

立夏节气后,气温逐渐走高,夏的燥热已缓缓铺展开来。阳气升腾、心火渐旺,人体也随之发生变化。

在中医看来,立夏一过,就到了养护心脏的黄金关键期,此时要顺应时节静心调养。在养心的诀窍里,有一个简单易行的方法:午睡。本期,综合专家观点,告诉你对心脏最有利的午睡方法。

# 立夏后是护心关键期 每天中午做1件小事

## 养护心脏的关键期来了

立夏后,日照增加,逐渐升温,雷雨增多,阳气渐长,万物随阳气上升而茁壮生长。中医认为,夏季属于火,与心气相通,故夏季养生以养心为先。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》记载:“夏三月,此谓蕃秀;天地气交,万物华实”。夏三月是指从立夏到立秋前的这段时间。立夏、小满两个节气都在农历四月前后,称之为“孟夏”,即夏之初。此时植物繁盛,有利于心脏的生理活动,要顺应自然界,注重对心脏的养护。

湖南省名中医、湖南中医药大学第二附属医院主任医师毛以林表示,“心主血脉,与夏相应”,暑热通于心,容易出现烦躁不安、失眠、心慌、胸闷、气短等症状。因此,夏季更要注重养心,尤其是有心血管病的人。

## 适当午睡就是在“养心”

北京中医药大学副教授姚斌彬曾在接受《生命时报》采访时介绍,夏季人体新陈代谢加快,心脑血管血液供给不足,需要养成午睡的习惯。

中午11点至下午1点是心经循环的时间,此时应避免劳累,适当午休,有利于舒缓心血管系统,降低心血管疾病的发生风险。并且由于此时阳尽阴生,还要注意停止活动,保持身心安静。

需要提醒的是,午睡以30分钟为宜,时间长了容易导致下午精神不振;最好在床上午休,有利于气血运行。

## 八段锦虽好 也非人人皆宜

近日,广东省中医院大学城医院骨科专科医院院长林定坤教授在受访时提醒,运动一定要根据身体条件科学选择合适的方式。

林定坤坦言,很多中老年人不是不想运动,而是不知道怎么动才安全。“有的人膝盖不好,还去爬山、跑长跑,结果越动越伤。有的人练八段锦,练完腰痛反而加重——因为没搞清楚自己的腰到底适不适合做‘双手攀足’那个动作。”

他说,以腰椎滑脱患者为例,强行下腰会加重滑脱,导致疼痛加剧。所以即使是传统的八段锦等,也有适应证和禁忌证。而该院运动健康中心的做法是:帮助人们先评估,后运动。评估身体哪块好、哪块不好,明确运动处方的适应证和禁忌证,再匹配个体化的方案。“我们的目标不是让人练成运动员,而是防病为先、安全第一,在有限范围内提高筋骨健康水平。”

对于年轻学子,林定坤则提醒:打篮球、跑步时最容易伤到膝盖(前交叉韧带)、踝关节和肩膀。“我们理解年轻人想运动,但一定要学会热身,避免带伤硬撑。尤其是医学生,更应该树立‘健康运动’的理念。”林定坤说。

针对近期的潮湿天气,林定坤还给出了几条实用建议:防外湿,不要在雾天、水边长时间运动,穿好衣物防潮;排内湿,通过拉筋、出汗排湿;饮食上可用薏米、芡实、五指毛桃、千斤拔等煲汤。如果原来患有有关节炎的人在这个时节发作,可用艾草、生姜煮水熏洗或泡脚,有助于缓解肿痛。

周洁莹

## 除了午睡,做好以下细节也能养心

### 1. 避免大汗淋漓

夏季人体容易出汗,“汗为心之液”,出汗过多,耗伤心液,可导致心气不足、心神失养。

平时要尽量避免大量出汗,锻炼也应避免剧烈运动,以小动为宜,身体微微出汗即可。

### 2. 及时补充水分

别等到渴了再喝水,日常适量多喝温开水或淡茶水。如果心火过旺,可用淡竹叶、薏苡仁等泡水后代茶饮。

但要注意不要一次性大量饮水,短时间内大量饮水,易导致稀释性低钠血症,进而增加心脏负荷。最好小口、少量、多次饮水。

### 3. 尽量舒缓情绪

立夏后人们易感到烦躁不安,这主要是气温高、心火旺所致。

可以通过静坐冥想、瑜伽等方式,放松心情、排解压力。还可以适当参加户外活动,接触大自然,也能舒缓压力、陶冶情操。

### 4. 吃饭“口淡”一些

虽然气温升高可能导致食欲不振,但不能盲目用口味重的食物来刺激食欲。

夏季人的消化功能相对较弱,饮食应以清淡为宜,多吃杂粮。热性食物和冷食瓜果不宜过量。

尽量选择苹果、葡萄、木瓜、枇杷这类性味较为平和的水果。

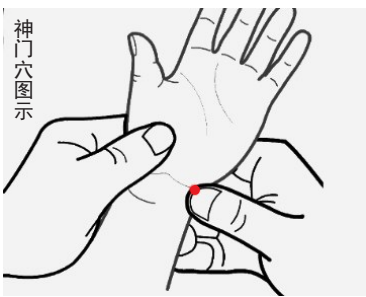
在中医理论中,苦瓜、丝瓜等苦味食物具有除燥祛湿、清凉解暑、促进食欲等作用,很适宜夏季食用。

### 5. 按揉神门穴

穴位养生方面,可以选择神门穴(位于腕横纹靠近小拇指一侧的凹陷处)养心安神。神门穴为心经原穴,是心脏原气所经过和停留的部位。

平缓柔和地按揉神门穴,有助于养心安神、宁心助眠,神安则心血管收缩和缓有力,将血液运行至全身,心情平和不急不躁,以顺应夏季节气变化。

据《生命时报》



神门穴图示

## 肩痛不等于肩周炎 正确鉴别是关键

肩膀疼痛是很多人都会遇到的困扰,但您是否一出现肩痛就认为是“肩周炎”,然后开始爬墙、吊环、大力拉伸?如果您这样做,可能正在犯一个危险的错误。广州市红十字会医院运动医学科副主任王敏提醒,肩痛不等于肩周炎,错误的自我诊断和治疗,可能让病情雪上加霜。近日,一位张女士(化名)的亲身经历就为大家敲响了警钟。

半年前,张女士在一次羽毛球运动后,左肩开始隐隐作痛,活动也变得不太灵活。起初她以为只是累了,休息几天就好。然而疼痛非但没有消失,反而日益加重。

这时,身边的热心人纷纷给出“诊断”——肩周炎,并建议“练练就好了”。张女士信以为真,开启了一段漫长的“自我治疗”:西

药、中药轮流吃;理疗、推拿、针灸一个不落;还加入了小区里的锻炼大军,每天坚持爬墙、吊环、拉伸……

结果事与愿违。最近一个月,她的肩膀疼得连穿衣、洗澡都变得异常困难。就医后,核磁共振检查答案为左肩关节肩袖撕裂。医生为她实施了左肩关节镜下肩袖修补手术,仅用40分钟微创手术,就解决了困扰她半年的痛苦。

### 肩痛≠肩周炎

#### 这个误区太普遍

生活中,许多患者将肩痛等同于肩周炎。广州市红十字会医院运动医学科医生王敏指出:肩痛不等于肩周炎!所谓肩周炎,医学上称之为“冻结肩”,指关节

主动、被动活动均受限。随着医学认识的深入,国内外最新版本的教科书已经取消了“肩周炎”这一笼统的疾病名称。

相反,在肩痛人群中,肩袖损伤或撕裂才是最常见的病因。肩袖又叫旋转肌,由附着在肱骨大结节的冈上肌、冈下肌、小圆肌和附着在肩胛下肌的腱性组织构成,包裹于肱骨头附近,因形状酷似袖口而得名。它在肩关节运动中起着支撑、稳定、维持肱骨头与关节盂正常支点的关键作用。

### 如何治疗?

#### 切勿盲目“硬扛”

王敏提醒,如果发现自己有肩痛、僵硬、肩部上举无力这三大表现,千万不要盲目锻炼,应立即去医院就诊检查。

他表示,肩袖损伤要积极治疗。非手术综合治疗适用于:刚受伤不久、肌腱轻度挫伤(未完全断裂);损伤早期(不到3个月);肌腱部分撕裂;年纪较大、日常活动量不大的患者。方法包括休息、消炎止痛、理疗、封闭针、外展支架固定等。

以下两种情况需要尽早手术:经过4~6周正规保守治疗后,肩膀外展、上举功能仍无法恢复的情况。

50岁以下,属于急性损伤,且出现活动受限、影像学证实肌腱撕裂的情况。

王敏强调,目前越来越多的学者认为,一旦确诊肩袖损伤,应尽早手术治疗。因为拖延越久,损伤程度可能加重,肌腱发生退变、脂肪浸润,反而影响术后愈合。

张青梅