；减肥的小姑娘多吃些芥菜馄饨，不仅饱口福，里面的纤维素还可以把肠道里的油吸一吸。

冬天吃肉吃多了的，春天要多吃芥菜，因为芥菜有健胃、和脾、消食的功效，可以祛除冬日积存的胃火。不仅如此，芥菜还可以做成降压茶。每年春季采集芥菜全草，洗净晾干后切碎。每次取10~15克沸水冲泡，长期服用，能治疗肝阳上亢型、有头晕目眩之症状的高血压病人。

芥菜虽好，但体质虚寒，平日便溏者慎食。除此之外，孕妇对于此等寒凉之物，也应尽量避免食用。

马兰头——马兰头性味辛凉、微寒，和芥菜一样，有清热解毒、凉血止血、利湿消肿之功效。一般患急性肝炎、咽喉炎、扁桃体炎、腮腺炎和乳腺炎等化脓性炎症时就可以请它来帮忙。

马兰头也降压，凡高血压、眼底出血、眼球胀痛者，用马兰头30克、生地15克，水煎服，每日2次，10日为一疗程，坚持一个月，可观疗效。

菊花脑——中医有云：“菊花脑，味甘、凉、无毒，有清热凉血、调中开胃，降血压，清凉解毒之功效，适用于胃热心烦，便秘口苦，头痛目赤等疾。”和其他菊花一样，菊花脑也可以做高血压患者的药膳，即使是平时有头痛、目赤、心烦、口苦等症，也可用鲜嫩苗煮食，或全草及花煮汤喝，剂量不拘。

