

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,地头无米”。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:“螳螂鸣,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心脏;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。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。所谓的神,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

之即,生命之神也就产生了。在人体生长发育过程中,神依赖于后天水谷精气的充养,正如《灵枢·平人绝谷》中所说:“神者,水谷之精气也。”心主神志也包含了两个方面。其一,在正常情况下,神明之心接受和反映客观外界事物,进行精神、意识、思维活动。其二,神明之心为人体生命活动的主宰,在脏腑之中居于首要地位,五脏六腑皆在心的统一指挥之下,才能进行统一协调的正常活动。

心的生理特性表现出:其一,心为阳脏而主阳气。也就是说,心为阳中之太阳,心的阳气能推动血液循环,维持人的生命活动,使之生机不息,故喻之为人身之“日”。《医学实在易》称:“盖人与天地相合,天有日,人亦有日,君父之阳,日也。”心脏的阳热之气,不但维持了本身的生理功能,而且对全身有温养作用。“心为火脏,烛照万物”,故凡脾胃之腐熟运化,审阳之温煦蒸腾,以及全身的水液代谢、汗液的调节等等,都与心阳的重要作用分不开。其二,心与夏气相通应。即人与自然界是一个统一的整体,自然界的四时阴阳消长变化,与人体五脏功能活动是相互关联、相互通应的。心通于夏气,是说心阳在夏季最为旺盛,功能最强。在春夏之交要顺应天气的变化,重点关注保养心脏。

立夏心要静

中医认为“心主神明”,也就是说人的精神活动由心来主管。当夏日气温升高后,人们极易烦躁不安,好发脾气。有些人平时温文尔雅,不急不怒,可到了夏天,却变得性情急躁,常为小事大发脾气。这是因为气温过高加剧了人们的紧张心理,心火过旺所致。现代医学研究发现,人的心理、情绪与躯体可通过神经—内分泌—免疫系统互相联系、互相影响。所以,此时不仅仅是情绪波动起伏,机体的免疫功能也较为低下,起居、饮食稍有不妥,就会发生各种疾病,从而影响健康。特别是老年人,由发火生气引起心肌缺血、心律失常、血压升高的情况并不少见,甚至因此而发生猝死。所以,在立夏之季要做好精神养生,做到精神安静、笑口常开、自我调节、制怒平和。要多做安静的事情,如绘画、书法、听音乐、下棋、种花、钓鱼等,这些都可以调节精神、保持心情舒畅。虽说夏季到来了,天气逐渐炎热,温度明显升高,但此时早晚仍比较凉,日夜温差仍较大,早晚要适当添衣。常常衣单被薄,即使体健之人也要谨防外感,一旦患病不可轻易运用发汗之剂,以免汗多伤心。老年人更要注意避免气血瘀滞,以防心脏病的发作。汗为心之液,立夏时节要注意不可过度出汗,运

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,多发生于 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、皮疹等症状,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,少吃生冷食物,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