

夏季养生重在养心



勤练“三功”舒筋活血

古人的运动方法很多，如八段锦、华佗五禽戏等。清代养生家曹庭栋认为，这些方法的作用在于宣畅气血、舒展筋骨，一般有益无害；而古代修炼家所谓的“气通三关”、“节胎成丹”的说法，则不可轻信。由此，曹庭栋在《老老恒言》中归纳出适合老年人练习的简单动作，可归类为卧功、立功、坐功三项。

卧功。伸开两脚，两手握大拇指，头靠在枕头上，两肘支撑立在席子上，把腰微微挺起，摇动数遍。

立功。立正，仰面昂胸，伸直两臂，向前，手掌打开，手指相互并拢，抬起，如抬重物，高举到头顶，做数遍；立正，横伸两臂，手握大拇指，顺时针、逆时针旋转运动，不计遍数。

坐功。学佛教徒坐姿，即将右脚盘放于左腿上，左脚盘放于右腿上，然后伸展腰部，两手放在膝盖上，使眼睛随头左右转动，好像摇头一样，做数十遍。还可同时伸展腰部，两臂用力，模仿拉弓的姿势，左右手臂轮流交换做。（潘珂）

睡不好觉，红枣煮汤

经常加班，头晕、头痛；长期紧张、记忆力减退；经常失眠、注意力不集中……这些表现都在指向神经衰弱，但神经衰弱似乎特别“偏爱”都市白领。

神经衰弱在中医理论中属于“不寐”、“健忘”等病，最常见的原因是脑力劳动过多。这种累出来的衰弱，不妨用红枣煮汤代茶饮，不仅能补养气血，而且能宁心安神，有助于睡眠。作为中药，红枣性温味甘，有补脾和胃、益气生津、养血安神的功能。现代医学研究发现，红枣营养丰富，含有人体所需的蛋白质、维生素、氨基酸等。不过，正因为红枣的营养太丰富了，含糖量较高，被中医认为“性腻滞”，正常人不能多吃，脾胃功能不好的人更要少吃。（高峰）

火，有清肝明目之功效。对于心火上炎而出现心烦、口渴、睡眠不实、口腔溃疡的人，可用莲子6克、栀子6克、酸枣仁6克，开水浸泡代茶饮，有清心除烦安神的功效。

在夏季注重养心的同时，还应注意合理使用空调，室内外温差在5℃以内，否则容易感冒。使用空调时间过长，会导致腠理闭合，汗液排出不畅，影响正常代谢。出汗后不宜马上吹空调，避免当风受凉。睡眠时，尽量不开空调，因为受凉后，易感冒或腹泻。

据《中国中医药报》

中医认为心与夏季相应，夏季养生重在养心。怡神养心。人们要借助夏天这个散发的季节，把春季淤滞的恼怒情绪宣泄出去，保持情志舒畅、心神和缓。如果违背了夏天的自然之道，“逆之则伤心”，就会损失心气，到了秋冬季节容易患病。夏季养神，一忌肝火，尽量避免生气、焦虑和抑郁；二忌心火，减少心烦、懊恼、躁动不安等情绪，宜清静养神，摒除杂念，保持淡泊宁静的心态。当然，夏天气温高，可以选择早上和晚上到户外散步等方式进行锻炼。

少汗养心。夏天微微出汗能够调节体温，利于气血通畅。但若是经常大汗淋漓，则不利于健康。中医有“汗血同源”之说。汗由津液化生，津液与血均为水谷精微，汗为血之源，出汗过多，容易耗伤津液及阳气，可致气血两伤，心失所养，出现心慌、气短、失眠、神疲乏力、烦渴、尿少等症状。

养阳清心。夏季昼长夜短，顺应自然，应晚睡早起，同时配合午睡，时间以30分钟为宜。饮食应温和，苦而清

淡，饮食有节，根据“春夏养阳”的原则，夏季饮食应温。过于辛热，助阳生火；过于寒凉，助湿生痰。苦味入心，清解暑热降心火，清淡饮食可促进食欲，利于消化。

药茶宁心。结合个人体质，可适当选用中药泡服，调整阴阳平衡。对于体质虚弱，热伤气津而神疲乏力、头晕、口渴、汗多者，可选西洋参6片、麦冬10粒，开水浸泡代茶饮，有益气养阴、生津之功效。对于肝火偏盛而烦躁、眼花、目红、头痛、头晕、口苦口干者，可用菊花10朵、决明子6克，开水浸泡代茶

夏邑县第二人民医院

举办护理操作技能大赛比武

为加强护理专业技能培训，提高护理人员的技能操作水平，为病人提供更优质的护理服务，5月27日下午，夏邑县第二人民医院举办护理技能操作比武活动，来自内科、外科、妇科、儿科、急诊科等科室的43名护理人员同台竞技，由护理部、内科和外科的资深护士长组成的8名评委

当场打分，全院上下共同关注。

本次比武活动主要设静脉输液、单人徒手心肺复苏术和铺备用床3个项目，参赛人员分内外科组和外科组，各项目独立评分，总分最高者为优胜，全面检测参赛者操作的熟练性和准确度。整个比赛过程有条不紊，井然有序。43名选手，面对评委几

近挑剔的目光，沉着应对、稳定发挥，用娴熟的操作技能、优质的人文护理向大家展示了医院护理队伍以人为本、精益求精的专业素养。最终，来自内二科的张盼盼护士以优异成绩获得本次比武的第一名，来自儿科的谢璐璐和内一科的徐洁分获比武第二名和第三名。

活动结束后，主抓护理工作的薛萍副院长强调，让我们的护理人员通过此次比武活动促进学习，通过促进学习提高护理技能水平，而通过提高护理技能水平达到更好地服务于广大患者的目的。

本报记者 张壮伟
通讯员 陈德志 孙金灿

TRUE MAN 图曼搏击
THE JADE CITY 翡翠城
GRAND METRO 商丘国际大酒店

国际搏击赛事推广人
蒋威

图曼搏击&翡翠城—世界自由搏击盛典

TRUEMAN & THE JADE CITY THE WORLD CHAMPIONSHIP SERIES IN SHANG QIU

主办单位：商丘日报报业集团 商丘市武术协会 商丘华远置业有限公司

6月8日商丘市体育馆

图曼搏击&翡翠城世界自由搏击盛典，6月8日重磅登陆商丘市体育馆。

KO泰拳王的两届世界冠军张开印带领中国自由搏击军团，迎接十国世界自由搏击冠军扑杀。届时，图曼勇士CI-K60公斤级金腰带持有者、WCK洲际冠军李宁、图曼搏击KO名将刘瑞光、K-1超级站冠军韩开湖、中国勇士郑召玉勇挑欧美自由搏击战神，4名搏击美少女也将争夺世界上第一条花木兰女子金腰带，12场世界一流自由搏击中外对决，将为商丘观众带来一场绝对的视觉盛宴！

即日起，到归德南路报社大门南侧张弓度之年份酒直营店购买度之年份系列酒，均赠同等价值门票。

详询：0370-2629639 13598389125 余女士
13569386192 徐先生

招商热线：15687888888 18537062144

总冠名：翡翠城
唯一指定用酒：五路神酒
唯一指定下榻酒店：商丘维景国际大酒店
唯一指定用水：恒大冰泉 长白山天然矿泉水