

清明登山
如何避免膝关节受损？

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 王威

登山手杖用起来

如果实在想在清明假期登山，医生提醒广大群众朋友务必在登山前做好充分准备，特别是下肢的热身运动，如压压腿、屈屈膝及活动脚踝等。刚开始要慢速，过一段时间后，可以逐步加快热身速度，但是不能过于剧烈，时间最好控制在半小时左右。

而针对中老年朋友以及膝关节炎患者，医生仍建议在爬山时选择一根适合自己的登山手杖。手杖会在登山时大大减轻膝关节的压力。同时扶住手杖的上臂部位还能分担腿部的负重。如此做法，就能使得登山这项单纯的下肢运动就会变为四肢的整体运动，人体也得到了充分的协调锻炼。

不过，医生还是建议中老年人最好不要经常爬山。包括像上下楼、蹲起站立等运动都不太适合有膝关节问题的人群。

若既想保护膝关节又想趁着清明假期通过运动来锻炼身体，最佳运动便是游泳、蹬车等。据了解，游泳和蹬车，不仅能起到运动锻炼的作用，又能增强膝关节周围韧带，增强膝关节稳定性，而不容易发生进一步的病变。

我国自古有清明登山祭祖的习俗，而登山也是一项经典的运动方式，有益健康，可以提高心肺功能和全身机能。广州医科大学附属第五医院骨科陈为坚主任医师提醒，膝关节不好的人群以及中老年人登山前可先热身，登山时使用登山手杖，可保护膝关节。

经常爬山或加剧膝关节磨损

爱好爬山的王大爷今年60多岁，平日身体还算硬朗，愈是临近清明假期，和老友一起的爬山的次数愈多，如此两个星期，他的膝盖开始常伴有疼痛感，弯到一定程度就疼得不行，去医院检查发现竟是关节炎，医生表示这与他常常爬山有关。

据了解，人在爬山时，膝关节所要承受的重量是人体重量的3—5倍，尤其是中老年人，在关节软骨已经发生退化、骨质疏松的情况下，过多的负重屈伸活动，髌骨与股骨的关节面反复摩擦撞击，会加剧关节软骨的磨损，加速膝关节退行性病变。另外，下山时除了自身体重以外，膝关节还要负担下冲的力量，这样的冲击会加大对膝关节的损伤。

踏青怕蛇咬？
专家教你这样自救

文/羊城晚报记者 薛仁政 王沐依 通讯员 江赞

清明假期不少家庭都会外出踏青，如何能远离蛇？万一被蛇咬了怎么办？专业人士为读者支招。

“打草惊蛇”很实用

据了解，广东常见的有竹叶青、眼镜蛇、眼镜王蛇、银环蛇等。蛇的活跃期在每年的夏秋季（4—10月份），常在早晨及傍晚出没，公园、小区、田间、水塘及菜地等都是蛇类生存的“乐园”。

“外出郊游时，为了避免被蛇咬伤，建议大家穿长衣长裤，并携带一根长木棍。”南方医科大学第五附属医院急诊医学科主任康新建议，长木棍可以起到“打草惊蛇”的作用，一定程度上可以吓跑蛇。如果是见到蛇出现，尽量远离它，切忌主动攻击或逗逗蛇。

被蛇咬伤切忌用嘴吸毒

“如果不幸被蛇咬伤，一定要保持镇定！”长隆野生动物世界动物管陈思漳提醒道，被咬后要尽快想办法减缓血液的流通并迅速求救，如果自己随意走动或过度紧张会导致心跳过快，加速血液循环，毒性发作更快。

“被蛇咬伤要记住六个要点，才能为后续救援争取机会。”康新介绍，被咬后第一步要立即脱离。马上远离被蛇咬伤的地方，与蛇保持距离，切勿再去追赶、挑逗或者试图杀掉它。

第二，要“认蛇”。患者与随行人员要尽量记住蛇的基本特征，最好能拍下蛇的照片，方便在后续抢救中医护人员可以针对性使用不同类型的血清。

第三，解压。患者应尽快去除受伤部位的戒指、手镯等，以免患处局部肿胀无法取出，并压迫组织，引

起局部损害。

第四，制动。患者尽量减少受伤肢体的移动，保持受伤部位保持在心脏水平以下的相对低位。

第五，包扎。绷带加压固定法或使用加压垫法。

第六，送医。尽快寻求附近有蛇伤治疗能力的医疗团队的帮助，正确对医护人员描述蛇的外观特征，积极配合治疗。如果是毒蛇的话，需要注射抗蛇毒血清。

据悉，抗蛇毒血清是目前治疗毒蛇咬伤唯一切实有效的药物，然而抗蛇毒血清也并非100%有效。康新介绍，血清能起到很大的作用与咬伤后就医时间长短、排毒量、个人体质及免疫状态等有关。

“影视作品中，常有被蛇虫咬伤后吮吸伤口排毒的镜头，这一做法并不值得采纳。”康新说道，“毒素有可能通过口腔破溃黏膜吸收从而中毒，产生更高的风险。”

无毒蛇类也危险

要分辨蛇类是否有毒，可以从蛇的形态、牙痕、伤口以及症状来区分是有毒蛇还是无毒蛇。一般有毒蛇头部呈三角形、尾巴短粗；无毒蛇头部呈椭圆形，尾巴细长。毒蛇一般会留下两个很深的牙痕，伤口周围表现明显肿胀、淤斑、水泡甚至坏死等；无毒蛇咬伤的伤口呈两排或四行锯齿状浅面细小的牙痕，局部除了少许痛感流血，无明显肿胀等表现。

那么无毒的蛇类就一定安全吗？非也！“野生蛇类如果咬到人仍然存在一定的危险性。”康新介绍，被无毒蛇咬伤，可能因为野生蛇类口腔内复杂的卫生环境，导致伤口发生细菌、破伤风等感染，仍然会危及生命。无论被哪种蛇咬伤，都要尽快就医，不可大意。

不负春日好时光

又到一年清明时

本版图片视觉中国

“年年岁岁祭扫先人墓，处处犹存长者风。”每到清明，岭南地区回乡祭祖者总是络绎不绝。今年受疫情影响，出市、出省都有不便，多地还暂停了现场祭扫，但一家人还是可以市郊去踏青、赏花、放风筝……再采一捧艾草回家DIY青团，咬下去满口清香。《羊城晚报·健康周刊》特推出本期清明策划，小伙伴们都别辜负了春日好时光。（陈辉）

年年艾草绿，清明粿飘香

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星

“清明食艾，无难无灾”，不少地方都有在清明节吃青团（艾团）的风俗习惯。广州市第一人民医院南沙医院主任中医师邓聪指出，艾叶确实是一味药食同源的好药材，清明前后正值艾草最鲜嫩的时节。

鲜嫩艾叶作膳食
食用可祛风驱邪

中医认为，艾叶有温经止血、散寒止痛、祛湿止痒、安胎等功效，不仅是一种食材，而且也是有2000多年历史的药材。艾叶的吃法很多，可泡茶、煲粥、做汤、蒸糕、做饺子、煮鸡蛋，还可以酿酒等等。广东人常吃的艾团外表深绿色，里面的馅或是豆沙或是碎花生，也有放碎菜叶的，入口即闻一股艾叶的清香，食用后可祛风驱邪。

鲜艾叶煮水泡脚
驱除体内湿寒

鲜艾叶不仅可作食疗，外洗用于皮肤瘙痒。而干艾叶用于药房配药或常捣碎成艾绒，制成艾条用于艾灸，可通经活络、温经止血。用艾叶制作香囊也为中医常用。所以，在广东还

有清明挂艾叶、用艾叶泡脚洗脚、洗艾叶药浴、用艾条艾灸的习俗。

邓聪认为，艾叶有理气血、逐寒湿、温经、止血等作用。艾叶泡脚对于许多处于生理期的女性朋友而言，是恢复身体的不错选择，所以，此方法可促进血液循环，驱除体内湿寒；还可除脚臭、去脚气、改善脚部出汗的毛病；也有利于缓解改善改善支气管炎和类风湿等疾病等。

艾叶泡脚

- ①准备鲜艾叶50克或干艾叶30克；
 - ②加水1500毫升煮开；
 - ③煮开之后让水滚15分钟左右，再除去艾叶，把水倒在泡脚桶即可。
- 特别提醒：艾叶水自然放凉，不要掺冷水进去，直接待水温降至45℃时就可以泡脚。另外，不用天天进行艾叶泡脚，每周2—3次为宜，每次泡的时间需要保持在20分钟左右。最好是在晚上睡觉之前泡，这样可以促进睡眠。

艾叶食疗方

- 1.艾叶鸡蛋汤
新鲜艾草60克，鸡蛋1个，白糖适量。将艾叶加水适量煮汤，打入鸡蛋煮熟，放白糖溶化即成。有温经散寒、调经安胎的作用。
- 2.母鸡艾叶汤
老母鸡1只，干艾叶30克。将老母鸡洗净，切块，同艾叶一起煮汤。有补气、养血、温经的作用。
- 3.艾叶红糖水
干艾叶15克或新鲜艾叶30克，生姜3片，大枣5枚去核，红糖适量，水煎服。有温经养血、散寒止痛的作用。

伤春又春困？
做好“清四气”一身轻

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 宋莉萍

清明时节，要么伤春悲秋、心情抑郁，要么“春困”发作、无精打采？广东省中医院大德路总院呼吸与危重症医学科主任许银姬表示，清明时节，万物生长，正是清除浊气的好时节，此时的养生重点在于“清”——清心气、清肺气、清肝气、清湿气。

一清心气

清明祭拜祖先，许多人睹物思人。许银姬提醒，若长期沉浸在悲伤里，情志抑郁，容易导致阻滞气机而诱发或加重心脑血管等疾病。因此，此时可通过户外散步、踏青等活动，稳定情绪，保持心境豁达。

若无法外出，简单的拍手运动，也可以疏通手掌上的心包经和心经，使心血充盈，泻除心火，还可以防治胸闷胸痛。每次三五分钟亦可，十几分钟更佳，达到养心清心之效。

【穴位清心】腋窝的极泉穴是心经的重要穴位，可以去心之郁火。每天按揉5—10分钟，可起清心安神的作用。

二清肺气

清明时节是流感等传染性疾病的易发期，许银姬提醒，此时应适当进行户外活动，呼吸新鲜空气，避免整日待在封闭不通风的空间。

从我国古代传下来的“六字诀养生法”，以“嘘(xu)、呵(he)、呼(hu)、咽(si)、吹(chui)、嘘(xu)”的不同发音，配合呼吸吐纳，可舒通筋脉，调养脏腑，增强人体抵抗疾病的能力。六字诀对应不同脏腑与三焦，其中“咽”字功与肺关系最密切。因此清明时节，多练“咽”字功，可导引气血循

经运行，起到清肺气的作用。

【穴位清肺】每天适当揉按合谷穴1—2次，每次5—10分钟，可起宣通肺气、升清降浊的作用。

三清肝气

春天阳气生发，“肝属木，与春相应”，体内肝气会随着春日渐深而愈盛。到了清明时节，人体内肝阳偏盛，若加上情绪低落，容易出现肝气升发太过或肝气郁结的情况。许银姬表示，此时养肝的关键不在补，而重在清。

春天应“夜卧早起”，但也不可熬夜。应保证高质量睡眠，尤其应保证23点到凌晨1点这段时间的睡眠，这段时间的深度睡眠，可令恢复身体“清净”状态。

早起锻炼，可使肝气抒发，心静神定，是养肝的关键。平时还可通过用手指自前向后梳头、自上向下轻揉两肋（肝经循行的部位）等方法来疏通肝经，防止气机郁结。

【穴位清肝】太冲穴可清肝排毒。每次按揉3—5分钟，感觉微微酸胀即可，可两脚交替按压。

四清湿气

对于许多人容易出现“春困”，许银姬表示，原因在于潮湿削弱了人的脾脏功能，若脾胃运化不力，会使体内的湿气无法排出，让人感到困重乏力。

因此，清湿气的关键在于健脾。应少思节虑，饮食清淡，避免生冷和厚味肥甘。日常生活中可适当食用黄豆、茯苓、红豆、薏苡仁、山药、猴头菇、红薯等健脾之品，帮助清湿排毒。

【穴位清湿】拍打委中穴可清湿排毒。平时可拍打5—10分钟至淤斑痧点显出，每一至两周拍打一次。

健脾化湿
按揉这三个穴位文/羊城晚报记者 陈辉
通讯员 李子康 刘庆钧

正所谓“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂”，清明节前后的天气多是阴雨绵绵，如果赶上回南天，墙壁、窗户都在滴水，居住环境、身穿的衣物等都湿漉漉的。中医认为，我们在这种天气下，容易受到湿气侵袭，形成外湿；再加上现代人的饮食多吃肥甘厚腻、嗜酒饮冷，会导致脾失健运，水液不能正常输布而化为湿浊，形成内湿。外湿和内湿的夹杂而形成湿证，使我们变得疲倦和昏昏欲睡，严重时还会出现皮肤瘙痒、感冒、胃肠不适、肥胖等各种问题。

广州中医药大学第一附属医院康复中心林敬主治医师推荐读者经常按揉三个穴位，能起到健脾和胃、疏通经络、调周周身气血的作用。脾气健运，阴阳平衡，肠腑通利，五脏六腑恢复正常功能，则水湿得以运化。让我们一起来自我按摩吧！

中脘穴：位于胸骨下端和肚脐连线的中央，在肚脐往上一掌处。中脘穴是治疗胃肠疾病的重要穴，用一侧中指点按腹部中脘穴，每次点按1分钟。

曲池穴：屈肘成直角，当时弯横纹尽头处。左右拇指指尖按对侧上臂的曲池穴，每侧点按1分钟。

足三里：在小腿外侧，犊鼻（外膝眼）下3寸，犊鼻与解溪连线上。用同侧中指、食指按同侧小腿部的足三里穴，每侧点按1分钟。



田艾猪肝瘦肉汤

今日养生方

文羊城晚报记者 陈辉
通讯员 刘庆钧

广州中医药大学第一附属医院内科蓝森麟教授推荐一款田艾猪肝瘦肉汤，味道鲜美，汤性清凉而不败胃，既能清热解暑、祛风利湿、开胃消食、化痰止咳，又能健脾和中、生津止渴、养肝明目，适宜于清明前后一般人群众。

食材：鲜田艾（清明菜）750克，胡萝卜1根（约150克），马蹄6只，猪肝、猪瘦肉各250克。

做法：分别将猪肝、猪瘦肉洗净切薄片，用适量花生油、精盐、酱油、料酒、淀粉拌匀，腌制30分钟；胡萝卜、马蹄分别削皮，洗净，切丝；田艾去除老根，洗净。然后，把准备好的田艾、胡萝卜丝、马蹄丝置于锅内，加入适量清水，用大火煮沸10分钟，接着放进准备好的猪肝、瘦肉片，继续煮沸10分钟，精盐调味，即可。

功用：田艾（正名清明菜，又名鼠曲草、土茵陈）有化痰止咳、祛风除湿、解毒功效；胡萝卜可健脾和中、养肝明目、化痰止咳；马蹄能清热生津、化痰、消积；猪肝可养肝明目、补气健脾；猪瘦肉可补中益气、补肾滋阴、养血润燥。