

市场星报

安徽人的生活指南

2019.5.12
星期日 己亥年四月初八
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

夏季养生 重在养心

这四大『法宝』，请牢记于心

随着立夏节气到来，不仅天气逐渐炎热，温度明显升高，还意味着炎炎夏日正式拉开帷幕。省中医院急诊内科医生汪四海提醒，夏季养生，重在养心。

据汪四海介绍，中医认为，“夏属火，其性热，通于心，主长养，暑邪当令”，“心主神明”，是指心在五行中属火，主管人的精神活动，火热之邪最容易损伤心，常导致心病，如有心神不安、心悸失眠、头昏目眩、烦躁不安等症状，所以夏季宜注重“养心”，“如何‘养心’，不妨牢记以下四大‘法宝’。” 记者 马冰璐

心静自然凉

立夏后，天气逐渐炎热，人们易感到烦躁不安，因此立夏养生注重“心静自然凉”，要做到“戒怒戒躁”，切忌大喜大怒，要保持精神安静，情志开怀，心情舒畅，安闲自乐。还可多做偏静的文体活动，如绘画、钓鱼、书法、下棋、种花等。

宜睡子午觉

进入立夏后，昼长夜短更明显，此时顺应自然界阳盛阴虚的变化，睡眠方面也应相对晚睡早起，以接受天地的清明之气，特别应注意睡好“子午觉”，尤其要适当午睡，以保证饱满的精神状态以及充足的体力。

睡子午觉还有几个注意事项：天气再热也要在肚子上盖点东西；不要在风口的地方休

息，有空调的房间，室内外温差不宜过大；睡前最好不要吃太油腻的东西，也不要吃得太饱，否则，会增加血液的黏稠度，加重心血管病变。

运动宜早晚

立夏后，随着气温升高，人们容易出汗，“汗”为心之液，立夏时节要注意不可过度出汗，若运动过激，可致大汗淋漓，汗泄太多，不但伤阴气，也易损阳气。立夏时节，运动最好选择在清晨或傍晚天气凉爽时进行，运动不要过于剧烈，可选择相对平和的运动，如太极拳、太极剑、散步、慢跑、广播操等。

在运动锻炼过程中，出汗过多时，可适当饮用淡盐开水或绿豆盐汤，切不可饮用大量凉开水，更不能立即用冷水冲头、淋浴，否则会引起寒湿痹症、黄汗等多种疾病。

食宜酸苦咸

夏季又是多汗的季节，出汗多，则盐分损失也多，若心肌缺盐，心脏搏动就会出现失常。中医认为此时宜多食酸味，以固其表，多食咸味以补心。故夏季饮食上最宜多食酸苦咸，如西红柿、苦瓜、苦菊、生菜、莴笋、百合、紫菜、海带等。

从阴阳学角度分析，夏月伏阴在内，饮食不可过寒，因此，西瓜、绿豆汤、乌梅小豆汤，虽为解渴消暑之佳品，但不宜冰冻食之。

感觉被需要，心态年轻不易老

“退而不休”老有所为故事多

∟ 02版

老党员“组团”
为居民排忧解难 ∟ 03版

功能性胃肠病
并不是单一疾病 ∟ 04版

高尿酸血症年轻化 饮食防控有三招

∟ 05版