

如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事、有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们韶一韶。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码关注“乐活健康族”微信公众号。



冬季因上火症状而就诊的人明显增多

动不动发脾气 小心惹“火”上身



在不少人的印象中,夏季才容易上火,事实上,寒冷的冬季也是上火的旺季。近期,因上火症状就诊的人明显增多。专家说,冬季气候寒冷,人们喜欢呆在有暖气空调的房间,这种环境本身就很干燥,再加上进食大量肉类及辛辣刺激食物,就会火上浇油,使内热不断聚集,从而导致人体阴阳失衡,出现上火症状。但是有上火症状的人,不一定是“上火”,还需慎重对待。

通讯员 罗鑫 现代快报/ZAKER南京记者 任红娟



视觉中国 供图

家里两个流感病人,她“火气”变大了

35岁的刘女士平常性子比较急,一点小事就发脾气,前段时间因为儿子和老妈先后得了流感,她既要忙于工作,又要照顾家人,结果等儿子和老妈的病好了之后,发现自己也不舒服了,不仅眼睛红肿、喉咙痛痒,口苦燥渴,而且火气特别大,不知道这是为什么?身边的朋友说,她肯定是“上火”了。

江苏省中西医结合医院消化科主任中医师夏军权告诉记者,“上火”是民间俗语,又称“热气”,

中医认为,人体阴阳失衡,内火旺盛,即会上火。一般认为“火”可以分为“实火”和“虚火”两大类,虚火(虚热)多因内伤劳损所致,如久病精气耗损、劳伤过度,可导致脏腑失调、阴血虚损而生内热,内热进而化虚火。“老百姓平常说的上火其实是指实火(热证),它多属于中医热证的轻症,如伴有全身热性症状的眼睛红肿、口角糜烂、尿黄、牙痛、咽喉痛等。”

造成上火的原因很多,冬季气

候寒冷,人们喜欢呆在有暖气空调的房间,还喜欢用电热毯,这种环境本身就很干燥,再加上进食大量肉类及辛辣刺激食物,就容易出现上火症状。

江苏省中西医结合医院治未病科主任中医师韩晓明补充说,不良的情绪也容易引发上火,“像刘女士经常情绪不好,喜欢生气、发脾气的人,容易导致肝郁化火,具体的症状如面红目赤、身热烦躁、口苦燥渴等。”

冬季容易上火,跟饮食习惯有很大关系

冬季容易“上火”,与人们的饮食习惯也是密不可分的。夏军权告诉记者,在《本草纲目》里把食物分为寒性和热性,如果吃多了热性食物,就容易上火。比如,冬季,不少南京人都有吃牛羊肉进补的习惯,牛羊肉属于热性,过度进补会使体内的新陈代谢迟缓,也是火气的来源。

容易上火的人尽量少吃热性的食物,首先辛辣的食物,还有各种调

料都可能致上火,比如葱姜蒜、辣椒、花椒、大料等;其次荔枝、榴莲等水果;还有酒类、巧克力、咖啡等食品也容易上火。韩晓明提醒,“食物的烹饪方式也是引发上火的原因,不管食物本身的冷热性,只要采用油炸或烧烤,都是易上火的食物。”

“经常有病人问我,我就是喜欢吃辣的食物,但又怕上火,有没有好的办法呢?”夏军权建议,对于

这部分人,在吃辣的时候配些凉性食物,比如鸭肉、鱼肉、苦瓜、莲藕、荸荠、豆腐、莴笋等,可清热生津、滋阴降燥,是辣菜的最佳搭档。还可以喝点菊花茶、酸梅汤,或者喝杯酸奶或牛奶,不仅可以解辣,同时还能清热,以及吃一些山楂、柚子、柑橘、苹果和梨等酸味水果,这些水果可以刺激消化液分泌,加速肠胃蠕动,帮助滋阴润燥。

这些病可不是“上火”,一定要注意区分

一般口角长疮、舌头起泡、口腔溃疡、流鼻血等症状一出现,大家的第一反应就是自己上火了,但有些症状可不一定是上火。15岁的杭杭(化名)前段时间牙龈红肿得厉害,早晚刷牙都会出血,家里人以为她要期末考试了压力大,着急上火了,就让她每天泡点菊花茶喝,但是喝了一个星期,杭杭的牙龈红肿得更厉害了,还出现了口臭。结果到医院一检查发现,原来杭杭并不是上火,而是得了青春期牙龈炎。

“在门诊中,我常会遇见一些

病人,他们说自己最近总是上火,一上火牙齿突然疼痛,吃了消炎药后也没有明显好转,甚至有些会越来越疼。”夏军权说,对于这些病人来说,牙疼可能是龋齿、牙龈炎、牙齿磨损、牙髓炎等造成,并不是上火。“上火的病人一般表现为满口的牙都痛、牙龈红肿、大便干结等,而某一颗牙疼更可能是口腔问题所造成的。”

王先生平常工作比较忙,因为近期要参加新项目的招标,压力很大,南京下暴雪的那几天连着加班,结果有一天发现自己嘴角边长

了一圈疱疹,以为自己着急上火,想吃点百合银耳试试看,结果越发越大,结果到医院一看是得了单纯性口腔溃疡,需要进行抗病毒治疗。夏军权告诉记者,像王先生这样的病人还真不少,门诊中不少单纯性疱疹的病人,最后经过中医辨证,是受了风寒引起,不属于热证,但特别容易被老百姓误认为是上火。

另外,夏军权提醒,还经常有口腔溃疡和流鼻血的病人,有可能是其他原因造成的,不能简单地归结为“上火”,最好到医院就医。

“降火”的正确打开方式

根据冬季常见的心火、肝火、肺火、胃火的不同,韩晓明为大家支招:

心火

主要表现:口渴心烦、面赤颧红、舌生疮、急躁易怒、不眠。儿童可表现多动、烦、急、不安等。

饮食建议:多吃味苦的食物,比如苦瓜、百合、苦丁茶,以及酸枣、红枣、百合等养心肺的食物。

食疗:赤小豆粥,赤小豆50克、粳米100克。先将赤小豆煮开,再下粳米共煮为粥,每日2次,早晚服用。

肝火

主要表现:急躁易怒、头痛眩晕、目赤肿痛、耳鸣、面红耳赤、口苦咽干、小便短黄、大便秘结。

饮食建议:多吃新鲜蔬菜水果,如黄瓜、苦瓜、无花果、豌豆苗等。

食疗:菊花茶,选菊花10克开水冲泡,代茶饮,有清肝明目之功效。

肺火

主要表现:鼻出血、皮肤干燥、大便干结、舌苔黄而干、咽喉肿痛,咽喉干疼、痰黄、痰少而黏。儿童肺热较为多见,如易感冒、经常咳嗽等。

饮食建议:多喝水,少吃肉类及巧克力等热量高的食品,多吃偏凉的蔬菜水果,忌食橘子(生热)。

食疗:川贝炖梨水,选梨数个,切块加水500毫升和川贝,煮开20分钟即可,加冰糖少许,饮汁食梨。

胃火

主要表现:渴喜冷饮、口臭、便秘、咽喉肿痛、牙痛、腹胀、牙龈肿痛。儿童表现为口腔溃瘍,大便秘结等。

饮食建议:多吃西洋菜、生菜、油麦菜、西红柿等利于消化的食物。

食疗:藕汁蜜糖露,鲜藕榨汁150毫升,加蜂蜜30克,调匀内服,每天2次,连服数天,有润胃凉血降火之功效。