

# 气温变高,心脏负担逐渐加重,如果你莫名郁郁寡欢,该护心了 夏季养生从“心”开始

5月5日立夏,立夏是24节气中的第7个节气,也是夏季6个节气中的第1个。人们习惯把立夏当作是温度明显升高,炎暑将临,雷雨增多,农作物进入旺季生长的一个重要节气。因天渐热,外出活动较多,心脏的负担逐渐加

重。著名中西医结合专家、湖南省中西医结合学会健康管理专业委员会主任委员、湖南省中医药研究院附属医院呼吸科主任胡学军教授提醒,夏季养生先养心,切忌猛洗冷水澡,少食生冷、油腻,多吃水果蔬菜。



**【情绪】** 最近莫名郁郁寡欢、萎靡不振?  
**专家:心通夏气,心脏负担加重的表现**

最近几天,长沙的气温又有所升高,在开福区湘雅路附近上班的白领徐丽(化名)感觉到头痛、失眠、烦躁、坐立不安。“说不出来什么味道,就是感觉浑身不适。”她想自己进行调整,但却日益萎靡不振、郁郁寡欢。胡学军认为,这跟心脏的承受度有关,体质弱的表现得尤其明显。

在中医理论中,人和自然界是一个统一的整体,自然界的四季消长变化和人体的五脏功能活动相互关联对应。胡学军提醒,不能觉得稍微一热就大量减衣,这样最易导致生病。心通于夏气,也就是说

心阳在夏季最为旺盛,功能最强。心对应“夏”,也就是说夏季心阳最旺,在春夏之交要顺应天气的变化,重点关注心脏保养。

现代医学研究发现,人的心理、情绪与躯体可通过神经—内分泌—免疫系统互相联系、互相影响。此时不仅是情绪波动起伏,机体的免疫功能也较为低下,起居、饮食稍有不妥,就会发生各种疾病。特别是老年人,心肌缺血、心律失常、血压升高的情况并不少见。所以,“立夏”之季要做好自我调节,保持良好的心情,轻松应对生活和工作。

**【饮食】** 夏季怎么饮食养生?  
**专家:多进稀食,清淡为主**

湖南人的主食以米饭为主,大米平性偏温,小麦平性偏凉,因此,夏季要适当吃一些馒头、面条之类的食物。胡学军介绍,多进稀食是夏季饮食养生的重要方法。如早、晚进餐时食粥,午餐时喝汤,这样既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。在煮粥时加些荷叶,称荷叶粥,味道清香,粥中略有苦味,可醒脾开胃,有消解暑热、养胃清肠、生津止渴的作用。在煮粥时加些绿豆或单用绿豆煮汤,有消暑止渴、清热解毒、生津利尿等作用。

吃些西红柿、空心菜、菠菜、茄子等偏凉性的蔬菜;补充水和无机盐,特别是要注意钾的补充,豆类或豆制品、香菇、水果、蔬菜等都是钾的很好来源;多吃些清热利湿的食物,如西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、黄瓜、绿豆等都有较好的消暑作用;适量地补充蛋白质,如鱼、瘦肉、蛋、奶和豆类等。

此外,胡学军还建议多喝些凉茶,并推荐了一剂降暑凉茶配方,供读者参考:金银花10克、淡竹叶6克、人参叶10克、麦冬10克、甘草5克、枸杞8克。以上剂量可泡一大杯,小杯子可酌减。

**【防病】** 心脏、肠胃、皮肤疾病患者增多  
**专家:教你两个方子,可防心脏病和失眠**

“每年春夏季之交时节,门诊量都居高不下!”胡学军介绍,就诊的患者以患心脏疾病、肠胃疾病、皮肤病等居多,因此要注意防范。

预防心脏方面的疾病,要避免劳心太过,天热易心烦,要会静养,心气弱的人,可用麦冬5克、西洋参3-5克泡水饮。

失眠的人,可吃莲肉10克、桂圆肉5克、百合15克,加适量冰糖、小米、大枣煮粥。

引起的最常见的肠道传染病,除与苍蝇繁殖活动有关外,还与夏季气候适宜痢疾杆菌繁殖、天热人们喜欢吃生冷食品引起肠胃功能紊乱有关。控制菌痢的关键是早发现,早治疗;其次应搞好环境卫生、饮食卫生和个人卫生,加强对饮食、水源管理,消灭苍蝇,不吃生冷蔬菜,不吃不洁瓜果,不吃腐败变质或不新鲜的食物,养成饭前便后洗手的习惯。

## 提醒

### 冰镇食物 不要立即吃

许多人都喜欢吃些清凉的食物来“消暑”,“冷饮、啤酒、冰西瓜等从冰箱里拿出来就吃,这很不好。”胡学军说,过凉的食物会刺激胃肠道,影响消化液的分泌使食欲减退,造成消化不良、厌食、腹部胀痛、腹泻等胃肠道疾病。此外,冰冷食物虽可暂时缓解燥热,但口腔受冰冷刺激后,容易造成唾液腺及舌部味觉神经、牙周神经迅速降温,有时甚至出现麻痹状态,会刺激咽喉,引起咽炎或牙痛等不良反应。

## 教你防未病

### 小满节气 皮肤病高发 现在开始别吃辛辣食物

立夏过后节气为小满,今年小满为5月21日,这是皮肤病高发作的节气。原因是小满节气气温明显增高,雨量也会增多。闷热初夏天气加上潮湿,就为皮肤病发作提供了条件。所以刚过完立夏,离小满还有一段时间,要先为预防未来的皮肤病而做一些准备。

一般来说,小满节气前后的皮肤病以“风疹”为多,其病因病机包括湿郁肌肤、肠胃积热等,所以在这时候皮肤病的治疗上,要以疏风祛湿,清泻血热为原则。少食生葱、生蒜、生姜、芥末、胡椒、辣椒、茴香、桂皮等辛辣食物。

■三湘华声全媒体记者  
张春祥 洪雷  
通讯员 何佳伟

## 都市急诊室

### 一年多尝试近10种减肥药 女子变成“蓝嘴唇”

“蓝嘴唇”是种病,患上肺动脉高压会危及生命

本报5月6日讯 你有没有在街上看到嘴唇呈蓝色的人?他可能不是涂着时髦的唇彩,而是患上了非常危险的疾病——肺动脉高压。2012年起,每年5月5日被确定为世界“肺动脉高压日”,专家介绍,这种疾病,每100万人中有30至50人发病,发病人群以20至40岁女性为主,男女患者比例约为1:24。患者确诊后如无有效治疗,生存时间仅为28年。

体重高达90公斤的刘晓(化名)就是“蓝嘴唇”人群的一员。为了减肥,一年多的时间内,她尝试了近10种减肥药,虽然体重减轻了15公斤,但她的身体却越来越虚弱,爬几层楼都出气不赢,嘴唇也变成了青紫色。在中南大学湘雅二医院,刘晓被确诊为罕见的肺动脉高压患者。

“过度且无指导地滥用减

肥产品,是导致刘晓成为‘蓝嘴唇’的主要原因。”该院心血管内科副教授李江说,在服药期间,由于一些药物刺激和身体的变化,刘晓的血管和血液都遭受了破坏。

据介绍,“蓝嘴唇”是肺动脉高压患者的国际代称,“蓝嘴唇”的发病原因很多,长期服用减肥药、避孕药,长期接触有毒物质、HIV感染后都可能致病;先天性心脏病儿童未及时接受手术治疗也会发展为肺动脉高压。

李江表示,因先天性心脏病引发的“蓝嘴唇”,如能早期诊断,有助于降低疾病的死亡率,而其它原因导致发病的,及早采取相关的治疗方法,也有助于提高患者的生活质量,延长生存寿命。

■三湘华声全媒体记者 洪雷  
通讯员 魏惊宇 罗闻

## 健康资讯

### 长沙芙蓉区 给居民发“健康教育处方”

本报5月6日讯 “想要健康长寿,就要管好嘴、迈开腿。”5日,长沙市芙蓉区东湖街道红十字会和计生办举办“健康教育处方”发到辖区居民手中。200位居民参与演练,包括异物入眼、扭伤等家庭突发应急事件的紧急应对方法。

“健康教育处方”简称“一二一”,即:日行一万步,吃动两平衡,健康一辈子。日常活动都可以换算为一千步的活动量,比如中速骑自行车七分

钟、拖地八分钟、慢跑三分钟、家务劳动十五分钟等。正常人每天摄入的烹调油不应超过25克至30克,盐的摄入量不宜超过6克。比如,三口之家每月用盐不宜超过250克,也就是全家每天总共用盐一小汤勺(约8克)。可以采用醋、芝麻酱、咖喱、料酒、香料来调味,加蒜、葱、胡椒等提味。

■三湘华声全媒体记者  
贺卫玲 王文  
通讯员 陈曦曲