

中医认为,“有诸内者,必形诸外”,意思是说身体内部有了问题,一定会在身体外部表现出来。秋季是“身体火灾”的高发季,一旦身体出现某些上火预警,最好及时“灭火”,以免造成更大的健康危害。今天我们请首都医科大学附属北京康复医院社区康复中心住院医师陈思洁带大家了解一下怎么给身体各个部位“灭火”。

秋燥易上火 养生吃什么?

□本报记者 陈曦

【肾火旺盛】

肾火一般多为虚火,主要表现为头晕目眩、耳鸣耳聋、牙齿松动或疼痛、傍晚口干、烦热、失眠、盗汗、多梦,有时甚至尿道灼痛、腰膝酸软或腿痛、脚后跟痛等。

症状: 牙齿常常无故疼痛,出现松动;舌头颜色鲜红,没有舌苔;时常没原因的头晕目眩;白天昏昏欲睡,晚上常常失眠;夜间常常盗汗;经常耳鸣,严重时甚至出现暂时性耳聋现象;常

在傍晚时分感觉身体燥热、情绪不佳;没有做重体力工作或高强度运动,却总觉得腰酸背痛;没有缘由的感觉胫骨部位或足跟疼痛;脱发严重。

养生推荐: 枸杞泡茶
去肾火可用猪腰子2只,枸杞、山萸肉各15克,共入砂锅煮至猪腰熟烂,吃腰子喝汤,两日1剂,连用效果更好。
平时也可以用枸杞、地骨皮泡茶饮。

【肺火旺盛】

肺火旺是肺经有大量的火热之邪而引起的相关症状。主要是机体素来阳气亢盛,加之情绪喜、怒、忧、思、恐等,导致体内化火而形成了肺热炽盛。

症状: 经常咳嗽,多咳黄痰、流鼻涕;总是感觉咽喉干痛;感觉口渴,喜欢吃凉的东西;鼻子发红,常流鼻血,鼻尖、额头容易起小脓疱或疖子;脸一到下午就发红,特别是两颊部位;手心、足心比别人热很

多,易出汗,甚至摸上去有发烫的感觉;夜间频繁盗汗;下午常会出现低热(37.5℃左右)等不适;常有大便干燥的问题。

养生推荐: 熬煮梨水
将梨洗净切块放入砂锅,加入适量冰糖,熬水喝就可以了。除了喝梨水并保证充足睡眠外,在饮食上可以吃些白萝卜、芹菜、菠菜、香蕉、苹果等凉性食物。少吃肥肉、巧克力、甜食等热量高的食品。

【胃火旺盛】

你常会有口干、口气重,易便秘,吃得多却总是饿的感觉吗?如果有,说明你可能有胃火。胃火很常见,多与饮食有关,天气干燥的地区和季节,胃很容易被“点燃”。

症状: 有强烈口臭,频繁刷牙也无法清除;时常牙龈肿痛,严重时甚至牙龈溃烂;刷牙时牙龈处易出血;胃中有烧灼样疼痛;牙龈在短时期内出现明显萎缩;明明按时足量进餐,却还是有饥饿的感觉;每隔一段时间就会出现便秘;恶心呕吐;总感觉口干舌燥;舌苔发黄或又厚又

黄。
养生推荐: 荸荠、生藕
荸荠是个清泻内火、促消化的好东西,自古有“地下雪梨”之誉。可以用来熬粥,取荸荠、大米各100克,白糖适量备用。将新鲜荸荠去皮切小块,大米淘净,加入清水煮成粥,待粥快熟时放入荸荠,最后放入白糖调味,关火食用。可分次服用,连服3-5天。

生藕性寒,有很好的消瘀凉血、清热除烦功效。平时可多吃些凉拌藕片或榨藕汁喝,有很好的降胃火作用。

【心火旺盛】

心火旺一般是指心火亢盛。是心火内炽所表现的症状,常常是由于七情郁结,气淤化火或者火热之邪入侵,嗜食肥甘厚腻以及辛辣刺激食物,久而生热化火所致。

症状: 非常容易长口疮,且舌尖颜色鲜红;经常口渴,喝多少水都觉得不够;脸色经常突然变得通红发暗;时常感觉胸口发热、发闷;总是没有原因的情绪

烦躁;经常失眠,夜间觉得浑身燥热;小便时有灼热感,尿液颜色焦黄;皮肤易发疮疡,患处有面积较大的红肿,痛感强烈;时常感觉自己有心跳频率过快。

养生推荐: 莲子心茶
多吃苦味食物比如苦菊、莲子心,这样能泻心火。莲子心是莲子中央的青绿色胚芽,味苦、有清香,有安神强心之功效,泡茶喝即可。

【肝火旺盛】

肝火旺又称肝火炽盛,是由于肝脏疏泄功能失常,导致肝气亢逆、升发太过而出现的烦躁易怒等一系列症候。

症状: 眼睛经常干、涩,还会突然变得通红,或没有近视,却总是视物模糊,看不清东西;面红目赤,容易心烦、急躁易怒;眼部总是有很多分泌物;嘴里总是感

觉苦苦的;口腔经常无故出现溃疡、牙龈肿痛等不适;时常会有头痛、耳鸣;早过了青春期,还是“青春痘”满脸。

养生推荐: 野菊花泡水
野菊花清热败火力量最强,适当喝些野菊花茶,有利于降肝火、控制血压。冲饮野菊花茶一次取3-5克就够了。



提示:

在上述各项中,如果您出现了5项或以上相同的症状,则可以说明您相应的脏腑处于火盛的状态。但是,体内的火也分虚实,切

不可盲目服用大量的清火药,如果短期的饮食调节和休息无法改变您的上火症状,还建议到医院由专业的中医帮您进行判断。

【健康红绿灯】

绿灯

选个阴天擦玻璃



家庭扫除时掌握一些技巧,可以让清洁效果事半功倍,比如在阴天擦窗户。晴天擦玻璃窗,当太阳直射窗户时,清洁剂会很快干燥,在玻璃上留下条纹印记。而阴天擦玻璃,由于空气中有适度的湿气,灰尘很容易被擦掉。

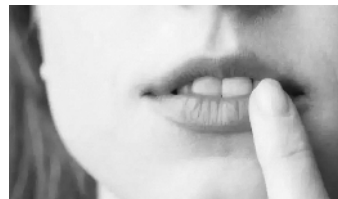
瓜子这样吃“不上火”



嗑起瓜子就停不下来,不仅可能引发“上火”,严重时还会加重颞下颌关节的负荷。无论哪种瓜子,都不要吃过量,普通人平均每周吃50-70克坚果比较适宜,按平均每天10克算,相当于每天吃带壳葵花籽20-25克(约1把半)。吃瓜子后要多喝白开水,或者喝一些清淡的茶水。

红灯

嘴唇频繁脱皮可能是唇炎



嘴唇的厚度仅为皮肤的三分之一,并且没有汗腺、油脂、毛发等保护。由于缺乏屏障保护,一到秋冬嘴唇就容易起皮、干裂。如果嘴唇频繁脱皮、瘙痒,涂抹任何东西都无法缓解时,很可能是唇炎。预防唇炎注意避免用舌头舔嘴唇,养成喝水的习惯,保持唇部湿润;当唇部因干燥出现脱皮时,不要用手去撕,否则会加重炎症。

坏情绪也是一种致敏原



一项调查显示,紧张、压力、愤怒等情绪,会让很多人反复出现红疹、瘙痒等皮肤过敏症状,这种现象被称为情绪性过敏。情绪剧烈变化会造成内分泌严重失调,使机体代谢发生紊乱。如果这种异常反应是剧烈、持久的,就可能引起皮肤病变,如牛皮癣、神经性皮炎、湿疹、白癜风、粉刺、斑秃等。

房山区司法局

在新冠肺炎治疗或隔离期间劳动合同到期了如何处理?

答: 应当顺延。对于新型冠状病毒感染的肺炎患者、疑似病人、密切接触者,在其隔离治疗期间或医学观察期间以及因政府

采取隔离措施或采取其他紧急措施导致不能正常劳动的企业职工,在此期间劳动合同到期的,企业不能直接终止劳动合同,应

顺延至医疗期、医学观察期、隔离期或政府采取紧急措施结束。在合同到期之前,建议用人单位提前向员工发送《顺延劳动

合同的通知》,在顺延期间,用人单位与劳动者无须再订立书面合同。

(房司司)

房山区城市管理委

督促指导供热单位完成供热前各项准备工作

按照市区两级今冬明春供热准备工作部署,全力确保市民温暖过冬、有呼必应,房山区城市管理委周密部署,督促指导各供热单位科学开展供热前各项准备工作。

一是主要领导靠前指挥,直

达一线调度,紧盯能源准备、设备调试、人力物力配备、应急处置机制、12345接诉即办等环节,抓实供热全链条保障工作。

二是成立专班驻场供热企业开展督导检查,保障各项工作按照时间节点有序推进,确保

供热设备准备期到正式运行期间良好备用状态。

三是各供热单位迅速部署抓落实,目前全区73家供热单位已完成设备调试,149台锅炉均已具备试运行条件。人力物资配备充足,热网系统已完成更新升级,为

居民带来更加便捷的服务。

下一步,房山区城市管理委将按照北京市统一部署,密切关注气候变化及供热系统每日数据指标,动态调整保障工作方案,为全区居民优质供热提供有力保障。(李安琪)

·广告·