

经过了寒冷的冬季，也度过了料峭的早春“倒春寒”，全国的气候开始渐渐进入温暖的春天。按照中医传统理论，人体的阳气也开始升发到一年中最旺盛的时期。同时，各种“火”气，也随着温暖的天气，侵入一些人的身体。记者走访各中医院门诊，发现因上火去看病的病人比以前尤其增多，中医师对记者说：“中医的上火有许多的表现，上焦上火会出现口舌生疮的症状，下焦有火则会表现为泌尿系统感染。干燥的天气，如果不注意及时补充水分的话，患上这些疾病，尤其是泌尿系统疾病的风险就比较大了。”还有一些人出现上火症状就去药店买一些常见的中成药“去火”，中医专家指出，去火的中成药不能随便吃，一定要对症治疗才能正确“降火”。

中医的火多是内火

所谓“上火”，实际是中医所谈的一种致病因素，有外感、内生之分。中医认为邪火大部分还是由内而生的，外界原因可以是一种诱因。总的说来还是身体的阴阳失调引起的。中医理论认为，自然界没有火邪，只有热邪，火热同性，只是轻重程度不同，热为火之微，火为热之极，热邪多为外感，火邪多属内生。

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，如咽喉干燥疼痛、牙龈肿痛、眼睛红赤干涩、鼻腔热烘火辣、嘴唇干裂、口舌生疮、食欲不振、大便干结和小便发黄等。

降火要对症治疗

不少人一听说上火就想到“牛黄解毒丸”，其实中成药也不能乱吃，一定要根据自己的症状选择药物。根据中医的三焦来划分，火可以分为三种：将头晕、咽喉肿痛等偏上部位的火热症状叫“上焦火”，将烦热口渴、胃脘痛等中间部位的叫“中焦火”，将便秘、尿赤等偏下部位的叫“下焦火”。春季下焦多见湿热，一般最直接的表现就是尿频尿急、尿涩痛、尿短淋漓、小便赤黄、腰痛等。

根据各个不同脏腑的症状来分，又可大致将上火类型分为以下五种：

一、心火：有虚火、实火之分，可见心悸、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而致。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。

二、胃火：表现为牙龈肿痛、口臭、易饥、便秘等，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，“实火”表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬等。

三、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。常因肝气郁结日久，或过食辛温之品，或热内蕴

化火上逆所致。

四、肺火：干咳无痰或痰少而粘、潮热盗汗、手足心热、失眠、舌红。

五、肾火：肾火偏亢又称命门火旺。一般多因为肾阴不足导致阳火偏亢，出现火迫精泄的病机。一般会出现阳强易举、遗精、早泄等症。

治疗“上火”选对药物

治疗“上火”要注意两点：一是选用中药，不要盲目投用西药。因前者是调理全身以治本，后者却只能针对症状治其标。二是遵照中医理论辨证施治。如“上焦火”导致的口舌生疮可以选择西瓜霜等；治“中焦火”可以用清胃散等；治疗“下焦”湿热选用三金片等。其中的三金片作为一种常用的中成药，具有清热解毒，利湿通淋的作用，一般用于下焦湿热，热淋，小便短赤，淋沥涩痛以及急、慢性肾盂肾炎，膀胱炎，尿路感染属肾虚湿热下注证的患者。在选择药物之前，最好经过专业的中医师的诊断。

另外中医针灸、拔罐、推拿等对于治疗上火也有很好的辅助作用。生活中要注意劳逸结合，饮食上要注意多吃含维生素的蔬菜水果，多喝水，少吃辛辣煎炸食品，少抽烟喝酒。上火和心理状态也有密不可分的关系，保持乐观积极的生活态度，许多的“火”其实就不会产生。

针对五种不同的脏腑之火，也可以选择以下食疗的方法来降火。

一、喝莲子汤去心火：取莲子30克(不去莲心)，桅子15克(用纱布包裹)，加冰糖适量，水煎，吃莲子喝汤。莲子可以补脾止泻，益肾涩精，养心安神。桅子可泻火除烦，清热利尿，凉血解毒。

二、喝绿豆粥去胃火：用石膏粉30克，粳米、绿豆各适量，先用水煎煮石膏，然后过滤去渣，取其清液，再加入粳米、绿豆煮粥食之。石膏可以解肌清热，除烦止渴，用于治疗胃火头痛、牙痛，热毒壅盛，发斑发疹，口舌生疮等。绿豆清凉解毒，热性体质及易患疮毒者尤为宜。

三、喝梨水去肺火：取川贝母10克捣碎成末，梨2个，削皮切块，加冰糖适量，清水适量炖服。川贝母可清热润肺，用于肺热燥咳、干咳少痰等症状。梨也有生津、润燥、清热等功效。

四、夏枯草茶去肝火：夏枯草12克、桑叶10克、菊花10克，将夏枯草、桑叶加入适量的水浸泡半小时后煮半小时，最后加入菊花煮3分钟，即可代茶饮。夏枯草有清肝明目、清热散结的功效，为清肝火、散郁结的要药，主治肝火上炎、目赤肿痛、头痛、晕眩等症。

五、吃猪腰去肾火：取猪腰2只，枸杞子、山萸肉各15克，共放入砂锅内煮至猪腰子熟，吃猪腰子喝汤。动物肾脏具有补肾益精作用，是中医学“以脏养脏”理论的具体体现。枸杞子、山萸肉也有补益肾阴的功效。（生命时报）