**秋季如何预防孩子上火**

秋冬季气候干燥，许多家长反映孩子特别爱上火。

大部分孩子上火通常属于实火，实火症状重，来势猛，一般是由于吃得过多，导致胃火发生；穿得过多、捂着了也容易使孩子生内热而上火。

在饮食上，少吃易上火食物，注意营养均衡，别因为气温下降，就给孩子穿的过多，越捂越出汗，越出汗越容易感冒，这样，才能够让孩子更健康的度过这个秋冬！

**“火”的分类 ：**  
**一、虚火：**

体质虚弱的孩子会有虚火，一般表现是症状轻、时间长、手足心热、潮热盗汗、失眠多梦。  
**二、实火：**  
1.心火：主要表现为舌边尖发红、烦躁不安、多梦或睡不着觉，小便黄甚至有热辣刺痛感，口渴、想大量饮水。  
2.肝火：肝有火主要表现在眼睛，出现眼干、眼痒、结膜炎、眼屎分泌多、脾气暴躁易冲动、总爱发脾气、有时甚至有胸肋刺痛感。  
3.脾火：主要表现在口舌、舌苔黄腻、口苦口干、口唇生疮、想大量饮水。  
4.胃火：主要表现在牙及牙龈、口臭、牙痛、牙龈红肿、牙根发炎、大便干燥。秋冬季空气湿度下降，孩子户外运动增加，食欲也跟着增加，需要让孩子多喝水补充体内所需的水分。从主食方面来看，建议给孩子多喝粥能有效预防上火。

家长可以给孩子喝各种粥，如红薯粥、南瓜粥、蔬菜粥、小米粥等，这些食物中的纤维素可以促进胃肠蠕动，减少便秘发生。秋冬时候，尽量少给孩子吃热性水果和佐料。如荔枝、橘子、菠萝、桂圆、石榴等属于热性水果，不但不能降火，吃多了还生火；葱、姜、蒜、辣椒、酒、辣椒、胡椒、花椒都属于上火的佐料，也要有所控制。

家长可以多用一些具有润肺生津、养阴清燥的食材进行烹煮，如银耳、藕、萝卜、白菜、西红柿、豆腐等。以下是一些能去除孩子“火气”的美味食物：

**水果：**

柚子、梨：性寒味微酸，除能清热外，还能清润肺系，对于肺热咳嗽吐黄痰，咽干而痛的孩子极适宜。

鲜莲子：生吃可以去心火，清热除烦、养心安神。

杨桃：性寒，味酸甜，清热生津，内火炽盛、口腔溃疡破烂的孩子最适宜。

**蔬菜：**

白菜：性微寒，有清热除烦，利二便的作用。

芹菜：性寒凉，能去肝火解肺胃郁热，容易“上火”的孩子常食有益。

莴笋：性微寒质地脆嫩、水分多，功效特点为清热、顺气、化痰。适合肺胃有热的孩子食用。

茭白：性寒凉适合心经有热、心烦口渴、便干尿黄症状的孩子食用，具有清热解毒的功效。

莲藕：性平寒，最好生食或捣汁，功效是清热生津、润肺止咳，若与梨汁和匀同服其效更佳。

茄子：性寒凉，可以清热解毒，给易“上火“的孩子食用时不要用油烧的方法烹饪，可以采用蒸茄子的方法。

百合：性平微寒，具有清热润肺止咳功效，对热病后余热未清，咽喉肿痛，心烦口渴诸症均有疗效。