

# 如何防治春季“上火”

“我一到春季就烂嘴巴，眼睛干痒，还耳鸣头晕，医生说我是‘上火’了。”市民赵女士说，好不容易到了春暖花开的季节，因为“上火”却惹得她很是烦恼。专家介绍，春为一年之始，是万物生长的季节，人体阳气长而阴气消，此时若不注意，很容易“上火”。

## 春季“上火”原因多

专家说，春季“上火”的原因很多，但总体来说是由于各种原因导致身体阴阳失调引起的。

**养肝不当** 春季肝气当令，是肝气最足、肝火最旺的时候。肝主情志，养肝不当会影响到人的情绪，导致情绪急躁、肝火旺盛，造成口干口苦、目赤肿痛、眩晕等症状。

**多风干燥** 春季多风，尤其北方地区“春燥”现象更明显。人体代谢增强，水分更容易流失，容易造成口干咽干、牙龈肿痛、眼干、头晕耳鸣等“上火”情况。

**饮食失调** 冬季人们喜欢吃些温热食物保护强壮阳气，到了春季，如果这个习惯延续下来，很容易引起胃肠的积热，导致出现胃部灼热疼痛、口干口臭、便秘等“胃火”症状。

**起居无常** 生活不规律、工作压力变大、睡眠不足等情况容易引起身体内分泌紊乱，导致“上火”。

## 如何防治春季“上火”

**及时补充水** 春天便秘、口干等症状大多是因春燥“上火”所致。最简单

的预防方法就是多喝温水，所以也说温开水是春季防病治病的第一饮品。

**饮食得当** 要多吃蔬菜，多吃具有降火功效的食物，如苦瓜、菠菜、草莓等新鲜蔬果。还应多吃蜂蜜、西红柿、萝卜、梨等有清热润燥作用的食物。辛辣刺激、油腻的食物要少吃。

**正确“捂春”** “捂春”方法要得宜，宜“下厚上薄”。“下厚”以利于春阳之气升发；“上薄”以防阳气升发太过。衣着宽松，不要太紧。

“捂春”应因人、因时而定，根据天气变化适时增减衣服。老人和孩子身体御寒能力差，容易受到倒春寒的侵袭，“捂春”的时间需要长一些，但不要捂得太过以免生内热。

**多参加运动** 生命在于运动，开春后，万物复苏，人体经过一个冬天的蛰伏，也要到户外运动一下，运动后要补充足够的水分。

**保持良好的心情** 当遇到不愉快的事情时，要学会及时倾诉，不要憋在心里，也不要大吼大叫。如果生活压力大，也要懂得缓解压力，保持情绪平稳、愉快。

**茶饮去火** 蒲公英茶：取蒲公英干品10~30克，代茶饮。蒲公英被称为春季最好的“排毒草”，入肝、胃经，有清热解毒、消痈散结的功效，嫩芽可做菜，干品可泡水、煎汤，适合各种热毒疾病的调理，春季嗓子疼、口疮、乳腺炎、尿道炎等都可调理。需要注意的是

是，蒲公英药性苦寒，有畏寒肢冷、面色苍白、大便溏泻、小便清长等虚寒症状的人忌用。妇女行经、妊娠期禁用。

**沙参玉竹茶**：沙参5克，玉竹5克。沸水泡，代茶饮即可。春季多风干燥，经常口干咽燥者可服用沙参玉竹茶调理。

**枸杞菊花茶**：枸杞子5克，菊花5克；沸水泡，代茶饮，可根据口味适量加入冰糖。枸杞菊花茶有清肝泻火、养肝明目的作用。春季肝火易旺，容易导致眼干目涩等症，常用此茶可有效缓解。

(据人民网)



4月6日，郸城县宜路镇段庄行政村党支部代表和村民代表为周口耳鼻喉医院送来锦旗，感谢医院为村里扶贫修路奉献爱心。

记者 刘艳霞 摄

## 公民健康素养 66 条

### 第三十八条



遵医嘱使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物，预防药物依赖。

#### 什么是药物依赖性

依赖性药物与机体相互作用所造成的一种精神行为状态，有时也包括身体状态，表现出一种强迫性地需要继续或定期使用该种药物的行为和其他反应，目的是为了感受它的精神效应，或是为了避免由于停药造成的不舒适感。

#### 药物依赖性的分类

##### 身体依赖性

又称生理依赖性，是机体长期使

用依赖性药物所产生的一种适应状态。机体在足量药物维持下可以保持正常状态，如果突然停药，用药者的生理功能就会发生紊乱，出现一系列严重反应，称为“戒断症状”或“戒断综合征”。

##### 精神依赖性

又称心理依赖性，指药物对中枢神经系统作用所产生的一种特殊精神效应——欢愉和满足感。这种虚幻的欣快情绪驱使用药者欲求周期地或连续反复用药，以满足欢愉感觉和对用药的渴求，避免停用药物所致严

重的精神不适，出现强迫性用药行为。

#### 致依赖性的药物种类

**麻醉药品**：连续使用后易产生身体依赖性、能成瘾的药品。包括阿片类、可卡因类、大麻类等。

**精神药品**：直接作用于中枢神经系统，使之兴奋或抑制，连续使用能产生依赖性的药品。分为第一类精神药品和第二类精神药品。包括镇静催眠药和抗焦虑药、中枢兴奋剂、致幻剂等。

#### 烟草、酒精、挥发性有机溶剂

麻醉药品、精神药品具有二重性。它们能够镇痛、镇静、催眠，是临床不可缺少的治疗药物。但有较强的药物依赖性，若流入非法渠道就成为毒品，会带来严重的药物滥用问题，造成社会公害。

#### 如何预防药物依赖性

##### 1. 严格遵医嘱用药

能引起依赖性的麻醉药品及精神药品，国家是严格管制的，必须凭医生处方才能购买，一般情况下，按照医生开出的剂量和时间用药，不会产生药物依赖性。

##### 2. 避免致依赖性的药物合并使用

由于不同种致依赖性药物合用，容易产生叠加效应，增加依赖性和危险性，应避免合并使用，在服用上述药物时避免使用酒精等。

#### 3. 安全存放药物

切记此类药物安全存放，不仅要考虑自己，同时也要为他人着想。

#### 4. 及时与医生、药师沟通

服用这类药物出现依赖征兆时，应及时找医生、药师咨询，更换药物，尽量避开含有致依赖性成分的常用药物。对于必须长期使用的，应在医生或药师的指导下使用，不可随意增减剂量。

#### 疼痛患者安全用药

不要擅自使用止痛药；在医生的指导下使用，明确是什么原因引起的疼痛，去除病因，防止用镇痛药掩盖症状，加重病情；长期使用阿片类药物不要突然停药，采用剂量递减方法可以避免出现戒断症状；癌症疼痛患者和中、重度慢性疼痛患者需要长期使用麻精药品的，经医生规范化治疗，不会引起“成瘾”。

#### 失眠患者安全用药

大多数的失眠和焦虑，往往不需要特别的药物治疗就能好转；如果必须服用安眠药，应尽可能晚上服用，而且持续时间不宜超过4周，尽量避免连续每天用药。老年人和儿童如果必须使用安眠药，必须在医生和药师的指导下使用。

(未完待续)  
(市卫计委宣传科提供)