

很多中老年朋友都有过心慌的经历，感觉心脏突突跳，很难受。也有的人心跳特别慢，一分钟还不到60次。

为什么心脏会“乱跳”？

86岁高龄的中医心内科专家周玉萍认为，这是因为心的阴阳不平衡所致。



01

护心法则一：寒心

针对心跳快、心慌的人

1、心跳快的原因是心阴不足，治疗需“寒心”

周老认为，心慌、心跳过快的人，往往是心阴不足所致，阴不敛阳，心阳虚飘。

气阴两虚的人，还会有

口干口苦、脸颊泛红、气短乏力、夜里睡觉时爱出汗、手脚心热、心烦、舌头红而瘦、舌苔少等表现。



周老用

“寒心”

的方法去给她调理

，但并不是一味用寒凉的药物去清热

，而是要益气养阴

。于是周老用到了补气养阴的党参、黄精，安神的琥珀，理气活血的三七粉等。喝了两个月汤药后，李女士的症状得到显著的好转，恢复了正常的生活。

温馨提示：专业处方，用药请遵医嘱。

2、日常“寒心”代茶饮

周老分享了一杯“寒心”代茶饮，适合在日常生活中使用。



比如周老的患者杨叔叔，1950年生人，2003年的一天他正在家里做家务，突然感到心慌、气短，浑身出虚汗，到医院检查后发现是心动过缓，全天心跳最慢的时候居然不到30次/分钟！（正常人心跳每分钟60-100次左右）。



既然这类患者的问题是阳气不足，就需要用“暖心”的方法去治疗。周老选用了温阳补气的人参、附子、桂枝、黄芪，四味药大补元气。配上行气活

血的郁金、三七、丹参，改善心跳过慢引起的胸闷、胸痛。再用一些煅龙骨和煅牡蛎，中医认为这两味药重镇安神，可以减轻心悸。

温馨提示：专业处方，用药请遵医嘱。

2、一个小动作，暖心、护心、养心

我们注意到，周老平时经常会拍拍打打。她告诉我们，胳膊内侧有心经和心包经循行，每天没事的时候，比如吃完饭散步，或者看电视的时候，按照从上往下的顺序拍一拍左右胳膊，对养心、护心都有帮助。拍打力度适中，以自己能接受为准。



食材：

百合、银耳、带莲子心的莲子（也可以分别准备去芯莲子和莲子心）、玄参、桂圆肉。放适量蜂蜜调味，有糖尿病的可以改用甜叶菊、木糖醇等。

方解：

百合、银耳养阴清热，莲子养心安神，莲子心清心火、改善心跳过快，玄参滋阴清热，桂圆肉补心养血。

做法：上述食材洗干净、泡发开，和适量大米一起熬成粥即可。