

## 夏日养心正当时

这些窍门助你  
清心安神 平稳度夏

记者 刘威

进入夏季,人体的代谢及血液循环加快,很多人容易心浮气躁。此时的心脏最为脆弱,高温天气极易导致心血不足,让人频繁出现心悸、气短、浑身乏力、失眠多梦等不适症状。中医自古讲究“春养肝,夏养心”,夏季是一年四季中养心护心的关键期,如果养心不到位,整个夏天都容易疲惫难受、状态变差。本期,银川市中医医院治未病中心副主任医师吴晓晶介绍了一些夏季科学养心的小窍门,帮助大家清心安神、平稳度夏。

## ▶ 情绪稳定是养心的重点

中医认为夏天属“火”,心脏也属“火”。夏季阳气升腾、天气闷热,人很容易莫名心烦、易怒、焦虑、火气大,这就是典型的“心火旺盛”。情绪波动过大,会直接耗伤心血、扰动心神,长期烦躁易怒,不仅会加重心慌、胸闷,还会导致夜间失眠、多梦易醒。

●要点:日常养心,首要是要调整好情绪。生活中尽量少生气、少纠结、少焦虑,遇到琐事放平心态。闲暇时可以静坐闭目、听听轻音乐、慢走散心,让心态保持平和。心静则心火自降,情绪平稳,心脏负担自然减轻。

## ▶ 大汗淋漓耗伤心气

很多人认为夏天多出汗能排毒,其实出汗太多最伤心。中医讲“汗为心之液”,汗由津液转化而来,而津液与心血同源。夏季高温下剧烈运动、长时间暴晒、频繁大量出汗,会直接耗伤心气、损耗心血,让人出现心慌气短、四肢发软、头晕乏力等症状。

●要点:夏季运动切忌贪多,尽量选择清晨、傍晚凉爽时段,进行散步、太极、慢走等温和运动,以微微出汗为宜。出汗后不要立刻吹风、冲冷水澡,及时擦干汗水、补充温水,避免心气亏虚、寒邪入侵,保护心脏机能。

## ▶ 睡好午觉补足心血阳气

夏季昼长夜短,很多人习惯性晚睡熬夜、午休不睡,这是夏季伤心的主要原因。夜间是心脏修复、气血休养的黄金时间,长期熬夜会持续透支心血,导致心律不齐、心慌心悸、白天困倦、精神萎靡。

●要点:夏季养生应遵循“早睡早起”原则,但最晚不超过23点入睡。同时一定要坚持午休,11点~13点是心经当令时间,午休15~30分钟,能快速补足心血、平复心火、滋养心神。就算睡不着,闭目养神也能减轻心脏疲劳。

## ▶ 饮食清淡,多吃清心食物

夏天很多人偏爱吃烧烤、火锅、油炸食物,但这类燥热食物会加重体内火气,导致心火亢盛、口干心烦、便秘失眠,加重心脏代谢负担。

●要点:夏季饮食应以清淡、润燥、清心为主。日常可多吃冬瓜、苦瓜、丝瓜、莲子、百合、绿豆等清心降火食材,多吃应季瓜果蔬菜。三餐不要暴饮暴食,可减轻脾胃和心脏代谢压力。

## ▶ 吹冷风、喝冰水最伤心脏

夏天天气炎热,很多人喜欢猛吹空调、直吹风扇、喝冰水、吃冰西瓜。但这种贪凉行为对心脏的伤害极大,易引发胸闷、心慌、气短,中老年人极易诱发心脑血管不适。

●要点:炎夏不要长时间待在低温空调房内,运动出汗、洗澡过后,一定不要立刻喝冰水、吹冷风。少吃冰镇食物,避免寒邪伤阳,才能守护心脏。

## ▶ 适度补水,养护心脉

夏季气温高,人体水分蒸发快,缺水后容易导致心慌、头晕、心悸。很多人感觉渴了才猛灌水,但大口快速喝水会瞬间增加心脏负荷,容易出现胸闷、心跳加快等不适,尤其不适合老人和体质虚弱人群。

●要点:夏季补水讲究少量多次、小口慢饮,不要等极度口渴时再喝水。温白开水、绿茶,都是不错的选择。如果出汗过多,可以适当喝些淡盐水或绿豆汤,以免发生电解质紊乱诱发心律失常。

## ▶ 监测体征,做好防护

建议高血压、冠心病等人群,每日定时监测血压、心率,谨遵医嘱按时按量服药,严禁私自停药、减药、换药。

●要点:夏天减少频繁穿梭于空调房、室外等冷热温差极大的环境。洗澡全程使用温水,避免冷热交替刺激血管。若突发胸闷、心慌、头晕、气短等不适症状,立刻停下活动就地休息;症状持续不缓解,务必第一时间就医排查。

夏季养心茶饮推荐

## 莲子百合清心茶

配方:莲子5克、百合5克、麦冬3克、少许冰糖。

功效:清心降火、安神助眠、补养心气,改善夏季心烦、失眠、心慌乏力的症状,全家老少均可适量饮用。

用法:沸水冲泡焖10分钟即可,日常代茶饮,清淡不寒凉,适合整个夏季长期养护心脏。

制图:蔡廷