

中醫如何清“熱氣”

有些人吃了煎炸食物、煙酒過度、熬夜勞累、精神焦慮、壓力過大等，就出現口腔潰瘍、咽喉腫痛、心煩失眠、臉上痤瘡、便秘等俗稱“熱氣”或“上火”的症狀。這屬中醫內火生熱較輕淺的“火熱證”範疇。

“熱氣”的原因與症狀

五臟六腑皆有可“火”，導致的“熱氣”原因有多種，可因外感入裏化熱、七情過激郁而化熱、飲食不節積滯為熱或勞累過度陰虛陽亢。例如：口舌生瘡、心煩失眠或面赤口渴等，多屬心火；咽乾腫痛、口鼻烘熱乾燥或鼻頭紅腫疼痛等，多屬肺火；若口乾口臭、牙齦腫痛、多食易饑或胃脘灼痛，多屬胃火；若煩躁易急、目赤乾澀或眼睛分泌物多、頭脹痛、耳鳴或口苦，多屬肝火；若腰酸腿軟、潮熱、盜汗、口熱乾燥不欲飲、心煩失眠、頭暈耳鳴，多屬腎火。

“熱氣”要分實與虛

俗稱“熱氣”的內熱證可分為“實熱”與“虛熱”兩類。因肝經郁熱、瘀血阻滯及濕熱內聚所致的屬實熱證；因中氣不足、血虛失養、陰精虧虛所致的屬虛熱證。實熱宜瀉，可用解郁、除濕及清熱方法；虛熱則宜補，可用益氣、養血、滋陰及清虛熱方法。因此，若出現口舌生瘡、咽喉腫痛、便秘等熱氣現象，當先分清是虛熱或實熱，口舌生瘡也可能因脾胃虛寒，牙疼也可能是腎陰虛，便秘也可能屬氣虛冷秘，所以，一有熱氣，不可簡單地服用“廿四味”之類的苦寒瀉火藥清“熱氣”，因為苦寒藥易傷脾胃及化燥傷陰，可使虛熱證加重。

清“熱氣”的方法

首先要養成健康的生活習慣，少熬夜、戒煙、舒緩精神壓力，保持良好的心理狀態。同時也要注意飲食調節，避免吃油膩、煎炸、辛辣及溫熱性質的食物，例如：炸薯條、羊肉、辣椒、飲酒等。以下列舉一些食療方：

心火：茅根竹蔗水、蓮心竹葉茶

肝火：夏桑菊茶(肝陽上亢)、枸杞菊花茶(肝腎陰虛)

肺火：雪梨汁、麥冬茶、百合粥

胃火：銀耳蓮子羹(胃陰虛)、綠豆湯或荷葉茶(胃腸濕熱)

腎火：黑芝麻、核桃仁、枸杞子、龜苓膏

選購清“熱氣”藥注意事項

選購清“熱氣”藥，最好要諮詢中醫師意見，了解自己熱氣的性質及臟腑，應根據不同臟腑的熱氣表現，對證用藥。例如：心火，可用導赤散、黃連上清丸；胃火或肺火，可用牛黃解毒丸；肝火，則可用龍膽瀉肝丸；肝腎陰虛，則可用杞菊地黃丸等。若選購中成藥，還應當留意中成藥的標籤內容，包括藥品名稱、有效成分、產地、註冊編號(HKC 代表註冊中成藥，HKP 代表過渡性註冊中成藥)、製造商、用量及使用方法、失效日期等。

衛生署中醫藥規管辦公室