



芒种养生：
重在健脾养心肺

文/羊城晚报记者 余燕红
通讯员 高婉玲 梁译尹

6月5日是芒种节气。芒种一过便是夏日，民间把芒种亦比作“忙种”，寓意勤劳丰收，这一时节大麦、小麦等芒芒作物已经成熟，晚稻、黍、稷等夏播作物等待播种，是收割和种植最忙碌的物候时节。同时，仲夏已至，全国各地都开始高温天气，降雨增多，连日的“龙舟水”，给炎热的夏季带来了一股清凉。

在芒种节气，应该如何养生？广州医科大学附属中医医院肺病科主任叶焰给出几点建议：

一、清淡忌凉，苦夏不苦
夏季在五行中对应为火，五脏中对应为心，五味中对应为苦，故夏天常有“苦夏”之称。另酷暑难耐，多食用生冷，会伤害脾胃之气，故食欲不兴。在饮食上应当清淡为主，不贪图生冷之快；荤素均衡，多食用应季蔬果谷物，如苦瓜、冬瓜、西瓜等。另苦人心经，苦味食物多有清热解暑、燥湿坚阴的特点，芒种后适当吃一些苦味食物，如苦瓜、莲子(带芯)等，以顺应天时，天人合一。

二、健脾养心肺
仲夏之际暑湿缠绵，而湿邪暑邪最易使脾胃困顿，在症状上表现为周身困乏无力，倦怠嗜卧，可常吃益气养心健脾的食物替代滋补之品，比如淮山、芡实、薏米等。燥热不堪往往心情烦躁，坐卧不安，可以食用一些百合、莲子、银耳等一些清心安神的药膳。天气冷热变幻，气温、湿度增高，心肺负荷逐渐加重，故有心肺慢性基础疾病的患者要注意保养，规律复诊，避免病情反复。

三、适量运动，注意防暑
起居方面，要顺应昼长夜短的季节特点，晚睡早起，适当接受阳光照射，但要避开太阳直射，注意防暑；中午最好能午休30分钟至1个小时。早晚运动，以半小时到一小时为宜。

暴雨季节做到安全出行
急诊科医生给建议

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 田乃伟

6月的南方，多地出现暴雨，大范围降雨导致多地水浸，还有些地方发生了泥石流，以致产生人员伤亡。面对如此汹涌的端午“龙舟雨”季，我们该如何应对？武警广东省总队医院急诊医学科主任吕军，结合他20余年的急诊工作经验，提出暴雨季节九防对策，以确保大众个人安全。

第一 防雷电

在雷雨季节，暴雨期间一般伴有电闪雷鸣，市民一定要做到外出前掌握当天的天气预报，利用手机的“天气信息”实时查询，确保工作学习结束后尽早离开危险区域，避免雷电季节户外活动。如果户外活动，避免树下避雨，因为很容易被雷电击伤，出现心脏骤停。此时一定要在安全区域实施自救互救措施，尽早实施心肺复苏术。

第二 防滑倒

在雷雨季节，道路在暴雨期间被冲刷，路不平，加上路面局部长出了青苔，漂浮垃圾物增多，尤其是各种水果皮，这个时候走路就很容易“中招”，出现脚部的扭伤，甚至整个人滑倒，出现多处跌伤甚至发生骨折现象。吕军建议，不管白天还是夜间，走路时尽量找看得见水或者比较浅的地方行走，这样可以避免滑倒。建议老年人在雷雨季节外出，最好有家人陪同。

第三 防水浸

今年广州部分地方雨量甚至能达到100毫米以上。雨水就容易淹没道路，有时候形成一个小小的水洼或者一个水坑子，这个时候开车进入这些深积水路

段，容易遭到水浸导致车熄火。吕军建议，人不能长时间待在水浸的车里，因为人容易发生窒息，必须敲开车窗的玻璃，甚至打开车门，尽早脱离危险区域，不要因为怕车子损坏或者回去拿工具而出现意外。

第四 防触电

在雷雨季节里，大自然发出的电荷有时候能够达到数千毫伏，这时因为自身的原因去触摸开关，或者用带水的手去触摸开关，拨打手机电话等时发生触电，在趟水时候会因为公共设施的不完善，马路上的电线杆也容易出现漏电现象，发生触电导致心脏呼吸骤停，在这些情况下引起触电，一定不要盲目地施救，要在确保安全的情况下进行救护。可以选择报警，等待专业医护人员救护。

第五 防猝死

有心血管疾病的患者要特别注意，暴雨期间电闪雷鸣，雷电动刺激加上长时间宅在家里，运动方式出现变化。尤其是新型冠状病毒肺炎疫情期间，很多人的情绪不稳定，精神压抑，显得特别的烦躁，此时患者就容易出现静脉栓塞或者因为精神原因出现心脏骤停，建议暴雨季节在家选择适合自己的运动方式，出现静脉栓塞或者心脏骤停，家人应



图/视觉中国

第一时间进行自救、呼救，或者是口服相关的药物，并马上拨打120电话，积极实行心肺复苏术来挽救生命。

第六 防意外伤害

在暴雨期间，进行户外活动时，很容易被狂风暴雨引起的次生灾害砸伤，尤其是被从远处刮来的一个物体，被旁边吹倒的树木砸伤和刮伤，被电线杆给砸伤等意外的灾害出现。所以，暴雨雨季节建议市民还是呆在安全的地方，等待暴风雨缓解之后再行走，这样能够避免相关情况发生。

第七 防溺水

暴雨季节，走在水沟、水渠、水库旁边的时候，一定要记住脚下防滑，手上可准备助力拐杖之类的工具，当跌落在水塘时，一定要立足现场，进行自救互救，严重者实行紧急救护。按照C-A-B的原则实行心肺复苏术，必要时报警寻求专业的医护人员急救。

第八 防泥石流

日前，广东局部突降特大

暴雨，暴雨导致山体滑坡及伴生泥石流，亦有隧道产生水浸。

长时间经过雨水浸泡的山体，容易出现山体滑坡引发泥石流，此时在户外作业，一定要尽量避开这个危险区域。关于泥石流的逃生不可盲目，选择正确的逃生路径才是关键。

逃生需要避开泥石流可能经过的地方，千万不要顺着泥石流的方向逃跑，也不要躲在上树，因为泥石流的力量足以推倒一棵树并带走它。所以，建议大家暴雨季节避开可能发生泥石流的地方，这样才能保障安全。

第九 防龙卷风

暴雨期间，有时往往伴随着狂风出现，当风的能量到达一定级别时，局部的区域形成一个漩涡状态，就能够把人、车或者动物卷入或者是旋转到另外一个地方，因为龙卷风的出现破坏力是特别大的，轻者导致人外伤、头破血流、骨折，重者可以危害生命。

为了避免出现意外的伤害，要做的事就是尽量避开这个区域，保证安全。

德叔
229



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

芒种时节，好动宝宝浑身是汗
德叔教你把汗敛

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 小晖，6岁，出汗多2年

小晖是一个6岁的小男孩，活泼好动，十分招人喜爱。但这一两年来，每次跑动时小晖总是会出很多汗，衣服湿哒哒的，每天竟要换三四套衣服。起初小晖妈妈并不在意，以为小孩子活动出点汗很正常，但最近1周，小晖妈妈发现小晖

除了出汗多之外，活动后还有些气促，平时晚上睡觉安静的小晖竟然打起了呼噜。这让小晖妈妈意识到问题并不简单，万分着急的小晖妈妈带上小晖找到了德叔，表示小晖除了出汗之外，小晖还常常鼻塞，揉眼睛，总是喜欢没事清一清嗓子。

德叔解惑 大汗淋漓原是肺脾虚惹的祸

小儿阳气旺盛，再加上爱动，比大人容易出汗很正常。但如果出汗明显增多，经常湿透衣服，家长就要引起警惕了。德叔认为，小晖的病与肺脾相关。肺管理人体皮肤毛孔，防治津液外泄，脾胃可以消化食物生成气血，供给肺脏，补足肺气。如果肺气亏虚，肺管理不了皮肤毛孔，津液就会从毛孔中泄出。如果脾胃不足，肺脏失去了

供养，就会更加虚弱，出汗更多。同时，鼻子也有赖肺气的养护，肺气亏虚了，稍微吹点风，鼻塞、打鼾、眼睛痒便会随之出现。德叔将治疗重点放在调脾补肺上，皮肤毛孔收缩，汗液没法外泄，收效自然显著。小晖服用德叔的方子1周，汗就明显减少了，打呼噜也改善了许多，继续调理1月，小晖的不适都消失了。

预防保健 按揉二马与肾顶

出汗多是很多小孩常见的症状。正常的出汗，及时替换干净衣物，防止受凉即可。但是如果同时有吃饭不香，稍微受点风寒就流鼻涕、打喷嚏，容易感冒、大便偏烂、身材瘦小等，就需要宝爸宝妈们注意了。现在到了芒种时节，代表炎热夏季正式到来，气温升高，午时天热尤甚，“阳热”处于易于发泄状态，人很

容易出汗，平时出汗就多的人则更甚。宝爸宝妈们平时可以帮家里孩子做做小儿推拿。

选穴：二马穴(小儿手背无名指和小指掌指关节后凹陷中)、肾顶穴(小指顶端)。用拇指或中指的指端，按揉二马穴及肾顶穴，每天按揉2-3次，每次每穴按揉200-600次。有收敛元气止汗之效。

德叔养生药膳房

牡蛎肉蒸蛋

材料：鸡蛋2-4个，牡蛎10克，黄芪10克，浮小麦15克，香油、精盐适量。
功效：补虚敛汗
烹制方法：牡蛎、黄芪、浮

北京同仁堂

清热解暑 散风止痛

用于肺胃蕴热引起：
头目眩晕，口鼻生疮，风火牙疼，
暴发火眼，咽喉疼痛，耳鸣肿痛，
大便秘结，皮肤刺痒。

京制牛黄解毒片

Jingzhi Niu Huang Jie Du Pian

每瓶装8片 每盒装10瓶

北京同仁堂
科技发展股份有限公司制药厂

北京同仁堂科技发展股份有限公司制药厂

国药准字Z11020472 京药广审(文)第2019080537号

地址：北京市丰台区南三环中路20号

OTC

安神补脑液

生精补髓

益气养血

功能主治：
生精补髓，益气养血，强脑安神。用于肾精不足、气血两亏所致的头晕、乏力、健忘、失眠；神经衰弱症见上述证候者。

北京同仁堂科技发展股份有限公司制药厂

注意：忌烟、酒及辛辣、油腻食物。对本品过敏者禁用，过敏体质者慎用。
禁忌：不良反应尚不明确，其它注意事项详见说明书。
请按药品说明书或在药师指导下购买和使用。
国药准字Z11020624 京药广审(文)第2019080502号
地址：北京市丰台区南三环中路20号

广告