**春季上火怎么办，饮食调理有方法**

春季有不少人会出现上火的症状，表现为：口腔溃疡、唇舌肿痛、咽喉不适、便秘、长青春痘、口臭等。这是由于春季是阳气上升的季节，如果饮食上不加注意，就容易出现上述症状。平时，可按以下饮食原则，给自己降降火吧。

1、少酸增甘——保脾胃

中医认为，春季为人体五脏之一的肝脏当令之时，宜适当食用辛温升散的食品，而生冷粘杂之物则应少食，以免伤害脾胃，所以春季应该适当多吃些甜味食物，少吃酸味食物。

脾胃弱的朋友春季要多吃山药、大枣、莲子粥，来控制过旺的肝气，预防慢性胃病及慢性肝炎导致的胃胀等症状的加重。

2、饮食清淡——消春火

春季人易上火，出现舌苔发黄、口苦咽干等，因此饮食宜清淡，忌油腻、生冷及刺激性食物。有明显上火症状的人可以吃一些清火的食物如绿豆汤、金银花茶、菊花茶、莲子心泡水等。

3、辛甘之品——助春阳

稍微有一些辛味的东西，如葱、生姜、韭菜、蒜苗等都是养春气的食物。唐朝的《千金方》里有一句话叫做“二三月易食韭”。吃这些食物对于人体春季阳气生发很有好处。

4、黄绿蔬菜——防春困

 “春困”使人身体疲乏，精神不振，应多吃红黄色和深绿色的蔬菜，如胡萝卜、南瓜、番茄、青椒、芹菜等，对恢复精力，消除春困很有好处。

5、细选食物——少疾病

春季气温逐渐升高后，细菌、病毒等微生物也开始繁殖，活力增强，容易侵犯人体而致病。所以在饮食上应摄取足够的维生素和矿物质。塔菜、芥蓝、西兰花等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果，富含维生素c，具有抗病毒作用;胡萝卜、菠菜等黄绿色蔬菜，富含维生素a，具有保护和增强上呼吸道粘膜和呼吸器官上皮细胞的功能，从而可抵抗各种致病因素侵袭。

6、胃肠疾病——要当心

胃及十二指肠溃疡等疾病易在春天发作，饮食上应避免摄取含肌酸、嘌呤碱等物质丰富的肉汤、鸡汤、鱼汤、动物内脏和刺激性调味品，因为这些食物有较强的刺激胃液分泌的作用或形成气体产生腹胀，增加胃肠负担。

7、祛痰养肺——保平安

慢性气管炎、支气管炎也易在春季发作，宜多吃具有祛痰、健脾、补肾、养肺的食物，如枇杷、橘子、梨、核桃、蜂蜜等，有助于减轻症状。

心情的调理也非常重要，如果长期处于一种抑郁的状态也会不利于春燥的缓解，因此多管齐下才能让身体更加健康。