

从立春起，冬季结束，春季开始。但从气象学而论，冬天还没有过去，所以这个月的温度非常多变。外界大气候，身体小舞台。体内阴阳二气交战，结果常是“火”气大盛，随时清火，调和阴阳是本月重点。

上火原因

立春开始气候变暖，自然界阳气萌生由弱转强，阴气由盛转衰乃至消失。初生的要占据舞台，谢幕的还不肯退下，阳气与阴气交战激烈，所以气候变化无常，乍寒乍暖，时晴时雨。和自然界一样，体内的阳气随着春暖也开始苏醒，渐成主角，如果遇到外界气温骤升、阳气大盛，体内外阳气交织，容易导致身体积热。

临床资料证明，这个季节极易上火。中医认为，人体内有一种看不见的“火”，它能产生温暖和力量，维持器官的功能，但如果失去制约，火性就会上升造成病症。

“上火”的症状为头晕、口腔溃疡、牙龈肿痛、咽喉疼痛、有口气、脸上长痘，而且还会影响消化系统，出现小便发黄、便秘。同时，体内的火可以引来外感，患感冒、肺炎、流脑的几率增加。

“清火”措施

- 嗓音干哑：饮淡盐水、橘皮糖茶。
- 咽喉肿痛：嫩丝瓜捣烂挤汁，频频含漱；醋加等量的水漱口可减轻疼痛；用一匙酱油漱口，1分钟左右吐出，连续3~4次。
- 有口气：藿香15克洗净，加水煎5分钟，弃渣取汁，再将粳米50克煮成粥后，加入藿香汁食用；将藿香换成薄荷煮粥，也可以防治口气。
- 咳痰：桑树皮10克，甘草、竹叶各5克，洗净入锅，加水适量煎服，可治清晨多痰；生姜1块切碎，鸡蛋1个，香油少许，像煎荷包蛋一样，把姜和蛋一起用香油煎熟，趁热吃下，每日2次。
- 口干舌燥：百合、杏仁和粳米同煮，到粥煮好时，加入梨丁、枇杷丁，再拌入少许蜂蜜即可服用。
- 脸上长痘：将芹菜、西红柿、雪梨、柠檬洗净后榨汁饮用，每日1次；或者用红萝卜、芹菜、洋葱榨汁，都有清热、解毒、祛火的作用。

春饼两大配角：萝卜+葱

立春时最好吃萝卜，吃春饼时可以作为一道主菜。李时珍曾开出了一串的萝卜食谱，认为它“根叶皆可吃，可熟，可酱，可豉，可醋，可糖，可腊，可饭，乃蔬中之最有利益者。”萝卜有很大的药用价值，可以祛痰、通气、止咳，甚至解酒、解毒、补脾胃、御风寒。南方吃生菜与北方吃萝卜有同样的意义。除了萝卜，还要加一种用葱、蒜、椒、姜、芥五种辛辣蔬菜做的五辛盘，可以驱寒、杀菌。

冬末春初，立春前后，这个时期的葱是一年中营养最丰富，也是最嫩、最香、最好吃的时候。现代药理认为，葱能刺激汗腺，以发汗解表；促进消化液分泌，以健胃增食，还有很强的杀菌作用，尤其能抑制痢疾杆菌和真菌。此时气候尚寒，感冒发生率高，有些肠胃病以及关节痛也会变得严重起来，适当多吃些葱，能改善病情。