



专家访谈

端午节是中华民族的传统节日,它有着千百年来传承下来的各种风俗习惯,如食粽子、悬艾草、佩香囊、沐兰汤、饮药酒等等。最有趣的是,古人还把端午节称为“卫生日”,是民间百姓全面参与的避瘟驱毒、祈求健康的大节日。

端午节的风俗习惯都与祛病防疫息息相关,体现着源远流长的全民保健的养生智慧。三年多来,新冠病毒的肆虐,使得我们对身体健康尤为关注。藉此,充分发挥中医“治未病”特色理念,无疑对继续提升全民健康养生意识起到积极推动作用。

# 端午养生有讲究

## 顺天序 未病先防

五月五过端午。民谚有云,“端午节,天气热,五毒醒,不安宁。”民间认为,五月是五毒(蝎子、蛇、蜈蚣、壁虎、蟾蜍)出没之时,端午节驱五毒是在提醒人们要注意养生,防范防病。

端午正逢初夏,潮湿中带着暑热,湿毒之气易困阻人体阳气,使人身体疲倦、乏力。湿热相交,还容易滋生致病微生物,各种蚊虫、毒蛇也在繁殖中,因而人容易生病,瘟疫也容易流行。古人因此也将端午称作“恶日”。

王志萍医生说,按照中医“治未病”医学理念,养生应当顺应天序,人与自然相应,顺时调养就不生病。所以在端午的时候,古代百姓会通过挂菖蒲和艾草、喝雄黄酒等办法来驱除蚊蝇虫蛇蝎、杀灭病菌、净化空气,以期延年益寿。

现在城市里的人们每天忙忙碌碌,很难静下心来认真感受传统节日以及大自然的变化和身体的变化了,这也导致人们不能利用假日很好地调养自己的身体,从而为健康埋下隐患。

王志萍医生在此奉劝大家,要学会利用端午假日,让自己的身体得到调整,以更好地应对时节交替对身体的影响,避免疾病的发生。

## 承传统 健康养生

王志萍认为,现在民间存留着诸多端午习俗,都蕴含着中医药养生防病防疫的思想。

### ◆悬艾草驱邪

将艾草、菖蒲悬挂在门楣。夏季湿热,虫蚁繁多,悬挂艾草、菖蒲等芳香草药能驱逐毒虫邪气。古人称这为“芳香化湿”。

### ◆佩香囊辟秽健体

以五色丝线制作香囊,将中药内置于香囊佩戴在身,或挂在房间、车内。端午香囊有配方,多选择苍术、藿香、佩兰、白芷、川芎等发表解暑、芳香开窍、行气化湿的中药,不过,孕妇及部分中药过敏者需谨慎使用。

### ◆沐兰汤祛病

端午药浴是中医外治法之一。端午时节气候湿热,用草药泡澡可以祛湿辟邪、强身健体,且老少皆宜。以佩兰等芳香除湿类中药,或选择黄柏、苦参、蛇床子等有祛风除湿、清热止痒功效的中药,煎水沐浴,有利于防治疾病,尤擅于皮肤病。

需要注意的是,药浴时间不宜过长,温度不可过高,否则易引发昏厥。

### ◆饮酒辟邪驱毒

古人端午饮雄黄酒、搽雄黄酒以辟邪,祛除虫毒,增强人的抵抗力。

雄黄属有毒类中药,从现代医学角度来看,是一种含砷的化学物质,服用可能会对人体造成伤害,所以不建议饮用雄黄酒,建议用黄酒和其他药酒代替。

## 吃粽子 还要适量

粽子是端午节必备的吃食,中医认为,糯米味甘性平,有益气健脾、开胃消食、补中益气的作用;用于包裹的粽叶(南方大多用荷叶或竹叶,北方多用芦苇叶),则均有清热除烦、解毒消肿的功效。或为甜粽,配红枣、赤小豆补血安神、化湿祛毒;或为咸粽,加入蛋黄、鲜肉等补虚强体、补益气血。

王志萍说,中医养生非常重视日常饮食调摄。在古代,端午节前后正是青黄不接的时候,人们多吃点粽子无可厚非,至少可以充饥。但到了现在,人们营养过盛,粽子虽美味,但不可贪食。以下三类患者尤需谨慎。

### ◆糖尿病患者

粽子中常有含糖量很高的蜜枣、红枣、豆沙等,如果吃得过多,就会损害胰岛功能,引起患者血糖和尿糖迅速上升,加重病情,甚至出现昏迷。

### ◆胃、肠道病患者

粽子的主料是糯米,黏性高,不易消化,进食后会加重胃肠负担,刺激胃酸分泌,容易导致慢性胃炎、食道炎的患者旧病复发。

### ◆心血管病患者

肉粽和猪油豆沙粽所含脂肪多,属油腻食品。患有高血压、高血脂、冠心病的人吃多了,会增加血液黏稠度,影响血液循环,加重心脏负担和缺血程度,诱发心绞痛和心肌梗死。

记者 张国英 文/摄



### 受访专家

王志萍,太原中西医结合医院副主任医师。山西省第一批优秀中医人才,太原市中西医结合学会第一届理事会常务委员。从事医学工作20多年,已总结出部分治疗有效的方药、调摄方法。擅长治疗内科常见病、多发病,辨证施治提高肿瘤患者的生存质量。

## 医生在线

### 夏季养心法

郑辉

夏至来临,是阳热最旺之时,也意味着一年中最热的时候即将到来。夏季的养生之道,其实就是养“心”。

《素问·四气调神大论》:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。逆之则伤心,秋为痼疾,奉收者少,冬至重病。”

中医认为,夏季五行属火,五脏主心,利用季节阳气的升发养心事半功倍。做到以下五点,舒心护阳更健康。

#### ◆晨练养心

晨练能促进升发阳气,晨起后饮一杯温开水,调动全身精气,稍作休息再做晨练,即可养心养气。

#### ◆午睡养心

午睡时间是指11~13时,这正是心经当令,每日睡一个“子午觉”,不仅有利于补充睡眠,消除疲劳,还可起到养心功效。

#### ◆喝茶养心

炎炎夏季,随着汗液排出体内的电解质及微量元素大量流失,夏季应多饮一些绿茶,既可补充电解质,又可清心火,降肺火,做到清热养神之功效。

#### ◆泡脚养心

夏季湿气较重,湿邪之气侵入人体脾胃,久之易伤心阴。夜间睡前泡脚,即可祛除暑湿,促进睡眠。另外,可以搓热手掌按摩涌泉穴,滋养心神。

#### ◆微笑养心

微笑是夏季养心良药。夏季气候闷热,亦使血压升高,心烦意乱,此时重在精神调摄,保持愉快而稳定的情绪,切勿大喜大悲,以免以热助热。

(作者单位:山西省中医院)



## 养生之道

### 会吃豆胜过会吃肉

建文

人≥125克豆制品的人与每天摄入<125克的人相比,高血压的发生风险降低了27%。

#### ◆缓解更年期不适

豆浆含的异黄酮,其结构比较接近雌激素,也可以结合雌激素受体,发挥雌激素样作用。在更年期时,女性适当地饮用豆浆,或有助于缓解更年期的各种不适。

#### ◆吃豆可以补钾和钙

豆类是含钾“大户”。黄豆、黑豆、绿豆、红豆等,每100克含钾高达800毫克以上。

此外,吃豆制品也有一定的补钙效果,不过不同的豆制品不一样。比如,北豆腐、南豆腐、内酯豆腐、豆腐脑中,北豆腐钙含量最高。

#### 延伸阅读

### 这4类“豆腐”不含“豆”

有些食品虽然叫豆腐,但大豆含量很少,甚至不含豆。

#### ◆杏仁豆腐:杏仁、糖、鲜奶

杏仁豆腐虽然有豆腐的口感,但主要由杏仁、糖、鲜奶或者是奶精做成,没有一点黄豆,而且糖分较高。

#### ◆日本豆腐:鸡蛋、水、盐

日本豆腐口感润滑,但看配料表,其实是由鸡蛋、水和盐构成,也完全不含黄豆。因为含盐量高,高血压人群应少吃。

#### ◆鱼豆腐:鱼浆、淀粉、糖、盐、油

鱼豆腐虽然叫豆腐,其实成分是以鱼浆为主,配料是淀粉、糖、盐、油,而黄豆只占很少的一点。

#### ◆干叶豆腐:大豆分离蛋白、油、盐

这种“豆腐”主要配料是大豆分离蛋白,这种蛋白在分离的过程中脂肪磷脂等生物活性的成分都被洗脱掉了,有些商家为了口感会添加不少的油和盐。

## 保健有方

很多人都曾经或者正在遭遇腰痛的困扰。除了注意平日里的生活习惯,还可以通过跪坐的方式改善腰痛。

跪坐时,可以直接坐在榻榻米或地毯上,若是木地板或瓷砖地板,可以垫一层瑜伽垫。但是不可坐在床上或坐垫上,太过柔软的垫子会让骨盆无法收拢至正确位置,效果因而减半。若觉得自己脚踝或脚趾过硬,可以先做准备运动,膝盖跪地,左右脚跟并拢,脚尖撑着

地板。接着,臀部慢慢往脚跟落下,让骨盆底肌落在脚跟。保持这个姿势,慢慢将体重放在脚踝和脚趾上。

做完准备动作,便开始跪坐。左右膝盖尽量贴紧,膝盖跪地。左右脚跟并拢。膝盖、小腿、脚跟尽可能贴紧,这样才会更有效。臀部慢慢往下,此时脚跟容易分开,注意贴紧脚跟。想象股沟贴近脚跟。背脊自然伸直,让它呈漂亮的S形曲线。保持这个姿势,停30秒。

要起身的时候,先立起上半身呈膝盖跪地姿势,再站起一只脚,然后再慢慢站起来。只要每天早上跪坐30秒,一个月左右腰痛就会明显改善。

华悦