

市场星报

安徽人的生活指南

2019.6.23
星期日 己亥年五月廿一
今日4版 增刊

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

夏季养生 首重清心养心!

做好这些动作平安度夏天

中医五行学说认为,夏属火,火气通心。夏季闷热难耐,人们出汗多,容易耗心阴、损心阳,除了容易发生中暑,脑卒中、心梗等心脑血管事件的风险也提高了。中医认为,心为君主之官,脏腑百骸皆听令于心,心动则五脏六腑皆摇,心安则血脉通畅、五脏六腑安宁。因此,夏季养生首重清心养心。今天我们来说说夏季养心那些事。 蔡富根/整理

夏季养心三原则

1.清火。夏季养心先清火,“灭火”也要分人群、分类型。老年人脏器功能下降,容易有肾火和肺火,可吃黑木耳、枸杞、桑葚等滋阴之品,平时按摩太溪(足内踝尖与跟腱之间的凹陷处)、涌泉(足趾弯曲时前脚掌中部凹陷处)二穴;肺火导致的干咳、便秘,可用冰糖、银耳、雪梨一起煮水喝。

2.养阴。春夏之时,自然界阳气升发,养生宜顺时而养,养护体内阳气,谓之“春夏养阳”。但夏季不能一味养阳,因为临床上单纯的“阳虚”或“阴虚”很少,多见阴阳两虚偏于阴虚或偏于阳虚,故而应“养阴扶阳”。

夏季饮食以滋阴润燥的食物及水果为主,夏季昼长夜短,阳气充盛,阴气不足。因此夏季的睡眠时间也要做一定的

调整,就寝时间为晚上10:00~11:00,早晨起床时间为5:30~6:30为宜。

3.补气。夏季闷热潮湿,动不动就大汗淋漓。“卫气属阳,行于脉外”,意思是说人体的卫气如同卫士守护着我们的体表,卫气虚就会导致“卫表失固”,门户大开,体内的津液易于外泄,人体表现为异常多汗。中医认为“气随汗脱”,汗出得越多,卫气流失就越多,形成恶性循环,所以夏季养生要注重补气。

养生做做养心操

将两手掌心的劳宫穴进行对搓,搓3~4分钟,使两个掌心发热即可,这对调理心脏机能很有好处。搓热掌心后,将双手合十,让手掌的大鱼际从上往下按揉胸口两乳之间的膻中穴,搓个五分钟,使膻中穴局部发热,有助于有宽胸理气,调节心肺。搓完膻中穴后,用掌根由膻中穴向下推,两手交替,共推5分钟,能起到理气的作用。一套操坐下来只需要十五分钟左右,非常方便。

夏季养心三字经

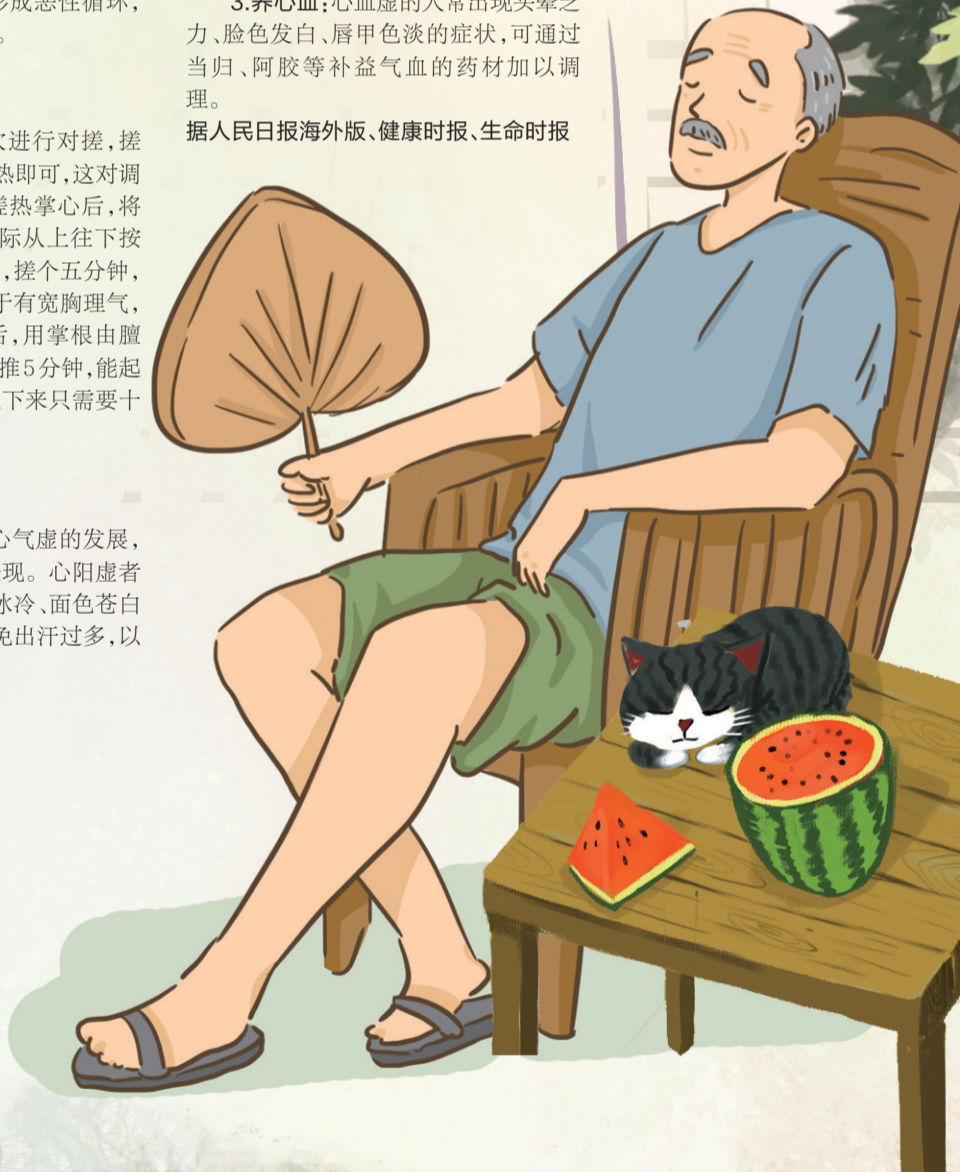
1.养心阳:心阳虚是心气虚的发展,是心脏功能减弱的一种表现。心阳虚者经常出现心慌气喘、四肢冰冷、面色苍白的症状,这类人一定要避免出汗过多,以

免伤了心阳。同时服用西洋参或饮用黄芪泡水,缓解心阳虚症状。

2.养心阴:心阴虚的人多半呈现“五心烦热”症状(指两手手心、两足足心发热,心胸烦热)、咽喉干痒、失眠。心阴虚的人要避免过度劳累,减少出汗,多食用大枣、小米粥一类的食物,以缓解心阴虚症状。

3.养心血:心血虚的人常出现头晕乏力、脸色苍白、唇甲色淡的症状,可通过当归、阿胶等补益气血的药材加以调理。

据人民日报海外版、健康时报、生命时报



□ 健康热线

小朋友刚上幼儿园 须预防反复呼吸道感染

▽ 02版

□ 保健养生

老年人群便秘高发 学会三招拥抱健康

▽ 03版

□ 生活提醒

老人家中国囤满生活用品 专家建议:网购应有度

▽ 04版