

# 春天容易压不住“火”

## 看看这几个对策

一到春天，嘴角长泡、口腔溃疡、咽喉干痛等症状纷纷袭击身体，人们习惯将其归纳为“上火”。为什么春天比其他季节更容易压不住“火”？《生命时报》邀请专家解读春天“上火”的原因，并总结几个对策压住这股火。



“春火”来了，  
如何灭？

### 上火 中国人特有的症状叫法

上火，传统医学常提的叫法，这并非指只有中国人才会上火，而是因为上火是中医对许多症状的笼统说法，影响因素很多。

中医理论认为，人体里是有火的，当然火也应该保持在一定范围内，比如

体温应该在37℃左右，如果火过亢人就会不舒服，出现红、肿、热、痛、烦等症状。

就西医而言，上火是感染病原体，导致人体某些功能不能正常发挥作用而出现的一种“准病态”。引起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。

若平时消耗大量的精力和体力，就使全身各系统处在紧张和变化之中，即处于应激状态。机体一旦进入应激状态，就会破坏体内环境的协调、平衡和稳定，导致疾病发生。

### 为什么春天压不住“火”

天气干燥时，人们稍不留神就会上火。尤其在北方的春季，上火时不仅会口干舌燥，甚至还会让人心绪不宁，有的人更会因肝火旺大发脾气。

中医认为，虽然“火”大部分是由内而生的，但环境气候的变化常是重要的诱因。

《黄帝内经》记载：“春夏养阳，秋冬养阴”。意思是说，要顺应四时来养生，春季阳气旺盛，养阳能抵御外邪入侵，使正气存内、邪不可干。

冬季人体阳气藏于内，春季开始向外开发，如果饮食过于温燥，会导致阳气相对过剩，造成“气有余便是火”的上火现象，这就是为什么很多人一

到春季就有口干舌燥、大便干结症状。

此外，民间有句话叫“菜花黄，痴子忙”，说的是油菜花飘香的4月，一些被称为“痴子”的精神疾病患者病情会达到高峰，出现忙乱、亢奋甚至躁狂表现。

在临床上，一年中的3~5月为精神疾病（特别是精神分裂和躁狂症）复发率最高的时期。另外，春天的气候也会使30%的正常人情绪波动较大、容易烦躁不安，发生伤人、酗酒、吵架等事件。

有统计显示，约有1/3到1/2精神分裂症的初次发作是在春季，而约一半躁狂症也是在春天发作，一些青年躁狂症患者会出现言语举止轻浮，寻

衅滋事等症状，在民间也称“桃花癫”。

之所以春天反而让体内“火力”升级、情绪躁动，主要是因为随着春季日照延长，空气的电离程度高，人体内分泌激素和神经递质都会发生相应变化。

如松果体褪黑激素分泌下降，体内单胺类（如肾上腺素、去甲肾上腺素和血清素）神经递质增加，从而诱发躁狂或精神分裂症，也使正常人的情绪更加高涨甚至躁动。

人体内分泌激素和神经递质的改变，还容易让人白天犯困、晚上睡不着，进而波及情绪。那些平时脾气急的人，此时情绪更容易激动，压不住火，与他人发生摩擦。

### 春季“灭火”的几个方法

一般来说，年轻人比老年人阳气旺、火力壮，男性比女性火力壮，许多小孩也会因火力壮而上火。需要注意的是，孩子火力壮是在长身体，只要没有病症，就不需要降火。

要防止上火，建议做好以下几点：

#### 学会调情志

在春季要自我调畅情志，保持乐观、开朗、豁达的情绪，尽力做到“不急、不气、不怒”。

遇事要恬静虚无，泰然处之，这样才能使肝木坚实，肝气调达。

#### 饮食控制

吃一些降火、败火的食物，比如新

鲜蔬菜水果等。

饮食应清淡可口，少吃油腻、生冷和过度刺激性食物。口味以少酸增甘为主，因为酸味主收，入肝。

甘味入脾，适当增加甜的食物，可以健脾益气，甘润不滋腻的食物有百合、雪梨、山药、莲子、甘蔗等。

#### 工作张弛有度

工作、学习有张有弛，同时要适当锻炼，如游泳、散步都是非常好的运动方式，但锻炼不宜过度，以睡一觉能恢复体力为度。

#### 多喝水

一般每天1500~2000毫升左右，但

不要短时间大量喝冰水，否则会损伤胃黏膜，影响脾胃功能。

#### 睡觉觉

中医理论认为，休息不够会导致体内的阳气浮越而出现“火气”的种种表现，不过这种火气是虚火而非实火，这种情况下如果一味用寒凉的清热解毒类药物或食物，很可能导致“火气”更加严重。

此外，情绪上不要过于压抑自己，同时避免从事太多高强度、兴奋性的活动，而是要压着火，稳稳过春。

## 喝骨头汤能让骨骼更健康吗



骨头汤里  
钙含量很少  
脂肪含量很高



靠喝骨头汤不能补钙，更不能让骨骼更健康。相反，骨头汤里溶解了大量脂肪，老年人或血脂代谢异常的人不宜过多食用。

### 这样饮食 骨骼更健康



增加奶及奶制品的摄入



蛋类



鱼类



鱼肝油



蘑菇类

补充足量的维生素D



控制盐的摄入



不喝太浓的茶



每天  
不超过3杯

控制咖啡的摄入量



少喝碳酸饮料