

## 中医教您辨别“上火”

# 对症灭“火”才能药到病除

□本报记者 陈曦

当我们出现咽喉肿痛、烦热口渴、小便赤黄、大便干燥等症状时，就会说这是“上火”了。“上火”是中医学名词，中医认为，人体内有一种看不见的“火”，这种“火”有好坏两种：对人有用的叫“少（shao）火”，它能产生温暖和力量，提供生命的能源；对人有害的叫“壮火”，也就是病理之火，是人体阴阳失衡后出现的内热症。人们平时说的“上火”多指后者。

### 不同脏腑的“火”有不同的发病原因和临床表现

肝火产生的原因主要在情志。上了肝火后，有一个共同的特点，就是压不住火、老想生气。对于这种人，老百姓有一种很形象的说法，叫“肝火旺”。具体来讲，肝火又分为实火和虚火两种。由情绪引起的，一般偏虚火，主要症状是：舌苔少而红、头晕耳鸣，嗓子干却不太想喝水。实火的表现则是：面红目赤、口苦咽干，总想喝水，多因过食辛温之品，或热内蕴化火逆所致。要想泻火，就要先根据症状，判断自己是上了哪种肝火。实火的上火时间比较长，要泻火，先得清肝，可以用决明子、麦冬泡水，或者吃龙胆泻肝丸。虚火的上火时间比较短，可以吃甲鱼，边滋阴边降火。

胃火属于脏腑之火中唯一的腑火。主要由三个原因导致：一是肝火犯胃。由情绪引起的火，容易造成肝胃不和，所以很多人



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院  
中医康复中心 梁雅慧

一生气就胃疼；二是热邪犯胃。热得过度称为“邪”，这种上火在夏天，尤其是桑拿天更容易犯；三是吃得过于辛辣、湿热。像羊肉、狗肉等大鱼大肉吃多了就会产生湿热。对胃火的判断，主要是牙龈肿痛，胃脘疼也是上胃火的一个重要症状。胃火中的实火让人舌苔黄，有口臭、口干、想喝冷水、牙龈肿痛、大便干燥、尿黄；虚火舌苔比较少，也是口干，却不想多喝水，脉细而无力。去实火可以吃点黄连、栀子、木瓜；去虚火则可以吃点生地和知母。尤其要注意的是，越瘦的人，越容易上胃火。中医里讲，“瘦人多火”，所以人越瘦，平时越要少吃辣的，避开胃火。

中医讲究喜怒伤心，过度欣喜、忧愁思虑等激烈的情绪刺激，可能引发心火。此外，天气炎热和过食辛热的食物，如辣椒、桂皮、芥末、香菜、花椒等，容易上心火。还有人鹿茸、



人参等温热的补品吃得过多，都会导致心火。判断心火的标志是口舌生疮。实火的突出表现是面色发红，老是觉得身上发热。另外，人还容易心烦，失眠，口渴，口舌溃烂，舌尖发红，舌苔发黄。平时可以吃点芦根和带芯的莲子，清心泻火。由阴虚导致的心火旺，症状则有所不同，主要是心悸，感觉心跳得很不舒服，平时会有盗汗，颧骨发红，舌红少津。最好用金银花泡点水喝，或者吃补心安神丸，通过滋阴安神来去火。

中医把肺火也叫肺热，淋雨或受风寒最容易上这种火。体质越好、阳气越盛的人，感染风寒后，越容易淤结在体内，导致上火。咽喉肿痛，一般是肺火。上了肺火后，一个最突出的特点就是咳嗽，而且声音洪亮。实火的人往往气喘，呼吸声很粗，吐的痰又稠又黄；虚火的人痰比较少，但痰中可能带血丝，而且声音嘶哑，有盗汗，人也会越来越瘦。症状不同，治疗的方法也不同。上实火可以多吃点苦瓜，或者用薄荷、菊花泡水喝，这些食物都能起到清热宣肺、止咳平喘的作用；上虚火则可用百合、梨、冰糖炖水，用来滋阴、

润肺、降火。

肾火一般都是由肾阴虚引起的，所以没有实火，全部为虚火。主要表现是眩晕耳鸣，失眠健忘，脱发，腰酸疼，咽干口燥，男性容易遗精，女性火大了则有可能导致闭经。要想降肾火，最好先滋阴补肾，平常可以吃点甲鱼、牡蛎，或者用太子参进补，也可以吃六味地黄丸。

### 乐观情绪是最好的灭火剂

上火除了可以进行中药的调理，中医针灸、拔罐、推拿、按摩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，多喝水少喝酸甜饮料，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其实是人们最好的“灭火剂”。



健康在线

协办

首都医科大学附属  
北京康复医院

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 吃松子预防心血管疾病



松子中含有极为丰富的维生素E，维生素E具有软化血管的功效。在松子中还含有大量的不饱和脂肪酸，如亚油酸、亚麻油酸等，能够起到降低血脂，预防心血管疾病的作用。松子中的脂肪成分主要是油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸，是中老年人的理想保健食品。

#### 葡萄干改善轻度贫血



葡萄干含铁丰富。许多女性常有脸色苍白、手脚冰凉症状，这是轻度贫血的表现，每天一把葡萄干可改善；其次，葡萄干有促进消化的作用。葡萄干中含有酒石酸，可帮助胃肠道消化。可以每天吃一把葡萄干，约30-40克，坚持15天，即对改善体虚贫血有一定效果；并提高免疫力，促进消化。

### 红灯

#### 凉拌四季豆易中毒



四季豆不要用凉拌、油炸等方式来烹调。餐厅的干煸四季豆是最危险的，因为许多厨师为了节省时间，会采用高温短时油炸的方式来烹调。专家提醒大家，在餐厅吃到颜色鲜亮、翠绿，口感脆硬，甚至带有生味儿的四季豆都应当心。

#### 冰镇西瓜营养会变差



美国农业部的科学家提交的一份研究报告表明，西瓜在被采摘后依然可以产生营养成分，但急剧冷却将会延缓营养产生的进程，进而降低营养成分。科研人员说：“通常情况下，西瓜保存期在13℃下可存放14-21天；但在冰镇情况下，例如只有5℃的话，西瓜一周后就会开始腐烂。”

超八成受访者都曾收到过推销电话或短信骚扰，中国消费者协会调查显示——

## 手机APP已成个人信息泄露重灾区

□本报记者 博雅

上周，中国消费者协会发布APP个人信息泄露情况调查报告显示：手机APP已经成为个人信息泄露的重灾区，超八成受访者都曾收到推销电话或短信骚扰。

### 个人信息泄露后 推销电话或短信骚扰最常见

为了更准确地掌握消费者个人信息泄露的内容范围、可能途径、问题形式、维权意愿等有关情况，更好地维护消费者合法权益，中国消费者协会于2018年7月17日至8月13日组织开展“APP个人信息泄露情况”问卷调查。调查采取在线网络调查方式，共计回收有效问卷5458份。结果显示，遇到个人信息泄露情况的人数占比85.2%，个人信息泄露后遭遇的常见问题有推销电话或短信骚扰、

接到诈骗电话、收到垃圾邮件。当消费者个人信息泄露后，约86.5%受访者曾收到推销电话或短信骚扰，约75.0%的受访者接到诈骗电话，约63.4%的受访者收到垃圾邮件，排名位居前三位。

### 消费者最担心 信息被利用从事诈骗活动

如果手机APP导致个人信息泄露，消费者最担心的是被利用从事诈骗窃取活动。根据调查显示，经营者未经授权收集个人信息和故意泄露信息是个人信息泄露的主要途径。另外，还有不法分子通过木马病毒、钓鱼网站等手段窃取、骗取个人信息和经营者收集不必要的个人信息。当个人信息泄露后，受访者会采取多种措施手段维护自身权益，如

向消协和有关部门投诉等。值得关注的是，最终有大约三分之一的受访者选择“自认倒霉”。

### 安装和使用手机APP 很少有用户阅读隐私协议

调查显示，用户在安装和使用手机APP时很少有人阅读应用权限和用户协议或隐私政策。其中，从阅读程度上看，占比73.8%曾阅读过应用权限和用户协议或隐私政策的受访者中，能够认真阅读完应用权限和用户协议或隐私政策文字说明的受访者仅占26.7%，不到三成；将近四成受访者会大概阅读有关政策；约20%受访者会选择阅读重点章节说明；还有部分受访者会在使用过程中偶尔查看应用权限和用户协议或隐私政策文字说明。

### 中消协建议：

严打信息贩卖 建立黑名单制度

中国消费者协会建议，一是健全相关法律法规，目前消费者普遍关心的惩戒手段、赔偿问题等涉及深度不够；二是工信、市场监管、公安、文化、网安等有关部门强化动态监管，包括对开发商资质的审核、APP的登记备案、APP服务功能和内容的审查、违规惩罚机制各个环节等都应形成联动，强化源头治理；此外，严厉打击个人信息贩卖的黑色产业链；联合建立APP抽查制度和黑名单制度，及时公示黑榜软件。

消费者使用APP“四注意”

消费者在选择使用手机APP时应当做到“四个注意”：一要注意选用安全合规的APP产品和服务，并选择正规有效的渠道进行下载安装；二要认真阅读APP的应用权限和用户协议或隐私政策说明；三要注意培育良好使用习惯，不随意开放和同意非必要的读取权限，不随意输入个人隐私信息，定期维护和清理相关数据；四要注意认真应对个人隐私信息被泄露的问题，发现个人信息被泄露时，要通过有效手段主动维权，必要时向有关部门反映。

