

# 湿热高温,身体爱发“火”

胃、心、肝、肺、肾“5把火”,食疗可“灭”它



## 防火

夏至已过,炎炎夏日开始唱主角。这时人们或多或少都会有全身乏力、疲倦,甚至失眠心烦、口舌生疮等症,这在中医看来,是上火了。中医专家说,天气炎热,外界的高温环境极易引发人体生“五火”(胃火、心火、肝火、肺火、肾火)。同时,会使精神低落、萎靡困乏,情绪的低落使人加重“五火”症状。高温引燃的这身体“5把火”该如何灭?专家在这儿有好建议。

郑州晚报记者 刘书芝



### ——身体“5把火”症状各不同

河南省中医院传统医学诊疗中心武月萍博士说,“上火”是中医学专用名词,当人们出现咽喉干痛、两眼红赤、鼻腔热烘、口干舌痛以及烂嘴角、流鼻血、牙痛等症状时,即是中医所说的“上火”。

盛夏时节,人体的肝心肾脾胃都“爱发火”。当有头痛、面红目赤、口干咽疼、肋肋疼痛、尿黄便秘,甚至吐血等症时,说明肝上火。头晕目眩、耳

鸣耳聋、发脱齿摇、睡眠不安、五心烦热、形体消瘦、腰腿酸痛等,是肾上火。干咳无痰、痰中带血、咽疼音哑、潮热盗汗等,则是肺上火。

而心火和胃火则有虚实之分,低热、盗汗、心烦、口干等是心虚火,反复口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒等是心实火。胃的虚火表现为轻微咳嗽、饮食量少、便秘、腹胀、舌红、少苔;实火表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬。

### ——上火应食疗,清火药当饮料喝

在中医学看来,夏季炎热所造成的病因都可以归结为“上火”。中医认为,掌握祛火的关键在食补与药补相结合。武月萍博士提醒大家千万别把清热的中成药当成夏季饮料来喝,夏季“灭火”重在预防,通过一些食疗方法也能达到去火的目的。

而中医常推荐的方法有,金银花能除暑清热,可以用金银花泡茶,加上一些蜂蜜当饮料服用。也可以用乌梅与金银花煎水

服用,乌梅能生津止渴,特别适合夏季口干的人群。喜欢喝茶的朋友,也可以在茶里放一些金银花、菊花、薄荷等。

夏季还可以多食用西瓜、西红柿等,也有利于清热生津。冬瓜汤和绿豆汤也是夏季可以多食用的食物。同时,夏季要少吃辛辣、油炸、油腻的食物,少熬夜避免劳累过度,保持心情舒畅情绪乐观。特别是“火气”大的朋友更要注意,因为这些生活习惯都容易让人体产生内火。

### ——5款清“火”食疗方,您试试

**绿豆粥祛胃火:**石膏粉30克,粳米、绿豆各适量,先用水煎煮石膏,然后过滤去渣,取其清液,再加入粳米、绿豆煮粥食之。

**莲子汤祛心火:**莲子30克(不去莲心),栀子15克(用纱布包扎),加冰糖适量,水煎,吃莲子喝汤。

**梨水祛肝火:**川贝母10克捣碎成末,梨两个,削皮切块,加冰糖适量,清水适量炖服。

**菊花汤祛肺火:**猪肝1副,菊花30克(用纱布包好),共煮至肝熟,吃肝喝汤。

**枸杞山萸汤祛肾火:**猪腰子2只,枸杞子、山萸肉各15克,共放入砂锅内煮至腰子熟,吃猪腰子喝汤。

<p>—i"1"° · —S,,B</p> <p>£0371-56722588 £0371-67655128 £0371-60688923 £0371-56722215</p>	<p><b>郑州温馨养老院</b></p> <p>£13140010737 15515630850</p>	<p><b>工商资质年检审批</b></p> <p>400-700-6566</p>	<p><b>快速贷款</b></p> <p>专业垫资解押</p> <p>0371-86155771 15603719959</p>		
<p>★信用卡刷还 13703823800</p> <p>★车辆房屋信用贷款 13653815008</p> <p>★银行民间快速贷款 18625505511</p> <p>★免费办大额信用卡 13592551256</p> <p>★信用卡刷还08速办 15093289557</p> <p>★满额度房贷 56665912 下款收费</p> <p>★生意银行信用贷 7厘 15237189877</p> <p>★信用卡代还低带分 15093363398</p> <p>★POS办理另招代理 18838048555</p> <p>★贷款、办卡、提额 15737172620</p> <p>★信用卡服务提现 13137109465</p> <p>★专办大额信用卡 86220038</p> <p>★无抵押信用贷款 13213121005</p> <p>★急用★当天放款 13674993428</p> <p>★信用服务 15036181687 全市最低</p> <p>★信用贷款当天办理 13838077900</p> <p>POS—:13592512835</p> <p>—:18638101280</p>	<p>£6036937 15515782503</p> <p>56718557</p> <p>13674926415 13503847873</p> <p>13255966256</p> <p>15136177259</p> <p><b>放款快 利息低</b></p> <p>13223040697</p> <p>15225453286</p> <p>£18937188876</p>	<p><b>身份证快贷</b></p> <p>13838201298</p> <p>56759150</p> <p>13255966256</p> <p><b>专业办理大额信用卡</b></p> <p>18703973295</p> <p>13903820869</p> <p>15903687377</p> <p>15038328108</p> <p>55985085</p>	<p>18703665069</p> <p>13015536694</p> <p>55807777</p> <p>18703803711</p> <p><b>应急借款</b></p> <p>15803898755</p> <p><b>53728888</b></p> <p>60963666</p>	<p><b>信贷息9厘 当天放</b></p> <p>£8668 9226</p> <p><b>专业代办(1-100万)</b></p> <p>13523458731</p> <p>18703665069</p> <p>13015536694</p> <p>55807777</p> <p>18703803711</p> <p><b>诚信专防水治漏</b> 13837167735</p> <p><b>瘫痪老人护理院</b> 15516905586</p> <p>18703892006</p> <p>88888011</p> <p>4001007566</p> <p>55551684 移修空调清洗充氟</p> <p>13733183156</p> <p>18939245607</p> <p>60380868</p> <p>15890604246</p> <p>15093212147</p> <p>13137127325</p>	<p>18739905018 上门</p> <p>13253649028</p> <p>18736143200</p> <p>13598835331</p> <p>13838008126</p> <p>18537178988</p> <p>13838116541</p> <p>15188326606</p> <p>18638798903</p> <p>13653712239</p> <p>13837193005</p> <p>15617889588</p> <p>13323719810</p> <p>4007009329</p>
<p><b>及88886123</b></p> <p><b>时房贷 车贷</b></p> <p><b>快速借贷</b></p> <p>13676925112</p> <p><b>金满地房产</b></p> <p>0371-86541620 56682677</p>	<p><b>车房快贷</b></p> <p>£0109860/1</p> <p><b>德众贷款</b></p> <p>18037195879</p>	<p><b>公务人员</b></p> <p><b>营业执照满三年</b></p> <p>30"-150" 0371-87097668</p> <p><b>急用钱</b></p> <p>13733893588</p> <p>86231171</p>	<p><b>应急用钱</b></p> <p>18638593528</p> <p><b>当天放款</b></p> <p>18538128886 18639556660</p>	<p>13526806983</p> <p>66667734</p> <p>13643715759</p> <p>67957397</p> <p>67628569</p> <p>18737162461</p> <p>63558835</p> <p>66666601</p> <p>68181851</p> <p>66199783</p>	<p><b>鑫汇工商资质</b></p> <p>65901419</p> <p>65901473</p>