

中医如何清“热气”

有些人吃了煎炸食物、烟酒过度、熬夜劳累、精神焦虑、压力过大等，就出现口腔溃疡、咽喉肿痛、心烦失眠、脸上痤疮、便秘等俗称“热气”或“上火”的症状。这属中医内火生热较轻浅的“火热证”范畴。

“热气”的原因与症状

五脏六腑皆有可“火”，导致的“热气”原因有多种，可因外感入里化热、七情过激郁而化热、饮食不节积滞为热或劳累过度阴虚阳亢。例如：口舌生疮、心烦失眠或面赤口渴等，多属心火；咽干肿痛、口鼻烘热干燥或鼻头红肿疼痛等，多属肺火；若口干口臭、牙龈肿痛、多食易饥或胃脘灼痛，多属胃火；若烦躁易急、目赤干涩或眼睛分泌物多、头胀痛、耳鸣或口苦，多属肝火；若腰酸腿软、潮热、盗汗、口热干燥不欲饮、心烦失眠、头晕耳鸣，多属肾火。

“热气”要分实与虚

俗称“热气”的内热证可分为“实热”与“虚热”两类。因肝经郁热、瘀血阻滞及湿热内聚所致的属实热证；因中气不足、血虚失养、阴精亏虚所致的属虚热证。实热宜泻，可用解郁、除湿及清热方法；虚热则宜补，可用益气、养血、滋阴及清虚热方法。因此，若出现口舌生疮、咽喉肿痛、便秘等热气现象，当先分清是虚热或实热，口舌生疮也可能因脾胃虚寒，牙疼也可能是肾阴虚，便秘也可能属气虚冷秘，所以，一有热气，不可简单地服用“廿四味”之类的苦寒泻火药清“热气”，因为苦寒药易伤脾胃及化燥伤阴，可使虚热证加重。

清“热气”的方法

首先要养成健康的生活习惯，少熬夜、戒烟、舒缓精神压力，保持良好的心理状态。同时也要注意饮食调节，避免吃油腻、煎炸、辛辣及温热性质的食物，例如：炸薯条、羊肉、辣椒、饮酒等。以下列举一些食疗方：

心火：茅根竹蔗水、莲心竹叶茶

肝火：夏桑菊茶(肝阳上亢)、枸杞菊花茶(肝肾阴虚)

肺火：雪梨汁、麦冬茶、百合粥

胃火：银耳莲子羹(胃阴虚)、绿豆汤或荷叶茶(胃肠湿热)

肾火：黑芝麻、核桃仁、枸杞子、龟苓膏

选购清“热气”药注意事项

选购清“热气”药，最好要咨询中医师意见，了解自己热气的性质及脏腑，应根据不同脏腑的热气表现，对证用药。例如：心火，可用导赤散、黄连上清丸；胃火或肺火，可用牛黄解毒丸；肝火，则可用龙胆泻肝丸；肝肾阴虚，则可用杞菊地黄丸等。若选购中成药，还应当留意中成药的标签内容，包括药品名称、有效成分、产地、注册编号（HKC 代表注册中成药，HKP 代表过渡性注册中成药）、制造商、用量及使用方法、失效日期等。

卫生署中医药规管办公室