

# 多吃“苦”少流汗 养心又养阳

天气炎热让人心烦气躁，中医提出应对方法

炎热夏季拉开序幕，天气暑热，人们难免会心烦、气躁。《黄帝内经》有云：“火热为夏，内应于心，心主血、藏神。”初夏气温升高，心气逐渐旺盛。中医认为，夏属火，火气通于心。

厦门市中医院心血管科主任医师王芸素说，心阳在夏季最为旺盛，功能最强，夏季养生首先要“养心”。

文/记者 兰云丝 通讯员 倪晶莹 漫画/小牛

## 顺应天时 夏季养心最为重要

一转眼进入5月末，气温一下子升高了，人们纷纷换上短袖，准备迎接热气腾腾的夏天。不少人进入夏天后，就容易烦躁不安，焦虑多思。王芸素说，这和夏季气温升高、心火过旺密不可分，正所谓“人以天地之气生，四时之法成”，四时变化也会直接影响人体和万物的荣枯生死。

《素问·四气调神大论》中指出：

“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起……此夏气之应，养长之道也。”中医认为，夏季属火，内应于心，夏季养心最为重要。中医还认为，心主血脉、心主神志，养心重在养血脉及养神志。春夏之时，气温回升，自然界的阳气增多，心气不足的人更要抓住这个时机，顺应夏季阳气旺盛，以养心气。

## 补足阳气 可以实现“冬病夏治”

《灵枢·五癯津液别》称：“五脏六腑，心为之主。”心气虚有哪些表现？王芸素说，心气虚由于心气不足，导致心行血无力，表现为以心功能减退为主的一系列症状，如心慌、胸闷、气短等。

此外，由于心主神志，还表现为一系列的精神神志变化，如健忘、失眠多梦、神志模糊，严重者还会出现面色苍白、手脚发凉等。

阳气与心气的关系密不可分。王芸素解释，夏季为阳中之阳，阳盛于外而虚于内，这个时候如果心气不足，不能升浮阳气，反而容易生寒。阳虚内寒之人，比如哮喘、泄泻这类疾病，在冬天遇寒容易频发，在夏季阳气充盛的时候服用辛热药或采用艾灸之类的方法，将阳气补足，就可以实现“冬病夏治”了。

## 名词解释

### 冬病夏治

冬病夏治是我国传统中医药疗法中的特色疗法，它是根据《素问·四气调神论》中“春夏养阳”、《素问·六节脏象论》中“长夏胜冬”的克制关系发展而来的中医养生治病指导思想。冬病夏治是指对于一些在冬季容易发生或加重的疾病，在夏季给予针对性的治疗，提高机体的抗病能力，从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失，是中医学“天人合一”的整体观和“未病先防”的疾病预防观的具体运用。常用的治疗方法包括穴位贴敷、针刺、药物内服等，通过在夏季自然界阳气最旺盛的时间对人体进行药物或非药物疗法，益气温阳、散寒通络，从而达到防治冬季易发疾病的目的。

## 血汗同源 大量流汗损伤阳气

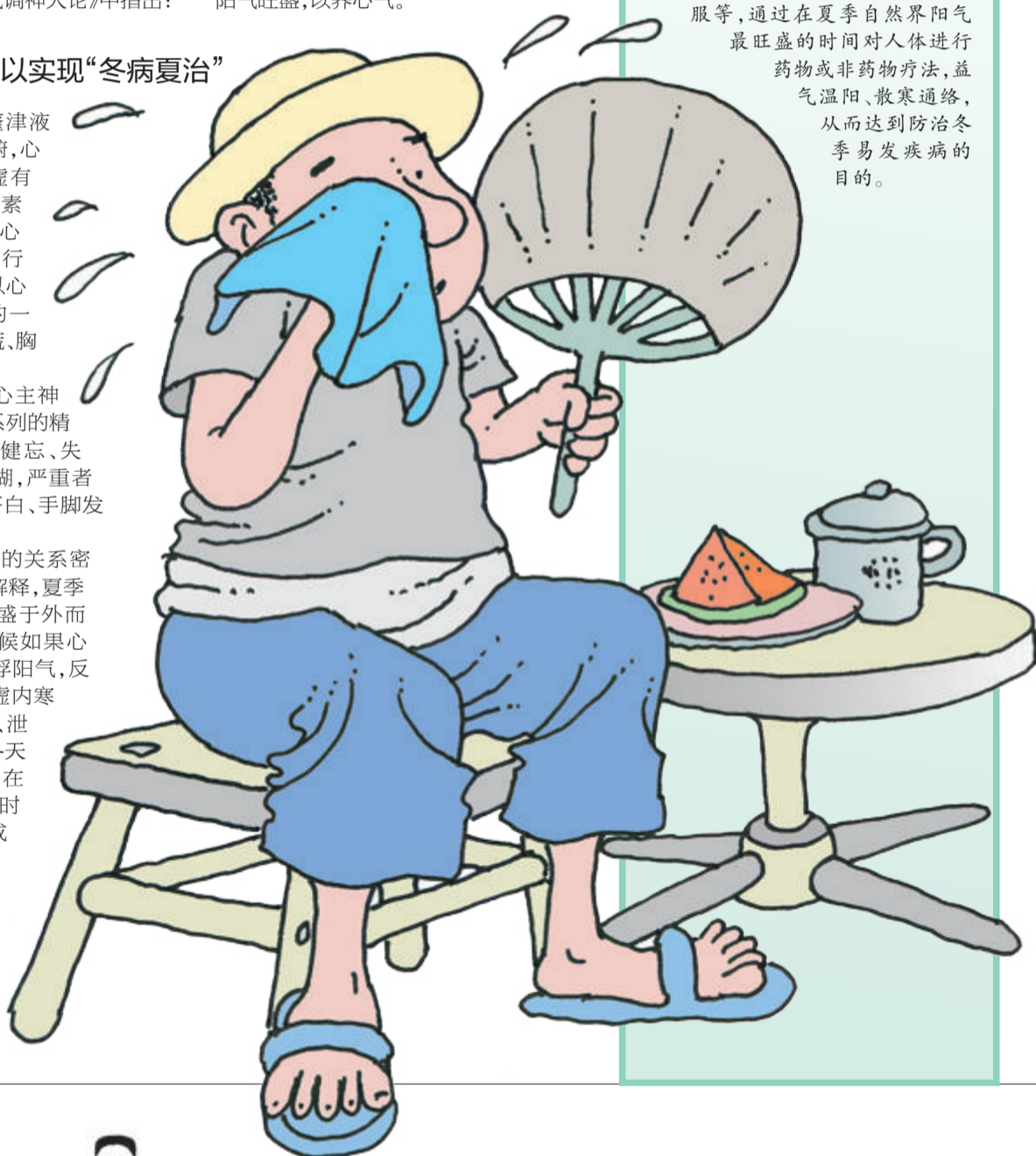
夏天如何补足阳气呢？王芸素说，人们常说的“冬吃萝卜夏吃姜”就是方法之一。夏天冷饮伤阳，会导致体内阳气不足，需要使用姜来温阳散寒。“心脏为阳中之阳的阳脏，伤阳最先伤心阳。夏季避免伤心阳的方法就是避免冷饮，尽量饮用温水，可以随身携带装有温水的保温杯，冷饮冷食要有节制。”

在中医里，汗液的大量流失也会损伤阳气。王芸素说，在中医看来，“汗为心之液”，血汗同源，汗出得多，也会伤害到心脏。在炎热的夏季，身体调节体温，大量毛孔开放，会排出大量汗液。此时，不要拿出汗不当回事，出汗过多会引起心血亏虚，阴不敛阳，也可导致心阳不足。“所以，夏季应避免剧烈运动导致大出汗，出汗后要及时补充水分，水分的补充应小口频饮。也可以试着调配一些简单的中药茶饮，用荷叶和莲子心泡水，不仅能够养心安神、清心火、解暑热，还能补充流失的水分。”

## 饮食清淡 可多吃些苦味食物

在穴位按摩方面，中医有十二经络，心经的经络为“手少阴心经”。王芸素说，夏季可以进行拍打心经来养心，也可以按揉心经上的穴位来养心。此外，三伏贴也是我国自古以来就有的“春夏养阳”的方法。三伏贴简单易行，通过用阳性药物刺激人体经络，补充人体阳气，疗效确切，也是夏季养生保健的良法。

厦门瑞来春中医门诊部负责人周继政说，饮食方面，夏季宜以清爽清淡的素食为主，常吃具有清利湿热食物，如绿豆、冬瓜、丝瓜、黄瓜、黄花菜、水芹、荸荠等，还可多吃苦菜类蔬菜，苦味食物中含有氨基酸、维生素、苦味素、微量元素等成分，可清凉解暑、清心除烦、增进食欲，调整人体阴阳平衡，适合夏季人体所需。



## 关注

颈腰腿痛

# 长期过量饮酒 或导致股骨头坏死

股骨头坏死是常见的骨关节疾病之一，大多数是由于潜水病（指潜水人员受环境因素作用而引起的病症、损伤和功能紊乱等的统称）、饮酒、外伤以及风湿病等造成的。

厦门光亮骨科医院院长郑光亮说，股骨头坏死早期是会出现信号的，最常见的股骨头坏死早期信号就是腹股沟、臀部、髌膝痛，也被称为异位性疼痛，因为其远离髋关节，所以容易被忽视，常

常被误诊为关节炎或者关节损伤，也有一部分被误诊为椎间盘突出症。具体表现是：发病前有轻微外伤史。主要出现臀部、腹股沟、膝关节以及大腿内侧疼痛，随着病情的缓慢加重，会渐渐出现髌痛以及跛行等情况。如果髌部疼痛不适，夜间或劳累后明显，有时感觉大腿内侧或膝关节周围疼痛，就要考虑股骨头坏死的可能。

郑光亮说，导致股骨头坏死的因素

很多，其中一个因素是，骨组织细胞减少，从而导致髋关节骨质疏松以及骨的强度减弱，但这个时候症状并不明显，往往患者自己并不知道，一般要几年后才会出现比较明显的股骨头坏死症状。其次，有长期过量的饮酒史，容易发生股骨头坏死。据相关数据统计，每日饮酒量超过250毫升以上，会出现血中游离脂肪酸升高，容易发生血管栓塞，从而导致股骨头缺血坏死。此外，股骨头

坏死其他常见的病因还有外伤、激素和疾病等原因。

郑光亮提醒，股骨头坏死早期症状很轻，但对于股骨头坏死早期信号，大家应引起足够的重视，必须查明原因，以便早发现、早诊断、早治疗，避免误诊误治，防止病情进一步恶化。此外，要注意日常合理饮食，从饮食中补充足够的蛋白质和维生素D以及钙。（记者 兰云丝）