

“上火”有真假，切勿胡乱降火

专家称，“上火”是人体阴阳平衡失调结果，要对症去火

“最近上火了，得清清火。”身边常听到有人这么说。但安徽省针灸医院副主任医师俞红五表示，“上火”为民间俗语，通常中医里没有这个术语，所谓“上火”就是人体阴阳平衡失调的结果。但他提醒，“火”分实火和虚火，还有“假火”，所以火不可乱清。

■ 王津森 记者 李皖婷 文/图

同是“上火”，也有虚实之分

什么是实火和虚火？俞红五举了一个例子：假如我们把半杯开水和半杯冰水加在一起，这样得到一杯刚好50℃的温水。50℃相当于阴阳平衡，如果高于50℃就是上火。要想高于50℃，有两个办法，一是多放热水，这样水就会满出杯子，相当于实火；一是少放冰水，这样杯子装不满但温度仍然是高的，相当于虚火。

咽喉欣热红肿疼痛，鼻息烘热，声高气粗，面红目赤，口渴喜饮，舌苔又黄又厚，大便干结，小便黄赤，此为实火，易耗伤人体正气，即所谓“壮火食气”；而那些常年患慢性消耗性疾病的患者，可能会有绵绵不绝的低热，常表现为骨蒸潮热，五心烦热，身形消瘦，干咳少痰，可能伴有血丝，头晕耳鸣，腰膝酸软，舌红少苔，脉相细数，这一般属于虚火。

这意味着无论是阳绝对亢盛或者说阴相对不足，都会出现“上火”的表现。具体症状如大便秘结、便短赤、牙疼、长痘、眼睛红肿、口角糜烂、尿黄、咽喉痛等。“上火”在饮食不当或干燥气候及连绵湿热天气时更易发生。也有人属于体质偏热的，更加容易出现这些症状。

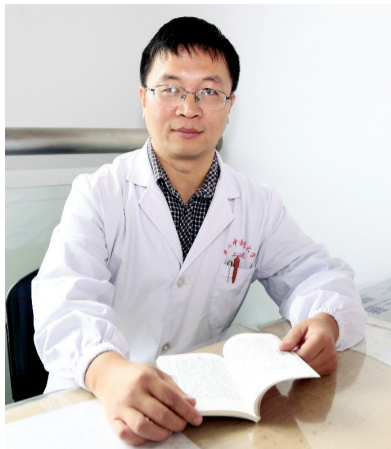
上热下寒，或许你上的是“假火”

除了“虚火”和“实火”外，还有一种隐藏很深的“假火”。

“我们现在经常看到一些女性，一边脸上经常长痘，还伴有便秘，一边手脚冰凉，有人伴有痛经。其实这是因为身体阴寒过重，把体内元阳之气逼到面部，形成的一种‘假火’，即所谓的上热下寒，上热是假象，下寒才是真的。”

俞红五解释，这种假火，起初用一些“清火”的食物或药物，可能会有一些效果，但随后症状会越来越重，甚至形成恶性循环。

这种情况出现的口渴燥烦，欲多饮冷饮而后快，其实燥渴的感觉为假象，是因内有阴寒，导致



名医简介：俞红五，副主任医师，医学硕士，全国名老中医学术继承人，老年病一科主任。擅用针灸、中药治疗风湿性疾病，如类风湿关节炎、骨关节炎、强直性脊柱炎等；以及内科杂病，如中风、偏头痛、面肌痉挛等。

命门火不能蒸腾津液滋润口腔、胃肠，此时应喝温开水解渴，切莫逞一时之快。月经不调、痛经、寒性便秘、抑郁倾向等杂症，粉刺、痤疮严重的患者会兼而有之。

药不能乱吃，火也不可乱清

俞红五提醒，日常无论是寒凉的药物还是食物，都不宜滥用，即使是真的上火，解毒清热、泻火、凉血、养阴等方法，适度使用，对体质强健者有一些道理，等于劝劝架，平息平息战争，等着自我恢复生机，也能祛贼邪外出；或再补足正气，一举驱邪外出。若是一味的清热、泻火，就伤了正气，等于助长了贼邪，贼邪更会深入，将是后患无穷。轻者脾胃损伤，重者损伤肾脏。

此外，生活中还要注意劳逸结合，饮食上要注意多吃富含维生素的蔬菜水果，多喝水，少吃辛辣煎炸食品，少抽烟喝酒。上火和心理状态也有密不可分的关系，所以要保持乐观积极的生活态度。

也可以对症吃一些去火或养阴的食品。比如莲子心去心火，绿豆去胃火，梨水去肺热；百合润肺阴，黑芝麻补肾阴，桑葚滋阴养血等。

膝关节酸痛当心患上骨关节炎

关节“省着用”，太极拳、爬山等并不适合中老年人

俗话说：“人老腿先老”。我们经常听到身边一些老年人说自己的膝关节酸痛，不能走远路，上下楼困难，步履艰难，甚至不能自主行走，这些情况，往往预示着可能患了骨关节炎。安徽省中医院骨科主治医师李亮提醒，长时间的站立、步行、上下楼梯、登山等活动都会过度使用膝关节，在日常生活中应尽量避免。■ 鲁燕玲 记者 李皖婷

保护好软骨可预防骨关节炎

关节需要承受不断的活动和压力，发生滑动摩擦，所以保证关节的正常工作必须要有坚实的骨骼作为支撑、光滑平整的软骨作为接触面、正常的关节滑液作为润滑。正常关节软骨间的摩擦系数比冰刀在冰面上滑动的摩擦系数还要小。

李亮表示，组成膝关节的两骨端关节面覆盖的透明软骨是关节摩擦时的直接接触部分，如果软骨长期受到过分挤压、不正常的摩擦而发生退化与破坏，使无法保护骨端关节面，因此软骨损伤是骨关节炎病程中的核心问题。

正因为透明软骨中没有血管，依靠关节液进行营养交换和新陈代谢，因此软骨的自身修复能力较弱。李亮提醒，一定要保护好软骨，尤其是

中老年人，避免过度使用关节。

关节“省着用” 这些行为要避免

长时间的站立、步行、上下楼梯、登山等活动都会过度使用膝关节。李亮解释，登山运动中，下山时，全身的重量完全压在膝关节上，关节承受的压力是正常站立时的数倍；人们上下楼梯时，也会出现同样的情况。这样的活动必须适度，同时可以借助扶手、手杖、搀扶等方式，减少膝关节的受力。

不正确的运动会使对膝关节造成损伤。大负荷的深蹲、长跑、网球、羽毛球等运动是不适合老年人的，因为做这些运动时，膝关节的压力负担明显加重，而且有很多动作，如打网球及太极拳时，膝关节在受压半屈的情况下，发生旋转摩擦，对膝关节的损伤明显。

不良的走路习惯，例如经常穿着拖鞋或高跟鞋长距离行走，也会使膝关节长时间处于非正常的受力状态，造成膝关节损伤。肥胖及体重超重的人由于膝关节负重增加，膝关节发生退变速度也会加快，因此控制体重很重要。

冬日骑车，寒风易侵入关节使其受寒，关节受寒后周围的肌肉和血管收缩，造成血液循环不良，关节得不到良好的营养，也容易引发骨关节炎。

柔力球健身重在控制好拍和球

柔力球运动深受中年人喜爱，近年来在我省发展迅速。2017年“我要上全运”安徽省柔力球选拔赛近日在蚌埠举行，来自全省14个市的15支代表队、161人参加了六个竞赛项目的比赛。

那么，柔力球健身有什么好处呢？练习柔力球要注意些什么？市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

■ 记者 江锐

柔力球是全身性的运动

陈炜表示，柔力球运动是一项内外双修的运动，它追求的是一种人与自然、人与人、人与球的和谐统一。

1.柔力球运动是一种全身性的运动，它可以使颈、肩、腰、腿得到均衡全面的锻炼。在一般体育运动中往往双手得不到均衡锻炼，特别是左手得不到应有的活动。太极柔力球可以双手持拍打球，再加上圆形动作的变化比较复杂，随机多样，对训练中中枢神经系统机能具有良好的作用。

2.柔力球是一项“反关节性”、“非自然性”和“非本能性”的运动，运动时有柔和性，刚柔相济性、技巧性、活动中多关节性、大小肌肉的协调配合性等，可以促进全身的协调和肌肉控制性能。

3.柔力球是一种轻灵柔和的运动，练习时尽管全身在运动，但肢体还是在高度放松状态，放松的肌肉在肢体的带动下更像是在按摩，这样使周身气血流通，筋骨舒活，积郁散解，人体的五脏六腑、全身各关节和肌肉得到了整体的协调和锻炼，从而使人体的阴阳获得了平衡。柔力球运动拍内要控制一个随时会向四处滚动的圆球，稍一分神和技术不正确球就会滚跑，所以它对注意力的集中，维持身体生理和心理的平衡有显著的效果。

4.打柔力球出汗很快、很舒畅，长时间运动不感到疲劳，并且运动完身体恢复很快。因为打太极柔力球几乎所有的动作都在转圈、走弧、旋圆中完成，圆形运动产生的离心力加快了血液的流动和排汗过程。微细血管开放、畅通，改善了人体各器官系统的微循环能力，增强了各器官系统的自我保护、自我修复和工作效能。通过练习能够使血压降低到正常值，防止血管硬化和栓塞等疾病的产生。

5.柔力球还有增加通气功能，使血流加速，增进肺泡的换气功能。

最重要控制好拍和球

陈炜介绍，要想练好柔力球，关键是要做到以下几点。

1.控制好拍和球。首先要掌握好正确的握拍方法，在摆动过程中手腕要放松，运用好塌腕和提腕动作，在翻拍时要注意手指的捻动，使球拍在手中活动自如。其次是掌握好拍和球的关系，合理利用向心力和离心力，使球在拍中保持离心力和向心力的动态平衡，让拍始终围绕着球动，即拍跟球，拍球不离。要掌握好转拍和翻拍时机，并在练习中体会下沉动作的重要性。

2.做好上下肢的协调配合。在整个动作中，弓步和马步变换要及时、正确和协调。在做各种旋转、转体、前进和后退等动作中，要运用好动作。

3.在做各种动作，特别是做转体和旋转动作时，要控制好身体重心，腰的扭转和脚要协调一致，做到上体中正，不扭不屈。

4.掌握好运动轨迹。柔力球的所有动作都是圆弧形运动，其轨迹都是圆形或弧形。因此，在做动作时要固定圆心，并保持半径不变，使大圆接小圆，圆圆相接，弧弧相连。做到竹不停，手不停，腿不停；一个圆心，一个半径，一个弧，一个力。

5.动作和音乐要协调一致。在做规定动作时，要严格按照音乐节拍进行。