

2026年6月16日

星期二

第3246期

国内统一刊号CN43-0036

全国邮发代号41-26

今日8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

端午将至,为健康开一个好“端”

本报记者 王璐 通讯员 杨正强 葛文翠 王佳怡

端午假期将至,粽叶飘香、阖家团聚。然而,美食当前、出行在即,一些健康隐患也悄然而至。大众卫生报联合湖南多家医院专家发出端午期间健康提醒,为健康开一个好“端”。



端午习俗有讲究 养生调养因人而异

端午节挂艾草、佩香囊、饮雄黄酒,这些流传千年的习俗背后,藏着不少容易被忽视的健康学问。湖南中医药大学第一附属医院针灸推拿康复中心副主任医师周文娟提醒:习俗有源,盲目跟风反伤身。

艾草菖蒲:悬挂可以,密闭燃烧要当心。艾草与菖蒲挥发的芳香油对空气中部分致病菌有抑制作用,悬挂门厅或煮水擦地是安全之举。但密闭空间大量燃烧艾叶,浓烟反而刺激呼吸道,哮喘、慢阻肺患者尤需避开。

香囊:老人儿童适用,孕早期要慎戴。香囊中的艾叶、苍术等能醒脾开胃、化湿和中,适合老人、儿童及亚健康人群,但孕早期及过敏者不宜佩戴。

雄黄酒:民俗意义大于实用,切勿真的喝。雄黄主要成分为二硫化二砷,遇热或遇胃酸可转化为剧毒砒霜,少量饮用即可引发恶心、呕吐、腹痛,严重时造成肝肾损伤甚至死亡。雄黄酒只宜作为祈福礼仪,绝不能入口,孕妇更是万不可接触。

艾灸:虚寒体质适合,实热阴虚者慎用。端午阳气鼎盛,是“冬病夏治”的好时机,艾灸适合虚寒体质者。但实热、阴虚之人艾灸如同“火上浇油”;血压不稳、糖尿病皮肤感觉迟钝者,切勿自行艾灸。

节气调养小妙招:

①身重困倦、头脑昏沉,是湿邪困脾的信号,可饮薏米赤小豆水(各30克煮水)利湿排浊,脾胃虚寒者将薏米炒黄后使用。

②吃粽子后积滞不适,试试陈皮生姜茶(陈皮3克、生姜3片、红枣2颗)温中化湿。

③睡前以艾叶煮水泡脚至微微出汗,引火归元,有助改善睡眠。

④心慌烦躁时,点按内关穴30秒,双手搓热捂眼1分钟,能缓解湿热扰心带来的烦躁失眠。

慢病患者过节养生,核心是“规律”二字:按时服药、主动监测血压血糖,一旦出现胸闷、头晕、手足麻木或血糖剧烈波动,请及时就医,切勿拖延。

端午的“端”,是开端;健康的“端”,在日常。合理饮食、科学出行、顺应节气,愿这个端午,大家端出一份好心情,也端住一个好身体。

粽子好吃 但这类人要管住嘴

“糯米其实并不难消化。”湖南省陶科医院营养科主管技师、国家注册营养师曹涵涓纠正了一个误区——糯米中的支链淀粉在热的状态下反而更容易糊化吸收,真正让人“撑坏”的,是“吃法”出了问题。

为什么吃了粽子会不舒服?曹涵涓分析了四个主要原因:一是粽子的饱腹感有“延迟性”,通常餐后30分钟才到达饱腹高峰,很多人不知不觉就吃多了;二是肉粽、蛋黄粽中的五花肉、咸蛋黄油脂含量高,越油越难消化;三是冷粽黏性增大,消化负担明显加重;四是糯米黏性强,容易咀嚼不充分,影响消化吸收。

这几种粽子,不能随便吃:

甜粽:含糖量高,能快速补能,但易引起血糖波动,糖尿病患者和肥胖人群要谨慎。

肉粽:高蛋白同时也高盐高脂,“三高”人群需限量,一个咸肉粽约含盐1~2克、脂肪15~20克。

蛋黄粽:胆固醇含量较高(约200~250毫克/个),冠心病、胰腺炎、胆石症及肾病、肝病者应慎选。

特殊人群怎么吃:

老人和小孩胃肠道功能较弱,建议选小号粽子,少油不加肥肉,一次食用不超过50克。孕妇因肠胃蠕动减慢,优选杂粮粽或白粽,每日不超过一个。胃炎、胃溃疡急性发作期患者忌食所有粽子;缓解期若想尝鲜,应选温热软烂的白粽,每次不超过50克,小口慢嚼。

吃完粽子不舒服怎么办?曹涵涓建议:立即停止进食,小口喝温开水;顺时针按摩腹部,慢走10~15分钟帮助排气;积食腹胀可喝陈皮山楂水

或炒麦芽水;轻微胃痛可用热水袋热敷,之后选小米粥、软面条等温软食物,避免碳酸饮料和浓茶咖啡。

出游防病、作息护体 假期健康不能放假

端午时节气温升高、雨水增多、湿气重,各类健康问题容易找上门。长沙市中心医院(南华大学附属长沙中心医院)全科医学科主任、主任医师肖智权提醒,假期出行要重点防范以下几类常见问题。

防中暑:热射病死亡率极高,切莫大意。

中暑分三个阶段:先兆中暑表现为头晕、口渴、多汗;轻症中暑体温升至38℃以上,面色潮红;重症中暑(热射病)体温超过40℃,意识模糊甚至昏迷,必须立即拨打120。防暑要避开上午10点至下午4点高温时段,佩戴宽边帽、穿防晒衣,随身备淡盐水或电解质饮料少量多次补充。一旦中暑,记住“搬、降、补、送”四字诀:迅速转移至阴凉处,冷水擦身扇风降温,清醒者补淡盐水,昏迷者立即送医。

防过敏与蚊虫叮咬:潮湿环境是霉菌、尘螨的温床。湿热天气易引发湿疹、荨麻疹加重,过敏体质者要保持室内干

燥通风,定期清洁床品,外出佩戴口罩。蚊虫、蝉虫、恙螨在端午前后活跃,外出使用驱蚊液、穿长袖衣物是基本防护,同时及时清理积水容器,防止蚊虫孳生。去野外游玩,建议提前接种乙脑疫苗。

防感冒与肠胃炎:昼夜温差大,冷热混食要当心。空调使用频繁、昼夜温差较大,容易感冒,随身携带薄外套、勤洗手是基本防护。高温下食物易变质,外出就餐注意饮食卫生,凉菜熟食不隔夜,冷饮不过量,生熟砧板分开使用。

假期作息同样不能乱。熬夜聚会、作息颠倒可引发内分泌失调,长期更增加心血管疾病风险。建议即使假期也保证每日7小时睡眠,夜间11点前入睡。

出行“小药箱”别忘备:创可贴、碘伏棉片、蒙脱石散(止泻用)、口服补液盐。高血压、糖尿病患者务必带足常用药,切勿漏服。