

上火怎么办？ 4个方法教你缓解

假期在家，零食吃到停不下来。瓜子等各种坚果，还有必备的砂糖橘，可是吃多了也会乐极生悲，不是口腔溃疡，就是嗓子痛，每当这个时候，家里的长辈就会说：这是上火了。那么，到底什么是上火，又该怎么预防？

什么是上火

其实，上火是一种俗称。上火的概念来自于传统中医的身体和疾病观，现代很多科学家在研究上火的机理及原因，但目前依然没有

统一论，所以在医学体系中，没有相应的病名，也没有客观的理化检查指标。

总体来说，上火的概念依然比较模

糊、笼统，人们常常把眼睛红肿、口舌生疮、咽喉干痛、头昏目胀、鼻腔热烘、流鼻血、牙痛、便秘等症状，都通通称为上火。

这些食物会上火

橘子

很多人吃橘子后会出现嗓子发干发涩，甚至流鼻血等症状，引起上火。

其实，这是因为橘子的高糖分所导致的。由于橘子的含糖量高，可能会诱导一些急性炎症反应，同时过多摄入糖分，也会使喉咙感到干涩。

比如，砂糖橘含糖量大概是11%，一般吃10个，已经达到人一天的糖的限量了。虽然砂糖橘有很多营养，比如维生素C等，但热量同样不容忽视，如果一次真的吃上20~40个，基本就相当于一顿正餐的热量了。

所以，橘子好吃，也不要一次吃太多了。

瓜子

瓜子是聚会时常备的小零食，但很多人吃完后第二天就会嘴角起泡。

这其实主要是因为瓜子太干太咸。

一方面，瓜子很干燥，而且现在很多市售的瓜子外壳都有一些盐，嗑一下，嘴碰一下，嗑一下，嘴碰一下，然后就咸得嘴皮发干了。瓜子仁又比较糙，容易划伤嘴，这样一来，雪上加霜，就容易造成炎症，甚至导致嘴角起泡，成了人们常说的上火。

坚果

都说坚果健康，现在逢年过节很多人家里都会买一些坚果。但一些人吃完坚果后就会感觉喉咙痛，甚至有异物感。

这可能是过敏，也可能是因为坚果

太干太咸。

一方面，坚果是常见的容易导致过敏的食物之一。如果你每次吃完坚果、即使吃很少，都会不舒服的情况，那极有可能是过敏，那就尽量不要吃了。

另一方面，坚果都是经过高温烘焙制成的，水分很少，很多好吃的坚果还会加盐、加辣椒等调味，如果一次吃很多就很容易使咽部黏膜充血、淋巴滤泡增生，吞咽时产生异物感，让不少人也认为是上火。

荔枝

很多人吃完荔枝后会出现头晕、乏力、心慌等低血糖症状，有的人说这是上火，还有人将这种现象称为荔枝病。

之所以会出现这种情况，主要是因为荔枝的甜味主要来自果糖，空腹或短时间大量摄入果糖，不仅不能及时转化成我们身体供能所需的葡萄糖，还会刺激胰岛素分泌下降，因此才会出现低血糖的症状。

另外，荔枝中还含有两种成分：次甘氨酸A和-亚甲环丙基甘氨酸，尤其在没有成熟的荔枝中含量更高，它们也会影响人体的糖代谢。所以，如果空腹大量吃很多荔枝，就可能发生荔枝病。

因此，春节期间吃荔枝，大家尽量挑成熟的荔枝吃，吃之前不妨吃点别的东西后再吃荔枝，不要空腹吃，千万不能不吃饭、光吃荔枝，尤其是小孩子。同时，荔枝也要适量吃，不要吃太多。

如何预防上火

重口味。春节期间，亲朋好友聚在一起，心情愉悦难免放飞自我，不过，希望大家还是要注意克制，人生还很长，相聚的机会还有，健康长久才是关键。不妨在节日里也提醒自己尽量注意饮食清淡，少吃椒盐、麻辣等重口味食物。

第二，适量吃，不要暴饮暴食。

节日饮食也要注意适量，不要暴饮暴食，比如，吃坚果可别不能停，每天的量差不多也就手抓一把的去壳果仁，不要吃太多；大口吃肉、大口喝酒虽然爽得一时，但对健康并不利；水果虽然

健康，但糖分多，吃多了也不好。

第三，多喝水。

水分得不到及时补充，身体内的代谢反应自然会受到影响，提醒自己要多喝水。优先喝白水，所有含糖饮料（包括甜的凉茶）还是少碰啦，实在想喝甜味的，不妨选择代糖饮料。

第四，少熬夜。

过年过节，很多人会和亲戚朋友打牌、打麻将、打游戏，通宵战到天亮，休息不好，身体就更容易出现上火等问题。还是尽量让自己休息好，能不熬夜就不要熬夜吧。

节后食谱推荐 给肠胃减负

JIEHOUSHIPUTUIJIAN



韭菜鸡蛋虾仁饺 (杂粮面粉版)

食材



做法

- ①韭菜洗净、晾干、切末；
- ②虾仁加入少量食盐、料酒腌制备用；
- ③鸡蛋加入少量食盐，炒碎、晾凉；
- ④将杂粮面粉与小麦粉混合，再揉面至表面光滑，醒面15-20分钟；
- ⑤将韭菜、虾仁、鸡蛋加入适量香油、食盐，拌匀；
- ⑥分面团、擀面皮，包饺子。

适合

高血糖、高血压、高血脂、
痛风缓解期的患者



酱鸭菜泡饭 (低盐低油版)

食材



做法

- ①酱鸭去皮，切块清洗干净（过水2-3遍），然后放上生姜和葱，加一点料酒，大火蒸20分钟左右；蒸好了的酱鸭取出来，切成小块备用；
- ②青菜洗净，切碎，备用；
- ③锅里加入一小勺的食用油（不要太多），将酱鸭块、青菜都放进去翻炒一下，再加入适量的水，烧热以后，把米饭用锅铲打散煮开，稍煮一会儿即可出锅食用。

注意

高血糖、高血压患者浅尝辄止，
不宜过量哦



杂粮南瓜疙瘩汤

食材



做法

- ①南瓜去皮去籽，蒸熟碾碎，少量分次加入面粉和水，搅拌成挂壁状的面糊；
- ②锅中倒水，开始冒小泡的时候用漏勺将面糊滴入，稍微煮熟定型；
- ③西红柿去皮去籽切碎，热锅炒出汁，汤煮开，青菜、豆腐等按喜好加入，再次烧开，加入南瓜面疙瘩，收汁。

注意

高血糖患者应以蔬菜为主，
面疙瘩为辅，同时监测血糖情况

分类广告

求购出售 出租转让
招工求职 遗失声明

招工

白云小学食堂诚招蒸饭工和午餐帮工各一名，要求年龄不超过58周岁且身体健康、责任心强，有意者请联系徐老师。联系电话：15867920718(市府网668170)。

厂房出租

汤店山工业区1200㎡厂房出租。电话：18257821299

西溪西山厂房出租

西山工业区宏溪路42号1150㎡，钢棚，出入好。电话：胡15268674706

高新区厂房出售

占地3200㎡，店面15间，可做各类环评，出入8车道，3888万元。联系：13905892447

店面出租

古山镇四村东永一线边上，四间店面，1-3层面积800平方米，整体出租(可分租)，带装修，带阁楼，带电梯。联系电话：15905798699，635779

厂房出租

前仓工业区标准厂房6200㎡，共三层，可分租，独门户，内有500㎡空地，可做环评，净高7.5米，随时可入住。电话：13506795309，695309程

招聘

因公司工作需要，招聘搅拌车驾驶员数名，要求B2以上驾照。车载泵接管人员数名、食堂厨师一名（烧中午一餐）。有经验者优先，有意者请到永康市金城路1121号报名。

驾驶员、接管人员请联系：13967452522、652522吴；食堂厨师请联系：13605890871、660871倪。

永康市城建商品混凝土有限责任公司
2024年2月18日