



04 节气养生

【时令养生】

祛湿解暑，避免耗气伤津

日前，国家中医药管理局召开的健康中国中医药健康促进主题发布会上，广东省中医院院长张忠德教授介绍，“端午水”时节，民间有“五月毒”之说，特点是气温很高，雨水很多，湿气很重，但南北差异也很大。

南方地区湿热偏重，由于天热，人出汗很多，人体阳气就容易随之外泄，外界的湿邪就容易侵袭人体，引起各种湿疹、疮疖，以及一系列胃肠道不适，如胃口不好、肚胀、大便不成形等，这时应以清热化湿为主，可以用白扁豆、赤小豆、薏苡仁等做成药膳，比如白扁豆、赤小豆、生姜煮瘦肉汤，或者用木棉花、薏苡仁、陈皮煮排骨汤。

北方地区此时气温慢慢上升，雨水增加，但是早晚温差特别大，湿热慢慢增加，而此时往往是夹风夹寒。除了胃肠道问题外，北方地区很多人此时会出现鼻子痒、皮肤痒、眼睛痒等过敏症状。因此除了祛湿热之外，同时要兼顾补气健脾，在刚才所说的基础上，北方可以加一些党参、西洋参、太子参、五指毛桃、赤小豆，如五指毛桃或党参、瘦肉煮的汤。

盛夏入伏后，食养重点也会有变化。张忠德介绍，三伏天后，大部分地区天气炎热，雨水特别多，高温高湿，暑、湿、热并重。这时可以用一些苦瓜、冬瓜、西瓜、绿豆，加大化暑健脾的力度，再加入一些荷叶、莲子芯、灯芯花、淡竹叶等清心除烦之物，针对三伏天调养。但要注意，如果平时脾胃就很虚弱，吃一两次就可以了，不要长期吃。



随着端午节的到来，“端午水”也随之袭来，这个时节天气湿热交织，体内湿气容易滞留，导致食欲不振、疲劳、水肿或皮肤问题，民间也有防“五月毒”之说。

群众尤其要当心“暑气伤身”，饮食应以“健脾祛湿、清热解暑、助消化”为主，才能更好地安度“苦夏”，为秋冬健康打下基础。

端午养生重点是什么？节假日出行需要注意什么？三湘都市报记者整理了这份“养生指南”。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 杨正强 乔木

预防“五月毒”，养生指南请收好

专家推荐湿热调理要点 + 疾病防控须知 + 出行提醒



端午时节，不少人会在家里悬挂艾草和菖蒲。资料图片

【疾病防护】关注这些疾病，筑牢健康防线

根据中国疾病预防控制中心官网发布的5月健康风险提示，2025年5月需关注新型冠状病毒感染、手足口病、麻疹、发热伴血小板减少综合征、登革热、人感染禽流感和猴痘等传染病。

对比4月健康风险提示，减少了急性呼吸道传染病一项，新增了发热伴血小板减少综合征、登革热两项的风险提示。

中疾控表示，目前我国新冠病毒感染疫情呈连续小幅上升，近期增幅趋缓；综合多渠道监测数据，引发规模性疫情的可能性低。

“端午节是中华民族的传统节日，是我国最早的卫生防疫节。”湖南省胸科医院综合门诊部主任、主任医师李升炉表示，端午节前后，仍需注意流感等呼吸道疾病传播，尤其要关注儿童和老人的防护。

预防急性呼吸道传染病及肠道传染病，如新冠病毒感染、手足口病、细菌性腹泻等，应注意勤洗手、不扎堆；咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或上臂遮住口鼻；不吃生冷变质食物，不喝生水；外出就餐时应选择正规、卫生条件好的餐厅；外出期间应均衡饮食、充足休息，避免过于劳累。推荐6月龄至5岁儿童尽早接种肠道病毒71型疫苗(EV71型疫苗)预防手足口病。

针对登革热等虫媒传染病，出游前可了解一下目的地疫情情况，东南亚、南亚、南美、非洲等地是登革热高发地区。应尽量选择浅色长袖上衣及长裤；使用含避蚊胺、避蚊酯成分驱蚊液；尽量选择有纱窗和空调的酒店或者民宿居住；出游回来做好健康监测，如14天内出现发热应及时就医，告知医生旅行史并提醒开单进行登革热检测。

常用药物要准备好，除了创可贴、晕车药、胃肠用药等，建议提前备上应对呼吸道疾病的药物，如退热药对乙酰氨基酚、感冒药连花清瘟等。

连花清瘟能广谱抗病毒，在出现发热、咽痛、咳嗽等呼吸道疾病症状时可实现早期干预、改善症状、缩短病程，并且是中成药，不会引起嗜睡困倦，不影响开车等出游行程。

有心血管疾病的人群建议备好硝酸甘油片、速效救心丸等药物，以备不时之需。

【出行提醒】

保持良好卫生习惯，出行做好准备

李升炉提醒，外出时，尽量避免去人多拥挤场所；注意手卫生，咳嗽打喷嚏掩口鼻，避免用未清洁的手接触眼、口、鼻；科学佩戴口罩；不随地吐痰。

有发热、咳嗽、腹泻等症状人员避免参加集体活动或前往人群密集场所，建议停止旅行活动并及时就医。

出行前查询目的地72小时天气预报，减少或尽量避免在高温、强降雨等极端天气时段外出；准备防晒霜、遮阳伞、便携雨衣等物品，随时增减衣物。同时，要关注暴雨、山洪及地质灾害预警提示，主动避险。

野外就餐最好携带有密封包装的食品；不食用腐败变质及超过保质期的食品和饮品；不采摘、食用野生蘑菇和野生植物。

“出现发热、咳嗽、咽痛等症状，根据情况采取居家休息、服药或及时就医等措施，期间做好个人防护，避免将疾病传染给家人尤其是老人和小孩。”李升炉提醒，若病情加重或原有基础疾病明显加重时，应立即就医。就诊时，戴好口罩，要告知医生外出史，以帮助医生诊断。

小贴士

端午挂艾草菖蒲，可搭配三种方式

端午时节有挂艾草、菖蒲的传统习俗。艾叶搭配菖蒲，也是祛湿、防蚊虫的好方子。艾叶可温中、逐冷、除湿，其含有的桉叶素、侧柏酮等挥发油成分可有效驱蚊；菖蒲“主风寒湿痹，咳逆上气”。

专家推荐3种搭配方式：一是直接悬挂。菖蒲、艾草以2:3的比例捆扎，菖蒲悬挂1周后，可二次利用，取下叶片煮水后喷洒墙角，可以防虫；二是制作香囊。用艾草30克、菖蒲20克、薄荷10克，研磨成碎后制作成香囊，放枕头边驱蚊；三是煮水沐浴。准备干艾叶50克、鲜菖蒲根100克，冷水浸泡30分钟后煮沸，煮好的药水兑洗澡水至淡茶色，皮肤敏感者可稀释后使用，但对艾草、菖蒲等药物过敏者和孕妇要注意慎用。

