

冬春交替
防上火

每到换季时节,常听人说“上火”了,在许多医院的口腔门诊也发现,因口腔“上火”导致咽喉炎、口腔溃疡的病人总是很多。专家表示,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;加之北方地区春季的气候特点就是干燥多风,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,易使生理机能失调而致上火症状。

那么到底什么是“火”呢,生活中该如何做才能防“火”呢?人们常常提到的“火”,是中医中最古老也最重要的一个概念。

五脏六腑都会“上火”

在中医看来,人体的五脏六腑都会上火,根据各个不同脏腑的症状来分,又可大致将上火分为以下五种:

1.心火:有虚火、实火之分,表现为心悸、失眠多梦、舌尖痛、口舌糜烂、尿黄灼热等。实火多由邪热内蕴、痰火内郁或情志所伤所致。若劳累过度,耗伤心之阴血,形成阴阳失衡,阳气偏亢则会出现虚火。心火的实火表现为面色发红,心烦失眠;虚火则表现为心悸盗汗,舌红少津。鹿茸、人参等温热的补品吃得过多,都会导致心火。

2.胃火:表现为牙龈肿痛、口臭、易饥、便秘等,也分虚实两种。虚火表现为轻微咳嗽、饮食少、便秘、腹胀、舌红少苔等,实火表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬等。容易上火的人平时饮食应注意少吃辣的,避开胃火。

3.肝火:可表现为头晕胀痛、面红目赤、口苦咽干、急躁易怒、舌边尖红、脉数,甚则昏厥、发狂、呕血等,有时还会感到心烦易怒、睡眠欠佳。肝火常因生气或者抑郁,或过食辛温之品,或热内蕴化火逆所致。

4.肺火:多表现为干咳无痰或痰少而黏,潮热盗汗、手足心热、失眠、舌红等。实火的人往往气喘,呼吸声很粗,吐的痰又稠又黄;虚火的人痰比较少,但痰中可能带血丝,而且声音嘶哑,有盗汗,人也会越来越瘦。

5.肾火:肾火一般都是由肾阴虚引起的,所以没有实火,全部为虚火,主要表现为眩晕耳鸣、失眠健忘、脱发、腰酸疼、咽干口燥、男性容易遗精,女性火大了则有可能导致闭经。此外,男性肾阴不足也会导致阳火偏亢,出现火迫精泄的病机。一般会出现阳强易举、遗精、早泄等症。

咽喉诸病,皆属于火

五脏六腑之火都会上冲咽喉部位,尤以心火和胃火上冲咽喉最为常见。而中医理论素有“咽喉口齿诸病皆属于火”之说,咽喉口齿、嗓子、牙齿的主要病理变化——红肿、疼痛、化脓等归为“火”的表现。

季节交替期间,无论居家旅游,都要随时防治咽喉炎的发生,多备用于口腔的清解毒类中药。

(熙文)

中医
知
点

茶文化在中国源远流长,中药也可以当作茶来饮用,对于这些疾病有一定疗效。

中药泡茶=天天吃药?

细心的人在逛超市时,不难发现一些以前在药店才能看到的药材,如今在超市也可以买到。这些药材被包装成小袋摆放到柜台上,由顾客自行选择泡茶饮用。那么,这些中药茶饮每天用量为多少呢,长期饮用会影响人体健康吗?

近日,记者走访了我市两家大型超市,其出售的中药多为决明子、菊花、栀子、甘草、麦冬、胖大海、莲子心、淡竹叶、二花、干山楂等。记者随机问了一些前来超市购物的顾客,他们对于这些中药的功效略知一二。如,山楂有助消化、降血压的作用,莲子心可以下火,菊花可以明目等。但是,具体用量,他们并不清楚。至于,哪些中药搭配到一起效果最佳,哪些中药是不能在一起喝的,他们更是知之甚少。

市第一医院主治医师高治云说,生活中常见的一些食物就是中药,如菊花、莲子心、山楂



等,即可食用也可药用。但这并不意味着,中药茶饮可以长期大量饮用,也要分清体质和对症饮用。如果症状出现时可以饮用中药茶3天到5天,待症状消失后,饮用白开水即可。如果饮用不当,则会造成毒副作用。

中药茶饮对症饮用

自己如何掌握中药茶饮用

量呢?就超市内常见的几味中药,高治云给大家作了详细讲解。

二花、栀子、麦冬、甘草各3克。内火旺盛、红肿热疼、嘴里起泡的患者可以选择此中药茶饮,二花、栀子有清热解毒的作用,甘草味甜可以当作调味剂,麦冬有滋阴润肺的功效。但是,寒凉体质或有寒痰(青痰、白痰)的人不适合饮用此茶,否则犹如雪上加霜。

中药茶饮,健康饮出来

□ 记者 朱娜 通讯员 刘晓飞

因风热引起的感冒,可以喝一些菊花茶,每次用量不要超过5克。菊花虽属寒凉,但性平,一年四季皆可以用。野菊花则是疮科用药,身上长毒疮的患者可以用野菊花泡茶。超市里出售的彩菊,则是嫁接的菊花,功效与菊花相比略差些,主要的作用是调色、增香。

胖大海2粒、麦冬3克、二花3克。春季咽喉干疼、发痒时,可饮用此茶,有养阴润燥清火的作用。

莲子心1克、麦冬3克。莲子心可以清心除烦,主要作用是清心火。中医认为舌尖代表心,如果舌尖红肿,可以用莲子心泡水喝。莲子心味苦,可以适当放些冰糖。

小肠有火最宜喝淡竹叶茶。中医所讲的小肠火,就是西医所讲的尿路感染。如果小便疼痛、小便赤黄,可以用淡竹叶5克、茅草根3克泡茶饮用。

眼睛干涩、大便秘结,可用决明子20克、菊花3克泡水喝。决明子也可与干山楂一同饮用,具有降血脂、降血黏的作用。因此,高血脂、高血黏患者可以长期饮用决明子、山楂茶。但是,大便溏者不宜饮用决明子。

好中医不打神秘招牌

□ 刘保延

社会上某些中医药产品的宣传中,“祖传秘方”、“宫廷秘方”等噱头很打眼。在老百姓眼中,神秘感成了中医的招牌。中医的神秘很大程度上与其历史悠久有关。

中医是一门古老的学科。目前我们沿用的中医基本理论,大多出自2000多年前的《黄帝内经》。直到今天,中医最主要的诊断方法依然是“望、闻、问、切”,即通过医者的感官来收集资料,诊断疾病。如今,中医开的药方依旧以古方为基础,这充分说明中医强调继承的特点。

中医理论虽然历经数千年,但并不陈旧。现代医学发展的三大主要方向可概括为“3P”,即可预测、可预防和强调个体化治疗。中医“治未病”的观点早在2000多年前的《黄帝内经》里已经出现,就是主张提前预防疾病、早期发现疾病,并且强调“治未病”比“治已病”的难度要大得多。

早在东汉,名医张仲景已经在《伤寒论》、《杂病论》中提出了完整的个体化治疗理论,即应根据病人的具体情况具体施治,此理论千百年来一直指导着

中医学的发展。所以说,中医理论虽然古老,其中却蕴含着很多超前理念。

今天的中医学不是简单地“吃老本”。无论治疗的范围、深度、水平,我们都已经远远超过古人。另外,我们对中医理论的系统化整理,也是超越古人的。

很多人认为中医神秘,还与中医的方法学有关。现代医学是从人的形态结构入手,借助现代分析、分离、鉴别设备,很直观。中医则不同,它不是从人的形态结构入手,而是从整体入手,所以中医理论在很大程度上

是一种“黑箱理论”,药进入人体后哪种成分起了什么作用,扎一针为啥病就好了,都说不清。

中医之所以说不清,关键在于中医囊括的信息量太大,要阐述清楚,现在的科学还达不到。所以,与其说中医神秘,不如说它前瞻、复杂。

真正的中医,并不故弄玄虚。“神秘”的光环,恰恰反映出人们对于中医加快发展步伐的呼唤;而去掉这些光环,也正是我们现代中医研究者的使命。

(作者系中国中医科学院副院长)

春季防病“一不二少三宜四多”

□ 记者 李永高 通讯员 王小燕

草长莺飞,又一个美丽的春天来到了。中医认为,春季为人体五脏之一的肝脏当令之时,且万物生发,细菌和病毒也渐渐活跃起来,多种疾病很容易复发、传播。在这美丽的季节里,建议人们不妨听听中医大夫的防病“一不二少三宜四多”。

据市第三人民医院(原铁路医院)中医科主任、副主任医师靳丽珍介绍,中医对于预防春季常见病有独到的原则,概括起来就是:

一不——不食肝脏。春天,肝的功能尤其活跃,必定会有大量的尚未分解的有毒物质,所以春季最好不食动物肝脏。而且,动物肝脏的胆固醇含量很高,食后会使血脂升高,高血脂者更应该不吃肝脏。

另外,体质过敏应禁食如羊

肉、蟹之类易过敏食品。

二少——少吃酸味食物,少吃油腻、热性及生冷黏杂食物。春季应避免过多摄取含肌酸、嘌呤碱等物质丰富的肉汤、鸡汤、鱼汤、动物内脏和刺激性调味品,因为这些食物有较强的刺激胃液分泌的作用或形成气体产生腹胀,增加胃肠负担,进而伤害脾胃。

三宜——每天宜保证8个小时的睡眠时间;宜食味辛性温,入肺经的食物,如韭、蒜、葱、香菜、黄豆芽、绿豆芽、柑橘、蜂蜜等有助于郁热发散,但有胃病、阴虚或阳盛体质者不适合吃这类食物;宜清淡饮食,春季人易上火,适当食用辛温升散食品,有明显上火症状者可以吃一些清火食品,如绿豆汤、金银花茶、菊

花茶、莲子心泡水等。对于身体明显虚弱者,则宜选择适当的滋补中药来调养,如西洋参、党参、黄耆、龙眼肉等。

四多——多喝水或清淡茶饮以醒脑提神。多种养一些有芳香味又可提神的时令花草,或者使用风油精、清凉油、香水、花露水等。多做深呼吸和能增加肺活量的有氧运动。多吃有助于恢复精力的红黄色或深绿色的蔬菜,如胡萝卜、南瓜、番茄、青椒、芹菜等;多吃有助于减轻慢性气管炎、支气管炎等症状,祛痰、健脾、补肾、养肺的食物,如枇杷、橘子、梨、核桃、蜂蜜等;多吃有利于发寒散邪,扶助阳气,性味甘平,且富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、禽蛋、牛奶、蜂蜜、豆制品、新鲜果蔬等。

