

# 为什么春天容易“上火”?

## 吃降火药得分清“虚”“实”

清明已过,春光正好。春季,万物复苏,但因气候多变,疾病易发,因此有说法称春天为“百草回芽,百病发作”的季节。春困、口鼻干燥、便秘等症状,在民间被称作上火。从中医角度来看,无论是真上火还是假上火,是实火还是虚火,都可归为春燥的表现。今天,我们来解答一些大家关心的问题,纠正日常生活中存在的认识误区。

### 湿热体质是不是上火体质

春天到了,一些人不同程度地出现了口鼻干燥、牙龈肿痛、咽喉干痒、便秘等上火症状。为什么春天容易上火呢?

“上火”为民间俗语,又称“热气”,属于中医热证范畴。中医学认为,春天万物复苏,阳气上升,容易扰动人体肝、胆、胃肠蓄积的内热。而且,春天气候干燥,天气变化无常,人体对气候适应较差时,体内新陈代谢就较难保持平衡和稳定,春燥上火就是人体阴阳失衡后出现的内热症状。

那么,上火和体质有关吗?

中医学一向重视体质与发病的内在联系,认为体质的不同,不仅影响发病与否,还影响致病因素作用于人体后疾病的性质与转归。例如,民间常说的瘦人多火、胖人多痰,就是对一些体质人群身体状况的简单认识。不同的人由于自身体质的差异,决定了对某些疾病的易患倾向。但这种易患倾向不一定都表现出临床症状,只有在机体受到外界致病因子的侵袭时,才可能表现出来。

民间一直有种说法:湿热体质属于“上火”体质。这个说法对吗?中医认为,不同个体对外界因素刺激的反应性,以及对疾病抵抗力和耐受性的表现,反映了体质的状况。其实,湿热体质是一种亚健康状态,属于病理体质。它以胸满痞闷、身重体倦、身热缠绵、小便短赤、苔黄腻、脉濡数等临床表现为特征,患病后以缠绵难愈为特点。疾病所表现的

证,主要取决于个体体质的特征,湿热证反映了湿热体质的特征,其临床症状可以有热证的表现,但同时具有湿邪的特点。我们认为,不能把湿热体质简单理解为“上火”体质。

### 无名火与肝火过旺有关吗

很多人都听说过这样一句话:春季宜养肝。中国传统医学认为,春天是万物复苏、植物生长的好时机,春季属木,木遇春而旺。人体五脏中,肝属木,在春季时功能较其他季节更活跃。明代医学家张景岳说的“春应肝而养生”就是“肝应春天,春季养生以养肝为先”的意思。

但春季往往容易肝火过旺,表现在有些人身上就是爱发无名火。如何判断肝火过旺?肝火过旺亦称肝火亢盛或阳亢,可表现为口苦、易起急、易怒、头晕目眩、胁肋灼痛、口苦目赤、小便短赤、大便燥结、夜寐不安或多梦,甚至出现耳聋耳鸣、舌红苔黄。肝火犯肺为木火刑金,可出现咳嗽,肝火犯胃,可出现胃痛等。

肝火多由外界因素刺激,往往因自身精神压力过大,内心长期处于焦虑、失衡状态而引起。所以,降肝火特别要重视生活起居的规律、保证充足的睡眠以养肝,同时,在日常生活中要注意调整情志、缓解焦躁情绪、保持心情舒畅,可在医生指导下用滋阴养肝、清热泻肝、平肝潜阳等方法。

除了肝火以外,我们还常听到胃火、肺火,它们分别指什么呢?



(网络图)

肺火中,肺实热证可见发热、口渴、咳痰色黄或痰中带有血丝、咽喉肿痛、大便秘结、尿黄、口舌生疮、舌红苔黄、脉数等表现;肺阴虚证则可伴见咽干不适、夜间口干明显、痰少而黏、五心烦热、盗汗、舌红少苔、脉细数等肺阴不足的表现。

胃火中,实火为胃火炽盛,表现为烦热、口渴、牙龈肿痛、口臭、嘈杂易饥、上腹不适、胃部灼热,大便干燥、面赤等;虚火表现为饮食量少、便秘、腹胀、舌红等。要注意暴饮暴食、过度摄入辛辣油腻或生猛海鲜等食物、饮食不规律等不良饮食习惯,都容易导致胃火。

### 吃降火药得分清“虚”“实”

说到上火,就会想到如何下火。不少人感觉自己上火了,习惯自己去买些有清热降火功效的药物来服用。这样的做法可行吗?可行不可行,首先建立在分清这把“火”是实火还是虚火的基础上。

如何区分实火和虚火呢?

实火多由外感邪气(风、寒、暑、湿、燥、火等)内侵,导致脏腑功能活动失调引起。这是阳热亢盛的实热证,以肝胆、胃肠实火多见,具体可表现为高热、头痛、面红、目赤、口唇干裂、口苦、口舌糜

烂、咽喉肿痛,或牙龈和鼻出血、耳鸣耳聋、身热烦躁、尿少、便秘、舌红苔黄、脉实滑数等。

虚火因内伤劳损所致,久病耗损精气,劳伤过度,导致五脏失调。虚弱致内热,内热产生虚火,虚火分阴虚火旺和气虚火旺两种证型。阴虚火旺表现为潮热、盗汗、形体消瘦、口燥咽干、五心烦热、舌红少苔、脉细数;气虚火旺表现为全身燥热、畏寒怕风、喜热怕冷、短气乏力、小便清长、大便稀溏、舌淡苔薄、脉大无力。

分清实火和虚火,需要对照上述症状,对于中医知识不了解的患者,建议到专科医院由中医辨证诊断,并开具对症的处方。我们不建议患者自行购药服用,因为清热降火药针对的是实火,而不是虚火,而且对于不同体质的人效果也有差别,不能一概而论。

总之,中医学认为,春季是推陈出新,生命萌发的时节,人们应该早睡早起,休养身心,使精神愉悦。如果违逆了春生之气,便会损伤身体,使提供给夏长之气的条件不足,到夏季可能会发生寒性病变,引起脾胃不和、胃肠不适等。

(据《北京日报》)