

春季为何易上火？

鼻子易出血，嗓子变哑了，嘴里长口疮……温暖干燥的春季，人体内热较旺，所以春季“上火”的人比比皆是。

一般来说，“上火”分为实火和虚火两种，症状重、来势猛的属实火；症状轻、时间长又反复发作的是虚火。引起“上火”的原因很多，除了气候因素外，情绪波动、劳累过度、饮食不当、消化不良等其他因素都会导致体内产生各种“上火”症状，如咽喉干痛、两眼红赤、鼻腔热烘、口干舌燥、烂嘴角、牙痛等。所以，增强预防意识，人们才会不“上火”。

春季火气大，传统医学认为，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；加之气候干燥，使人们感觉到不适，而此时，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，易致生理机能失调而致“上火”症状。

而在都市生活中，“上火”的症状也突出的表现为“热气”，其主要有三类：首先是休息不够。休息不够会导致体内的阳气浮越而出现“火气”的种种表现，不过这种火气是虚火，这种情况下如果一味用寒冷的清热解毒类药物或食物，很可能会导致“火气”更加严重。

其次，中医有“七情化火”之说，意思是忧郁、愤怒、思虑过度等都会使身体机能失去平衡状态而生“火”。

第三是饮食不当。如进食煎炸熏烤的食物、过量饮酒、吃太肥腻食物等等，这些东西本身就是些热性食物，过量进食又会造成消化不良，食物积聚在消化道内，也会导致“热气”。