

# 吃苦能去火？不是人人都适合

一不小心上火了该怎么办？不少朋友认为清火要多吃苦味的药或食物。但不是所有人都适合通过吃“苦”来清火。上火是中医学概念，属于热证的范畴。中医认为人体阴阳失衡、内火旺盛时就会上火，表现为咽干咽痛、眼目红赤、鼻腔干枯、口干舌燥、牙痛、生口疮等症状。中医理论指导下的中药学将药物归入酸、苦、甘、辛、咸五味，分别对应人体肝、心、脾、肺、肾五脏，不同味的药物有不同的功效，而苦味的药物和食物普遍认为可以清火。

## 阴虚质、湿热质适合吃“苦”降火

苦的东西一般都具有寒凉属性，这种食物或药物的确可以清热去火，所以一部分人上火可以通过吃“苦”来解决。这类人的共同特点是：平日里喜寒恶热、容易咽干口燥、喜欢吃凉东西、容易长粉刺、大便干结或者黏腻不爽、面部多油垢、舌质红。这些人的体质属于中医理论中的阴虚质或者湿热质，他们若上火，是可以吃“苦”解决的。

阴虚体质和湿热体质的朋友可以吃一些苦瓜、莴苣、山慈菇等，也可以食用百合银耳粥、冰糖银耳粥、百合莲子粥等。

以上两种体质的人可以用清热去火的中药，如栀子、金银花、野菊花、莲子心、西洋参等，取其中1—2味，各5—10克泡水代茶饮。鉴于阴虚与湿热有所不同，在应用上面的苦味食物和药物清热去火的同时，还可以根据自身的情况做一些调整：阴虚体质的，可以添加一些滋阴的枸杞、地黄、黄精等。湿热体质的可以添加一些健脾祛湿的苡仁、山药、赤小豆等。

## 以下几类人群不适合吃“苦”降火

有适合吃“苦”降火的，就有不适合的。不管是平日的食物还是口服的药物都

通过脾胃消化吸收，寒凉属性的食药长时间少量使用、短时间大量使用或者不合条件地使用，都会对脾胃功能造成损伤，导致脾胃阳气受损，从而出现饮食减少、腹胀、腹痛、腹泻、四肢不温、身体倦怠等不适。因此，对于平日里脾胃就不好的朋友来说，吃“苦”去火并不是最佳选择。

还有的朋友耐热不耐寒，平日里就比别人更怕冷，吃喝都喜欢温热的。或者平日精神不振、慵懒倦怠，或者身体肥胖、汗多而黏、皮肤多油腻，或者面色晦暗、身体易痛、皮肤干枯、舌上有点和片状瘀斑。上面这四类朋友分别属于中医体质学中的阳虚、气虚、痰湿、血瘀体质，这些朋友就不适合用苦味药物或者食物来降火。

## 除了吃“苦”清火的方法还有很多

清火的方法有很多，以下几种方法适用于各类体质。

**艾灸：**有些上火属于体内的火、热、气郁积于上，从而导致口鼻干燥、咽喉肿痛、牙痛等不适，这时候可以用艾灸去火。用点燃的艾条灸足底部的涌泉穴，从而把上面的火、热、气引下来，使其回到该去的地方，从而达到去火的目的。

**刮痧：**在足太阳膀胱经和督脉循行部位，或者在上火的局部以及该部位对应的经络处，以及大椎穴、曲池穴刮痧，都可以起到清热去火的作用。

**揉耳轮：**把手掌搓热后，贴在双耳上，从上到下、从前到后，双手画圈搓揉，以耳轮部发红发热为度，同样可以起到泻热、去火的作用。

**穴位按摩：**用手指按压内庭穴、太冲穴、合谷穴，以按压的局部酸、麻、沉、胀、痛为度，按压时慢慢加力，每次按压点揉30秒—1分钟后缓缓松开，间隔3—5秒后再次按压点揉，每天早晚各做5—10分钟，坚持做就能达到去火的目的。



**中药穴位贴敷：**把中药吴茱萸、牛膝、肉桂（选择一种即可）等具有引热下行的中草药研末调成黏稠状。用时取出适量搓成花生大小，用医用胶布或膏药等，贴敷在太冲、涌泉、内庭等穴位处，一日一换。或者

把干药末缝入鞋垫中，药末之上接触足底的布料应薄而透，垫于足底，2—3日一换。

治病不如防病。保持心情舒畅，保障足够睡眠，保证饮食健康，远离不良嗜好，就能不被疾病困扰。  
据人民网

# 练静蹲 护膝盖

俗话说：“人老腿先老，百病从腿养”。要想享受生活，就得有健康的身体和灵活的膝关节。每天静蹲，就能让你有健康的膝关节。

膝关节上方的肌肉叫“股四头肌”，其主要作用是伸直膝关节。静蹲可锻炼股四头肌，除能增强力量外，还可改善其对膝关节负重状态的调控，增加膝

关节静态及步态稳定性，缓解对膝关节的冲击力，减轻负重和应力，缓解骨关节炎。

**静蹲的姿势要求：**站立，挺胸抬头，双脚与肩同宽，脚尖朝前，别内、外八字，既锻炼力量，又不增加髌股关节压力，慢慢蹲至30—45度，静止到双膝酸胀、明显颤抖为止，再起身慢走放松。早、中、晚

各1组，每组3次，每次间隔1分钟，练习时精力集中，自然放松。

对于那些膝关节力量严重不足、不能静蹲者，可先行靠墙静蹲，等力量改善后再静蹲。对于健身爱好者，靠墙静蹲虽可锻炼力量，但易造成膝关节不稳定。为保护膝关节、预防关节病发生，建议别靠墙静蹲。  
据人民网

## 五色入五脏 应考虑食物的寒热性质

“五色入五脏”，是指常吃五种颜色的食物可以分别滋养人的五脏，具体为：绿色养肝、红色补心、黄色益脾、白色润肺、黑色补肾。

“五色入五脏”理论最早出自中医经典著作《黄帝内经》。古人认为，自然界的各种事物和现象，都可以通过木、火、土、金、水五行联系起来，所以便有了酸味、绿色入肝，苦味、红色入心，甘味、黄色入脾，辛味、白色入肺，咸味、黑色入肾的说法。但现代人对“五色入五脏”的认识存在一些误区。如果只简单认为一种颜色固定对应一种脏器，那就大错特错了。

比如，有人认为黄色的彩椒补脾，红色的彩椒补心，这显然是不科学的。还有人说红色食物补心，结果多吃红辣椒导致满脸长痘及口疮、便秘，说明这种“补”法也是错误的。

对“五色入五脏”的理论不能机械地运用，一个简单的方法是：把食物的“五色”与“五味”结合起来，再把食物的寒热性质考虑进去，就能使其正确地发挥作用。比如，红辣椒虽然色红入心，可以振奋心的阳气，但它性热、味辛辣，辛入肺，所以大量食用会导致肺胃热。绿色食物对肝胆系统具有很好的保健作用，但也不能一概而论，比如苦瓜虽是绿色，但其性寒、味苦，苦入心，所以其功效是清心泻火。

建议根据体质选择：想强壮心脏可以多吃红葡萄、山楂。养护脾胃可以多吃黄豆、玉米，润肺养阴可选白萝卜、白菜，补益肾精可选黑豆、紫菜、紫茄子等。  
据人民网

# 板蓝根虽好 勿当饮料喝

春季是流感高发季节，网络自媒体上热传一些民间“偏方”，有人把板蓝根当作抗击流感的“时尚中药”，也有人把板蓝根当成预防用药甚至是饮料。针对这种现象，相关专家表示，这是一种盲目用药行为，虽然板蓝根毒副作用较小，但如果不对症地长期服用或过量滥用，也会产生不良后果。

## 常用板蓝根泡茶喝不可取

板蓝根是清热解毒的中药，毒副作用小，服用方便，很受一些家庭青睐。对多种细菌性、病毒性疾病，都有着较好的预防与治疗效果。但把板蓝根当成疾病预防药并不科学。

由于板蓝根味苦性寒，用它预防流行性疾病时，要注意适量，不要多服、久服，最好不要超过3天。体质虚寒的人更不宜多服板蓝根，尤其是小孩子，脾胃功能尚未健全，服用板蓝根过多，更容易引起消化不良等症。有些人把板蓝根当茶喝，更不可取。

长时间大剂量服用板蓝根，在肝脏

的解毒能力下降时，还易引起蓄积中毒，出现消化系统和造血系统损害，也有个别患者服用板蓝根过敏的情况。

## 滥用板蓝根会引起不良反应

人们觉得中药副作用小，但“是药三分毒”，中药也不例外。药物是用来治疗疾病的，不能随意服用。

药有偏性，健康状态下服用过多的板蓝根会伤害脾胃，引起胃痛、食欲不振等症。相关报道对滥用板蓝根引起的不良反应多有记载：曾有一位家长为预防孩子感冒，每天都让孩子服用3袋板蓝根冲剂，结果一周后，该孩子出现了消化道出血的症状。另有一名4岁的孩子，连服8天板蓝根，结果出现头晕、胸闷等不适。还有文献显示，有人曾因长期服用板蓝根导致腹泻不止。

## 板蓝根不是感冒“万灵药”

从药物的性味讲，板蓝根属寒凉之品，可用于治疗实热之症，若长期大量服用，容易伤及脾胃，出现胃痛、畏寒、口淡、乏力、食欲不振等症。



从辨证用药讲，要根据病情的不同区别对待。同样是感冒，有风热感冒、风寒感冒、时疫感冒（流行性感冒）、体虚感冒、少阳感冒等多种类型，临床用药完全不同。

而板蓝根适用于治疗风热感冒和流行性感冒，对其他类型的感冒则不适宜。同样是风热感冒，不同患者也存在夹湿、内热等个体差异，板蓝根较适合体内蕴热的风热感冒，对风热夹湿感冒的患者就不太适合。  
据人民网