



**辰时(上午7—9时):**宜观看帆船、帆板、皮划艇、赛艇等水上运动项目。上午7—9时,人体肾上腺皮质激素的分泌进入高潮,血压也处于高峰期,血小板聚集增加,中老年人容易发生眩晕、头痛。而此时观看水上运动项目,蓝天白云绿水,容易使人神清气爽,减少血管痉挛。现代医学证实,蓝色的氛围利于血压下降、脉搏恢复正常。

在家观看比赛的电视节目时,可用左手擦抹右颈部,再换右手擦左颈,时间1~2分钟,可使心率减慢,血管扩张,对心脑血管有养护作用。高血压患者最好坐着看比赛,上下半身的夹角要大于90°,以避免挤压腹主动脉造成血压升高,可食用山楂片、果丹皮,能起到扩张血管及降压作用。

**巳时(上午9—11时):**宜观看跳远、跳高、铅球、铁饼、标枪等运动项目。巳时是足太阴脾经经气运行之时。脾主肌肉、四肢,观看跳远等四肢运动项目,能给肌肉带来良性刺激,使气血运行畅通。心理神经肌肉理论认为,想象自己也在做和运动员同样的动作,可活化大脑支配运动功能区域的神经反射联系,从而改善肢体运动功能,对有肢体运动障碍的病人非常有益。

在观看比赛时做一些上升、外展等肢体动作,可增强脾胃功能。两足开立,与肩同宽,上身转向左侧,迅速挺身向右舒展头和手,上身随之转向右侧,然后还原。左右各做21次。

**午时(上午11时—下午1时):**宜观看艺术体操、花样游泳、盛装舞步马术等项目。午时是手少阴心经经气运行旺盛之时。

**未时(下午1—3时):**宜观看乒乓球、羽毛球、射击、射箭等运动项目。下午1~3点是情绪、体力的低点,观看运动项目,可使人精神振奋,中老年人最好穿红、橙黄等暖色调衣服观看比赛,有助于提高精神。

看比赛时还可做提神操,两臂向前平举,握拳,双腿稍微下屈,两臂做后振并收回运动,后振幅度由小及大,同时配合均匀的深呼吸,运动时间为1~2分钟。

**申时(下午3—5时):**宜观看摔跤、举重、柔道等

## 按时辰看奥运 有益身心健康

午时气温高,人容易出汗,午饭后消化道供血增多,心脏血液供应相对减少,此时观看动作舒展、节奏舒缓、有韵律感的比赛项目,可以静心养神。

午时是进餐时间,观看比赛不要吃得过饱,过于油腻,适合吃莲子、葡萄干等小食品。莲子有养心安神、益肾固精等功能,葡萄干中的纤维能防止果糖在血液中转化成三酸甘油酯,对心脏有好处。

**酉时(下午5—7时):**宜观看自行车、体操、击剑等运动项目。酉时是足少阴肾经经气运行旺盛之时,观看自行车、体操等对下肢稳定性要求很高的项目,能激发下肢经脉,强健筋骨,保护肾脏,补充肾精。

中医认为,肾经是维护人体健康的重要物质。观看比赛时采取跪坐姿势,臀部放在两脚脚跟上,挺直上身,双手放在大腿上,这样有助于补养肾精。

酉时是晚饭时间,可服用杜仲猪腰汤(将猪腰1副洗净解剖开去筋膜,再将杜仲25克、威灵仙15克碾碎放入猪腰内扎紧,煮熟后去药渣,吃腰子喝汤),能补充肾精,改善身体不适。

**戌时(晚上7—9时):**宜观看马拉松、竞走、长跑、障碍马术等运动项目。戌时是手厥阴心包经经气运行旺盛之时,此时心理稳定性降到最低点,精神最不稳定,看其他比赛项目容易引起中老年人情绪的激动,可使体内儿茶酚胺分泌增多,导致心率加快、血压升高、耗氧量增大或冠状动脉痉挛。而马拉松、竞走等激烈程度较低、持续时间较长的项目,不会增加心脏负担。

观看比赛最好采取坐姿,向内收左脚,脚跟抵会阴部,向外弯曲右膝,挺直上身,可以调节血压、心率、心律,减少不良刺激。看完比赛还可喝一碗安神饮。将百合30克、淮小麦30克、夜交藤15克、大枣5枚先用冷水泡半小时,煮开后小火炖20分钟后饮用。

**亥时(晚上9—11时):**宜观看自由体操、蹦床、垒球等运动项目。亥时是免疫系统调节的最佳时间,此时身体应保持平静状态,观看自由体操等比赛可使人处于放松状态,利于免疫系统的恢复,从而使免疫力得到提高。

最好站立观看比赛,两脚距离是肩宽的2倍,同时弯曲双臂抬至胸前,双手握拳相对,拳心向下,可起到强化免疫力的作用。(徐淑荣)

力量型比赛项目。申时是足太阳膀胱经经气运行旺盛之时,它是从足后跟沿着小腿、后脊柱正中间的两旁,一直上到脑部,是一条主阳的大经脉。中医认为,观看力量型运动项目,能疏通经络,鼓舞人体阳气,人的阳气充足,机体的抗病能力就强。现代医学发现,力量型项目使机体产生应激反应,神经系统通过淋巴细胞产生调节物质进入血液,可调节免疫系统,产生硫酸表甾酮,从而增强T细胞活性,使中老年人的机体免疫力增强。硫酸表甾酮还具有抗动脉硬化、抗糖尿病、抗骨质疏松、抗肿瘤、增强记忆力等重要的防止机体老化作用。

看电视时双手合掌举过头顶,尽量挺胸,有助于养阳。千万不要长久地坐着不动,这不利于阳气的运行,也不要饮入过多的冷饮或冰水,会损失阳气。此时补充一杯酸奶是再好不过的。酸奶中丰富的优质蛋白质和维生素,有助于提高机体免疫力。

分泌增多,导致心率加快、血压升高、耗氧量增大或冠状动脉痉挛。而马拉松、竞走等激烈程度较低、持续时间较长的项目,不会增加心脏负担。

观看比赛最好采取坐姿,向内收左脚,脚跟抵会阴部,向外弯曲右膝,挺直上身,可以调节血压、心率、心律,减少不良刺激。看完比赛还可喝一碗安神饮。将百合30克、淮小麦30克、夜交藤15克、大枣5枚先用冷水泡半小时,煮开后小火炖20分钟后饮用。

**亥时(晚上9—11时):**宜观看自由体操、蹦床、垒球等运动项目。亥时是免疫系统调节的最佳时间,此时身体应保持平静状态,观看自由体操等比赛可使人处于放松状态,利于免疫系统的恢复,从而使免疫力得到提高。

最好站立观看比赛,两脚距离是肩宽的2倍,同时弯曲双臂抬至胸前,双手握拳相对,拳心向下,可起到强化免疫力的作用。(徐淑荣)

## 心有患 舌先知

中医认为,“舌为心之苗”,舌头的状态往往能够反映出心脏的健康状况,故医生在问诊的时候,总是会观察患者的舌头。舌诊在心血管疾病的中医辨证论治中具有重要价值。

**心脏出问题,舌头会有异常**

中医认为,“心开窍于舌”“舌为心之苗”,可见心与舌的关系密切,心脏情况可从舌的色泽及形体表现出来。中医师表示,健康心脏对应的舌头应该是红润柔软的,嗅觉、味觉都正常。当心脏出现问题时,可能会导致气血不畅,舌头就会出现四种异常表现。

- 1. 舌痛** 心脏供血不足时,可能会导致舌头表面出现疼痛感。这种疼痛感可能表现为刺痛、灼痛或麻木感,且可能在吞咽时加剧。
- 2. 舌苔厚重** 若心脏运行不畅,舌头上的舌苔可能显得厚重,且难以去除。这种情况下,舌苔可能呈现出白色、黄色或黑色,且舌苔厚重可能会影响味觉。
- 3. 舌头发红** 心脏火旺或心脏气血不足时,舌头呈现红色,看起来鲜红或有草莓样斑点,称为草莓舌。此外,舌尖或舌边可能伴有疼痛或刺痛感。
- 4. 舌体肿胀** 心脏功能不好时,可能导致舌体肿胀,活动受限。这种肿胀可能伴有舌头发硬、言语不清或吞咽困难等症状。

**心脏疾病的辨证施治**

一旦观察到舌头异常,要及时就医。中医辨证分型包括心阳虚、痰浊闭阻、气滞血瘀、阴寒凝滞、心火亢盛等,治疗应对证施治。

**心阳虚** 心阳虚通常是指心脏阳气不足,舌质淡胖或紫暗,苔白滑,可导致气血运行不畅、胸闷等症状。治宜温补心阳,常用方剂有参附汤合苓桂术甘汤。

**痰浊闭阻** 痰浊闭阻多因饮食不

当、情志失调等原因导致,证见舌面有暗紫色瘀斑,或舌底两条青筋溢出,可出现胸闷、痰多等症状。治宜化痰开窍,方选半夏白术天麻汤加减。

**气滞血瘀** 气滞血瘀常见于长期情志不畅、饮食不节等情况,证见胸痛、舌紫暗等。治宜活血化瘀、行气止痛,方选血府逐瘀汤进行调理。

**阴寒凝滞** 阴寒凝滞是由于体内阴寒过盛,气血不能畅通而形成的一种病理状态。证见舌质淡白,常伴胸痛、畏寒肢冷等症状。治宜温经散寒,方选当归四逆汤合吴茱萸生姜大枣汤进行治疗。

**心火亢盛** 心火亢盛是因为火热邪气侵袭心脏,证见舌红肿,伴有心烦、心慌、早搏、心动过速等不适症状。治宜滋阴降神,方选黄连阿胶汤加味进行调治。

**良好生活习惯,守护心血管安全**

心脏就像是身体的发动机,需要好好养护,才能提高心脏的能力。中医师建议,夏季护心需做好四点:

- 1. 保持健康的生活方式** 合理饮食、适度运动、戒烟限酒、保持良好的作息习惯等,都有助于维护心脏健康。平时不要熬夜,每天晚上尽量控制在十一点前睡觉。
- 2. 定期体检** 定期进行心电图、心脏彩超等检查,可以及时发现心脏问题并进行干预。
- 3. 注意观察舌头变化** 平时可以经常观察自己的舌头变化,一旦发现异常症状如变红、出现瘀斑、变白或发麻等,应及时就医检查。
- 4. 积极治疗基础疾病** 高血压、高血脂、糖尿病等基础疾病是心脏问题的重要诱因之一,因此要积极治疗这些基础疾病以预防心脏问题的发生。同时还要注意体重的控制,肥胖人群出现心脏病的几率更大。(周一海)



## 夏日胸痹心痛 丹参使用不同

夏日气候炎热,汗出增多,血液黏稠度增高,血流缓慢,血管舒缩功能障碍,极易发生胸痹心痛。在常规治疗时,不要忘了夏日心痛良药——丹参。

丹参,为唇形科多年生草本植物丹参的根。中医认为,丹参性味苦、微寒,归心、心包、肝经,有活血调经、祛瘀止痛、凉血消痈、除烦安神之功。本品味苦降泄,既能活血化瘀,又能清热凉血,故本品既可清热凉血而除烦安神,又可活血祛瘀而养血安神,尤宜于心经热邪内扰及瘀血阻滞,血行不畅所致血不养心的心悸失眠、胸痹心痛等。药理研究表明,本品所含的丹参酮、丹参醇、丹参素、维生素E等,能扩张冠状动脉和周围血管,增加冠脉血流量。可减慢心率,改善心肌收缩力和微循环,降低血压,现代常用于心脑血管病的治疗,如复方丹参注射液、丹参注射液、复方丹参滴丸、复方丹参片等,正如《本草纲目》所言“活血,通心包络”。

复方丹参滴丸、复方丹参片均为心血管内科常用中成药,为中医理血剂,有活血化瘀、理气止痛之功,主治气滞血瘀所致的胸痹,症见胸闷、心前区刺痛,或冠心病心绞痛见上述证候者。两者同是治疗冠心病的有效药物,但由于剂型不同,临床稍有差异,使用时应注意区别。

**制作剂型不同:**复方丹参片的主要成分为丹参、三七和冰片,系采用中药生药直接磨粉、压片制成。复方丹参滴丸则是在复方丹参片处方的基础上利用现代科学技术精制而成的滴丸,具有速效、高效、长效优势。

**用药途径不同:**由于剂型不同,因而用药途径不同。复方丹参片只能口

服,而复方丹参滴丸既可口服,也可舌下含服。

**有效成分不同:**复方丹参片的有效成分是丹参酮,而复方丹参滴丸的有效成分是丹参素。丹参素较丹参酮水溶性更好,药理作用更强。此外,复方丹参滴丸中的三七提取物的生物利用度比复方丹参片高出一倍。

**治疗效果不同:**复方丹参片为生药磨粉压片,只能口服,经消化道吸收,再通过血液循环输布,药效发挥缓慢,故不能缓解心绞痛,只能作为冠心病的常规用药。而复方丹参滴丸既可口服,也可舌下含服。舌下含服,药物通过舌下黏膜直接吸收,进入血液循环,避免了吞服时引起的肝脏首过效应,以及药物在胃内的降解损失,使血药浓度更高,起效迅速,一般含服5~15分钟就能起效。作为冠心病急救用药缓解心绞痛时可舌下含服,作用冠心病常规用药时口服即可。

**不良反应不同:**复方丹参片和复方丹参滴丸均含有冰片,但复方丹参片中冰片含量偏大,对胃肠道刺激较大,因而对许多患有胃肠疾病尤其是属于虚寒性体质者不宜选用;而复方丹参滴丸中的冰片含量相对较小,减轻了对患者胃肠道的刺激,易被患者所接受。

需要注意的是,两种药物不能同时服用,以免重复用药发生不良反应、加剧药物副作用。若因病情需要同时服用时,应在有经验的医师、药师指导下选用。丹参有活血之功,故孕妇、女子月经期、血小板减少、有出血倾向者不宜选用。丹参性寒,故寒凝血瘀所致的胸痹胸痛、平素脾胃虚寒、寒性体质者不宜选用。(胡献国)