

# 运用五行理论调理心脏健康

□尹诗

中医内科养生之道源远流长，其中五行理论作为中医理论的重要组成部分，对于调理人体内脏健康具有独特的指导意义。

心脏作为人体的“君主之官”，其健康直接关系到整体的生命活力。

本文将分条阐述如何运用五行理论来调理心脏健康，为医学科普提供有益参考。

## 一、了解五行与心脏的关系

五行理论将自然界的五种基本物质——金、木、水、火、土，与人体五脏——肺、肝、肾、心、脾相对应。心脏属火，代表热情、活力与血液循环。在五行相生相克的关系中，火生土，水生火，金克火，这些关系揭示了心脏与其他脏腑之间的紧密联系和相互影响。

## 二、饮食调理：多吃赤色食物

### 1. 赤色食物的选择

赤色食物与心脏相对应，如红豆、红枣、胡萝

卜、红辣椒、西红柿等。这些食物富含维生素、矿物质和抗氧化物质，有助于促进心脏血液循环，增强心脏功能。夏季是养心的最佳时节，此时应多吃赤色食物，以补充心脏所需的营养。

### 2. 合理搭配与适量摄入

中医强调饮食的“五味调和”，即酸、苦、甘、辛、咸五种味道要适当搭配。对于心脏健康而言，应适量增加赤色食物的摄入，同时避免过度食用高盐、高糖、高脂肪的食物，保持饮食的均衡和健康。

### 三、情绪调理：保持心态平和

#### 1. 调节情绪

情绪的稳定对心脏健康至关重要。中医认为，心脏主神明，过度焦虑、紧张等负面情绪会损伤心脏。

#### 2. 放松技巧与兴趣培养

学会放松是调节情绪的有效方法。可以通过冥想、听身心音、乐缓解、压力阅读。

或此外参与，自己培养感兴趣兴趣爱好，活动也能来丰富生活放松内容，提高生活质量，有助于保持情绪的稳定。

### 四、运动调理：适量运动促进血液循环

#### 1. 选择适合的运动方式

适量运动有助于增强心脏功能，促进血液循环。中医提倡“动静结合”的运动方式，即既要有适量的运动锻炼，又要有足够的休息。年轻人可以选择跑步、游泳等有氧运动；老年人则可以选择散步、太极拳等低强度运动。

#### 2. 注意运动时间和强度

中医建议运动时间最好在早晨或傍晚，避免在中午或高温时段进行剧烈运动。运动强度应适中，以身体微微出汗、不感到过度疲

劳为宜。

## 五、睡眠调理：充足睡眠促进心血管健康

### 1. 保持良好睡眠习惯

充足的睡眠对于心脏健康至关重要。晚上保持规律的作息时间，创造一个安静、舒适的睡眠环境，有助于促进心血管健康。

### 2. 避免熬夜与过度劳累

长期熬夜和过度劳累会损伤心脏功能，增加心脏疾病的风险。因此，应尽量避免熬夜和过度劳累，保证充足的休息和睡眠。

## 六、总结

运用五行理论调理心脏健康是中医内科养生之道的重要组成部分。通过合理饮食、情绪调节、适量运动和充足睡眠等方法，可以平衡心脏功能，维护心脏健康。

(作者单位：广安市人民医院四川大学华西广安医院)

# 酒桌上的脑出血是对高血压患者的严重警告

□杨帮华

在欢聚的酒桌上，觥筹交错间，往往隐藏着不容忽视的健康危机。尤其是对于那些患有高血压的人来说，每一次举杯，都可能是在拿命赌博。今天，我们就来谈谈酒桌上的脑出血，以及如何警醒每一位高血压患者。

## 高血压：无声的杀手

高血压，这一看似平常的疾病，实则是心血管疾病的主要危险因素之一。它不仅会增加心脏负担，导致心脏肌肉增厚，还可能引发动脉硬化，使动脉壁变得僵硬和狭窄，从而限制血液流动，增加心脏病发作和中风的风险。更为严重的是，高血压还可能对肾脏产生不利影响，导致肾功能受损，最终引发肾脏疾

病。然而，高血压的可怕之处还在于它往往不伴随明显的症状，许多患者不自知患病，因此更容易忽视其潜在的危险。

### 酒精与高血压：复杂的关系

酒精与高血压之间的关系错综复杂。短期内，酒精摄入可能导致血管扩张，血压暂时下降，但这种效果并不持久。随后，血管会出现反弹性收缩，导致血压再次升高。长期过量饮酒更是高血压的重要诱因之一。酒精不仅影响神经系统，使交感神经兴奋，进一步促使血压升高，还可能对心脏、肾脏等器官造成损害，间接导致血压不稳定。

对于高血压患者而言，酒桌上的每一次

饮酒都可能对生命的一次赌博。酒精会加速心率，增加心肌耗氧量，使血压波动更加剧烈。这种剧烈的血压波动，极易导致脑血管破裂，引发脑出血。脑出血是一种严重的疾病，可能导致失明、偏瘫、智力障碍甚至死亡。

## 脑出血：不可承受之重

脑出血的发生往往与长期饮酒导致的血管硬化有关。酒精不仅损伤血管内膜，形成粥样硬化斑块，还可能导致肝脏功能受损，引发凝血功能障碍，进一步增加脑出血的风险。一旦脑出血发生，患者可能出现剧烈头痛、头晕、恶心、呕吐等症状，严重者可出现意识障碍、癫痫发作、偏瘫、失语等神经功能缺失症

状。此时，及时就医、科学治疗至关重要。

## 警钟长鸣：高血压患者远离酒精

面对如此严峻的健康威胁，每一位高血压患者都应警醒：酒桌上的每一次举杯，都可能成为生命的倒计时。为了自己和家人的幸福，高血压患者必须严格控制酒精摄入，最好做到滴酒不沾。同时，保持良好的生活习惯，如均衡饮食、适量运动、规律作息等，也是维护心血管健康和血压稳定的重要措施。

总之，酒桌上的脑出血是对高血压患者的一次严峻警告。让我们共同呼吁：珍惜生命，远离酒精，让健康成为我们最宝贵的财富。

(作者单位：四川省广安市广安区人民医院)

# 预防鼻炎、鼻窦炎的日常护理秘籍

□许雅莉

鼻健康对于维护整体身体健康至关重要。鼻炎和鼻窦炎作为常见的鼻腔疾病，不仅影响生活质量，还可能引发一系列并发症。本文将为您介绍预防鼻炎、鼻窦炎的日常护理秘籍，帮助您守护鼻健康。

## 1. 避免接触过敏原

过敏性鼻炎主要由花粉、尘螨等过敏原引起。预防的关键在于避免接触这些过敏原。具体措施包括：在花粉季节减少户外活动时间，使用空气净化器净化室内空气，定期清洁床上用品和地毯，避免接触宠物毛发等可能引起过敏的物质。

## 2. 保持室内空气清新

室内空气清新有助于减少过敏原的浓度，降低鼻炎和鼻窦炎的发作风险。建议定

期开窗通风，使用植物净化空气，避免使用含有刺激性气味的清洁剂和化妆品。

## 3. 加强锻炼，提高免疫力

适当的锻炼可以增强身体免疫力，减少过敏反应的发生。选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、游泳等，并坚持每天进行适量的运动。

## 4. 注意鼻腔卫生

保持鼻腔卫生是预防鼻炎和鼻窦炎的重要一环。经常清洁鼻腔，去除积留的鼻涕，但注意不要太过用力擤鼻涕，以免损伤鼻腔黏膜或使鼻涕进入鼻窦腔。

此外，可以定期使用生理盐水或专门的鼻腔冲洗器进行鼻腔冲洗，清除鼻腔内的分泌物和过敏原。

## 5. 预防感冒等上呼吸道感染

感冒等上呼吸道感染是导致鼻窦炎的主要原因之一。

因此，预防感冒是预防鼻窦炎的关键。养成良好的卫生习惯，勤洗手、勤换口罩，避免与感冒患者密切接触。

## 6. 合理使用药物

在鼻炎和鼻窦炎发作时，合理使用药物可以缓解症状。抗过敏药物如口服抗组胺药、鼻喷剂等可以缓解过敏性鼻炎的症状。

鼻窦炎发作时，可以使用抗生素治疗和鼻腔冲洗等方法。但请注意，使用药物时应遵医嘱，不要滥用或长期使用。

## 7. 调节室内温湿度

保持室内适宜的温湿度有助于减少鼻腔

干燥和刺激。使用加湿器或鼻腔喷雾器保持鼻腔湿润，避免过度干燥。同时，注意调节室内温度，避免过冷或过热对鼻腔造成不良影响。

## 8. 保持良好的生活习惯

预防鼻炎和鼻窦炎还需要保持良好的生活习惯。戒烟戒酒，避免辛辣等刺激性食物摄入。保持心情开朗，避免精神刺激和过度劳累。对于慢性鼻窦炎患者，治疗要有信心与恒心，积极进行体育锻炼以增强体质。

总之，预防鼻炎和鼻窦炎需要从多个方面入手，包括避免接触过敏原、保持室内空气清新、加强锻炼提高免疫力、注意鼻腔卫生等。

通过科学的日常护理和预防措施，我们可以有效守护鼻健康，享受更加美好的生活。

(作者单位：河北省沧州市海兴县医院)

# 解开小儿夜醒之谜：心理护理在改善睡眠中的作用

□吴虹霞

在育儿过程中，小儿夜醒是许多家长面临的普遍问题。夜醒不仅影响孩子的睡眠质量，还可能对家长的日常生活造成困扰。

本文将从医学科普的角度，探讨心理护理在改善小儿夜醒及提升睡眠质量中的作用，并提出具体的策略。

## 一、理解小儿夜醒的生理原因

首先，家长应理解小儿夜醒的生理基础。婴儿期，由于宝宝的胃容量小，夜间容易因饥饿而醒来。

此外，出牙、肠胀气等身体不适也可能导致频繁夜醒。随着月龄的增长，这些生理因素逐渐减弱，但心理上的依赖和不适可能成为新的夜醒原因。

## 二、心理护理的重要性

### 1. 建立安全感

安全感是婴幼儿入睡的重要前提。家长在宝宝入睡时，应确保环境安静、舒适，避免过度刺激。通过拥抱、轻拍等安抚方式，帮助宝宝建立稳定的安全感，有助于减少夜醒次数。

### 2. 培养自主入睡能力

自主入睡能力是解决夜醒问题的关键。家长应避免过度依赖奶睡或抱睡，逐渐培养宝宝自主入睡的能力。在宝宝夜醒时，先观察几分钟，看其是否能自行入睡，必要时再给予轻拍等安抚，避免立即抱起或喂食。

### 3. 调整情绪状态

情绪稳定对睡眠至关重要。家长应关注宝宝的情绪变化，避免在睡前进行过度兴奋的活动，如看电视、玩游戏等。通过深呼吸、讲故事等放松方式，帮助宝宝平复情绪，进入睡眠状态。

## 三、具体措施与建议

### 1. 建立良好的睡眠习惯

保持规律的睡眠时间，尽量在同一时间入睡和起床。这有助于宝宝形成生物钟，提高睡眠质量。

### 2. 优化睡眠环境

确保卧室环境安静、舒适，室内温度适宜，避免过热或过冷。使用睡袋或调整被子厚度，防止宝宝因踢被子而醒来。

### 3. 减少夜间喂食

6-8个月后的婴儿一般无需夜间喂食。频繁喂食可能干扰宝宝的睡眠周期，增加夜醒次数。家长应根据宝宝的实际情况，逐渐减少夜间喂食次数。

### 4. 心理疏导与支持

家长应关注自身的情绪状态，避免因焦

虑或抑郁情绪影响宝宝的睡眠。同时，与亲朋好友分享育儿经验，建立社交支持系统，获取更多的情感支持和建议。

### 5. 寻求专业帮助

如果以上措施无法有效改善宝宝的夜醒问题，家长应考虑寻求专业帮助。儿科医生或心理咨询师可以提供更具体的建议和治疗方案，帮助家长解开小儿夜醒之谜。

总之，心理护理在改善小儿夜醒及提升睡眠质量中发挥着重要作用。

家长应理解夜醒的生理原因，关注宝宝的情绪变化，培养自主入睡能力，并采取有效措施优化睡眠环境。

通过综合施策，家长可以帮助宝宝建立良好的睡眠习惯，享受宁静的夜晚。

(作者单位：河北省张家口市沙岭子医院)