



端午节
五月初五

农历五月初五——端午节,是我国重要的传统节日之一。在我国传统中,有“毒五月”之说。端午主要的风俗活动,例如:药浴、吃粽子、赛龙舟、挂菖蒲、插艾叶,熏苍术白芷消毒,喝雄黄酒等等,都含有抗疫病、防虫害的元素。



端午习俗里的“健康秘籍”

毒五月之“湿热毒”

农历五月的时候,太阳高照,“龙舟水”丰沛。这种潮湿又闷热的天气,感觉像在蒸桑拿。加上高温人体汗孔打开,特别容易让湿邪侵入。

湿热之邪进入人体后,阻滞气血经络,身体会出现津液气血运行不畅,所以很多人会出现身体困重,四肢沉重无力,面肿眼肿手肿等表现。这种湿热还会影响脾胃功能,出现口臭口苦,腹胀、胃口差,大便粘马桶,舌苔黄腻等症状。

《黄帝内经》:“汗出见湿,乃生痤疮”。湿邪郁积在肌肤里,所以毒五月皮肤还特别容易长痘痘、湿疹、痱子等。

做好几件事,解湿热之毒

不熬夜不吃夜宵

不熬夜,保证睡眠对排湿热非常重要;不吃夜宵,晚上让脾胃多休息,也有利于减少脾胃湿热。《吕氏春秋·仲夏记》中明确规定人们在农历五月需要禁欲、斋戒。

饮食清淡,少辛辣油腻

饮食清淡一些,多素少肉,不吃或少吃辛辣油腻的食物,多吃青绿色蔬菜。比如吃一些菠菜、青菜、西兰花、芹菜、青豆、豇豆、油麦菜等,有养肝、清热解毒、利湿的作用。

多运动,每天坚持快走

运动可以生阳气,出汗可以帮助排湿。通过慢跑、太极、快走等运动,可以促进气血循环,有利于水分代谢,加速湿气排出体外。

艾灸穴位

艾灸有温通腠理、驱邪外出、调和阴阳的作用,在祛湿方面尤为显著。一般选取阴陵泉、丰隆、三阴交、足三里等穴位。

端午节“香气”辟邪防疫

五月之“毒”还指各种毒虫。端午节辟邪防疫的民俗活动中,大多都会用到带有“浓烈香气”的药材,例如,佩兰、菖蒲、艾叶、粽叶、雄黄、苍术、白术等,用以禳疫除病,消杀虫害。

端午前后,炎热初上,各种毒虫、蚊蝇及微生物大量繁殖和活跃,空气潮湿夹带暑热湿毒,特别容易让人困倦乏力,提不起精神。此

时佩戴一个清香的中药香囊,不仅提神醒脑,还可驱虫祛邪。

端午节美食“治未病”

补中益气,兼甘寒解毒——粽子。

端午节的各式风俗渐已衰微,现代只保留了吃粽子的风俗。

端午节暑热渐生,人也

容易汗出多而伤津液,粽子能健脾益气,配以清热解毒的食材,确实是应节佳品。但肠胃病、老人、小孩、糖尿病患者、高血压、高血脂、心血管病、胆结石、胆囊炎和胰腺炎人群都应该少吃。

粽子充分加热后变软了再吃,能减少对脾胃的负担。

粤医

延伸阅读

端午艾这么用



俗话说:清明插柳,端午插艾。

艾叶,性

温味苦辛,

归肝、脾、肾

经,具有温经止血、散寒止痛、祛湿止痒等功效。

艾草红枣姜茶

材料:干艾叶5克、红枣(去核)、生姜、红糖适量。

做法:沸水冲泡或小火煮5-10分钟,放凉饮用。

功效:温经驱寒,缓解宫寒痛经、手脚冰凉。

艾草青团

材料:糯米粉 200-250

克、艾草汁 100ml左右(鲜艾叶焯水榨汁)、适量花生或者芝麻等。

做法:艾草汁和糯米粉揉团,包馅蒸熟。

功效:温补脾胃,但糯米不易消化,胃弱者适量食用。

艾草鸡汤

材料:母鸡半只、艾草 10-15克、生姜适量。

做法:鸡块焯水后与药材炖煮 1.5 小时,调味即可。

功效:补气血、驱寒湿。

端午艾草食疗结合时令养生,建议根据个人体质选择搭配,搭配生姜、红枣等温性食材效果更佳。

吴婉虹

健康课堂

养肾护肾,练练双耳保健操

中医认为,肾藏精,主骨生髓。肾开窍于耳,五脏六腑在耳朵上也有相对应的“穴位点”。我们可以通过按摩双耳来补肾固肾、益肾强腰。双耳保健操可分为以下四步。

●耳垂提拉

食指置于耳屏一侧,拇指与之对应,两指协同向上、向外轻轻提拉至耳垂处。每日

进行 2 次,每次 3-5 分钟。

●双耳搓弹

先用手轻柔地按摩耳垂,直至耳垂部位感到温热。随后,轻轻下拉耳垂并让其自然回弹。此法有助于改善听力下降、耳鸣等问题,每日做 1 组,每组进行 20 次。

●掩耳敲天鼓

用手掌覆盖耳屏,手指

朝向后脑勺方向。用食指轻敲中指,模拟敲天鼓的动作,每日练习 3-5 次。此法有助改善肾精不足引起的记忆力减退。

●全耳按摩

将双手手心搓热后,对双耳进行前后方向的按摩。该动作能够益肾强腰,促进耳部及全身的气血循环。

郭颖博

多挥球拍有益身心可延寿

欧洲衰老生物医学研究所的研究人员在《衰老学》期刊一篇最新研究显示,球拍运动是延长寿命的最佳运动之一,且对于男性和女性皆有益。

球拍运动对“身”的影响

球拍运动对手眼/身体协调能力的提升

球拍运动中通常需要眼睛快速追踪“小球”的轨迹,同时判断球的旋转等来进行回击,其需要眼睛与大脑进而与上下肢进行充分的协调配合。此外,进行球拍运动对于视觉灵敏度、手眼及躯干整体的协调以及反应灵敏

能力可有一定的提升。

球拍运动对肌肉骨骼系统的提升

球拍运动是需要在保证核心稳定的基础上,进行上肢和下肢共同参与的运动。因此,进行球拍运动可以“均匀”提升全身肌肉力量、关节稳定性以及骨密度等。

球拍运动对心肺功能的提升

球拍运动结合了有氧和无氧运动,且包含了上下肢大多数肌群的参与,可以最大程度改善整体躯体血管状况,提升心脏储备能力及血液循环。

球拍运动对“心”的影响

首先,球拍运动中“小球”速度通常较快、来回频次时间也很短,因此需要参与运动者保持较高专注力,该类有一定趣味的运动方式可以一定程度上帮助提高专注力和自控能力。

同时,球拍运动属于无身体对抗的“对抗性项目”,击打瞬间的“暴力”可以一定程度上帮助缓解焦虑,给参与运动者较强活力感。此外,持续的运动和锻炼可以不断分泌多巴胺,进而预防或改善心理亚健康情况。李文芮

健康提醒

这三个地方的出汗要注意

适量排汗有利于健康。但出汗过多,可能会导致伤津耗气,出现气阴两虚的情况。症状包括口干舌燥、心烦心悸、神疲倦怠等。出汗过多还可能会导致身体脱水或者电解质紊乱。

如果你比周围人更容易出汗,不妨排查一下是否存在以下情况:

手心脚心爱出汗 阴虚火旺

症状:口干舌燥、失眠多梦、心烦易怒、夜晚盗汗等情况。

推荐中成药:知柏地黄丸(需在中医医师指导下使用,脾虚便溏者慎用)。

大腿根部容易出汗 肝经湿热下注

症状:阴部潮湿瘙痒、尿少、尿黄、大便黏腻等症状。

推荐中成药:龙胆泻肝丸(疗程不超过 2 周,肾病患者禁用)。

饮食禁忌:忌辛辣、油腻、甜食,避免饮酒。

鼻头爱出汗 脾气虚

症状:这类朋友经常出现抵抗力比较差,气虚乏力、易感冒等情况。

推荐中成药:补中益气丸(实证湿热者禁用)。

2款止汗代茶饮

生脉饮

适用人群:鼻汗、劳心汗、手足汗。

制作方法:取五味子 5 克、麦冬 9 克、人参 3-6 克,用水煎煮 20 分钟即可,一周可以喝 2-3 次。

注意:高血压患者慎用。

止汗饮

适用人群:这个方子适合一些湿热体质的人群,比如爱出头汗者。

制作方法:取荷叶 3 克、陈皮 3 克、芦根 5 克、乌梅 5 克,用水煎煮 5 分钟即可。

注意:阳虚怕冷、脾胃虚寒者禁用。董正妮