

人体常见5种“火”

如果出现面红目赤、咽喉干痛、鼻腔热烘、口干口臭以及烂嘴角、流鼻血、牙痛等症状,可能是“上火”了。如果知道是身体哪个部位上火,再进行针对性的预防及治疗,就不用再担心不好“灭火”了。

胃火

胃火即胃热,胃肠道症状表现为胃部灼热疼痛、腹胀、口干口臭、大便稀烂、便秘、牙龈肿痛等。胃火分虚实,虚火表现为轻微咳嗽、胃口差、便秘、腹胀、舌红、少苔;实火表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬。

胃火也因饮食的量、

质和时间三大原因而引起。轻微胃火盛者,好像永远吃不饱,到火盛至某一个阶段,胃部出现发炎现象,就会变成什么都吃不下,可以说是物极必反。中医认为,胃火调节应当遵循清热、清滞的原则,要饮食节制,太过热气的东西少吃,甜腻的食物少吃,饮食上应增加黄绿色蔬菜与时令水果,以补充维生素和无机盐的不足,并且适当注意口腔卫生。

肝火

肝火主要表现为头痛、头晕、耳鸣、眼干、口干舌燥、口苦、口臭、两肋胀

痛、睡眠不佳、身体闷热、舌苔增厚等。肝火多由外界刺激引起,所以调整情志、稳定情绪非常重要,焦躁情绪会火上浇油,保持心情舒畅有助于调节体内的火气。睡眠不够或是睡眠质量不好,也会造成肝火上升。

预防肝火旺,除了睡眠充足、心情放松,一些简单的药材或食物也有助于清火,比如肝太热者可用金菊花、溪黄草、夏枯草、白芍等平肝熄火的药材合煎饮服。不宜吃辛辣、海腥、过腻过酸、煎炸食品,以及羊肉、海虾、肥肉、乌梅等,以免火上浇油。

心火

心火主要表现为心烦急躁、面赤口渴、心中烦热、失眠、便干尿赤、口舌生疮、肌肤疮疡等。心火分虚实两种:虚火表现为低热、盗汗、心烦、口干等;实火表现为反复口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒等。心火上升可引起口腔疾病。此时患者需要控制情绪,减少紧张,少生闷气。尤其是减少思虑烦心事,以免心火气盛,诱发心脑血管疾病。

心火的预防办法主要是保持良好心态,寒温适度,多食蔬菜水果,少食辛辣之物,禁酒,多运动。

肺火

肺火主要表现为咽干疼痛、咳嗽胸痛、干咳无痰或痰少而黏、口鼻干燥、潮热盗汗、手足心热、失眠、舌红等。中医认为,肺主皮毛,不妨适当吃一些属性偏凉的食物,如白萝卜、白木耳、大白菜、芹菜、菠菜、冬笋、香蕉、梨、苹果、百合、杨桃、枇杷,同时多饮水,少吃肉类及巧克力等热量高的食品。

除肺火,可用“呼吸咳嗽洗肺法”,通过深呼吸和主动咳嗽,帮助呼吸道排出分泌物,增强免疫力。也可选择空气新鲜的地方,

反复进行吸气呼气,尽量排出肺内气体,另外每天主动咳嗽几下,也是积极的保护性反射动作,能有效清洁肺部。

肾火

肾火主要表现为头晕目眩、耳鸣耳聩、牙齿松动或疼痛、傍晚口干、烦热、失眠、盗汗、多梦、男性易遗精,有时甚至尿道灼痛、腰膝酸软或胫骨痛、足跟痛等。

平常可将山药和莲子、枸杞一起熬汤喝,或搭配绿色蔬菜炒着吃,都可以很好地健脾去火,滋养肾脏。(据《大河健康报》)

心理

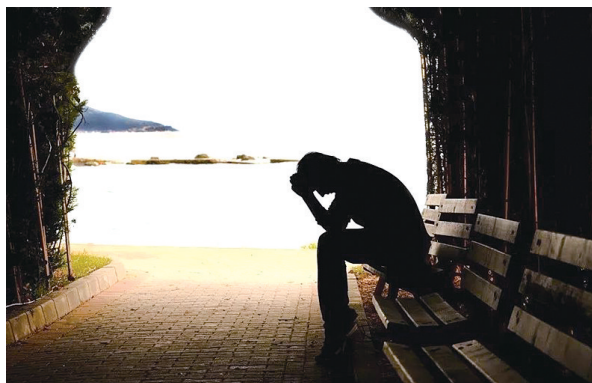
痛苦,要去感受而不是逃避!

在生活中,我们谁都免不了遇到一些沟沟坎坎。面对一些艰难的事实和残酷的现实,我们会产生悲伤、愤怒、沮丧、伤心等情绪,甚至无法自拔。每次我们感到一种强烈的情感时,不要试图解释它,而要去感受它。逃避只能是延长痛苦,学会对自己诚实,保持温暖,你就能慢慢代谢掉这些情绪。最终,向前迈进。本文译自Medium,作者 Michele DeMarco, 原标题为“*When It Comes to Painful Emotions, Don't Think — Just Feel*”。

“有些事就是让人很悲伤。”这句话足以打破我内心的封锁,让我自由地感受“合理的痛苦”。33岁的我在一周内经历了两次意想不到的、罕见的心脏病发作。我患上了自发性冠状动脉夹层(SCAD)。六个月后,一位明智的朋友在晚餐时对我说了这句话。他所说的悲伤不仅仅是我随后失去的健康身体、心脏功能和生活的信心,而且我以后都不能怀孕了。

SCAD是50岁以下女性心脏病发作的主要原因,通常发生在“完全健康”的孕妇或产后女性(我不是)身上。医生说,在我没有怀孕的时候,我的身体两次出现心脏问题,如果我怀孕了,那么再次发生这种情况的几率会“非常高”,其影响几乎肯定会是“生命的改变或生命的终结”。

我的朋友说这些话的时候,他的头微微摆动了一



下。他的声音柔和而稳定,他的目光和蔼而有意。没有拐弯抹角的言辞,没有精神上的夸夸其谈,没有对其他场景的乐观建议。他只是在做一个我称之为“善意的诚实”的事——一种用内心、清醒、不夸张的方式来应对挑战或失败。他说这些话的时候,充满了友善和同情。当我们承受痛苦的现实时,善意的诚实是一种对自己最温柔的方式。

作为一名治疗师、临床伦理学家和创伤研究员,我很清楚,接受痛苦的现实并不是我们人类容易做到的事情。在这么小的年纪就突发过两次心脏病之后,不知什么原因,呆在我的身体里让我感到非常害怕和不舒服。我的身体也被剥夺了生育孩子的机会,这只会加剧这种不适。

不管我们是出于本能,还是根据治疗师的建议,我们处理悲伤或创伤的第一线策略通常都是“脖子向上”——也就是说基于思想或思维。例如,在和朋友共进晚餐之前,我一直在处理所有“悲伤的消息”,试图利

用我的心理治疗训练的各个方面,也就是重新塑造我对当前情况的想法,希望能帮助我向前迈进。“那些杀不死你的会让你更强大,”我经常提醒自己,好像要从我灵魂的干海绵里挤出几滴韧性。那些心怀好意的朋友和家人跟我说“还是可以领养的”。

“知道怀孕会导致心脏病复发是一件好事,”我在一个特别黑暗的夜晚沮丧地断言,“因为它可能救了我的命。”几个月来,我一直在不懈地寻找理性的理由,试图解释我肩膀下的痛苦情绪。但这种思维策略偶尔提供的短暂多巴胺,并不能调和挥之不去的身体和灵魂的悲伤。

1. “认知逃避”和“痛苦的科学”

善意的诚实是除了我所谓的“认知逃避”(cognitive avoidance)之外的另一种选择。认知逃避是一种逃避痛苦情绪、担忧和焦虑的倾向,或者顽固地试图合理化或解释它们,从而治愈旧的创伤。认知逃避是一条“让人不舒服的弯路”,它往

往会导致“恢复力障碍”,原因很简单:压力比我们的想法影响更大。

任何形式的危机都是系统性的,这意味着,它会引发一种具体的反应。它超越了我们大脑的前额叶皮层区域,那里存在着理性的、高级的认知功能,并渗透到我们的整个生命中——不仅仅是我们的神经系统。压力会立即导致让我们能“感觉良好”的化学物质减少,比如催产素、血清素和多巴胺,而压力化学物质增加,比如肾上腺素、皮质醇和去甲肾上腺素。

压力化学物质的增加会导致一系列的身体、情感和精神症状。我们的心率和血压会上升,为自我保护做好准备。我们的呼吸会变快或变浅。我们的肌肉绷紧,产生一种紧张或不安的感觉。所有非必要的功能,如消化,都处于休眠状态,这通常会导致恶心、食欲不振、头晕和注意力难以集中。能够清晰地表达并恰当地表达我们的感受或愿望,也变得困难或令人筋疲力尽。当压力化学物质达到一定程度时,我们往往会停止作为自我保护的最后一项行动,让我们有一种麻木、被孤立、疏远或与他人断开联系的感觉。

除了前额叶皮层区域停止工作外,边缘系统也参与进来。边缘系统负责监督个人回忆、情绪和记忆整合、注意力以及我们与他人联系的能力。这个系统的杏仁体部分将悲伤或失去视

为一种威胁,命令我们的身体抵抗悲伤,这就是为什么我们经常对刺激产生强烈的本能反应,提醒我们失去了什么。

当代个体功能磁共振成像的发现也表明,悲伤可能与身体疼痛有关。有趣的是,当婴儿与父母或照顾者分开时,这些区域也会导致婴儿焦虑,并渴望重新建立联系。与一些有意义的东西分离或死亡(这些东西对我们来说非常珍贵,比如一个人、一个梦想、一段关系、一个期望、一个机会,或者我们的健康、安全、信仰)确实会伤害我们。

当然在有一些情况下,我们也会受益于认知方法,但这并不是普遍有效的,不仅因为强烈的情绪(比如悲伤和失落)会影响我们有效地思考和处理信息的能力,还因为有些情绪只是需要被感受才能被处理。简单地说,情绪不能被破译或描述强度。用理性的分析或人为的意义来处理情绪和感觉,只会让它们失去合理性,这就导致了它们永远不会完全被消化。有时,在面对悲伤或损失时,帮助心灵和思想恢复的最好方法就是承认自己的身体。

有些事就是让人很悲伤。我发自内心地、深刻地、完整地感受这句话。我的下巴一阵刺痛,我的胃里一阵空虚。我感觉胸前有一块大石头,一声叹息贯穿全身。

2. 实践“善意的诚实”: 如何与悲伤共处

善意的诚实是,用我们的身体温柔地倾听残酷的事实和痛苦的现实,倾听我们的感觉和想法。虽然这些感觉和情绪不一定感觉良好,但它们也没有什么好害怕的。他们只是信使,它们有重要的事情要告诉我们。

真正理解这些信息的关键在于,调节进入我们的内部系统的信息流的大小。这有点像调整水龙头的把手:太多了我们就会被淹没,太少了我们无法洗手。找到合适数量的刺激,认识到我们在某一刻感觉到的东西,辨别它在特定情况下的意义和目的,然后选择是抓住它还是放手。

学习如何通过呼吸练习来积累经验和调节情绪是非常有帮助的,这样你就能在痛苦出现时以善意诚实的态度倾听。

3. 倾听身体的声音

当试图从痛苦经历中治愈时,大脑不是一个可以逃避的地方。每次我们感到一种强烈的情感时,不要试图解释它,而要去感受它。

当我们感到痛苦时,认知逃避似乎是一个很好的策略,因为它让我们相信我们可以避免感受到疼痛。这是特别令人信服的,因为我们中的许多人都非常依赖于思考。但这样做只能是延长痛苦。善意的诚实帮助我们温和地接受一些艰难的事实和残酷的现实,感受这些现实的影响,代谢掉必要的情绪,并最终,向前迈进。

(据《大河健康报》)