



夏季养心 四宜三忌

空调房、室外火炉、冰饮……血管疯狂“仰卧起坐”。夏季是心所主的时令,心在夏季与天地之气相交通,也是养护心阳的最佳时间。因此,心血管疾病患者应当在夏季好好顺应天气变化,扶助阳气、平衡人体阴阳,预防心血管疾病的发生发展。

延伸阅读

夏天养阳 别忘补阴

中医常说“阴虚则生内热”,阴液亏少了,压不住火气,就会生出各种“虚热”的症状。

判断是否阴虚,有一个指征非常直观:舌质发红,舌苔很薄,甚至几乎没有舌苔。阴虚体质的调养原则是:多吃清淡滋润、甘凉润燥的食物,生津养阴;忌食辛辣刺激、温热香燥、煎炸爆炒、性热上火以及脂肪含量过高的食物。下面几种食物,是滋阴的好手:

鸭肉 阴虚体质的人,日常可以常喝鸭汤、吃鸭肉。

猪肉(皮) 猪肉本身就适合阴虚体质的人食用,如果想要滋阴效果更好,优先选猪皮。

鸡蛋 不管蛋白还是蛋黄,都有滋阴润燥的作用,其中蛋黄的滋阴效果更佳。

梨 生津、润燥、清热,最适合肺阴虚,或是大病热病后阴液受伤的人。

桑葚 滋阴补血,最擅长补肝肾之阴。平时肝肾阴虚的人,日常吃点桑葚再合适不过。 **董继革**

1 为何夏季更要多养心

中医认为,心脏与夏季相应。夏季属火,心亦属火,故二者相通。因此,善用夏季养心,能让人体与自然节律更好地协调;若夏季养心不当,心脑血管突发事件的发生概率反而会比冬季更高。

高温环境与空调冷气的频繁切换,易造成血管反复收缩扩张,如同“冰火两重天”的刺激,导致血压波动、心律失常等问题频发。

夏季本应通过出汗散热,但许多人因贪凉大量饮用冰镇饮品或食用冷食。从中医角度看,寒凉之物易损伤体内阳气,导致血管突然收缩——这与夏季本应“毛孔开放、血管舒张”的生理需求相悖。

另外,夏季高温易让人烦躁、焦虑,导致血压升高、心跳加快,直接加重心脏负担。

2 夏季护心做到四宜?

起居宜晚睡早起

夏季起居要顺应气候变化,晚睡早起,但最晚不宜超过11点。人在午后常感到精神不振,夏季应该养成午睡的习惯。午睡时间不宜太长,半小时左右即可。

饮食宜温凉适度

夏天的饮食应以清淡、滋润、富有营养、易于消化为原则,做到温凉适度。夏季适量进食温热性的食物或药物有助于补阳,但也要适度。

运动宜缓慢少汗

暑热伤津,夏季运动强度要适当降低,活动量也应适当减少。可多做些慢节奏的有氧运动,如游泳、散步、打太极等。一般运动时间以30-60分钟为宜。运动后注意补充水分、盐分。

情志宜快乐舒畅

夏季要保持快乐舒畅,不要动怒,心胸宽阔。当遇到不痛快的事情时,切忌大怒。可以通过听舒缓的轻音乐缓解不良情绪。闭目养神或静坐沉思也是不错的消除烦闷的方法。

3 三种“伤心”事不要做

环境忌温差过大

夏天室外温度高,房间里空调凉,如果忽冷忽热,血管的强力收缩会使冠脉内已形成的斑块被牵拉破裂,引起血栓脱落,易突发心梗。

高血压患者忌擅自停药

炎热的夏季,由于人体内的血管舒张、阻力减少等,部分患者血压降低,会擅自停药或减药。注意,每个患者对药物的反应都不同,有

些患者不吃药,血压会立刻反弹。夏季高血压患者可在专业医生的指导下调整药物,万不可擅自停药。

忌疏忽口腔护理

中医有“心开窍于舌”的理论,认为心脏的气血盛衰、功能状态与舌象密切相关。一旦心脏功能出现异常,舌象便会迅速给出“警示”。每天早晚用采用巴氏刷牙法认真刷牙,确保牙齿的每个面都能得到清洁。 **刘玥**

饿着肚子睡觉或伤免疫

近日,国际顶级学术期刊《自然》刊登的一项新研究提醒,饿着肚子睡觉容易悄悄削弱免疫力。

美国匹兹堡大学研究团队对比了健康志愿者禁食过夜后和足量进食后的血液样本。结果显示,和正常食用晚餐相比,仅仅是一餐不吃,CD8+T细胞的工作能力就会受到严重影响。

CD8+T细胞是T淋巴细胞的一个亚群,负责识别和消灭被病毒感染的细胞,以及癌变细胞。

晚餐为人体免疫细胞提供关键能量,夜间空腹入睡、能量不足时,CD8+T细胞活性降低,身体抗病毒和监控异常细胞的能力就会随之减弱。

研究人员表示,对普通人而言,规律吃好晚餐和避免空腹熬夜,是给免疫系统“充电”的简单方式。本身体重正常、肌肉不多的人,若经常不按时吃饭,免疫力会跟着变弱。晚餐均衡摄入优质蛋白质与适量健康脂肪,可增强免疫细胞战斗力,守护夜间身体修复与防御能力。 **张宇**

身体出现这些信号,警惕甲亢

甲状腺疾病的波动与季节变化有关吗?身体出现哪些信号可能要担心甲亢的问题?

首先,春夏季节确实容易出现甲亢,或者说原有甲亢缓解以后复发。这种情况是骤冷骤热的气温变化,或者说持续高温会引起免疫系统的调节异常,而甲亢最主要的病因恰恰是免疫系统异常导致甲状腺激素生产过多。

第二,要注意,身体出现这些信号要警惕甲亢。一是心跳加快,安静的时候都觉得心慌;二是胃肠道运动加快,

导致大便次数明显增多且常常变稀;三是神经系统过度兴奋,导致失眠、情绪波动大、容易发脾气;四是代谢加快,表现为食量增加,体重却持续下降。这几个症状出现得越多,越有可能是出现了甲亢。

第三,甲亢发展往往比较快,不舒服的症状也比较明显,所以患者一般会及时就医。但是也有少数患者,尤其是老年患者,其症状不是特别明显,因此有以上部分情况时,也可以考虑去医院就诊。

李乃适