

健康资讯

鼻子易出血, 嗓子变哑了, 嘴里长口疮, 便秘难如厕……眼下正值春季, 多风干燥, 导致上火者比比皆是。对此, 中医专业人士提醒: 春季人体内热较旺, 如不注意饮食清淡和规律生活, 极易“引火上身”。



季节转换易上火 专家教您 过一个不上火的春天

□本报实习记者 唐诗

春季为何火气大?

“为了说清楚这个问题, 我们需要首先知道‘上火’的本质是什么。实际上, ‘上火’并不是一个专业术语, 而是一个比较通俗的词汇, 它通常是指一组有热证表现的症状, 例如咽干咽痛、口舌生疮, 又或是大便干燥等。”北京世纪坛医院药剂科医师金锐说。

中医认为, 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;加之我国北方大部分地区

此时的气候特点就是干燥多风, 往往使人们普遍感觉到不适。

其次, 春天风多雨少, 气候干燥, 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, 如咽喉干燥疼痛, 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, 小便发黄等。

同症不同药 需辨证“去火”

“从中医理论角度看, 同一个症状, 表现在不同的人身上可能会有不同的原因, 那么也就有不同的治法, 这叫做‘同病异治’。所以, 即使都表现为上火, 但不同的人发病原因不同, 用药上也就不一样。”金锐表示。

在能够治疗“上火”的药物里, 很多是清火药, 但也有很多其他药物。为什么这样? 金锐表示, “这就是因为清火药主要适用于实热证类型的上火, 而其他类型的上火, 比如说阴虚证类型的上火以及气滞证类型的上火等等, 就不能够单纯靠清火药来治疗, 而是需要根据不同情况来配伍选用。也就是说, 上火的人, 并不一定都是需要清火药, 不是实热型‘上火’的人, 不应该以清火药为主来治疗上火。”

那么, 常见的清火中药有哪些呢? “比如有石膏、知母、栀子等清热泻火药; 黄连、黄芩、龙胆等清热燥湿药; 金银花、连翘、板蓝根、蒲公英、鱼腥草等清热解毒药。当然, 薄荷、菊花、大黄、牛黄、冰片、雄黄等中药也具有清热散热的的作用。”金锐介绍道, “比如三黄片、黄

连上清丸、牛黄解毒丸、牛黄清火丸、清热解暑口服液等, 这些都是常见的清火中成药。”

除此之外, 还有许多位中药, 不是清火药却能有效改善人们的上火症状。药剂师金锐介绍了麦冬、沙参、生地黄等多种中药。

麦冬。麦冬是一味养阴清热的中药, 主要用于治疗阴虚火旺所致的咽干咽痛、口渴便秘、失眠烦躁等症, 适用于“上火”属于阴虚内热的人。

沙参。沙参也是一味养阴清热的中药, 主要用于治疗阴虚火旺所致的咽干燥咳、口干口渴等症, 也适用于“上火”属于阴虚内热的人。

生地黄。生地黄也是一味凉血清热的中药, 还能够止血, 主要用于口渴、流鼻血等症状, 适用于“上火”同时出现血热出血的患者。

“实际上, 现有的中成药里, 口炎清颗粒、养阴清肺口服液、血府逐瘀胶囊就是分别从养阴清热、凉血清热和活血清热角度, 用于治疗上火的。”金锐表示。

◆相关链接◆

家庭清火方

☆咽痛

咽痛发干, 疼痛不适, 恐怕是春季人们最常出现的“上火”症状之一。治疗可以试试下面的办法:

春季清咽汤:菊花、金银花各10克, 生甘草、胖大海各6克。上药共置保温瓶中, 用沸水冲泡, 代茶频饮, 每日1剂。具有疏散风热、利咽清音之效。主要用于春季常见的急性咽炎、扁桃体炎所致咽痛音哑、口燥干咳的治疗。

☆口疮

在春季, 无论男女老少, 很多人都有过长口疮的经历。

它常常莫名其妙地在口腔中出现, 症状3-4天后达到高潮, 除明显的疼痛外, 严重时还伴有全身的症状, 如低热, 局部淋巴肿大等。

4-5天后, 红晕逐渐消退, 疼痛缓解; 8-14天后溃疡可自行愈合, 且不留疤痕。在治疗上, 可遵医嘱酌情选用黄连上清片、三黄片等药物, 或外用西瓜霜。

☆便秘

春季人们常出现大便干燥的情况。

治疗春燥引起的便秘, 易“润”不宜“泻”, 可试用下列润肠食疗方。

芝麻核桃汤:黑芝麻、核桃仁(研碎)各适量, 炒熟后共拌蜂蜜, 温开水冲调, 每日适量服用。

蜂蜜决明饮:炒决明子15克, 加清水适量, 入砂锅中大火煮沸后改小火煎30分钟, 滤取药液并调入蜂蜜少许, 每日空腹代茶饮用。

办公族是三大疾病后备军

颈椎病

电脑化办公占据了办公室人群的大半时间, 长时间低头工作, 使颈椎长时间处于弯曲位或某些特定体位, 这样不仅使颈椎间盘内所承受的压力较自然仰伸位高, 也使颈部肌肉处于长期非协调受力状态, 颈后部的韧带和肌肉易于受牵拉而老损, 椎体前缘相互磨损而骨质增生, 再加之扭转、侧屈过度, 则会导致损伤。因此, 颈椎病在办公室人群中发病率持续上升。

对策: 护颈要端正坐姿

建议长期低头伏案的办公人群: 1.端正坐姿, 尽可能保持自然的端坐位, 改变躺在床上或沙发上看电视、看书的不良习惯。2.调整工作台高度和倾斜度, 原则上应使头、颈、胸部保持正常的生理曲线为准。3.避免空调冷风直吹颈肩部肌肉, 注意保暖。4.使用合适的枕头, 枕头质地要柔软, 透气性好, 高度以8~12厘米为宜, 切忌“高枕无忧”。5.工作之余多做适合颈椎恢复的运动。

幽门螺杆菌

同一办公室中人, 因常在一起凑个饭伴, 这可能让办公族成为感染幽门螺杆菌(Hp)的后备军。职场员工Hp的感染率偏高, 很大原因是同事间常常一起吃

饭, 大家都从一个盘子夹菜, 如果其中有人Hp感染, 很容易使唾液中的Hp通过筷子传播到食物中, 形成相互间的交叉感染。

对策: 预防每天吃点蒜

中医认为, 感染Hp的人大多脾胃湿热比较严重, 特别是职场中的人, 工作节奏快、压力大, 缺乏运动, 而快餐式饮食又让他们摄入较多辛辣厚味、高热量食物, 这样很容易就会造成脾胃湿热, 为Hp的生存和传染提供“温床”。

不管有没有感染Hp, 人们都应尽量在餐具消毒严格的地方就餐, 养成使用公筷、公勺的习惯, 尽量实行分餐制。

干眼症

干眼症、视频终端综合征是办公族最常见的眼病。办公族长时间对着电脑, 会使眼肌一直处于紧张状态而得不到休息, 出现畏光、流泪、眼睛酸胀等不适。

对策: 工作间隙不妨画画“十”字

身体坐直, 伸出食指在脸部前方正中, 让眼珠跟随指尖向左边慢慢移动, 然后回到正中央, 再依次向右、向上、向下移动。每次连续做5~10次, 每天可做3~5次, 能促进眼部肌肉和睫状体的运动, 缓解眼疲劳。

(吴曦)



丰台工商分局 加强辖区安全检查工作

近日, 为深刻吸取浙江天台“2·5”火灾事故教训, 贯彻落实市领导重要指示及工作部署要求, 丰台工商分局举一反三, 联合卫生、公安、安监等部门, 加强对辖区内洗浴、网吧、地下空间等场所开展安全检查, 坚决防止发生类似问题。根据各部门职责分工, 丰台工商分局开展以下几个方面工作:

1、加大无证经营查处力度, 取缔违法经营商户。丰台工商分局由分局专业科室进行协调, 合理分配工商所检查任务, 要求各个工商所调配执法人员, 采取重点抽查、网格巡查等方式, 针对洗浴、网吧、地下空间等人员密集场所进行专项检查。重点对商户经营资质进行排查, 对于在检查过程中发现的无证经营商户, 依法进行取缔, 涉及其他职能部门的案件线索及时移交。

2、联合执法, 形成“齐抓共管、整体防控”合力。按照上级部门的相关要求, 丰台工商分局主动配合辖区政府,

联合卫生、消防等部门, 对指定区域的经营情况进行联合检查, 在检查过程中, 立足自身职能, 对其中存在的无证经营、超范围经营、异地经营等行为进行查处。

3、加大宣传教育力度, 提高人群覆盖。丰台工商分局结合季节天气特点、商户场所特点等方面, 利用报纸、户外LED、微博微信等渠道, 利用警示标语、真实案例、宣传画等, 加强商户规范经营、守法经营宣传, 配合辖区政府营造良好的舆论宣传气氛。

渠忠涛

