

2012年公卫助理医师：冬天易上火食疗来帮忙 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656454.htm 本文介绍了心火、肝火、肺火、胃火的食疗方法！

一、心火主要表现：心烦急躁、口舌糜烂、生疮、舌尖红等；儿童可表现多动、烦、急、不安等。心脏在中医五行中属火，掌管血脉运行，心火上炎可表现口舌糜烂、生疮。预防：保持好心态，防止情绪波动，多食果蔬，多饮水，少食辛辣之物，禁酒，多运动。食疗：赤小豆粥：赤小豆50克、粳米100克。先将赤小豆煮开，再下粳米共煮为粥，每日2次，早晚服用，有降火之功效。灯芯草柿饼汤：灯芯草6克、柿饼2个，加水300毫升共煮，将水煮剩至100毫升，加白糖适量，温服，柿饼可吃，每日2次。此方有清降心火、清热利尿之功效。

二、肝火主要表现：急躁易怒、头痛眩晕、目赤耳鸣、面红耳赤、口苦咽干。肝的性情最急躁，肝气会随肝火上升，所以出现急躁易怒等情况。预防：养肝的关键在于制怒，同时要注意休息，防止过度疲劳。因为身体劳累，就会使人情绪不稳而易怒，所以生活中要少食辛辣、勿过劳、禁酒等。食疗：菊花茶。选菊花10克开水冲泡，代茶饮，有清肝明目之功效。

三、肺火主要表现：咳嗽时发、咽喉干疼、吐黄痰、口干而渴喜冷饮等。儿童肺热较为多见，如易感冒、经常咳嗽等。外感温热之邪或风寒犯肺均可化热，出现口干、咳嗽等肺热之症。预防：在多风干燥季节，要多饮水，多食蔬菜水果，忌食橘子(生热)，适当运动，但应避免寒邪侵袭。食疗：川贝炖梨水。选梨数个切块加水500毫升和川贝，煮开20分钟即可，加冰糖少许，饮

汁食梨，有润肺止咳之功效。川贝母可清热润肺，用于肺热燥咳、干咳少痰等症状。梨也有生津、润燥、清热等功效。

四、胃火主要表现：胃脘灼痛、渴喜冷饮、口臭、牙龈肿痛，儿童表现为口腔溃疡，大便秘结等，多因胃热偏盛，与情志郁火相关，过食辛辣之品所致。预防：平时应少食辛辣、过热之品。多饮水，适当运动，少吃肥甘厚味，多食果蔬。

食疗：藕汁蜜糖露。鲜藕榨汁150毫升，加蜂蜜30克，调匀内服，每天2次，连服数天，有润胃凉血降火之功效。小编推荐：

#0000ff>2012年公卫助理医师：金秋十月吃“三芋”

#0000ff>2012年公卫助理医师：专家提示喝酸奶应注意六误区

#0000ff>2012年公卫助理医师：心脑血管病患者秋冬如何进补

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com