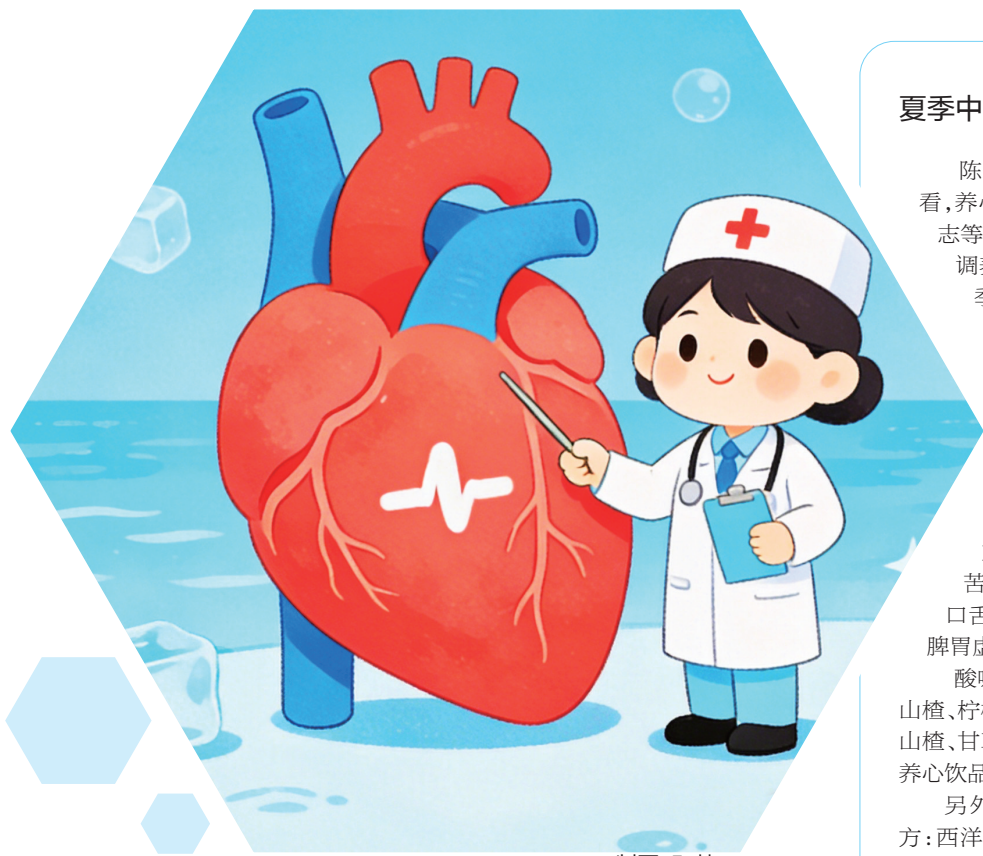


# 夏季养心贵在“静”

## 医生提醒：心脏好不好，别只看嘴唇颜色



制图：即梦AI

5月5日迎来立夏节气，受厄尔尼诺影响天气可能更热。夏季暑热易让人烦躁不安，出现心神不宁、心跳加速，进而胸闷、气短等症状。

如何给心脏“消暑”，科学养护心脏健康？海口市人民医院中医科副主任医师陈后煌建议，夏季养心，核心在于一个“静”字——饮食清淡、起居有常、运动适度、情志平和。不要迷信“夏天血压低就安全”的误区，科学监测、规律生活、及时就医，才是护心正道。

□南国都市报记者 王康景

### A 夏季心脏实际负担加重

陈后煌表示，很多人觉得夏天血管扩张、血压下降，心脏应该“轻松”了，其实不然。

从中医角度讲，夏季属火，对应五脏为心。暑为阳邪，其性炎热，易耗气伤津。高温环境下，人体出汗多，“汗为心之液”，大量出汗直接耗伤心气心阴。同时，暑多夹湿，湿热交蒸，最容易困阻脾胃、蒙蔽清窍，导致胸闷、心悸、头晕。

从现代医学机制看，夏季出汗多但补水不足时，血液浓缩，易形成血栓血管扩张的假象：虽然外周血管扩张，但心脏为维持散热需要增加心输出量，实际负担加重。此外，空调温差刺激，室内外温差过大，血管剧烈收缩舒张，容易诱发冠脉痉挛。睡眠减少、情绪波动也是原因之一，夏季昼长夜短，休息不足，加上暑热烦躁，交感神经兴奋，所以夏季心梗、心衰急性发作并不少见，尤其是从高温环境突然进入低温空调房时，风险更高。

### B 常见心脏不适类型有4种

陈后煌说，从门诊来看，夏季出现的心脏相关不适症状主要有几类：一是功能性心悸，在年轻人中多见，自觉心跳快、心慌，但检查无明显器质性病变。多与熬夜、喝咖啡浓茶、焦虑、睡眠不足有关。中医辨证多为心脾两虚或阴虚火旺。

二是冠心病、心绞痛。中老年患者，夏季可能症状不典型，不一定表现为典型胸痛，而是胸闷、气短、胃部不适，甚至牙痛、肩背痛。这是因为夏季湿气重，湿性黏滞，症状表现更为隐匿。

三是心律失常，房颤、早搏等在夏季容易发作或加重，与电解质紊乱（出汗多导致钾、镁流失）、睡眠不足、情绪波动密切相关。

四是心力衰竭，原有心脏病基础病的患者，夏季因饮水不当（要么过少导致血液浓缩，要么过多加重心脏负荷）、感染（空调房感冒）、饮食不节等，容易诱发急性心衰。

总而言之，熬夜、暴饮（冰水）、暴食、情绪剧烈波动、突然剧烈温差、过度劳累等，都容易诱发心脏相关疾病。

### 夏季中医如何“养心”？

陈后煌表示，从中医角度看，养心主要从饮食、运动、情志等方面进行调理。在饮食调养方面，除了少油腻，夏季护心推荐多吃红色食物入心，比如西红柿、红枣、红豆、山楂。西红柿富含番茄红素，抗氧化保护血管；红枣补中益气、养血安神。

苦味清心火，比如莲子心（少量泡水）、苦瓜、苦菊。适合舌尖红、口舌生疮、心烦失眠者。但脾胃虚寒者不宜过苦。

酸味敛汗生津，比如乌梅、山楂、柠檬。自制乌梅汤（乌梅、山楂、甘草、冰糖）是夏季很好的养心饮品，敛汗而不伤正。

另外，推荐益气养阴养生方：西洋参3-5片泡水，适合气阴两虚、口干乏力者；生脉饮（人参/党参、麦冬、五味子）是经典夏季养心方。

不过，要忌冰镇饮料猛灌，忌过咸，忌夜宵过饱。

在运动方面，应避开上午10时至下午4时的高温时段，推荐清晨（6-7时）或傍晚（17-18时后），中等强度，微微出汗即可，切忌大汗淋漓，如快走、太极拳、八段锦、游泳（注意水温不宜过低，避免温差过大）。

高血压、冠心病患者应避免晨峰血压时段（6-10时）剧烈运动，运动前后做好热身和放松，老年人以舒缓为主，形劳而不倦，心率控制在（170-年龄）次/分以下。

在情志调摄方面，夏季心火易旺，人容易烦躁、发怒。中医讲“怒则气上”，情绪激动是诱发心血管事件的重要诱因，建议每天留出10-15分钟静坐或冥想，听舒缓音乐、书法、钓鱼等，采取深呼吸调节情绪。

此外，他还建议睡子午觉，中医讲“子时大睡，午时小憩”，夏季再热也应争取23点前入睡；午休15-30分钟最能养心。

陈后煌表示，心脏好不好，不要总盯着“嘴唇是否发紫”这个症状。嘴唇发紫（紫绀）确实可能提示缺氧，常见于先天性心脏病、严重心衰、肺部疾病等。但不能单凭嘴唇颜色判断心脏好坏。很多健康人嘴唇颜色偏深是因为肤色、血液循环特点，而部分心脏病患者早期嘴唇颜色完全正常。因此，应该更加关注血压、心率、血脂和血糖等重要指标，做好日常自我监测，发现不对，及时就医。

### 总在凌晨咳嗽？可能是哮喘信号

新华社西安5月5日电（记者蔺娟）今年5月5日是世界防治哮喘日。哮喘是全球最常见的慢性呼吸道疾病之一，不少患者深受其困扰。哮喘有哪些症状？哪些因素会引发哮喘？听听专家怎么说。

#### 哮喘有哪些症状？

“哮喘不是细菌感染，而是气道的高度敏感。”西安交通大学第二附属医院呼吸与危重症医学科主任医师杨拴盈介绍，咳嗽是哮喘最常见的症状之一，尤其是凌晨咳嗽，很多患者会在凌晨2-4点被咳醒，以干咳为主，有时会有少量白痰，吃普通止咳药效果不佳。此外，患者还会出现喘息、胸闷、气短等症状。这些不适可能突然出现，也可能在接触某些东西后发作，有时能自行缓解，有时需要用药才能好转。如果出现以上一种或多种症状，尤其是凌晨咳嗽频繁、持续超过8周，一定要及时去医院检查，明确是否为哮喘，避免误诊误治。

#### 哪些因素会引发哮喘？

杨拴盈表示，哮喘通常由多种因素引发，主要包括遗传因素、环境因素、生活习惯以及其他因素。

“从遗传因素来说，哮喘有明显的家族聚集性，如果你的父母、兄弟姐妹有哮喘，那么你患病的概率会比普通人高很多。”杨拴盈说，环境因素是最常见的哮喘诱因，如空气中的花粉、尘螨、霉菌，宠物的毛发、皮屑等都可能刺激气道引发不适。

不良生活习惯、过度劳累、情绪波动大等，会降低身体抵抗力，让气道变得敏感，诱发哮喘。吸烟或长期接触“二手烟”“三手烟”，也是引发哮喘的重要因素。此外，感冒、流感等呼吸道感染，会直接刺激气道炎症加重，诱发哮喘。部分人对某些食物过敏，食用后也可能引发哮喘发作。

#### 哮喘可以根治吗？

西安交通大学第二附属医院呼吸与危重症医学科副主任医师吴媛媛说，虽然目前哮喘还无法根治，但通过科学规范治疗，完全可以控制病情，患者能够正常生活、工作和学习，不用再被咳嗽、喘息困扰。

吴媛媛强调，一些哮喘患者认为“不发作就不用吃药”，或者擅自停药、减药，这是非常危险的，很容易导致病情反复、加重，甚至引发严重的哮喘急性发作，危及生命。哮喘急性发作时，使用沙丁胺醇气雾剂急救，能迅速扩张气管，几分钟内缓解喘息。平时不发作时，应遵医嘱使用含有布地奈德等吸入激素类药物控制症状。“很多人一听激素就害怕，其实吸入的激素剂量极小，主要作用于气道，几乎不进入血液。”吴媛媛说。

专家提醒，哮喘患者治疗期间一定要定期复诊，医生会根据患者的病情变化，调整用药方案，确保治疗效果。同时，不要轻信“偏方”“根治哮喘”的虚假宣传，避免延误治疗。