

## 用药指南

### 百年纯中药店同华堂： 膏方与专家

“秋冬养生正当时，健康长寿膏方。”随着经济的发展和人民生活水平的提高，服用冬季调养膏方已成为现代人时尚的养生方式。百年纯中药店同华堂膏方专家为了弘扬中医文化，促进全民健康，对膏方理论与实践进行了深入探讨，一致认为膏方作为中医药医疗保健的特色方法，具有历史悠久、效果明显、服用方便、防治皆宜的特点，在未病先防、有病早治、既病防变、病愈防复发等方面发挥着重要的作用。

同华堂膏方专家团队特别强调：冬令养生保健，膏方调补重在对症下药，调补之前有必要辨识体质。何为体质？体质是由先天遗传和后天获得所形成的。如生活中有人急躁易怒，有人慢性子，有人不耐寒，有人不耐热，有人总是面色红润，有人脸色苍白……似乎每个人都和别人不一样，其实这都是因为人与人之间存在着体质差异。养生保健就要先辨别自己的体质，因人而异，服用有针对性的调理膏方。因膏方服用时间长，大夫必须深思熟虑，力求平稳，不能小有偏差，在开膏方过程中，大夫要很好地掌握中医辨证论治的要领，对采集到的临床资料进行精心归纳，把握病机，合理选用药物。

同华堂膏方专家一对一咨询，个性化问诊，量身定制专属你的膏方。

专家在开出一个方子之前，与客户进行充分的沟通，比如年龄、近期身体状况、精神与睡眠情况、饮食与排便状况，日常生活习惯、职业情况，特殊生理阶段、服用药物情况以及家族病史等资料，这一过程至少在20分钟以上，然后经过望闻问切整体辨证后，才能开出如同量体裁衣一样完全适合于患者特点的膏方。如果患者因为湿气引起肠胃不好，或经医生根据其体质判断出现虚不受补等现象，医生会先开出“开路方”，进行化湿和胃、改善脾胃功能后才可服用调补膏方。同华堂的膏方具有一定的科学性和适宜性。

同华堂膏方专家提醒大家：选择膏方最好到正规中医药企业开方、制膏，在资深膏方专家的指导下服用膏方，否则疗效可能大打折扣。

#### 同华堂膏方专家团队：

**史巧英** 主任医师 教授  
擅长治疗妇科疾病、疑难性皮肤病

**王鼎** 副主任医师  
擅长治疗内科、心脑血管、老年性疾病

**朱素** 主任医师  
擅长治疗肾脏病、关节肿痛、半身不遂

**胡永信** 主任医师 教授  
擅长治疗肝胆病、脾胃病、不孕不育

**董克彦** 同华堂首席制膏师  
尤其擅长制各种失眠调理膏方

看中医到同华堂！买纯正中药到同华堂！吃好膏方到同华堂！

专家咨询热线：(0379)63936506

地址：新区政和路市府西街口药监局一楼



## 中医知点

编者按

冬季天寒，多数人喜欢呆在有暖气、空调的燥热室内，致使鼻腔、咽喉部位发干，导致上火；加之冬天人们喜欢进食牛羊肉来御寒，这些食物本身偏温，加上葱、姜、蒜、辣椒等辛辣配料，可谓“热上加热”，人食用后体内容易积热，造成上火。为此，我们选编了一组冬季上火如何用药的稿子，希望对读者有所帮助。

## 冬季上火

# 不同人群用中药不同

### 实火、虚火，用药不同

中医所说的“上火”泛指各种炎症，特别是头部的炎症，如鼻黏膜、口腔黏膜、眼结膜等。虽然都是上火，但有虚实之分。“实火”多是天气原因所致的，如天气突然变化、空气干燥、沙尘等；其次是饮食引起的，如吃火锅、吃辛辣食物、过量饮酒等，一般表现为牙疼、喉痛、口舌生疮、口渴、便秘等。而“虚火”一般多由急躁、疲劳过度等原因引起，如果感觉燥热，或冒虚汗、口干、心烦、失眠、耳鸣、头晕等，就属“虚火”。“虚火”是阴阳失调，但不是因为阳气绝对过剩，是因为阴虚造成了阳盛假象。

用药指导：“实火”自然需要清热泻火，牛黄类药物可降实火。“虚火”则应该以“养阴”为主，需服用六味地黄丸、麦味地黄丸等养阴润燥的药物。如果不分“虚实”，而简单地让“虚火”患者也服用牛黄类药物来降火，反而会使阴虚更甚。如有些女性的“上火”与月经周期密切相关，一般在月经来临前就有心烦、失眠、长痘、生疮的现象。还有些女性常常手脚冰凉，吃了冷食或是受凉后都会腹痛腹泻，看上去像是“受凉”，却偏偏又口腔溃疡。这些都是典型的“虚火”表现，需要“养阴”才能真正“败火”。

### 上火部位不同 用药不同

**上焦火**：突出表现为“吃不进”，火在心肺，症状有口干、口舌生疮、牙龈肿痛、唇裂、目赤、头晕、耳鸣及微咳等。

**用药指导**：可选用牛黄上清丸(片)、黄连上清丸(片)、牛黄解毒丸(片)、三黄片等。也可用菊花、金银花、薄荷、板蓝根、桔梗各10克，甘草、胖大海各6克，沸水泡茶饮用，一日一剂。小儿可选服珠珀散等。

**中焦火**：火在脾胃，症状为时而胃火亢盛，食不知饱，时而暖气上逆，脘腹胀满，不思饮食。

**用药指导**：宜选用栀子金花丸、牛黄清胃丸、清胃黄连丸、清胃散，也可用三黄汤加白芍煎汤服。小儿宜服七珍丹等。

**下焦火**：突出表现为“拉不出”，火在肝、肾、膀胱、大小肠等部位，症状为大便秘结、小便短少、尿色黄赤、浑浊有味、尿痛、尿道灼热、小腹胀满、小便不利；妇女阴部时痒，白带增多，甚至带黄。

**用药指导**：常用中药可选三黄片、当归龙荟丸、栀子金花丸、龙胆泻肝软胶囊等，也可选用八正散、三金片、复方石韦片等。

### 上火脏器不同，用药不同

**肝火表现**：肝开窍于目，肝有火主要表现在眼干、眼痒、结膜炎、眼屎分泌，脾气暴躁易冲动，感觉压不住火，总想发脾气，有时甚至有胸肋刺痛感。

**用药指导**：可选黄连羊肝丸、龙胆泻肝丸。

**肺火表现**：肺有火主要表现为鼻腔干燥、生疮，干咳、痰黏黄、咽喉疼痛、肺部不爽、感觉憋闷等。

**用药指导**：可选羚羊清肺丸、清肺抑火丸、栀子金花丸、板蓝根颗粒、双黄连口服液等。

**心火表现**：心有火主要表现在舌尖发红、心烦意乱、多梦或睡不着觉、小便黄甚至有热辣刺痛感、口渴、想大量饮水等。

**用药指导**：可选同仁牛黄清心丸、安宫牛黄丸等。

**脾胃火表现**：脾有火主要表现在舌苔黄腻、口苦口干、口唇生疮、想大量饮水。胃有火主要表现在牙龈痛、牙龈红肿、牙根发炎、口臭、大便干燥。

**用药指导**：可选牛黄清胃丸、牛黄上清丸、三黄片、新清宁片等。

### 上火人群不同，用药不同

**小儿**：小儿易发肺火，一般“火”大的孩子平素性情急躁、烦躁易怒、大便干、手足心热、喜食冷饮，且食欲一般都比较差，睡觉时盖不住被子，喜欢俯卧而睡，口唇发红、舌质红、舌苔少、脉细而快。

**用药指导**：肺热郁闭可服用通宣理肺丸、麻杏石甘汤；阴虚肺热可服用养阴清肺口服液或金果饮等。

**青年人**：青年人易发肝火，一般肝火旺盛时常伴有性急易怒、口苦咽干、眩晕头胀、痛在头的两侧或顶部、面红目赤、便秘、尿赤、舌红苔薄黄、脉弦数。

**用药指导**：对于这类肝火旺盛的青年人，可口服龙胆泻肝软胶囊、杞菊地黄丸等，而且还要少吃酸味，多吃甘淡性温微辛的食物，以养肝健脾和胃，抗御外邪对人体的侵袭。

**中年人**：中年人易发胃火，一般有胃火的人表现为胸肋胀满、口苦咽干、多食善饥、口渴喜冷饮，伴有面红目赤、心悸失眠、性急易怒、畏热汗出、头晕目眩、小便黄赤、大便秘结、舌质红、苔黄燥、脉沉弦数有力。

**用药指导**：可用龙胆泻肝汤和清胃散，给予清肝泻胃治疗，另外平时饮食上应增加黄绿色蔬菜和时令水果，补充维生素和无机盐的不足。

**老年人**：老年人易发虚火，一般老

年人在冬季易肾阴亏虚，从而容易出现腰膝酸软、心烦、心悸出汗、失眠、入睡困难，同时兼有手足心发热、阳痿早泄、盗汗、口渴、咽干，或口舌糜烂、舌质红，或仅舌尖红、少苔、脉象细数。

**用药指导**：可用知柏地黄丸给予滋阴降火，还可用滋阴药如龟板胶、六味地黄口服液等。还可多食富含维生素B族、C族及富含铁的食物，如动物肝、蛋黄、西红柿、胡萝卜、红薯、橘子等。

**老年人**一旦出现虚火或过服清热药必须立即停药，并在医生的指导下对症治疗。一般来说，可选用补阳益气、健脾固胃的方药。如人参10克，白术、茯苓、桂枝各15克，黄芪20克，泽泻、猪苓、升麻、柴胡、甘草各6克，水煎服，一周三剂。在矫治过程中，当过服清热药所致症状基本消除时，应停药调养，避免矫枉过正。

**妇女**：妇女易发心火，特别是更年期妇女，易受情绪刺激，烦躁不安，久久不能入睡。这主要是由于心肾阴阳失调而导致心火亢盛，从而出现失眠多梦、胸中烦热、心悸怔忡、面赤口苦、舌生疮、潮热盗汗、腰膝酸软、小便短赤疼痛、舌尖红。

**用药指导**：可用枣仁安神丸、二至丸等滋阴降火药，平时饮食上应多食酸枣、红枣、百合或者干净的动物胎盘等补养心肾之品。(常怡勇)

### 服用中药去火别超一周

服中药去火不能把中药当作长期调理用药，一般治疗推荐使用三天到一周。因为“是药三分毒”，长期使用这类下火药物可能给身体带来负面的影响，比如长期使用牛黄解毒片有可能造成慢性砷中毒等。如果一周以后症状不能缓解，就必须就医。

