

夏季心阳最旺盛 中医教你如何养心



高温中暑 重在预防

盛夏时节,天气高温酷热,不适应、不舒适感伴随着我们,这样的盛夏,一不小心中暑了,你害怕吗?那么,什么是中暑?怎样预防中暑呢?

中暑是由于高温环境或烈日暴晒,引起人的体温调节中枢功能障碍、汗腺功能衰竭、水及电解质丢失过多,从而导致代谢失常而发病的。我们人的体温是恒温,但天气不是,高温环境下,产热大于散热,这种调节的失衡,就会导致中暑。

中暑依照症状可分为先兆中暑、轻度中暑、重度中暑。

先兆中暑,当高温环境下,出现了头晕恶心、胸闷气短、口渴出汗、全身无力时,短暂休息后可自行缓解。

轻度中暑,除以上症状外,体温在38℃以上,心慌气短,大汗淋漓,手脚冰凉,充分休息后也是可以恢复正常的。

重度中暑,也就是热射病,体温高达40℃以上,全身抽搐,不省人事,一经发现,须立即就医或拨打急救电话。

如果发现有人中暑晕倒,我们应该怎样做?请大家记住这六个字:“转移、降温、呼救”。首先要脱离高温,将其转移到阴凉处,脱去厚衣服,用水淋湿贴身的衣服,扇

风带走热量,用毛巾包裹冰袋或者冰水瓶放在头部、颈部、腋下、大腿根部,如上述办法不管用,我们应立即拨打120急救电话。

另外,热天活动要警惕中暑,尤其是老人、孕妇和宝宝。但出于现实需要,很多人难免要在炎热的天气里工作、活动、外出。为了最大限度地减少中暑,建议大家注意以下几点:

劳逸结合。在高温/高湿环境里连续工作不要超过1小时,根据个人身体情况,间歇休息,不要低估中暑的危害。

劳动保护。科学穿戴必要的遮阳防晒衣帽,避免日光直接暴晒皮肤。在炎热天气里,出行要带防晒用具。

哪里凉快找哪里。休息时尽量寻找清凉环境,有利于体力恢复。

及时补充水分、盐分。间歇规律饮水,不要等到口渴了才想起饮水,以富含电解质的水为佳。适当饮用菊花茶、金银花茶以及绿豆汤等补充水分。及时就餐,避免饥饿状态下长时间劳作。

高温中暑,重在预防;早期发现,及时干预;症状危险,及时就医。

(范烁 张向阳)

□本报记者 牛瑛瑛

一周前,市中医医院心内科医生为市民王先生制定了一个作息时间表,希望他在保证夜间睡眠时间的基础上,尽量安排有规律的起床和入睡时间,最好在上午、下午各有一次卧床休息或短暂睡眠时间,以30分钟为宜,不宜超过1小时。

因为近段时间比较繁忙,王先生明显感觉心脏不舒服,去医院检查又查不出问题,医生建议他从科学管理生活起居入手。遵从医嘱几天后,他便感觉轻松舒服多了。

中医认为心与夏季相应,夏季养生重在养心。《素问》记载:“心者,生之本,神之变也,其华在面,其充在血脉,为阳中之太阳,通于夏气。”

动静结合量力而行

中医认为:夏主火,心属火,心气通于夏。夏季烈日当空,气候炎热,万物皆长;而“心为火脏,烛照万物”。心为阳中之太阳,主一身阳气,心阳推动血脉循经,以保生机;心阳温养全身脏腑,以达阴阳平和。因此,夏季是心阳最为旺盛、功能最强的时候。市中医医院心内科医生夏艳斐说,夏季养心,生活起居应科学规律。

运动养心应注意以下几点:
动静结合:根据心功能情况,进行适当活动和锻炼。
心功能Ⅳ级者:绝对卧床休息。1~2天病情稳定后从被动运动方式活动各关节到床上主动活动,再到协助下床坐直背扶手椅,逐步增加时间。

心功能Ⅲ级者:卧床休息,严格限制一般的体力活动。床边站立,移

步,扶持步行练习到反复床边步行、室内步行。

心功能Ⅱ级:多卧床休息,中度限制一般的体力活动,避免比较重的活动。室外步行,自行车上1层楼梯,逐步过渡到通过步行测验,制定步行方案。

心功能Ⅰ级:不限制一般的体力活动,但必须避免重体力活动。增加午睡和晚上睡眠时间,全天控制在10小时内为宜。

戒躁制怒调养情志

夏天天地阴阳相交,万物生机勃勃且代谢健旺,因此,首先应戒躁制怒调养情志,并适当调整饮食起居。心主神明,所以“闭目养神”其实也是养心。大家在午睡前可以进行转眼球的练习,这样不但可以增加午睡质量,还能有效缓解视疲劳。

与春日相比,夏季可稍晚点睡、稍早点起;结合夏天白昼长的特点,中午有条件的尽量小睡片刻,以养足

心脏阳气,有助缓解疲劳。

夏季早晚空气相对好些,在户外活动的可适当延长一些,午间天气炎热,容易中暑,尽量减少烈日下的活动时间。

夏季人的情绪波动较大,更容易伤心,所以应做到戒躁制怒。有了平和的心气、无郁的情志,才能精神饱满地投入到生活和工作中去。保持情绪稳定,避免不良刺激。鼓励病人表达内心感受,有针对性地给予心理

支持。指导患者掌握自我排解不良情绪的方法,如音乐疗法、谈心释法、转移法等。

夏季人们普遍易出汗,对心脏阴液消耗大,从现代医学的角度讲,流汗过多易引起电解质紊乱,可适当喝点淡盐水或糖水以解“体渴”;夏天雨水相对多,湿气也重些,因此还要及时清火祛湿,可适当喝些凉茶以清心火、利小便,带走体内湿热。

科学饮食祛湿养心

夏艳斐说,寒凝心脉者宜食温阳散寒、活血通络之品,如龙眼肉、羊肉、韭菜、山楂、荔枝、桃仁等;少食苦瓜等生冷、寒凉之品。食疗方:山楂桃仁粥。

气滞心胸者宜食行气活血之品,如山药、山楂、桃仁、木耳、白萝卜等;少食红薯、豆浆等壅阻气机之品。食疗方:陈皮桃仁粥等。

心气不足者宜食补益心气之品,如鸡肉、山药、大枣等。食疗方:鸡肉粥、山药粥等。

心阴亏损者宜食滋阴清热、养心安神之品,如百合、莲子、荸荠、甘蔗、藕汁等,食疗方:莲子百合羹等。

瘀血痹阻者宜食活血化痰、通脉止痛之品,如海带、紫菜、油菜、桃仁、

黑木耳、山楂等。食疗方:紫菜蛋花汤等。

痰浊闭阻者宜食通阳泄浊、豁痰开结之品,如海带、冬瓜、白萝卜、藕、百合、薏白等。食疗方:薏白粥等。

心阳不振者可给予补益阳气、温振心阳之品,如羊肉、龙眼肉、荔枝、肉桂等。食疗方:羊肉汤等。

夏天蚊子多了 学会这几招帮你有效防蚊

气温逐渐升高,蚊子多了起来。蚊子已经被证实可以传播病原体,包括登革热、寨卡、乙脑等病毒以及疟疾等寄生虫病。因此,天气越来越热,蚊子已经开始蠢蠢欲动,我们有必要采取一些防蚊措施。

吃大蒜

最有效的一个驱蚊方法就是吃大蒜。有实验证明,90%以上的人吃了大蒜不会招蚊子咬,这主要是因为人吃了大蒜之后会分泌出一种大蒜味,这种味道蚊子特别不喜欢,所以如果你怕蚊子咬,最好吃点蒜。

常备风油精

到了夏天基本每家每户都会备有风油精,这个效果非常不错,而且不但能驱蚊虫,还能提神。

使用蚊帐或纱窗

蚊帐既能避蚊又能防风,还可吸附飘落的尘埃,过滤空气,尤其适合

孕妇及儿童。纱窗则可以让新鲜空气进入室内,同时让有害的烟雾流到室外去。

利用植物驱蚊

某些植物具有一定的驱蚊效果,例如茉莉花、薄荷、七里香等。比起传统的驱蚊药水,利用植物驱蚊不仅环保,而且还能净化空气,美化居室环境。

保持环境卫生

把蚊子容易滋生和繁殖的地方打扫干净。静水和阻塞的水槽都是蚊子繁殖的地方,蚊虫会在静水中产卵并会很快孵化成幼虫。因此,清除房前屋后及室内积水,可有效防止蚊虫的滋生。

另外,还可以辅以药物杀灭幼虫和成蚊,器具防护与灭杀;外出旅游时使用避蚊剂适当涂擦暴露部位的皮肤,穿浅色和不要过薄的衣物,避免露宿等。

(光明)