

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、肌肤疮痍。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。



## “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、荠菜芽、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。

**荠菜**——荠菜含丰富的维生素C和胡萝卜素,有助于增强呼吸道的免疫功能,所含的鞣质能够消炎抗菌,可增强体内维生素C的含量,还能抗病毒,因而多吃荠菜可预防春季流感;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,而且还有降压的作用;减肥的小姑娘多吃些荠菜馄饨,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,春天要多吃荠菜,因为荠菜有健胃、和脾、消食的功效,可以祛除冬日积存的胃火。不仅如此,荠菜还可以做成降压茶。每年春季采集荠菜全草,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。

荠菜虽好,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,和荠菜一样,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、口苦等症状,也可用鲜嫩苗煮食,或全草及花煮汤喝,剂量不拘。



## 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、肠胃胀气等消化问题,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。菊花茶里最好再加一点枸杞,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,如荠菜、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)