

# 立夏将至 养生需注意养心清心火

5月6日将迎来立夏节气，春夏之交，万物繁茂，此时日照增加，温度渐升，农作物进入生长旺季，人体的新陈代谢也开始加快，心脑血管容易供给不足，使人烦躁不安、倦怠懒散。中医理论中，心属火，心阳在夏季最为旺盛，因此立夏养生应从养心开始。

## 立夏注重养心、清心火

初夏之时，老年人气血易滞、血脉易阻，更需注意养心通脉，以防心脏类疾病发作。而许多年轻人在夏季容易心火旺，为了降火又贪吃冷饮，其实这样不仅容易损伤脾胃，也会伤阳气。

如何在养阳的同时不让心火过盛？中医专家提醒，夏季饮食宜清淡，应以易消化、富含维生素的食物为主。立夏后阳气上升，若再吃太多油腻易上火的食物，容易导致内外皆热，出现痤疮、口腔溃疡、便

秘等。

要养心通脉，可在煲汤、煮粥时加一些桂圆、麦冬、大枣、党参、太子参、百合等。桂圆性质平和，补益心脾，养血安神，可用于心脾虚损、气血不足引起的失眠健忘、心悸怔忡等，正适合此时养心安神。

## 迎夏运动勿暴汗

立夏又称“春尽日”，立夏这天，古人有一些迎夏仪式，例如君王会到京城之外迎夏，这个习俗其实也符合中医“运动养阳”的观点。

中医讲究“春夏养阳”。初夏之时，可适量运动，多晒太阳，让阳气生发。但同时要注意，汗为心之液，要避免暴汗而伤心。尤其在夏天人变得活跃，要注意运动不宜过分剧烈，避免过度出汗。运动时以及运动后，要及时饮用温水，补充体液。尤其不要在身体正

发热流汗之时，贪凉饮冷。

## 心神调养忌暴喜

中医认为“心主神明”，人的精神情志由心来主管统摄。当夏日气温升高、心火过旺，人容易出现烦躁不安、心神不宁，从而影响睡眠。

在日常起居生活中，要戒怒戒躁，保持神清气和、活泼愉快，可多亲近大自然，使人体的阳气宣通开泄，但也不能情绪波动过大，切忌暴喜伤心。

立夏后逐渐昼长夜短，人们容易晚睡早醒，造成睡眠不足。可适当增加午休，以顺应大自然的变化，保证充足精力。不能午休的人，也可听音乐或闭目养神。平时可多揉按宁心安神理气的内关穴，以及宽胸降气通络的膻中穴。

(来源网络)

## 反复头晕无力 竟是颈动脉狭窄作怪

本报讯 近日，78岁的黄大爷因多年来反复头晕无力到市一医院就诊，被诊断为颈动脉重度狭窄，医生为其开展了标准化颈动脉内膜剥脱术，达到了治疗颈动脉狭窄、防治脑梗塞的预期。“没想到手术后能恢复得这么快、这么好，彻底解决了我的老毛病！”术后不久，黄大爷高兴地说。

黄大爷所说的“老毛病”令他一直以来反复头晕、右侧肢体无力，也让家人每天提心吊胆。到市一医院普外科就诊后，检查结果显示，其脑血管、颈部血管明显狭窄，其中最严重的是颈部血管问题，颈动脉彩超提示颈动脉起始部重度狭窄（80%狭窄）。若不及时手术，随时可能出现病情加重，导致急性大面积脑梗死，危及生命安全。

考虑到黄大爷年龄大、基础病多、血管硬化等情况，保守治疗脑梗死发作的风险较高，市一医院普外科主任邀请浙大二院派驻建德分院普外科（血管外科）主任组织多学科MDT联合会诊，经综合评估后决定为患者开展颈动脉内膜剥脱术。黄大爷在听完病情介绍和治疗方案后，果断选择进行手术，希望彻底清除隐患。

手术中，医生仅在黄大爷颈部开了一个小口，就为其清除掉了增厚的颈动脉内膜和粥样硬化斑块。如今黄大爷已顺利出院。

随着人们年龄的增长，血管也在不断老化，以至于在血管腔内形成像“水垢”一样的赘生物贴附在血管壁上（即通常所说的动脉粥样硬化），贴附的赘生物会导致血管狭窄，阻碍血流通过，此现象发生在颈动脉上即称作颈动脉狭窄。

颈动脉狭窄易发于中老年人，尤其是老年人。主要症状是耳鸣、眩晕、视物模糊、视力下降、偏盲、头昏、动脉狭窄侧短暂黑矇或视野缺失、中枢性言语障碍、肢体活动不灵活、偏瘫等，也有部分病人几乎没有症状。狭窄处可有钙化、溃疡、坏死、斑块脱落、严重者可引发脑中风。

颈动脉内膜剥脱术（CEA）是通过外科手术将颈动脉内的粥样硬化斑块切除，以达到消除颅内栓塞灶的来源、扩大管腔和改善血流的目的。该手术具有切口小、安全系数高、术后并发症少、疗效好，且再狭窄率低等优势。

(通讯员 赵志勇)

## 献热血 迎亚运

近日，中策橡胶（建德）有限公司开展了一场主题为“奋进一流迎亚运 不忘初心献热血”的无偿献血活动。公司发起献血倡议后，员工们踊跃报名，短短两天报名人数突破百人。

“公司一直积极鼓励职工献血，我自己也乐于献爱心。今天献完血，就可以办理浙江省无偿献血荣誉证书了。”该公司员工傅绶平高兴地说。当天是他第11次献血，个人献血总量已达4300毫升。

(通讯员 毛海燕)



与亚运同行

健康建德

建德人——浙江文明的曙光

挖掘建德优秀传统文化 弘扬“建功立德”地域人文精神

建功立德

德文化

打造美丽环境 培育美丽经济  
建设美德家园 塑造美丽人文