

■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。

立夏养生
重在养心

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)

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。

