

节后降火气 先搞清你的火在哪儿

节日期间大鱼大肉、黑白颠倒，原有的生活规律被打破，节后身体可能就好“闹脾气”，最常见的就是“上火”。不过，我们在给身体“灭火”之前，先要搞清“火源”到底藏在哪儿。

其实，一年四季的天时变化，对于人体自我调节生理机能有着重大影响。人们过多进食辛辣、油腻，如热气腾腾的火锅、大鱼大肉等，或暖气使室内环境比较干燥，都易发生“上火”。中医认为，上火属于热证范畴，是人体阴阳失衡，内火旺盛，从而身体出现的热性症状，例如口干口苦、咽喉痛、口腔溃疡、小便黄等。总的来说，上火可分为“实火”“虚火”两类，根据其临床表现来进行辨证，常见为“肺火”“胃火”“心火”“肝火”。我们可以通过口服滋阴清热、泻火解毒的代茶饮或药膳，也可用穴位按摩等方法，调整气血阴阳和脏腑功能，从而达到“去火”的目的。



这是安徽省霍山县诸佛庵镇三河村极石生物科技有限公司石斛种植基地的石斛。(资料图片) 新华社记者杜宇 摄

清肺火

肺火多因燥邪伤肺引起，常见表现为咳嗽，痰少而黏稠，不易咯出，咽干鼻燥，咽喉痒痛，舌尖红，苔黄，脉浮数或细数。

>>> 代茶饮 <<<

桑叶6克，北沙参6克，浙贝母3克，淡豆豉6克，芦根15克。该方可宣肺润燥。

若口干明显，可选方如下：青果3个，石斛9克，菊花6克，麦冬9克，芦根15克，桑叶9克，竹茹6克。

若咽喉不适明显，可选方如下：桑叶6克，麦冬6克，牛蒡子12克，玄参9克，薄荷（后下）6克，太子参9克，甘草3克。

>>> 药膳 <<<

●五汁饮

食材：梨汁、荸荠汁、藕汁、麦冬汁、鲜苇根汁各适量。

制法：上五味搅匀，不拘时，凉饮。

●玉参焖鸭

食材：玉竹、沙参（各）50克，老鸭1只，调料适量。

制法：老鸭清理后放砂锅内，放入沙参、玉竹后加水武火烧沸后，文火焖煮，放调料。

>>> 穴位按摩 <<<

手三里穴，定位时，曲肘成直角，在肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线的中点处。具有疏风清热的作用。正坐，屈肘成直角，前臂贴在腹部，另一手拇指指腹垂直按揉，以出现酸痛感为宜，每日早晚各1次，每次5分钟。

清胃火

胃火多因肠胃食积引起，常见表现为口中酸臭，胃胀或腹胀，食欲不佳，大便不畅，排气臭秽，舌苔厚腻，脉弦滑。

>>> 代茶饮 <<<

炒山楂9克，焦神曲9克，法半夏6克，茯苓9克，莱菔子6克。此方可消食导滞。

若口干、食欲不佳，可选方如下：北沙参9克，玉竹6克、生地黄12克，山楂9克，山药15克，乌梅9克，白芍9克，甘草3克。

若胃痛烦躁，可选方如下：柴胡6克，当归9克，郁金9克，丹参9克，乌药9克，川楝子6克，黄芩9克，百合15克。

>>> 药膳 <<<

●莱菔子粥

食材：莱菔子15克，粳米100克。

制法：炒莱菔子磨成粉，粳米洗净，与莱菔子粉一同放入锅中，加水武火烧沸后，文火熬粥，温服。

●石斛甘蔗饮

食材：鲜石斛、北沙参（各）15克，玉竹、麦冬（各）12克，山药10克，甘蔗汁250克。

制法：前五味水煎取汁，合甘蔗汁搅匀饮用。

●石斛甘蔗饮

食材：鲜石斛、北沙参（各）15克，玉竹、麦冬（各）12克，山药10克，甘蔗汁250克。

制法：前五味水煎取汁，合甘蔗汁搅匀饮用。

>>> 穴位按摩 <<<

上巨虚穴，定位时，位于犊鼻下6寸，当足三里穴与下巨虚穴连线的中点处，距胫骨前缘1横指（中指）。具有理脾和胃、疏经调肠道气机的作用。按摩时，食指和中指并拢伸直，中指指腹置于穴位上，食指指腹置于穴位旁边，两指同时用力按揉穴位，以出现酸胀痛感为宜，每日3次，每次5分钟。

清心火

心火多因阴虚火旺引起，常见表现为心烦，急躁，口干口渴，潮热盗汗，睡眠差，舌红少津，苔少，脉细数。

>>> 代茶饮 <<<

生地黄9克，太子参6克，麦冬6克，五味子3克，酸枣仁6克。该方可滋阴清热。

若多汗，可选方如下：桑叶6克，五味子3克，荷叶6克，生甘草3克，淡竹叶3克，生牡蛎10克（先煎）。

若身热心烦明显，可选方如下：金银花9克，连翘9克，薄荷（后下）6克，淡竹叶3克，麦冬6克，柏子仁15克，甘草3克。

>>> 药膳 <<<

●梨渴粥

食材：梨3个，粳米50克。

制法：将梨切片，水煮去渣，加入粳米煮粥。

●银耳莲子羹

食材：银耳20克，白莲子50克，鸡汤、料酒、葱、姜各适量。

制法：将白莲子洗净，姜葱洗净切好。银耳发透揉碎，装入碗中，加鸡汤后大火蒸2小时，放入莲子、姜、葱、盐，再蒸40分钟后取出。

●银耳莲子羹

食材：银耳20克，白莲子50克，鸡汤、料酒、葱、姜各适量。

制法：将白莲子洗净，姜葱洗净切好。银耳发透揉碎，装入碗中，加鸡汤后大火蒸2小时，放入莲子、姜、葱、盐，再蒸40分钟后取出。

>>> 穴位按摩 <<<

少府穴，定位时，位于横平第5掌指关节近端，第四、五掌骨之间。具有清心火，行气活血的作用。按摩时以拇指指甲垂直掐按穴位，以出现酸痛感为宜，每日早晚各1次，每次5分钟。

清肝火

肝火多因肝气郁结引起，常见表现为胁肋胀痛，口苦，胸闷，胃胀，心烦易怒，小便黄，大便干，舌红苔黄腻，脉弦滑。

>>> 代茶饮 <<<

柴胡6克，白芍9g，栀子3克，玫瑰花6克，泽泻6克。此方可以疏肝泻热。

若心烦气躁明显，可选方如下：栀子6克，当归9克，白芍9克，牡丹皮12克，黄芩9克。

若生气后胸闷胁胀明显，可选方如下：牡丹皮9克，栀子6克，甘草3克，当归12克，茯苓9克，白芍12克，白术9克，柴胡9克，薄荷6克（后下）。

>>> 药膳 <<<

●芹菜粥

食材：芹菜100克，粳米250克。

制法：将芹菜洗净切碎，与粳米一同放入砂锅内，加水武火烧沸后，转文火熬煮成粥。

●珍珠母粥

食材：珍珠母120克，粳米50克。

制法：将珍珠母洗净，置锅内，加水适量，煎煮30分钟，去渣留汁待用。粳米淘洗干净，放入珍珠母汁中，再加适量水，熬煮成粥。

●珍珠母粥

食材：珍珠母120克，粳米50克。

制法：将珍珠母洗净，置锅内，加水适量，煎煮30分钟，去渣留汁待用。粳米淘洗干净，放入珍珠母汁中，再加适量水，熬煮成粥。

>>> 穴位按摩 <<<

太冲穴，定位时，位于足背侧，当第一、二跖骨结合部前方凹陷处。具有疏肝泻热、清利头目的作用。阳陵泉穴，定位时，位于小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。具有疏肝利胆、清热利湿、舒筋活络的作用。按摩时，用拇指指腹按揉穴位，以出现酸胀痛感为宜，每日3次，每次5分钟。

小贴士

寒热两平衡 身体喜欢你这样做

寒热平衡是中医养生的重要环节。关键是要在诸多信息中梳理出适合自身的养生方法，正确地分清寒热，调理寒热，才可以为维持身体健康、防病治病提供帮助。日常生活中，需养成以下健康好习惯：

注重食物的多样性 粗粮和细粮搭配，多吃水果蔬菜和薯类，能够保持肠道正常功能，减少烹调用油量，吃清淡少盐的膳食，避免摄入过多的肉类和油炸、烟熏、腌制食物。

合理且适量的运动 能够改善脂质代

谢，改善肠道菌群结构，帮助缓解焦虑、抑郁等负面情绪。

建立良好的睡眠习惯 作息规律、劳逸结合，营造易于入睡的居室环境，睡前放松心情，保证睡眠时间和睡眠质量，有助于维持正常的新陈代谢。

保持良好情绪 避免长期生活在抑郁、忧郁或恐惧状态下，可以通过改变环境、感受自然、享受音乐等调整的方法与情绪达成和解。

文/王婷婷(北京市鼓楼中医医院)
人民网(来源:北京青年报)



村民在贵州省绥阳县小关乡辅乐村金银花种植基地采收金银花。(资料图片) 新华社发(李艳 摄)