

今日立夏 顺应时节养心护阳

牢记“5宜5忌”，安稳入夏不烦躁

5月5日迎来立夏节气，标志夏季正式开始。此时气温升高、万物繁茂，人体阳气渐盛、心气转旺，易出现心烦、失眠、乏力、血压波动等问题。东南大学附属中大医院中医内科刘志刚副主任医师提醒，立夏养生以养心护阳、静养戒躁为核心，顺时调养更安康。 通讯员 蔡逸秋 程守勤 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟



立夏养生：养心护阳、静养戒躁

刘志刚介绍，夏季与心气相通、心主神明，立夏后气温升高，人容易烦躁不安、情绪波动，进而使心率加快、血压上升，增加心脏负担，因此情志养生以静养为要，保持心境平和，避免大喜大怒，可通过绘画、书法、下棋、听轻音乐等舒缓方式宁心安神，保护心血管。

立夏起居调养应顺应昼夜长短、阳盛阴虚的规律，适当晚睡早起，午后1至3点气温最高，大脑供血相对不足易困倦，建议小睡30至60分钟以改善精神状态，同时睡眠时不可直吹空调或风扇，防止寒邪伤阳，诱发感冒、肌肉僵硬等不适。

饮食上，立夏肝气渐弱、心气转旺，应遵循“增酸减苦、补肾助肝、清淡为主”的原则，多吃乌梅、山楂、木瓜等酸味食物，生津止渴、收敛汗液、促进消化，减少电解质流失，常吃蚕豆、苜蓿、黄瓜、樱桃、枇杷、鱼、虾等“立夏三鲜”应季食材，补充营养、养心补气、调节血压。

运动方面，适合散步、慢跑、

太极拳等中低强度运动，以微微出汗为宜，符合“春夏养阳”理念，中医认为“汗为心之液”，此时切忌大汗过度，以免耗伤心气，出现心慌、乏力，严重时还可能引发中暑。

牢记“5宜5忌”，顺应时节守健康

立夏养生讲究顺应自然，在日常调养中做到有所宜、有所忌，才能更好地养心护阳、安稳度夏。

刘志刚介绍，养生宜晚睡早起、坚持规律午休，有效改善脑部供血、提升精神状态并保护心血管；宜多喝温开水或淡盐水，夏季出汗多，及时补水补电解质，可维持体液平衡、守护心液；宜适当食用酸味食物，借助有机酸收敛汗液、帮助消化，减少电解质过快丢失；宜吃应季的“立夏三鲜”，通过时令食材补充维生素、钾与膳食纤维，达到养心补气、调节血压的效果；宜选择温和运动，以微微出汗为度，增强心肺与代谢功能。

同时，立夏养生也要避开五

大禁忌。忌大汗淋漓，以免耗伤心气、引发心慌乏力甚至中暑；忌空调风扇直吹，防止寒邪伤阳、血管骤缩，诱发感冒与肌肉僵硬；忌暴喜大怒，避免情绪剧烈波动导致血压骤升，增加心脑血管风险；忌用含糖饮料代替白水，防止高糖加重脱水、损伤脾胃；忌午休超过一小时，避免醒后昏沉头痛、扰乱夜间睡眠，进而耗伤心气。

养生茶饮：益气清心茶，安稳度夏

针对夏季易出现的心烦、多汗、心悸气短等症状，刘志刚推荐益气清心茶，日常代茶饮更安心。

这款茶饮以黄芪5克、莲子心3克、绿茶适量为原料，用开水冲泡即可。能够益气清心、除烦安神，适合夏季口干烦躁、心慌乏力的人群饮用。

春夏交替，养阳为先，养心为要。立夏做好情志、起居、饮食、运动全面调理，避开大汗、贪凉、情绪过激、午休过久等误区，就能平稳换季，以轻盈舒畅的状态，安然迎接炎炎夏日。

立夏躺着抱腿“压压腹” 既清心火又化湿气



5月5日，我们迎来立夏。中医有言：夏气通于心。时序更迭，天地气机相交，草木华实并茂；人身阳气浮越于外，心火易亢，湿热渐生。故立夏养生，贵在养心宁神、疏肝理气、健脾祛湿。

运动方面，江苏省第二中医院中医康复中心康复治疗师徐振宇推荐了一个动作，叫抱膝压腹式：取仰卧位，双手抱腿，头微微抬起，努力用鼻尖触碰膝盖，一松一紧，配合呼吸。这个动作不仅能清心火，大腿压腹过程中，还可按摩脾胃，助湿气运化。每天练习6—8遍，身体微微出汗即可。

起居养生，牢记“夜卧早起，午间小憩”。江苏省第二中医院公共卫生科副主任护师袁素洁表示，立夏后白昼变长、黑夜变短，顺应自然规律，

我们要适当调整作息，不要再像春天那样贪睡。建议每晚11点前入睡，此时是肝经排毒、心经休养的关键时段，熬夜最伤心神，还会加重湿气堆积；早上可以适当早起，呼吸清晨的新鲜空气，舒展身体，唤醒全身气血。

情绪上，做到“心平气和，不怒不躁”。天气炎热，人会心烦易怒，而“怒伤肝，忧思伤脾”，不良情绪不仅会影响心神，还会导致气血不畅，加重湿热困扰。日常可以多做一些能舒缓情绪的事情，比如听舒缓的音乐、散步、养花种草，或者约上朋友聊聊天，释放压力，保持心情舒畅。记住，心平气和才能不上火，气血通畅才能祛湿排毒，好心情也是立夏养生的“良药”。

袁素洁坦言，立夏养生，不用刻意大补，遵循自然规律，做好调作息、养饮食、平情绪、适运动，养心祛湿双管齐下，才能让身体适应夏季的节奏。 扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩



扫码看视频

83岁老人咳痰20天，原来气道卡着整排假牙

“之前一小时要吸好几次痰，人也昏昏沉沉的，现在痰少了，眼睛也睁开了，太谢谢你们了！”近日，江苏省省级机关医院呼吸内科团队凭借内镜技术，成功为一名83岁高龄帕金森患者取出滞留气道20余天的义齿异物，为老人打通了堵塞的“呼吸生命线”。

20余天咳痰不止，疑是气道存异物

83岁的陈爷爷(化姓)有多年帕金森病史，长期卧床、吞咽功能严重减退。20多天前，他在进食时突然发生呛咳，但很快便恢复了平静，于是家人并未过于重视。但此后，他便陷入了反复咳嗽、咳痰的困境，就医后被诊断为吸入性肺炎，同时伴有二氧化碳分压升高。然而在接受了抗感染等对症治疗后，老人痰多的症状仍然没有改善，呼吸愈发不畅，

人也昏昏沉沉的。

为寻求进一步治疗，病人转入江苏省省级机关医院呼吸内科。入院后，呼吸内科团队立即为老人完善血气分析，结果显示二氧化碳分压58mmHg(正常值为35—45mmHg)，通气功能明显受阻。结合老人此前的CT影像，呼吸内科主任刘剑南高度怀疑，老人气道存在异物可能。

气管镜“探案”，揪出声门上的“隐形元凶”

考虑到老人因高龄、帕金森病导致身体反应差、耐受度低，在与家属充分沟通并评估风险后，团队决定为陈爷爷行床旁气管镜检查——既可明确病因，也能在发现异物后及时处置，最大限度降低手术风险。

随着气管镜缓缓进入气道，镜下的一幕让医生找到了“元凶”：在老人声门上方、会厌

处，竟嵌顿着一副包含七八颗牙齿的义齿。追问病史后，家属才回忆起，20多天前老人那次呛咳时，佩戴的假牙曾意外脱落。当时因老人没有持续剧烈咳嗽、呼吸困难等典型表现，家人以为假牙只是掉落在了别处，并未深究。

实际上，正是因帕金森病导致老人的咳嗽反射极度减弱、吞咽功能差，使得这枚义齿误入气道后未能被有效咳出，也没有引发剧烈窒息症状，从而悄无声息地滞留了20余天。它不断刺激气道黏膜，引发持续炎症、痰多，进而导致吸入性肺炎反复不愈、二氧化碳潴留，形成恶性循环。

该院呼吸内科团队果断采用内镜下取石网篮——这一器械如同一只灵活的“微型抓捕器”，在气管镜直视下，小心翼翼地勾住义齿末端。经过不懈努力，这枚滞留气道20余天的义齿被完整、安全地取出。

出现反复咳痰，应停止进食尽快就医

刘剑南提醒，像陈爷爷这样患有帕金森病、脑卒中等疾病，以及长期卧床、吞咽功能减退的高龄人群，是气道异物、吸入性肺炎的高发人群。由于这类患者咳嗽反射弱、反应迟钝，异物误入气道后往往不会出现典型的剧烈呛咳、窒息等症状，容易被忽视，异物长期滞留，会反复引发感染。

一旦发生可疑异物误入气道(尤其是高危人群出现不明原因的反复咳痰、肺炎迁延不愈)，切勿盲目用手抠、催吐或强行吞咽，应立即停止进食饮水，尽快前往有气道异物急诊处置能力的医院就诊，由专业医生通过内镜等技术精准取出异物，避免延误病情。

通讯员 穆婷婷 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

莫把红霉素软膏当“万能药”

五月气温升高，蚊虫开始活跃，湿疹、痘痘等皮肤问题随之出现。社交媒体上，有关“红霉素软膏是万能皮肤药”的说法引发讨论。对此，辽宁省沈阳市卫生健康服务中心主任医师李涵表示，红霉素软膏是一种抗生素软膏，主要针对细菌感染，适应证为脓疱疮等化脓性皮肤病、小面积烧伤、溃疡面感染和寻常痤疮。

李涵表示，若叮咬处仅出现轻微红肿或瘙痒，红霉素软膏并无直接治疗作用。不过，如因抓挠导致皮肤破损并继发敏感菌感染，使用红霉素软膏可抑制局部细菌繁殖，起到抗感染的作用。另一方面，“痘痘”的学名是痤疮，不同类型的痤疮对应的外用措施不同，没有一种抗生素膏是“万能”的。”此外，红霉素软膏也并不能治疗唇炎。至于“神化”其可以弱化黑眼圈，甚至治疗痔疮，更是无稽之谈。 新华社