

# 市场星报

安徽人的生活指南

健康  
快乐

2018.7.1  
星期日 戊戌年五月十八  
今日8版 增刊

全国数字出版  
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办  
国内统一刊号 CN34-0062  
邮发代号 25-50

## 午时:小憩片刻

午时是指11时~13时,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。午睡能够改善冠脉血供,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率。即使睡不着,闭目养神对身心也很有好处。

## 下午:以药入茶

夏季炎热,与心血管病关系密切的钾元素以及其它人体微量元素易随汗液流失,夏季常喝茶,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,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虚弱乏力、头晕、口渴、汗多者。

## 夜间:泡脚按摩

夏季湿气较重,湿邪最易侵袭人体损伤心阴。夜间泡脚配合按摩涌泉穴,有助于祛除暑湿,预防热伤风,增进食欲、促进睡眠。涌泉穴位于脚底中线前1/3与后2/3交界凹陷处,先将双手掌搓热,右掌按摩左脚涌泉,左掌按摩右脚涌泉。

## 早晨:晨练养阳

夏天最凉爽的时间要数清晨,此时进行晨练可以促进阳气开发,但切记不要起床后立刻锻炼,先适量饮用一杯白开水后再进行短时的晨练。同时注意运动不要过于剧烈,以运动中身体舒适、精神饱满,运动后身心爽快、吃睡良好为宜。

## 傍晚:放松身体

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。

# 一份24小时夏季“清凉时刻表”

“春养肝,夏护心,秋养肺,冬补肾”,到了炎炎夏日,人们常感到烦躁不安,好发脾气,而且身体的免疫功能也较为低下,心血管病易发。省卫生计生委向广大市民推荐了一份最养心的夏季作息时刻表。 陈旭 记者 马冰璐

## 老人“心病”多是寂寞“惹的祸”

专家:子女应及时对老人进行心理疏导

∟ 02版

老伴偏瘫  
他自制拉绳教走路

∟ 03版

龙虾+啤酒  
小心痛风跟着走

∟ 05版

出汗是最天然的保养品

∟ 08版