

夏季，由于天气闷热，部分人尤其有心脏旧疾的人容易出现心脏不适，有时连带左臂、肩背部也会有不适感，甚至有时腋下也会出现疼痛、酸胀的症状。可尝试穴位按摩和饮食调节，以缓解不适症状。

### 拍打极泉穴养心：

极泉穴位于腋窝的中央、腋动脉搏动处，用手的四指轻按另一侧腋窝中心，指下感到有动脉跳动处即是极泉穴。对于心脏病患者或平素有心脏不适症状的人，可以每天或隔天按揉极泉穴，每次持续3~5分钟，防治心绞痛、胸闷不适、心慌等。

此外，按摩极泉穴可以很好地缓解因夏季燥热而引起的心情烦躁、情绪不稳等。具体方法：双臂交叉于胸前，双手按对侧腋窝，用手指适度地按捏，每次按捏约3分钟。然后，左手上举，用右手手掌拍打左腋下，再上举右手，用左手手掌拍打右腋下，每次拍打30~50次，反复操作5遍。

### 推荐三款夏季养心汤饮：

1. **冰糖莲子汤**。材料：莲子100克，冰糖适量。做法：将全部莲子洗净后，用冷水浸泡约1小时至微软。将莲子捞起沥干水分，放入锅中，加适量水煮至莲子熟透，再加入冰糖，待冰糖溶化后即可出锅。

2. **莲子百合木瓜汤**。材料：莲子15~20克、百合15克、茯苓15克、青木瓜1个、红枣3枚（去核）、排骨400克、瘦肉50克、盐适量。做法：将青木瓜切开，去皮去核、切块，排骨、瘦肉洗净。将所有食材放入锅中，加适量清水，大火煮沸后，转文火煲1~1.5个小时，以盐调味即可。功效：滋阴清热、健脾、养心安神。

3. **桂圆金橘茶**。材料：金橘1至2个，龙眼肉3~5颗。做法：将金橘洗净，在其中间切一口子（不要切断），然后放入杯中，并加入龙眼肉以开水冲泡即可。功效：健脾养血，疏肝行气。适用于体质偏虚寒或心脾两虚所致失眠、健忘、心悸等不适症状的调理。



来源：“养生中国”微信公众号