

入夏以来，随着气温的不断升高，人们的心情也逐渐急躁起来，出现一些夏季特有的身心不适感，例如心情烦躁、易动肝火、好发脾气、思维紊乱、对事物缺少兴趣。如何针对夏季身心特点进行调整，使自己精力充沛，清爽度夏？下面就听听首都医科大学附属北京康复医院中医康复中心主任医师李承家，讲讲夏季养生这个话题。

夏季养生重在养心 防暑热更要禁贪凉

□本报记者 陈曦



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
中医康复中心
主任医师 李承家

夏季养生 养心是关键

四季养生的要点是遵循四季变化规律来调整自己的情志、起居、饮食等，以达到养生防病的目的。夏季是从立夏开始，经小满、芒种、夏至、小暑、大暑，止于立秋前一天。夏季是天之阳气与地之阴气交会之时，自然界呈现一派繁荣景象。夏季的气候特点是阳气最旺，酷暑炎热，中暑是夏季最常见疾病。同时地之阴气始升，湿热交蒸，痢疾等肠道疾病多发。中医认为五脏属性与四季之气相通，而心与夏季相应，因此夏季养生重在养心。

在黄帝内经中提到：“心者，生之本，神之变也，其华在面，其充在血脉，为阳中之太阳，通于夏气”。夏季烈日酷暑，

汗液外泄，中医认为：“汗为心之液”，心气最易耗伤，中医认为，“暑易伤气”“暑易入心”。在炎热的夏天，尤其要重视精神的调养，要做到神清气和，胸怀宽阔，使心神得养。要让机体的气机宣畅，通泄自如，情绪外向，呈现出对外界事物有浓厚的兴趣，切忌发怒，这是适应夏季的养生之道。

夏日易耗心气 养心牢记3招

了解了夏季养心的重要性，在夏季如何进一步养心呢？首先要做到以下几点：

情志有序气宣神静

人们要借助夏天这个散发的季节，把春季的郁滞情绪宣泄出去，以保持情志调畅、心神和缓。夏季一派繁荣景象，人们喜爱的景色在户外，应该多到室外活动，享受大自然美景。如果违背了夏天的自然之道，“逆之则伤心”，就会损伤心气，秋冬季容易患病。

夏季养神，一忌肝火，尽量生火、焦虑、抑郁。二忌心火，减少心烦、懊恼、躁动不安。宜清养静心宁神，摒除杂念，避免不良精神刺激，保持淡泊宁静的心态。此时应注意调控情绪，使阳气得到宣泄，让心中无存郁怒，使精神适应夏天，以做到心静自然凉。同时保持精神外向，对外界事物有浓厚的兴趣。这是适应夏天的气候，保护身心之气的方法。如果违背了夏

季之气，心会受伤，到了秋天就会生病，致使身体提供给秋天收敛的能力就差了，冬天则会再次发生疾病。

起居有常寓动于静

夏季天气炎热，微微出汗能够调节体温，利于气血调畅。如不顾养护，因天气炎热，经常大汗淋漓，则不利于身体健康。

中医有“汗血同源”之说。汗由津液所化生，津液与血均水谷精微。汗为心之液，“阳加于阴谓之汗”。出汗过多，不仅容易耗津伤血，而且也能伤及阳气，导致气血两伤、心失所养，出现心慌气短、神疲乏力等症状。因此夏季运动量不宜过大、也不能过于剧烈运动，应以温和运动和少出汗为宜，免运动量过大、出汗过多损伤心阴。

对于夏季依然坚持锻炼身体的人可以选择练太极拳、自然养生操、缓步慢走等舒缓运动。夏季昼长夜短，人们顺应自然，晚睡早起，使得睡眠时间会略显不足。同时由于白天天气炎热，体力消耗较大。因此午睡就格外重要，午睡让身体和心理都得到充分的休息。午睡要在餐后半小时开始，睡眠时间以半小时为宜。夜间失眠者，则不宜午睡。

饮食有度清火宁夏

夏季太阳高照，正是阳气最旺盛的时候，夏季在五行当中属火属心，因此心火较旺盛，也较耗气伤阴，导致口干舌燥、食欲不振等情形，也是最容易感到疲倦、乏力的季节。根据“春夏养

阳”的原则，夏季饮食宜温。过于辛辣，助阳生热，耗伤气津。过于寒凉，助湿生痰，困脾伤阳。

补充足够的蛋白质。在夏季，随着尿液、汗液排出增多，易引起负氮平衡。因此，蛋白质的摄入量应在平常的基础上增加10%~15%，可以适当吃一些富含蛋白质的鱼肉、鸭肉、鸡肉等。

适当补充维生素。夏季炎热，随着汗液排出水溶性维生素也会增多，尤其是维生素C，补充维生素对提高耐热能力和体力有一定的作用，而新鲜的水果蔬菜中则含有丰富的维生素。

补充水和无机盐。大量出汗后不但体内水分不足，而且还会流失大量的钠、钾；而缺钠可引起严重缺水，所以要补充水分和无机盐。水分的补充最好是少量、多次，这样可使机体排汗减慢，减少人体水分蒸发量。

同时夏季是人类疾病尤其是肠道传染病多发季节。在夏季应多吃“杀菌”蔬菜，这类蔬菜包括：大蒜、洋葱、韭菜、大葱等。这些葱蒜类蔬菜中，含有丰富的植物广谱杀菌素，对各种球菌、杆菌、真菌、病毒有杀灭和抑制作用。其中，作用最突出的是大蒜，最好生食。

健康在线

协办

首都医科大学附属
北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

爱自言自语的人更聪明



很多人都有自言自语的习惯，英国班戈大学研究发现，自言自语的人认知功能更好、更聪明。常与自己对话，有利于增强记忆力和认知力，培养独立分析问题的能力。这是了解自己、帮助自己独立成长的最好方式。专业运动员在大赛前也喜欢自言自语，让自己保持最佳状态。

咖啡喝黑的最防癌



咖啡的种类众多，但日前意大利国家卫生研究所研究表明，喝无添加的黑咖啡，可降低前列腺癌风险，也最防癌。研究对7000名男性进行了4年随访，发现每天喝黑咖啡的人，前列腺癌发病风险降低了53%。黑咖啡还能促进心血管循环，促消化，改善低血压，改善腹胀、水肿等。

红灯

4种药易诱发口腔溃疡



口腔科医生提醒，4种药最容易引起口腔溃疡：①润喉片，其中的薄荷、碘等成分会直接刺激口腔黏膜。②抗生素，广谱抗生素易造成菌群失调。③解热镇痛药，多为有机弱酸，对黏膜有刺激作用。④化疗药，对造血系统、黏膜上皮细胞等有毒副作用。

吃烤肉很伤“心”



近日哈佛大学一项研究显示，吃烤肉有升高血压的风险，可能对心脏不利。高温烧烤的食物会产生一种称为“晚期糖化终产物”的化合物，它会减小细胞弹性，并增加患心脏病的风险。心脏病患者若要吃肉，选择蒸煮类型的肉类更为健康。

盲目减肥子宫会生病

苗条的身姿已经是很多女性的追求，不少女性为了自己的美丽，不惜节食减肥，这就导致月经不调等疾病的高发。

子宫脱垂

美女们都渴望拥有一个平坦的小腹，对腹部脂肪“嫉恶如仇”。但一个女性的腹部脂肪有3厘米的厚度才是最健康的。它可以保护里面的卵巢和子宫，帮助维持温度。

若是失去足够量的脂肪保护，子宫就容易从正常位置沿阴道下降，子宫颈下垂，甚至脱出于阴道口外，形成子宫脱垂，严重的还可能导致宫颈口感染，甚至宫颈炎。

不孕

脂肪是女性成熟的重要条件，是女性月经

和生育的能量来源。如果女性脂肪总量少于体重的17%以上，就会影响性器官的发育，推迟月经初潮来临和性成熟的年龄。16岁以上的女子要维持正常的月经周期和怀孕、哺乳等生育能力，体内脂肪含量必须超过体重的20%~22%。

这是因为脂肪组织能将肾上腺皮质所提供的原材料加工转变为雌激素，是体内除卵巢以外制造雌激素的重要场所。如果体内脂肪过少，雌激素的合成及其在血液内的浓度水平就会受到影响，导致雌激素水平处于不足状态，而这一水平正是影响女性生育能力的关键标准之一。

贫血

节食是许多女性青睐的减肥

方法，认为只要不吃就会瘦。实际上，过于消瘦者普遍存在营养摄入不均衡的问题，铁、叶酸、维生素B₁₂等造血物质本身就摄入不足；由于吃得少，基础代谢率也比常人要低，因此肠胃运动较慢、胃酸分泌较少，影响营养物质吸收。这些都是造成贫血的主要原因。

另外，营养不良则身体免疫力降低，还容易出现继发性贫血。

宋全收 男 32岁，身份证号3203821986****454李岱泽 男 31岁，身份证号2205811987****377二人系北京机务段职工，长期病假，一直未交假条，单位多次电话短信家访均未能与二人联系上，若二人见此启事后，速与北京机务段联系。电话：51835503，否则后果自负。
北京机务段
2018年5月11日

