

夏季重在养心

养心是夏季保健的重头戏，中医认为心主神志、主血脉，其华在面，在液为汗，不妨通过这几方面入手护好心。

心主神志 安神养心

广东省中医院主任医师闫玉红：中医认为“心主神志”，思虑过度会消耗大量心血，久而久之出现失眠多梦、健忘恍惚、神疲乏力、食少便溏等表现。

中成药：对于此类人群，可在医生指导下选择健脾安神、益气养血的中成药，如归脾丸，有助改善失眠多梦、心悸、食欲不振等心脾两虚表现。

食疗方：取龙眼10

克、小米50克洗净，一起放入锅中，加适量水大火煮开，转小火煮15分钟，加入适量红糖调味即可，代替早餐或晚餐主食连续食用一周，能够补气养血，适合脑力消耗较大的人群，痰湿者还可加陈皮5克。

适当放空：适当放空自己的思维，平躺闭眼放松，听舒缓的音乐，将注意力放在自己的呼吸上，暂时忘记那些操心、消耗心血的事情。

心主血脉 活血养心

广东省中医院胸痛中心主任医师张敏州：中医认为“心主血脉”，若血液运行动力不足，易引发血液瘀堵，出现胸部固定位置刺痛、运动后心慌气短加重等表现，需留意心血管疾病风险，及早护心调理。

五谷粥：体质虚弱人群可取黄豆、红豆、黑豆、黑米、大米制成五谷粥，有助气血协调，让精气神变得更好。

双参田石茶：选取

西洋参、丹参、田七、石斛各8克混合，可加水煎煮，也可打粉后按比例制成茶包冲饮，四药相伍可以养心、补肺、健脾，有平补阴阳、充养气血、抗御病邪之效。

泡脚方：将党参15克、黄芪15克、赤芍10克、红花10克放入锅中，加水2升煮开，转慢火煮30分钟，待水温到38℃~45℃时泡脚，有助补气活血。足部有伤口或糖尿病足者禁用。

相关阅读

按摩穴位养心脏

山西中医药大学附属医院心血管病中心
护士长 宋丽波

日常按摩一些疏通气血、强心止痛的穴位，可以在规范治疗之外防治心脏病症。



内关穴：位于腕掌横纹上三横指，两筋之间，左右各点揉1分钟，常用于心绞痛、心律失常、心肌梗塞等情况。

神门穴：位于腕掌横纹尺侧端凹陷，睡前各点揉1分钟，能够养心安神、补益气血，松弛神经，增加血液流量等。

心液为汗 护阴养心

北京中医药大学东方医院治未病科龙红波：中医认为夏季通于心气，“汗为心之液”，排汗过多易致心阴不足，出现口舌糜烂或溃疡、虚烦不眠、心悸等症，可选择食疗护阴养心。

取鲜百合50克、绿豆100克武火煮沸，转文火煲至绿豆开花、百合绵软，加冰糖食用，有助滋阴、宁心、安神。

若有心悸胸闷、口腔溃疡等心火上炎表现，取莲子心3克代茶饮，能够清心、除烦、安神。

广州医科大学附属中医医院心病科刘昕：夏季出汗较多，容易消耗心脏阴液，难免烦躁焦虑，可吃些蜂蜜桂花龟苓膏清心火、养心神。

凉开水化开龟苓膏粉50克，加入350克茅根甘蔗水（茅根15克、甘蔗30克熬水），搅拌均匀无颗粒，重新开火边搅边煮，冒泡后离火放凉，冰箱冷藏凝结后取出，酌加蜂蜜、桂花食用，能够清热泻火、生津解渴、解毒养阴，很适合夏季消暑。

心华在面 美容养心

山西省中医院内分泌科高文莉：中医认为心之华在面，可以通过干洗脸来加快血液循环，还具有美容作用。

双手掌心相对互搓3~5次，从前额开始，顺着两侧脸颊向下摩擦至下巴，再由下往上顺着脸颊擦回前额，最后双手同时向外画圈。

每日午时（11:00~13:00）心经当令，戌时（19:00~21:00）心包经当令，经络气血运行旺盛，建议在以上两个时段进行干洗脸。

浙江省温州市中医院主任中医师董飞侠：面部血脉丰富，心脏功能的盛衰可以从面部色泽上体现出来。心气旺盛，心血充盈，则面部红润光泽；心气不足，心血亏少，则面色苍白、晦暗或萎黄无华。

日常可取龙眼10克、莲子肉10克、大枣30克、枸杞子10克、糯米100克洗净，加适量水以大火烧沸，改小火慢煮至米粒烂透即可食用，有助补益心之气血，改善气色。



膻中穴：位于两乳头连线中点，点揉1分钟可缓解神经官能症、心脏疾患引发的心悸、胸闷喘憋、烦躁等。



大包穴：位于腋中线第6肋间隙，每侧点揉1分钟，有助增加心肌收缩力和血液供应。

茶饮膏方调理气虚体质

北京中医药大学东方医院亚健康科副主任医师 刘洋

■养生有方

中医认为气是生命的原动力，气虚体质的人容易活力不足，疲劳乏力，出现心悸失眠、反复感冒、出汗气短、大便不成形、腰酸腿沉等不适，可以选择养生茶饮、膏方等日常调理。

党参红枣茶：取党参

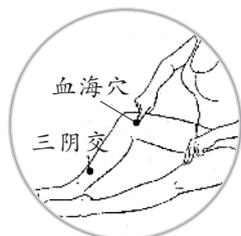
10克洗净、切片，红枣5枚洗净、去核，一起放入杯中，冲入沸水，加盖焖泡10分钟，代茶饮，每日一剂，可以补气健脾、益气解乏。此茶适用于气虚倦怠乏力、气短懒言、自汗（活动后加重）、汗后怕冷、嗜睡等症。

黄精枸杞子茶：取黄精10克，枸杞子10克，

水煎代茶饮。黄精可以补脾补气、润肺生津、益肾补精，枸杞子能够滋补肝肾、强壮筋骨、养血明目、润肺止咳，二者搭配煮茶，适合免疫力低下、反复感冒、体力不够、精力不足、容易疲劳、夜尿频多、腰膝酸软的人群。

调理膏方：将红景天500克、灵芝500克、茯

苓500克、薏苡仁250克反复浓煎，去渣取汁，加入适量蜂蜜，小火徐徐收膏；再将核桃仁250克研成细末，兑入膏中搅拌均匀，每日服用两次，每次一勺。此膏方能够起到补益气血、滋补肝肾的作用，适用于神疲乏力、头晕头痛、健忘多梦、腰膝酸软的人群。



血海穴、三阴交：前者位于髌底内侧端上2寸，后者位于内踝尖上3寸，左右点揉1分钟，可预防冠状动脉粥样硬化。