

夏季心阳最旺盛 中医教你如何养心



□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。

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瘀、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。

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)

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)