

“冬季天冷，为何还容易上火？”

市中医院治未病科副主任、主任中医师郑萍红：调整生活方式是
调理冬季上火最基础、最关键的手段

□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄

“医生，我这口腔溃疡反反复复快一周了，喉咙干得像冒火，连喝水都疼，晚上还总失眠。”近日，市中医院治未病科门诊，32岁的市民上王女士（化名）向医生倾诉着困扰。入冬后气温走低，空调、地暖的频繁使用让室内环境愈发干燥，口干舌燥、口舌生疮、皮肤干涩、便秘等上火问题成为市民常见的“小烦恼”。近日，市中医院治未病科副主任、主任中医师郑萍红从中医角度，解读冬季干燥上火的成因，并从生活方式、饮食调理、体质辨证等方面给出实用调理方案，为市民送上冬季养生指南。



燥邪侵袭+阴阳失衡 冬季上火有根源

“冬天天冷，为什么还容易上火？”这是不少市民的困惑。郑萍红表示，冬季干燥上火并非单一问题，核心是“燥邪侵袭”与“阴阳失衡”共同作用的结果。

“寒冷干燥是冬季的气候特点。”郑萍红解释，“空气湿度低，人体水分通过皮肤、呼吸不知不觉流失加速，这就是中医所说的‘燥邪’。你感觉电梯门框‘电’你，静电增多，都是环境干燥的直接表现。”与此同时，现代人的生活环境加剧了这种干燥——空调、地暖长时间开启，如同持续的“烘干机”，进一步掠夺着人体和室内的水分。

同时，每个人体质不同，偏热型、阴虚体质人群更容易受燥邪影响，而熬夜、饮食不当、情绪急躁等不良生活习惯，会进一步加重上火症状。郑萍红强调，中医调理冬季上火的核心是“润燥清热、固护阴液”，且遵循“防大于治”，需从生活方式、饮食调理等多方面综合干预。

调整生活方式 筑牢降火基础

“很多人上火后第一反应是找降火的食物或药物，却忽略了生活方式这一根本。”郑萍红表示，调整生活方式是调理冬季上火最基础、最关键的手段，做好这一点，70%的上火问题能得到缓解。

增加空气湿度是直接对抗环境干燥的直接方法。郑萍红建议，室内使用空调或地暖时，可搭配加湿器将湿度维持在50%~60%；无加湿器的家庭，可在暖气片放湿毛巾、勤拖地，或种养绿萝、吊兰等水培植物，通过水分蒸发自然增加空气湿度，减少静电产生和皮肤干燥感。

饮水是补充人体阴液的重要途径。“不少人等到口渴了才喝水，这时候身体已经处于严重缺水状态，阴液损耗已形成。”郑萍红提醒，冬季饮水需遵循“小口慢饮、少饮多次”的原则，每天饮水量保持在1500~2000毫升，以温开水为宜。对于大便干燥的人群，晨起用温水冲调一勺蜂蜜饮用，可起到滋阴润燥、润肠通便的作用，但需注意，有结节、囊肿的人群不宜饮用

蜂蜜。

起居有常、避免熬夜更是固护阴液的关键。中医主张冬季“早卧早起，必待日光”，这是顺应自然界阳气收藏的养生之道。郑萍红解释，熬夜最易耗伤阴血，导致虚火内生，进而引发口舌溃疡、口干失眠等症状。她建议，冬季应尽量在晚上11点前入睡，保证7~8小时睡眠，让身体有足够的时间修复阴液，维持阴阳平衡。

情绪调节也不容忽视。冬季万物凋零，人的情绪易受影响而变得急躁、焦虑，而“怒伤肝”，肝火内生会加重上火症状，形成“上火越重越焦躁，越焦躁火越旺”的恶性循环。她建议，市民可通过听舒缓的音乐、散步、冥想等方式调节情绪，保持心情愉悦，减少肝火滋生。

食疗滋阴润燥 选对食材避禁忌

中医调理讲究“食疗为先”，合理饮食补充阴液、清热润燥，比盲目用药更安全有效。郑萍红介绍，可以根据体质选择合适的食材，同时避开易助火生热的食物。

在食材选择上，白色食物是冬季润燥的佳品。中医认为“白色入肺”，白萝卜、白菜、莲藕、百合、山药、银耳、梨等食材，大多具有生津润肺、清热滋阴的功效。郑萍红推荐，可将白萝卜煮水饮用，或与排骨、瘦肉同炖，既能润燥又能补充营养；梨可去核后加入冰糖、川贝蒸制，对缓解口干咽燥、干咳少痰效果显著；银耳、百合与大米同煮成粥，易消化且能滋养脾胃之阴，适合日常食用。此外，柚子、甘蔗等水果也能补充水分和维生素，起到润燥清热的作用。

粥品是冬季养生的绝佳选择。百合银耳粥、山药小米粥、莲子粥等，既能补充水分，又能健脾养胃、滋阴润燥，适合各类人群食用。肉类方面，上火人群可优先选择鸭肉、瘦猪肉，这两种肉类性质偏凉，具有滋阴效果，相比热性较强的牛肉、羊肉更适合冬季调理。

针对不同类型的上火，也可搭配对应的代茶饮。肺燥有热、喉咙干痛者，可饮用罗汉果茶或麦冬茶，清热润肺、利咽生津；心火旺盛、口舌生疮、心烦失眠者，可用2~3颗莲子心泡水，清心降火，但莲子心性寒，症状缓解后需立即停用，不宜久服；肝火旺盛、眼睛干涩发红者，可饮用菊花枸杞茶，菊花清肝火，枸杞滋阴，搭配后性

质平和，适合长期适量饮用；胃火偏重、口干口臭、便秘者，可少量用金银花、淡竹叶泡水，清热降火。

郑萍红特别提醒，冬季饮食需避开三类食物：辣椒、花椒、生姜、大蒜、白酒等辛辣刺激食物，油炸烧烤、炒瓜子等温热燥热食物，以及羊肉、鹿茸、红参等大温大补之品，已上火人群食用此类食物易“火上浇油”。

辨证调理分类型 穴位按摩辅改善

“上火也分类型，不同脏腑上火的症状和调理方法有所不同，盲目降火可能加重身体不适。”郑萍红介绍，中医将冬季常见上火分为肺燥有热、胃火、心火、肝火四种类型，需精准辨证后对症调理。

肺燥有热者主要表现为口干、咽干痛、干咳少痰、皮肤干燥，除了饮用代茶饮，还可服用秋梨膏、川贝枇杷膏调理；胃火偏重者常见口干口臭、牙龈肿痛、便秘、喜喝冷饮，需在清热的同时注意保护脾胃阳气，避免过量食用寒凉食物；心火旺盛者多出现舌尖红、口舌生疮、心烦失眠、小便黄，调理以清心降火为主；肝火旺盛者则表现为眼睛干涩发红、烦躁易怒、头痛，需注重疏肝理气、清热降火。但各类中草药茶饮性质多偏寒凉，症状缓解后应立即停用，不宜长期饮用，以免损伤脾胃阳气。

对于轻微上火症状，市民可通过简易穴位按摩辅助调理。郑萍红推荐了三个常用穴位：照海穴位于足内踝尖正下方凹陷处，是滋阴要穴，用拇指按揉5~10分钟，感觉微微酸胀即可，对缓解口干、咽痛、失眠有帮助；太溪穴在足内踝尖与跟腱之间的凹陷处，能补肾阴、润全身，按揉方法与照海穴一致；涌泉穴位于足底前1/3凹陷处，睡前用手掌搓热该穴位，或温水泡脚至微微出汗，可引火下行、助眠安神。

如果上火症状严重，如出现严重口腔溃疡、持续便秘、咽喉肿痛影响进食，或自行调理一周后症状无改善，郑萍红建议及时就医。专业中医师会通过望闻问切准确辨证，开具个性化方剂，“对于湿热较盛、火气偏重的患者，医院还可通过刮痧、走罐、穴位贴敷等中医特色疗法泄火润燥，根据手法和方式不同，可达到针对性调理效果。”