



喉咙疼、冒痘痘，又上火了！

整理 / 褚睿雅

元宵节、情人节、他生日、我生日、朋友的生日……节日一扎堆，痘痘就跟着开花，喉咙就跟着冒火，话都讲不出来了。

55555555，肯定又是上火了！真不知道哪来那么大火气！火气，火气，我们老是把这个词挂在嘴上，可这火气究竟是什么？是不是真是害我们长痘痘的元凶呢？到底要怎样才能抑制体内的火气呢？

记者采访了相关的专家，来帮大家解开火气的真相。

什么是火气？

中医彭明慧说，中医学认为人体内有一种看不见的“火”，这种火能产生温暖和力量，但当人体阴阳失衡出现内热，这种火便会失去制约，这就是我们常常说的“火气”。“火”可以迸发于人体不同部位，一般最常见为“心火”及“肝火”，结合人体内在情况又会分为“虚火”和“实火”。

和朋友出去，常常有朋友说，不吃火锅、不吃烧烤、不吃巧克力、不喝咖啡……因为这些东西容易导致上火，这是真的吗？

彭医生说，导致上火的具体因素很多，如情绪起伏波动过大、压力太大、感冒受凉、中暑、过量食用辛辣燥热食物、过量烟酒、熬夜……

火锅和烧烤的确是容易上火的。因为烧烤以及火锅的汤料或调味料，大多带燥热辛辣的味性，这会使脾胃运化消化功能受损而使体内生燥、热、湿邪，继而出现一系列上火症状，喉咙疼，排毒不畅，最常见的也让爱美MM最头痛的便是长痘。

至于巧克力和咖啡，彭医生说，它们的原材料都是性味带温的可可豆及咖啡豆，但因为制作过程中还需要经过烘焙工序，所以热底体质的人经常食用，便难免会出现一些上火症状。

痘痘越多，越不能用磨砂膏

那么上火了怎么办呢？有什么方法化解及预防上火？

很多人以为熬夜、大量抽烟喝酒后，最好的防火方法莫过于喝杯凉茶。彭医生说，对付这种火气最好不要靠喝清热解毒的凉茶来败火，因熬夜、抽烟、喝酒容易伤耗人体的“阴”而令“阳”太过亢进，导致阴阳失衡，此时应该饮用具滋阴清热疗效的饮料如麦冬、沙参、玉竹、杞子等。

来不及预防，脸上的痘痘已经开花了，那要怎么补救呢？

彭医生说，不要去挤痘痘，因为手上、脸上通常布满了我们看不见的细菌，这样挤了，容易导致细胞感染，而且把皮肤弄破后会造伤口，会留下难堪的痘印。

再者，不要用磨砂膏或深层清洁皮肤。在暗疮位置进行磨砂或深层清洁工作，这样不单会将表皮层削薄，令皮肤的天然屏障受损，大大减低了皮肤的抵御能力，甚至会弄损皮肤。

可以用一些含水杨酸的产品，水杨酸能有效对付暗疮、痘痘，并具超卓的杀菌、角质软化作用，可彻底抑制细菌及多余油脂，去除老旧角质，避免毛孔阻塞。

最重要的一条是，要告别夜生活：抽烟、熬夜、各种酒肉应酬，饮食无规律，都可能导致身体内分泌紊乱，皮肤就会受到影响，所以要痘痘痊愈，就要告别夜生活。

吸油面纸一天用两次就足够了

长痘痘的MM都很喜欢用吸油纸，她们认为是皮肤太油了才会长痘痘。彭医生说，用吸油纸也是有窍门的。吸油纸分为多个类型，其中，蓝色的吸油面纸是最常见的产品之一。

蓝色吸油面纸纸质柔和细腻，除能吸取皮肤的油脂外，还能保留肌肤所需的水分。

此外，还有粉质面油纸、采用麻纸质料制成的面油纸、金箔面油纸等多个类型，据使用者反映，金箔面油纸的吸油能力相对较出色。据了解，金黄色面纸是由密度较高的纸质和极细的金箔制成，拥有较强的吸油能力，还具有杀菌的作用，适用于大部分肤质。

使用面油纸也需讲求技巧，如避免大力擦拭面部，吸油时只需用吸油面纸在面上各部位轻拍几下即可起到控油效果。

另外，也不应使用过量，以免破坏面部油脂平衡，一天两次的吸油频率已经足够了。

过度美容反倒会老得快

有MM很习惯一长痘痘就去美容院料理，彭医生说，过度美容对皮肤是没有好处的，反而会使皮肤老得更快。

因为皮肤本身具有一种自身代谢功能，这种功能专门对付死亡细胞、皮肤毒素、代谢废物、黑色素等，使皮肤保持正常状态。而过于频繁的美容，会人为地增加皮肤的代谢功能，加重皮肤的负担，很容易形成代谢紊乱，导致皮肤功能异常，如长暗疮、暗粒或出现皮肤敏感等，久而久之，当皮肤一旦离开这种保护，会更容易造成皮肤老化、衰老过快等后果。

MM们可以根据自己的肤质，做一些集中补水的护理，面膜护理最好能够保持在每周2次为宜，这样肌肤才可保持在最佳的平衡状态。

白净细腻是可以吃出来滴~~~

伴随上火出现的，经常是满身的疲倦，人一倦怠，整个人的肤色就会看起来暗淡无光泽。那要怎么改善暗沉的肤色呢？彭医生推荐了几种以内养外的食物。

淮山（也就是我们平常说的山药）：含具滋养效果的黏蛋白及各种酵素成分，这些成分可使细胞机能活性化，加快新陈代谢。另外它更有润泽肌肤的作用，可使粗糙的肌肤变得光滑，并可帮助强化肠胃，改善便秘。

木耳：含有丰富的维他命、蛋白质、矿物质，具净化血液的作用，是美肌的良好食品。

另外它还含有多种膳食纤维，很适合平常因便秘而造成皮肤粗糙者食用。

芝麻：含有丰富的亚油酸及维他命E，可帮助改善末梢血管障碍，能使肌肤柔软，是肌肤干燥者的最佳食品。每天喝芝麻茶，可令肌肤变得更为幼滑及更有光泽。

薏米：含丰富的碳水化合物、维他命B1及蛋白质，具美白去湿之效，可用它来煲水加冰糖，能滋润干燥肌肤，达致保湿美白之效。