



张 艳 张伟 王 军
迟荫东 辽宁中医药大学附属医院

现代人生活紧张又忙碌,心血管疾病高发,猝死现象时有发生,在做好本职工作的同时每个人都渴望有一个健康的体魄。许多人选择锻炼健身,仅凭借健身就能够保持长久的身心健康吗?我们又该如何在忙碌的生活中拥有一个健康的身体呢?

中医认为,心为君主之官、五脏六腑之大主,心气推动血液在脉管中运行,以循行周身,濡养五脏六腑,起到主宰人体一切生命活动的作用;心为神之主,心气充沛,血液充盈脉管,才能精神旺盛,神安气定,使人体达到阴平阳秘、百病不生的状态。可见,心安则体健,下面一起来看看养心的五个妙招。

①太极拳修身以养心

太极拳为内家拳,可养心、养气,其心

法体现在用意不用力、以心行气、以气运身,以期达到身心合一的境界。中医认为,气是人体进行生命活动的根本,是生命活动的源动力。太极拳是柔和、缓慢、轻灵、刚柔相济的中国传统拳术,可调整周身的阴阳,修身养气以养心,可以有效改善心脏功能,防治高血压、冠心病等心血管疾病。

②畅情以舒心

历代医家都十分重视情志养生,情志顺畅,则气机条达,脏腑相安,机体的正常功能就不会受到干扰,才能达到心身的和谐。畅情舒心则心定,心定则气和,气和则血顺,血顺则精足而神旺,精足神旺者,抵抗力强,病自除矣。故日常生活中,我们要有一颗平常心、仁心,要宽心、静心、开心,才可畅情以舒心,远离疾病。

中医认为,过喜伤心,即突然过度的喜悦会导致心气涣散,血运无力,瘀血阻滞体内,出现心悸、失眠、心痛、健忘等症状,严重者可导致猝死的发生。

③作息有时以安心

熬夜伤心,睡好子午觉对养生十分重要。子时指23时至1时,中医认为子时为

阴阳大会,子时水火交泰,则肾气充足。如若子时失眠,肾水必亏,心肾相连,水亏则火旺,最易伤神。在枕上胡思乱想,转侧思虑,十分耗神。

午时属心,此时可静坐一刻钟,闭目以养神,则心气充沛,心神得养。人体健康以精神为根本,而精神之衰旺强弱,全赖心神。故曰“子时大睡,午时小憩”,作息有时可安心,有助于延年益寿,健康常伴。

④静坐以息心

静坐以息心,心息则神安,神安则气足,气足则血旺,气行则血行,可使气血调畅,中医认为心血管疾病的发生多因气虚血瘀,瘀血阻滞脉管。气血畅达则可避免心血管疾病的发生;心息则神明,神明则机灵,静者心多妙,可使人思维敏捷,遇事不乱,心思宁静,百病不生。

⑤食疗以护心

中医食疗需在中医药理论指导下,结合患者体质予以辨证施食,遵循《黄帝内经》提出的“实则泻之”“虚则补之”“寒者热之”“热者寒之”等原则。

补心气可选用人参粥、黄芪粥等;补心血可食当归羊肉汤、鸡血藤鸡蛋汤等;

久居严寒之地者,或素体虚寒、心阳不振者,宜食用温通心阳的药食两用之品,如桂枝、薤白、白酒等,不宜食用寒凉的食物。

除了药膳,还可选用一些药食两用之品煮水代茶饮,十分方便,现介绍几款养心茶如下,可供选用。

养阴茶	做法:党参10g,麦冬10g,五味子10g,沸水冲泡,代茶饮服。 功效:适用于气阴两虚证,症见胸闷、气短、口干、乏力者。
三七茶	做法:三七粉3g,丹参10g,黄芪20g,沸水冲泡,频饮代茶。 功效:适用于气虚血瘀证,症见胸部隐痛、气短乏力、口舌色暗者。
红花降香茶	做法:红花10g,降香6g,绿茶10g,代茶饮服。 功效:适用于气滞血瘀证,症见心胸闷痛、刺痛、舌紫暗有瘀斑者。
荷叶决明茶	做法:荷叶8g,决明子15g,绞股蓝6g,代茶饮服。 功效:适用于痰湿内阻证,症见形体肥胖、嗜食油腻、胸闷、大便干结者。

给孩子补心脾 快吃这个小甜果

有祛风、解毒、敛疮、生肌的功效。清代《本草再新》记载,龙眼壳能“治心虚头晕,散邪祛风,聪耳明目”。最近天气炎热,有些孩子贪凉,经常对着风扇、空调直吹,时间久了便会出现头晕、头痛等症状。此时就可以用10g龙眼壳加2碗水煮水给孩子喝来缓解症状。

龙眼核味微苦、涩,性平,归肝、脾、膀胱经,具有行气散结、止血、止泻、燥湿等功效。三伏天雨水多,外湿较重,如果孩子出现了大便黏腻,小便淋漓不尽,次数多等湿气重的症状时,可以用5g龙眼核泡水喝。

龙眼叶味甘、淡,性平,具有发表清热、利湿解毒的功效。清代《生草药性备要》中说,龙眼叶“治疳疔,杀虫,作茶饮明目”。广东地区有用龙眼叶煮水喝的习俗,可以起到清热解毒、预防上火的作用。孩子有上火迹象时可以适当喝一些,但是不要喝太多,以免损伤脾胃。

龙眼晒干成桂圆更适合孩子

相比于直接吃龙眼,更建议用晒成干的桂圆来煮粥、煮汤、泡茶给孩子吃,这样可以大大降低桂圆本身的温热性,使其变得更加平和,更适合

孩子的体质。桂圆红枣茶、桂圆莲子粥都是不错的选择,家长按需选择即可。

桂圆红枣茶	材料:桂圆干10g,去核红枣2枚,白糖适量。 做法:锅内注水约2碗,放入桂圆干和红枣,盖上盖,小火煮20分钟即可。可用少量白糖调味饮用。 功效:气血双补,养心健脾。3岁以上消化好、无病痛、无热证时对症服。每周2次。
桂圆莲子粥	材料:桂圆干10g,莲子10g,粳米60g,芡实10g,白糖适量。 做法:材料下锅,加约3碗水,大火烧开后转文火煮约30分钟至食材软烂,可加少量白糖调味。 功效:宁心安神,健脾养胃。3岁以上对症、少量多次分服。



气是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质,由于先天禀赋不足或后天起居作息不规律、工作超负荷等原因,很多人出现了气虚的情况。气虚者应该如何调养呢?看看中医专家怎么说。

气虚分几种

北京中医药大学东方医院亚健康科副主任医师刘洋介绍,临床上常见的气虚大致有心气虚、肺气虚、脾气虚、肾气虚四种。刘洋为大家介绍了不同类型气虚的调理方法。

心气虚者宜服红景天灵芝茯苓膏方

心气虚者多表现为心悸失眠、胸闷、精神状态差、做事丢三落四、面色苍白等,宜吃红景天灵芝茯苓膏方。

做法:取红景天、灵芝、茯苓各500g,核桃仁、薏苡仁各250g,蜂蜜适量。先将红景天、灵芝、茯苓、薏苡仁反复浓煎,去掉药渣,取汁,加入蜂蜜徐徐收膏。再将核桃仁研细末兑入拌匀。每日服用2次,每次1勺。

功效:可补益气血,适用于神疲乏力、头晕头痛、健忘多梦、心悸失眠者。

肺气虚者宜服党参红枣茶

肺气虚者多表现为身体抵抗力差、反复感冒咳嗽、老爱出虚汗、容易气短、懒言等,宜喝党参红枣茶。

做法:取党参10g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,代茶饮用,每日1剂。

功效:党参、红枣都是补气良药,党参补中益气,红枣可养血安神。党参红枣茶适用于倦怠乏力、气短懒言、自汗、动则甚、汗后怕冷、嗜睡等症状。

脾气虚者宜服姜枣茶

脾气虚者多表现为食后腹胀、大便不成形、倦怠懒动等,宜喝姜枣茶。

做法:取生姜3片(带皮)、红枣6颗、红糖适量、清水1000ml左右。红枣切开去核,然后把所有食材洗净放入养生壶(也可选择紫砂壶、砂锅等器具),煮40分钟,即可饮用。

功效:生姜以药食俱佳见称,有开胃健脾、扶正祛寒的功效,红枣也是药食同源的食物,可以起到健脾益胃、养血安神、补中益气的作用。

肾气虚者宜服黄精枸杞茶

肾气虚者多表现为夜尿频多、腰酸腿沉、做事缺乏持久力等,宜喝黄精枸杞茶。

做法:取黄精10g、枸杞子10g,水煎代茶饮。

功效:黄精味甘性平,归肺、脾、肾经,可益肾补精,是中老年人理想的滋补佳品,素有“仙人粮食”之美誉。枸杞子味甘性平,归肝肾二经,有滋补肝肾,强壮筋骨的功效。黄精枸杞茶适用于免疫力低下、体力精力不足、容易疲劳、夜尿频多、腰膝酸软等症状。

气虚者日常调理

气虚者的日常调理很关键,刘洋为大家总结了一份气虚者日常调理三注意。

运动要柔缓

气虚者不适合大量高强度运动,易使身体变得更加虚弱。刘洋建议选择一些比较柔缓的传统健身功法进行锻炼,如太极拳、八段锦等。

起居不过劳

中医认为,“劳则气耗”,气虚者不可过度劳力伤神,在繁忙的工作之余,要适当放松,做到劳逸结合。

饮食多补气

刘洋建议,气虚者日常应多吃具有健脾益气功效的食物,如山药、莲子、芡实、粳米、小米、黄豆、白扁豆、香菇、大枣、桂圆、蜂蜜、牛肉、鸡肉等。

本版旨在向广大读者介绍中医养生保健知识,自开设以来深受广大群众的喜爱,具有很强的实用性和指导性,现就本版部分常设栏目进行征稿。

常设栏目

养生大讲堂:阐述中医学基础理论,解读中医药经典,讲解中医各种诊疗及养生方法。

关注疾病日:分为世界疾病日和全国疾病日。内容主要针对某一疾病,从其特点、中西医认识、预防及预后等各方面展开介绍。

名老中医谈养生:国医大师、名老中医谈养生长寿经验,附相关照片。

节气养生:根据二十四节气的节气特点,结合古代医籍中的养生观点,阐述节气养生注意事项和具体做法。

家庭小药箱:主要介绍常用中成药的出处、成分、工艺、功效、使用宜忌等,帮助读者正确选择中成药。

儿童保健:介绍小儿养生保健常识及小儿常见病的预防、治疗、护理、预后等。可从中成药选择、小

儿推拿、艾灸、饮食、起居、运动、生活护理等角度来阐述。

女性养生:介绍女性养生保健常识及女性常见病的防治、日常养护等,包括产前产后、孕期,月经、乳腺类疾病等,以及美容养颜知识。可从药膳、膏方、推拿、艾灸、饮食、起居、运动等角度来阐述。

男性健康:介绍男性养生保健常识。包括男性日常养生保健常识以及男性常见病的保养、预防、预后等。

长寿之道:介绍长寿老人的养生保健经验以及心得体会。

名人养生经:介绍古今名人独到的养生保健经验。

养生版征稿启事

我的养生经:对自己独到的养生经验进行介绍。

膳养斋:介绍各种药膳的功效及其食谱和制作方法。包括药食两用之品以及各种食物制作的药膳、验方、茶饮等。

澄清养生谬误:揭示生活中常见的保健养生误区,指导大众建立正确的养生保健观念。

养生妙招:介绍养生保健各种小妙招,包括推拿、穴位贴敷、拔罐、艾灸、刮痧等。

小零食大学问:介绍常见零食中蕴含的中医道理、吃零食的感受及宜忌。

动起来:介绍各种运动与功法的特点和操作方法,如各种有氧运动散步、跑步、跳绳、登山等,以及气功、太极拳、八段锦等。

稿件要求

- 内容深入浅出,通俗易懂。
- 文章须为作者原创,严禁抄袭,不得一稿多投。
- 每篇文章字数500-2500字。

投稿方式

- 登录“中国中医药网”首页(www.cntcm.com.cn),点击“欢迎投稿”进入,按照说明进行账户注册及投稿。
- 发送至编辑邮箱 cntcm7ban@126.com,请注明投稿人地址、联系方式。
- 添加编辑微信 18810465529 进行投稿。

版权说明

作者依法享有所投稿件的著作权,稿件一经使用,即表明作者已同意将作品专有使用权授予中国中医药报社。本报社在世界范围内(包括网络)享有专有使用权。作者一经投送作品,即视为同意并接受上述条款。