



迎立夏

养心护神清心火

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 朱钦文

蛙声蝉鸣，闻夏而来。4月底在气象学上已“全面入夏”的广东，5月6日将迎来正式的立夏。中医提醒，立夏养生，应从养心开始。

立夏养心清心火

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。广东省名中医、南方医科大学中西医结合医院副院长彭康教授提醒，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。

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？彭康提醒，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，若再吃太多油腻上火的食物，容易导致内、外皆热，而出现痤疮、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。其中性质平和的桂圆，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”。彭康建议，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而导致过度出汗。运动时以及运动后，要及时饮用温水，补充体液。尤其不要在身体正热络流汗之时，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，容易出现烦躁不安、心神不宁，而影响到睡眠。

彭康提醒，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“阳盛阴虚”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。

立夏养生汤水：用好桂圆丹参

桂圆粥
功效：养心安神
材料：桂圆30g、红枣15g、糙米150g

方法：上述材料共入锅中，加水适量，熬煮成粥，适当调入白糖即成。

双参猪心汤
功效：益气通脉
材料：炒丹参15g，党参15g，猪心1个，盐适量。

方法：将猪心剖开两半，切去筋膜，洗净。丹参、党参洗净后放入砂锅，加清水大火煮至水滚，改用文火煲两小时左右，加入盐调味即可。

送春雨

吃春饮茶祛湿忙

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

珍在《本草纲目》中记载：“茶苦而寒，属阴中之阴，沉也降也，最能降火。”茶既可以降肝火，也可以降心火。谷雨前后采摘的茶叶苦寒之味更为突出，功效更好。

其实，在古时还有“走谷雨”的风俗，即谷雨这天青年妇女走村串亲或者到野外走走，寓意与自然相融合，强身健体。

食疗推荐

香椿煎鸡蛋

材料：嫩香椿芽1把，鸡蛋2-5个，盐适量，色拉油适量。

功效：滋阴养血，健脾养胃，补充阳气。适用于脾胃虚弱，阳气不足，表现为腹胀，进食生冷寒凉后加重，精神疲倦，容易疲劳，怕冷，便溏者。

土茯苓牛大力猪骨汤

材料：土茯苓30g，牛大力30g，白扁豆30g，赤小豆30g，薏苡仁30g，莲子30g，猪骨适量，水适量。

功效：清热利湿，舒筋活络。适用于脾虚湿困，表现为四肢乏力，倦怠犯困，关节酸痛沉重以及皮肤湿疹者。

补肺固表防过敏

春天百花齐放，杨絮、柳絮满天飞舞，对于鼻炎、哮喘等过敏体质的人来说，户外活动时最好戴好口罩。同时，可多吃一些白木耳、白茯苓、百合、山药、黄芪、燕窝、虫草、党参等食物以补肺益气。同时，还可以多按摩迎香、风门、肺俞、脾俞等穴位以健脾肺固表。

吃春饮茶走谷雨

在北方，有谷雨食香椿的习惯。谷雨前后的香椿香醇爽口，有“雨前香椿嫩如丝”之说。香椿具有健胃理气、补充阳气的作用，和豆芽、蒜苗、豆苗一样，都是非常适合此时养生的食物。在南方，则有谷雨饮茶的习惯。马书鸽介绍，明代医家李时

疏肝理气忌躁郁

谷雨时节意味着暮春已至，肝气开始蠢伏，所以人体容易产生紧张、焦虑等不良情绪，造成肝气郁结不畅。因此，马书鸽建议，平时可多用玫瑰花、茉莉花、菊花、素馨花、青皮等泡茶饮用。另外，也可以在天气晴朗的时候，多进行户外活动，亲近大自然，踏春赏花、临溪戏水等以陶冶情操、舒畅肝气。同时，也可以多搓摩肋肋、按揉三阴交、太冲等以疏肝理气。

健脾祛湿正当时

谷雨过后，气温回升加快，降雨增多，加之岭南地区气候湿热，因此，湿邪最易侵犯人体，容易出现头晕、身体沉重、精神困倦、口干口苦等脾胃湿热的症候，甚至导致湿疹、关节痛、哮喘等疾病高发。广东省妇幼保健院中医主治医师马书鸽建议，此时应多吃一些健脾祛湿的食物，如茯苓、薏米、白扁豆、黑豆、赤小豆、芡实、冬瓜、陈皮等。

由于此时阳气渐长，阴气渐消，肝旺气浮，脾胃功能旺盛，心气开始逐渐开发。所以，也应抓住这个补益身体的好时机，多吃健脾益气养血的食物，如党参、莲子、山药、枸杞子、大枣、鸡肉、鲫鱼等。

学做“招财猫”改善“手机肩”

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 林孔锦 刘庆钧

睡前想刷下手机助眠，没想到一不小心躺在床上就刷了两个小时。久而久之就产生肩部不适——“手机肩”。“手机肩”怎么治？趁着假期在家，多做这个动作，有助于“手机肩”康复。

什么是“手机肩”？

广州中医药大学第一附属医院康复中心主治医师陈维介绍，“手机肩”主要表现为肩部疼痛，范围不局限，内收、外展及内外旋时疼痛明显，常伴肩胛骨内侧刺痛。严重者可能出现颈部肩部弥散钝痛、上肢麻木、发凉发胀、无力等症状。近期，康复中心门诊就接诊了好几位这种

类型患者。“手机肩”的产生与长时间侧卧玩手机有一定关系。侧卧在床上刷手机时，左臂压在下面，左上臂外旋，前臂外展外旋，肱二头肌外旋，手上握着手机，直到发困睡着了，手还是保持这个姿势。这种情况，胸大肌的止点处是反折着附着在肱骨大结节嵴上并包压在二头肌上的，因此肱二头肌外旋会使胸大肌附着处向外牵拉。

试想一下，就这样睡了一夜，压迫的肌肉经过长时间紧张，早上起床时，又在缺血缺氧的情况下，就容易出现挛缩。长期处于这种状态，容易引起肌肉运动的不协调，进而造成肩部的不适或功能障碍。

如何改善“手机肩”？

广州中医药大学第一附属医院康复中心主治医师张蕊支招，要缓解或解决“手机肩”的症状，可想办法解决胸大肌和肱二头肌的压迫和牵拉。方法有二：

- 1. 热敷局部疼痛区域，可以用热毛巾局部敷胸大肌与肱二头肌两分钟。
- 2. 坐位抬手屈肘，做“招财猫”的动作，10个一组，共3组。

与肩周炎如何区别？

“手机肩”与其他肩周炎等疾病有明显区别。“手机肩”有以下特点：患者通常没有外伤史，

并有长期不良姿势使用手机等习惯；关节活动受限不明显，主动运动与被动运动一致；肩部喙突（肩胛颈前方骨状骨性凸起）压痛明显。

最后要提醒，日常生活要避免侧躺或俯卧玩手机，玩手机不要超过一个半小时，并注意增加日常运动，提高自身免疫力。

假期正确“躺平”睡姿有讲究

文/羊城晚报记者 张华

忙碌近半个月，经历了连番用手机、电脑，脖子累得硬邦邦，又酸又痛，终于迎来了五一假期，可以美美地躺在床上，让颈椎好好休息。但是不安分睡觉的人却容易因为不正确的睡姿导致颈椎不适，休息变受害。

好枕头高低适中

睡觉姿势七歪八拐一时爽，颈椎犯病悔断肠。广东省名中医、广东省第二中医院针灸康复科主任医师范德辉指出，颈椎是人体最特殊的“桥梁”。上承头颅，下接躯体，其结构坚韧、结实，不仅为了有效支撑大脑，也是为了好好地保护颈椎管内的神经、血管。一旦其结构发生改变，就会出现如颈肩痛、脖子僵硬感、上肢麻木、头晕、耳鸣、脚踩棉花等常见症状。

要想睡得好，睡姿、枕头很重要。“颈椎是有生理曲度的，当我们枕平卧时，脖子和床中间会存在一段空隙。所以，一个合适的枕头，会自动填充这个空隙，在睡眠中支撑颈椎，让颈部肌肉、韧带处于放松的状态。”范德辉指出，一个好的枕头应该是高低适中的。如果喜欢仰卧，建议枕头的高度约一个竖起来的拳头高（5-8 cm）；喜欢侧卧，枕头高度可选略高于拳头（7-14 cm之间）。

医生推荐仰睡

仰睡能够更好地维持颈椎的自然弧度，适合有颈椎或脊椎病的人。仰卧位一般将头颈部置于枕头中间凹陷处，使枕头的支点位于颈后正中处，并与颈背部的弧度相适应以保持颈椎的正常生理曲度。在选择侧卧位时，应经常改

变侧卧的左右方向。范德辉表示：“由于长期取一侧卧位，会使脊柱受力失衡，而不利于颈椎病的治疗和康复。”所以，对于颈椎病患者而言，侧卧并不是最好的睡姿，如果喜欢侧卧睡觉，一定要选择适合自己的枕头，枕头的高度要与一侧肩部的宽度一致。

枕头软硬怎么挑？

枕头过软，夜里翻身时，头部和身体不一致；枕头过硬，头部不舒服，增加了翻身次数。而理想的枕头是头部和身体同时自然翻转。专家指出，比较好的枕头材质有荞麦皮枕头、乳胶枕头、记忆棉枕头、羽绒枕头等，建议试用后，选一个自己最喜欢、觉得最舒服的类型。

对于颈椎生理曲度变直，甚至反弓的人，范德辉建议在睡觉前枕一下圆柱状物体，比如水瓶、可乐等物品，有助于恢复生理曲度。具体做法：仰卧在床上，去除枕头，在颈椎后面放一个用毛巾包裹的竹筒（平放桌面与拳头等高）或可乐瓶做枕头，一般在每天中午和晚上睡觉前练习半小时到1小时即可。



本版图片/视觉中国

拒绝颈肩痛 假期来拉伸

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 王威

平日里大家上班、上学都比较紧张、繁忙，每天都要用大量的时间伏案工作、学习，是否有感觉随着这些生活习惯带来了“富贵包”、颈肩痛？趁着五一小长假来临，从事疼痛诊疗多年的广州医科大学附属第五医院主任医师宗银东特别推荐四个简单易学的拉伸运动，跟着以下动作要领一起活动起来，轻松缓解肩颈痛的困扰。

要改姿势！两类人注意

宗银东主任医师介绍，这套拉伸动作特别适合“上交叉综合征”人群。这是一种上肢动作模式异常综合征，表现出肌肉力量不平衡，由矢状面上的姿势不对称引起的慢性运动系统疼痛综合征。上交叉综合征患者最初会出现肩颈感觉不适，严重时还会导致颈椎痛，影响颈椎供血。

它的形成和平时错误姿势、习惯有关，主要见于这两类人：一是长时间静态工作和不良姿势伏案工作、低头的人群，如常坐办公室，经常看电脑的人；二是过度锻炼胸部肌肉而忽略背部肌肉锻炼，且对胸部肌肉不进行拉伸的健身人群等。如果不改变错误的姿势，状况还会反复，甚至逐渐加重。因此，宗银东尤其建议上述

人群日常可坚持做拉伸运动，不仅能增加肌肉力量，还能缓解不良生活习惯带来的疼痛。但如果上述拉伸运动仍无法缓解疼痛，且已经严重影响日常生活，就需及时前往医院就诊，寻求疼痛专科医生的专业评估与治疗。

四个动作，假期来拉伸

需要提醒的是，为保证拉伸时的安全，必须牢牢把握这几个主要原则：避免疼痛；缓慢拉伸；拉伸正确的肌肉；避免影响其他肌肉和关节。

●拉伸颈侧肌群

辅助工具：一把椅子。动作要领：腹部和背部稍微收紧，左手抓住座椅边缘，上半身向右侧倾斜，右手轻拉头部使颈部向右边屈曲，感受颈部和肩部牵拉感，右手轻柔缓慢施压拉力，拉伸10-20秒；下颌上抬30度拉伸颈前部肌群，持续20-30秒；下颌向下倾斜30度拉伸颈后部肌群，持续20-30秒。换另一侧继续拉伸。重复次数：两到三组。

●拉伸胸锁乳突肌

辅助工具：有无椅子均可。动作要领：轻微收紧腹部核

心，用双手按住右侧锁骨的内侧，缓慢向后侧和左侧移动头部，拉伸20-30秒，直到颈部后侧有轻微的紧绷感，放松肌肉5-10秒。换另一侧继续拉伸。重复次数：两到三组。

●拉伸肩胛提肌

辅助工具：一把椅子。动作要领：坐在椅子上，左手抓住椅子边缘，头部向右旋转45度，右手置于后脑勺，朝着膝盖方向向前拉伸20-30秒，放松肌肉5-10秒；头部向后靠抵手掌产生阻力感时停止动作，放松肌肉5-10秒。换另一侧继续拉伸。重复次数：两到三组。

●拉伸胸大肌

辅助工具：一面墙。动作要领：右前臂和手掌贴住墙面，手肘的高度略高于肩胛骨，腹部收紧，防止弓腰，右脚向前迈一步，带动上半身向前、向下慢慢倾斜，拉伸20-30秒，肌肉有轻微拉伸感时停止动作，放松肌肉5-10秒。换另一侧继续拉伸。重复次数：两到三组。