

健康知识

□本报记者 马妍

口舌生疮、眼睛干涩、满脸长痘……每到秋冬时节，这些上火症状总是困扰着很多人。上火是人体各器官不协调造成的，医学上称之为应激性疾病。那么在这个季节里，该如何应对上火呢？记者咨询了呼和浩特市中医蒙医医院治未病中心主任朱晓。

秋冬季节易上火 清火不要盲目

秋冬上火的典型症状

据朱晓介绍，秋冬季节上火有多种症状，第一个是便秘。进入秋冬后，由于人体内水分的过度蒸发，而且肠胃功能相对变弱，肠道也会因受燥气损伤而变得干涩，不少人在这个季节都会出现大便干结的现象。很多原来就有便秘的患者会因秋燥而加重病情；一些原本没有便秘的人，也容易在这个季节感到大便干结难解。

其次是口腔溃疡。进入秋冬季，干燥会使很多人出现牙龈肿痛、口腔溃疡等现象，这主要是由于胃火上升引起的。身体内缺乏蔬果中含有的维生素、纤维素等营养时，口腔黏膜的健康就会受损，溃疡面接连出现。嘴角糜烂也是上火的症状

之一。中医认为，过食肥腻辛辣、煎炒、酒类等食品，致使脾胃受损，内蕴化热，严重者口角就会出现糜烂症状。还有很多女性上火最明显的症状就是长痘。这是因为秋冬季的天气干燥，加上体内火气旺盛以及皮肤干燥，进而使得脸上长痘。

如何应对秋冬季上火

那么，该如何预防秋冬季上火呢？朱晓表示，天气干燥是造成上火的主要原因，因此在干燥的季节里，补水尤为重要，一定要多喝水，每天正常的饮水量要维持在8杯左右。除了足够的饮水量，还要注意保湿，可以使用加湿器增加所处环

境的湿度，这样也能保持自身皮肤的水润。此外，食用一些辛辣、油炸、油腻的食物后是非常容易上火的，出现上火的情况后则更要忌嘴，辛辣食物不能再碰，饮食应以清淡为主。如果嘴巴内因上火而长泡了，可以喝粥或者喝汤来代替米饭。

预防秋冬季上火，饮食很重要，要多吃一些下火的食物，像苦瓜、苦菜。如果不喜欢吃有“苦”味的菜，也可以多吃绿豆、芹菜、豆芽、生菜、冬瓜等清热下火的蔬菜，但是注意在烹饪时这些蔬菜不要炒得过于油腻，否则会影响下火效果。

“秋冬季节天气干燥，很多人的心情也会受到影响，如果情绪不好，经常持续暴躁的脾气，非常容易肝火旺，而这也会表现出上火的症状。所以，除了在饮食方面需要改

善外，愉快的生活氛围也是很重要的。”朱晓提醒。

盲目清火可能会损伤脾胃

在生活中，很多人上火后选择喝凉茶或者服用下火药。对此，朱晓表示，临床上经常会见到不少盲目清火的患者，症状没有得到缓解不说，有的还误伤了脾胃。

“身体器官单纯偏热或偏寒的患者并不多，大多数人都是寒热错杂，临床医生在为患者用药时既要保证清火，还要固护患者脾胃。如果没分清症状就自己盲目泻火，很可能火没有清下去，反而还会引起更多身体不适。”朱晓提醒。

霜降已至 温润养生正当时

随着秋风渐凉，上周，我们迎来了二十四节气中的第18个节气——霜降。此时，天地间万物开始收敛，寒气凝霜，标志着冬季的脚步日益临近。在这个由秋入冬的转折点，温润养生尤为重要。

□本报记者 李娟

霜降已至 注意保暖

进入霜降节气，首先要保暖防寒，护好“三处”。据呼和浩特市妇幼保健院中西医结合科住院医师汪志敏介绍，天气逐渐变冷，风湿病、老寒腿、慢性胃病又成了常见病，而预防这些病症的发生主要就是注意身体的局部保暖。老年人要适当多穿衣服，膝关节有问题的可以穿戴护膝，晚上睡觉时也要注意保暖。

“如果家中的老人患有老寒腿，睡前可以用热水泡泡脚。在接诊时，我们发现许多年轻人为了时尚不习惯穿秋裤，喜欢露出脚踝，这样很可能导致老寒腿。有关节炎、腰椎、颈椎疾病的患者，天气转冷时一

定要注意保暖，骑车族可以通过佩戴护膝、护肘来防止关节受凉。多晒太阳，并适当进行一些功能性锻炼也有助于关节的健康。”汪志敏说，头部保暖也很重要。霜降后，早晚温差大，头部作为“诸阳之会”，易受寒邪侵袭，引发感冒、头痛等。记得佩戴帽子，尤其是外出时，更要做好头部保暖。对于胃病患者来说，要注意腹部保暖。腹部受凉易导致脾胃不适，胃不好的人注意不要吃寒凉的东西，觉得胃部不适时可以用热水袋暖一会儿，疼痛就会缓解。

寒气来袭 健脾润肺

进入霜降时节后要注意润肺滋阴，调养内环境。在日常饮食中，宜多吃银耳、百合、莲子、梨等润肺生

津、养阴清燥的食物，以缓解秋燥带来的不适。要适量饮水，保持体内水分充足，促进新陈代谢，缓解皮肤干燥、咽喉不适等问题。

“在霜降节气后，建议每日饮水量不少于1500毫升。饮食要少辛增酸，减少辛辣食物的摄入，以免加剧体内燥热。适当增加酸味食物，如山楂、柚子等，有助于收敛肺气，生津止渴。”汪志敏表示。

同时，要注意动静结合，平和为贵。虽然天气渐寒，但适当的运动仍是不可或缺。此时宜选择较为温和的运动方式，如散步、慢跑、太极拳、八段锦等，以微微出汗为度，避免大汗淋漓而耗伤阳气。如果锻炼后十分疲惫，休息后仍然无法恢复体力并感到头晕头痛、食欲下降等不适症状，可能是运动量大造成的，下一次运动时建议减少运动量。另外，老年人在锻炼时要保护手、脚及膝关节，在天气特别冷时可以选择阳光充足的时间段

外出运动。

“霜降是自然界的一个美丽转身，也是我们调整身心、迎接寒冬的重要时刻。在这个季节里，让我们顺应天时，科学养生，从调整作息、饮食调养、适量运动、情志调养到预防疾病等方面入手，为自己的健康加分。”汪志敏说。

