

心血管疾病是我国城乡居民首位死亡原因,夏季是这类病高发季,也是养心关键时期—— 细说“心事” 轻松一夏

25岁的演员刘峰、32岁的聋哑网红孙小惠、35岁的艺人高以翔、44岁的媒体人赵铮、48岁的球星张恩华……近年来,一些知名人物和市民身边的朋友在年纪尚轻时,就因为心肌梗死而猝死,让人们谈心肌梗死而色变。

国家心血管病中心发布的报告显示,我国心血管病患者人数为3.3亿人,每5例死亡病例中就有2例死于心血管病。心血管疾病发病率和死亡率仍处于持续上升阶段,是我国人群的首位死亡原因。对于心血管疾病,中国工程院院士、国家心血管病中心主任胡盛寿就曾呼吁,要聚焦“以防为主,防治并重”。

中医有言,“春养肝,夏养心,秋养肺,冬养肾”。夏季是心血管疾病高发季节,也是养心的关键时刻。本报邀请泉州市中医院中医内科主任医师刘德桓和泉州市医药研究所所长、中医主任医师洪如龙提供夏季养心医学指导。

融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图

【方法篇】

养心三法 重在养阳

“中医的传统观点认为,心是阳中之阳”。刘德桓主任医师介绍,夏天是一年四季中最热的季节,所以夏季与心是相通的。养心实为养阳,这也符合中医传统的冬病夏治理念,夏季补充阳气,将冬季心脏疾病的防治工作做到前面,那么心脏疾病的发生概率或者程度都会较以前低。所以,夏季要重视养心、养阳。

刘德桓表示,夏季养心要把握三个原则:清火养心、养阴扶阳、补气补血。

清火养心

夏季“灭火”要分人群,分类型。

心思过重的女性,在夏季多有心火和肝火。

有因心火导致心烦失眠、口舌生疮、舌红等症状的人,可用竹叶5克泡水代茶饮,平时吃些苦瓜、草莓等降心火的食物,经常按摩少府(握拳后小指按着的手掌处)、少冲(小指内侧,距指甲角0.1寸)穴位。

有因肝火导致爱发脾气、头痛、头晕、口苦等症状的人,可以用菊花5克泡水喝,降火明目,配合按摩太冲(足大趾和二趾间缝隙向上的凹陷处)、行间(足大趾和二趾连接处)。

抽烟喝酒的男性要去肺火和胃火。

肺火易导致咳嗽、痰多、嗓子疼。有这些症状的人要注意清润、化痰,可以多吃白萝卜、雪梨、莲藕、百合、枇杷等,每天按摩鱼际、少商(拇指外侧,距指甲角0.1寸)两个穴位。

胃火易导致脸上长痘、口气重、便秘等问题。有这些症状的人要多吃绿豆、苦瓜、苦菜、黄瓜、西瓜、冬瓜、薏米,平时按摩内庭(足二趾和三趾连接处)、厉兑(足二趾外侧,距指甲角0.1寸)两个穴位。

老年人脏器功能下降,容易有肾火和肺火。

肾火易导致五心烦热、头晕、腰酸耳鸣等症状。有这些症状的人可吃黑木耳、枸杞、桑葚等滋阴之品,平时按摩太溪(足内踝尖与跟腱之间的凹陷处)、涌泉(脚底中线上1/3与后2/3交界凹陷处)二穴。

如有肺火导致的干咳、便秘症状,可用冰糖、银耳、雪梨一起煮水喝。

年轻人夏季爱喝冰饮料、吃高热量食物,多有肺火和脾胃火,要注意健脾利湿,多喝绿豆汤,也可用竹叶或荷叶3克泡水喝。

养阴扶阳

春夏之时,自然界阳气升发,养生宜顺时而养,养护体内阳气。

但夏季不能一味养阳。刘德桓表示,因为临床上单纯的“阳虚”或“阴虚”很少,多见阴阳两虚偏于阴虚或偏于阳虚,故而应“养阴扶阳”。

饮食以滋阴润燥的食物及水果为主,如山药、芝麻、鸭肉、荸荠、甘蔗等,平时可以用百合、沙参等滋阴润肺的中药材泡水、熬粥或煲汤。

如果有阳虚的症状,如怕冷、腰酸腿冷痛、头昏耳鸣等,可以服用金匮肾气丸来滋阴补阳,且不上火。

夏季昼长夜短,阳气充盈,阴气不足。因此夏季的睡眠时间也要做一定的调整,就寝时间为晚上10:00至11:00,早晨起床时间为5:30至6:30为宜。

补气补血

夏季闷热潮湿,动不动就大汗淋漓。“卫气属阳,行于脉外”,刘德桓介绍,人体的卫气如同卫士守护着我们的体表,卫气虚就会导致“卫表失固”。

中医认为“气随汗脱”,汗出得越多,卫气流失就越多,形成恶性循环,所以夏季养生要注重补气。

常用的补气食物如小米、粳米、苡麦、扁豆、胡萝卜、香菇、豆腐、马铃薯、红薯、牛肉、兔肉、猪肚、鸡肉、鸡蛋、鲑鱼、黄鱼等。

气虚比较明显的,如出现精神不振、气短懒言、乏力,可用生晒参、西洋参泡水喝,补气旺神。

夏天出汗过多时要补充盐分,在清淡饮食的基础上,佐以少量咸菜,可以增进食欲。

每天按摩肺俞穴(背部第11胸椎棘突下,旁开1.5寸处)和足三里穴(膝盖盖骨外侧下方凹陷往下约4指宽处)可改善气虚。



医学界呼吁“以防为主,防治并重”,降低心血管疾病发病率。

【习惯篇】

生活“七要” 心梗不来

心肌梗死来临之前,我们的身体可能已经发出危险的预警信号:心跳加速、心慌心悸、胸闷气促、头晕眼花;头晕乏力,少量运动就难受;心脏疼痛;疼痛还可能反射到左肩、胳膊、牙床和胃。

那如何防止心肌梗死这个原本的“老年病”年轻化呢?洪如龙主任医师表示,保持良好的生活习惯,有助于心血管系统健康,防范心梗猝发。为此,他提供一些建议供大家参考。

饮食要淡

少盐、少油、少糖,多吃天然食物,少吃超加工食品,日常饮食注意荤素搭配、注意增加全谷物和豆类在日常膳食中的比例。

吃饭要慢

进食过快过饱,心率、心输出量和心肌耗氧量会增加过多,容易出现心慌不适。

腰围要小

中心性肥胖是缺血性心脏病的危险因素,建议男性腰围小于85厘米,女性腰围小于80厘米。

运动要“恒”

适量运动有益于心脏健康。有研究发现,坚持8周健走后,中年女性受试者的左心室舒张功能显著改善,心率减慢,心肌收缩能力增强。

“三高”要治

发现自己有“三高”问题,一定要积极遵医嘱治疗,不要因为自己还年轻就“放纵”。没有此类健康问题的朋友也要做好定期体检,以便及时发现疾病苗头。

睡眠要好

睡眠也与心脑血管疾病息息相关,睡不好、睡不够的人,心脏健康也会打折扣。对于睡眠不佳、睡眠不足、失眠、打鼾、晚睡和白天嗜睡等健康问题,要及时就医解决。

情绪要稳

许多年轻人面临心理压力和睡眠不足的问题,事实上,培养良好的运动和作息规律,建立积极的人际关系,定期接受规范化的体检,都是预防疾病发生的有效措施,应大力推广。

【作息篇】

健康作息表

养心24小时

大多数心脏病,看似突然爆发,但实际上是多年累积的结果。我们的每一次抽烟喝酒、压力爆棚、通宵熬夜、大块朵颐,都是在对自身的代谢系统发起攻击,血管在这个过程中被反复损伤,直至冠状动脉血流不再通畅,心肌开始出现间歇性缺氧,最终导致心肌梗死、心脏病爆发。

为了预防心血管疾病,在作息上做好安排,对夏季心脏养护尤为重要。刘德桓和洪如龙两位主任医师给大家提供了夏季养心作息建议。

晨起:起床宜轻缓 晨练可养阳

洪如龙介绍,人在休息时心率较慢,经过一夜的代谢消耗,血液相对黏稠,血流缓慢,容易发生血管栓塞。因此,起床时不宜过急过猛。醒来后喝一杯温水,早餐少吃油腻和过咸的食物。血压高的人最好晨起后服用降压药。

晨练促进阳气升发,但切记不要起床后立即锻炼。洪如龙建议先舒缓适应后,再进行短晨晨练,运动不要太剧烈。

9点至11点:

人体较亢奋 深呼吸放松

此时,血压处于高值,交感神经兴奋,人会感到激动亢奋。同时,肌肉处于灵活运动状态。多种因素叠加会导致血管斑块不稳定,增加心绞痛、心梗等心血管病发病风险。

刘德桓建议,在压力大、心情不好时,可试着深呼吸,提高血液中的氧气水平,让大脑镇静,放松紧绷的神经。

午时:养心宜小睡 闭目亦养神

午时是指11点至13点,这个时候心经当令,是养心的关键时刻,最好的做法是小睡片刻。

洪如龙表示,中医认为,心为五脏六腑之主宰。午睡不但有利于补足睡眠,而且能够改善冠脉血供,增强体力、消除疲劳。

有资料显示,午睡还可大大减少冠心病、心绞痛及心肌梗死的发病机会。即使睡不着,闭目养神对身心也是很有好处的。

下午:间歇活动下 喝杯养心茶

到了15至17点,经过一个上午的辛苦工作,身体和大脑都进入较疲劳的状态。16点开始,人体血压又进入“高峰”,易诱发心绞痛、心梗等意外。而且,夏季炎热,与心血管病关系密切的钾元素以及其他人体微量元素易随汗液流失。

刘德桓建议,这时可利用工作间隙站起来活动几下,喝喝茶既可消暑又能补钾。除了茶叶水,还可调配一些简单的中药茶,清热解暑兼养心安神。例如,用荷叶和莲子芯泡水,能够养心益智、清心火、解暑热。用西洋参6片、麦冬10粒,开水浸泡代茶饮,适合暑热所致的神疲乏力、头晕、口渴、汗多者。

对于心火上炎所致的心烦失眠、口腔溃疡,可用莲子6克、栀子6克、酸枣仁6克,开水浸泡代茶饮,有清心除烦安神之效。

傍晚:散步加扩胸 放松身心

夏季心神易扰,养心宜静。洪如龙建议,夏季傍晚可以做一些伸展性、放松性的运动,以放松骨骼肌肉为主,可以促进夜间睡眠。

运动方式推荐缓慢散步,做扩胸运动,双手上举过头,频率为每分钟10—15次即可。舒展肢体的运动能够促进周身血液循环,从而减轻心脏负荷。

夜间:夏日亦泡脚 祛湿健心脾

夏季湿气较重,湿邪最易侵袭人体的脾脏。湿邪困脾,久之易伤阴。刘德桓表示,夜间泡脚配合按摩涌泉穴,有助于祛除暑湿,预防热伤风,让人精神振奋、增进食欲、促进睡眠。

按摩涌泉穴可以激发肾精,滋养心神。涌泉穴位于脚底中线上1/3与后2/3交界凹陷处。先将双手掌搓热,以右掌按摩左脚涌泉,左掌按摩右脚涌泉。

【本期医学指导】

刘德桓 泉州市中医院中医内科主任医师,泉州市中医药学会传承研究分会主委、全国第5批老中医药专家学术继承指导老师、省名中医,从事中医内科临床工作45年,擅长运用中医中药治疗高血压病、冠心病、中风病、头痛、眩晕等心脑血管疾病及其他内科疑难重症。

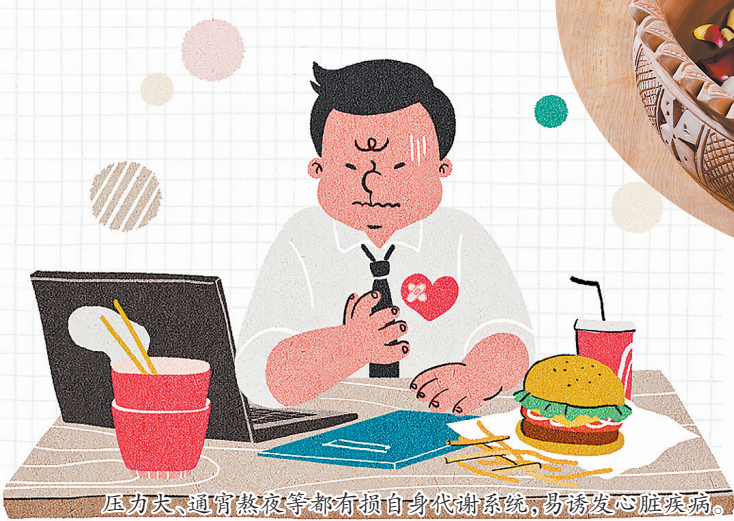
洪如龙 泉州市医药研究所所长、中医主任医师,崇尚“人禀天地之气而生,治病求于自然”理念,擅长运用中医药治疗贫血、五脏虚劳、失眠、咳嗽、鼻窦炎、脾胃病、结肠炎、月经不调、更年期综合征、老年病、皮肤病等慢性疾病和调理脏腑功能。



晨练促进阳气升发



夏夜泡脚配合按摩涌泉穴,有助于祛除暑湿,滋养心神。



压力大、通宵熬夜等都有损自身代谢系统,易诱发心脏疾病。