

夏季要对症降火

入夏以来气温升高，人的火气也随着上涨。所谓“上火”，实际是中医所谈的一种致病因素，有外感、内生之分。中医认为，邪火大部分还是由内而生的，外界原因可以是一种诱因，总的来说还是身体阴阳失调引起的。

夏季易壮火食气

夏天为什么会心火过旺呢？在中医看来，夏季主气为暑，《素问·五运行大论》中这样论述暑气：“其在天为热，在地为火……其性为暑。”通过这段论述我们不难发现，暑气其实是一种极热之气。极热之气体现在人体上叫“壮火食气”，这里的“食”是吃的意思，就是说火太壮就会“吃”掉我们的气。另

一方面，天热人易出汗，而中医向来视汗为“心之液”，出汗过多自然易消耗心脏阴液，导致心阳更加旺盛，从而出现了口干舌燥、尿黄、尿少、尿急、尿痛等上火症状。

得其反，阴愈虚则火易旺，火更旺则阴更伤，形成恶性循环。

脾胃虚弱慎用凉茶

夏季药店里出售的“凉茶”逐渐多了起来，但中药配的凉茶并非所有人都适合用。专家提醒，胃寒的人最好少喝凉茶，脾胃虚寒主要表现为消化不好、怕冷、吃生冷或坚硬的食物容易胃疼等。专家指出，除了胃寒之外，胃酸过多、长期腹泻的患者也要慎用中药凉茶。当然，也不是说脾胃虚寒的人“上火”就不能败火。当出现病症的时候，人体对药的耐受性会提高，所以这类人群也不是完全不能喝凉茶，只是用量和次数要适当减少，而且最好只在有病症的时候喝。

中医区别上火的五种类型

■ 心火

有虚火、实火之分，可见心悸、失眠多梦、舌尖痛、口舌糜烂、尿黄灼热等。

■ 胃火

表现为牙龈肿痛、口臭、易饥、便秘等，分虚实两种，

“虚火”舌红少苔，“实火”口干口苦。

■ 肝火

可表现为头晕胀痛、面红目赤、口苦咽干、急躁易怒、舌边尖红、脉数。

■ 肺火

干咳无痰或痰少而粘、潮热盗汗、手足心热、失眠、舌红。多重养阴清热，可多吃梨。

■ 肾火

多因为肾阴不足导致阳火偏亢，出现火迫精泄的病机。一般会出现遗精、早泄等症。 (北商)



亲，要当心“公路狂躁症”来袭

盛夏高温，驾车者情绪本来就不稳定，再加上生活在城市中的人每天都要面临很多压力，一旦遇到交通堵塞，情绪就会骤然爆发。你的情绪是不是很难自控？你是否骂过前边的慢车、违章车，是否有踢人两脚的冲动？而在你的后边，是否有人朝你猛按喇叭？其实这就是“公路狂躁症”。

“公路狂躁症”是因交通堵塞导致的一种心理疾病，这种症状常在人们不知情的情况下发生，并造成一定的危害。它可使部分车主的心态在瞬间出现失衡，这样的人往往表现出冲动的个性，伴有攻击性的行为，在受到阻挡或抵抗时，甚至还有暴力倾向，情绪失控，容易导致生命和财产损失。