

立夏养心

今年5月5日是二十四节气的第七个节气“立夏”。“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也”，此时太阳黄经为45度，在天文学上，立夏表示即将告别春天，是夏天的开始。人们习惯上都把立夏当做是温度明显升高、炎暑将临、雷雨增多、农作物进入旺季生长的一个重要节气。立夏后，是早稻大面积栽插的关键时期，而且这时期雨水来临的迟早和雨量的多少，与日后收成关系密切。农谚说得好：“立夏不下，犁耙高挂”、“立夏无雨，碓头无米”。民间还有畏忌夏季炎热而称体重的习俗，据说这一天称了体重之后，就不怕夏季炎热，不会消瘦，否则会有病灾缠身。眼下正是立夏时节，顾名思义是夏天马上开始。古时，一些君王在夏季刚刚来临之际，要举行仪式，到京城之外的地方去迎夏，而出行的那天就是立夏。

《礼记·月令》篇解释立夏曰：“蝼蝈鸣，蚯蚓出，王瓜生，苦菜秀。”说明在这时节，青蛙开始聒噪着夏日的来临，蚯蚓也忙着帮农民们翻松泥土，乡间田埂的野菜也都彼此争相出土，日日攀长。清晨，当人们迎着初夏的霞光，漫步于乡村田野、海边沙滩时，你会从这温和的阳光中感受到大自然的深情。

《素问·四气调神大论》曰：“夏三月，此谓蕃秀；天地气交，万物华实。”夏三月是指从立夏到立秋前，包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑6个节气。立夏、小满在农历四月前后，称之为孟夏（夏之初），天气渐热，植物繁盛，此季节有利于心脏的生理活动，人在与节气相交之时故应顺之。所以在整个夏季的养生中要注重对心脏的特别养护。

心在人的各脏器中起主导作用。但是传统中医所说的心与现代西医学的心是不一样的。西医认为人的心脏是循环系统的重要脏器，推动血液流动，将氧和营养物质送到全身以供生理所用。而中医《医学源流论》则认为“心为一身之主，脏腑百骸皆听令于心，故为君主”，“心主神，为神明之用”，也就是说，心在人的各脏器中起主导作用，而且人的精神思维活动与心有关。在中医文献中，对心解释为血肉之心和神明之心。血肉之心即指实质性的内心；神明之心，是指接受和反映外界事物，进行意识、思维、情志等活动的功能。《医学入门》曰：“血肉之心形如未开莲花，居肺下肝上是也。神明之心……主宰万事万物，虚灵不昧是也。”

心的生理功能：主血脉，主神志。心主血脉包括了主血、主脉两方面。血指血液，脉指脉管，又称经脉，是血液运行的通道。心脏和脉管相连，形成一个密闭的系统，成为血液循环的枢纽。心脏不停地跳动，推动血液在全身脉管中循环无端，周流不息，成为血液循环的动力。而血液运载的营养物质能供养全身使五脏六腑、四肢百骸、肌肉皮毛以及整个全身都得到营养，以维持其正常的生理功能。心脏功能正常，则脉象和缓有力，节律均匀，面色红润光泽；若心脏发生病变，则会出现血流不畅，脉管空虚而见面色无华，脉象细弱无力，气血瘀滞，血脉受阻而见唇舌青紫，心前区憋闷和刺痛，脉象结、代或促、涩。

主神志，既是心主神明，有称心藏神。所指的神，中医学对其有广义和狭义之分。广义的神，是指整个人体生命活动的外在表现，它涵盖了人体的形象、面色、眼神、言语、应答、肢体活动的姿态等；而狭义的神，即心所主之神志，多指人的精神、意识、思维活动等。神的形成在藏象学中认为，精气是构成人体和维持机体生命活动的物质基础，也是产生神的物质基础。神由先天之精气所化生，胚胎形成



动后要适当饮温水，补充体液。选的运动不要过于剧烈，可选择相对平和的运动如太极拳、太极剑、散步、慢跑等。

立夏后要午休

立夏之后，昼长夜短更明显，此时顺应自然界阳盛阴虚的变化，睡眠方面也应相对晚睡、早起，以接受天地的清明之气，但更应注意睡好“子午觉”，尤其要适当午睡，以保证饱满的精神状态以及充足的体力。由于夏天亮得早，人们起得早，而晚上相对睡得晚，易造成睡眠不足，即是常说的“春困、秋乏、夏打盹”。为了防止睡眠不足的夏打盹，就要增加午休，尤其是老年人，有睡眠不实的特点，因此更需要午休。还有在立夏之后，中午1时到3时是一天中气温最高的时候，人容易出汗，稍活动就会因出汗多消耗体力，极易疲劳。由于出汗多散热的缘故，血液大量集中于体表，大脑血液供应相对减少，当午饭后，消化道的血供增多，大脑的血供就更为减少。所以，中午人们总是精神不振，昏昏欲睡，加之晚睡所导致的睡眠不足，因此要逐渐增加午休时间，以消除疲劳，保持精力充沛，让大脑和全身各系统得到休息，对中青年人来说，中午不能午休的，可以听听音乐或闭目养神，最好不要加班工作，以防夏打盹。午睡时间要因人而异，一般以半小时到1小时为宜，时间长让人感觉没有精神。睡觉时不要贪凉，避免在风口处睡觉，以防着凉受风，发生疾病。

饮食低脂宜清淡

立夏之后，天气逐渐转热，阳气上升，如果此时还多吃油腻或是易上火的食物，就会造成身体内、外皆热，而出现上火的痤疮、口腔溃疡、便秘等病症。立夏以后饮食原则是“春夏养阳”，养阳重在养心。可以多喝牛奶，多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等，既能补充营养，又可达到强心的作用。此时还应增酸减苦、补肾助肝、调养胃气。饮食宜清淡，以低脂、易消化、富含纤维素为主，多吃蔬果、粗粮，可增加维生素C和维生素B族的供给，能起到预防动脉硬化的作用。清晨可食葱头少许，晚饭宜饮红酒少量，以畅通气血。平时可多吃鱼、豆类、芝麻、洋葱、小米、玉米、山楂、枇杷、杨梅、香瓜、桃、木瓜、西红柿等。少吃动物内脏、肥肉，少吃过于咸和辛辣的食物等。

总之，立夏之季要养心，为安度酷暑做准备，使身体各脏腑功能正常，以达到“正气充足、邪不可干”的境界。

（理效岭）

■一周 120 报告

数据来源：市卫生局 120 急救指挥中心
采集时间：2014年4月 18~24日

| 出诊原因 | 人次 |
|----------|----|
| 其他内科系统疾病 | 66 |
| 交通事故外伤 | 60 |
| 其他类别外伤 | 56 |
| 心血管系统疾病 | 15 |
| 脑血管系统疾病 | 11 |
| 酒精中毒 | 10 |
| 药物中毒 | 5 |
| 妇、产科 | 4 |
| 呼吸系统疾病 | 4 |
| 其他 | 3 |
| 其他外科系统疾病 | 2 |
| 食物中毒 | 1 |
| 儿科 | 1 |
| 电击伤、溺水 | 1 |

一周提示：本周 120 急救共接诊 239 次。每年春天正值春暖花开之际，儿童一不小心就会患上手足口病，手足口病是肠道病毒引起的常见传染病，多发生在 5 岁以下的婴幼儿，潜伏期一般为 2~7 天，大多数患者症状轻微，以发热和手、足、口腔等部位的皮疹或疱疹为主要特征。

手足口病是一种常见的儿童传染病，其实并不可怕，家长不必惊慌。只要早发现、早治疗，是完全可防可治的。医生建议，预防手足口病的关键是注意家庭及周围的环境卫生，居室要经常通风，勤晒衣被。家长接触儿童前、替婴儿更换尿布或处理粪便后均要洗手。让孩子讲究个人卫生，饭前便后、外出后要用肥皂或洗手液给孩子洗手，尽量不要让孩子喝生水、吃生冷的食物。家长要少带孩子去人多的公共场所，减少被感染机会。如果孩子出现发热、皮疹等症，要及时就诊。

（晚报记者 张志新 信息提供 耿清华）

■一周 病情报告

样本采集地：市中医院
采集时间：2014年4月 18~24日

| 科别 | 门诊接诊总量(人次) |
|------|------------|
| 肝病科 | 880 |
| 脑病科 | 860 |
| 儿科 | 710 |
| 肺病科 | 710 |
| 妇、产科 | 526 |
| 皮肤科 | 465 |

温馨提示：进入 4 月份以后，便是肠道传染病的高发季节。肠道传染病发病大部分与使用不洁水源和不洁饮食有关，大多数人发病时会有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、食欲不振等肠道症状，有些伴有发热、头痛、肢体疼痛。

由于肠道传染病病人携带有大量病原体，可通过水、食物及手，或通过苍蝇等媒介传染给健康人，使健康人得病。医生提醒，要管好水源，保证饮用水清洁不被污染。在饮食方面，做到生吃瓜果前要洗净，不喝生水，少生冷食物，不吃变质食物。注意个人卫生，养成饭前便后洗手的好习惯。多注意锻炼身体，增强体质，提高身体对疾病的免疫能力。

（晚报记者 张志新 信息提供 姚娟）

种植牙

周口市德正口腔门诊部
刘杰彪，原市中心医院口腔科主任医师，现任周口市妇幼保健院业务院长。

- 专业特长：
1. 种植牙
 2. 三叉神经痛
 3. 颌面外科手术
 4. 牙齿美容
 5. 难治性牙病

地址：周口市交通路与文明路交叉口向北 200 米路西
预约咨询电话：0394—8281120