

你是否在为手脚冰凉而烦恼？ 泡脚，廉价养生之道让你健康过冬

常言道“富人吃补药，穷人泡泡脚”，说的都是养生，却也说了另一层意思，泡脚养生最方便廉价。记者听杭州远足养身馆高级技师张铮介绍，在中医看来，热水泡脚如同用艾条灸这些穴位一样，有推动血运、温煦脏腑、健身防病的功效。

张铮说泡脚有四大好处。
好处一 促进血液循环
从养生的角度看，脚离人体的心脏最远，而负担最重，因此，这个地方最容易导致血液循环不好，尤其是对那些经常感觉手脚冰凉的人，热水泡脚是一个极好的方法。泡脚可以促进血液循环，那个好处相信大家都知道，特别是现在冬季，最适合不过了，老人们更是要在睡前用热水泡脚，这样可以御寒，还能改善睡眠。

好处二 刺激足部的穴位、反射区和经络
人体足部上有几十个穴位，每个穴位对应不同的身体器官，只要我们保持每天用热水泡脚，而且在泡脚的时候都做相应的按摩，那么我们就可以保持着身体各器官的健康。当我们做完足底按摩后，会感觉浑身轻松。同时，人体脚上有6条主要的经络，包括三条阳经(膀胱经、胃经、胆经)的终止点，和三条阴经(脾经、肝经、肾经)的起始点，都在脚上，因此，热水泡脚也等

于刺激了这六条最主要的经络。
好处三 泡脚增强抵抗力
泡脚的养生作用非常好，早上泡脚可以安神，使你整天精神清爽；中午泡脚可以消除上午工作带来的疲劳；晚上9点泡脚可以补肾；睡前半个钟头泡脚，可以改善睡眠。这样就可以把我们的身体状态调整到最好，抵抗力也有所上升。

好处四 中药泡脚调理疾病
简单的热水泡脚对疾病可以进行调理，不过要添加入

合适的中药才能得到很好的治疗。因为用热水进行泡脚可以刺激脚部穴位，这样热水中的热力作用就会促进脚部吸收水中的中药成分，只要我们针对需要治疗的疾病配好药方，就可以达到治病的作用了。

记者在淘宝上搜索足浴粉发现，从美容瘦身到舒缓压力，还有壮阳补肾、治失眠、腰腿疼痛等等，不同包装、品牌琳琅满目，网站上的价格在0.6元至500元不等。

张铮告诉记者，在各个药店都能买到配好的泡脚药包，当然，网上也能买到。记者走

访了杭州方回春堂、万承志堂等几家中药房发现，药房的货架上都摆着不同功效的足浴粉。在方回春堂，当记者询问店里哪一种最适合冬天用时，店员递给记者一包“老姜粉”表示适合冬天用，而且物美价廉，网上各类足浴粉假冒伪劣的多。

泡脚也要讲究方法
首先要选好泡脚容器。记者采访中了解到，杭州的各大超市以及电器城各类微电脑浴脚器比比皆是，价格一般都在百元以上，用过人反映容易坏，不便维修。还是到家装家具市场选一个比较深的木桶，要把小腿整个放进去的那种比较实用，而且价格合理，几十元不等。

其次要调好泡脚水的温度。一般来说，泡脚水的温度以38~43℃为宜，但最好不要超过45℃。泡脚的时候，有时感觉水凉了，可加热水，所以，泡脚前我们可以多准备些热水瓶，灌满热水备用。

还有就是要调好泡脚水的高度。既然是泡脚，就要体现出个“泡”字来，“泡”在这里体现的是，水要多，热量要够，时间要长。不能随便拿一个盆放点水就行。那样是起不到养生作用的，最多也就是洗脚，而不是泡脚。

泡脚要科学掌握 恰到好处
张铮告诉记者，泡脚时

间不能太长，最好控制在15—20分钟。时间过长，双脚的局部血液循环长时间过快，体内血液也会更多地流向下肢，会造成心血管超负荷。而且冬季气候本来就干燥，皮肤在热水中浸泡时间过长，还会导致皮肤过于干燥，容易得皮肤瘙痒症，因此不论是哪个年龄段的人士泡脚，结束以后最好使用一定的润肤产品，让皮肤保持一定的水分。

而且水温不能太高。许多人觉得只要在自己的承受范围内，水温自然是越高越好，其实并不然。泡脚的最佳水温在50℃以下，要求热而不烫，感受水温不要用手去测量，最好就是用脚去感受。假如水温过高的话，脚上的血管容易过度扩张，体内血液更多地流向下肢，反而容易引起心、脑、肾等重要器官供血不足，对身体不利。

一定要记住饭后半小时内不宜泡脚，它会影响胃部血液的供给，长期下来会使人营养不良。

泡脚后不能马上睡觉。趁着双脚发热的时候揉揉脚底，及时穿好袜子保暖，待全身热度缓缓降低后再入睡效果最好。

另外，儿童不宜泡脚。因为儿童正处于生长发育期，各种功能不健全、不稳定，长期用热水泡脚，会给神经、血管的功能带来一些影响。

冬天有把火，口腔溃疡嗓子疼，那是五脏内火所致

要学

会

保

湿

善

吃

对

症

去

火

郑东东特别提醒，去火要对症下单，五类上火可用不同良方。

去肺火——喝川贝炖梨水
饮食建议：中医认为肺主皮毛，夏天天气炎热，走到哪里都是冷饮、空调，还会喝上一壶凉茶，或者一杯冰饮。但冬天天气寒冷，为了给自个儿保暖，家里开空调，暖气，地暖，还会里三层外三层把自己给裹严实，喝着热水热茶，吃的东西也还是沸腾腾烫……郑东东说，在人体内部，心、肝、肺、肾四脏和胃是最容易上火的，而不同的部位上火，出现的症状也不一样。上火的原因也有很多，可能是人的体质天生易上火，可能是饮食太过于偏向煎炸烫。如若想灭火，得先了解自己体内的“火情”，再根据自己的症状把“起火”位置给搞清楚，这样才能对症下药。

郑东东告诉记者，上火大致分为5类。

首为心火，心火分虚实两种，虚火表现为低热、盗汗、心烦、口干等；实火表现为反复口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒等。

次为肺火：主要表现为干咳无痰、痰中带血、咽疼音哑、潮热盗汗等。

三为胃火也分虚实两种，虚火表现为稍微咳嗽、饮食量少、便秘、腹胀、舌红、少苔；实火表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬。

四为肝火：表现为头痛、面红目赤、口干咽疼、肋肋疼痛、尿黄便秘、甚至吐血。

五为肾火：主要表现为头晕眼花、耳鸣耳聋、发脱齿摇、睡眠不安、五心烦热、形体消瘦、腰腿酸痛等。

事后灭火 不如提前防火
郑东东说，现代人往往上火

才想起灭火消炎，这不如提前做好防火措施。人体防火，要学会保温善吃

对症去火

郑东东说，上火比较轻的话，可以依靠自身调节。比如，经常饮用凉白开水，有预防感冒、咽喉炎和某些皮肤病之效。尤其是早晨起床喝杯凉开水，能使肝脏解毒能力和肾脏排泄能力增强，促进新陈代谢，加强免疫功能，有助于降低血压、预防心肌梗死。还可以经常喝薄荷、苦茶、菊花、金银花等花草茶，冷却体内燥热，促进表皮循环。

郑东东特别提醒，去火要对症下单，五类上火可用不同良方。

去肺火——喝川贝炖梨水
饮食建议：中医认为肺主皮毛，夏天天气炎热，走到哪里都是冷饮、空调，还会喝上一壶凉茶，或者一杯冰饮。但冬天天气寒冷，为了给自个儿保暖，家里开空调，暖气，地暖，还会里三层外三层把自己给裹严实，喝着热水热茶，吃的东西也还是沸腾腾烫……郑东东说，在人体内部，心、肝、肺、肾四脏和胃是最容易上火的，而不同的部位上火，出现的症状也不一样。上火的原因也有很多，可能是人的体质天生易上火，可能是饮食太过于偏向煎炸烫。如若想灭火，得先了解自己体内的“火情”，再根据自己的症状把“起火”位置给搞清楚，这样才能对症下药。

郑东东告诉记者，上火大致分为5类。

首为心火，心火分虚实两种，虚火表现为低热、盗汗、心烦、口干等；实火表现为反复口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒等。

次为肺火：主要表现为干咳无痰、痰中带血、咽疼音哑、潮热盗汗等。

三为胃火也分虚实两种，虚火表现为稍微咳嗽、饮食量少、便秘、腹胀、舌红、少苔；实火表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬。

四为肝火：表现为头痛、面红目赤、口干咽疼、肋肋疼痛、尿黄便秘、甚至吐血。

五为肾火：主要表现为头晕眼花、耳鸣耳聋、发脱齿摇、睡眠不安、五心烦热、形体消瘦、腰腿酸痛等。

事后灭火 不如提前防火
郑东东说，现代人往往上火

才想起灭火消炎，这不如提前做好防火措施。人体防火，要学会保温善吃

对症去火

郑东东说，上火比较轻的话，可以依靠自身调节。比如，经常饮用凉白开水，有预防感冒、咽喉炎和某些皮肤病之效。尤其是早晨起床喝杯凉开水，能使肝脏解毒能力和肾脏排泄能力增强，促进新陈代谢，加强免疫功能，有助于降低血压、预防心肌梗死。还可以经常喝薄荷、苦茶、菊花、金银花等花草茶，冷却体内燥热，促进表皮循环。

郑东东特别提醒，去火要对症下单，五类上火可用不同良方。

去肺火——喝川贝炖梨水
饮食建议：中医认为肺主皮毛，夏天天气炎热，走到哪里都是冷饮、空调，还会喝上一壶凉茶，或者一杯冰饮。但冬天天气寒冷，为了给自个儿保暖，家里开空调，暖气，地暖，还会里三层外三层把自己给裹严实，喝着热水热茶，吃的东西也还是沸腾腾烫……郑东东说，在人体内部，心、肝、肺、肾四脏和胃是最容易上火的，而不同的部位上火，出现的症状也不一样。上火的原因也有很多，可能是人的体质天生易上火，可能是饮食太过于偏向煎炸烫。如若想灭火，得先了解自己体内的“火情”，再根据自己的症状把“起火”位置给搞清楚，这样才能对症下药。

郑东东告诉记者，上火大致分为5类。

首为心火，心火分虚实两种，虚火表现为低热、盗汗、心烦、口干等；实火表现为反复口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒等。

次为肺火：主要表现为干咳无痰、痰中带血、咽疼音哑、潮热盗汗等。

三为胃火也分虚实两种，虚火表现为稍微咳嗽、饮食量少、便秘、腹胀、舌红、少苔；实火表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬。

四为肝火：表现为头痛、面红目赤、口干咽疼、肋肋疼痛、尿黄便秘、甚至吐血。

五为肾火：主要表现为头晕眼花、耳鸣耳聋、发脱齿摇、睡眠不安、五心烦热、形体消瘦、腰腿酸痛等。

事后灭火 不如提前防火
郑东东说，现代人往往上火

才想起灭火消炎，这不如提前做好防火措施。人体防火，要学会保温善吃

对症去火

郑东东说，上火比较轻的话，可以依靠自身调节。比如，经常饮用凉白开水，有预防感冒、咽喉炎和某些皮肤病之效。尤其是早晨起床喝杯凉开水，能使肝脏解毒能力和肾脏排泄能力增强，促进新陈代谢，加强免疫功能，有助于降低血压、预防心肌梗死。还可以经常喝薄荷、苦茶、菊花、金银花等花草茶，冷却体内燥热，促进表皮循环。

郑东东特别提醒，去火要对症下单，五类上火可用不同良方。

去肺火——喝川贝炖梨水
饮食建议：中医认为肺主皮毛，夏天天气炎热，走到哪里都是冷饮、空调，还会喝上一壶凉茶，或者一杯冰饮。但冬天天气寒冷，为了给自个儿保暖，家里开空调，暖气，地暖，还会里三层外三层把自己给裹严实，喝着热水热茶，吃的东西也还是沸腾腾烫……郑东东说，在人体内部，心、肝、肺、肾四脏和胃是最容易上火的，而不同的部位上火，出现的症状也不一样。上火的原因也有很多，可能是人的体质天生易上火，可能是饮食太过于偏向煎炸烫。如若想灭火，得先了解自己体内的“火情”，再根据自己的症状把“起火”位置给搞清楚，这样才能对症下药。

郑东东告诉记者，上火大致分为5类。

首为心火，心火分虚实两种，虚火表现为低热、盗汗、心烦、口干等；实火表现为反复口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒等。

次为肺火：主要表现为干咳无痰、痰中带血、咽疼音哑、潮热盗汗等。

三为胃火也分虚实两种，虚火表现为稍微咳嗽、饮食量少、便秘、腹胀、舌红、少苔；实火表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬。

四为肝火：表现为头痛、面红目赤、口干咽疼、肋肋疼痛、尿黄便秘、甚至吐血。

五为肾火：主要表现为头晕眼花、耳鸣耳聋、发脱齿摇、睡眠不安、五心烦热、形体消瘦、腰腿酸痛等。

事后灭火 不如提前防火
郑东东说，现代人往往上火

才想起灭火消炎，这不如提前做好防火措施。人体防火，要学会保温善吃

对症去火

郑东东说，上火比较轻的话，可以依靠自身调节。比如，经常饮用凉白开水，有预防感冒、咽喉炎和某些皮肤病之效。尤其是早晨起床喝杯凉开水，能使肝脏解毒能力和肾脏排泄能力增强，促进新陈代谢，加强免疫功能，有助于降低血压、预防心肌梗死。还可以经常喝薄荷、苦茶、菊花、金银花等花草茶，冷却体内燥热，促进表皮循环。

郑东东特别提醒，去火要对症下单，五类上火可用不同良方。

去肺火——喝川贝炖梨水
饮食建议：中医认为肺主皮毛，夏天天气炎热，走到哪里都是冷饮、空调，还会喝上一壶凉茶，或者一杯冰饮。但冬天天气寒冷，为了给自个儿保暖，家里开空调，暖气，地暖，还会里三层外三层把自己给裹严实，喝着热水热茶，吃的东西也还是沸腾腾烫……郑东东说，在人体内部，心、肝、肺、肾四脏和胃是最容易上火的，而不同的部位上火，出现的症状也不一样。上火的原因也有很多，可能是人的体质天生易上火，可能是饮食太过于偏向煎炸烫。如若想灭火，得先了解自己体内的“火情”，再根据自己的症状把“起火”位置给搞清楚，这样才能对症下药。

郑东东告诉记者，上火大致分为5类。

首为心火，心火分虚实两种，虚火表现为低热、盗汗、心烦、口干等；实火表现为反复口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒等。

次为肺火：主要表现为干咳无痰、痰中带血、咽疼音哑、潮热盗汗等。

三为胃火也分虚实两种，虚火表现为稍微咳嗽、饮食量少、便秘、腹胀、舌红、少苔；实火表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬。

四为肝火：表现为头痛、面红目赤、口干咽疼、肋肋疼痛、尿黄便秘、甚至吐血。

五为肾火：主要表现为头晕眼花、耳鸣耳聋、发脱齿摇、睡眠不安、五心烦热、形体消瘦、腰腿酸痛等。

事后灭火 不如提前防火
郑东东说，现代人往往上火

才想起灭火消炎，这不如提前做好防火措施。人体防火，要学会保温善吃

对症去火

郑东东说，上火比较轻的话，可以依靠自身调节。比如，经常饮用凉白开水，有预防感冒、咽喉炎和某些皮肤病之效。尤其是早晨起床喝杯凉开水，能使肝脏解毒能力和肾脏排泄能力增强，促进新陈代谢，加强免疫功能，有助于降低血压、预防心肌梗死。还可以经常喝薄荷、苦茶、菊花、金银花等花草茶，冷却体内燥热，促进表皮循环。

郑东东特别提醒，去火要对症下单，五类上火可用不同良方。

去肺火——喝川贝炖梨水
饮食建议：中医认为肺主皮毛，夏天天气炎热，走到哪里都是冷饮、空调，还会喝上一壶凉茶，或者一杯冰饮。但冬天天气寒冷，为了给自个儿保暖，家里开空调，暖气，地暖，还会里三层外三层把自己给裹严实，喝着热水热茶，吃的东西也还是沸腾腾烫……郑东东说，在人体内部，心、肝、肺、肾四脏和胃是最容易上火的，而不同的部位上火，出现的症状也不一样。上火的原因也有很多，可能是人的体质天生易上火，可能是饮食太过于偏向煎炸烫。如若想灭火，得先了解自己体内的“火情”，再根据自己的症状把“起火”位置给搞清楚，这样才能对症下药。

郑东东告诉记者，上火大致分为5类。

首为心火，心火分虚实两种，虚火表现为低热、盗汗、心烦、口干等；实火表现为反复口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒等。

次为肺火：主要表现为干咳无痰、痰中带血、咽疼音哑、潮热盗汗等。

三为胃火也分虚实两种，虚火表现为稍微咳嗽、饮食量少、便秘、腹胀、舌红、少苔；实火表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬。

四为肝火：表现为头痛、面红目赤、口干咽疼、肋肋疼痛、尿黄便秘、甚至吐血。

五为肾火：主要表现为头晕眼花、耳鸣耳聋、发脱齿摇、睡眠不安、五心烦热、形体消瘦、腰腿酸痛等。

事后灭火 不如提前防火
郑东东说，现代人往往上火

才想起灭火消炎，这不如提前做好防火措施。人体防火，要学会保温善吃

对症去火

郑东东说，上火比较轻的话，可以依靠自身调节。比如，经常饮用凉白开水，有预防感冒、咽喉炎和某些皮肤病之效。尤其是早晨起床喝杯凉开水，能使肝脏解毒能力和肾脏排泄能力增强，促进新陈代谢，加强免疫功能，有助于降低血压、预防心肌梗死。还可以经常喝薄荷、苦茶、菊花、金银花等花草茶，冷却体内燥热，促进表皮循环。

郑东东特别提醒，去火要对症下单，五类上火可用不同良方。

去肺火——喝川贝炖梨水
饮食建议：中医认为肺主皮毛，夏天天气炎热，走到哪里都是冷饮、空调，还会喝上一壶凉茶，或者一杯冰饮。但冬天天气寒冷，为了给自个儿保暖，家里开空调，暖气，地暖，还会里三层外三层把自己给裹严实，喝着热水热茶，吃的东西也还是沸腾腾烫……郑东东说，在人体内部，心、肝、肺、肾四脏和胃是最容易上火的，而不同的部位上火，出现的症状也不一样。上火的原因也有很多，可能是人的体质天生易上火，可能是饮食太过于偏向煎炸烫。如若想灭火，得先了解自己体内的“火情”，再根据自己的症状把“起火”位置给搞清楚，这样才能对症下药。

郑东东告诉记者，上火大致分为5类。

首为心火，心火分虚实两种，虚火表现为低热、盗汗、心烦、口干等；实火表现为反复口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒等。

次为肺火：主要表现为干咳无痰、痰中带血、咽疼音哑、潮热盗汗等。

三为胃火也分虚实两种，虚火表现为稍微咳嗽、饮食量少、便秘、腹胀、舌红、少苔；实火表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬。

四为肝火：表现为头痛、面红目赤、口干咽疼、肋肋疼痛、尿黄便秘、甚至吐血。

五为肾火：主要表现为头晕眼花、耳鸣耳聋、发脱齿摇、睡眠不安、五心烦热、形体消瘦、腰腿酸痛等。

事后灭火 不如提前防火
郑东东说，现代人往往上火

才想起灭火消炎，这不如提前做好防火措施。人体防火，要学会保温善吃

对症去火

郑东东说，上火比较轻的话，可以依靠自身调节。比如，经常饮用凉白开水，有预防感冒、咽喉炎和某些皮肤病之效。尤其是早晨起床喝杯凉开水，能使肝脏解毒能力和肾脏排泄能力增强，促进新陈代谢，加强免疫功能，有助于降低血压、预防心肌梗死。还可以经常喝薄荷、苦茶、菊花、金银花等花草茶，冷却体内燥热，促进表皮循环。

郑东东特别提醒，去火要对症下单，五类上火可用不同良方。

去肺火——喝川贝炖梨水
饮食建议：中医认为肺主皮毛，夏天天气炎热，走到哪里都是冷饮、空调，还会喝上一壶凉茶，或者一杯冰饮。但冬天天气寒冷，为了给自个儿保暖，家里开空调，暖气，地暖，还会里三层外三层把自己给裹严实，喝着热水热茶，吃的东西也还是沸腾腾烫……郑东东说，在人体内部，心、肝、肺、肾四脏和胃是最容易上火的，而不同的部位上火，出现的症状也不一样。上火的原因也有很多，可能是人的体质天生易上火，可能是饮食太过于偏向煎炸烫。如若想灭火，得先了解自己体内的“火情”，再根据自己的症状把“起火”位置给搞清楚，这样才能对症下药。

郑东东告诉记者，上火大致分为5类。

首为心火，心火分虚实两种，虚火表现为低热、盗汗、心烦、口干等；实火表现为反复口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒等。

次为肺火：主要表现为干咳无痰、痰中带血、咽疼音哑、潮热盗汗等。

三为胃火也分虚实两种，虚火表现为稍微咳嗽、饮食量少、便秘、腹胀、舌红、少苔；实火表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬。

四为肝火：表现为头痛、面红目赤、口干咽疼、肋肋疼痛、尿黄便秘、甚至吐血。

五为肾火：主要表现为头晕眼花、耳鸣耳聋、发脱齿摇、睡眠不安、五心烦热、形体消瘦、腰腿酸痛等。

事后灭火 不如提前防火
郑东东说，现代人往往上火

才想起灭火消炎，这不如提前做好防火措施。人体防火，要学会保温善吃

对症去火

郑东东说，上火比较轻的话，可以依靠自身调节。比如，经常饮用凉白开水，有预防感冒、咽喉炎和某些皮肤病之效。尤其是早晨起床喝杯凉开水，能使肝脏解毒能力和肾脏排泄能力增强，促进新陈代谢，加强免疫功能，有助于降低血压、预防心肌梗死。还可以经常喝薄荷、苦茶、菊花、金银花等花草茶，冷却体内燥热，促进表皮循环。

郑东东特别提醒，去火要对症下单，五类上火可用不同良方。

去肺火——喝川贝炖梨水
饮食建议：中医认为肺主皮毛，夏天天气炎热，走到哪里都是冷饮、空调，还会喝上一壶凉茶，或者一杯冰饮。但冬天天气寒冷，为了给自个儿保暖，家里开空调，暖气，地暖，还会里三层外三层把自己给裹严实，喝着热水热茶，吃的东西也还是沸腾腾烫……郑东东说，在人体内部，心、肝、肺、肾四脏和胃是最容易上火的，而不同的部位上火，出现的症状也不一样。上火的原因也有很多，可能是人的体质天生易上火，可能是饮食太过于偏向煎炸烫。如若想灭火，得先了解自己体内的“火情”，再根据自己的症状把“起火”位置给搞清楚，这样才能对症下药。

郑东东告诉记者，上火大致分为5类。

首为心火，心火分虚实两种，虚火表现为低热、盗汗、心烦、口干等；实火表现为反复口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒等。

次为肺火：主要表现为干咳无痰、痰中带血、咽疼音哑、潮热盗汗等。

三为胃火也分虚实两种，虚火表现为稍微咳嗽、饮食量少、便秘、腹胀、舌红、少苔；实火表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬。

四为肝火：表现为头痛、面红目赤、口干咽疼、肋肋疼痛、尿黄便秘、甚至吐血。

五为肾火：主要表现为头晕眼花、耳鸣耳聋、发脱齿摇、睡眠不安、五心烦热、形体消瘦、腰腿酸痛等。

事后灭火 不如提前防火
郑东东说，现代人往往上火

才想起灭火消炎，这不如提前做好防火措施。人体防火，要学会保温善吃

对症去火

郑东东说，上火比较轻的话，可以依靠自身调节。比如，经常饮用凉白开水，有预防感冒、咽喉炎和某些皮肤病之效。尤其是早晨起床喝杯凉开水，能使肝脏解毒能力和肾脏排泄能力增强，促进新陈代谢，加强免疫功能，有助于降低血压、预防心肌梗死。还可以经常喝薄荷、苦茶、菊花、金银花等花草茶，冷却体内燥热，促进表皮循环。

郑东东特别提醒，去火要对症下单，五类上火可用不同良方。

去肺火——喝川贝炖梨水
饮食建议：中医认为肺主皮毛，夏天天气炎热，走到哪里都是冷饮、空调，还会喝上一壶凉茶，或者一杯冰饮。但冬天天气寒冷，为了给自个儿保暖，家里开空调，暖气，地暖，还会里三层外三层把自己给裹严实，喝着热水热茶，吃的东西也还是沸腾腾烫……郑东东说，在人体内部，心、肝、肺、肾四脏和胃是最容易上火的，而不同的部位上火，出现的症状也不一样。上火的原因也有很多，可能是人的体质天生易上火，可能是饮食太过于偏向煎炸烫。如若想灭火，得先了解自己体内的“火情”，再根据自己的症状把“起火”位置给搞清楚，这样才能对症下药。

郑东东告诉记者，上火大致分为5类。

首为心火，心火分虚实两种，虚火表现为低热、盗汗、心烦、口干等；实火表现为反复口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒等。

次为肺火：主要表现为干咳无痰、痰中带血、咽疼音哑、潮热盗汗等。

三为胃火也分虚实两种，虚火表现为稍微咳嗽、饮食量少、便秘、腹胀、舌红、少苔；实火表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬。

四为肝火：表现为头痛、面红目赤、口干咽疼、肋肋疼痛、尿黄便秘、甚至吐血。

五为肾火：主要表现为头晕眼花、耳鸣耳聋、发脱齿摇、睡眠不安、五心烦热、形体消瘦、腰腿酸痛等。

事后灭火 不如提前防火
郑东东说，现代人往往上火

才想起灭火消炎，这不如提前做好防火措施。人体防火，要学会保温善吃

对症去火

郑东东说，上火比较轻的话，可以依靠自身调节。比如，经常饮用凉白开水，有预防感冒、咽喉炎和某些皮肤病之效。尤其是早晨起床喝杯凉开水，能使肝脏解毒能力和肾脏排泄能力增强，促进新陈代谢，加强免疫功能，有助于降低血压、预防心肌梗死。还可以经常喝薄荷、苦茶、菊花、金银花等花草茶，冷却体内燥热，促进表皮循环。

郑东东特别提醒，去火要对症下单，五类上火可用不同良方。

去肺火——喝川贝炖梨水
饮食建议：中医认为肺主皮毛，夏天天气炎热，走到哪里都是冷饮、空调，还会喝上一壶凉茶，或者一杯冰饮。但冬天天气寒冷，为了给自个儿保暖，家里开空调，暖气，地暖，还会里三层外三层把自己给裹严实，喝着热水热茶，吃的东西也还是沸腾腾烫……郑东东说，在人体内部，心、肝、肺、肾四脏和胃是最容易上火的，而不同的部位上火，出现的症状也不一样。上火的原因也有很多，可能是人的体质天生易上火，可能是饮食太过于偏向煎炸烫。如若想灭火，得先了解自己体内的“火情”，再根据自己的症状把“起火”位置给搞清楚，这样才能对症下药。

郑东东告诉记者，上火大致分为5类。

首为心火，心火分虚实两种，虚火表现为低热、盗汗、心烦、口干等；实火表现为反复口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒等。

次为肺火：主要表现为干咳无痰、痰中带血、咽疼音哑、潮热盗汗等。

三为胃火也分虚实两种，虚火表现为稍微咳嗽、饮食量少、便秘、腹胀、舌红、少苔；实火表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬。

四为肝火：表现为头痛、面红目赤、口干咽疼、肋肋疼痛、尿黄便秘、甚至吐血。

五为肾火：主要表现为头晕眼花、耳鸣耳聋、发脱齿摇、睡眠不安、五心烦热、形体消瘦、腰腿酸痛等。

事后灭火 不如提前防火
郑东东说，现代人往往上火

才想起灭火消炎，这不如提前做好防火措施。人体防火，要学会保温善吃

对症去火

郑东东说，上火比较轻的话，可以依靠自身调节。比如，经常饮用凉白开水，有预防感冒、咽喉炎和某些皮肤病之效。尤其是早晨起床喝杯凉开水，能使肝脏解毒能力和肾脏排泄能力增强，促进新陈代谢，加强免疫功能，有助于降低血压、预防心肌梗死。还可以经常喝薄荷、苦茶、菊花、金银花等花草茶，冷却体内燥热，促进表皮循环。

郑东东特别提醒，去火要对症下单，五类上火可用不同良方。

去肺火——喝川贝炖梨水
饮食建议：中医认为肺主皮毛，夏天天气炎热，走到哪里都是冷饮、空调，还会喝上一壶凉茶，或者一杯冰饮。但冬天天气寒冷，为了给自个儿保暖，家里开空调，暖气，地暖，还会里三层外三层把自己给裹严实，喝着热水热茶，吃的东西也还是沸腾腾烫……郑东东说，在人体内部，心、肝、肺、肾四脏和胃是最容易上火的，而不同的部位上火，出现的症状也不一样。上火的原因也有很多，可能是人的体质天生易上火，可能是饮食太过于偏向煎炸烫。如若想灭火，得先了解自己体内的“火情”，再根据自己的症状把“起火”位置给搞清楚，这样才能对症下药。

郑东东