田海河博士养生健康专栏之十-----谈谈“上火”

人人都听说过“上火”，都经历过“上火”，这个词其实已经不是单纯中医的专业术语，而更像是一个普通民俗用语了，但它绝不是一个西医术语，甚或跟西医说这个词时会觉得你很土，既然这词跟中医的关系更紧密，所以我们有责任和义务把这个通俗的词要阐述更清楚一些，可喜的是一些专家们已经把这个通俗的词找到了科学根据，西医专家们也不得不开始重视“上火”这个民间俗不可耐的词了。

**一． 上火的常见症状和体证**

一般认为“上火”是指人体头面部发生口腔溃疡，咽喉肿痛，牙龈红肿，或出血，目赤肿痛，干涩，甚或出血，耳鸣耳聋，皮肤出现粉刺疖疮，甚或颌下或耳后淋巴结肿大，声音嘶哑，咽干口渴，口臭矢气难闻，小便深黄，大便干结等一系列症状，不必全部具备，有其中的几个症状即可，如把它作为中医的一个病名，则需要制定诊断标准，分清一些主证和兼证，还有舌，脉的情况。浙江中医药大学的范永升教授承担了国家科技部973项目“上火的机理与防治研究”，对大家迷惑的问题，都进行了系统理论和临床，以及临床流行病和统计学的研究， 使“上火”这个民间俗语登上了大雅之堂。

**二．产生上火的常见原因**

产生上火的原因很多，可以是来自外部，也可以是内在产生的。外部因素如天气过于炎热，蒸腾耗损了阴液，或秋冬干燥，燥邪伤了阴液，出现上火的症状； 另外还就是火热内生的，比如吃得不对，吃了过多辛辣之品，大鱼大肉，饮酒无度，肥甘厚味，产生食积，日久化火，出现以上的火热的症状，中医还特别强调，郁火不去，会化火成毒，出现溃疡，疖肿，疔疮，甚或肿瘤。另外的原因是情绪波动过大，如某人情绪不稳，脾气急躁，很容易发火（常说某人火气很大）；还有人很注意锻炼，但不考虑季节，没有活动的限制，大汗淋漓，不注意适当饮水补液，机体处于一个长期或短期的缺水脱水状态，也会出现上火症状；还有人没有正常的生活规律，经常熬夜，也会出现上火的症状；最后是西药的毒副反应，如放疗和化疗后产生一系列的上火症状。其他原因很多，不能一一列举出来。

**三． 常见上火的类型**

上火是一个笼统的概念，中医学里，上火可以被分的很细，首先按虚实来划分，再按脏腑器官为线索的划分出来的。实火比较强盛，显现剧烈，虚证又可以具体到阴阳气血哪个虚，当然提到虚火，临床上以阴虚为多见。如： 胃火，心火，肝火，肺火，肾火，大肠之火等。例如胃的实火，常见到的症状是： 口干口渴，牙龈肿痛，甚或出血，口气很重，返酸烧心，多食善肌，舌红苔黄。有时脾火也会掺加其中，如眼泡红肿，以及麦粒肿，撒粒肿等。而胃的虚火，常出现胃脘部隐痛，伴烧灼感，口干欲饮，虽渴但不能多饮，虽饥食但食量并不大，舌红但没苔或少苔。心有实火，临床上常加痰邪，如一些精神心理疾患，躁狂型精神分裂症，严重的失眠等。而心阴虚造成的虚火，常见到失眠多梦，注意力不集中，记忆力下降，焦虑，抑郁，社交障碍等。肝的实火，一般见到面红目赤，耳鸣高尖，语音洪亮，脾气暴躁，性急易怒，两胁胀痛等。而肝的虚火，常会出现胁肋隐痛，牵系胃脘，情绪不稳，抑郁寡欢，月经失调，也有面红目赤，但不如实火的那么明显，时有耳鸣，但声调较低。肺的实火，可见咳嗽气喘较为剧烈，胸部憋闷，咳声高而连续，痰黄而稠，舌红苔黄等。而肺部虚火，一般见到的慢性肺部疾病，咳喘经久，咳声无力，无痰或少痰，甚或痰中带血，口干夜甚，舌红少苔。肾一般没有实火，只有虚火，表现为腰膝酸软，疲乏无力，男子阳痿遗精，女子性欲低下，伴随盗汗，潮热，都会出现耳鸣，但呈断续性，记忆力下降，脱发等症状。大肠实火则出现腹痛，大便秘结，肛门灼热，肠炎痢疾，甚或痔疮带血。也有因大肠阴虚肠燥的虚火便秘。

**四． 上火的科学依据**

“上火”这个俗称，渐渐被西医专家们引起重视，并做了系统研究，发现多与人体的免疫功能和病毒感染有关。如哈佛大学医学院康景轩教授认为，上火与炎症密不可分，长期处于发炎状态是很多重大疾病的重要诱发因素。浙江中医药大学的范永升教授及其带领的团队从血清代谢方面入手进行研究，发现上火患者血清代谢方面发生了明显的变化，得出上火对脂质代谢，能量代谢，氨基酸代谢等都有一定的影响。同时他们还针对上火患者肠道菌群与正常人进行了比较研究，发现上火病人存在着明显的菌群失调。他们对上火患者血清MICRO RNA表达进行了分析，得出上火患者免疫功能的异常变化规律。

**五． 上火的防治**

上火非常常见，可以说我们每个人都会经历到，体验过，其实上火是可以预防的，首先应该未病先防，解除上火的病因，如饮食要清淡，少吃辛辣刺激如葱，姜，蒜，辣椒，肉桂，洋葱等都属于辛辣之类； 肥甘厚味之品如肥肉，羊肉，油炸食物，奶酪等；海鲜发物，特别是带壳的鱼，龟，螃蟹，龙虾，虾等；干果如花生，核桃，榛子，龙眼也要减少；过甜的水果也要限制，如橙子，菠萝，哈密瓜，芒果，但西瓜和鸭梨可以；减少烟酒和甜味饮料的摄入；多吃蔬菜，特别是绿叶菜和含纤维素多的植物。

还要注意平常要记得多喝水，保持大，小便的通常，这都是釜底抽薪的措施，火撤掉了，上面沸腾的水才能冷却下来。我们以前提到，治疗皮肤疾患，如青春痘，痤疮，一个有效的治疗方案就是清肠排毒。

如果是情志化火造成的上火，就要梳理情绪，利用心理诱导，把抑郁，紧张，烦恼，悲伤，悔恨，愤怒，焦虑等负面的情绪，改变为喜悦，开朗，放松，幸福，积极，乐观，感恩等正面的情绪，保持一种好心态。这个很重要，但很多人忽略了。

过度疲劳，熬夜是造成上火的一个重要原因，它打乱人体的生物钟，使内分泌和免疫功能失调，造成很多疾患。

如果预防工作没有做好，一旦出现了上火的情况，就要积极治疗了，有些人没有重视这个问题，觉得这是小毛病，过一段时间会自己就好，上面的科学研究发现，这不是小事，而是与机体的慢性炎症，免疫功能，代谢紊乱，菌群失调有关，上火是机体给大家的一个警觉信号，不能总是忽视，否则大病正在潜移默化地向你逼近，到时后悔晚矣！早期治疗并不复杂，除了以上提到的自己生活调整外，根据各个脏腑的虚实情况，分析出造成上火的原因，服用一些适当的中成药，或结合一些维生素，必要时配合针灸，刮痧，拔罐等排毒手段，清理一下体内环境，调整机体的状态，帮助使之恢复正常的生理状态。