

夏天来啦,如何熄灭火气?

立夏刚过没几天,小王的鼻子有了反应。连续3天,每天早晨一洗脸,鼻血就流淌不止。如同小王,夏天容易上火的市民不在少数。不过,不同体质、年龄、性别的人上的火也有区别,注意事项也相应不同。

△ 孩子易发肺火

夏天,有些孩子动不动就发热,只要着一点凉,体温立刻就会升高,令妈妈们苦恼不已。从中医学的观点看,小儿发热多是由于肺卫感受外邪所致。小儿之所以反复受到外邪的侵犯,主要是由于肺卫正气不足,阴阳失于平衡。小孩夏天“火大”,容易感冒咳嗽以及腹泻,实质上就是阴阳的平衡失调。

怎样判定孩子夏天是否有“火”呢?一般来说,“火大”的孩子平素性情急躁,烦躁易怒,大便干,手足心热,喜食冷饮,食欲较差,睡觉时盖不住被子,喜欢俯卧而睡。这种“火大”的孩子,应该多喝水,多吃蔬菜和水果,少吃肉类及巧克力等热量高的食品。

△ 青壮年易发肝火

夏天,小伙子们因蓄积在体

内的阳气随着夏热转为向上外发,若藏阳气过多会化成熟邪外攻,如果遇到阳气骤升,内外两阳碰撞,易引动内热而生肝火,继而诱发多种疾病。

怎样判定青壮年夏天是否有“肝火”呢?一般来说,肝火旺盛时常伴有性急易怒,口苦咽干,眩晕头胀,痛在头的两侧或头顶。这种肝火旺盛的小伙子,应少吃酸味多吃甘淡性温微辛食物,以养肝健脾和胃,抗御外邪对人体的侵袭。还应禁忌大辛大热及海腥类的食物,不吃过腻过酸及煎炸食品,如辣椒、羊肉、海虾、肥肉、乌梅等,以免“火”上浇油。

△ 中年易发胃火

中年人作为单位里的骨干,家庭的顶梁柱,往往因为压力大而伤肝化火,火邪及胃,易发胃火。

怎样判定中年人夏天是否有“胃火”呢?一般表现为胸肋胀满,善叹息,口苦咽干,多食善饥,口渴喜冷饮,伴有面红目赤,心悸失眠,性急易怒,畏热汗出,头晕目眩,小便黄赤,大便秘结。饮食上应增加黄绿色蔬菜与时令水果的摄取。

△ 老年易发肾阴虚火

夏天阳气旺盛,容易导致老年人肾阴亏虚,从而出现腰膝酸软,心烦,心悸汗出,失眠,入睡困难,同时兼有手足心发热,阳痿,早泄,盗汗,口渴,咽干或口舌糜烂,舌质红,或仅舌尖红,少苔,脉细数。

老年人饮食上应少吃刺激性及不好消化的食物,如糯米、面团等,多吃清淡滋补阴液之品,如龟板胶、六味地黄口服液等,多食富含维生素B族、C族及富含铁等食物,如动物肝、蛋黄、胡萝卜等。

△ 妇女易发心火

妇女在夏天情绪极不稳定,特别是更年期的妇女,如突受情绪刺激,则会烦躁不安,久久不能入睡。这主要是由于心肾阴阳失调而导致心火亢盛,从而出现失眠多梦,胸中烦热,心悸怔忡,面赤口苦,口舌生疮,潮热盗汗,腰膝酸软,小便短赤疼痛,舌尖红,脉数。

应给予中药对证滋阴降火,如枣仁安神丸,二至丸等。饮食上应多食酸枣、红枣、百合或者干净的动物胎盘等养心肾之品。(综合)

常见夏季病 如何拒之身外?

除了上火,夏季病还有很多种。下面聊聊几种夏季常见病,以及如何预防。

一、中暑

人在高温环境中,体温调节失去平衡,水盐代谢紊乱,从而头晕、恶心、呕吐,甚至休克死亡。

预防措施:在烈日下做好防晒工作;保证充足的睡眠;多吃蔬菜瓜果,适量饮用盐开水、绿豆汤、酸梅汤等清凉饮料。

二、肠道传染病

夏季气温高,食物容易腐烂变质,而且各种蚊虫的繁殖也快,从而传播肠道传染病。

预防措施:少吃隔夜隔餐的饭菜;保持室内外环境卫生,消灭苍蝇、蟑螂、老鼠等。

三、热中风

由于室内外气温相差太大,若频繁出入房间,忽冷忽热使脑部血管反复舒缩,发生热中风。

预防措施:室内外温差不超过7摄氏度。适时补充水分,不渴时也要喝。多吃凉性食物如苦瓜、莲子等。高血压患者应经常测血压,调整好药量。(综合)

