

三个简单又实用的养心小妙招

立夏(5月5日~5月20日)是二十四节气中第七个节气。立夏是养生的关键转折点,此后人体进入新陈代谢旺盛的时期,阳气外发,伏阴在内。中医认为,夏属火,与心相通,所以养心尤为重要。接下来给大家分享3个简单又实用的养心动作。

1. 拍打心包经

端坐,右掌根推、擦左手臂的心包经,从天池、天泉到劳宫、中冲,往返5次到10次,直至手臂温热、微微发红即可。做完后再深呼吸几次,让情绪慢慢地缓和下来,这样才能更好地滋养心神。



2. 养心操

合掌,用拇指根部搓胸口中线5分钟,调节心肺。



沿胸口处,用掌根依次向下推按5分钟,开胸顺气。



3. 屈指通心络

采取自然站立姿势,身体放松,一手握拳,小指伸直,其余四指握拢,然后小指用力向掌心屈伸81次,两手交替进行。此动作有泻心火、通畅心经、提神醒脑之效。



“三分医,七分养,十分防”,未病先防,从心出发。心神得养,自然身体安康。

(周口市中医院 张珂畅)

为何夏季需要养心

在中医理论中,人与自然相应,五脏与四季相通。夏季属火,对应五脏中的“心”,因此夏季是养心的关键时期。《黄帝内经》言:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实。”此时阳气最盛,人体气血外浮,心脏负担加重,若不注意调养,易出现心烦、失眠、胸闷、乏力等不适,甚至诱发心血管疾病。

1. 心为“君主之官”,主血脉与神明

中医认为,心不仅主宰血液循环(心主血脉),还调控精神情志(心藏神)。夏季高温易使人心火亢盛,表现为烦躁易怒、失眠多梦、口舌生疮等;若心气不足,则可能出现心悸气短、精神萎靡。因此,夏季养心既要调气血,也要安神志。

2. 夏季气候特点加重心脏负担

暑热耗气:高温使人体出汗增多,气随汗泄,易导致心气不足,出现疲倦、头晕。

湿邪困脾:长夏多湿,脾运化受阻,气血生化不足,影响心血的充盈。

情绪波动大:炎热易致情绪烦躁,中医称

“五志过极皆可化火”,长期情绪不稳会损伤心阴,加重心脏负担。

3. 现代医学佐证:夏季心血管疾病高发

研究显示,气温超过32℃时,心脑血管急诊率上升30%。原因包括:出汗过多导致血液黏稠,增加血栓风险;高温使血管扩张,血压波动,心脏负荷加重;睡眠不足、情绪紧张进一步影响心血管健康。

4. 养心为秋冬健康奠基

中医强调“春夏养阳”,夏季养好心阳,能为秋冬储备能量。若夏季过度贪凉、熬夜、情绪失控,会耗伤心气,到了秋冬易感冒、乏力,甚至诱发旧疾。

夏季养心,是顺应天时的智慧。通过调节起居、饮食、情志,既能缓解当下不适,更能预防长远健康问题。心养好了,气血通畅,神志安宁,自然能安然度夏,活力充沛。正如《黄帝内经》所言:“圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根。”掌握季节养生智慧,方能收获长久健康。

(周口市中医院 李玲)

中医养心助你安然度夏

夏季阳气旺盛,心气当令。夏季养心不仅能增强心脏功能,还能调节情绪,提高抗病能力。夏季养心,重在“清、静、调”。顺应自然,调整作息,合理饮食,保持平和心态,再配合穴位按摩和适度运动,就能有效养护心气,安然度夏。

一、起居调养

1. 夜卧早起:夏季昼长夜短,宜晚睡(不晚于23时)早起(6时左右),以顺应阳气升发。

2. 午间小憩:11时至13时是心经当令时段,午休20分钟可养心安神,缓解疲劳。

3. 避免贪凉:空调温度不宜过低(26℃左右),避免冷风直吹,防止寒邪伤阳。

二、饮食养心

夏季饮食宜清淡,适当吃“酸”“苦”和“红”色食物。酸味生津,食用乌梅、山楂可敛汗生津,防止津液耗伤。苦味清心。食用苦瓜、莲子心、绿茶可降心火,缓解烦躁。红色补血。食用红枣、红豆、枸杞能养血安神,增强心脏功能。

推荐食疗方:莲子百合粥(养心安神)、绿豆薏米汤(清热解暑)、西洋参麦冬茶(益气

养阴)。

三、情志调摄

夏季易心烦气躁,中医强调“心静自然凉”:保持平和心态,避免情绪大起大落;可练习冥想、深呼吸或听舒缓音乐;避免熬夜、过度劳累,以免耗伤心血。

四、穴位保健

常按3个养心穴:

1. 内关穴(手腕内侧,腕横纹上2寸)——缓解心悸、胸闷。

2. 神门穴(手腕横纹尺侧凹陷处)——改善失眠、焦虑。

3. 劳宫穴(握拳时中指尖点按处)——清心火、安神志。

按摩方法:每日按揉3分钟至5分钟,或艾灸10分钟。

五、运动养心

避免剧烈运动,可以散步(6时至7时,阳气初升时),打太极拳、八段锦(调和气血,静心养气),练瑜伽,慢跑,运动时微微出汗即可,避免大汗伤阳。

坚持这些方法养生,不仅夏季受益,还能为秋冬健康打下基础。(周口市中医院 苑立博)

本版图片由周口市中医院提供

本版组稿 郑伟元

