

【热点话题】

在中医理论中,人和自然界是一个统一的整体,自然界四季阴阳消长变化和人体的五脏功能活动相互关联对应。心对应“夏”,也就是说在夏季,心阳最为旺盛,所以养“心”成为夏季养生的重点。

# 夏季正是养心时

文 / 王健



【闲情逸致】

## 乐在儿歌葆青春

四五十年,如歌如影,陪伴着我,快乐着我,激励着我,让我忘却老已至发已白,终日在天真无邪的童稚天地中徜徉,这是何等欢愉而美妙的境地!其对于身心健康的功效,恐怕连野山参、灵芝草也比不上吧!我尊崇的著名儿童文学作家圣野、孙毅、任溶溶、于之和王森都已八九十岁了,仍嘻嘻哈哈地为小朋友们写童谣呢!

儿歌充满神奇的想象,儿歌具有优雅的韵律美,儿歌展示彩虹般的憧憬,儿歌给儿童(包括成人)一种真善美的情感!每当吟诵“摇摇摇,摇到外婆桥”时,你会油然而生出亲切温馨的情愫;每当你高唱“笃笃笃,卖糖粥”时,你又会发出甜甜的笑声……但是,这些传统童谣毕竟离我们太远了。我领悟到:我们的孩子还应读新时代的、有趣动听的、健康向上的儿歌!何不自己动手呢?于是,从上中学开始,我就有了儿歌情结,动手创作儿歌,写呀写,头发里的黑颜色跑进儿歌集子里去了,化作了一首首悦耳的歌声……

同时,儿歌为我引见了不少儿童文学作家,儿童歌曲作家及痴迷儿歌的诗人,我们经常友好切磋,交流提高,推敲修改出童趣盎然的儿歌佳作。在如此充实欣慰的生活中,我忙得不亦乐乎,哪里还有余暇去为满头白发和难免的烦恼“空悲切”呢?

孙子龙龙几年前降生,更激发了我用儿歌哺雏的热忱。眼瞅怀抱里的孙子,他竟能在我的儿歌声中甜甜入梦,其乐融融难以言表!我长期坚持为儿童创造精神食粮,也因此90多次荣获全国和省省市级的褒奖鼓励……

我创作的洋溢时代气息的沪语儿歌《外语角》:“黄牛角,水牛角,叽里咕噜外语角。依来讲,我来读,大家走进‘联合国’。”不久前被评为第三届上海市优秀童谣一等奖。著名作曲家黄耀国热情谱曲,曾在“上海之春”国际音乐节上演唱,受到大人和小孩的热烈欢迎。值得高兴的是,我的又一本儿歌集《虎头鞋》,今年“六一”前将在老诗人圣野主编的“亲亲儿歌丛书”中出版,这些儿歌满溢儿童情趣,饱蘸天籁深情!每当我握笔沉思,或轻吟低唱这些儿歌时,总感到暖洋洋,气昂昂。真的,连吃饭香,睡觉也香,烦恼远离了!

哦,儿歌让我返老还童,让我身心康乐。  
王成荣



■图为本文作者与孙儿

### 神静安心

炎炎夏日,气温升高,引动心火,扰乱心神,人们容易烦躁不安,甚至谵语、神昏;天气炎热,机体代谢加快,耗气耗氧量增加,再加之出汗多,血粘度高,极易引起心肌缺血、心律失常、高血压等心血管病的发生。

夏季养心首先要做到让心静下来,嵇康在《养生论》中说:“更宜调息静心,常如冰雪在心,炎热亦于吾心少减,不可以热为热,更生热矣。”告诉人们在炎热的夏天,应当调整呼吸,使心神安静,意念心中存有冰雪一样,便不会感到天气极其炎热了;不当被炎热扰乱心神,使心境烦躁,这样会使身体感到天气更炎热。

现代医学研究发现,人的心理情绪与机体可通过神经→内分泌→免疫系统互相影响。在心境平静的

时候,人的交感神经兴奋性下降,肾上腺素和去甲肾上腺素分泌也就下降,故人的代谢减慢,心率变慢,躁热感就会减轻,因此,心静自然凉也。可谓:避暑有要法,不在泉石间;宁心无一事,便到清凉山。

### 午休养心

夏天,人们睡得晚,起得早,易造成睡眠不足;经过上午的学习工作,有疲劳之感,就要增加午休;尤其是老年人和一些容易失眠的人,更需要“午休”来调养身心,恢复精力。

另外在夏季,中午11时到13时是一天中气温最高的时候,也是手少阴心经当班之时,心经气血最旺,这时心气最易耗伤,即中医所谓“壮火食气”;中午最热,气血充斥于体表,大脑血液供应相对减少,尤其当午饭后,消化道的血供增多,大脑的血供就更为减少。

所以,中午人们总是精神不振,昏昏欲睡,因此要午休,让心和大脑得到休息,以保持精力充沛。对上班族来说,中午不能“午休”,可以靠在椅子上,听听音乐或闭目养神,最好不要加班工作,以防“夏打盹”。午睡时间,一般以半小时到1小时为宜,时间不易过长。午休时不要在穿堂风口或空调下方,更不能对着电扇吹,以防着凉受风,发生疾病。

### 大汗伤心

《内经》曰:“先夏至日者为病温,后夏至日者为病暑。”“夏至”之后,暑邪侵犯人体,直入气分,可致腠理开泄而出汗,虽然适当的出汗有利于人体散热,但大汗淋漓,汗出过多,会伤“心”。中医认为,“汗为心之液”,“血汗同源”,因此大汗,耗伤津液,气随津泄,伤到心阴(血)和心气。现代医学也认为:

如果夏季出汗过多,人体水分减少,电解质紊乱,血液会变得黏稠,严重时甚至出现中暑、中风、心梗等危险情况。所以,夏季平时就要多注意补水,大量出汗时可以适当补充一些淡盐水,以补充心脉。

### 饮食清心

夏天气候炎热,“心火”比较旺盛,胃肠消化吸收功能减退,饮食应以清淡为主。尽量少吃助火的食物,比如火锅、辛辣或油腻之物,否则容易出现口腔溃疡、面生痤疮、便秘等病症。夏季喝粥是比较好的选择,可以生津止渴,营养身体,如果再添加药食两用的食材,则能起到养生保健的功效,如荷叶粥、冬瓜粥、绿豆百合粥、银耳莲子羹等。可适当多吃些苦味清心食物,如苦瓜、苦菜、芹菜、马兰头、百合等。

(作者为上海市中医老年医学研究所副研究员、医学博士)

【养生有道】

## 日光浴有益健康

据《星岛日报》报道:英国爱丁堡大学的研究认为,晒太阳吸收紫外线对身体的好处,远远高于患上皮肤癌的风险。

研究的专家指出,紫外线释出的一种物质可以降低血压,大大减少中风和患心脏病几率。在英国,因这两种病致死的人,大约是患皮肤癌离世人数的80倍。

专家又表示,较少晒太阳的人,身体的维生素D亦较少,即使服用维生素丸,亦不能补充足够。



【药食同源】

## 清心药膳食疗方



### (1) 莲子心茶

原料:莲子心3克,生甘草3克。  
做法:上二味以开水冲泡,代茶饮,每日数次。  
功效:莲子心,味苦性寒,归心经。清心火;生甘草,味甘平,清火解毒,调和药性。适合于心火旺所致的口腔溃疡、烦躁不眠者。

### (2) 竹叶白茅根冰糖茶

原料:竹叶(最好是竹叶心的嫩叶)5克,白茅根10克,冰糖适量。  
做法:竹叶、白茅根洗净切碎,泡水代茶饮。  
功效:清心除烦,清热利尿,凉

血止血。适合于心火亢盛,心烦口渴,尿赤尿痛,甚至尿血者。

### (3) 苦瓜拌木耳

原料:苦瓜、黑木耳、大蒜头、盐、生抽、醋、芝麻油、糖。  
做法:苦瓜用小刷子刷洗表面,剖开后去除瓜瓤,洗净后切片;用大蒜末、盐、生抽、糖、醋、芝麻油调成汁备用;用冷水发泡好的黑木耳放入开水焯烫两分钟,捞起放入凉开水中;锅中烧开水,倒入少许食用油,倒入苦瓜片,煮开一分钟即可;捞起放入凉开水中;将所有材料放在大碗中,倒入调味汁,拌匀即可。  
功效:清心火,调脂减肥。

【养生资讯】

## 虫草价格30年狂涨上千倍 专家质疑其功效

近年来,冬虫夏草被吹捧得神乎其神,身价一路飙升,赛过黄金。然而,伴随着市场的疯狂追捧,质疑的声音也越来越多,不少医学和科学界的专家认为,冬虫夏草并不神奇,甚至没有多大功效。

### 过去30年价格涨千倍

在过去30年里,冬虫夏草的价格涨了几千倍。一位长期从事收购虫草生意的中间商说,在上世纪70年代,在青海,一公斤虫草收购价仅几十元,几乎

没人要吃。到了上世纪90年代中期,虫草终端售价涨到了2000元一公斤。而现在,虫草售价超过了30万元一公斤。

冬虫夏草身价的暴涨出现在2003年非典期间。当年,每公斤虫草价格涨到了1.6万元。“那时有人称,虫草有提高免疫力的作用,甚至称能包治百病,一夜间它变成了‘神草’。”非典虽然过去,但是虫草的神话并没有随之消失,反而以每年50%甚至更高的速度上涨。到2007年,它的价格

一度突破了20万元一公斤,在2008年短暂回落后,又一路飙升。

### 虫草神话应打破

“目前还没有足够科学证据表明,虫草对抗癌有作用。尽管有动物实验称虫草对控制癌细胞有一定效果,但这离临床试验还差十万八千里。某院肿瘤生物治疗科主任、病理科主任说,证明疗效只有一种方法,就是大样本随机对照双盲的临床试验,但冬虫夏草没有被验证过。”

针对市场的疯狂,2010年12月份,国家质检总局发布了《关于冬虫夏草不得作为普通食品原料的通知》,严禁使用冬虫夏草作为食品原料生产普通食品。近日工商总局也曝光了某冬虫夏草胶囊的虚假宣传。科普作家刘夙认为,冬虫夏草的疯狂对生态环境造成威胁,也欺骗老百姓花了很多冤枉钱,由此建立起来的商业神话,应该被打破。“冬虫夏草,不是中药的神话,而是科学的笑话。”刘夙说。