

为什么体寒的人还容易上火？ 这个因素被太多人忽视！胡乱泻火，毁肾又伤脾



“上火”应该对绝大多数人而言并不陌生，熬夜过后脸上长痘，吃完火锅口舌生疮……苦不堪言！

但是偏热体质或平和体质的人易上火也就算了，为什么手脚冰凉、特别怕冷的虚寒体质还是经常上火呢？

虚寒体质，为什么经常上火？

《黄帝内经》里说：“今夫热病者，皆伤寒之类也……人之伤于寒也，则为病热”。也就是说：体内寒气过剩，就会引发上火等热证，体寒其实也是上火的根源之一。

中医认为，肾主水、心主火。正常情况下，心火向下供给肾阳气，而肾脏向上滋润心火，二者相互作用、互相牵制，平衡人体阴阳调和。

但是若心肾不交，即肾水无法上升，心火无法下降以温肾水，人就会形成上热下寒体质。

1 心肾不交的原因

①肾阴、肾阳亏虚。肾阴亏虚，肾水本身不足，难以实现“上济心火”这一功能；而肾阳亏虚，阳气过于虚弱，不能鼓动肾水上升，心火也就得不到滋养。

②心阴虚，则阴不制阳，心阳偏亢，则

虚火内扰。

③脾胃虚弱。火要下降，水要升腾，必须借助脾胃之气的推动，脾胃虚弱，中气不足，升降功能失调，自然心肾不交了。

④湿阻中焦。心在上，肾在下，若湿气过重，堵住中焦，心火和肾水自然无法下降和上升。

2

上火下寒的症状表现

①上身症状

上火其实是一种虚热，会有阴精亏虚、虚火上炎的表现，如口腔溃疡、牙疼、流鼻血、青春痘等问题。

②下身症状

下寒会有阳气不足、虚寒内盛的表现，如经常拉肚子、易腰膝腿软。若是女性还容易有痛经，并且经常手脚冰冷，特别怕冷；而男性就容易出现阴囊冰冷潮湿的症状。

二

盲目去火伤脾胃，适得其反

上火了，大多数人都会选择用清热解毒的金银花、菊花、凉茶一类去压制自己的“上火”症状，但为什么有些人有用，有些人不但症状没有缓解，反而加重了呢？

1

上火，有虚、实之分，不能一概而论

专家表示，上火不能一概而论。对于“实火”人群，采用泻火、降火等寒凉药物进行治疗，的确有效；但是对于“虚火”人群，此类方法只会伤肾又伤脾，使得虚上加虚，越治火越大！

实火症状：舌红苔黄、口干便干、面红耳赤、心烦易怒等。

虚火症状：舌红少苔、口干舌燥、爱出虚汗、消化不良、腰膝酸软等。

2

苦寒药，项三条，祛实火

像黄连、黄芩、连翘、板蓝根、蒲公英等苦寒药适用于祛实火。但久服易损伤脾胃，因此平时一定要控制好用量。另外还可以试试刮项三条：

位置：刮的时候从风府穴一直往下到大椎穴，刮至微红；再从风池穴到肩井穴，两侧也都刮至潮红即可。

专家强调，刮痧用泻法时按压力要大、速度要快，每一板的刺激时间要短，才能疏泄病邪，使亢进的功能恢复正常。

3

甘寒药，背五条，治虚火

像金银花、芦根、石斛等甘寒药适用于祛虚火，养阴清热，既祛火又不伤脾胃。另外，祛虚火还可以刮背五条：

位置：先刮正中间督脉，从上至下，要轻要慢；接着刮膀胱经旁开1.5寸，即2横指的膀胱经第一侧线；最后刮膀胱经旁开3寸，即四横指的膀胱经第二侧线。

专家强调，手法轻柔不要求出痧，来回刮20次即可。

三

预防上火，调理体质很关键

易上火，其实不仅和饮食、作息习惯有关，也和体质密切相关，如湿热体质者，可能实火较多，阴虚体质者虚火较多，而要改善易上火的症状，关键是要对症调理体质！

1

实火人群，清热化湿

此类人群平时要少吃辛辣刺激、大热大补的食物，像苦瓜、丝瓜、冬瓜、芹菜等清热泻火的新鲜蔬果可以多吃；适当饮凉茶及健脾祛湿的粥汤。

推荐三仁汤

材料：杏仁15克、飞滑石18克、白通草6

克、白蔻仁6克、竹叶6克、厚朴6克、生薏仁18克、半夏10克，一起炖煮。

功效：杏仁可去肌表湿邪；白蔻仁去中焦湿邪；薏苡仁渗利湿热于下焦，宣上、畅中、渗下以解三焦之湿热。其他皆可辅之。

2

虚火人群，滋阴清热

此类人群平常可以多吃点雪梨、百合、莲藕、银耳、山药等能滋阴清热的食物。另外，下面这款汤也能作为日代茶饮。

滋阴清热饮

药材：沙参30克、麦冬30克、石斛20克、细生地30克、玉竹（炒香）30克。煎煮后，代茶饮。

沙参、麦冬、石斛都能养阴清热、益胃生津；细生地能生津止渴、滋阴补肾、清热凉血；玉竹滋阴润燥，养胃生津。

3

平和体质养成法

平和体质又叫做“平和质”，是最稳定、最健康的体质！一般产生的原因是先天禀赋良好，后天调养得当。如何调养，不妨试试以下几个小招：

①合理适度的运动，增强体质；

②膳食平衡，食物种类的多样化，不过饥、过饱，按时进餐；

③保持乐观、开朗的心态；

④起居宜规律，睡眠要充足，劳逸相结合；

⑤穴位保健。

足三里

中医认为，人体足三里是一个滋补强壮穴位。按揉该穴位，可调理脾胃、补中益气、疏风化湿、增强抗病能力。

位置：位于小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指处。

涌泉穴

涌泉穴是人体长寿大穴之一。“肾出于涌泉，涌泉者足心也。”肾经之气犹如源泉之水，来源于足下，涌出灌溉周身四肢各处。

经常按摩此穴，则肾精充足、耳目聪明、精神充沛、腰膝有力。

位置：涌泉穴在脚心，卷足时足前部凹陷处。

手法：用大拇指或中指指腹按压穴位，做轻柔缓和的环旋活动，以穴位感到酸胀为度，按揉2~3分钟。每天操作1~2次。

几点睡的觉才有“美容”功效？不想老得快，今晚就开始吧



睡眠对于每一个女孩子来说都是非常重要的，每天保证充足睡眠，身体得到充分的休息，精神状态好，皮肤不会暗淡，有人说

每天需要保证8个小时的睡眠，但是事实情况并不是如此。

在有条件的情况下早睡，当然是好的，但是当代人的工作压力比较大，很多人不能做到早睡，在这种情况下，究竟怎样才能保证自己每天睡到美容觉呢？

相信大家都知道，在晚上11点之前入睡，可以称为美容觉，但事实情况并非如此。很多人别说是在11点睡觉了，就连在12点之前睡觉都做不到，其实，只要保证在睡觉前3小时不进食，这也算是美容觉，比如，晚上能够保证在11点睡觉的人，在8点之前要解决好晚餐，如果在12点睡觉，就需要保证在9点之前吃晚餐。

每个人对于睡眠长短的感知是不一样的，有的人就算每天保证了8小时的睡眠，第2天起床还是会感觉精神疲惫，有的人每天只睡5个小时，第2天精神依旧充沛，所以睡眠时间的长短还是要根据个人的感知，去决定自己的睡眠时长，当然了，一般而言，每个人每天保证8小时的睡眠是完全不够的。

每个人所需要的睡眠时间，跟年龄也有关系，年龄在60岁以上的人群，日常睡眠时间在7~8个小时之内就可以，年龄在18~64岁的人群，睡眠建议在7~9个小时之内，相对而言，青少年和老年人是最需要睡眠的一类人。

青少年由于在长身体这个时候保证充

足的睡眠时长，才能够健康成长发育，而老年人的身体的各项器官功能都在衰退，只有保证充足的睡眠，第2天的精神状态才会更好。

想要睡上美容觉，建议晚餐也不要进食太多食物，当我们胃部储存太多食物没有消化的时候，晚上睡觉的时候也会感觉到不舒服，甚至会出现失眠的情况。睡眠对每一个人而言都是非常重要的，每天保证充足的睡眠时间，能让我们的皮肤变得更好，胶原蛋白也不会流失的那么快。晚上的睡眠质量跟睡眠的时间长短是不对等的，因此我们可以在晚上睡觉的时候，尽量提高自己的睡眠质量，睡眠质量高，才能算是真正的美容觉。

高蛋白饮食可能损伤心脏

春暖花开，又到减肥季，不少人为了尽快减少体重采用高脂饮食、低碳饮食、高蛋白饮食。尤其一些健身减肥的人，往往为了减肥增肌，采用高蛋白饮食。的确有研究显示高蛋白饮食可促进产热，饱腹感更强，有助于减少脂肪，降低体重。但注意这种好处背后，可能存在隐患。

近日，华盛顿大学医学院的研究发现，高蛋白饮食虽确实有助于减肥，但却会促进动脉粥样硬化斑块的发展和破裂，增加心血管风险。要预防动脉粥样硬化，除了减肥、运动这些生活方

式上的干预外，主要需要使用降脂药来降低血脂。虽有研究显示高蛋白饮食有助于减肥，尤其是减少体脂和腹部脂肪，但对于心血管健康上可就不一样了。

动物实验发现，高蛋白饮食的小鼠吃得更少，体重更轻，体脂率和糖耐量也分别优于对照组。但在这种看似健康的指标下，高蛋白饮食小鼠主动脉根部却出现了更严重的动脉粥样硬化，粥样硬化斑块里还有更多的巨噬细胞，更不稳定，易形成血栓，造成心肌梗死等更为严重的问题。

注：研究还发现高蛋白饮食

的小鼠血液中，氨基酸的浓度要明显高于对照组，尤其是亮氨酸。随粥样硬化斑块里的亮氨酸等氨基酸浓度的升高，且巨噬细胞中mTORC1的激活也显著增加。粥样硬化斑块里，巨噬细胞会吞噬其中的脂质，但却无法将其完全降解，只能让脂质在自己体内堆积，形成泡沫细胞，逐渐坏死崩解。各种酶以及处理了一半的脂质又给释放出来，进一步募集来更多的免疫细胞加重炎症。该过程中，巨噬细胞还会产生基质金属蛋白酶，降解斑块的纤维帽，让斑块不稳定。

