

# 端午 抓住调养好时节

如果要用一个成语来形容农历五月，“先礼后兵”是最合适不过的了。端午的粽子和夏至的面，是农历五月送给我们的见面礼。而难熬的高温天和肆虐的蚊虫，才是它藏在礼物背后给大家的“下马威”。此时，人容易生病，瘟疫也可能悄然而至。

明天就是端午节，这也是夏季的开端。人们应当如何在这个时候顺应节气变化调理身体？

## ●掌握三原则，入夏少生病

端午是夏季的开端，农历五月天气湿热，疾病多发，一直被古人认为是“恶月”。此时，人体阳气外散，内里虚弱，而自然界的环境恰恰对人体不利。民间一直有“端午节，天气热，五毒醒，不安宁”的说法。因此，这个时节一定要注意调理身体、驱散邪气、改善免疫力。

适当运动，通调气血。《易经》里讲“运则生阳”，夏天运动，可以加速体内的新陈代谢，并且有助发汗，需要提醒的是，夏季运动时间很重要，不要选择太阳最毒的正午，因为大汗淋漓会伤气血。一般建议选择早上，选择慢跑、太极、跳绳等不太剧烈的运动方式。

注意饮食，强身防病。每到端午节这一天，每家每户的餐桌上都会有粽子的身影。中医认为，糯米是粮食中的佳品，味甘性平，有益气健脾、开胃消食的作用。粽子的配料也有很好的保健作用，比如红枣、赤小豆、绿豆等具有补血安神、利尿排毒的功效，鸭蛋、鲜肉等都是营养丰富的食品。用来包裹粽子的粽叶也有讲究，不论是芦苇叶还是竹叶、荷叶，这些叶子都有很好的药用功能。

不要贪凉，护好肠胃。夏季人们容易受暑中暑，但有的人也会抱着空调猛吹，导致受凉，还有的人喜

欢吃冷饮、冷食，却容易招来感冒、中暑、肠胃不适等问题。建议大家在家里常备一些藿香正气水，适合在受凉腹泻、肠胃型感冒、晕车、晕船时使用。另外，夏季人们容易在不知不觉中脱水，发生中暑，这就需要及时补充水分、盐分，吃一些如仁丹等祛暑药。如果服药一天后症状没有得到改善，要尽快去医院就诊，以免症状加重。

## ●夏日严防冠心病突发

夏季中风、冠心病的住院率增加，死亡率明显上升，主要原因是体内水分耗损多，导致血液浓缩，使血栓、栓塞、动脉硬化斑块形成的几率增加；加之疲劳、情绪不稳、生物钟紊乱、神经内分泌功能失调等，引起血压升高、心脑血管缺血缺氧而使心脑血管病发生、发展和复发。

从中医角度来讲，“汗为心之液”，汗液大量排泄，会损伤心气，也会导致心阴虚，使得夏季心脑血管病多发。因此，夏季养心要把握四个原则：补水、养阴、生津、养心安神。

补水。夏季气温高，人会在不知不觉中因脱水而出现中暑、晕厥等问题，所以一定要及时补水，不要等口渴了再喝。而且，不要喝冰水，水温选择8℃—12℃最好；不要一次性大量喝水，这样容易使血液稀释和血量突然增加，从而增加心脏负担，诱发心血管病。补水一定要记住四个字“少量多次”。

养阴。夏季饮食以滋阴润燥的食物及水果为主，如怀山药、芝麻、鸭肉、荸荠、甘蔗等，平时可以用百合、沙参等滋阴润肺的中药材来泡水、熬粥或煲汤。另外，夏季昼长夜短，阳气充盈，阴气不足。因此，睡眠时间也要做一定的调整，早睡早起为宜。

生津。从中医的角度来说，夏季火热，苦味有降火的作用，所以苦味食物适合夏季。同时，人们在夏季出汗较多，容易丢失津液，而酸味有生津液的作用，所以将苦味食物和酸味食物搭配起来一起吃，能帮助人们降火生津。苦味食物的代表是苦瓜，苦性寒，能够清热、消暑、解毒；酸味食物的代表是酸梅，酸梅具有生津止渴、敛肺止咳、涩肠止泻的功效。

养心安神。夏季自然界阳气渐长，阴气渐弱，相对于人体脏腑来说，夏与心相通，所以人体肝气减弱，心气渐强。人们的火气也会随之增加，建议不要大喜大怒大悲，凡事放宽心，才能达到降心火的目的。而且炎炎夏日，容易令人心神不安、失眠多梦。从中医理论看，每天的11点

—13点是心经活跃的时段，建议上班族或老年人在这个时间段注意养神，可以通过午休为身体储备能量。午休时，如果实在睡不着，可以试试闭目养神。

另外，随着气温逐渐攀升，很多既往有心脏病的患者应提高警惕。要遵医嘱坚持服药，需要调整药物时，如改变用药剂量或增减某种药物，要在医生指导下进行；有心绞痛发作史的患者可预防性地用药。治疗期间，如心绞痛持续发作，需要及时入院治疗。

## ●从内到外，对症“祛火”

随着夏天天气飙升，很多人开始有咽喉痛、鼻干出血、心烦易怒等“上火”表现。这里所说的“上火”是中医中常用的一个术语，每个人的“火”其实都不太一样，只有对症才能精准祛火。

什么是上火？“内火”是人体内生之火，常见的是“情生火”“食生火”。怒、忧、思、虑、紧张等情绪积压太久也会引起上火，饮食结构失衡、暴饮暴食是导致“食火”的原因，还有很多“养生迷”因过度补充热性补品，比如鹿茸、人参、桂圆等，导致上火。“外火”多由人体感受外界火热引发。比如暑热天气持续高温，从事户外高温作业的人群；再如家人给火热旺盛体质的孩子过度穿衣盖被等，都会导致火热积蓄在体内。

诊断“上火”的标准需要具备1个主症(头面部症状)或2个次症(至少1个头面部症状)。

主症有牙龈肿痛、咽喉肿痛、口臭口苦、舌舌溃烂、眼干干涩，次症有口角糜烂、眼屎增多、口渴舌痛、鼻干出血、便秘尿黄、心烦暴躁、多食易饥、痔疮发作等。

根据中医辨证论治的特点，以上提到的症状多以实火为主，还有一部分体质虚弱的人常年作息紊乱、熬夜透支、过度脑力工作，或因疾病特殊用药，导致人体“阴精”损伤，发生虚火，常表现为低热、手足心热、口干盗汗、舌干红无苔，属于阴虚火旺。

不同的“火”，各有对策。针对实火要清热解暑。很多药食同源的食物均有清热解暑作用，比如菊花、苦丁茶、马齿苋等。日常饮食可选择白萝卜、冬瓜、油菜等，作为饮食调护利于清热去火，缓解脏腑积热。有实火的人还可以在医生指导下服用一些有泻火作用的中药。针对虚火则以滋阴清热为主。常用的药食同源的食物有枸杞、百合、银耳、莲藕等。

(综合《生命时报》)

## 端午“三件套” 你了解多少

端午节将至，人们会在门口挂上艾叶，吃粽子，挂香囊。关于端午三件套(粽子、艾叶、香囊)的小知识也不容错过，过节之余，也要注意健康！

### ●一个粽子相当于一碗饭

粽子的主要成分是糯米，每100克糯米含348千卡能量，一碗2两米饭的能量约为120千卡，一个2两馒头能量为220千卡。一个粽子用1两糯米做成，则含能量174千卡，如果是肉粽，能量还会更高。豆沙粽一般含糖，豆沙可能用动物油炒过，能量也很高。因此，一个粽子相当于一碗饭，如果算上里面的肉、油等，一个粽子的能量，要比一碗饭的能量高很多。

建议大家吃粽子时，注意粽子的个头分量，要适当减少主食的摄入，并佐以凉拌菜，再来一碗清淡的汤，如冬瓜汤、青菜汤、丝瓜汤等，以增加膳食纤维、矿物质和维生素的摄取。老人、孩子、胃肠功能较差的人以及糖尿病患者，宜不吃或少吃。

### ●端午时节多吃艾叶糕

艾叶是一味常用中药材。我国现存最早的医方《五十二病方》中记载，艾叶味苦辛，性温，归肝、脾、肾经，具有清热解暑、除湿止痒等作用。至今民间还有“家有三年艾，郎中不用来”的谚语。除了挂艾叶之外，也可以试试艾叶糕。

艾叶糕正是利用了艾叶的中医功效。制作艾叶糕需糯米500克，绿豆100克，艾叶50克，白糖适量。首先将绿豆洗净，用温水泡发后去皮，再煮熟后捣成馅，然后用开水略煮艾叶，取出后用冷水漂后捣碎，并除去粗渣。将糯米、绿豆馅、艾叶及白糖加水混合，然后入锅蒸制，一道艾叶糕就制成了。

### ●香囊防病要选对香料

自制端午香囊用到的中药有苍术、藿香、吴茱萸、艾叶、肉桂、砂仁、白芷，每味各两克，另外再加1克丁香。将这几种中药研细，然后放在致密的布袋中，缝合好。可以佩戴在胸前、腰际或肚脐处，也可以把香囊挂在门口。这里选用的中药，中医认为有驱风驱寒、健脾和胃、理气止痛、通九窍的功能，并且大都含有挥发油，气味纯正、持久，多数中药的有效成分对多种细菌和病毒、霉菌有不同程度的抑制或杀灭功能，从而起到防病的作用。

家长可以将香囊放在孩子的衣兜里或枕边，对于流感、白喉、水痘、流行性脑膜炎、麻疹等传染病均有一定的预防和辅助治疗的功能。

(综合《健康时报》)

## “毒五月”的“九毒日”来了！如何安全度过这9天？

过了端午，就算正式进入农历的“五月”，同时也迎来了入夏后最重要的养生阶段，即中医上俗称的“毒五月”。

这个季节，“上焦”“上火”的人特别多，尤其是那些肾气不足引起的上焦湿热，常常不期而至。

“九毒日”正好是从端午到夏至，共计9天。中医认为，这9天伤身损气耗精元的日子，就是古代所谓的“九毒日”。抓住这几个排毒日能起到事半功倍的效果。

### ●“毒五月”最该防好这些病

水分散失，导致便秘  
解毒之道：多喝水，别熬夜

农历五月初常包含了夏至，也就是到了一年中最热的时候了。高温导致人体水分散失，“津液亏虚”。如果不在这个时候做针对性的预防，就容易使气血运行滞涩。这也是为什么夏天脑梗、心梗多发的原因。为了预防发病，在农历五月有意识地多喝水，尤其是晨起和晚上睡觉之前的两杯温开水，至关重要。其次，要避免熬夜，早睡早起。

脾胃虚弱，导致腹泻  
解毒之道：吃温热，不碰凉

脾胃虚弱是很多人在这段时间的普遍状态。这是因为夏至前后阳气外达，气血更多地运行在体表，这就造成体内虚寒，脾胃在这个时候很脆弱。脾胃脆弱的最主要表现就是腹泻以及消化不良。以往看似正

常的饮食行为，到了这个时候却有可能让人大病一场。所以，在日常生活中要谨小慎微，对脾胃多加照顾，不吃凉食非常重要。另外，一日三餐要力求规律。

肠中积热，导致便秘  
解毒之道：多吃菜，少吃肉

“毒五月”引发的另一个常见问题是肠中积热，导致便秘。尤其是晚上吃烧烤，让热性的食物在夜间存留于肠道内，人体无力运化，久而久之形成淤热，当人体阴津不足的时候，便秘就会出现。受此影响，人们还容易起痤疮、口臭、口干、口苦、失眠。所以，避免吃太多烧烤和辛辣食物很有必要。为了减少肠中积热，要有意识地多吃新鲜蔬菜和水果，经常喝水。

纵欲无度，耗伤精元  
解毒之道：节欲望，免消耗

夏季对人体的消耗很大。人们除了正常的工作和学习外，要避免对身体额外的消耗。因此，农历五月，尤其是夏至前后，节制夫妻生活很有必要。临床上，有部分心脏机能不好的人，在夏季过夫妻生活的时候会出现心血管病事件，这是房事本身让心脏负荷增大，最终难以承受导致的。

### ●这些解毒方法要牢记

1. 绿豆汤代替雄黄酒可解毒。对于有些人

来说，雄黄酒太燥烈，可用绿豆汤来代替，清热解暑，止渴消暑。

2. 大蒜代替艾草可驱蚊。大蒜能有效驱蚊，夏天常吃大蒜可防病治病，还可避免蚊虫叮咬。吃大蒜后人体散发出一股气味，使蚊子避之不及。不吃大蒜的人，可在角落放些切碎的大蒜，蚊子就会逃之夭夭。

3. 花香香囊可提神。传统香囊常用的是苍术等芳香开窍的中药，芳香物质可开窍醒神，也可换上花瓣或檀香做成花香香囊，一样可以有“空气净化”的作用。

4. 服用竹叶粥清心火。准备鲜竹叶30克，生石膏20克，粳米50克，白砂糖适量。先将竹叶洗净，与石膏一同入水煎15分钟左右，去渣取汁，再入粳米熬粥，等粥成后调入白糖服用，能清心泻火，适用于心火炽盛、高热心烦、口舌生疮、小便短赤，以及小便时尿道灼热涩痛等症。

5. 蒲公英和淡竹叶利湿健脾。蒲公英和淡竹叶也是适合夏季食用的苦味食材。准备淡竹叶10克，蒲公英10克，绿豆30克，粳米30克，冰糖适量。先将蒲公英、淡竹叶煎取汁。再将绿豆、粳米共煮糜粥，调入药汁、冰糖即成。食粥，每日3次，能清胃热，泻心火，利湿健脾。

(综合《健康时报》)



# 平安过端午 健康最“粽”要

——株洲市卫健委 株洲日报 宣

设计/王玺

06  
株洲日报

健康  
JIAN KANG

周刊



责任编辑：赖杰琦  
2022年6月2日 星期四  
美术编辑：王玺  
校对：吕晴春  
28823906