



# 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,总的说来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。

## 降火要对症治疗

入夏气温升高,很多人感到喉咙肿痛,眼睛红肿干涩,认为“上火”了,便买来牛黄解毒片吃,可几天后症状不见减轻,反而觉得喉咙更加寒凉,胃也不舒服。专家指出,中成药也不能乱吃,一定要根据自己的症状选择药物。许多人身上的“火”是中医所说的“虚火”,属阴虚火旺,好发于常熬夜的“夜猫子”及老年人。中医学有虚火、实火之分,虚则补之、实则泻之。如果对“虚火”病人一味清热泻火,会适

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良、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。

### 支招:让心情“慢下来”

交通堵塞几乎是每天都要发生的,因此,每次出行尽量提早出门,让行车时间更充足。有了时间,在适当情况下还可有意识放慢车速,让自己尽量从容些。

### 支招:学会放松心情

堵车发生时,应想办法学会调节自己,如待在车里听听音乐或摆弄一些有趣的小玩意来分散注意力,也可以在车里听听相声,来缓解紧张的情绪。

### 支招:情绪激动莫开车

如果最近一段时间因工作或生活原

因使你的心情很烦躁、食欲不振、失眠、焦躁不安等,那么,就请换一种交通工具上班,尽量少开车或不开车。

### 支招:习惯换位思考

有些驾驶者看到别人违反交通规则,都会非常气愤,此时不妨换位思考一下,想想自己是否也曾有过这样的行为,多一分理解与包容,心情也会平静很多。

### 支招:积极的自我暗示

当心情烦躁时,切勿选择用骂街的方法,不妨对自己进行心理暗示,比如“别急,一会儿就好了”。积极的自我暗示,也能让身心放松下来。

### 支招:善于转移注意力

堵车时单靠一个人的力量不可能使交通顺畅,而你又不能弃车而去,所以就请放弃烦恼,做做深呼吸,或者摇下车窗,看看外面的蓝天,给陌生人一个微笑。

研究发现,男人比女人更容易发生“公路狂躁症”,其原因有以下三点:

男人和女人对车的关注程度不同,而烦躁程度基本上与爱车指数成正比,男人喜欢车的程度远远超过女性,而女人只把车当成生活领地。

男司机和女司机对路面的关注程度不同,男人开车更易受外界事物干扰,而女人则比较专注。

男人和女人对音乐的品位不同。女人喜欢放一些抒情的音乐,但男人更喜欢节奏感比较强烈的歌曲。

(四季)

## 厨房装修不当 直接影响健康

厨房是家居“重地”,涉及到水、电、燃气等多种设施,也是确保饮食健康的根源。有些装修装饰方法不科学,可能带来健康隐患。

用带门的碗橱。碗碟洗后放入碗橱,关上橱柜门,里面密不透风,加上碗碟上残留的水渍,容易滋生霉菌。因此,选购碗橱时,最好选不带门的,方便通风,用碗碟前再用水冲洗一下,避免落灰。

厨房没窗户。多数家庭烹饪时都会产生大量油烟,厨房没有窗户就少了一处重要的排烟通道。对于这样的厨房,一定要选购一款吸力强、效率高的抽油烟机。最好在厨房安装性能良好的排风扇,辅助排烟。

只装一个水槽。有些厨房洗菜区只设置一个水槽,洗菜和倒剩菜等垃圾只得共用,如果每次倒垃圾后清洁不彻底,很容易“病从口入”。最好换成双槽水盆,一个用于洗菜,一个用于倒垃圾,并且及时彻底清洁。

灶台离窗户太近。夏季做饭,多数人都都会敞开厨房的窗户,辅助排烟。但如果把灶台设置在窗户旁边,一阵风吹来,轻则影响了灶火的烹煮效率,浪费燃气,延长做饭时间;风大些,则可能把灶火吹灭,如果家人没及时发现,就会引起燃气泄露,带来安全隐患。风还很容易把油烟吹散,降低抽油烟机的排烟效率,使室内弥漫油烟,影响家人健康。装修时,最好使灶台远离窗户,可将洗菜区域设置在窗户附近。

乱堆放杂物。一些家庭会把厨房当成储藏室,瓶瓶罐罐或暂时不用的小家电等杂物都堆放在厨房的角落、橱柜里。时间长了,尤其夏季湿热,这些杂物就很容易滋生细菌、霉菌,影响家人健康。一些没用的杂物应及时妥善处理。

(周震)

