

心火、肝火、肺火……

# 如何应对“秋火”上身

天气越来越冷且越发干燥,人体代谢也逐渐从阳消向阴长过渡,一旦不能保持平衡和稳定,很容易引“火”上身,其中以心火、肝火、肺火、胃火四种最为常见。

**心火。**根据中医理论,心主血脉、主神智、主汗液、开窍于舌。所以,有心火的人往往表现为低热、心烦、盗汗、口干和失眠。中医认为,苦入心经而能降泄心火,苦瓜汤、莲子粥、赤小豆灵芝粥、陈皮水等均具有良好降火功效。除了饮食调节,还可按揉劳宫穴(握拳,中指尖下)和少府穴(握拳,小指尖处):拇指指腹由轻渐重,双手交替按压,每日2次,每次10分钟。

**肝火。**肝失疏泄、情志不遂郁而化火,或嗜食肥甘油腻而化火,均会导致肝火旺盛。针对肝火,要有针对性地根据不同症状“灭火”:脾气暴躁、口干口苦、做梦多,喝菊花茶、蒲公英茶或桑叶茶;眼睛干涩、关节肢体僵硬,活动不灵活,指甲干枯可以吃桑葚、枸杞,以滋补肝肾阴血;胸闷、肋肋胀痛、乳房胀痛、情绪低落可以喝玫瑰花茶、月季花茶、薄荷茶等疏肝解郁。此外,降肝火还少不了调节情绪,其

中关键在于制怒。平时应保持心情舒畅,注意休息,防止过度疲劳,可以多做一些扩胸运动,有助疏散气机。遇到不开心的事,及时宣泄,别憋在心里。

**肺火。**肺火多因感受外邪所致,邪气入里而化火,或因体内阳气旺盛,加之情志因素而化火,邪热内盛使得肺失清肃,表现为干咳少痰或吐黄痰、口燥咽干、咽喉肿痛、尿黄等症状。穴位按压和刮痧能有效降肺火:按迎香穴可清咽利喉、清肺泻火;搓鱼际穴有助缓解肺火引起的感冒、咳嗽、咽喉干痛、大便干燥等症。此外,食疗建议服用沙参粥、百合粳米杏仁粥、百合绿豆汤、冰糖梨水等,平时也可多吃梨、罗汉果、枇杷、甘蔗、银耳、萝卜等食物。

**胃火。**对于嗜酒、嗜食辛辣、过食膏粱厚味等饮食不当引起的火气,中医称为胃火,症状表现为腹胀、口干口臭、大便稀烂或便秘、牙龈肿痛、食欲不佳等。判断胃火最



简单的3个标志就是口臭、胃酸、便秘,有以上三个症状任何一个,说明胃火已经悄悄伤身了。降胃火,平日可多用指端按压内庭穴(足背第2、3趾间,趾蹼缘后方赤白肉际处)。具体方法:一侧拇指的指端稍用力按压内庭,以有酸胀感为宜,每侧1分钟,每天坚持按摩数次。食疗建议饮用鲜萝卜汁,中

医认为,萝卜汁性味辛、甘、凉,归肺、胃经,常饮降胃火。胃火多由饮食不当所致,所以防胜于治。秋季天气寒凉,火锅成为很多人的饮食选择,建议大家最好有节制地吃,同时少选辣锅,吃完火锅可适当吃一些凉性水果,比如西瓜、梨等,对预防胃火有益。

(综合)

## 补气血,请抓住这7个重要的时期!

如果一个人身体健康,精神良好,经常给人的感觉是气色好,容光焕发,一副精气神十足的样子。反之,如果气血不足,则总让人感觉身体不够健康,缺乏活力。特别是对女人来说,气血不足会让你看起来比同龄人至少要老十岁!

### 怎么知道自己是否有气血不足呢?

1、经常头晕,记忆力减退 大脑的清醒和灵活都需要气血的滋养,如果气血不足就无法充分向上爬升,所以晕眩经常发生,特别是下蹲、突然站起来时,甚至会两眼发黑。此外,只有气血充足的大脑才能正常工作,长期气血不足必然会导致记忆力越来越差。

2、脸色苍白 尤其是女性因气血不足而面色苍白,变得更加苍白。解决办法只有一个,那就是补气血,其他的什么化

妆品也只是治标不治本,只能遮住暗黄。

3、明显的眼袋,上眼睑下垂 未过五十,但眼袋明显,上眼睑下垂,甚至感觉眼睑十分沉重,睁开有点儿吃力,眼睛干涩等,都是气血不足的表现。

4、月经过少 随年龄增长,月经量减少,且色泽淡红色,较稀。

5、睡眠质量差 人睡难,睡觉很容易醒来,醒来很难再睡,或整夜做梦,这些睡眠问题,其实都反映了身体气血亏虚。

### 女人7个重要时期,气血要怎么补?

#### 1、卵泡期——枸杞补血

这时卵泡开始在卵巢内生长,而卵巢分泌的荷尔蒙则帮助子宫内膜生长。为了促进卵泡的发育成熟,应以补血养阴为主,同时注意补肾。把一小片银耳放入10-15片枸杞中,用小火慢煮2-30分钟即可。

#### 2、排卵期——丹参补血

为了促进排卵,应该在养精血的基础上加些通络、行气、活血的药。除补血外,丹参还能活血调经,清心除烦,镇痛安神。将15克丹参洗净切片,再切少许姜片,葱段,同煲20分钟,然后将泡好的海蜇切成段,放入锅中,调味。

#### 3、黄体期——熟地补血

排卵后期,此时应阴阳并补,以补肾阳为主。熟地味甘,性温,质润,能入肝经,肾经,有补血滋阴,补精益髓之功效,可将熟地煮成粥食用。

#### 4、月经期——桂皮补血

这时因势而动,用活血法调经,以求行经畅通。桂皮为温补药材,温中补阳,散寒止痛,活血通经,促进血液循环。一道营养鲜美的桂皮牛肉,能预防痛经哦!

#### 5、妊娠期——枣子补血

红枣养颜补血,促进血液循环。孕妇吃些红枣,不但可以预防缺铁性贫血,还有滋补强身的功效。花生米剥去红衣,加水煮至六成熟,再煮几粒红枣,将红枣去皮、核,和花生一起碾成泥,做成人参粥。

#### 6、月子期——阿胶补血

一些新妈妈生完孩子后可能会加重贫血,阿胶养血补血的作用是显而易见的,让新妈妈尽快恢复体质。用小锤打碎阿胶,取15克加入250毫升沸腾的开水搅拌均匀溶解,然后倒入米锅里,加冰糖50克一起煮成粥。

#### 7、哺乳期——白术补血

产后发生贫血的新妈妈,会导致乳汁分泌不足。本品能补血调经,活血止痛,水煎服,取汁后,将煮熟的蛋壳取出,用当归汁煮一会,再加红糖,即成。

(来源:科普中国)

## 肾病患者需限盐不等于戒盐,还要警惕“隐形盐”

众所周知,肾脏病患者的合理饮食对于控制病情进展非常重要,特别是对于食盐、水和蛋白质这三大件的摄入尤其要做到科学合理。今天,就针对饮食三大件之一的食盐的摄入知识进行科普。

对于肾病患者来说,应该做到“低盐”、“少盐”,因为过多的盐的摄入会导致体内的水钠潴留,进而升高血压、产生水肿、诱发心衰、加重蛋白尿等,因此会进一步加速肾脏病的进展。所以,医生一般会反复提醒肾病患者注意限盐、低盐、少盐,但是不是绝对戒盐。

时常听患者之间交流时说“得了肾病千万千万要记得戒盐哦”,说的人干脆笃定,听的人频频点头,实际上非常不正确。食盐的成分主要是氯化钠,是人体内必不可少的营养物质。体内如果不能摄入一定量的盐分,就会出现乏力倦怠等多

种症状。相信大家看过艰苦年代里的战争题材的电影,里面经常有战士们因为缺盐而导致战斗力下降的镜头。长期不吃盐会导致低钠血症、低氯血症等电解质紊乱,还会出现神经系统的损害,甚至危及生命。尤其是老年病人,千万不能盲目戒盐。

给大家第一个小贴士:当病人有水肿、或高血压控制不佳、或尿量减少时,应该考虑严格减少食盐的摄入,以免加重水钠潴留。而当水肿、高血压不明显时,对食盐的摄入可以稍微控制即可。

另一个小贴士是:什么是低盐?有无标准?对于这个问题,世界卫生组织曾给出了一个明确概念,那就是正常成人每天盐的摄入量是6克左右,那么相应而言,肾病患者每日的盐的摄入量应该低于这个标准,即为低盐。比如上面提到的水肿不

明显、血压不高的肾病患者,每日盐的摄入可以控制在4-5克左右;反之,对于水肿明显、高血压、尿少的患者,每天的食盐摄入量应该更严格,控制在3克左右。

临床中还经常听患者说“医生,我已经做菜时尽量不放盐了,怎么还是有高钠?”对于这种问题,一方面可能是由于肾脏排钠、排尿的功能明显下降有关外,还很可能是患者遗漏了日常生活中的“隐性食盐”。这些“隐性食盐”最喜欢藏身在果脯、蜜饯、饼干等零食中,还有就是各种调

味料、快餐食品、腌制品中。

比如生抽酱油,每5毫升酱油相当于1克食盐。此外,像米醋、味精、酱料包中都含有一定剂量的钠盐。对于那些舔起来有点咸味的蔬菜,如空心菜、豆芽、紫菜,里面也含有一定的盐。早餐中的大饼、油条、面包、饼干中也还有一定的食盐,这些都属于“隐形食盐”,需要我們及时控制好,才能真正做到低盐、限盐。

(来源:科普中国)



主办单位:  
滁州市科学技术协会 滁州日报社