

■相关链接——

夏季宜用黄连阿胶汤

夏天昼长夜短,人的休息时间相应减少。若是性情急躁,好争理,不服人,晚上辗转反侧,耗伤心液,心肾不交则会心中烦闷、失眠,此时宜用黄连阿胶汤。

众所周知,阿胶以“补血圣药”著称,实际上,它的保健作用十分广泛,对养心也有一定功效。阿胶入肝经,肝主生发,生血而养心。俗话说“春养肝,夏养心”,夏季服食阿胶,对心脏的保健与滋养是很有益的。

有人担心阿胶属于滋腻之物,夏季吃易上火,对此,中医专家解释,夏季食用阿胶不一定都上火,是否上火是由患者体质决定的。体质热的人,食用阿胶时如加入较多的糖及其他辅助药物,容易上火,但通过合理的食疗配方,就能解决这个问题。

夏季暑热伤阴,容易引起肺燥,阿胶能滋阴润燥,“阴”即指“血液与津液”,对于夏季养生正相宜。因此,对于身体虚弱需要调理的人,阿胶仍是首选。夏季暑气当令,暑多夹湿,易伤脾胃,因此服用阿胶的同时,可以配伍一些芳香化湿的中药,如陈皮、砂仁、藿香、佩兰等。此外,夏天服用阿胶时尽量少放糖,并且尽量不吃油腻和辛辣的食物。

养心先要精神安静

中医认为,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。此时不仅情绪波动起伏,机体的免疫功能也较为低下,饮食、起居如有不妥,可能会诱发某些疾病,影响健康。

特别是中老年人,每到夏季,因发火生气引起心肌缺血、心律失常、血压升高甚至引发猝死的情况并不少见。所以,立夏之季要做好精神养生,尽量做到精神安静、笑口常开、自我调整。可多做些安静的事情,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。

心为一身之主 夏季重点养护

立夏是二十四节气的第七个节气,《黄帝内经》描述这一节气的自然特征是“夏之月,此谓蕃秀,天地气多,万物华实。”

立夏即夏天的开始,天气逐渐转热,植物生长到了茂盛期,中医理论认为,此时利于心脏的生理活动。

中医所说的心与现代医学的心脏属于不同的概念,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,人的精神思维活动也与心有关。

在中医理论中,人和自然界是一个统一的整体,自然界的四季消长变化,和人体的五脏功能活动相互关联、对应。心对应夏,也就是说夏季心阳最为旺盛,同时也提醒人们在春夏之交要顺应天气的变化,重点关注保养心脏。

昼长夜短宜午休

立夏之后昼长夜短,根据节气变化,可晚些入睡,早点起床,以顺应自然界阳盛阴虚的变化。不过,由于立夏时天亮得早,人们起得早,晚上相对睡得晚,易造成睡眠不足,进而出现老百姓常说的“春困、秋乏、夏打盹”。

为了防止睡眠不足造成的“夏打盹”,可适当增加午休,以消除疲劳,保持精力充沛,让大脑和全身各系统得到休息。午睡时间要因因人而异,一般以30分钟~1小时为宜。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。对中青年人来说,中午常常没有时间午休,可以听听音乐或闭目养神,最好不要工作。

本周三是二十四节气中的立夏,立夏表示即将告别春天,夏天将要开始。中医专家指出,自然界四季消长变化和人体的五脏功能活动相互关联、对应,心对应“夏”,也就是说夏季心阳最旺,应重点关注心脏,学会养“心”。

多进稀食有利补养

立夏饮食应以清淡、易消化、富含维生素为前提,大鱼大肉、油腻辛辣的食物要少吃,否则会导致内外皆热,出现痤疮、口腔溃疡、便秘等病症。可多吃牛奶、豆制品、鸡肉、瘦肉等,既能补充营养,又可达到强心的作用。多吃蔬菜、水果及粗粮,可增加纤维素、维生素C和维生素B族的供给,起到预防动脉硬化的作用。具体来说,就是多吃鱼、海参、芝麻、豆类、小米、玉米、红薯、核桃、山楂、洋葱、土豆、冬瓜、苦瓜、芹菜、芦笋、南瓜、香蕉、苹果等,少吃动物内脏、鸡蛋黄、肥肉、鱼子、虾等,少吃过咸的食物如咸鱼、咸菜等。多进稀食也是夏季饮食养生的重要方法,如早、晚进餐时食粥,午餐时喝汤,既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。(北晨)

