

口干口苦巧调理

晓 峰

晨起刷牙总觉口干口苦，白天喝水再多也难缓解——不少人将这种不适归为“上火”，随便喝凉茶应付，却不知这可能是身体脏腑失衡的信号。从中医角度看，口干口苦与体内津液代谢失常、气机不畅密切相关，长期忽视或埋下健康隐患。

一、口干口苦的诱因

中医认为，口腔的滋润与味道依赖“津液”濡养和“气”的调节，当二者失衡引发“火气上炎”，便会出现口干口苦，具体可分为4类情况：

1.肝火旺：口苦的头号原因

情绪急躁、压力大、频繁熬夜，易导致“肝气郁结，久郁化火”。肝火沿经络上蒸，引发口苦，常伴随脾气暴躁、易怒，或情绪低落、闷闷不乐；眼睛干涩、发红，甚至头晕头痛；睡眠不好，多梦易醒；女性可能出现经期烦躁、乳房胀痛。

2.胃热盛：口干口苦常相伴

过食辛辣、油炸、甜食或暴饮暴食，会让胃火过旺。胃热会消耗体内津液，导致口干；同时，胃中浊气随热气上冲，引发口苦，还可能有牙龈肿痛、口腔溃疡；便秘、小便偏黄；饿得快，但吃一点就觉得腹胀；口臭明显，尤其饭后加重。

3.阴虚津亏：口干不止，喝水不解渴

长期劳累、熬夜或大病后，易出现阴虚——体内阴液（津液的一种）不足，无法滋润口腔和脏腑。这种口干往往是持续性的，喝水只能暂

时缓解，还会伴有手脚心发热、夜间盗汗；舌红少苔，舌头偏干；眼睛干涩、皮肤干燥；心烦、失眠。

4.湿热内阻：口苦黏腻，身体沉重

潮湿环境、爱吃生冷油腻，可能让体内滋生湿热。湿热像一团黏腻的热气，阻碍津液运行，导致口干却不想多喝水（或喝水后腹胀），口苦且嘴里发黏，还可能有舌苔厚腻、发黄；大便黏马桶、小便浑浊；身体沉重、容易疲倦；皮肤出油多、长痘痘。

二、对症调理：中医教你“灭火补津”

调理口干口苦不能盲目降火，需找准根源，分情况应对：

1.肝火旺：疏肝解郁清肝火

食疗：菊花枸杞茶（菊花6克、枸杞10克煮水），适合熬夜后口苦眼干；凉拌芹菜（加少许香油），缓解急躁易怒。

穴位按揉：每天按揉太冲穴（足背第一、二跖骨间）2~3分钟，酸胀为宜。

生活调护：少熬夜，睡前不看手机；每天花10分钟散步、深呼吸，释放压力。

2.胃热盛：清泻胃火消积滞

食疗：绿豆粥（绿豆30克、大米50克同煮），改善口臭便秘；苦瓜炒蛋（脾胃虚寒者少吃），清泻胃火。

习惯调整：少

吃辛辣油炸甜食，晚餐七分饱；饭后散步10分钟，避免积食生热。

3.阴虚津亏：滋阴生津养脏腑

食疗：银耳百合羹（银耳10克、百合15克、少许冰糖炖烂），适合口干失眠；麦冬茶（麦冬10克煮水），缓解咽喉干痛。

生活调护：避免过度劳累，23时前入睡；室内用加湿器，避免空气干燥加重口干。

4.湿热内阻：清热利湿化浊毒

食疗：赤小豆薏米茶（赤小豆30克、炒薏米30克煮水，薏米炒后防寒凉）；冬瓜排骨汤（少盐），适合身体沉重、舌苔厚腻者。

习惯调整：少吃生冷甜腻食物，避免久居潮湿环境；每天快走或练八段锦，通过出汗排湿。

口干口苦看似小事，实则是脏腑功能的“晴雨表”。中医调理的核心不是简单“灭火”，而是恢复津液正常运行与气机顺畅。记住“少生气、管住嘴、睡好觉”，让身体“水液”与“火气”平衡，口腔自然清爽，健康更有保障。

（作者单位：山西省中医院）



本版图片来源：百度网

诗词课堂

谒太原八路军驻晋办事处有感

张润昌

太行烽火忆曾经，国事艰危苦战争。
千里驱驰擒虎豹，八年戎马竞豪英。
苍峰拔地连云起，芳草如茵照水清。
山川历历还似昨，紫紵不忘旧勋名。

张润昌这首《谒太原八路军驻晋办事处有感》，跳出红色题材常见的“口号化”困境，以“小切口”承载家国“大情怀”，兼用凝练诗语传递历史厚重感，实为同类诗作中的亮眼之作。

其一，避空泛口号，重细节勾勒，以小见大显匠心。全诗未直抒“保家卫国”“英雄无畏”等抽象赞颂，而是借具体意象勾连历史与当下。首联“太行烽火”“国事艰危”，以“太行”这一具体地域锁定战场，让“苦战争”的宏大背景有了清晰落点，避免了空泛叙事。颌联“千里驱驰”“八年戎马”，不写战事全貌，却以将士“驱驰”的动态、“戎马”的时长，藏尽千万英魂的牺牲与坚守，将家国大义融于个体行动细节中，比直白呼号更具感染力。

其二，融“诗家语”于景与情，炼字炼意见韵味。颈联“苍峰拔地连云起，芳草如茵照水清”尤见功力：“拔”字既写太行山势的挺拔巍峨，又暗合当年军民顶天立地的精神脊梁，一字双关；“照”字让茵茵芳草与澄澈清水相映成趣，以当下山河的清朗之景，映衬历史的庄重与明净，景中含情。尾联“历历”“紫紵”二词更显巧思——“历历”描绘山川风貌依旧清晰可辨，“紫紵”抒写对先烈功勋的情思缠绕绵长，不直言“铭记”，却以景物与心绪的交融，将“不忘旧勋名”的感慨藏于笔底，余味悠长。

整首诗以“谒”的视角为中心线，从追忆太行烽火，到观赏当下山河，再到抒发怀思之情，由具体场景渐入深远意蕴，既留存了历史的厚重感，又兼具诗艺的精巧性，堪称红色题材诗作中“以小见大、诗语传情”的佳作。

赵丽娜

谒太原八路军驻晋办事处有感

家常腌蛋

王瑞庆

现在家里鲜少自己腌鸡蛋了。自己家里腌鸡蛋，还是少时的记忆。如今，市面上鸡蛋供应充足，各种品类、价位任人挑选，随吃随买格外方便。可逛遍太原的超市，腌蛋多是咸鸭蛋，真还没有见过咸鸡蛋。

其实，腌鸡蛋和腌酱菜、晒梅干菜、熏腊肉、制火腿一样，都是老辈人传下来的食物保存智慧。虽说现在家家有冰箱、冰柜，长期保存食物已经非常方便。但这些带着烟火气的腌制美味，却始终没淡出餐桌——人们惦念的，就是那口刻在饮食传统里的老滋味。超



市里买两颗咸鸭蛋，熬一小锅小米粥，鸭蛋一剖两半，油汪汪的红蛋黄儿，一碗黄澄澄的小米粥，也是佳配。

太原不比江南，菜市场里新鲜鸭蛋难寻，蛋摊儿上还是鸡蛋的天下。偶尔家里鸡蛋多了，我便想着自己腌上几颗，尝个稀罕。

提起腌鸡蛋，很多人会觉得麻烦。小时候，看长辈做腌蛋，常用筛得细细的黄土，拌上浓咸盐水和成泥，把洗净、晾干的生鸡蛋一颗颗裹得严严实实，再小心码进瓷坛里。等上21天，蛋就腌好了。刚开始吃的几颗盐味偏淡，越往后，咸香越足，才算渐入佳境。也见过用花椒、大料煮咸盐水，晾透后泡鸡蛋的法子，只是都要多费些工夫。

如今，倒有个更省事的办法，人称“白酒浸渍法”，几步就能轻松搞定：

- 1.先把鸡蛋洗净，放在通风处彻底晾干水分。
- 2.准备一瓶50度以上的白酒，将晾干的鸡蛋逐个放进去，让蛋壳均匀裹上酒液。
- 3.取出鸡蛋，在精盐里滚一圈，确保表面沾满细细的盐末。
- 4.用塑料薄膜把裹好盐的鸡蛋挨个儿包紧，放进容器里码整齐，盖严盖子密封好。
- 5.静静等待一个月，就能得到油汪汪的咸鸡蛋了。

小提示：腌好的咸鸡蛋，吃前一定要先煮或蒸熟。早晨佐粥、晚上下酒都合适，要是想换个花样，挖些咸蛋黄出来作甜点，也是别有趣味的吃法。

生活频道