

□副研究员 蒲昭和 (成都中医药大学 610075)

何谓“上火” “上火”是一种俗称,属于中医学“火热证”范畴,指人体受到“火热之邪”侵袭,出现一系列“热证”表现。由于火性上炎,“上火”的人多会有头面部“热”的表现。出现咽喉干痛、头昏目胀、鼻腔热烘、口舌生疮、流鼻血、牙痛等症状。“火”为夏季主气,火与温、暑三气同性,所以夏季易致人“上火”。秋冬季节气候变化无常,空气干燥,也是容易“上火”的季节。

“火证”分哪几类 “上火”除可因自然界风、火、热、燥等邪气侵袭引起外,也会由七情所伤、过吃辛辣油腻、抽烟喝酒、缺少睡眠等因素而引起。火邪致病的机理与



# “上火”是什么病症 *shang huo*

脏腑功能失调密切相关,所以五脏六腑皆有“火”。比如,常见的口舌生疮,口角起泡、糜烂,心烦失眠,面赤口渴属于心火;咽干肿痛,口气烘热,鼻腔烘热、干燥,鼻翼或鼻头红肿疼痛,脸生疮包属肺火;口干口臭,口唇起皮、干裂,牙龈肿痛,胃脘灼痛,多食易饥属胃火;烦躁易急,目赤干涩,太阳穴胀痛,口苦,耳鸣如潮属肝火;小便黄少属小肠火;大便秘结属大肠火等。中医认为,“火”又有虚实之分,胃肠、心、肝胆多实火,表现出牙龈疼痛、咽喉干痛、口舌生疮、口渴口苦、大便干结等症状,青壮年多易出现;虚火多表现为肺、肾阴虚症状,比如出现燥热、盗汗、口热干燥不欲饮、心烦、失眠、耳鸣、头晕等症状,老年人及慢性消耗性疾病者易出现。

“上火”有何害处 “上火”引起的口舌生疮、牙龈肿痛、便秘等症,不仅令人不舒服,而且“上火”还可能引发或加重某些疾病。临床观察表明,常见的急性结膜炎、鼻炎、鼻出血、扁桃体炎、牙周炎、粉刺痤疮、便秘、胃脘热痛、尿道感染等疾病,常与火邪或热毒太盛有关。“火热之邪”易竭耗阴液,导致血液浓稠,造成循环功能障碍或血流不畅。老年人(或心脑血管病者)“上火”,还可能引起高血压、脑中风等病发作。中医认为,“火邪”致病,可能会使人体内有有毒代谢物,如乳酸、肌酸、肌酐、尿酸及含氮的有机化学物积滞在体中,损害肝、肾等脏器。及时清

除体内的热毒之邪,有助于避免相应的并发症发生。

“上火”宜对症选药 “上火”宜采用清热祛火治疗。即使用寒凉性质的药物以清内热,达到热除火退。所用药物多具有清热、凉血、滋阴、解毒等作用。常用的祛火中成药有牛黄解毒片、三黄片、四季三黄软胶囊、上清丸、清火片、一清胶囊(颗粒剂)等,适用于各脏腑实火症。如果以胃火偏盛者,可用牛黄清胃丸、白清胃散、清胃黄连丸等;心火甚者宜选导赤丸、久芝清心丸、栀麦清火片、大神口炎清等;肝胆有火者宜用龙胆泻肝丸、当归龙荟丸、九味牛黄丸等;肺火者可选用清肺抑火丸、黄栀花口服液、金花消痈丸等。至于肺、肾阴虚所致的虚火,当以滋阴清火为主,如大神口炎清颗粒、玄麦甘桔冲剂、知柏地黄浓缩丸(丸)、麦味地黄丸等,均可酌情选用。清热祛火药品种甚多,选药时一定要对症,最好能在医生指导下服用。

注意:已有龙胆泻肝丸及导赤丸(散)引起肾损害的报道,这主要与其中的“关木通”有关,现国家药典已将“关木通”改为“木通”。购买时应注意药物组成,发现仍用“关木通”者,当禁用。清热祛火药多苦寒或有泻下作用。孕妇及脾胃虚弱或腹泻者应当慎用。■

# 中国传统养生格言

酸多伤脾 ,甘多伤肾 ,  
苦多伤肺 ,辛多伤肝 ,  
咸多伤胆 ,言多伤心。

唐·孙思邈《千金方》/李福章/荐

## \* 本期导读 \*

治疗乙肝的矛盾及其点评

乙肝病毒携带者要不要治疗?有人说要治,有人说不能治,到底该信谁的?如果说抗病毒治疗是根本,那么大多数患者使用的治疗方法,如保肝护肝、中药汤剂等,岂不是在安慰、欺骗患者……治疗乙肝八大矛盾,请看专家一一评说。

幼儿多看电视 成年健康堪忧

……1000名儿童中,26岁时 有17%的吸烟,17%的身体超重,15%的血胆固醇升高,15%的健康状况差等。而且多发生在少儿时期 每天看电视超过2小时的人群中。

警惕肺感染启动老年多器官 功能不全

一些看似比较简单的小问题,可能是一连串损伤效应的始动环节,即老年多器官功能不全的“扳机”。一旦启动了多器官功能不全,即会导致连锁效应,使得全身脏器相继发生功能不全,直至危及人的生命。

应当警惕“老来瘦”

王局长原来偏胖,退休后坚持锻炼,近一个月来明显消瘦。开始他为此高兴,可是逐渐发觉自己胃口越来越差,并且有暖气、返酸、烧心等不适……

女性性高潮时的尴尬事

女性达到性高潮时,有时也会出现一些令人意想不到的尴尬事,有的叫床,有的肛门排气,有的丢水,有的发生阴吹……

“上火”是什么病症

五脏六腑皆有“火”,口舌生疮… …属心火,咽干肿痛……属肺火,口干口臭……属胃火,烦躁易急……属肝火,小便黄少属小肠火……火邪致病,清火有方,请看专家给指导。

如何去看心理医生

据报载,与美国前总统克林顿有染的莱温斯基,一家四口每月请心理医师调整心态的费用是好几百美元。中国人也逐渐接受了心理医生。那么,去看心理医生时该注意些什么呢?

胃癌克星:大蒜、绿茶

同是山东省的苍山县盛产大蒜,当地居民一年四季都有吃蒜的习惯,其胃癌死亡率只有栖霞县的十二分之一……