



嗓子疼、嘴角烂……

如何应对冬季“上火”

冬天除了气温骤降，燥感也跟着升级，嗓子疼、嘴角烂、便秘等“上火”现象似乎更严重。明明天冷了，为什么“上火”的人反而多了？

天气越冷越要警惕“上火”

提起“上火”，人们最先想到的症状就是眼干喉痛、鼻干出血等。实际上，上火在中医、西医的描述范围有所差异。现代医学中，上火即炎症反应，比如眼睛肿痛、咽喉肿痛等。我国传统医学中，将“火热”分为两种：外火和内火。

外火：由人体感受外界火热引发。比如，给火热旺盛体质的人过度穿衣盖被，过度补充红参、桂圆等热性补品，导致上火。

内火：人体内生之火，常见的是情生火、食生火。怒气、忧郁、思虑、紧张这些情绪积压太久均可引起上火；饮食结构失衡、暴饮暴食是导致“食火”的原因。

冬天更容易上火，和以下原因有关：冬天气温低，人体出汗少且户外活动减少，代谢物的排出也相对较少；在饮食上，人们多会选择火锅、羊肉等肥甘厚味食物。这些因素都会造成体内痰湿内生、大便不通、气血不畅、郁而化热，出现上火表现。

不同类型的火有不同“败”法

上火的表现多样，以人体头面部多见。诊断上火的标准需要具备1个主症（头面部症状）或2个次症（至少1个头面部症状）。

主症：牙龈肿痛、咽喉肿痛、口臭、口苦、口舌溃疡、眼红干涩。

次症：口角糜烂、眼屎增多、口渴、舌痛、鼻干出血、便秘尿黄、心烦暴躁、

多食易饥饿、痔疮发作等。

根据中医辨证论治的特点，以上提到的症状多以实火为主。还有一部分体质虚弱的人常年作息紊乱、熬夜透支、过度脑力工作，或因疾病特殊用药，发生虚火，常表现为低热、手足心热、口干盗汗、舌干红无舌苔。从中医角度讲，冬季上火，多是由于饮食不当所致。按照“火”的虚实类型，可以搭配药食同源的食物进行降火：

实火 可选用菊花、苦丁茶、马齿苋、穿心莲等；还可选用白萝卜、冬瓜、油菜、菠菜、苋菜、芹菜、番茄、竹笋、荸荠等。

虚火 可选用枸杞子、百合、银耳、莲藕、鸭肉、桑葚子等。

以下做法可以润燥降火

喝汤 每周喝2-3次银耳莲子汤、银耳百合汤或绿豆汤，天气若过于干燥，还可以吃些梨、莲藕、芋头，以润燥降火。

多吃蔬果 天冷时，人的食欲大增，自制力较差者会不自觉吃多，随着积攒增多也会导致上火。这种情况，通过清淡饮食、多喝水、多吃蔬果等办法可快速缓解。

据燕赵老年报



养生
食谱

胡椒吃法多样 有助散寒暖胃

胡椒是一种常用调味品，其中白胡椒散寒暖胃，药用价值稍高一些，调味作用稍次，而黑胡椒温补脾肾的作用明显。胡椒的吃法多样，今天，为大家推荐两款和白胡椒有关的美食。

白胡椒炖猪肚：10克白胡椒在微火中煨炒出香味，加适量水，将500克猪肚切丝后放入砂锅，小火炖1小时以上，直到猪肚丝软烂，加盐调味即可。猪肚补脾胃，合胡椒共奏温中散寒、健脾补虚之功。

白胡椒羊肉汤：150克羊肉洗净切块，起锅爆香。10克白胡椒、6克陈皮、15克生姜洗净，与羊肉一起放入锅内，加清水适量，大火煮沸后，转小火煮1-2小时，调味食用。羊肉补肝明目、温补脾胃、补血温经，陈皮行气除胀满、燥湿化痰、健脾和中，生姜温中散寒，合胡椒共奏温中助阳、散寒止痛之效。

据中国中医药报

冬令滋补吃木耳 补气益肺活血补血

民间有冬令吃木耳滋补的习惯。木耳是一味药食同源的中药材，在我国有着悠久的药用历史。现代营养学研究认为，黑木耳中铁含量丰富，有助改善缺铁性贫血，其中的活性多糖还可提高人体免疫力。今天，为大家介绍三款食疗方。

黑木耳瘦肉汤：100克瘦肉洗净、焯水、切丁，20克黑木耳干浸泡后去蒂、洗净，瘦肉、木耳放入锅中，加生姜3片水适量，小火炖煮30-40分钟，加盐调味食用。滋补脾肾，可用于肾虚耳鸣人群日常食疗。

黑木耳炒山药：一根鲜山药切片，15克黑木耳撕小块备用，油烧热后放入山药、黑木耳，炒熟加盐调味即可。有助健脾固肾润燥补肺。

木耳枸杞乌鸡汤：20克黑木耳浸泡在凉水中，待黑木耳泡开后，把适量生姜切成片，与20克枸杞和100克乌鸡肉一起放进砂锅内，加入适量水，用小火炖1个小时。最后放入适量味精和盐，即可食用。补益肝肾，适用于身体虚弱、病后体虚者，若手足麻木、腰腿疼痛等也适合。

据广东中医药微信公众号

天气变冷

别让“脑卒中”来敲门

健康
小讲堂

为何寒冷天气容易引发脑血管疾病高发？哪类人群需要特别警惕？近日，记者采访了中山大学附属第三医院神经内科主任陆正齐教授。

气温骤降容易诱发脑卒中

脑卒中是急性脑血管意外的统称，俗称“中风”。陆正齐特别提示，老年人是脑卒中高风险人群，尤其要警惕卒中的发生。

专家介绍，气温变化与脑卒中患病风险密切相关。温度每降低1摄氏度，罹患脑卒中的风险升高1.13%，脑卒中死亡风险升高1.2%。这可能是由于气温变低后，容易导致人血管收缩，收缩后血管内血液随之变少，老年人血管弹性差，如此一来便会加重脑的供血不足，如果再加上患者本身又有高血压、高血脂、糖尿病等，还会加剧脑梗死的发生。

想要平安过冬，注意做好这几点

陆正齐表示，老年人或有卒中高危因素的人群，如患有高血压、糖尿病、高脂血症且控制不佳的人群，有心房颤动、颈动脉粥样硬化、睡眠呼吸障碍及偏头痛的人群等，首先要在寒冷天气里做好防寒保暖措施，实时留意外部天气的变化，及时增添衣物，戴帽子、口罩等，以防受凉。

第二，健康饮食。每天饮食种类应多样化，使能量和营养的摄入趋于合理，每日食盐不超过5克，少油饮食，控制胆固醇、碳水化合物摄入，避免饮酒。第三，科学运动。健康成年人每周参加3-4次有氧运动，每次持续约40分钟以上，如快走、慢跑等，中老年人可根据自身情况参加有益身心的健身运动。第四，基础疾病患者一定要做好高血压、冠心病、糖尿病等疾病的管理，定期体检复查，接受专科医生治疗。

据羊城晚报

