

夏季养心 关键是不要熬夜



不熬夜多饮水,多食益气养阴生津之物

夏季高温伤“心”，除了要预防心血管疾病突发之外，对多数人而言，保持平和的心境也十分重要。中医认为“心主神明”，高温的气候容易让身体不适，心情也容易烦恼、郁闷。适度地调节情致、舒畅心情，有利于保持身体的健康状态。

所以，夏季养心的关键是避免伤“心”。专家说，夏季养心的第一要义，就是要避免熬夜。尽量不要在晚上吃宵夜，12点钟之前

就入睡。其次，要多补水，避免血液粘稠度的提升。

在饮食方面，可以适当吃一些益气、养阴、生津类的食物。例如乌梅山楂汤、西洋参西瓜翠衣煮水等。中医有五行养生的理念，夏季与心、红色对应，因此，适当吃红色食物有助养心。养心的同时，也要注意清热、除湿等夏季养生主题，避免邪气入侵损害人体。

气温高+出汗多：容易急发心血管疾病

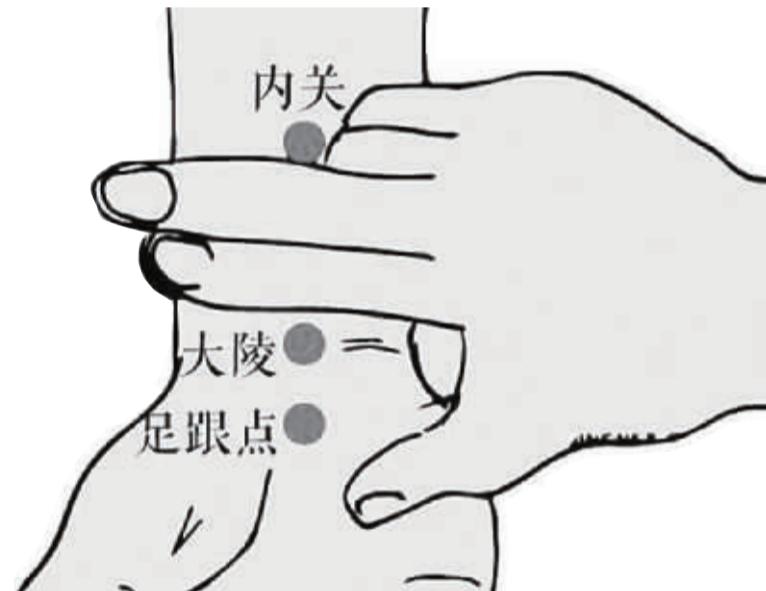
“中医养心中的‘心’，与西医所谓的‘心脏’意义不同。”专家表示，这里的“心”，一方面约等于现代医学所说的心血管系统，中医有言“心主血脉”；另一方面，还指情致、心情，所谓“心主神明”。

“很多人知道心血管疾病在冬季容易发病，殊不知，夏季也是心血管疾病的高发季节。”专家说，入夏以来，医院心血管疾病急诊案例大量增加，而且越来越多三四十岁的年轻人也加入心血管疾病患者大军，需要引起社会的广泛重视。

其实，夏季心血管疾病高发是有理

由的。首先，高温、低温等极端天气，气温剧烈变化是心血管疾病的诱病因素。其次，夏季出汗多，血液的粘稠度提升了，加大了心血管疾病的发病风险。再者，夏季日长夜短，很多人形成了熬夜、晚睡的习惯，这些行为都会很伤“心”。

专家提醒，有心血管系统疾病的人群，高血压、高血糖、高血脂的“三高”人群，在高温天气里都要预防急性发病。养成规律吃药的好习惯，不熬夜、多喝水，尽量不要频繁进出高温的室外和低温的空调房，减少对心血管的刺激。



小贴士

**桑拿天很伤“心”
多按内关穴**

中医不仅讲究食疗养生，更强调多种保养方法的结合。穴位按摩也是简便易行的日常保健方式。对于容易心慌、胸闷的人群，平常多按按内关穴有助于缓解症状。对于阳虚的人群，可以适当温敷、按摩神阙穴(肚脐眼)，也有助于增益补阳。

(王洋)

宝宝流汗多是多汗症吗？

高温的夏天容易流汗，小宝宝更容易出汗，这都很正常。不过，特别爱出汗的宝宝，稍微一动就满头大汗，甚至入睡后仍然可见额头上微微出汗，但宝宝如果出汗过多，并且伴有一些不良症状，家长就应重视起来。

3个细节看出宝宝有没有多汗症

“比起成年人，小宝宝比较容易出汗，这是正常的。”专家指出，小儿乃“纯阳”之体，生长发育快、新陈代谢旺盛，体内产热较成人多。即使是在入睡后，仍是可以见到额头上微微出汗的现象。不过，这一般发生在刚入睡的时候，正常情况下，一两个小时后，就基本上不怎么出汗了。

宝宝出汗太多也不是一件好事，多汗宝宝很可能是与疾病有关，家长应该学会辨别。

一旦在出汗的同时伴有异常表现，家长就需要带宝宝到医院就诊进行评估。

1. 出汗的时间

如果孩子夜间入睡后汗多，醒后则出汗停止，即中医所说的“盗汗”。除了中医要考虑的“阴虚证”或“气虚证”外，需要警惕孩子是否为结核病或其他慢性消耗性疾病。如果孩子在白天并不炎热也没有怎么运动的情况下，还是不自主地出汗，即中医所指的“自汗”，有一些可能是高热性疾病如发烧、肺炎、风湿热，或一些代谢性疾病如甲亢所引起的。

2. 伴随的症状

这是一个很重要的参考价值，如小婴儿

易激惹、烦躁、汗多刺激头皮而摇头出现枕秃(即俗称的小儿脱帽圈)，再加上颅骨改变如前囱边较软、颅骨薄、“方盒样”头型、肋骨串珠样突起、手腕脚踝部形成钝圆形环状隆起、“鸡胸样”畸形，“O形”或“X形”腿等，需警惕为佝偻病。如果是在新生儿期伴有皮肤潮红、多汗、烦躁不安、哭闹、易饿、呼吸急促、心跳快等，在幼儿期伴有脾气急躁、多动、多食、体重明显下降、注意力不集中、突眼、甲状腺肿大等，需警惕是否为甲亢。如果多汗的同时伴有低热、厌食、咳嗽、贫血等症，需警惕结核病。

3. 多汗的部位

多汗有全身性多汗和局限性多汗两种，

全身性多汗者皮肤表面常是湿润的，多见于感染性疾病和风湿热、甲状腺功能亢进、低血糖症等。局部多汗可由交感神经损伤或异常反应导致小汗腺分泌过多的汗液，常见于手掌、足趾、腋下等部位的多汗。

多汗宝宝可吃富含锌、铁、钙的食物

如果孩子特别爱出汗，但饮食、睡眠、精神状态都较好，也没有其他异常的话，家长就无需过于担心。家长需要做的是，根据气温变化，注意给孩子合理地增减衣服；刚睡下时不要把被子盖得太严实；及时将汗液擦干，以免着凉。还要注意适当补充水分及增加新鲜蔬菜水果的摄入，饮食上注意给孩子多吃一些富含锌、铁、钙的食物。

(李煜)