



# 粽叶飘香 艾在端午

图视觉中国



卧龙舟、吃粽子、插蒲艾、喝雄黄酒、佩香囊……在岭南地区，端午节是最有仪式感的节日之一。其实，这些习俗与健康、养生密切相关，是民间智慧的充分体现。而且今年“夏至”后第二天即“端午”，这种情况较为罕见，本世纪仅发生4次。

《羊城晚报·健康周刊》推出端午节特别策划，让我们一起了解端午习俗，学习养生知识，安然度夏。

（陈辉）

## 哪些准妈妈不适合吃粽子？

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 王霞

这几日，在各大商超、集市采购成品粽子或制作粽子的原材料（如粽叶、糯米等）的市民越来越多。不过，有准妈妈担心吃粽子会否引来身体不适，来听听广州医科大学附属第五医院中医科的梁健宁主治医师如何回答。

“一般情况下，孕妇吃五谷杂粮和肉食都没什么坏处。粽子中的糯米，性味甘温，能温补脾胃、补益中气，是一种温和的滋补品，能缓解脾胃虚寒所致的恶心、食欲减少、腹泻和气虚引起的汗虚、气短无力、妊娠腹胀等症。从这点来说，孕妇适量吃些是可以的。”梁健宁说。

不过，由于粽子里“馅”多是肉、豆沙、蛋黄等，热量高，脂肪多，糖分还多，因此梁健宁提醒，如果是超重，或有妊娠糖尿病、妊娠高血压的准妈妈，最好忌口。

普通人要怎样才能愉快地吃粽子而又不会导致胃肠道不适？梁健宁提出三点建议：

第一，要选择适合的粽子。根据自身的情况和体质选择适合自己的粽子。若患有高血脂和本身经常消化不良，可选择不加猪油和肥肉的豆沙粽、小枣粽、南瓜粽等。而对于患有高血糖的人来说，可以选择杂粮粽或是八宝粽，这类粽子添加了一些红豆、绿豆、青

豆、玉米、薏米、紫米、紫薯等粗粮和薯类，一定程度上还可以延缓血糖的上升。

第二，控制好吃的量。粽子属于主食，三餐都可以吃，不过一天最多吃一个就好了，早餐和午餐更合适。不过要注意，粽子绝不是零食或甜点，如果吃了米饭、面和馒头等主食后就不要再吃粽子了。

第三，可以搭配茶水、蔬果一起吃。

碱水粽可以配薄荷茶、绿茶；咸肉粽配普洱茶、菊花茶、山楂茶，可以去油解腻。此外，配一些蔬菜、水果和粽子一起吃，更有营养、更有助于消化。

## 这几个端午香囊药方要收好

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 王雯玉

农历五月又被称为“毒月”，气温升高，天气暑热，五毒为害，病原微生物大量滋生，人体容易生病。“端午这一天人们在门上挂艾草和菖蒲、喝雄黄酒、佩戴香囊等习俗都有避瘟祛邪、祈求安康之意。”广州医科大学附属中医医院制剂室主任林佳主任药师介绍，香囊多采用气味芳香、开窍醒神之类的中药经过配伍而成，有芳香辟秽，避瘟祛邪的作用。

“香囊在我国已有几千年使用历史，作为文化载体沿用至今，有祈求平安、纳福之意。”广东省技术能手、中药材鉴评大师顾焜源介绍，早在《礼记·内则》中就有香囊雏形的记载，历经多年。香囊的制作一般选用气味芳香、开窍醒神之类的中药经过配伍而成，有很好的芳香辟秽，避瘟祛邪的作用，尤其在瘟疫肆虐的古代备受推崇。

“佩戴香囊，可以起到预防感冒、流感的作用。”顾焜源介绍，香囊中所含药物挥发性成分在空气中挥发时，对空气中的病毒和其他病原微生物有一定的抑制作用。这些挥发性成分被吸入时，对存在呼吸道中的病毒和细菌起到一定程度的杀灭作用，同时也能刺激人体呼吸道黏膜产生促进分泌型的免疫球蛋白A，提高机体免疫功能。

此外，香囊中朱砂、檀香类药物有开窍化痰、醒神益智、养心助眠的作用，能除烦解郁，使佩戴者心情愉悦，从而改善睡眠、缓解焦虑。体虚易感、焦虑失眠的人群均可使用。

据了解，制作香囊的药材主要包括芳香化湿类、芳香疏

## 一颗荔枝三把火？降火、不上火要这样吃

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆灼 负英杰

每年的五月份正是岭南佳果荔枝上市的季节。荔枝因其鲜嫩爽口、味道甘美的特点，深得人们喜爱。但有些人吃了荔枝后咽喉痛、口干渴，有些人吃了荔枝更是脸上爆痘。如何吃荔枝才能不上火？广州中医药大学第一附属医院吴伟教授支招。

荔枝属于热性食物，食用过多容易使人体内阳气过剩，或阴虚火旺之人，容易引起“上火”的症状，如口干舌燥、咽喉肿痛、口腔溃疡等。

其原因主要是荔枝丰富的营养成分、热量及温热药性，会激发人体本来存在的慢性炎症反应或免疫反应。广东民间有“荔枝有热毒”的说法，就是这个道理。

另外，荔枝中含有较高的糖分和果酸，过量摄入糖分会

提高血糖水平，可能导致血糖波动，出现口干渴现象。而过多的果酸则可能刺激胃肠道，导致消化不良或胃部不适，进而引发“上火”现象。

还有一些人，过食荔枝也会导致皮肤湿疹加重。这是因为他们可能对荔枝中的某些成分敏感，导致出现过敏反应，包括皮肤瘙痒、呼吸困难、肠胃不适等。这种过敏反应也可被视为“上火”的一种表现。

想不上火可以这样吃

吴伟教授介绍，中医养生之道主张春夏养阳。荔枝实乃人体扶阳之佳品，尤其配合进食动物蛋白，助阳更佳。需要注意的是，荔枝含有一定的糖分，因此在品尝时需要适量，特别是对于糖尿病患者或控制体重的人来说。

另外，吃荔枝想不上火，可



图/视觉中国

## 暑湿夏至要护阳，吃苦养心忌冰寒

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 胡颖仪 黄昌锦

夏至这天，阳光直射北回归线，是北半球一年中白昼最长的一天。在中医看来，夏至虽不是一年中最热之时，却是一年阳气最旺之际。所谓“重阳必阴，盛极而衰”，这正说明夏至日是一阴始生、阳气始衰之际。

广东省名中医、广州市红十字会医院中医科主任吴艳华提醒，此时要顺应阳盛于外的特点，固护阳气，慎食生冷寒凉之物，以防伤阳气。可适当进食苦味食物以清心除烦，日常应静心守神，切忌暴怒过悲，中伤五脏。吴艳华主任中医师从居、食、调、防四点给出养生要诀。

**居：避免久居湿处**

夏至雨量增多，特别南方时有台风暴雨“龙舟水”，湿度极大。若久居湿处，湿邪伤人，则容易困阻脾胃，耗伤脾阳，令脾胃运化失常，容易出现腹泻、无食欲等消化道症状。需要注意的是，炎夏夏季中，很多人喜欢一天到晚开空调降温，吴艳华

提醒，这容易导致人的皮肤腠理关闭，出现头晕、头痛、眼睛干涩、咽喉咳嗽、恶风寒等“空调病”问题。建议居室要多开窗换气，早晚增加户外活动。开空调时注意温差不要过大，避免频繁进出空调房，以减少因温差频繁变化致病。

**食：适当吃苦养心**

如今，冰镇食物往往成了夏天的标配，不过，夏至后虽天气越来越热，阳气却已呈现衰退之象。吴艳华提醒，此时如果过食寒凉，则直接消耗体内的阳气，可能带来胸腹疼痛、呕吐、精神疲倦、女性痛经、月经不规律、闭经等不适，甚至会诱发或加重如哮喘、喘证、胸痹等基础疾病的发生。建议夏季少食生冷，可适当进食苦味食物来补益心气或清心除烦。日常食疗，可用苦瓜黄豆排骨汤来消暑除烦、祛湿解毒，也可用五指毛桃无花果瘦肉汤来清热祛湿、益气养阴。

**防：防大汗伤津耗气**

夏季炎热，暑热容易令人出汗。中医理论中，津汗同源，津血同源，而津能化气、载气。若汗出过多，容易伤津、耗气。所以夏季养生，除了要固护阳气外，还要注意不要过度出汗，以防伤津耗气。建议不要在正午时分劳作或剧烈运动，运动后要适当补充水分，且不宜喝冰饮料，而应视情况喝温开水或常温淡盐水。少量多次，切忌一次大量饮水，以免中伤脾胃。

**调：调畅心情忌暴怒**

《素问·四气调神大论》指出，夏季应“使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也”。所以夏至之后，要注意保持心态平和，心胸宽广和对事物的浓厚兴趣，以利于气机通泄，防止懈怠厌倦，恼怒忧郁，阻碍气机通调。

## 艾叶“内外兼施”正当时

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

端午节有在家大门外挂艾草的民间习俗，以防病菌、蛇虫等，预防邪气入侵，以保身体健康平安。广东省妇幼保健院中医主治医师邱少红向记者介绍，根据《本草纲目》记载，艾叶具有温经止血、散寒止痛、止咳平喘、止血安胎、燥湿止痒等功效。它既可内服，又可外用，可谓“内外兼施”。

**艾叶内服温经散寒**

**艾叶菜团：**采摘新鲜的艾叶（特别是端午节前后的艾叶，清嫩味鲜，可开胃健脾、增进食欲），洗净切碎，放适量面粉，用水和适量盐揉成面团，做成鸡蛋大小的艾叶菜团，入锅煮熟即可食用。

**功效：**理气血，逐寒湿，止血。

**艾叶红糖饮：**艾叶15克，生姜5片，大枣5枚，红糖适量，加入清水，大火煮开后，小火煮10分钟即可。

**功效：**温经散寒、止痛，主要用于虚寒痛经、胃脘冷痛等。

**艾叶母鸡汤：**老母鸡1只；新鲜艾叶50克。老母鸡洗净，切块，同艾叶一起加水炖约40分钟，加少许盐调味，分两三次食用。

**功效：**益气摄血，健脾宁心安神。用于体虚不能摄血所致的月经过多、心悸怔忡失眠、小腹冷痛等。

**艾叶外用祛风散寒**

邱少红指出，艾叶外用可温煦气血、温经通络、祛风散寒、祛湿止痛、安神助眠、防蚊虫等。

**制作艾条：**用艾条灸灸，可温经通络，祛风散寒等。可治疗风寒湿痹、四肢关节疼痛、腹痛等病症。

**制作香囊：**艾叶加藿香、佩兰、白芷、石菖蒲等芳香类药材，制作成香囊，既可入脾胃经，醒脾化湿，又可防蚊辟秽。

**制作药枕：**安神助眠，祛风湿，杀菌。

**泡脚：**治疗虚寒怕冷、四肢不温，或者脾胃虚寒、大便溏、食物难

消化等。

**洗浴：**适用于产褥期。产后气血虚弱、腠理疏松、容易受风寒，出现怕风怕冷、身痛等症状，用艾叶煮水洗浴、洗头，泡脚以理气血，祛风寒，防治产后身痛。

**熏洗：**艾叶配花椒、防风等药材煮水熏洗患处，治疗湿疹、疥癣等。

### Tips：注意事项

- 艾叶性温，体质温热、实热或阴虚火旺的人，应禁用或慎用。
- 艾叶食用过量容易出现咽部干燥、胃肠不适、恶心呕吐等症状。
- 艾叶频率一周两三次为宜，每次艾灸20-30分钟。灸法后忌食生冷寒凉之物，忌吹风、洗凉水浴、衣着单薄等。
- 艾叶泡脚或洗浴，每次不宜超过30分钟。



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长—张忠德教授

## 高龄老伯支扩咳血 滋阴润肺夏要助阳

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

### 医案 何老伯，85岁，咳嗽、血痰两年多

何老伯已是85岁高龄，身体一向没什么大病，只是两年前开始有点咳嗽。起初只是天气潮湿或转凉时咳嗽，咳出少量黏稠的痰液，去社区诊所开点止咳化痰的药吃上就可好转。半年前，何老伯因不慎感染肺炎住院，出院后几个月来，一直感觉身体差了，多走几步就累得大口喘气，偶尔右侧胸有刺痛感，咳嗽也越来越频繁，有时咳得厉害痰里还会夹着暗红色血丝。这把他老伯和家人吓坏了，儿子急忙带着他到附近医院检查，被诊断为支气管扩张症。何老伯住院治疗后，症状得到了控制，但咳嗽一直没去根，偶尔会咳几口带血丝的痰液，不时还有胸闷、口干、口苦、便秘等不适。儿子听说德叔运用中医药治疗支气管扩张效果不错，便带着老父亲来看德叔门诊。

### 德叔解谜 肺气阴虚，痰瘀阻络

肺脏的主要功能是呼吸和心机的调节。肺脏的气机运行决定了全身的气血运行和精神状态。起初何老伯咳嗽，主要是阳气不足、肺气薄弱、容易受风寒等外邪袭击而导致，但后期因失治、误治或过度治疗等原因耗伤气阴，肺失去滋润，宣发肃降出了问题则出现咳嗽、痰中带血丝、胸闷、口干口苦等不适；加上气阴两虚日久，痰瘀阻络，导致胸闷等不适。治疗上，德叔以益气养阴润肺、化痰通络为主，佐以凉血止血。经过两周的治疗，咳嗽痰明显缓解，痰中的血丝也消失了，以后他只需换季前后来找德叔团队复诊调治即可。

### 预防保健 娇肺当润，更当助阳

德叔提醒，何老伯等人群在夏天要注意远离“空调风”，尽量不要直接对着空调吹，也不要待在空调房间待太久。若需长期在室内，可以适当关闭空调开窗通风。若受“人造风寒”影响出现鼻塞、打喷嚏，可饮用紫苏叶生姜饮，用紫苏叶15克，生姜15克，放入锅中煎煮约15分钟代茶饮。饮食方面可选择补肺养阴、止咳化痰之品作为药膳首选，如五指毛桃、西洋参、山药、玉竹、陈皮等，佐以祛湿的荷叶、火炭母等药材。平时也可用刮痧板点触或按压手太阳肺经的穴位，如太渊穴、鱼际穴等，有助于激发肺经阳气，抵御疾病。

### 德叔养生药膳房 猪脊藕节汤

**材料：**猪脊骨450克，藕节20克，茯苓20克，陈皮3-5克，生姜3-5片，精盐适量。

**功效：**益气补肺，健运脾胃。

**烹制方法：**藕节切片，猪脊骨放入沸水中焯水备用；将上述食材全部放入锅中，倒入清水1500毫升（约6碗水量），武火煮开后改文火煲1小时，加入适量精盐调味即可，此为两三人量。

图/视觉中国