“心火”、“胃火”、“肾火” 快来对照你哪上火了

“上火了！”是中国人最爱说的一句话。吃多了“燥热”食物、通宵熬夜，酒喝多了……都会引起上火；脸上冒痘是上火，口气大是上火，便秘了是上火……今天，小薇就从医学的角度，告诉大家，究竟什么是上火，为什么会上火，上火后怎么有效缓解！

一、“上火”究竟是什么？

中医里面，将产生人体火热症状的病证，都俗称为上火，属中医“热证”范畴。一般是指人体头面部如口、舌、牙龈、咽喉、眼、鼻等部位，皮肤黏膜出现红肿热痛、溃疡等症状，并可伴有全身症状、反应轻微的一种易反复的疾病。虽然说，很多症状比如口腔溃疡、咽喉肿痛、面部疱疹等都可以认为是“上火了”。但实际上，“上火”并没有那么单纯。中医里面将“上火”分为“实火”、“虚火”，两者的起因和症状都各不相同。

实火：是因为天气炎热、饮食过热等外因，或精神过度刺激、脏腑功能失调致火热内盛引起的上火。持续时间较短，经饮食、生活调理，一般一周左右就能自愈。

虚火：是年老体弱、熬夜、大病、流产、失血等内因导致人体内精液耗损而引起的上火。症状相对较轻，局部红肿热痛不明显，但是持续时间较长。很多人觉得自己上火了，会直接去药店买“三黄片”等下火药，或是自己煮凉茶喝。实际上，这是非常不科学的。

如果没有分清实、虚，就一味去火，小心会伤肾伤脾，越来越严重哦！

二、如何分清“实、虚”火

中医根据五脏学说，将“上火”分为心火、肝火、肺火、胃火、肾火，不同部位的上火，不仅有不同虚实的症状，还有不同的去火方式。夏天属于暑热之季，普遍会引起心火和胃火。

（一）心火

典型症状：心烦易怒、心悸失眠

1.实火

表现：除典型症状，还有反复口腔溃疡、牙龈肿痛、小便短赤、舌尖红等。

食疗方：冰糖莲子汤——莲子(不去莲心)30克、百合30克、冰糖适量，加水煮到莲子软烂，喝汤。

药物：可用黄连清心丸、牛黄清心丸、导赤散。

2.虚火

表现：除典型症状，还有口干健忘、手足心热、口舌生疮、舌红少苔等。

食疗方：荷叶绿豆赤小豆粥——荷叶10克、绿豆30克、赤小豆30克、粳米30克、冰糖适量，加水煮到米烂后，喝粥。

药物：可用天王补心丹。

小贴士：心火旺盛的人，可适当多吃性寒而味苦的食物，如苦瓜、苦菜、百合、苦丁茶等。

（二）胃火

典型症状：口气重、口干舌燥

1.实火

表现：除典型症状，还有胃脘灼痛、渴喜冷饮、牙龈肿痛、大便干硬、舌苔黄腻等。

食疗方：麦芽山楂茶——生麦芽10克、生山楂10克、莪莽50克、冰糖适量，煮水。

药物：可用九制大黄丸、牛黄至宝丸等、清胃黄连丸。

2.虚火

表现为：除典型症状，还有脘痞不舒、干呕、饮食量少、便秘、舌红少苔等。

食疗方：萝卜鲜藕汁——白萝卜30克、鲜藕30克、黄瓜30克，榨汁后加入等量开水。

药物：可用益胃汤。

小贴士：可以多吃莲子、芡实、淮山等健脾开胃之物，西洋菜、生菜、油麦菜、西红柿、枇杷等也都是利于消化的食物。

（三）肝火

典型症状：急躁易怒、头晕头痛

1.实火

表现：除典型症状，还有眼睛红肿疼、口苦口干、小便黄赤、大便干燥等。

食疗方：双花清火茶——菊花6克、金银花5克、淡竹叶3克、冰糖适量，泡茶饮。

药物：可用龙胆泻肝片。

2.虚火

表现：除典型症状，还有眼睛干涩、手脚心发热、内心烦躁、后半夜睡着的时候出汗、舌红少津等。

食疗方：枸杞菊花茶——枸杞10克、菊花6克、冰糖适量，泡茶饮。

药物：可用大补阴丸。

小贴士：肝火过旺的人，不宜吃辛辣、腥味及过腻过酸、煎炸食品。更重要的是保证睡眠质量，保持心情舒畅。

（四）肺火

典型症状：鼻孔出气有热烫感

1.实火

表现：除典型症状，还有发热、口渴、咳嗽、胸痛、咯黄痰或腥臭脓痰、咽喉肿痛、便秘尿黄、舌红苔黄等。

食疗方：莩荠梨藕饮——去皮莩茅50克、梨1个去核、鲜藕30克，榨汁服用。

药物：可用金花清感颗粒、莲花清瘟胶囊、清肺抑火丸。

2.虚火

表现：除典型症状，还有干咳少痰、午后潮热、夜间盗汗、鼻腔干涩、咽喉干痒、口干舌燥等。

食疗方：银耳雪梨汤——干银耳10克、梨1个去核、川贝母3克、冰糖适量，清水适量炖服。

药物：可用养阴清肺丸、沙参麦冬汤。

小贴士：要避免或少吃辛辣、温补的食物，如辣椒、熏烤羊肉、烤鱼、烤虾等，减少进食热性水果如荔枝、芒果、桂圆、樱桃。

（五）肾火

典型症状：腰膝酸软、盗汗、遗精，一般多为虚火

表现：除典型症状，还有形体消瘦、头晕目眩、耳鸣耳聋、烦热、失眠、多梦等。

食疗方：猪腰枸杞汤——猪腰子2只、枸杞、桑葚子各15克，共入砂锅煮至猪腰熟烂，吃腰子喝汤。

药物：可用知柏地黄丸、玉女煎。

小贴士：以滋阴为主，可吃黑木耳、枸杞、桑葚、西红柿、猪血、蜂蜜、牛奶、鸭血、鸭肉等。

注意：以上食疗方及药物都需要在医生指导下使用，并且不适宜长期服用，连续服用不能超过3天。

同时中医讲求辨证原则，因此若无法分辨虚实或“实火”和“虚火”同时存在时，建议及时就医，根据实际情况进行治疗。

（小薇健康）

身体表面浮起的血管 是青筋凸起还是静脉曲张

不知从什么时候起，小腿的皮肤上多了些蜿蜒的纹路，就像是蚯蚓钻进了皮下，丑陋得让人有些不寒而栗。这说明你的静脉可能“曲张”了。

一、是什么让血管变了形？

静脉曲张，表现出来就是静脉鼓胀、蜿蜒、扭曲，如蚯蚓一样。目前医学界认为导致静脉曲张的直接原因，主要是多种因素造成的静脉高压，导致血管受到损伤，出现扭曲、扩张、变形。生活中的这些情况，很容易造成静脉高压的出现：

久站、久坐：长时间的保持站姿、坐姿，下肢的血液受到重力影响，很容易出现淤积撑满血管，使静脉长时间处于高压状态；

妊娠：怀孕的女性，日渐增大的胎儿可能会压迫腹腔中的静脉，导致血液回流受阻，静脉压升高，最终造成静脉曲张。

有的人觉得下肢静脉曲张不痛不痒，只是有点难看，不用太过在意。但事实上，对它置之不理，也很危险！

二、下肢静脉曲张的危害

水肿：由于血液回流不畅，淤积在下肢，患者常常会出现下肢水肿的问题。

色素沉着：长期的下肢静脉高压，会让周边皮肤的毛细血管变得薄而通透，血液里的红细胞就可能从血管里跑出来，沉积在皮肤上变成大片黑斑。

出血：曲张的血管经过的皮肤位置，血管和皮肤都会变得脆弱，一不小心就可能破皮，甚至大量出血。这种创伤往往不会痛，患者有时甚至无法察觉。

溃疡：静脉曲张导致的皮肤脆弱，还很容易导致溃疡的出现，经久不愈，恶臭流脓，类似糖尿病足。

静脉血栓：由于血液不畅，静脉曲张的位置很容易出现血栓，如没有及时处理，血栓沿着血管进入深静脉，再回流到肺部，可能导致肺栓塞危及生命。

因此，生活中应该积极预防下肢静脉曲张的形成，如果已经患病，也要积极治疗、控制，避免恶化。

三、下肢静脉曲张的预防和治疗

1.保持正常体重，避免腿部静脉负担增加；2.避免长时间保持站立或坐姿，如果因为职业因素难以避免，记得经常做做走动、抬腿的动作；3.养成穿弹性袜运动腿部的习惯，如散步、快走、骑脚踏车；4.不要提过重的东西，休息时可以偶尔抬高双腿，帮助血液回流。

如果已经患上了下肢静脉曲张，一定要趁早就医治疗，一般是去血管外科或普外科看病。一般有如下治疗方法：

手术治疗：如大隐静脉高位结扎及剥脱术、皮下曲张静脉透光旋切术等。手术治疗有不易复发的特点，但创伤都比较大，需要遵循专业医师的意见。

保守治疗：一般使用医用弹力袜，它能延缓静脉曲张进展，缓解色素沉着、下肢水肿等并发问题；同时还可辅以药物治疗，如使用静脉活性药物，增加静脉张力，降低血管通透性，还可联合使用纤维蛋白分解药物、前列腺素EI、己酮可可碱、非甾体抗炎药等。

如果腿上爬上“小蚯蚓”，可千万别忽视，以免小问题变成大问题。

（小薇健康）