

# 立夏时节宜养心 食清淡少油腻, 科学运动强健身心

■记者 戴余乐

“槐柳阴初密,帘栊暑尚微”。今日是农历24节气中的立夏,意味着告别春天,夏天开始。  
昨日,记者从市中区中医医院了解到,“立夏”后,气温会明显升高,雨水也会增多,天气多变,可能会诱发或加重头痛。此外,季节交替对人的情绪会有影响,气温、气压升高,对心血管疾病、高血压病人影响较大,尤其是老年人易出现气滞血瘀,诱发心脏病的发作。因此,要顺应节气变化,注意养心和养生各方面,平和过渡到夏季。



资料图片

## 神经性疾病、皮肤病、胃肠疾病将进入高发期

防病

据市中区中医医院内科副主任医师余元和介绍,心脏是重要的血液循环器官,心脏阳气推动血液循环,把营养物质供养到全身,维持人体正常的生理功能。而人的心理、情绪与躯体可以通过神经、内分泌、免疫系统互相联系、互相影响。而季节交替

对人的情绪会有影响,气温、气压升高,对心血管疾病、高血压病人影响较大,尤其是老年人易出现气滞血瘀,诱发心脏病的发作。

同时,夏季湿度明显增高,又湿又热的季节,最适合细菌、微生物繁殖,容易诱发胃肠疾病,如细菌性痢疾、急性肠胃炎、食物中

毒等。此外,“立夏”后,皮肤病,尤其是过敏性皮炎、丘疹性荨麻疹等易发作。虫咬皮炎(隐翅虫皮炎等)是最应防范的皮肤病,家里建议装上纱门、纱窗,要少在草地上、树底下、阴沟旁久留,少接触小动物,并及时清除花盆里的积水,以防蚊虫滋生。

## 饮食应清淡

养生

余元和认为,人体血液循环是一个很精密的系统,在冬天给人体带来热量,夏天则可以给人体散热。立夏后阳气上升,温度也逐渐“加码”,如果进食过多的油腻或辛辣之物,容易出现痤疮、口腔溃疡、便秘等病症,还会导致血液循

环方面的问题。因此,立夏之后,饮食宜清淡,应以易消化的、富含维生素的食物为主,大鱼大肉以及油腻辛辣的食物要少吃。

另外,夏季出汗多,要注意补充水分,促进体内致热物质从尿、汗中排出,达到清热排毒的

目的。应在平时就多注意补水,大量出汗时可以适当补充一些淡盐水,以调养心脏。另外,豆类或豆制品、香菇、水果、蔬菜等都是钾的很好来源。而茯苓、麦冬、小麦、莲子、百合等,也都能起到养心安神的作用。

## 再热也要动起来

健身

随着温度的增高,不少人会减少室外活动。但长时间待在室内、久坐等,可能让人出现气滞血瘀症状。因此,余元和建议大家天气热也要动起来,但需要注意锻炼身体适时、适量和适度。

适时:运动的时间最好选择在清晨或者傍晚,这时候阳光不

太强烈,能避免强紫外线对皮肤和身体造成损害,应尽量避免在上午10点后到下午4点前进行户外活动。

适量:因为人体能量的消耗在夏季会有所增加,因此运动的强度不宜太大。建议每次的锻炼时间控制在1小时之内,若需锻炼更长时间,能在锻炼半小时

之后休息5-10分钟,再继续锻炼;同时还要注意及时补充水分和营养。

适时:最好选择在户外进行运动,如公园、湖边、庭院等视野开阔、阴凉通风的地方都是较好的运动地点。若条件有限只能进行室内运动的话,最好打开门窗,让空气保持通畅。

## 养生食谱推荐

相关链接

### 杏仁豆腐

虽名“豆腐”,但杏仁豆腐中没有半点豆子的成分,它是用甜杏仁磨浆后加水煮沸,再加入琼脂,待冷冻凝结就变成像豆腐一样的固体。在炎炎夏日,来上一碗冰爽的杏仁豆腐,是一件惬意的事。

原料:牛奶1袋,甜杏仁100克,琼脂5克,砂糖1汤匙。

步骤:1.将甜杏仁打成浆,并

加适量水煮沸;或者直接用豆浆机打成浆,然后过滤备用。

2.将琼脂配好放入杯中备用。  
3.将牛奶倒入锅中,加入打好的杏仁浆,然后煮沸,并倒入琼脂,混匀,静置冷却,放入冰箱冷藏即可。  
4.吃的时候切成块儿,也可以根据个人喜好加入蜂蜜。

### 冬瓜老鸭汤

鸭是一种营养丰富的水

禽,性偏凉。老鸭炖食时可加入莲藕、冬瓜等蔬菜煲汤食用能消暑滋阴。

材料:冬瓜、老鸭肉、盐、味精、胡椒粉、料酒、葱段、姜片、香油。

步骤:1.将冬瓜去皮切块,再将鸭子剁成块,洗净。2.鸭块入锅内炒干水汽,加高汤烧沸,放葱、姜、料酒煮20分钟。3.放入冬瓜再煮20分钟,用盐、胡椒粉、味精调味,淋香油即可。

## “80后”村医李志辉: 回乡行医守护群众健康

今年39岁的李志辉是广西兴业县石南镇谭良村人,自中学时代起,他便立志学医,希望学成归来回报家乡。2005年大学毕业后,李志辉在国内多家医院工作、学习、进修,积累了一定经验,2010年,李志辉与妻子回到谭良村,一同在村卫生室工作。

无论刮风下雨、路途远近,作为村卫生室唯一的医生,李志辉都尽全力为病人服务。他给自己立了规矩:除特殊情况外,每天坐诊9小时以上,急诊优先、老弱优先,贫困群众看病要视情况减免医药费。此外,李志辉还定期给村里老人体检,针对患有慢性疾病的群众开展随访,建立健康档案。

“再苦再累,我也会坚持下去,守护每一名群众健康”,李志辉说。

图为李志辉在兴业县石南镇谭良村卫生室内给患者检查口腔(5月3日摄)。

新华社记者 曹铭铭 摄



## 帮你“疫”下心放“晴” ——记天津心理援助志愿者团队的年轻人

■新华社记者 白佳丽 刘惟真

疫情期间,天津一批青年志愿者行动起来,成为人们的心灵“守护者”,用心理援助志愿服务拂去疫情阴霾、纾解负面情绪,帮求助者找回“心晴”。

为了满足疫情期间民众对于心理服务的需求,1月下旬,天津大学心理健康教育中心第一时间组建了心理援助志愿服务团队,为各地在校师生及社会人士提供心理援助服务。

“这支队伍中,约九成志愿者是青年,有心理咨询师、精神科医生,也有心理学专业的研究生。”天津大学心理健康教育中心副主任、志愿者团队负责人安莉说。

津大学心理健康教育中心兼职心理咨询师,也是志愿者团队中的一员。三个月来,杜夏阳的“日程表”排得满满当当。她一边照顾自己刚满1岁的孩子,一边抽出时间提供心理援助服务,常常一忙就是十几个小时。

为提升自己在突发公共卫生事件中的心理援助能力,杜夏阳每晚从网上培训课程中汲取营养、学习技巧;对视频连线的心理辅导方式感到陌生,她就不断改善援助方案,拉近与求助者间的距离。

“疫情期间的心理问题特别值得关注,学生们在学业安排、职业规划、恋爱关系等方面容易产生困惑。我一直非常渴望自己能做些什么,帮助他们缓解疫情带来的焦虑感。”杜夏阳说。

“高中时我成绩很好,但这段时间网课学习却完全跟不上进度,甚至有很强的厌学情绪。”“云开学”一段时间后,杜夏阳收到一位大一学生发来的心理求助信息。

通过视频连线,杜夏阳与这位学生取得了联系,并从朋友的角度倾听他的心声。在全面了解学生的基本情况、建立稳定咨询关系的基础上,杜夏阳逐渐推进对话的内容与深度,抽丝剥茧地帮助他找到厌学情绪的来源,并为他开出了“心理药方”。经过多次疏导,这位学生的心理状况逐渐稳定。

“心理辅导结束时,这位学生对我说,被人理解的感觉真好。”杜夏阳说。

他所在的预约组是团队的前哨,也是求助者进入心理辅导环节前的“第一扇门”。从了解求助者个人意愿和咨询需求,到帮助他们匹配合适的心理咨询师,再到安排时间与咨询方式,每一步,张强都要耐心又细心。

参加视频培训、制定工作流程、运营团队预约QQ号、与有需求的求助者提前进行线上沟通……三个月来,张强虽然一直“宅”在家,生活却忙碌而充实。

“能够和团队一起,全身心投入到工作中,帮助有需要的求助者,我感到非常自豪。”张强说。

截至4月30日,这支志愿者团队共接受心理服务预约852人次,为求助者进行网络心理辅导906人次,接待热线求助者92人次,回复

邮件咨询46人次。  
“每次听到求助者说自己的焦虑情绪有所缓解时,我都感到非常欣慰,觉得自己的付出是值得的。”天津大学心理健康教育中心教师谭婷婷说。

在疫情面前,这支冲劲十足的队伍没有停下脚步。目前,他们正在不断探索微课、网络讲座、网络团体辅导等多样化心理援助服务的途径,为更多人提供心理支持。

这段特别的经历,也让杜夏阳坚定了考取应用心理学专业博士、继续深造的想法。“公众的心理健康,需要强大的专业服务队伍去守护。未来我会用自己的知识和经验,去帮助更多有需要的人,让他们的内心充满阳光。”  
(新华社天津5月4日电)

# 健康

健康生活事业部总监:程和平  
新闻热线:13981393110  
邮箱:2008hepinggy@163.com

## 中医抗“疫”

### 中医防治瘟疫基本方法 中医传统心理调适

#### 五行音乐疗法

音乐可以深入人心,感染、调理情绪,进而影响身体。曲调、情志、脏气共鸣互动,达到动荡血脉、通调精神和心脉的作用。生理学上,当音乐振动与人体内的生理振动(心率、心律、呼吸、血压、脉搏等)相吻合时,就会产生生理共振、共鸣。

中国传统五音对应着五行,也对应着五种脏腑,五种情绪。

(1)角——养肝音乐  
相当于简谱中的“3”(mi)。  
适应情况:抑郁、易怒、乳房胀痛、口苦、痛经、舌边部溃疡、眼部干涩、胆小、容易受惊吓。

推荐曲目:《胡笳十八拍》。  
推荐欣赏时间:19:00-23:00。这是一天中阴气最重的时间,一来可以克制旺盛的肝气,以免过多的肝气演变成火,另外可以利用这个时间旺盛的阴气来滋养肝,使之平衡、正常。

伴茶:准备一杯绿茶,里面少放一些白茶,疏顺肝气。

(2)徵——养心音  
相当于简谱中的“5”(so)。徵调式乐曲:热烈欢快,活泼轻松,构成层次分明,性情欢畅的气氛,具有“火”之特性,可入心。

适应情况:失眠、心慌、心胸憋闷、胸痛、烦躁、舌尖部溃疡。  
推荐曲目:《紫竹调》。  
推荐欣赏时间:21:00-23:00。中医最讲究睡子午觉,所以一定要在子时之前就要让心气平和下来。

伴茶:准备一杯红茶,略加少量绿茶,可以补益心脏。

(3)宫——养脾音乐  
相当于简谱中的“1”(do)。宫调式乐曲风格悠扬沉静,醇厚庄重,有如“土”般宽厚结实,可入脾。

适应情况:腹胀、便秘、肥胖、口唇溃疡、面黄、月经量少色淡、疲乏、胃或子宫下垂。  
推荐曲目:《十面埋伏》。  
推荐欣赏时间:在进餐时,以及餐后一小时内欣赏,效果比较好。

伴茶:准备一杯黄茶,略加少量红茶,可以温和的调节脾胃功能

(4)商——养肺音乐  
相当于简谱中的“2”(re)。商调式乐曲风格高亢悲壮,铿锵雄伟,具有“金”之特性,可入肺。

适应情况:咽部溃疡疼痛、咳嗽、鼻塞、气喘、容易感冒、易出汗。  
推荐曲目:《阳春白雪》。  
推荐欣赏时间:15:00-19:00。

伴茶:准备一杯白茶,里面少放一些红茶和花茶,以起到补肺气,同时清除肺中杂质的效果。

(5)羽——养肾音乐  
相当于简谱中的“6”(la)。羽调式乐曲:风格清纯,凄切哀怨,苍凉柔润,如天垂晶幕,行云流水,具有“水”之特性,可入肾。

适应情况:面色暗、尿频、腰酸、性欲低、黎明时分腹泻。  
推荐曲目:《梅花三弄》。  
推荐欣赏时间:7:00-11:00。

伴茶:准备一杯黑茶,里面少放一些白茶,以起到五行相生的效果。

可根据自己的身体状况,选择适合您的音乐,建议每天1次,1次30分钟。若能跟着音乐轻声哼或者打拍子,效果会更好,若不是特别喜爱这种音乐,可以调小声音,作为环境背景音,也有一定的效果。  
(据《中医抗“疫”大众调护指南》)



乐山市卫生健康委员会 协办  
乐山市健康教育协会

## 乐山日报·健康周刊

技术支持单位

乐山市人民医院 急救:2119310 急救:2119328  
仁爱济世 精诚行医

乐山市中医医院 院办:2441183 急救:2446120  
倾心为病人 德技求双馨

乐山市妇幼保健院 院办:2131451  
仁心仁术 呵护生命

乐山市精神卫生中心 心理咨询:5868866  
仁爱至善 笃诚求精

乐山市市中区人民医院 急救:2121999  
厚德诚信 精医创新

乐山老年病专科医院 急救:2150330  
敬老·精医·创新·卓越

乐山市市中区中医医院 急救:2124120  
悬壶济世 救死扶伤

乐山友谊医院 健康热线:2555120  
仁爱·精诚·责任