

一补就“上火”怎么办

从中医养生角度讲,适当进补是给身体“充电蓄能”的好时机。但有些人吃了补品后反而口干舌燥、喉咙冒火、长痘、便秘了。进补不成,反成“上火”,这是为什么呢?

究其原因,进补“上火”其实是进补方式不匹配需求,导致身体在抗议。具体来看,补品可能选得太“猛”。人参、鹿茸、羊肉……很多人一到进补时,就盯上了这些食材。可这些“大火力”的食材就像熊熊燃烧的柴火,主要适合怕冷、手脚冰凉的阳虚体质人群。对于本身体质偏热的人,或进补量过大的人,就容易温燥过盛,身体里的“津液”反而会变少,自然就“上火”了。

中医进补讲究“对症下药”,可很多人根本摸不清自己的体质。阴虚体质的人本身就“缺水”,总觉得口干、晚上出汗,再食用温热补品,无异于火上浇油。湿热体质的人身体里本就又湿又热,温补食材一旦进肚,直接把体内的火给“焖”得更旺,痘痘、口苦全找上门。所以,体质认错了,就容易补得“南辕北辙”。

脾胃运化不及也是导致“上火”的一大因素。补品多为浓肉汤、滋补膏方等滋腻厚重之物。如果进补前没有给脾胃适应时间,或者一次性吃得太多,脾胃自然扛不住,补品变成“食积火”,可表现为口臭、肚子胀、大便秘干。这就像让小马拉大车,不仅跑不动,还容易“爆胎”。此外,有些人进补的时候只吃温热的,不搭配点凉润的食材“中和”,再加上喝水少、熬夜多,自然更容易“上火”。



不同的“上火”表现,调理的方法也不同。(AI制图)

那么,进补“上火”了,该怎么办?有些人会选择自己吃些寒凉的降火药,但那样容易伤了脾胃的阳气,适得其反。其实,“先踩刹车,再慢慢调理”才是正确的做法。

首先,应赶紧把所有温热补品停了,也不要再食用辛辣、油炸、烧烤等容易“上火”的食物。每天饮用1500~2000毫升温水,给身体“浇水降温”,不要熬夜和过度劳累,让身体先“缓一缓”。

接下来再对症调理。不同的“上火”表现,调理的方法也不同。口干舌燥、喉咙肿痛甚至流鼻血,提示为“上焦火”,可以喝金银花配麦冬煮的水,或者食用冰糖炖雪梨、银耳百合粥,这些都是温和的滋阴润燥饮品,既能下火又不损伤身体;口舌生疮、心烦睡不着、舌尖红红的,则提示为“心火”,可以饮用莲子心茶,或者食用百合莲子粥,淡竹叶煮水饮用也可,能清“心火”而不伤人;口臭、牙龈肿痛、好几天不大便,提示为“胃火”,应多吃白萝卜、芹菜、冬瓜等凉润的蔬菜,饮用蜂蜜水或绿豆汤,帮肠胃“刮刮油、通通便”,把胃里的火排出去;头晕胀痛、动不动就生气、眼睛干涩,提示为“肝火”,可以饮用决明子菊花茶,或者多吃凉拌黄瓜、苦瓜炒蛋,既能清火,又能保护眼睛。

以上调理期间切记要饮食清淡,等“上火”症状全部消除,可寻求医生的帮助,再考虑要不要继续对症进补。

(据《光明日报》)

脚底藏着一条“养肝线”

硬了、软了、摸不到分别对应不同问题

将脚趾向上勾起,脚底绷紧,从脚后跟内侧到大脚趾根,能摸到一条明显的条索状物,它就是地筋。中医理论中,筋与肝的关系最为密切,全身的筋脉都需要肝血的濡养才能保持柔韧有力。“地筋正好位于足厥阴肝经的循行之处。”湖南中医药大学第一附属医院针灸推拿中心主任医师李里表示,其状态直接反映肝的疏泄功能、肝血的盛衰、肝气的条达。

三种地筋状态

●地筋又硬又僵

若地筋又硬又僵,摸上去像一根紧绷的琴弦,按压时酸胀疼痛明显,可能说明肝气郁结、肝火偏旺。这类人情绪急躁易怒,容易感到胸闷胁痛、口苦咽干、失眠多梦、头胀头痛。

●地筋又细又弱

若地筋又细又弱,按上去没有弹性,说明肝血不足、肝气虚。这类人常表现为面色无华、眼

睛干涩、视物模糊、头晕眼花、指甲干枯易断、女性月经量少色淡等。久病体虚、年老体衰、长期熬夜、用眼过度的人,地筋容易出现这种状态。

●地筋几乎摸不到

若地筋几乎摸不到,或者脚底比较僵硬,找不到明显的筋脉,情况就比较复杂,可能是肝经气血瘀滞、筋脉失养的表现,也可能是痰湿内阻,导致筋脉被“埋”住了。这类人往往伴有肢体困重、肥胖、舌苔厚腻、大便黏滞等表现。

如何调理地筋?

调理地筋的核心是以通为补,首选推揉法。坐姿,一脚搭在另一条腿上,露出脚底,用拇指指腹从脚跟向大脚趾方向推按地筋,力度由轻到重,以有酸胀感为宜。每次推揉3~5分钟,双脚交替进行。针对不同状态的地筋,方法上有所侧重。

●地筋僵硬者,重在疏肝理气

地筋僵硬者,重在疏肝理气、放松筋膜,推揉时可配合深呼吸(吸气时放松,呼气时稍用力

按压),搭配按揉太冲穴(足背第1、第2跖骨间凹陷处),加强疏肝效果;晨起敲打大腿外侧的胆经,帮助疏通气机;保持情绪舒畅,适当运动,避免熬夜,少吃辛辣刺激、油炸食品,以免助火伤阴,可饮用玫瑰花茶、薄荷茶疏肝解郁。

●地筋细弱者,重在滋养肝血

地筋细弱者,重在滋养肝血、柔筋养络,推揉手法宜轻柔,以温和刺激为主,搭配按揉三阴交穴(内踝尖上3寸),以健脾、益肝、补肾;也可用艾条温灸地筋,每次5~10分钟;饮食上,多吃养血柔肝的食物,如桑葚、枸杞、红枣、黑芝麻、菠菜等;避免用眼过度,每隔1小时远眺休息;平时可用枸杞、菊花代茶饮,有养肝明目之效。

●地筋不明显者,重在化痰祛湿

地筋不明显者,重在化痰祛湿、通经活络,推揉前先用热水泡脚15~20分钟,促进气血流通;推揉时力度可稍大,配合按揉丰隆穴(外踝尖上8寸);饮食要清淡,少吃甜腻、生冷、油腻的食物;适当运动,促进代谢;经常喝陈皮薏仁水,以健脾化湿。

(人民日报健康客户端)

本版组稿 李鹤

