

## 夏日天长炎热 当重护阳调心

◎金香兰

夏天到来,气温渐升,万物呈现恣意生长之势。此时,春天播种的植物已经长大,虫鸟活动繁多。这种气候物候的变化正反映着时节自然界的阴阳消长变化——阳气渐增、阴气渐减。

阳气在春天时好比萌生的稚芽,到了立夏便开始抽条拔节不断增长,至夏至时阳气最盛。整个夏天,人气血充盛、经络充盈、皮肤红润、精神饱满。

中医认为心为阳脏,且为阳中之阳,与夏季阳盛同气相求,为夏季主脏。同时,心主血脉,心阳升发,温煦血脉,推动全身气血循环分布,协调各脏腑功能,这与夏季火热、向上向外之势相合。

但火热过盛会使气血燔动,心气反而容易耗散,心神失养。年老体弱者,容易出现胸痛、胸闷、心悸、气短、烦躁、焦虑等症状,这与夏季新陈代谢加快,心肌耗氧量增加有关,容易诱发心肌缺血,导致心绞痛、心梗甚至心力衰竭发作。平日健康人群在过度的运动、熬夜后也会出现上述症状。

所以,夏季养生要顺应阳气旺盛的特点,在起居、饮食、运动等方面注意养护自身的阳气,夏季养生重在调心。

### 夜卧早起,避风寒勿贪凉

进入立夏以后,日出早而日落晚,白昼的时间长,起居最好能顺应自然规律。适当推迟睡眠时间,提前起床,有利于让人体阳气外发、阴气内伏。古人云:“夜卧早起,无厌于日。”就是希望人们不要厌烦于夏季白昼的炎热与光照,适当增加白天的活动以升阳气,夜间充分休息以养阳气。夜间11点前入睡为佳,此时阴气最盛、阳气较弱,保证充足睡眠以养阳。

白天11点到13点为午时,此时阳气最盛,阴气初生,小睡半小时可缓解白昼过长的倦怠,让身体阴阳平衡过渡,既可避免炎热天气带

来的烦闷,又可有效缓解疲劳,养足精神,提高效率。但午睡时间不能太长,否则睡醒以后反而容易头痛、头晕、乏力,影响夜间睡眠。

夏季气温较高,若日常过于贪凉贪风,很容易受到风寒湿邪的侵袭。现代人群常依赖空调设备,尤其是年轻人习惯过早开空调,或空调温度设置过低,容易出现头晕、乏力、鼻塞、流涕、颈肩部不适等风寒外束肌表、阳气郁而不发的症状;若寒邪侵犯胃肠,会出现消化道反应,比如出现厌食、腹痛、腹泻、恶心、呕吐等;肌肉关节受凉,还会导致腰背关节疼痛、肌肉酸痛。

所以需要特别注意,夏季不要穿衣过薄,室内空调温度不要过低,在睡眠时勿袒胸露腹。乘凉最好选择洁净宽敞、自然清凉的场所,避免在过廊、弄堂等有穿堂贼风之处,以免因感受外邪而生病。尤其是头部、后背等,更容易受外邪侵袭而伤阳,轻则感冒,重则出现一些“风中经络”的症状,如手足麻木、言语蹇涩、口眼歪斜等,即现在所说的面瘫、中风等疾病。对于一些体弱多病的老年人,多数有不同程度的血管硬化,容易因气温变化引起血压波动,导致心脑血管疾病发生。

情志调养也要适应节气特点。炎热酷暑易扰心神,使人情绪激动、紧张焦虑、烦躁易怒、失眠多梦等。适当开展一些思维性工作,增加兴趣爱好,不仅可以提升自己、锻炼心智、保持恬静愉快的心境,还能使人体气机得以宣泄畅达、心神得养。

### 饮食适当减苦、增辛、增酸

夏季阳热多而阴气少,气温开始上升,人体感受外界温热之气,津液随汗液、呼吸等丢失,阴虚易生内热,随之带来一些“上火”症状。

可以适当食用有清热作用的食物来生津补阴、弥补津液。日常可选择的清热生津之品,如西瓜、乌梅、草莓、番茄、桃子等新鲜瓜果;若逢雨季,内热夹湿生于体内,可以再

食用一些清热利湿的食品,如黄瓜、荷叶、薏苡仁等。

《千金方》曰:“夏七十二日,省苦增辛,以养肺气。”苦入心辛入肺,过多摄入苦味之物易使心之功能亢盛,心火克肺金,肺受病,多食辛味食物能养肺气,故省苦增辛。根据《本草纲目》和《食疗本草》记载,人参、太子参、苦瓜、百合、菊花、陈皮、佛手、桃仁等属苦味之物;香菜、芥菜、胡椒、洋葱、淡竹叶、生姜、油胡桃、茴香等属辛味之物,适当食用辛味,还可以祛除夏季暑湿之气。夏季火热过盛可使心气涣散而不收,酸味的收敛之性可收敛心气、固肌表以止汗,如柠檬、乌梅、酸枣仁、石榴皮、山楂、橙子、猕猴桃、马齿苋等都属酸性。

### 适度增加运动,饱满精神

初夏时气温适宜,是人们较有精力开展工作、积极生活、出门游玩的时光,宜消除懒散、振奋精神。适度增加运动有利于通畅气机、升发阳气、强健体魄,但要注意一切活动都要适度为宜。

夏初阳热增多,人体的津液更容易通过出汗、呼吸等散失,津亏液少可致“上火”症状出现,如咽干、眼睛红赤干涩、嘴唇干裂、焦虑、大便干燥、小便发黄、失眠等。因此,在夏季适合开展一些舒缓的,锻炼耐力、协调性的运动,如八段锦、太极等功法,八段锦整套动作共八式,简单易行、柔和连绵、滑利流畅、有松有紧、动静相兼,可以使气机流畅、骨正筋柔,每天做2~3遍,修身功效显著。

还可以选择瑜伽、游泳等有氧运动。瑜伽可以让全身经络气血畅通、肌肉筋骨放松、减轻压力缓解焦虑,从而达到修身养性的目的。对于老年人,快走也是较好的运动方式,不会过于剧烈且对腰膝关节压力较小,选择有花草树荫或者河边快走,温度不会过高且可以在过程中愉悦心情。有氧运动以不少于30分钟为宜,达到微微汗出的程度即可,根据自己身体耐受情况进行调整。

## 白蒲 百岁寿星图

(三十一)

◎吴信礼



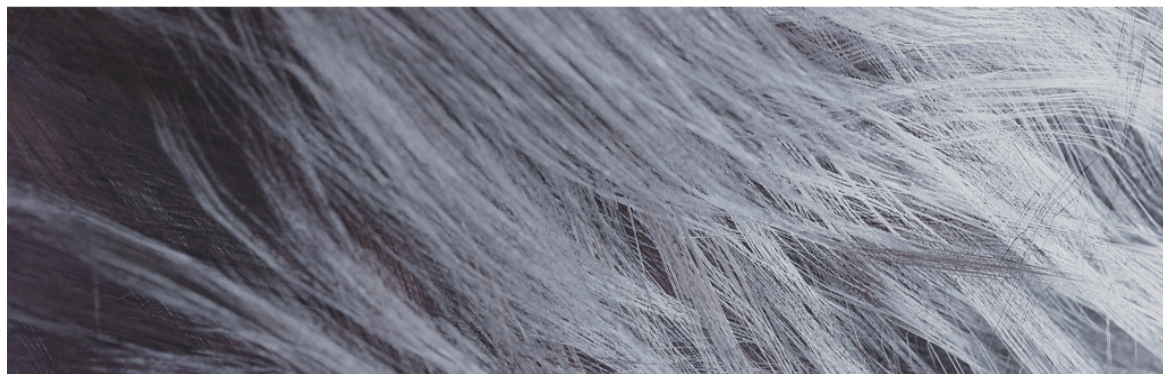
王群英女,生于1905年11月,享年104岁,白蒲浦东人。性情温和,语言能力强。生活规律,不挑食,抽水烟。寿星大使,多次被中央电视台等媒体报道。



季秀英女,生于1920年10月,享年100岁,白蒲桥口人。喜欢吃粥、吃素食,早睡早起,知足常乐,喜欢做事。



余德秀女,生于1920年3月,享年101岁,白蒲林梓居人。喜欢吃糝儿粥、杂粮饭,还喜欢喝白酒,用白酒泡饭吃。身体好的时候养养家禽、打打牌。



## 科学家发现头发变白新原因

◎陶稳

一项由美国纽约大学格罗斯曼医学院研究人员领导的新研究表明,毛囊黑色素干细胞(McSC)有一种独特的能力,可在毛囊的生长室之间移动,但随着人们年龄的增长,干细胞会被“卡住”,从而无法成熟,并失去保持头发颜色的能力。

此次研究是用小鼠细胞进行的,加深了人们对McSC如何给头发着色的基本理解。新发现的机制提出一种可能性,即McSC的固定定位在人身上也可能存在。如果是这样的话,它为逆转或防止人类头发变白提供了一条潜在途径,即帮

助堵塞的细胞在发育中的毛囊室之间再次移动。

研究人员表示,McSC具有类似变色龙的功能,而这种功能的丧失可能是导致头发变灰和变白的原因。新发现表明,McSC的能动性和可逆分化是保持头发健康亮泽的关键。