



男女老幼如何去火

盛夏到来，阳光似火，好像也点燃了人体内的火。男女老幼由于体质不同、生活习惯各异，体内的火也有所区别。因此，针对不同的对象，去火的方法也不一样。

男性要去肺火和胃火

抽烟喝酒是很多男性的不良嗜好，其直接的后果就是肺火重，表现为咳嗽、咳痰、嗓子疼。去肺火的策略是清润、化痰，可以多吃白萝卜、雪花梨、莲藕、百合、枇杷、杏仁、柚子等，平时可按摩鱼际（第一掌骨中点桡侧）、少商（拇指末节桡侧）两个穴位。

很多男性爱大口吃肉、大碗喝酒，觉得这样才“爷们儿”。酒为热性，肉生火生痰，再加上不爱运动，就会导致胃火重，表现为脸上长痘、口气重、便秘等。这样的人要多吃绿豆粥（汤）、苦瓜、苦菜、黄瓜、西瓜、冬瓜、马齿苋、

芹菜、薏米，平时按摩内庭（足背第二、三趾间）、厉兑（足第二趾末节外侧）两个穴位。

女性多心火和肝火

由于平时心思重、想得多，很多女性常有心烦、失眠、口舌生疮、舌红等问题，这是心火旺的表现。去心火需苦寒，可用莲子心3克或竹叶5克泡水代茶饮，也可吃苦瓜、草莓等降心火的食物，平时可按摩少府（在手掌面，握拳时小指尖处）、少冲（在手小指末节桡侧）两个穴位。

肝火多见于更年期女性，表现为爱发脾气、头痛、头晕、口苦等。去肝火重在解毒，可以用菊花5克泡水喝，既能降火又能明目，还可多吃芹菜、丝瓜等疏肝的食物，平时可以按摩太冲（足背第一、二跖骨结合部前凹陷处）、行间（足背侧第一、二趾间）两个穴位。

老年人容易有肾火和肺火

肾火往往是肾阴虚的火，症状有五心烦热、头晕、腰酸耳鸣等。去肾火需滋阴，可吃黑木耳、枸杞、桑葚、猪腰、海参、西红柿、猪血、蜂蜜、牛奶、鸭血、鸭肉、蛤蜊等，平时可按摩太溪（内踝后方，内踝尖与跟腱之间的凹陷处）、涌泉（在足底前部凹陷处）两个穴位。

老年男性的肺火多为肺燥引起的火，表现为干咳、便秘，可以吃百合、枇杷、莲藕、白萝卜等润肺的食物。老年人怕寒，用冰糖、银耳、雪花梨一起煮水喝更好。

青少年一般多肺火和脾胃火

青少年火力旺，再加上爱吃糖果、坚果、油炸食品、含糖饮料、高热量快餐等，一般多肺

火和脾胃火。

肺火表现为经常感冒、咽喉痛、脸上长痘、爱流鼻血，可以多吃雪花梨、柚子、百合、白萝卜等去火。脾火的表现为便秘、牙痛、口腔溃疡。去脾火要利湿，建议多吃绿豆粥（汤）、西瓜，也可以用竹叶或荷叶3克泡水喝。

婴幼儿肺胃之火较盛

婴幼儿是“纯阳之体”，肺胃之火比较盛，表现为鼻涕干、尿黄，可以喝牛奶、绿豆粥去火。

另外，脑力劳动者多注意防范心火、肾火；体力劳动者留神肺火、胃火；管理者要去肝火、肺火；写字楼里的白领注意心火、肝火。

（生时）

如何预防夏季热感冒

专家支招

减少活动，注意通风

夏季天气炎热，人体出汗较多，昼长夜短，睡眠不足，抵抗力减弱。夏季人们通常不重视防治感冒，又都喜欢吹空调，因此更容易导致着凉，并产生各种并发症。发烧、流鼻涕、嗓子疼、浑身乏力，甚至还会腹泻。别以为天冷才会感冒，热天气里一样会有折磨人的热感冒造访，给人体健康带来很大困扰。

风热型

发热重，恶寒轻，咽干咽痛，甚至咽喉、扁桃体红肿疼痛，鼻塞或鼻流黄涕，口渴，痰粘色黄等。

风寒型

恶寒重，发热轻，头痛、关节疼痛明显，鼻塞声重，鼻流清涕，口不渴，痰稀色白，咽喉疼痛不明显或仅见咽痒。

暑湿型

头晕、烦渴、呕吐或腹泻、不思饮食，伴有发热、恶寒、头痛或全身疼痛等。



药膳调理防治热感冒

银花豆豉粥：金银花9克、淡豆豉9克，水煎去渣，加入粳米60克，煮粥食用。适合风热型热伤风病人服用。

香菜葱白饮：香菜15克、葱白（带根）3段，将两者洗净，加水适量，煮沸后再煮5分钟即可。适用于中医辨证为风寒型的热伤风初期病人。

藿香叶粥：鲜藿香叶20克，煎汤待用。先用粳米100克煮粥，加入煎好的藿香叶煮沸，即成藿香粥，每天服用两次。具有健脾、化湿、解表的作用。

（新华）

肚脐是养生要穴

药粉敷脐降血压、脐上拔罐止腹泻

肚脐，中医称之为“神阙穴”，是全身361个穴位中唯一看得见、摸得着的穴位。其特殊性及与全身的广泛联系，是其他任何穴位无法比拟的，被称为“先天之结蒂，后天之气舍”，“五脏六腑之本，元气归藏之根。”

神阙穴是任脉上的腧穴，具有温通阳气、健脾和胃、强壮祛病、养生延年的功效，广泛应用于内、外、妇、儿等疾病的治疗上。现代研究也表明，穴位及经络都与神经末梢、神经束、神经节有着密切关系。这也就是脐疗能促进人体神经、体液调节，从而改善组织器官功能的道理所在。

脐疗的方法多根据经典医书《针灸甲乙经》而来，包括拔罐、药物贴脐、滴脐、敷脐、温脐等法，但禁止针刺，以免发生感染。

拔罐法：

肚脐拔火罐能回阳固脱，治疗长年不愈的腹泻；能扶正祛邪，治疗风寒型感冒；活血祛风，以治疗顽固性荨麻疹；调和中下焦，疏通胃肠气机，治疗肚脐周围痛及腹痛。拔罐操作简便，易于掌握，但拔罐时间不宜过长，特别是寒湿型体质患者容易出现水泡，所以每次以10~15分钟为宜。

灸脐法：

重灸神阙，有起死回生的效果。一般用艾灸或隔姜、隔附子饼灸10~30分钟，能温中散寒、温补下焦，治疗虚寒腹痛，脾胃虚寒引起

的呃逆、反胃、呕吐及脾肾阳虚导致的腹泻、水肿等。

敷脐法：

神阙与任、督、冲、带脉相通，因此用药敷肚脐能通过全身各经脉发挥作用。贴敷肚脐的药物多为辛香药物，可以迅速渗透，到达组织及微循环，获得调和阴阳、治疗疾病的目。例如，敷黄连粉、牛黄粉能退烧；敷珍珠粉、丹参粉治失眠；敷砂仁、枳实能治疗消化不良；用吴茱萸、川芎各半研粉敷脐能降血压。

滴脐法：

是将药物化为水液，滴于脐中，与敷脐异曲同工。有人称用藿香正气水滴脐治疗中暑，这是一个误区。藿香正气类药物能解表化湿、理气和中，可用于夏季肠胃型感冒和部分中暑患者，但不适合所有中暑的病人。

肚脐是养生要穴，也是最怕着凉的地方。肚脐和腹部其他部位不同，脐下无肌肉和脂肪组织，作为腹壁的最后闭合处，皮肤较薄，屏障功能较差，易受凉或染风寒。有的女孩赶时髦穿低腰裤、露脐装，有可能因受凉引起胃肠功能紊乱，导致呕吐、腹痛、腹泻等。特别是月经期女性，盆腔处于充血状态，肚脐受凉会导致经血不畅，久而久之引起痛经、月经不调等问题。有的人觉得肚脐脏，喜欢抠它，这样做也有健康隐患。因为肚脐的肌肤非常娇嫩，经常抠有可能引发感染，因此应避免。（生时）