

春为一年之始，是万物生长的季节。然而，不少市民却出现上火的情况，那么春季上火的原因有哪些？上火后有什么对策？对此，记者联系到了阳光融和医院临床营养科主任杜慧真，给予市民一些建议。

预防春季上火 专家有妙招

A 有效预防春季上火,可从五点做起

杜慧真表示，春季“上火”的原因很多，像是饮食方面、生活作息不规律、工作压力大等情况都会引起身体内分泌紊乱，导致出现“上火”的情况。另外，有的市民会在春天将自己捂得严严实实，这样容易出现内热积蓄而导致各种内火上升的情况。因此，有效预防春季“上火”，要做到以下五点：

及时补充水分。便秘、口干等症状大多是因春燥“上火”所致，最简单的预防方法就是多喝温水。

合理膳食。平时要注意饮食清淡，可以多吃具有降火功效、清热润燥的食物，如苦瓜、菠

菜、绿豆、蜂蜜、梨等食物（食物过敏或者肠胃虚弱的市民应注意避免）。辛辣刺激、油腻的食物要少吃。

适当运动。万物复苏，人体经过一个冬天的蛰伏，要适当到户外运动一下，运动后要补充足够的水分。

保持好心情。学会调节不良情绪，保持乐观积极的生活态度。当遇到不愉快的事情或者感到压力大时，要学会及时倾诉，懂得缓解压力，始终保持情绪平稳、愉快。

茶饮“去火”。蒲公英茶、沙参玉竹茶、枸杞菊花茶等都是不错的降火茶。

B 针对自身具体情况,选择应对方法

杜慧真表示，除上述五点之外，市民可针对自己上火的具体情况，选择应对方法。她查阅相关资料，提出以下方法供市民参考：

1. 口舌生疮——多吃绿豆芽

春季气候干燥，新鲜蔬菜食用过少，导致营养失调，易出现口疮。

绿豆芽能帮人体的五脏从“冬藏”转向“春生”，还有清热、肝气疏通、健脾和胃的功效。

多吃野菜，如芥菜、马齿苋、车前草等，可凉拌、清炒、煮汤。

汤类要清淡味鲜，可以萝卜、冬瓜、番茄、海带为主料，配上鸡肝、猪肝、瘦肉丝等。

2. 大便干燥——煎芝麻核桃汤

春燥引起的便秘，宜润不宜泻，可以通过芝麻核桃汤润肠食疗：将黑芝麻、核桃仁碾成碎末，各取适量，炒熟后拌上蜂蜜，用温水冲服即可。

还可以饮决明子茶，取15克决明子放入砂锅，加清水大火煮沸再改小火煎30分钟，过滤留下药液，加入少许蜂蜜，每天早上空腹饮用。

3. 皮肤发干——喝温开水

春天内燥外热的皮肤非常容易干涩长痘痘，多喝温水，每天饮水量保持在1300毫升左右最好。

上火时可以适当地冲点柠檬蜂蜜水喝。做法：取新鲜柠檬一个，蜂蜜适量，一个干净的玻璃罐子；将柠檬切成薄片放入玻璃罐子中，倒入蜂蜜没过柠檬，将玻璃罐口封紧，放入冰箱内；第二天从中取柠檬片用温开水冲服即可。

4. 咽痒干咳——冰糖雪梨

如果咽喉常感到干痒肿痛，或者出现干咳，可以吃梨降火。

做法：可以用水煮梨，放一点冰糖，自制冰糖雪梨，能止咳又能下火；也可以削皮生吃梨，清火的作用更强一点。

5. 口干口臭——凉拌莲藕

如果上火出现口干、口苦、口臭、牙龈肿痛、大便干等，多是胃里有火，推荐吃点莲藕，既可以热炒也可以凉拌。

6. 手脚心热——枸杞泡水

若有手脚心发热、冒汗、慢性咽喉肿痛，半夜盗汗，腰酸背疼，往往是有肾火的表现。对于此类上火的人，建议用枸杞、菊花泡水喝。

7. 心烦失眠——莲子心茶

出现心慌、失眠等症

状，大都跟心火有关。

小便发黄、小便发

热也与心火有

一定的关

系。推荐吃

莲子。生

吃、煮粥、

泡茶都可

以；不怕

苦可以多

放一点莲

子心，效

果更佳。



冷暖交替时节 谨防心血管病

春季到来，气温逐步上升，很多有心血管疾病的市民认为冬天已过，便放松了“警惕”。其实不然，此时冷暖交替，更要做好心血管疾病防护。对此，2月27日，阳光融和医院心血管内一科的专家给出一些建议。

初春时节，天气由“冷”到“热”，交感神经受到寒冷刺激，使人体血管急剧收缩，温度升高血管又会舒张，忽冷忽热的气温导致血管反复收缩与舒张，加重心血管负荷和血压的不稳定性，从而易导致冠心病、高血压，甚至急性心肌梗死的发生。

那么如何避免心血管病找上门呢？专家提醒，首先，做好保暖措施，特别是初入春季时，早晚温差较大，做好保暖十分重要。其次，适度运动并合理饮食，作息一定要规律。最后，要保持心情舒畅，因为长期忧郁、焦虑或神经紧张，容易导致心跳加快、血管收缩、血压上升，导致疾病的发生。

春天螨虫作怪 这样正确除螨

春季到来，有的市民在睡完觉后出现皮肤瘙痒的情况，更有甚者身上起红疹，频繁眼睛难受、打喷嚏、流鼻涕……有市民怀疑是被子上的螨虫在作怪。那么，晒被子能杀死螨虫吗？怎么除螨最有效？对此，记者联系到了潍坊医学院附属医院皮肤科副主任医师马伟元。

马伟元表示，其实螨虫最怕的就是高温脱水。阳光照射让被子上的水分蒸发。如果温度达到50℃以上，时间10分钟以上，就能杀死尘螨。但在春季，要想让被子达到这样的温度比较难实现。此外，螨虫一般会躲到不那么热的背阳面，因此只是晒被子，对去除尘螨的作用有限。虽然作用有限，但是晒被子还是有用的，可以抑制螨虫生长。

那么到底应该怎么除螨呢？马伟元告诉记者，首先可利用高温。每周使用60℃的高温清洗床具1次—2次，或者使用电熨斗，利用高温瞬间杀死螨虫。烘干机的高温烘干同样有效。其次，可通风降湿。螨虫喜欢在湿热的环境下繁殖，所以需要使房间保持通风，60%以下的空气湿度，就可使螨虫和霉菌难以生存。其实，除螨最重要的还是保持居室的干燥、清洁。

专业回收冬虫夏草参茸阿胶名贵细药

—18753681631—