

中西医对“上火”的理解大不同，怎么结合调理才对症？

▲ 广东省佛冈县中医院 陈芬

中医眼中的“上火”

中医里，“上火”是体内阴阳失衡——阳气过盛或阴液不足出现的“热证”，分不同类型且有虚实之分。

实火多由外界引发，心火见口舌生疮、心烦失眠；肺火有咽喉肿痛、干咳；胃火致牙龈肿、口臭、便秘；肝火伴头晕、面红、脾气躁。虚火多因阴液亏，如肾阴不足会口干、手脚心热、失眠。诱因除辛辣饮食，还包括过量食用羊肉、荔枝等温热食物，或长期熬夜赶工、频繁加班、精神焦虑引发的“内生之火”。

西医视角的“上火”

西医无“上火”概念，对应症状多与感染、炎症或功能紊乱相关。口舌生疮可能

是口腔溃疡，由单纯疱疹病毒感染、免疫力差或缺乏维生素B₂引起；咽喉肿痛可能是咽炎、扁桃体炎，多为链球菌等细菌或流感病毒感染；便秘与肠道菌群失衡、膳食纤维摄入不足、久坐缺乏运动有关，建议每日饮水量保持在1500~2000毫升。

这些是机体局部异常：黏膜受损、消化失调等。治疗针对病因，如细菌感染用抗生素，病毒感染用抗病毒药，缺乏维生素及时补充以促进黏膜修复，肠道菌群失衡可用益生菌调节。

中西医结合调理

“上火”常见，但盲目清火可能反效果。结合中西医理论调理，才能精准“灭火”。

先辨类型：中医分“虚实”，西医查

病因 咽喉肿痛若有发热、扁桃体化脓，可能是细菌感染（西医），需就医；仅干痛、干咳，可能是肺燥上火（中医）。口舌生疮反复伴失眠，可能是心火；嘴角开裂脱皮，可能缺维生素B（西医），需补充。

调理方案：中医清热 + 西医修复 肺火咽喉不适，中医用麦冬、菊花各5克冲泡茶饮；西医补维生素C，每日100毫克左右，避辛辣。胃火口臭便秘，中医用山楂、金银花各6克煮水；西医建议增膳食纤维、多喝水，必要时用益生菌。肝火旺盛，中医按摩太冲穴每次3分钟；西医强调规律作息，避免熬夜，可适当做瑜伽放松身心。实火可适量食用绿豆、苦瓜等清热食物，辅助缓解症状；虚火可食用银耳、百合等滋阴食物，搭配西医建议的补充维生素。

避开误区：别盲目“降火” 很多人“上火”就喝凉茶、吃黄连上清片，这类药物多含大黄、黄芩等苦寒成分，若为虚火（口干却手脚凉），过度清热伤脾胃，致食欲降、腹泻。西医认为，长期用苦寒药可能破坏肠道菌群。正确做法：实火（红肿热痛）可短期清热；虚火需滋阴，同时补营养、改习惯。

总结

中西医对“上火”理解不同，但调理目标都是恢复身体平衡。结合二者优势，先判断类型，再用中医调体质、西医解问题。不盲目清火，注重基础调理，才能对症“灭火”。

中医调理糖尿病：这些食疗方帮你稳住血糖

▲ 广东省清远市佛冈县石角镇三八卫生院门诊 田美玲

对于糖尿病患者来说，控制血糖就像走钢丝——既要保证营养，又要避免血糖飙升。中医认为，糖尿病属于“消渴症”范畴，其发生与肺、脾、肾三脏功能失调密切相关。通过合理的饮食调理，不仅能辅助控制血糖，还能改善体质。今天，我们就用通俗易懂的方式，分享几个中医推荐的食疗方，让你在家也能轻松稳住血糖。

中医眼中的糖尿病与饮食

中医认为，糖尿病的发生与“饮食不节”关系密切。长期高糖、高脂饮食会损伤脾胃，导致水谷精微无法正常吸收转输，进而引发血糖升高。因此，中医调理糖尿病的核心原则是“清淡为主，五谷为基，辨证施食”。例如，阴虚燥热型患者（表现为口干、多饮、易饿）适合清热生津的食材；气阴两虚型患者（易疲劳、出汗多）则需补气养阴的食物。

经典食疗方推荐

葛根粉粥——清热生津的“天然降糖剂”
适用人群：阴虚燥热型糖尿病患者（口干舌燥、易饥饿）。做法：取葛根30克切片晒干，磨成细粉；粳米50克泡水1小时后，与葛根粉同入砂锅，加适量清水小火煮至粥稠。原理：葛根中的黄酮类物质能改善胰岛素抵抗，粳米提供能量但升糖较慢。每周喝2~3次，可缓解口渴症状。

山药黄芪煲猪胰——气阴双补的“脏器疗法”
适用人群：气阴两虚型糖尿病患者（乏力、多汗、易感冒）。做法：猪胰1条焯水去腥，鲜山药200克去皮切块，黄芪30克洗净；所有食材加生姜3片炖煮2小时，加盐调味。原理：山药补脾固肾，黄芪益气升阳，猪胰含天然胰酶成分，三者协同调节糖代谢。建议每月食用2~3次，体质虚弱者尤为适合。

赤小豆薏米茯苓粥——祛湿化痰的“代谢加速器”
适用人群：湿热内蕴型糖尿病患者（体型肥胖、舌苔厚腻）。做法：赤小豆50克、薏苡仁30克、茯苓20克浸泡2小时，与粳米100克同煮至软烂。原理：赤小豆利水消肿，薏苡仁健脾祛湿，茯苓化痰渗湿。此粥可促进体内多余水分和代谢废物排出，适合夏季食用。

凉拌苦瓜片——清热明目的“天然胰岛素”
适用人群：所有类型糖尿病患者（尤其血糖波动大者）。做法：苦瓜1根切片，用盐水浸泡10分钟后焯水，加蒜末、醋、少量橄榄油拌匀。原理：苦瓜中的苦瓜苷和铬元素能模拟胰岛素作用，降低餐后血糖峰值。建议每天食用50~100克，可搭配主食减少血糖波动。

杜仲核桃黑豆粥——温补肾阳的“冬季暖身方”
适用人群：脾肾阳虚型糖尿病患者（畏寒肢冷、夜尿频多）。做法：杜仲10克煎水取汁，黑豆50克浸泡后与粳米100克煮粥，快熟时撒核桃仁20克稍煮。原理：杜仲温补肾阳，黑豆滋肾利水，核桃健脑润肠。此粥适合冬季食用，可改善手脚冰凉症状。

中医食疗的三大黄金法则

定时定量，细嚼慢咽 中医强调“饮食有节”，建议每日三餐定时，每口食物咀嚼20次以上，避免暴饮暴食导致血糖骤升。

粗细搭配，低升糖优先 用燕麦、荞麦、糙米等粗粮替代1/3白米白面，其富含的膳食纤维能延缓碳水化合物吸收。例如，燕麦与大米按1:2比例煮粥，升糖指数可降低40%。

药食同源，辨证施食 根据体质选择食材：阴虚型：多吃银耳、雪梨、百合；阳虚型：适量食用羊肉、生姜、桂圆；血瘀型：可加山楂、丹参、玫瑰花。

日常饮食避坑指南

慎食高糖水果 如荔枝、龙眼、甘蔗，每日水果摄入量不超过200克，优先选择苹果、柚子、草莓等低升糖水果。

远离“隐形糖” 市售酸奶、调味酱、坚果中常含添加糖，购买时需查看配料表。

烹饪方式很重要 避免油炸、红烧，多用清蒸、炖煮、凉拌，减少油脂摄入。

中医食疗调理糖尿病，是祖先留给我们的智慧瑰宝。它用最自然的食材，最温和的方式，帮助我们与身体对话，找回平衡与健康。但切记，食疗不是替代药物，而是辅助手段。稳住血糖需要耐心与坚持，更需要科学认知。愿每一位糖友都能从今天开始，用一粥一饭的温暖，守护自己的健康，让生活如春日暖阳般明媚可期！

慢性胃炎老不好？3个中医法调理脾胃

▲ 清远市清新区人民医院 郭江芳

在快节奏的现代生活中，慢性胃炎如同一个顽固的“小怪兽”，悄然潜伏在许多人的身体里。饮食不规律、压力过大、长期熬夜等不良生活习惯，都可能成为它的“帮凶”，让胃部时常感到不适，出现胃痛、胃胀、反酸、嗝气等症状，且病情反反复复，迁延难愈。中医作为我国的传统医学，在调理脾胃方面有着独特的优势和丰富的经验。下面就为大家介绍3个中医调理脾胃的方法，帮助慢性胃炎患者摆脱困扰。

穴位按摩：激发身体自愈力

穴位按摩是中医外治法的一种，刺激人身体上特定的那些穴位，就可以调节经络里面气血的流动情况。激发身体的自愈能力，从而达到调理脾胃、缓解慢性胃炎症状的目的。在中医经络学说里，足三里穴乃“足阳明胃经”之要穴。其坐落于小腿外侧，精准定位在犊鼻穴直下3寸，且处于犊鼻穴与解溪穴的连线上。此穴功效卓著，可调理脾胃之机能，补中益气以强脏腑，通经活络使气血畅行，疏风化湿以祛外邪，扶正祛邪以御病患。日常若能常施按摩之法于足三里穴，脾胃的运化之力得以增强，食物的消化与吸收自能顺畅，诸如胃痛、胃胀、呕吐、腹泻等脾胃失和之症，亦可随之得到缓解。中脘穴位于人体上腹部，前正中线上，当脐中上4寸。它是胃的募穴，也是八会穴之腑会，具有和胃健脾、降逆利水的功效。用掌心或指腹在中脘穴处进行顺时针或逆时针方向的环形按摩，每次按摩5~10分钟，每天2~3次。按摩时力度要适中，以局部有温热感为宜。内关穴位于前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。它属于手厥阴心包经，但与脾胃的功能密切相关，具有宽胸理气、和胃降逆、宁心安神的作用。

中药调理：辨证论治显奇效

中医认为，慢性胃炎的出现，往往和脾胃虚弱、情绪不好、饮食没规律这些因素脱不了干系。脾胃虚寒型，就好比脾胃被寒气包围，功能变得很弱，身体也会感觉冷嗖嗖的。肝胃不和型呢，就像肝脏和胃闹起了

别扭，肝气不顺，影响了胃的正常工作，人会觉得胃胀、胃痛，情绪也容易烦躁。胃阴不足型，就像是胃里缺了“水分”，变得干巴巴的，会出现口干、胃里隐隐作痛等症状。针对不同的证型，采用相应的中药方剂进行调理，能够达到标本兼治的效果。脾胃虚寒型治疗应以温中健脾、散寒止痛为主，常用的方剂是黄芪建中汤。这个方子是用黄芪、桂枝、白芍、生姜、大枣、炙甘草还有饴糖这些药材搭配在一起做成的。它就像给身体里受寒又虚弱的脾胃送去温暖和能量，能让脾胃变得强壮起来，还能缓解因为脾胃虚寒引起的肚子突然抽痛、胀痛等不舒服的感觉。肝胃不和型患者常感到胃脘胀痛，痛连两肋，遇情志不舒时疼痛加重，伴有嗝气频繁、胸闷、善太息等症状。治疗宜疏肝理气、和胃止痛，可选用柴胡疏肝散。胃阴不足型在治疗上，应遵循养阴益胃、和中止痛的原则，通常选用益胃汤作为基础方剂，并根据患者的具体症状进行药物的加减调整。

饮食养生：脾胃之基在滋养

“三分治，七分养”，饮食养生对于慢性胃炎患者的康复至关重要。合理的饮食可以滋养脾胃，促进病情的恢复；而不当的饮食则会加重脾胃负担，导致病情反复。养成定时定量的饮食习惯，避免暴饮暴食或过度饥饿。每天尽量保持三餐规律，早餐要吃饱，午餐要吃饱，晚餐要吃少。这样可以使脾胃有规律地运化，维持正常的消化功能。从饮食调理的角度出发，建议优先选择易于消化且营养价值较高的食物，具有健脾益胃的功效，有助于改善脾胃功能，促进消化吸收。与此同时，应增加新鲜蔬菜和水果的摄入量，它们是人体获取维生素和膳食纤维的重要来源，能够满足机体对各类营养素的需求，维持身体的正常生理功能。

慢性胃炎虽然顽固，但通过中医的穴位按摩、中药调理和饮食养生这3个方法，从多个方面对脾胃进行综合调理，能够有效改善症状，提高生活质量，帮助患者摆脱慢性胃炎的困扰，促进脾胃功能的恢复。