



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，防害防病。

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蚁蛇蝎、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。

◆悬艾草驱毒邪

将艾草、菖蒲悬挂在门楣。夏季湿热，虫蚊繁多，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。

◆饮药酒辟邪驱毒

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，服用可能会给人体造成伤害，所以不建议饮用雄黄酒，建议用黄酒和其他药酒代替。

医生在线

郑辉

夏季养心法

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，秋为痿症，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位，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



◆吃豆补充蛋白质

常说“会吃豆胜过会吃肉”。据《中国居民膳食指南2022》，大豆中蛋白质含量约为22%~37%，必需氨基酸的组成和比例与动物蛋白相似，而且富含谷类蛋白质缺乏的赖氨酸，是与谷类蛋白质互补的天然理想食品。

◆降低高血压发生风险

《心脏病学》发表的一篇综述指出，国人特定的饮食习惯或可能为降低高血压发生风险带来益处。比如，我们通常在饮食中习惯吃大量大豆。2020年一项研究显示，每天摄

入≥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。

会吃豆胜过会吃肉

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。

◆千叶豆腐：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面上，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

跪坐防腰痛

华悦

地板。接着，臀部慢慢往脚跟落下，让骨盆底肌落在脚跟上。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。