



端午护健康 收好5个“解毒方”

端午已过，同时也迎来了入夏后最重要的养生阶段，也就是俗称的“毒五月”！随着“毒五月”的到来，不少人会在这个时节觉得身体不舒服，甚至生病。那么，该如何安然度过呢？

要注意精神调节。

防胃肠道疾病：气温升高后，血液多涌向体表，帮助散热，消化道的血流量就会有所减少，从而让本来就虚弱的脾胃变得更加严重。此外，入夏后食物容易腐烂变质，如若人体的免疫功能低下，一旦病原体入侵，常出现腹泻、呕吐、腹痛等相关症状，引发多种胃肠疾病。

往往湿热之际，人们的脾胃功能也比较差，如果胃口不好的，注意清淡饮食，减少肥甘厚腻之品还可以学学老祖宗，适当选用芳香药物。一方面可适当佩戴、悬挂香囊香草，有一定的化湿解毒辟秽的功效，另一方面可选择一些芳香类的佐料加入平常的饮食中，比如苏叶、薄荷、罗勒等，可化湿解暑，改善食欲。

防心梗：夏季多雨潮湿，空气湿度显著增加，气压低，人体感觉闷热，容易

出现胸闷、气短、烦躁、心慌等不适症状，诱使血压升高，还可能导致植物神经功能紊乱，心肌耗氧量增加。

而集中的雨水又使户外活动机会减少，人的情绪易急躁，加上闷热的天气，人体极易出汗，导致血液黏稠度增加，冠心病患者容易发生心肌缺血，出现胸闷、气短等心绞痛症状，严重的甚至会发生心肌梗死、心律失常、心力衰竭，甚至导致死亡。

► 安全度夏，收好5个“解毒方”

一杯荷叶茶消暑提神：荷叶，归脾、胃、肾经，一杯清爽的荷叶茶，可起到解渴消暑、化湿排浊、提神醒脑的作用。取荷叶1张切成细碎状、绿茶3克、茉莉花3克，将荷叶与其他两种材料放入锅中，加入适量清水一起煎煮约5分钟后饮用，每天一次，服用2~7天。

一包香囊提神：传统香囊常用的是苍术等芳香开窍的中草药。芳香物质可开窍醒神，但燥烈些。对于干燥的北方来说，可换上花瓣或檀香做成花香香囊，一样可以有“空气净化器”的作用。

一碗粥祛暑健脾：可将绿豆、莲子、荷叶、芦根、扁豆等清心祛暑之品加入粳米中煮粥，凉后食用可健脾胃，祛暑热。薏米赤小豆粥清热健脾，利湿养肝；冬瓜荸荠粥益胃肠道，生津除烦。

一个穴位健脾治湿：太白穴，是脾经原穴，对与脾虚相关的胃痛、腹胀、吐泻等症都有一定的治疗作用，大力指压该穴还能治疗湿疹。按压要有一定力度，每次3~5分钟。

一次泡脚刺激胃经、膀胱经：五月热天阳气最盛，用热水泡脚可以刺激胃经、膀胱经等足部的6条经络，从而起到健脾、除湿、通经、利水的作用。对于大部分没有出现什么不适的人来讲，用热水泡脚就可以了。

鲁洋

► “毒五月”最该防好这些病

防湿疹：进入农历五月后，与湿热有关的皮肤病几乎占了门诊的60%~70%，尤其是湿疹、水疱、瘙痒让很多人感觉不适。中医治疗湿疹，总以祛湿为先，或以疏风清热利湿，或以健脾化湿，或以活血除湿等。

此外，大约有10%的湿疹是由劳累、精神压力大、焦虑等引发，因此，对于皮肤病，一方面要注意护肤，保持皮肤清洁，另一方面就

相较于胆囊结石、胆囊炎，大家对胆囊息肉知之甚少。联系到肠息肉，也有人认为它就是“恶东西”，胆囊息肉是不是一经查出就要斩草除根？

大多数胆囊息肉无须治疗

大多数胆囊息肉无须治疗，定期随访复查即可。对于反复有症状的胆囊息肉经利胆治疗后无缓解者，可考虑行手术治疗。而具有以下情况者，则需要警惕癌变，建议行胆囊切除术。

息肉直径大于或等于10毫米；息肉直径小于10毫米合并胆囊结石、慢性胆囊炎

体检发现胆囊息肉，一切了之即可？

炎者；胆囊颈部息肉或息肉生长部位邻近于胆囊管开口；胆囊息肉在6~9毫米之间，有任何一项“癌变高危因素”者，建议手术治疗。对于暂时不需要手术的胆囊息肉，需定期超声检查，动态观察息肉的变化情况。

胆囊息肉在6~9毫米之间，但无癌变高危因素者；胆囊息肉小于或等于5毫米但有癌变高危因素者，建议在6个月、1年，然后每年直至5年进行超声检查。胆囊息肉小于或等于5毫米，但

无癌变高危因素者，建议在第1、3、5年做超声检查。在超声随访过程中，如果胆囊息肉增加大于或等于2毫米或达到10毫米，建议行胆囊切除术。

切除胆囊后要注意什么

切了胆囊，消化是不是就不好了？对身体有害吗？

胆囊的功能是浓缩储存、收缩排出胆汁以及调节胆道压力等，胆囊切除后，这种功能丧失导致非消化期的胆汁不能储存，而直接

持续缓慢排入肠道，进餐后消化期胆汁的量和浓度均相对不足，非消化期排入肠道的胆汁不能发挥其正常作用，进而影响食物消化。

因此，胆囊切除后的患者进食高脂肪食物后会导致消化不良，出现如腹部不适、腹胀、腹泻等不适症状。但这种消化不良现象只发生在少部分患者身上，且这些症状一般会在胆囊切除术后3~6个月逐步改善和消失。胆囊切除后的饮食应从易于消化、较为清淡的饮食逐渐过渡到常规饮食，遵循循序渐进的原则即可。

杨庭松

生活指南

避免“老人味”试试4个妙招

随着年龄的增长，人体会发生一系列的生理变化，其中包括皮肤、内分泌、代谢等各方面的变化。这些变化会导致身体散发出一种“老人味”，也就是我们通常说的“加龄臭”。

加龄臭通常不难嗅到，具有干枯、霉味、发霉的味道，来源主要是身体分泌的皮脂、汗液和尿液等。事实上，这种气味并不是病，而是体内新陈代谢产生的一种物质。如何避免加龄臭的产生呢？

注意饮食：一般来说，盐分和偏咸食物会给身体内部脏器带来压力，导致肾脏和心脏等器官过早老化，进而导致人体散发出老年人的气味。因此，应少吃咸食、辛辣、烟熏等高热量的食物，多吃新鲜蔬菜和水果，尽量避免随意进食和熬夜。

保持良好卫生习惯：经常洗澡、换衣服，尤其是夏季，更要多洗澡，及时更换湿润的衣物，避免汗液、尿液滞留。

多参加体育锻炼：通过体育锻炼，增加新陈代谢的速度，促进体内废物的代谢，防止废物积聚在身体内。

定期体检：其实随着年龄的增长，不只会加重老人味，还会带来多种身体疾病。像糖尿病、代谢性疾病和皮肤病等疾病，会影响到身体的代谢能力，使得老人味加重。所以要养成定期体检的好习惯，这样有利于及早发现潜在疾病，尽快治疗，病好了，身上的老人味也就消失了。

张禾

“反对浪费 崇尚节约”公益广告

“反对浪费 崇尚节约”公益广告

“反对浪费 崇尚节约”公益广告

“反对浪费 崇尚节约”公益广告



加入光盘行动
多一种美德



适量点菜
减少浪费



乘节约之风
养良好习惯



每人每天节约一点
世界会更美好