

【健康养生】天冷了想吃火锅，又怕上火怎么办？学会五招，有效“降火”！

中国中医 2024年10月15日 09:11 北京

本公众号为国家中医药管理局官方微信，如果您还未关注，请点击上方蓝色“[中国中医](#)”进行关注

内容综合自中国中医药报



【为什么会“上火”】

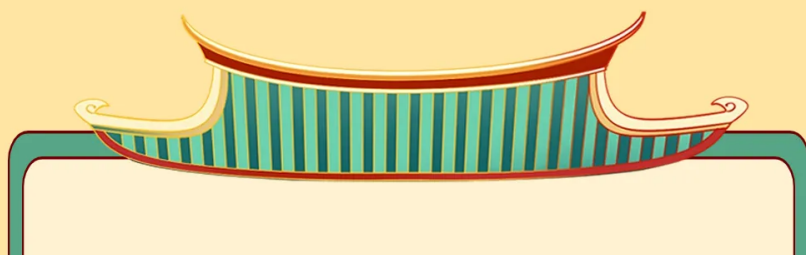
在正常状态下，“火”就是我们常说的元气、阳气，推动着血液流动和经脉循行，保持人体恒定的温度。



如果没了这股“火”，人的身体就没了生机。但是超过了正常的尺度，“火”就会变成影响身体健康的因素，就变成了“元气之贼”。这个“贼”只要存在着，就会不断骚扰元气的正常功能，人体就会出现各种各样的症状。



【吃火锅“上火”的原因】



火锅汤料中含有大量的牛油、羊油、猪油等，加上食用时摄入大量属于高脂肪、高蛋白的各种肉类，很容易使人“上火”。



火锅底料中含有许多辛香调味品，尤其是川味火锅含得更多，如辣椒、花椒、胡椒、干姜、小茴香、丁香、桂皮、八角、草果、豆蔻等。



这些入药调味品，大多性温而热，甚至大辛大热，进入人体后如同在火中添柴，往往会使体内由油脂点燃的“火”越烧越旺。

另外，平时就是“火体质”的人，则更容易“上火”。



“火体质”分为两种：一是素有“实火”，如平日常感身体热烘烘的，甚至

冬天很少穿棉衣，经常口舌糜烂，生疮发炎，牙龈肿痛，口臭或苦，鼻燥咽干，眼红多眵，舌苔黄厚；二是素有“虚火”，如经常感到“五心烦热”，即手心和脚心发烧，心烦易怒，两颧潮红或潮热，失眠多梦，盗汗，舌质发红。



比照指标，看看自己上的是什么“火” ↓↓↓

看小便

小便颜色黄、气味浓，同时舌质红，是实火。小便颜色淡、清，说明体内有寒，是虚火。

看大便

大便干结、舌质红的为实火。大便干结、舌质淡、舌苔白的为虚火。大便稀软或腹泻说明体内有寒，是虚火。

看发热

如果身体出现发热的症状，全身燥热、口渴，这是内热大，是实火。发热时手脚冰冷、身体忽冷忽热，不想喝水，是体内有寒，为虚火。

“火体质”的人吃火锅无异于火上浇油，往往会加重“火势”，导致健康损害。



【如何有效“降火”？】



1. 加入降火中药

熬煮火锅汤头时可加入带心莲子、芦根和绿豆，在补充营养的同时，还能清心、泻火、解毒。



2. 多选食凉性的蔬菜、水果

如冬瓜、丝瓜、油菜、菠菜、菜心、金针菇、蘑菇、莲藕、茭白、笋等，不仅能消除油腻，补充维生素，还



有去火除热的作用。



适当吃些豆腐，其中的石膏不仅能增加常量元素钙、镁的摄入，而且有清热、泻火、除烦和止渴的作用，可减轻上火症状。

可在火锅汤料中加入性味寒凉的梨、甘蔗、哈密瓜、马蹄、菊花等，既能除腥、提味，又有清热、去燥功效。



吃火锅半小时直至食用完后，可佐餐吃些性凉的瓜果，能够有效降火。

3.蘸碟调料宜清淡

蘸料最好不用辣酱之类，而用酱油、乌醋、麻油或是不含辛辣调味品的汤料。



4.可配茶饮

火锅食用中及食用后，可饮用绿茶或青茶，既解腻爽口，又清火泄热。



不喝含有大量油脂和辛辣调料的火锅汤。



火锅食用中可配凉茶，但阳虚体质的人不要多喝。如果不是很虚的体质，餐后也可以喝点菊花茶、银花茶预防上火。

5.多饮水

可适饮碳酸饮料（肥胖症、糖尿病等除外）。食用火锅次日宜多饮水，以促进并加快体内热气排泄。



【日常可以怎么做？】

1.以健脾、补肝、清肺为主

可适当多吃蜂蜜、山楂、柚子、石榴、苹果等清润甘酸的食物，加速胃肠蠕动的作



2.少吃盐

高盐饮食将降低黏膜抵抗疾病的能力，使各种病菌乘虚而入，诱发咽炎。



3.不要过度进补

特别是儿童和老人，脾胃本身较弱，补品吃多了，上火的问题就来了。



4.乐观积极

上火在很大程度上与饮食和心情有关，
保持乐观积极的生活态度，饮食上遵循
清淡营养的原则才是最好的降火剂。



编辑：刘茜



微信号：satcm01

中国中医