

# 有这种表现说明五脏“上火”了

“上火”是大家在日常生活中常常提到的症状。其实，在中医辨证中，上火有不同的原因和类型，识别看看你的哪个脏腑在上火。

## 心烦失眠、口舌生疮——心火亢盛

火热之邪内积于心，长期郁闷、平时偏好辛辣饮食等因素，均可导致心火亢盛，常见心烦失眠，口舌生疮，同时可伴有小便短赤，甚至灼热涩痛，大便秘结等表现。

**方法：**如果症状轻微，日常可熬煮莲子百合银耳汤。莲子养心安神、补脾益肾，百合清心安神、养阴润肺，银耳养阴生津，三者同煮成

汤，有助缓解心烦、失眠等症状。

## 急躁易怒、目赤肿痛——肝火上炎

过食辛辣、温补食物、精神紧张压力大、不良情绪刺激等原因，易导致肝气郁结，日久化热。此类人群常见急躁易怒、面红目赤、头胀痛、口苦口干、胁肋胀痛、失眠或多梦、小便短黄、大便干结等表现。

**方法：**在专业医生诊治之外，日常可饮用菊花决明子茶来改善不适。菊花具有平肝明目的功效，决明子能够清热明目、润肠通便，用沸水冲泡代茶饮，可改善目赤肿痛、头痛头晕、大便

干结等症状。

## 咳嗽痰黄、咽痛口渴——肺热炽盛

风热之邪侵袭肺脏，或风寒之邪入里化热，常可引发肺热炽盛证，出现咳嗽发热、痰黄黏稠、鼻流浊涕、咽痛口渴、小便短黄、大便秘结等症状。

**方法：**可熬煮秋梨膏、琵琶雪梨汁、荸荠莲藕汁等饮用，帮助清热化痰，也可以根据自身情况多吃些白萝卜、银耳、莲藕、枇杷、梨等清泻肺热的食物。需要提醒大家的是，建议先由专业医生明确病情，指导用药或其他治疗方案，不宜用食疗替代规范治疗。

多食易饥、牙龈肿痛——胃热炽盛

胃阳气。

## 腰膝酸痛、潮热盗汗——肾阴虚火旺

先天禀赋不足、房事不节、急性热病愈后、情志不舒或久病伤肾等原因，均可耗伤肾阴，导致虚火内生，出现腰膝酸痛、潮热盗汗、头晕耳鸣、咽干颧红、失眠多梦、小便短黄等阴虚内热表现。

**方法：**在积极解除病因的基础上，日常可选择一些有助滋阴降火的食物来帮助调理，如海参、猪血、乌鸡、蛤蜊、银耳等。如果饮食调理后症状无明显缓解，建议由专业医生给予针对性指导。

(据《健康时报》)

## 营养素补充剂该不该买，如何吃？



随着人们健康意识增强，消费结构升级，蛋白粉、增肌粉、代餐奶昔等营养素补充剂的关注度也日渐增长。到底该不该吃？该怎么吃呢？为此，记者采访了广州医科大学附属肿瘤医院临床营养科副主任黄瑜芳。

营养素补充剂是指由一种或多种人体必需的微量营养素组成的产品，如多种维生素和矿物质营养素补充剂、钙铁锌营养素补充剂等，剂型多为胶囊、片剂、口服液等。

黄瑜芳提醒，食用营养素补充剂应注意以下几

点——

1、优先从膳食中获取充足的天然营养素。对于健康人来说，除碘等个别营养素外，通常可以通过合理膳食满足机体对营养素的需要。当膳食不能满足营养需要时，才可根据自身的生理特点和营养需求，选择适当的营养素补充剂。

2、科学选购，合理食用。应根据可能缺少的某些营养素，针对性地选择营养素补充剂产品。选购前应注意阅读营养标签，根据该产品中所含营养素的含量及适宜人群，恰当

选择相关产品及食用剂量。

### 哪些人需要补？

黄瑜芳建议，对于日常饮食不够均衡的人，以及孕妇、乳母、婴幼儿、老年人等，还有对某些营养素需求较高的特殊人群，可在医师或营养医师的指导下，适当食用营养素补充剂和营养强化食品——

1、如从预防骨质疏松的角度，中老年人首先要保证钙的摄入。成人每日钙的推荐摄入量为800毫克，50岁及以上人群每日钙的推荐摄入量为1000毫克。中老年人可每天摄入牛奶300毫升或相当量的奶制品，常吃大豆制品，每天吃绿叶蔬菜等富含钙的食物，饮食中钙摄入不足时，可给予钙剂加以补充。碳酸钙含钙量高，吸收率高。日晒不足的人要注意补充维生素D。

2、从预防神经系统、血脂代谢疾病的角度，中老年人可适量补充鱼油。

鱼油的功效成分是DHA，DHA是一种Ω-3多不饱和脂肪酸，对神经系统和血脂代谢有益，对肌肉量丢失和肌肉功能减弱的老年人也有帮助。

3、(乳清)蛋白质粉在临床上的应用越来越多。术前术后、重症患者、肿瘤放化疗、烧伤患者、感染性疾病患者、消耗性疾病患者、肌肉衰减的老年患者等，都主张增加蛋白质供给或采取高蛋白饮食(但肾功能不全、肝性昏迷的患者例外，请遵医嘱)。

摄入充足的蛋白质对防治肌肉衰减综合征更加重要，老年人每天蛋白质的推荐摄入量应维持在1.0~1.5克/千克(体重)，除奶类、蛋类、肉类和鱼虾等高蛋白食物之外，可适量补充乳清蛋白。另外，患肌肉衰减综合征的老年人要适当补充含多种抗氧化营养素(维生素C、维生素E、类胡萝卜素、硒)的营养补充剂。

(据《羊城晚报》)



## “大雪”节气过后养生注意这几点

“大雪”节气过后，空气本就干燥，加之室内较热，人们的呼吸道成了最易发病的“重灾区”。建议日常尽量增加室内湿度，多喝水以保持呼吸道湿润。如果没有加湿器，可在暖气上搭一条湿毛巾，还可以在屋内放一盆水或养一些鱼。一般来说，冬季室内的湿度在30%至60%之间，人体的总体感觉会比较良好。

从中医角度，这一时期适宜通过养精神、调饮食、练形体、适温寒等进行综合调养，以达到强身健体的目的。在日常饮食中，宜多吃些海带、紫菜、大白菜、玉米等含碘食物，促进人体甲状腺激素分泌、增强新陈代谢，加强皮肤血液循环，抗冷御寒。推荐药膳桂花枸杞粥：将10克桂花、10克枸杞、100克大米一起放入锅内，加入适量的水，用大火煮沸后，再改用文火熬煮35分钟。桂花有散寒破结、化痰止咳等功效，煮粥的时候放入桂花，不但能让粥中香气四溢，还可缓解冬日干燥；枸杞则有补肾益精、养肝明目、润肺止咳的功效。

人们还要注意情绪平和，许多疾病是由于情志引起的。如情绪不稳和起居无规律则易引发青光眼，此病多在冬季寒冷的月份发作，引起眼痛、眼胀、视力减退，并伴有头痛、恶心等症状，所以平时一定要保持稳定的情绪，避免精神紧张和过度兴奋。

除此之外，人们还可以尝试通过艾灸对身体状态进行调理，可以选择至阳、肾俞、涌泉、关元、神阙、膻中等穴位，每次选择2至3个穴位，每穴灸15至20分钟，以局部皮肤温热能忍受为度，可起到温阳益肾的作用。

(据《今晚报》)

## 异物入眼后别用手揉

冬季大风天气多，异物很容易随着大风被吹进眼睛里。眼睛里进入了异物，许多市民的第一反应就是揉眼或是让旁人用嘴向眼内吹气，这两种做法均不妥。正确的做法是：

进入沙子或灰尘时，用两个手指头捏住上眼皮，轻轻向前提起，等到眼泪大量分泌时冲出沙尘。

也可以请旁人帮忙翻开眼皮查找，用干净的纱布或是手绢轻轻沾出沙尘，然后用凉开水或生理盐水冲洗一下。

进入的是铁屑类或玻璃、瓷器类的危险颗粒，切忌揉搓或来回擦拭眼睛，应闭上眼睛，用干净的酒杯或一次性纸杯扣在有异物的眼上，再用干净



毛巾或纱布轻轻包裹，用绷带固定后尽快去医院处理。化学性的异物如502、酸碱等入眼，尽快用大量干净的流动清水对患眼进

行冲洗。冲洗时转动眼球，翻开眼睑，至少在15分钟以上。冲洗完后，立即赶往就近医院眼科诊治。

(据《武汉晚报》)