

往上走咽幹牙痛 向下去尿頻結石

人體上火 出路不同

火的發明與運用是人類告別茹毛飲血原始時代、進入文明社會的標志。世間萬物包括人的生命、生活，皆離不開水火之用。《黃帝內經》認為“少火生氣”，即火為人的正常生理活動提供能量。火要為人體所用，就必須講究一個“火候”。一旦感受外邪、飲食失調、勞倦過度、情志過極，人的正常生理活動受到幹擾，體內正邪兩氣相爭，就會產生病理之火，《素問》稱之為“壯火”，並認為“壯火食氣”，元代醫家李東垣總結為“火與元氣不兩立”。

火的特性有炎上之象，因此但凡有局部紅腫灼熱跡象，都可歸咎為火，民間俗稱“上火”，如頭面部痘瘡、牙齦疼痛、口腔潰瘍、咽喉疼痛等。這些癥狀大多表現在人體的上部，除此之外，火邪還會在人體的下部尋找“出路”，例如大便幹結伴有肛門熱痛、口幹喜冷飲、口臭等表現，必為火熱便秘。尿頻、尿急、排尿熱痛，若同時伴有舌紅苔黃膩、口渴心煩、尿黃尿赤，則為濕熱之淋。因此，尿路結石或感染所致的排尿異常，便秘、下肢丹毒等，病患部位雖在人體下部，但實質還是“上火”。

為什麼有的火“走”人體上部，有的火會“走下”呢？中醫認為，火邪所在病位及兼夾不同的病邪，其表現出路就會各不相同。例如病在上焦之心肺，兼夾風邪，癥狀就會表現在頭面部。這是由於風邪和火邪都屬於陽邪，風性輕揚，火性炎上，火借風威、風助火勢、風火相煽，因此癥狀體現在人體上部。反之，如病在下焦之肝、腎、大腸、小腸，且兼夾濕邪，病變就會表現在人體下部。這是由於濕性趨下，大腸火熱傷津則便秘，膀胱濕熱下趨則易患熱淋，濕熱下注於經脈則為丹毒。

另外，瘦人多火，陰虛而致陽亢，即“陰虛生內熱”；胖人多痰，脾運化水濕的功能減弱，若兼夾勞倦、飲食不節，則易耗傷人體中氣，從而導致氣虛發熱之上火。因此，“上火”又有虛、



實、內、外之分，治療上絕非單純清熱上火就能解決的。正確的治療方式是，實火當施以清、下之法，虛火則需要和之、養之，即陰虛者宜清補去熱，氣虛者宜溫補泄熱。

此時正值秋季，氣候轉涼，不少人表現出口乾鼻燥、唇裂等“上火”癥狀。這時要注意的是，火熱灼津之“濕燥”和寒傷陽氣之“涼燥”都會導致上火，治療手段是截然不同的。民間常用的川貝梨子炖冰糖、百合炖銀耳，可以治療濕燥之火；如果上火屬於涼燥，使用這個方法反而有損中陽，加重病情。

區分溫燥和涼燥的方法有兩個，一是看季節，二是看體質。秋令雖燥，但初秋尚存夏季火熱餘氣，晚秋則漸現冬之凜冽寒象，故前期以溫燥為主，晚秋多為涼燥。體質方面，平素一向怕熱且體瘦之人，即使感受涼燥之邪，也易化熱而成溫；反之，素體陽虛畏寒者，即使感受溫燥邪氣，但由於正氣不敵，也易寒化。所以，保養之法在於固守元氣，以不變而應萬變，正所謂“恬淡虛無，真氣內守，病安從來”。防上火有一個最簡單的方法，就是秋季養成早臥早起的習慣，順應自然，避免上火。

為何年少輕狂老來穩

通常認為，老年人積累了更多經驗與智慧，從而可以規避風險、更穩重，年輕人則更愛冒險。這話雖有道理，但美國耶魯大學和紐約大學的聯合研究發現，老年人行事穩健并非憑借經驗，而是大腦內灰質數量、體積下降所致。

研究人員招募了50多名18歲~88歲的參與者，要求他們在5美元獎金、不定額獎金和彩票（最高獎金120美元）中進行選擇，同時利用核磁共振成像技術掃描他們的大腦。結果發現，與年輕參試者相比，年長參試者更傾向於選擇固定獎金。掃描結果發現，參

與者的神經元密度（大腦灰質的厚薄）對冒險決策起決定性作用，而非年齡本身。換句話說，衰老伴隨的灰質體積下降是導致人們風險承受能力降低的直接因素。

研究人員耶魯大學比較醫學和神經科學副教授伊凡特·利維表示，老年人比年輕人更穩重，從另一個角度來看，是因為老年人的承受能力下降。對於老年人來說，他們不需要大量的金錢就足夠生活，因此他們無需冒險。而年輕人需要養活兒女，經濟壓力也更大，需要冒險以博取更大收益。

七個做法傷皮膚



俗話說“人老先老皮，車爛先爛底”。皮膚健康需細心呵護。美國“MSN生活網”近日載文，刊出了美國兩位皮膚科專家，紐約大學醫學院皮膚科臨床教授阿裏爾·卡沃瓦和紐約市基斯科山美容皮膚科醫生戴維·本克，總結出的“最傷皮膚的7個做法”。

冬季不塗防曬霜 依據波長，到達地面的紫外線被劃分為UVA和UVB。UVB易導致皮膚曬傷，在夏季更強；UVA全年基本保持不變，可穿透玻璃和雲層，不會使皮膚曬紅，却會加速皮膚老化，增加皮膚癌風險。所以，即使在辦公室或車上，也建議塗抹SPF至少為30的防曬霜，冬季也是如此。

長時間熱水淋浴 熱水淋浴可緩解肌肉疼痛，改善情緒，但時間過長會使皮膚失去天然油脂和水分，導致膚色不均、又紅又癢，加重乾燥及濕疹、酒渣鼻等病癥。洗浴時，若浴室內鏡子全被水霧蒙住了，則可能水溫過高。洗澡時間建議別超過15分鐘，發現皮膚變紅，就趕緊結束。

過度去角質 適當去死皮可讓皮膚更光亮。除了磨砂膏和清潔刷，很多抗衰老面霜都能起到“化學去角質”的作用，頻繁使用易導致皮膚越來越薄，更易敏感發紅。

睡眠太少 美國睡眠醫學協會一項基于5000多項研究的薈萃分析認為，成年人每晚至少應睡7小時。睡眠不足會影響皮膚夜間代謝和自我修復。另外，晚間使用的護膚產品對皮膚受益最大。護膚品滲透越深，產生的效果就越快。

睡前不洗臉 睡前不洗臉、帶妝睡覺易使化妝品殘留，堵塞毛孔，使毛孔細胞無法正常代謝，導致皮膚晦暗，甚至出現粉刺等皮膚問題。

使勁擦洗痤瘡 痤瘡是荷爾蒙問題，不是衛生問題，使用刺激性肥皂過度清潔只會加重病情，甚至影響治療效果。出現痤瘡時，可用含水楊酸的洗液輕柔清洗，通過剝離死皮細胞，疏通毛孔，光滑肌膚。

用力抓、刮、擠、拍皮膚 出現疙瘩或結痂，人們會不自覺地用手握、抓、擠或拍，這樣雖然會緩解瘙癢，却會加重皮膚炎癥，甚至導致皮膚永久性損傷，留下疤痕。皮膚瘙癢時，可使用過氧化苯甲酰或水楊酸輕擦患處，並注意日常保濕。另外，一旦發現皮膚上長出類似黑痣之類的異常組織久治不愈，應盡快上醫院做個皮膚癌篩查。

生這些病是身體在排毒



在少林寺醫藥體系當中認為，人體內的孔竅有些時候在疾病狀態下是排除毒素，自身與疾病作鬥爭的結果，大可不必已有癥狀馬上亂求醫，醫藥的過早介入，會使我們身體上的免疫機制長期處於睡眠狀態，將自身健康過多依賴於外部，我們就會慢慢變成疾病侵襲的有縫的蛋。

咳嗽

是呼吸系統中最常見的癥狀之一，是人體的一種保護性措施，對機體是有益的。當呼吸道黏膜受到異物、炎癥、分泌物或過敏性因素等刺激時，即反射性地引起咳嗽，有助於消除自外界侵入呼吸道的異物或分泌物、消除呼吸道刺激因子。如果一咳嗽就用止咳藥物，則會把加重炎癥的臟東西都滯留在呼吸道裏不利於炎癥的消除。

出現咳嗽時，應在保暖的同時補充大量水分，同時避免胡椒、洋葱等辛辣食物刺激呼吸道。如頻繁咳嗽還伴有發燒、胸痛、體重減輕等癥狀時，應立即就醫。

嘔吐

也是為了排出對人體有害的物質，以減少吸收，是機體的一種防禦反射。若此時採用藥物止吐，會使有害物質滯留在體內，危害健康。如果是單純嘔吐，應適量補充水分，避免水和電解質紊亂。如果還伴隨有腸胃不適，就應在補水的同時按摩胃部和腹部。嘔

吐後別急着進食，可以稍加活動，讓身體舒展後再進食。若嘔吐反復發作或伴有腹痛、發燒等癥狀時，應立即就醫。

腹瀉

尤其是排泄物有異臭時，往往是身體正在排出來自食物或其他方面的毒素。當腹瀉來臨時，千萬不要走進“治療”誤區，如：有腹瀉就止瀉藥；認為腹瀉就是炎癥，該吃消炎藥；吃去痛片緩解腹瀉疼痛；嚴重時吃藥，停止時就停藥；腹瀉時多喝水，補充丟失水分；腹瀉時少吃，腹瀉後多吃等。遇到腹瀉時，應採取因勢利導法，例如喝一杯熱水，幫助腸道盡快排完毒素。如果有嚴重的腹瀉，便意頻頻、排便量少、肛門部有痙攣性疼痛，或排泄物帶血，或同時伴有腹痛、發燒、嘔吐等癥狀時，應該立即就醫。

流鼻血

我們可以把流鼻血看作是機體自我“去火”的一種方式。當人們飲水減少、辛辣食物吃得過多，以及環境乾燥、體內“上火”時，機體就常常自行選擇薄弱的鼻黏膜“去火”。所以流鼻血時大可不必擔心，它會在短時間內自行終止。

但是，如果經過一段時間鼻血依然不止就應當及早檢查。這是，你可以前傾身體、順其自然，用紙巾輕輕吸去流出的鼻血。量較大時，可捏緊鼻翼柔軟處幾分鐘，或舉起流血鼻孔的對手臂幫助止血。如果鼻子大量流血不止時應立即就醫，這往往是體內血管硬化、血壓過高等疾病引起的。

發燒

體溫一旦超過了37℃就屬於發燒。醫學研究證實，免疫細胞的作戰能力會隨體溫的升高而增高，同時高體溫也使血液中的鐵離子濃度減少，造成病原體生長所需要微量鐵離子供給不足，進而抑制病原體發育，這些才是抗病的主力，藥物祇是外援。所以，如果在發燒一開始就服退燒藥，反而可能加重病情。體溫不超過38℃，且精神、食欲沒有受到影響時，可以將冰塊置于額頭緩解不適，同時多喝水，適量補充維生素和礦物質，可以吃一些富含營養且清淡的食物。若體溫高于38.5℃，或持續低燒不退，或伴有發疹、劇烈頭痛、關節痛、痙攣癥狀時，應立即就醫。