

2025年5月27日

星期二

第3196期

国内统一刊号CN43-0036

全国邮发代号41-26

今日 16 版

# 大众卫生报

服务读者 健康大众

中国知名专业报品牌

全国十佳卫生报

新闻热线:

0731-84326206

湖南日报报业集团主管

华声在线股份有限公司主办



## “家门口”体验 中医服务

近日，常德市步行街热闹非凡，“中医夜市”系列义诊活动在此开展。由武陵辖区 10 多家医院、社区医疗中心和医药机构组成的“专家义诊团”，每晚为近千名居民提供免费咨询与问诊服务，把脉开方、答疑解惑，深受市民欢迎。据悉，端午节期间，该市多家医院还将举办中医药市集活动。市民在学习中医药传统文化的同时，还能体验针灸、推拿、艾灸等中医适宜技术服务。

通讯员 王焕初 摄影报道

端午将至,饮食、出行、养生……

## 专家教你避开这些健康“雷区”

本报记者 王璐 通讯员 金浪

端午节临近，艾草高挂，粽香渐浓，出行将启。作为中国重要传统节日之一，端午不仅承载着家国情怀和团圆氛围，也是一年中气候湿热交替、疾病高发的重要节点。长沙市中医医院（长沙市第八医院）多位专家提醒：端午假期走亲访友，健康却不能放假。从餐桌到路上，从传统习俗到现代生活，把握好饮食、出行、养生三道关，才能过个真正的“安康节”。

### 粽香扑鼻藏隐患

——这些吃法才是真的“对味”

“患者吃了两个肉粽子后，肚子胀痛难忍前来就诊。”长沙市中医医院芙蓉院区针灸康复科·中医经典病房主任高智颖回忆去年端午节接诊的一位因食粽不当导致食积的老太太。她指出，粽子虽为节日主角，但主要由糯米制成，性温粘滞，脾胃虚弱者、老人、儿童和慢性病患者食用不当易致消化不良。

粽子怎么吃才健康？专家建议：

**控量：**普通人群每日不宜超过 1 至 2 个，老人小孩建议半个到一个即可。

**搭配：**可配合蔬菜水果如木瓜、菠萝食用，助消化、解油腻。

**时间：**不宜空腹或睡前食用，以免刺激胃酸分泌或影响胃排空。

**种类：**素粽、杂粮粽优于咸蛋黄、五花肉等油腻粽。

**饮品：**配山楂茶、菊花茶、薄荷茶等，有助消食清热。

此外，糖尿病、高血脂、冠心病、胆结石、胃病等人群需特别警惕，应遵医嘱有节制地享用粽子，切莫因节日放松饮食管理。

### 节日出行不松懈

——防跌伤、防晒伤、防误伤

节日临近，探亲、旅行、运动活动逐渐增多。长沙市中医医院骨科专家兰昌提醒，节日期间该科室常接诊因扭伤、拉伤、跌伤等前来就诊的市民。“端午前后雨水多，走亲访友或短途出行，穿鞋不当、路面湿滑、活动强度过大等因素，均可能造成损伤。”

他特别强调：“许多市民一旦扭伤就热敷，其实这是常见误区。”兰昌建议，急性期应采用 RICE 原则进行初步处理：Rest（休息）、Ice（冰敷）、Compression（加压包扎）、Elevation（抬高患肢），48 小时内切勿热敷按摩，以免加重肿胀。

此外，节日期间出行应注意：

穿着防滑合脚鞋，避免穿高跟鞋或松脱鞋。外出避开高温正午时段，做好防晒和防虫准备。驾车切勿疲劳驾驶，每两小时建议休息 10 分钟以上。运动锻炼应先热身，避免突发性剧烈动作。中老年人宜选择快走、太极、游泳等温和项目。

兰昌提醒，运动性肌肉拉伤、腹痛、抽筋等也应当规范处理，必要时及时就医，切忌“扛一扛就过去”。

### 习俗养生讲门道

——艾草香囊不能乱用

端午节自古也有“卫生节”之称，挂艾草、点艾灸、佩香囊、饮雄黄酒等传统习俗，实则都源于节令对应的中医养生理念。长沙市中医医院神经内科/脑病科专家刘华容提醒，养生不能“一把抓”，更不能盲目跟风，要因人施养、科学应用。

艾草：可熏屋、挂门，有净化

空气、驱虫防疫作用。艾灸适合脾虚怕冷、慢性疲劳者，常用穴位如足三里、气海、关元、中脘等。但孕妇、儿童、皮肤敏感人群不宜自行施灸，以免烫伤或过敏。

**香囊：**多由藿香、苍术、冰片等芳香药物组成，佩戴于胸前、腰际，有提神醒脑、驱虫避秽作用。需注意干燥存放，定期更换，避免霉变或失效。

**雄黄酒：**古有外擦驱虫之效，现代医学不推荐饮用。因其含有砷等有毒成分，仅可在无伤口的情况下小面积短时外擦，儿童、孕妇、皮肤破损者禁用。

刘华容建议，节日期间饮食也应顺应气候，多食绿豆汤、莲子百合粥、苦瓜炒蛋等清热利湿食物；保持心情平和、起居有节，方为真正的节令养生。

专家提醒，端午节虽短，健康不可怠慢。提前掌握饮食、出行、养生的科学方法，方能让节日过得更安心、团圆更圆满。

本社址：长沙市芙蓉中路一段 442 号新湖南大厦 47 楼 总编辑：田雄狮 湘广登第 0035 号

订报热线：0731-84326226 广告热线：0731-84326448 本报每周二出版 全年订价：168 元 零售价：4.00 元 印刷：湖南日报印务中心