



# 夏季养生 重在养心

## 怡神养心好度夏

《黄帝内经》有言：“春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾。”意指人们要顺应天时，根据不同的季节来养护脏腑，以达到养生的目的。夏季阳气充足，夏季养心就是养生。

### 一、要合理睡眠

夏季昼长夜短，人们要顺应自然界阳盛阴虚的变化，睡眠方面应相对“晚睡”“早起”，以接受天地的清明之气。老百姓常说“春困、秋乏、夏打盹”。夏季人们要注意睡好“子午觉”，午时（11 点~13 点）睡 30 分钟左右可助养心。即使睡不着，闭目养神对身心也很有好处，可保证拥有饱满的精神状态及充足的体力。

### 二、要合理运动，不要过度出汗

《素问·宣明五气论》有言：“五脏化液，心为汗。”汗为心之液，人在夏季出很多汗，就会大量消耗心脏阴液，从而导致心阳过旺、心火亢盛。

夏季气温很高，建议人们外出锻炼尽量选

择在上午 10 点前或下午 4 点后。晨练可促进阳气生发，有助于养心。晨起后要先饮一杯白开水，再进行短时锻炼。运动不要过于剧烈，可选择相对平和的运动，如太极拳、太极剑、散步、慢跑等，避免大汗淋漓、汗流浹背。

### 三、要合理饮食

夏季饮食上宜清补，人们可以少食多餐，护阳养心、调养胃气。可适当吃酸味食物。应常吃具有清利湿热、养阴作用的食物。忌吃肥甘厚味、甘肥滋腻、生湿助湿的食物。常吃坚果能够有效强心护心，可吃杏仁、山核桃、花生等。

### 四、要保持良好心态

夏季与心气相通，火气通于心，易干扰心神，人们容易烦躁不安，心悸失眠等。养心首先要做到心静，心静自然凉。保持心态平和宁静，避免大喜大悲和过度紧张焦虑，以免影响正常生活、诱发各种疾病。

（周口市中医院心病二病区 史航）

## 养心安神药膳方

炎炎夏日虽有空调，人们也容易心神不安。《黄帝内经》有云：“火热为夏，内应于心，心主血、藏神。”中医强调心为五脏六腑之“大主”、为“君主之官”，甚至以“生之本”来说明心在脏腑中的重要地位和人体生命活动中的重要性。那么，我们如何保养处于很“旺”的地位的“心”呢？

除了要重视居住环境的阴凉及精神上的调息静心，平时人们还要重视饮食对“心”的调养。中医养生最大的优势是辨证施养，饮食养生本质上是顺应天时、地利、人和。每个人除了要顺应自然变化，应季而食，还应依据自己的体质决定吃哪些食物。

炎热夏季，清热消暑成了重中之重，但对于一些脾胃虚寒、肺气虚及血瘀体质的人来说，这些清凉解暑之品就不宜多吃。总体来说，夏季饮食应清淡，以易消化、富含维生素的食物为主。宜少食肥甘厚味、辛辣助热之品，如动物脂肪、鱼类等。可适当饮用清凉饮料，如酸梅汤、菊花茶等。但不可偏嗜寒凉之品，否则会伤阳而损身。

夏养心，清心火。对于体热的人群来说，适量吃苦味的食物，如苦瓜、苦菜、苦瓜叶等，可养心清热。茶饮可选栀子菊花茶：栀子 5g、菊花 3g，热水冲服。

阴虚湿热体质之人可多食能够养阴清心利湿的食物，如西瓜、赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、荷叶、藕等。药膳有养阴清心之百合银耳玉竹汤：银耳 30g、百合 30g、玉竹 30g、大枣 3 个、冰糖适量。银耳用清水浸透，切去硬实蒂部，切小朵。将全部材料放到锅中，加入适量清水，武火煮沸后，转文火煲 1 至 2 小时。也可选冰糖莲子汤：莲子 100g、冰糖适量，莲子放入水中洗净后，再泡入冷水中约 1 小时至微软。取锅放入沥干的莲子，加水适量，煮至莲子熟透，加上冰糖即可。

对于气血不足、心神不安之人可选用一些药食同源的养心安神之品，如莲子、小麦、酸枣仁、大枣等。推荐枣仁宁心汤：酸枣仁 30g、茯苓 30g、桂圆肉 10g、生姜 3 片、陈皮 5g。将上述材料洗净后一同放进煲内，加水适量，先用大火煮沸，再用小火煲煮 2 小时，加盐调味即可食用。

“药王”孙思邈在《千金要方》中提出：“夏七十二日，省苦增辛，以养肺气。”省苦增辛，即少食苦味，多进辛味。中医五行学认为，夏时心火当令，苦味食物尽管有清热泻火功用，却会遏制肺气。由于心火克肺金，而辛味归肺经，人们可以适当多吃些辛味的食物，如辣萝卜、葱白、姜、蒜。推荐姜枣膏：老姜 1000g、红糖 500g、红枣 500g，将姜洗净榨汁，枣去核用破壁机打成枣泥。红糖放入姜汁中熬至融化，放入枣泥，小火熬至黏稠状，晾凉后放入干燥容器内冷藏。此膏具有发散、行气、活血、通窍、化湿等功用，可行气补血，排寒祛湿，阳虚、寒湿体质的人可以适当多食。

（周口市中医院治未病科 高军丽）

## 做好十件事 护心又安神

### 1.晨起搓手

晨起搓搓手，有益心脏健康。经常搓手还能刺激手心的劳宫穴，通过经络刺激心脏，让脏器兴奋起来，帮助人体迅速恢复体能。

### 2.伸懒腰

“常伸懒腰乃古训，消疲养血又养心。”伸懒腰集深呼吸、扩胸、展腰、举臂、绷腿等动作于一身，可通畅血脉、活络筋骨，有意伸上几个懒腰，可以令全身舒爽、精神愉悦。

### 3.转脚踝

时常转转脚踝，可带动全身血脉，起到护心的效果。

转脚踝可站可坐。站立时，重心移向左脚，右脚脚尖点地，以足尖为支点旋转脚。坐位时，将左脚放于右腿上，左手轻扶左脚踝，右手握左脚五趾活动脚踝。

### 4.踮脚尖

踮脚尖，可使心肌得到充足的氧气供给，能够保证心率正常，从而有益于心脏。

### 5.多喝水

天气炎热出汗多，易耗精伤阴。水为阴，喝水可以直接养阴生精，是夏天保健的良方。

### 6.深呼吸

选择一处空气清新的地方，闭上双眼，用鼻子深深吸气与呼气，可以令人保持平静，养心养神，对身体非常好。

### 7.常泡脚

夏天温度高，人会比较容易烦躁，而夏天泡脚可以缓解这种焦躁的症状，引火下行，祛湿降燥，帮助人们驱散闷热，焕发精神。

### 8.适当午睡

午睡一般以 0.5 至 1 小时为宜，可解除身体疲惫，保护大脑，增强个人体质。

### 9.静心养神

天气炎热，人们的心神容易受扰动而不安，出现心神不宁，心跳加快，不利于养心。此时一定要心静，静则生阴，阴阳协调才能保养心脏。

### 10.饮食清淡

炎炎夏季，人们在饮食上要保持清淡，平抑心火，补益心气，同时也要调养肝、脾等，以低盐、低脂、多维生素、清淡的食物为主。

（周口市中医院营养科 韩玉荣）

协办单位

周口市中医院