

# 上半身“火炉” 下半身“冰窖”

这在中医上属于“上热下寒”症，身体阴阳失衡所致



一吃辛辣食品就口腔溃疡，想喝点冷饮解腻又容易拉肚子，有些人总觉得自己上半身易上火是“火炉”，下半身却怕冷成“冰窖”，这是为什么呢？

这种症状在中医上属于“上热下寒”。这种情况要怎么调理呢？今天我们请两位医生来谈谈这个问题。

文/记者 兰云丝 通讯员 倪晶莹 漫画/小牛

## 这种病早就有 阴阳失衡导致

厦门市中医院体质调理专病门诊副主任医师李步双说，每到冬季，有一类人在怕冷的同时，身体还出现上火的症状，上半身是“火炉”，下半身是“冰窖”。从中医角度来讲，这类人属于“上热下寒”症，也就是人体在同一时期既有“热”的症状，又有“寒”的症状。

“上热下寒”的说法很早就存在，《黄帝内经》就有提到：“上热于寒，视其虚脉而陷之于经络者取之，气下乃止，此所谓引而下之者也。”《诸病源候论》中也写道：“阳气并于上则上热，阴气并于下则下寒。”也就是说，上热下寒是因为人体阴阳升降失常、阴并于下、寒热异味、无法上下流通导致的一

## 生活习惯不好 容易“上热下寒”

“上热”症状有哪些表现？李步双介绍，主要是咽痛口苦、口腔溃疡，还伴有长青春痘、牙龈肿痛等，慢性病如咽炎、中耳炎、甲状腺异常等病症也容易抬头。

“下寒”症状有哪些表现？主要体现在胃部以下较正常人更加怕冷，例如足膝发凉、腿脚冰凉、不敢吃凉、女性伴有痛经、宫寒等妇科问题，胃部也普遍有消化不良、腹泻胀气等情况。

李步双介绍，上热下寒的另一明显特征是失眠、易醒、睡眠质量较差。在饮食上，这类人群也非常敏感，吃少许辛辣的热气东西就上火，吃一点冷食的寒凉东西

## 食清淡多泡脚 也可针灸调理

“上热下寒”的体质要如何调理呢？

厦门瑞来春中医门诊部负责人周本草建议，首先可以尝试多泡脚，温暖下肢，引气血下行。“泡脚可以促进足部保暖，改善血液循环，也可以简单地煮艾叶、肉桂来泡脚，用专门的泡脚方效果更好”。

其次，饮食方面也要注意。“上热下寒”的人饮食要清淡，不能吃太饱，给脾胃留一些消化的空间，平时可多吃些茯苓、山药、莲子、黑豆等温和食物，尽量少吃生冷油腻的食物，忌吃辛辣伤阴的食物。

第三，“上热下寒”的人可以重点关注身体上的四个穴位：关元、足三里、三阴交、涌泉穴。从上到下，通过推拿或者艾灸等医技都可以。尤其是睡觉前，把掌心来回搓热涌泉穴，效果非常好。还可以通过针灸来调理。针对“上热下寒”症状，通过针刺疏通的方法，引热下行，恢复身体寒热平衡的状态，针灸穴位主要是曲池、合谷、太冲等穴位。

系列症状。

李步双说，人体如果阴阳平衡，上肢热气正常下沉归元，肾脏的寒气上提滋阴养元，肌体就能阴阳相生，水火既济。当身体上焦的心火无法下流，下面的肾水无法上升，心肾不交，阴阳离绝，身体自然就会上焦过于火旺，下焦过于寒凉，产生各种各样寒热失衡的症状疾病，形成上热下寒的现象。

就腹泻。

李步双说，“上热下寒”的人在如今的社会上并不鲜见，有些人生活习惯不好，常吃生冷蔬果和辛辣油腻的油炸物，体内阴阳颠倒。另外，一些白领整天坐在电脑前不动，导致上下水火不易流通。晚上熬夜过度，造成颠倒黑白，长此以往，“上热下寒”的体质就形成了。



## 钙片各有优缺点 怎么选择看过来

随着年龄的增大，骨量逐渐降低，骨骼脆性增加，渐渐地，不少人出现了不同程度的骨质疏松，尤其是绝经后的女性和长期卧床的人群。大家都知道补充钙有助于延缓和治疗骨质疏松，但不少人不知道要怎么选钙片。

厦门光亮骨科医院院长郑光亮说，市面上在售的钙片分三种类型：第一种是无机钙，如碳酸钙；第二种是有机钙，如乳酸钙、葡萄糖酸钙、枸橼酸钙；第三种是有机酸钙，如磷酸铵钙。“每一种钙片都有各自的优点和缺点，病人应根据具体情况酌情选择”。

郑光亮说，常听到“有机钙比无机钙好”“吃钙片会肾结石”“吃碳酸钙容易铅中毒”等说法，其实这些都未被证实。吃钙片到底会不会铅中毒？不管是碳酸钙还是枸橼酸钙，其中极少的铅含量不太可能造成健康风险，因为钙也能阻止铅的吸收。

那么，碳酸钙和枸橼酸钙（柠檬酸钙）有什么区别，要怎么选？两者都是最常用的钙补充剂，各有优点和缺点：

1. 价格不同：与枸橼酸钙相比，碳酸钙应用范围更广，价格也更方便。权威的UpToDate临床顾问中就将碳酸钙推荐为首选钙补充剂，而不是枸橼酸钙。

2. 钙含量不同：碳酸钙的含钙量要比枸橼酸钙更高。所以，吃碳酸钙补钙，每天的量一般明显少于枸橼酸钙。

3. 吸收效果不同：碳酸钙在进餐时服用吸收较好，所以需要随餐服用。而枸橼酸钙不管是空腹还是随餐服用都行。换句话说，枸橼酸钙的吸收效果比碳酸钙更胜一筹。

4. 枸橼酸钙更适用于服药的特殊情况时：碳酸钙的吸收需要胃酸的参与，而枸橼酸钙不用。所以，如果患者有胃炎、胃溃疡等疾病，且正在吃一些抑制胃酸分泌的药物比如奥美拉唑、西咪替丁等，此时吃枸橼酸钙更合适。

5. 副作用不同：碳酸钙会引起消化不良和胀气等副作用，枸橼酸钙则可能会带来比如头痛、便秘等不良影响。

(记者 兰云丝)

## 冬季鼻炎高发 要帮孩子外防内调

冬季是过敏性鼻炎的高发期，很多孩子的过敏性鼻炎开始反复发作，不停地鼻塞流涕。孩子的脏腑娇嫩，形气未充，对天气的变化更敏感，一不小心就会着凉感冒，继而诱发咳嗽、鼻炎、鼻窦炎、支气管炎等病症。因此，最近这段时间，家长一定要帮孩子外防内调。

厦门思明瑞来春滨北馆主治医师

许建金介绍，过敏性鼻炎又称变应性鼻炎，儿童过敏性鼻炎主要表现为突出的鼻部症状，如鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流清水样鼻涕等，有些孩子由于鼻痒不适而经常揉鼻子。一些孩子还会揉眼睛，可能会出现眼睛痒、结膜充血、流泪等症状，甚至引起结膜炎。由于下眼睑肿胀，过敏性鼻炎的孩子经常出现明显的黑眼圈。“现

代城市小孩过敏性鼻炎逐渐增多，与生活环境自身免疫力有很大关系”。

冬季的小儿调养方法，首先要注意早晚要适当添衣，避免孩子着凉，另一方面，也要控制好孩子的消化，帮孩子调补，增强抵抗力。孩子晚上睡不好早上没精神，非常影响学习和生活。

许建金认为，青春发育期是过敏性

鼻炎治疗的一个时间窗，10岁-14岁是治疗的最好时期。这时候要加强营养、加强锻炼（深蹲运动）。还可以用黄芪20克左右炖瘦肉，或者玉屏风散（口服液）口服，一周2-3次。如果担心黄芪会上火，可加茯苓10克-20克，不上火还能益气健脾。另外，用膏方来调理也是很好的治疗方法。

(记者 兰云丝)