

## 静以养心 重在舒展心神

养心首先要做到心静，心静自然凉。静则生阴，只有阴阳协调，才能保养心脏。因此养心重在舒心神。

刘先生是一个工地的包工头，大热天里经常在工地上来回跑。这段时间，身边的人都觉得刘先生变了个人，平日里性格温和的他现在经常发脾气。而他自己总感到胸闷、心慌。“可能是压力太大了，要不就去医院仔细检查一下吧。”刘先生的妻子劝说他，但检查之后并没有发现刘先生的身体有大问题。

夏季炎热，人们不免心浮气躁，情绪容易失控，加之心为火脏，两火相逢，所以心神易受干扰而不安，出现心神不宁，引发心烦，心跳加快，加

重心脏的负担。要调节心情，就要避免大喜大悲。夏季养生的关键是使人“无怒”，“气旺”可充分地、正常地“宣泄”，但不能“乱”。心情烦躁就是“乱”，会使神志受伤，所以夏天养心首先要静心，静则生阴，阴阳协调，才能保养心脏。

### 养护小贴士

如何才能做到心静？

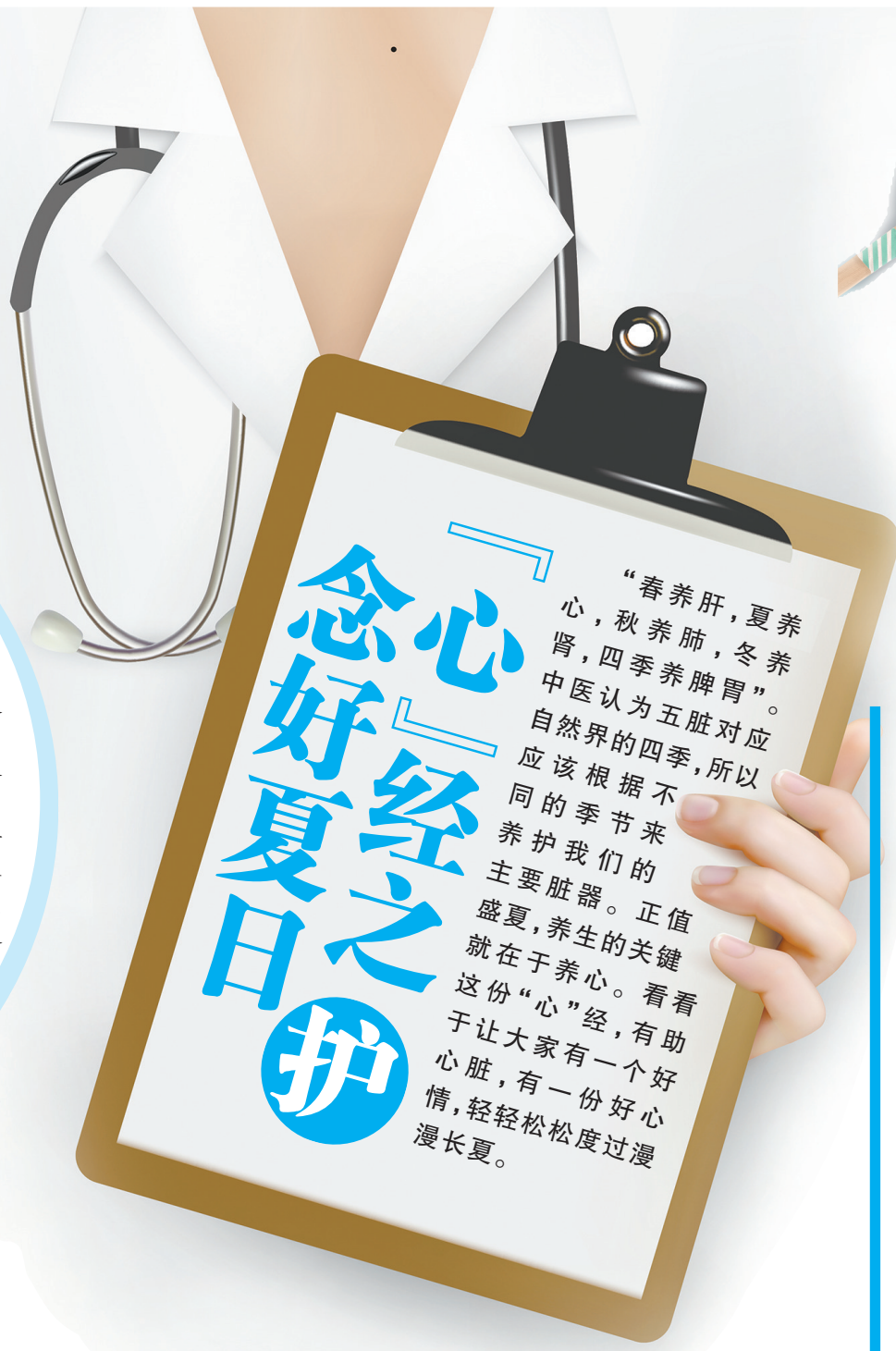
第一，心静必须清心寡欲。因为少一分欲念，就会少一分心烦。还要善于调节心情，尤其不能大悲大喜，中医有过喜伤心之说。

第二，多闭目养神。有空就经常闭目养神，可帮助我们排除私心杂念。

第三，多静坐。因为静则神安，哪怕五分钟都会见效。每次在阴凉处或屋内静坐15—30分钟即可。

第四，得空就做深呼吸。用鼻子深呼吸，呼吸尽量深长、缓慢，最好听不到自己的呼吸声，同时意守丹田，很快就能让自己平静下来。深呼吸与闭目相结合，养神效果更佳。

第五，读书习字最静心。炎炎夏日，手拿一本好书，很快就会心神宁静、暑热消散。好书不仅给人知识、增添智慧、增长才干，而且最能抚慰心灵，消除烦躁和妄念，从而使心灵平静如水。



## 为什么要夏日养心？

古人认为心与夏气相通，夏季炎热而生机旺盛，阳气外发，伏阴在内，气血运行亦相应地旺盛起来，活跃于机体表面。所以《素问·六节藏象论》称之为：“心者，生之本，神之变也；其华在面，其充在血脉，为阳中之太阳，通于夏气。”

张女士说她在市区一家超市上班，这段日子炎热的天气让她感觉很不舒服，常常莫名的心烦气躁。“以前我工作认真负责，对待顾客热情耐心，这些天上班懒洋洋地提不起劲，有顾客过来询问，我会不耐烦，爱理不理的，态度也生硬。”张女士说，下班回家之后，她也常感觉心神不宁，甚至看家人也不顺眼，动不动就找茬发脾气。张女士察觉到这样的状态影响到了生活，应该努力控制自己的情绪，“毕竟老是生气烦躁对工作、家庭都不好，所以特

地来咨询医生。”

医生解释，夏季是一年中阳气最旺盛的时期，此时人体的阳气也进入极盛阶段。由于内外夹热，人的心情比较容易烦躁。

《血证论·脏腑病机论》中说：“心为火脏，烛照万物。”在夏季的时候因为天气炎热，且昼长夜短，根据中医的说法就是夏季在五行中是属于火，而对应的脏腑就是心。心脏的阳热之气，不仅维持了心本身的生理功能，而且对全身也有温养的作用。由此可见，心脏的作用不但大，而且阳气旺盛，正是因为这种阳气的存在，所以才能帮助脾胃将食物消化吸收，让肾气壮盛，调节全身的水液、汗液代谢，所以，心阳非常重要，按五行的所说，要应季节的变化来调养身体，所以，夏季对于养心最为重要。



### 温馨提示

**西瓜**：除烦止渴、清解暑热。适用于热盛伤津、暑热烦渴、小便不利、喉痹、口疮等症。

**黄瓜**：皮绿、汁多、脆嫩、鲜美，含水量约为97%，是生津解渴的佳品。鲜黄瓜有清热解毒的功效，对除湿、滑肠、镇痛也有明显效果，夏季便秘者宜多吃。

**桃**：生津、润肠、活血、消积。适用于烦渴、血淤、大便不畅、小便不利、胀满等症。每日午、晚饭后可食用两个。

**苦瓜**：苦瓜味甘性平，能除热邪、解劳乏、清心明目，工作劳累的人可以多吃些。

### 【护心瓜果】



### 荸荠竹蔗茅根饮

荸荠250克，竹蔗50克，鲜白茅根100克(或干品50克)，洗净，加适量水煮汤代茶饮。有清热消暑生津的功效。

### 白术茯苓鲫鱼汤

白鲫鱼1条(约250克)，白术15克，茯苓25克，豆腐1块，姜葱、蒜等调味品各适量。鲫鱼去鳞、鳃及内脏，洗净与茯苓、白术加水适量同煮，鱼熟时放入豆腐，煮熟，酌加调味品，稍煮即可。有健脾胃，消暑生津的功效。

### 冬瓜三豆汤

冬瓜250克，赤小豆50克，绿豆60克，扁豆30克，精盐适量。将冬瓜洗净，去皮，切片，与洗净的赤小豆、绿豆、扁豆共同放入锅中，加适量清水，用小火煮至三豆熟烂，调入精盐即成。有清热消暑，健脾利湿的功效。

### 冬瓜薏米粥

连皮冬瓜500克，薏米60克，精盐适量。将薏米洗净，用清水浸泡20分钟。冬瓜洗净，切块，与薏米同入锅中，加适量清水，大火煮沸后改用小火煮至薏米熟烂，加入精盐即成。有健脾消暑的功效。

### 【养心药膳】



## 调理养心 适当减慢生活节奏

心脏昼夜不停地工作，被视为“人体最累的器官”。夏天，天气炎热，血液循环加速，心脏容易负担过重，所以在夏天，人们的生活、运动节奏要放慢，慢以养心就是讲究不能过于疲劳。因为只有心率先慢下来，心肌耗氧量减少，心脏才能得到休息。

28岁的李女士是一位公司高层管理人员，身为部门主管的她忙于事业，经常连续熬夜，每天加班到凌晨2点，早上8点又准时开工，连走路都在想着工作。巨大的工作压力让她夜不能寐，习惯性地拉肚子，这些症状延续半年后，李女士发现自己除了腹泻之外，心脏跳得异常快，闻到较浓的烟味就受不了。心脏异常搏动让她躺在床上，都感觉整张床在震动，头晕脚软，不得不入院检查。在做24小时动态心电图后，最终查出她的病因是频发室性心脏早搏。

医生告诉李女士，早搏本身并不是严重疾病，只是属于心血管疾病中常见的一种症状，对于因不良生活方式出现的心脏早搏现象，经过评判属

于良性者，可以不必治疗。患者适当运动锻炼，饮食规律，充分休息，保持乐观情绪，时间长了，自然就恢复正常了。李女士听从医嘱，出院后开始早早入睡，养成了良好作息习惯，定期体检，持续用药。经过一段时间的休养，李女士身体已无大碍。

中医专家认为夏季养心勿劳要心慢，天气炎热，血液循环加速，心脏容易负担过重，所以只有心先慢下来，呼吸才慢得下来。要减慢生活节奏，使心跳减慢、呼吸频率降低，生命活动的节奏慢下来，心脏才能得到休息。

### 养护小贴士

第一，夏季太阳升得早，降得晚，养心应顺从太阳的作息时间，即晚睡早起。

第二，尽量“不要作劳”。夏季天气炎热，动辄汗出，工作学习劳心费力，体力消耗大，“不要作劳”就是讲究不管做什么都要适度。

第三，坚持午间小睡。适当的午睡可以帮助我们缓解疲劳的身体，这也是养生的一种方法。



### 运动养心

## 全身性锻炼为宜

刘大爷今年刚过八十岁大寿，但精气神十足，一点也不输给年轻人。看见他都会惊讶他的外貌看起来比实际年龄小许多。刘大爷每天都到公园锻炼身体，这一坚持就是十几年。“我年轻的时候就是不注意身体，也不锻炼，心脏那里老是有毛病，医生建议我适当运动，这么多年下来，老毛病再也没有复发，人也更精神了。”

运动会刺激心率加快，但对于心脏不太好的人来说，心率加速有可能诱发心脏病。中老年人或者有心血管疾病的人应该怎么锻炼既能保护心脏又能强身健体呢？以下5种全身性的运动，安全又有效，不妨试一试。

#### 快步走

步行是简便易行的有氧运动，对改善心肺功能，提高摄氧量有很好的效果。每天步行约4.5公里，时间30分钟以上，每周5次左右为宜。如果工作忙，抽不出整块时间，可以上午、下午、晚上各10分钟。老年人快步走也可双手使用手杖，使运动更协调平稳。

#### 游泳

游泳对人体神经、呼吸、消化、肌肉、血液循环有神奇的锻炼作用，是一种轻松愉快的全身性运动方式。它最明显的效果是刺激心跳加快，对于心肌是最好的锻炼。

#### 跳舞

跳舞可放松身心，愉悦心情，减轻压力，促进血液循环，增加摄氧量，有益心脏健康。跳舞会让你有颗强大的心脏及心血管系统。在提高最大摄氧量的同时，向身体各个器官输送的氧量大大增加，各个器官的工作质量自然大大提高。另外舞蹈会加速血液循环，使冠状动脉有足够的血液供给心肌，从而预防各种心脏病。通过全



身的运动，促使静脉血回流心脏，还预防静脉内血栓形成。

#### 骑自行车

数据显示经常骑自行车能够将血管功能增强3%—7%。自行车运动也被认为是克服心功能不全的最佳工具之一。经常骑自行车能够，防止血管越来越细和心脏功能退化。

#### 太极拳

夏季依然坚持锻炼身体的人可以选择练太极拳。太极拳动静相兼，刚柔相济，开合适度，起伏有致，身端形正不偏倚，正气存于内而风邪不可侵，与自然的阴阳消长相吻合。初学者可以从站桩开始，再逐步学习简单的招式，重要的是配合呼吸。慢、深、长、匀的呼吸，不但能消除烦燥，还能对心脏的微细血管和经络起到养护作用。

#### 食以养心

谈养心，饮食当然是关键，清淡口味、健脾化湿，皆不可少。

夏天，人体火气大旺，此时肝气弱，心气正旺，金气受伤，饮食宜减酸增苦，调理胃气，益肝补肾以固密精气，也可多食淡味食物，保养心脏。饮食应以清淡质软、易于消化为主，少吃煎炸油腻、辛辣食品。清淡的饮食能清热、防暑、敛汗、补液，还能增进食欲。

### 【养心茶】

#### 1. 麦冬滋阴茶

材料：麦冬15g，五味子3g、百合、枸杞各9g。  
做法：将药材洗干净后装入较大的茶壶中，加开水冲泡，代以茶饮，每天数次。

功效：收敛元气，宁神安心，滋阴护肝，能治疗口干，心慌等症。

#### 2. 丹参活血茶

材料：桂枝6g，何首乌6g，玉竹15g，丹参3g，川七3g。

做法：将药材加3碗水放进锅里共煮，3碗水煮成1碗水，温服，三天一次。

功效：针对治疗胸闷胸痛，口干乏力，嘴唇紫黑等患者有特出疗效，同时能滋阴养心，镇痛活血，润肺补肾。

#### 3. 柏子仁茶

材料：柏子仁15克。  
做法：药材洗干净后放入茶壶，沸水冲服，用作茶喝，一天3到5次，一日一剂。

功效：润肠润肺，养心护心，宁神安眠，能治疗心悸、多梦、失眠。

#### 4. 莲心茶

材料：莲心3克，桂枝3克，生甘草3克，白术5克，茯神5克。

做法：将上述药材切碎，用开水浸泡代茶，每剂泡20分钟后，徐徐饮用，次数不拘。

功效：清心安神、降压利尿。适用于治疗心悸怔忡、心胸烦闷、气短乏力、头晕目眩、形寒腹冷、呼吸困、小便短少，甚至渴不欲饮、食欲不佳、恶心呕吐、四肢浮肿等症。

#### 5. 红枣养心茶

材料：红枣10枚，红糖适量、红茶包一个。  
做法：先将红枣洗净，放入沸水锅中煮烂，取汁备用。再将红茶包放入杯中，加入10毫升沸水冲泡，加盖闷约5分钟待用。最后，将红枣汁倒入红茶中，加入红糖调匀即可。

功效：养护心肌、补血、养颜、润肠。