

冬季如何应 对上火

冬季空气干燥，湿度较小，容易上火，如出现心火、肺火、肝火、胃火等。可尝试以下应对方法：

1. 多吃莲子灭心火。

心在中医五行中属火，掌管血脉运行。更年期女性或老年人情绪易波动，失眠多梦，

心情烦躁，甚至伴随口舌糜烂、尿黄灼热等上火症状；儿童则表现为多动、不安等，这些都属于心火。应对心火，除了服用中医汤药外，饮食上可多食莲子来达到清心火的目的。

2. 适当运动灭肺火。咽痒作咳、干咳无痰或痰黏难咯等，都是有肺火的表现，也属于虚火。可多喝温开水、多吃百合等。此外，要加强运动锻炼，能起到灭肺火的作用。

3. 多喝菊花茶清肝火。肝火旺盛时，眼睛肿痛发涩，血压容易出现波动，如果同时有烦躁易怒、口苦便干等症状，多属实火，可喝决明子茶、野菊花茶进行调理；如果同时有脚心发热症状，多属虚火，可用枸杞或杭白菊泡水喝。

4. 多吃瓜类银耳除胃火。如果出现牙龈肿痛、口干便干、口臭明显等症状，可能是胃有实火所致，可将西瓜皮的白色部分切成丝食用。还可以尝试多吃凉拌海带或紫菜等食物。如果胃里总像没吃饱一样，伴有隐痛，可能是胃有虚火，可多吃木瓜或银耳等食物。

日常做好生活调理也能降火：

1. 补充体内水分。冬季干燥，平时要多喝温水、多吃水果，补充身体水分。冬季鼻子干燥，可倒一杯热开水，对着杯口用力吸气，让水蒸气熏鼻腔，每次做5分钟左右，早晚各一次，对预防鼻腔出血有很好的作用。

2. 合理调节饮食。由于人体体液呈弱碱性，可以多摄入碱性食物，如蔬菜、瓜果、豆制品类、牛奶等。还可适量摄入富含蛋白质的食物，如猪蹄、鱼、动物肝脏、瘦肉等。咽喉干燥的人饮食要清淡，避免辛辣食物刺激。

3. 保证室内空气湿度。可在室内放置空气加湿器，增加空气湿度。此外，尽量多开窗通风换气，呼吸新鲜空气。

4. 保持心境平和。现代医学认为，当出现抑郁、焦虑、暴怒等不良情绪时，人体免疫力会下降，容易患病。因此，想要身体健康，需保持积极乐观、平和的心态。



来源：“云南中医”微信公众号