

中医对于上火可按虚实、部位、脏腑等分类。如果按照脏腑分类，上火又可分为心火、肝火、肺火、胃火等。不同的脏腑有火时，相应的表现和所用的药物也各有讲究。

心有火 主要表现在舌体、舌尖发红，心烦意乱、多梦或睡不着觉、小便黄甚至有热辣刺痛感，口渴、想大量饮水等。此时可用牛黄清心丸、安宫牛黄丸。

肺有火 主要表现为鼻腔干燥、生疮；干咳、痰黏黄、咽喉疼痛、肺部不爽、感觉憋闷等，可用羚羊清肺丸、清肺抑火丸治疗。

肝有火 主要表现在眼干、眼痒、结膜炎、

清火中药 各有专攻

◎ 湖北省中医院药事部主任药师 冯汉鸽



眼屎分泌多；易冲动，总想发脾气，甚至有胸肋刺痛感。此时可用黄连羊肝丸、龙胆泻肝丸。长期服龙胆泻肝丸可能伤肾，因此服用前需要咨询医生。

脾有火 主要表现在舌苔黄腻、口苦口干、口唇生疮、想大量饮水。胃有火主要表现在牙及牙龈痛、牙龈红肿、牙根发炎、口臭、大便干燥。脾胃有火时可用牛黄清胃丸、牛黄上清丸、三黄片、新清宁片等。

值得注意的是，具有清热泻火功效的中药性味多苦寒，若用其治疗因阴虚而致的虚火，不但达不到治疗目的，反因为苦寒易化燥伤阴而使阴虚更盛，虚火更重。不对症却会火上浇油，甚至危害身体健康，因此用这些中成药前都需经过中医辨证。

另外，选用中成药去火的患者，一定不能把中成药当作长期调理用药，一般治疗推荐使用3~7天。



喝中药不一定要『趁热』

◎ 刘涓

“药熬好了，快趁热喝了吧”——我们经常听到有人对病人说这句话。其实，中药未必都要趁热喝。对于某些患者和疾病而言，中药药汁的温度可以灵活掌握。

一般的中药汤剂应该“温服”，即药汤煎煮后立即滤出，在常温下晾至30℃~40℃时再喝，特别是对胃肠道有刺激性的药物，如瓜蒌仁、乳香等，温服和胃益脾，能减轻刺激。丸、散类的中成药应该以温开水送服，这也是温服的一种。发散风寒的中药如麻黄、桂枝、荆芥、防风等，应该“热服”，并且可在服后吃些热稀饭、热水，以助药力。而解毒、清热的药，尤其是夏天解暑的中药，则“冷服”效果更好。

对于清热类中成药片剂或胶囊剂，用温水或凉开水送服比较好，水温太热，会导致药物中的挥发性成分挥发掉。而对于感冒清热颗粒等颗粒状清热类中成药，通常会含有一些清温解表的成分，水温过热也会影响药效。因此，对于这类颗粒状中成药，应当用60℃~70℃的水冲开，等水温降至40℃左右时再服用。

中风在发作前，往往有多种先兆症状，而且有十来天的持续期。有中风危险因素的中老年人，要密切关注自身变化，即“中风先兆期”，及时识别中风先兆，并立即去医院治疗，可以大大降低中风患者的致残率和致死率。

情绪反常 慢性病患者性格一反常态，好像变了一个人，或沉默寡言，或脾气急躁，或无知可笑，或出现短暂记忆力、反应能力下降；面部