



## 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、腹胀、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,加大化暑湿健脾的力度,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。



扫码看视频

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,不影响开车等出行行程。

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、防蚊虫的好法子。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。

