

# 夏天模式开启,夏季养生先养“心”



年人排便时不可用力过猛,洗澡时不可密闭门窗过久,以免缺氧。

### 饮食调养

少吃盐及咸味的食物和药物。《黄帝内经》云:“多食咸,则脉凝泣而色变。多食咸则伤心,咸味补肾,咸味食物是指海带、海藻、紫菜等天然咸鲜的食物,而不是多吃盐,它们与肾气相通,能滋养肾精、软坚散结。但多食咸易伤心,咸味使肾气过盛而克制心气,损伤心的功能,可使血脉凝滞,脸色变黑。尤其是心病者,一定要少吃咸。”

适量食用苦味食物,如苦瓜、苦菊、蒲公英、莲子心、苦丁茶等。苦味食物中富含生物碱、氨基酸、苦味素及维生素等营养成分,具有消暑、除烦、安神的作用。心火旺,心烦、目赤、口舌生疮、失眠者,则可以吃一些苦瓜、莲子(不去心)等苦味食物来降心火。

适量食用红色食物,如西红柿、胡萝卜、红辣椒、草莓、红苹果、大枣等。红色食物富含番茄红素、鞣酸等,具有抗氧化、抗炎作用,能为人体提供蛋白质、矿物质、维生素以及微量元素,有利于增强心脏功能。中医认为,红色属“火”,与心配属。有益气补血的作用。

### 代茶饮

一、生脉饮:党参、麦冬、五味子三味适量代茶饮。

功效:益气复脉,养阴生津。适用于气阴两虚,心悸气短,脉微自汗者;暑热耗伤气阴,自汗、神疲乏力、咽干口渴者亦可。尤宜于冠心病、心律失常、神经衰弱属气阴两虚者。

二、竹叶麦冬莲子茶:竹叶、麦冬、莲子心三味适量代茶饮。

功效:清心泻火,除烦安神。适用于夏季上火,心烦、失眠、尿赤者。

三、龙眼枣仁养心茶:龙眼肉、酸枣仁适量代茶饮。

功效:养心补血,宁心安神。适用于气血亏虚,神经衰弱,失眠多梦者。

足浴:养心安神足浴方

酸枣仁、茯苓、知母、川芎、甘草适量,加水煎煮,药汤倒入盆内,水温40度左右时浸泡双足,睡前一次。适用于心血亏虚,失眠多梦者。

### 穴位按摩

一、按摩神门:神门穴在手腕部,位于腕掌面远端横纹的尺侧端,尺侧的腕屈肌腱桡侧缘。神门穴为手少阴心经原穴,可以治疗心悸、失眠、心烦、心痛、胸痛等多种病症。

按摩方法:以左手拇指稍加用力按揉右侧神门穴,以酸痛为度,按揉30次交替。

二、按摩内关:内关穴在腕掌面远端横纹的上2寸,位于掌长肌腱和桡侧腕屈肌腱两者之间。内关穴为手厥阴心包经络穴,可以治疗心悸、胸闷、胸痛、肋痛、胃痛等多种病症。

按摩方法:以左手拇指稍加用力按揉右侧内关穴,以酸痛为度,按揉30次交替。

三、按摩劳宫涌泉穴:晚上临睡前可以按摩手掌心的劳宫穴、脚掌心的涌泉穴,可促进心肾相交,改善睡眠。

### 呼吸吐纳法

六字诀呼吸吐纳法,是我国古代流传下来的一种养生方法。该法可强化人体内部的组织机能,通过呼吸导引,充分诱发和调动脏腑的潜在能力来抵抗疾病的侵袭,防止随着人的年龄的增长而出现的过早衰老。

“呵”字法的练习方法:站立位,两脚分开,与肩同宽,两手自然下垂。吸气时,两臂随吸气抬起,两手十字交叉,举过头顶,默念“呵”。呼气时,手放下归位。每次可练习30-60个呼吸周期。该法可调心气,对心悸、失眠,多梦等有一定疗效。

“却从立夏晴多日,策杖闲来看绿阴。”

五月初,我们迎来二十四节气的“立夏”。立夏是夏季的第一个节气,表示盛夏时节的正式开始。立夏后,日照增加,逐渐升温,雷雨增多,农作物进入了茁壮成长阶段。人与自然,“天人相应”,心在五行属火,为阳中之阳,与自然界夏气相通应。夏季养生,首要养心。今天我们就来聊一聊心脏养生。

心的主要生理功能是“主血脉,主藏神”,具有主宰人体整个生命活动的作用,故称心为“君主之官”、“五脏六腑之大主”。心在体合脉,其华在面,在窍为舌,在志为喜,在液为汗。五行属火,与自然界夏气相通应。

心主血脉,包括心主血和主脉两个方面,心气推动血液运行,以输送营养物质于全身脏腑形体官窍。心气推动和调控心脏的搏动和脉管的舒缩,使脉道通利,血流通畅。

心主血脉,即指心气推动和调控血液在脉管中运行,灌注全身,发挥营养和滋润作用。心在体合脉,脉为血之府,是容纳和运输血液的通道。血液是供给人体各脏腑形体官窍营养物质的载体。心、脉、血三者密切相连,构成一个血液循环系统。血液在脉中正常运行,必须以心气充沛,血液充盈,脉管通利为基本条件。

心藏神,又称主神明或主神志,是指心主宰人体生命活动,有统帅全身脏腑、经络、形体、官窍的生理活动和主司精神、意识、思维、情志、情感、性格等心理活动的功能。

心其华在面,心脏精气的盛衰,可从面部的色泽表现出来。心开窍于舌,心之精气盛衰及其功能常变可从舌的变化得以反映。

心在志为喜,心的生理功能与喜志有关。

心在液为汗,心精、心血为汗液化生之源,汗液的生成、排泄与心血、心神的关系十分密切。

心与夏气相通应,夏季人体阳气隆盛,生机最旺。夏季

延长户外活动时间,使人的身心符合阳气隆盛状态,可使心的机能达到最大限度的扩展,发挥生命的潜能。

“冬病夏治”,内外阳气隆盛之时,调理机体,可收到事半功倍之效。

### 心脏养生·首要养神

养心本质上也就是养神,是整个养生的灵魂。心主神明,平时任何时候都尽量保持心平气和,不过喜也不过忧。保持心脏清静澄明的本性,发挥其任物应事的主宰作用。清心寡欲,节制嗜欲,以保养心神。少思虑,理性地分析处理事物,避免无谓的伤神之处。调情志,保持乐观愉悦、平和宁静的精神状态,化解不良情绪。

### 养神的方法有很多。

闭目养神:闭上双眼,排除外界对自己的干扰,有助于解除疲惫。

睡眠养神:使大脑处于休息状态,减少身体负荷,积蓄精力,恢复体质。老年人一天睡6-8小时,就可以保证一天的正常活动,达到养神目的。

娱乐养神:发展个人兴趣,多与人交流,比如可以下棋、钓鱼、跳舞等。调动某些不常运作的神经代替操劳疲惫的神经工作,充分调节各路神经的积极性,达到养神目的。

### 心脏养生·重在运动

适量的体育运动,比如散步、快走、慢跑、太极拳、八段锦、骑自行车、游泳等,可增强心脏功能,促进心血管系统的健康。

需要注意的是,运动要适度,心脏不好的人不宜在清晨锻炼。

注意劳逸结合,养成良好的生活习惯。起居上要重视午休,即中午的11点到下午1点之间,为午时,对应心经,午休有助于养心气。

季节交替时及时增减衣物。有高血压、心脏病史的老

**麦克莱恩“整疗”中医药针灸** 连锁诊所

网址(中英文): [www.HolisticAcupuncture.com](http://www.HolisticAcupuncture.com) 电话: [Info.Mc@HolisticAcupuncture.com](mailto:Info.Mc@HolisticAcupuncture.com)

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 接收各种保险 自费更加优惠

中医门诊 中医养生

跨越4州7个诊所,十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航;  
遵循最新的临床科研实验证据,多方面整体预防治疗,做到专病专治;  
胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗;  
许医生尤为擅长不孕、绝经期综合症、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773  
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

**首都中医针灸** Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

www.chenmac.com

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854  
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879  
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

**中华堂中医馆**

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com  
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

**北维精锐牙科中心** Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士 Fan Yu DMD, MS

美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业  
原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员  
原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务  
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033  
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊  
\* 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙  
\* 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复  
\* 人工植牙  
\* Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)  
\* Zoom! 冷光美白  
\* 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)  
\* 全新严格牙科消毒设备

www.fairfaxdmd.com