

# 春节吃多“上火” 推荐清热三法宝

春节期间,各种零食吃多了,容易“上火”。中医认为,在人体内有一种看不见的“火”,它能温暖身体,提供生命的能源,称“命门之火”。在正常情况下,“命门之火”应该是藏而不露、动而不散的。

但是,在一些刺激下,如熬夜、多食辛辣刺激肥腻之物、情绪波动大,使得体内阴阳失衡,“命门之火”失去制约,就会引起各种“上火”表现。

## 失眠易怒:肝火旺

饮酒过度、熬夜、焦虑、压力过大等都容易导致肝火过旺,不仅会降低睡眠质量,还容易出现头晕耳鸣、目赤肿痛、口苦口干、急躁易怒、胁肋作痛、便秘等症状。

肝火过旺常常表现为面红眼赤、舌质两侧潮红或舌苔黄薄。

## 咳嗽咽干:肺火盛

冬季天气干冷,人们又长时间待在温暖干燥的地方,容易忽略补充水分,以致于肺火炽盛、咳嗽不断。

不仅如此,肺火积存还容易使感冒、哮喘、咽喉炎症等反复发作,或损伤上呼吸道粘膜,出现喉咙肿痛、咽干痰少、嗓音嘶哑、流鼻血等症状。

## 腹胀积食:胃火热

如果不注意控制食量,或嗜酒,嗜辛辣、油腻食物等,将严重增加肠胃负担。再加上冬季本身



图据 CFP

运动量小,很容易导致腹部胀满、积食不化、胃火内热。轻则可能有口腔溃疡、牙龈肿痛、消化不良等情况,重则可能诱发肠胃炎、胰腺炎、胃溃疡、胃出血、胃食管反流等病症。

## 口渴心烦:心火亢

常有口渴心烦、失眠多梦、两颊赤红、口舌生疮或舌尖红等症状的人,多可能为心火亢盛。可能出现手足心热、盗汗、小便短赤且灼热涩痛等,特别是高血压、糖尿病、冠心病、心脏病患者,心火过旺容易加重病情。

应对心火旺需要舒心清热,可以通过饮茶、按揉背部穴位和适度运动来调整。

## 怕冷乏力:肾阴火

肾脏一般都是因阳气虚而导致阴气盛,即阴火过旺。主要症状表现为头晕目眩、耳鸣耳聋、牙齿松动或疼痛,伴有怕冷乏力、咽干少津、腰膝酸痛、胫骨痛、足跟痛等。缓解肾火需要滋

阴补阳,可以每天揉搓后腰的肾俞穴、腰阳关穴和腰眼穴,有活血通络、健腰益肾的好处。

## “降火”有三妙招

黄瓜味甘性凉,入脾、胃、大肠,有除热、利尿、清热解毒的作用。它含有的黄瓜酶能促进机体新陈代谢,调节体内尿酸和胆固醇水平;含有的B族维生素和丙氨酸、精氨酸和谷胺酰胺等元素,能缓解酒后不适,保护肾脏和肝脏。

白萝卜味辛甘,入肺、胃,具有清热生津、消食化滞、止咳化痰的作用。它含芥子油、淀粉酶和维生素A、维生素C,能加快胃肠蠕动、促进消化,消除胃火。

罗汉果味甘、酸,性凉,有清热凉血、生津化痰、润肺平喘等作用。罗汉果热量低,含有十多种人体必需氨基酸、脂肪酸、黄酮类化合物,能辅助治疗急慢性气管炎、咽喉炎、哮喘、胃热、便秘等。

据养生大国医微信公众号

## 想精神饱满 按揉两穴位

春节假期,在外工作的晚辈纷纷回家,亲戚间迎来送往、谈天说地,老年朋友的状态比较高昂亢奋,这样的状态较为消耗心神的能量。

因此,在假期结束后,随着亲友们纷纷返乡,生活回归常态,老年朋友们从亢奋的状态回落,难免会出现无精打采、浑身无力,情绪紧张失落等情况。

专家建议,节后想要保持精神饱满、心情愉悦,推荐大家按摩两个养生穴位。

**涌泉穴。**肾经之气如泉水自涌泉穴涌出,而肾气是人体先天之本,肾精充足则耳聪目明、精神饱满,寒湿之气欲入无门。涌泉穴位于脚掌前部1/3处,脚缘两侧连线处。睡前可以用手心搓对侧涌泉穴,使其微微发热为宜。

**太冲穴。**常按压太冲穴可疏肝解郁、调理肝气。太冲穴位于足背侧,第1跖骨间隙的后方凹陷处,持续按揉两分钟即可。

据 CCTV生活圈

## 肠胃不消化 试试刮油菜

春节期间,亲朋好友相聚,大鱼大肉肯定没少吃,您是否感觉肠胃有点不消化呢?

专家建议,不妨来道能刮油的素佛跳墙。顾名思义,这道菜里没有荤腥,它的食材用了3种蘑菇,滋味鲜美,营养也不差,在家操作十分简单。

您需要准备这些食材:蘑菇、香菇、蟹味菇、豆腐、鸡蛋、洋葱、香葱、豆芽。

还需要准备这些调料:食用油、盐、胡椒粉、香油。

操作步骤如下:

第一步,把所有食材洗干净,接着把蘑菇撕成块,香菇切花刀,豆腐切块。

第二步,起锅烧油,将两个鸡蛋分别打入洋葱圈,煎熟备用。

第三步,砂锅里放食用油,油热后放葱段炒香,放上煎蛋、豆芽、蟹味菇、蘑菇块、豆腐块和香菇。

第四步,在砂锅里倒上没过食材的开水,煮15分钟后加盐、胡椒粉、香油调味即可。

据江苏中医药微信公众号

# 晒一晒补阳气 推荐一份“日照方”

影响人体健康的因素有很多,其中很重要的一点就是机体阳气是否充足。因此,补阳气在某种程度上就是补寿命。晒太阳就可以补充阳气,一项长达26年的研究发现,多晒太阳能显著延长寿命。

今天我们整理了一份“日照方”,供各位参考。

**晒脚踝。**一天中,6-10时的阳光,红外线比较强,紫外线偏弱,十分温和,手脚冰凉的人,可以晒晒脚踝。起床后,天气好的时候,在温暖之处,适当露出脚踝,对着太阳晒晒脚底,同时可配合按摩小腿足三里穴。

**晒头顶。**冬末春初紫外线较强,特别是12-16时,长时间晒会对

皮肤造成伤害,但是头顶就不一样。中医认为“头为诸阳之首”,是所有阳气汇聚的地方,适合在中午晒。

**晒后背。**16-17时虽然太阳要落山了,但阳光紫外线中的α光束较强,是储备维生素D的最佳时间。人体很多经脉和穴位都在后背,傍晚晒背有助于调理脏腑气血。将后背朝向阳光,可将双手搓热后摩擦后背的肾腧穴,有温肾助阳的作用。

**晒手心。**人的手掌很少被晒到,所以要特殊照顾,常晒手掌可舒缓疲劳,促进睡眠。在阳光下摊开双手朝向阳光,配合按摩效果更佳。

一般而言,中青年成人每天日晒时间以30分钟至1小时为宜,老年人合成和利用维生素D能力降低,时间可适当延长,但不能一次晒太久。

晒太阳不论是哪个部位,最好是直射(眼睛除外),如室外温度较低,可打开窗户在室内温暖处做日光浴。

患有白内障等眼疾的老人,为防刺眼可以戴副墨镜。

但是,毫无防晒时去海边日光浴,甚至去照人工紫外线都不提倡。光过敏患者及正在服用磺胺类、喹诺酮类等光敏性药物的人要严格防晒。

据养生中国