

儿童遇上“粽子节”

端午假期儿童健康要留意这些要点

羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 李晓珊 伍晓丹 韩羽柔

“五月五，过端午。划龙舟，敲大鼓！”儿童节刚过，在一声声童谣中又迎来了端午节。作为中华民族的重要传统节日，端午节有划龙舟、吃粽子、饮蒲酒、挂香囊、挂艾草等多种习俗，人们通过这些活动传承端午文化，体验端午乐趣。

孩子可以吃多少粽子？孩子可以佩香囊吗？端午假期出行应预防哪些传染病？在欢度端午假期时，儿童应注意哪些健康问题？羊城晚报记者采访专家进行解答。

A 端午吃粽子

专家建议儿童“按年龄”吃

粽子，作为我国传统饮食文化的重要部分与端午节深度绑定，广为“吃货”更是将端午戏称为“粽子节”。据了解，粽子中的糯米性甘平，能温暖脾胃，补益中气。而包裹粽子的粽叶有着清热解暑、利尿排毒等药用功效。粽子的配料如红枣、赤小豆等也具有补血安神、利尿排毒的功效。

然而，粽子虽好，不宜多吃！

“粽子中的糯米不易消化，如果吃得太多，容易引起腹胀。尤其是儿童，过量进食极易产生胃酸过多、腹胀、腹痛、腹泻等症状。”南方医科大学珠江医院王明主任中医师介绍，

此外，对于不同年龄段的儿童来说，食用粽子的量也是不一样的。

王明表示，3岁以下的孩子通常不建议吃粽子；3-6岁的孩子可以少量吃一些，手掌大的粽子，一般半个为宜，不能超过1个；6岁以上的对孩子可能像成人一样，一次性吃下整个粽子，但也不能过多。

此外，不建议孩子食用咸粽，如蛋黄肉粽、腊肉粽等较为油腻、不易于儿童消化的粽子。

B 端午佩香囊

儿童也能“闻香治病”

医学中一种重要的外治疗法。”王明介绍，香囊具有操作简便、作用持久、安全性高、美观大方等优势，且现在儿童贪食寒凉之物，饮食习惯不佳，因此推荐儿童佩戴香囊来“闻香治病”。

他提醒，儿童佩戴香囊，需注意选择安全材料、根据儿童的年龄和喜好选择形状可爱、气味温和的香囊，并确保香囊佩戴方式安全舒适，不要让儿童误食或吸入过多香气。

端午节佩戴香囊既是传统习俗之一，也是一种传统的保健方法。据悉，端午时至仲夏，五毒尽出，蝇虫飞动，人们在长期同各种疾病作斗争的过程中发现饮雄黄酒、佩戴香囊等具有驱邪解毒的功效，且不同的香囊配方可以起到除瘴避秽、增强免疫力、驱虫止痒、防病解暑、温中散寒等功效，逐渐成为了端午习俗。

“香佩法”和“香臭法”是中



图/视觉中国

C 端午出行

手足口病、猩红热……儿童应预防这些传染病

端午假期出行忙，传染病需谨防！

中国疾控中心发布通知，猩红热已经进入高发期，儿童为主要易感人群！多地网友发帖反映，孩子感染猩红热后体温超过39℃，“很遭罪”！

羊城晚报记者了解到，猩红热属于急性呼吸道传染病，主要临床症状包括发热、咽部肿痛、全身弥漫性鲜红色皮疹和疹后脱屑等。值得一提的是，猩红热传染高发地带多位于温带地区，寒、热带地区较少。

“由于相对北方升温较快，且猩红热传染能力相对新冠、流感等呼吸道传染病较弱，因此在广州暂无大规模猩红热传

染的情况出现。”南方医学南方医院疑难感染病中心主任彭劫提醒，尽管如此，端午假期有前往北方旅行计划的家庭仍应当注意猩红热的防护。

据介绍，猩红热目前无疫苗可预防，保持良好的卫生习惯和提高身体免疫力是对抗猩红热最重要的“武器”。

彭劫建议，家长可以带孩子进行体育锻炼以提高免疫力，帮助孩子做好手部卫生以隔离病菌传播，筑就对抗猩红热的“防火墙”。在出行期间，还应注意合理休息，远离人群密集场所，“要让孩子快乐，更要让孩子健康”。

值得一提的是，端午恰逢春夏交替之际，天气湿热，属

于手足口病高发的季节。有家长反映：“孩子手上、脚上到处起皮疹，浑身都发热！”

彭劫介绍，手足口病属于肠道传染病，主要传播途径是密切接触。接触被病毒污染的手、洗漱用品、玩具及床上用品等都可能引起感染，还可通过呼吸道飞沫传播。

值得一提的是，手足口病的主要易感人群为5岁以下儿童，且目前并无疫苗，因此为孩子做好日常防护尤为重要。

彭劫提醒：小孩子好动，除了做好日常防护、远离密集人群外，端午节外出期间家长也要帮孩子做好手部卫生，帮孩子养成不乱摸、乱碰的好习惯。

◎ 科普新知

拜拜眼镜！揭秘近视手术的神秘面纱

文/杨诚



杨诚 广东省人民医院
眼科主治医师

SMILE 全飞秒 微创手术

大部分读者听得最多的应该就是全飞秒手术了，该手术原理是使用飞秒激光在角膜上制作一个凸透镜，通过一个2-3mm的小切口取出透镜组织，改变角膜的形状。它的优势是高效精准、微创、术后恢复快，适宜人群广泛，特别是体力活动多，如警察、运动员、征兵入伍者。

FS - LASIK 半 飞秒激光近视手术

所谓半飞秒，就是手术过程要用到飞秒激光和准分子激光两种不同类型的激光。手术原理是先用飞秒激光在角膜表面切割一个薄薄的瓣，然后再用准分子激光将角膜削薄，然后再把角膜瓣复位。它的优势是可以矫正的近视和散光度数范围比较广，较为节省角膜，术后恢复快、发生眩光的概率更小、夜间视觉质量更佳，同时可以术中联合角膜地形图等仪器对不同患者进行个性化角膜切削设计。

LASEK/PRK 表层准分子激光近 视手术

这是历史最为悠久的近视手术方式，手术原理是先用角膜上皮刮、酒精或准分子激光去除角膜上皮组织，再用准分子激光将角膜削薄，术后佩

羊城晚报记者 张华
通讯员 林栩琪 刘文琴 黄睿

今年广州天气异常，三月份早入夏，2024年至今，雨水较常年同期偏多73.8%，破历史同期雨量纪录。当前正值“龙舟水”时期，预计仍将出现强降水过程。高温多雨，空气中弥漫着湿热的气息，这不仅使得喜欢温暖潮湿环境的真菌大量繁殖，癣病增多，同时因为湿气重，导致居民身体不适，深受困扰。

雨水出奇多，暑湿来袭 皮肤病增多惹人烦

专家提醒：保持皮肤干爽，药食同源告别“湿”态



羊城晚报记者 张华 摄

A 雨水多，真菌长，皮肤不堪其扰

高温多雨，这不仅使得喜欢温暖潮湿环境的真菌大量繁殖，各种癣病和过敏性皮肤病明显增多。广州市皮肤病医院皮肤防治科主任医师刘玉梅接受记者采访时表示，以股癣为例，由于皮肤癣菌感染大腿内侧腹股沟区、会阴、臀部所引起的皮肤病，这种感染在男性中更常见，因为阴囊和大腿间的皱褶更容易出现潮湿、闷热、多汗。股癣最常发生在温暖天气或在穿紧身内裤时，糖尿病、肥胖人群发病的风险增高。

另外，足癣也变得更为常见，刘玉梅表示，湿热是足癣的复发原因之一。多汗、穿不透气的鞋子或

机体抵抗力下降亦是重要的易感因素。

“同时，发生特应性皮炎的儿童也比较多，可能跟潮湿的天气有关，因为天气闷热，出汗、瘙痒，一搔抓，皮疹加重了，特别严重的特应性患者现在越来越多。”刘玉梅说。

专家表示，在潮湿天气里，保持皮肤清洁卫生，特别是干爽很重要，在阴雨天晾过的衣物用吹风机先吹干再穿，勤换衣物鞋袜、毛巾、穿透气性好的鞋子。出现皮肤病，不要随意在药店购买药物自行使用，应看皮肤科医生，结合病因、病程、严重程度等多方面因素制定治疗方案。

B 健脾祛湿，调理身体多食用清热养阴之物

气温逐渐升高，雨水增多，空气中弥漫着湿热的气息。在这个时节，居住在岭南，容易受到湿气的侵扰。中山大学孙逸仙纪念医院中医科主任李建军表示，此时需注重防湿祛湿，多食用清热养阴食物。

脾胃作为身体的重要器官，主运化水湿，喜燥恶湿。然而，当脾胃功能失调时，水湿运化就会受到阻碍，导致湿气在体内积聚，从而引发一系列健康问题。特别是在芒种来临时节，气温的迅速上升常常让人们选择食用凉冷食物来降温。这种做法虽然暂时缓解了热

感，却可能损伤脾胃正气，使其更容易受到湿气的困扰。此时，很可能会出现食欲不振、腹胀腹泻、浑身没力气、精神不振、大便稀溏等症状。

中医养生讲究药食同源，李建军表示，平时可多食用薏米、茯苓、赤小豆、扁豆等健脾祛湿，帮助肠胃运化。“当然，夏季养生之道，食疗仅是冰山一角，保持良好的生活习惯和规律作息，保持充足睡眠、适当运动和均衡饮食结构都是维护身体健康的重要因素。同时，避免过度贪凉、贪吃生冷食物也是预防湿气困扰的关键。”

Tips ·
湿热天气，中山大学孙逸仙纪念医院中医科副主任医师林玉洁分享一个健脾祛湿食疗方——四神汤。

材料：茯苓10克、淮山药15克、芡实10克、莲子15克。

制作：将以上药材与瘦肉一同放入瓦煲中，加入适量的水，用文火慢炖1小时，直至肉质软烂、汤色浓郁即可。也可单独煮水代茶饮。

专家解析：茯苓具有利水渗湿、健脾宁心的功效，能帮助身体排出多余水分，减轻湿气的困扰；淮山药则能补脾养胃、生津益肺，增强脾胃的运化能力；芡实能益肾固精，有助于提升身体的整体健康水平；莲子则能补脾止泻、养心安神，对提高睡眠质量也有显著效果。

德叔 古系列



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

小儿打鼾常感冒，肺脾同调祛痰湿

羊城晚报记者 林洁洁 通讯员 沈中

医案

小丹，7岁，发现腺样体肥大3年余

7岁的小丹可爱乖巧却挑食，没想到她已是个“老病号”了。3年前她因为睡觉时打鼾就医，被确诊为腺样体肥大，这几年一直都有按医生建议用药及复查，除了平时容易感冒，总体还算稳定。3个月前小丹得了一次重感冒，咳嗽、流涕、喉咙痛不断，用了清热止咳的药物，咳嗽、流涕的症状也无明显缓解，还咳嗽很多，于是到医院吊了几天抗生素。此后爸妈发现小丹的打鼾严重了不少，复查发现腺样体肥大堵塞了4/5，调整了治疗方案也没好转。小丹本来胃口很好，但这3个月在饭桌上总是无精打采，而且出汗很多。小丹父母看到德叔的治疗案例，赶紧带小丹来求诊。

德叔解谜 肺脾同调心无忧

中医认为，小儿的脏腑娇嫩，肺、脾的功能尚未发育完全，小丹由于不良的饮食习惯，耗伤了脾气，脾气亏虚就不能正常地运化人体水湿，痰湿停留在气道，就会出现睡眠打鼾、鼻塞等腺样体肥大症状。虽然规范治疗，但亏损的脾气没有补足，久而久之，作为人体第一道防线的肺气也开始亏虚，无法对抗外邪，就容易反复感冒。最近这次重

感冒，清热药、抗生素这类寒凉之品，进一步损伤了肺脾阳气，于是出现了打鼾加重、胃口不好、出汗多等症状。

德叔将治疗重点放在健脾化痰，兼顾补肺气。经过短短1周治疗，小丹胃口好了不少，出汗也减少了，德叔让小丹均衡饮食，不能挑食，再以健脾补气为法调理了三个月，小丹也不再打鼾了，复查腺样体肥大堵塞降到了2/3。

预防保健 茅种至盛夏始，调肺脾祛痰湿

芒种时节，岭南地区雷雨天气增多，容易湿气入侵影响脾胃。此时天气逐渐炎热，空调、风扇的使用增加，加上小孩多喜甜食生冷，容易导致外感风寒，内生痰湿。家长们要注意孩子的日常调护，适当使用空调，饮

食以清淡甘平为要，多饮水。同时可配合穴位按摩，可选足三里穴、丰隆穴以健脾运湿、化痰理气。用拇指或食指指腹，置于穴位处按揉，力度要适中；每个穴位按揉150~200次，每日2~3次。

德叔养生药膳房 小儿祛湿煲

材料：排骨100克，木棉花(干)5克，炒白扁豆10克，太子参10克，陈皮2克，精盐适量。

功效：健脾补气祛湿。

做法：诸物洗净，炒白扁豆提前浸泡1小时，排骨剁块焯水备用。所有材料放入瓦煲，加入清水750毫升(约3碗水)，武火煲开后转文火煲1小时，加入适量精盐调味即可。此为1个儿童量。



有问题问德叔团队？扫码入群可提问

风湿闰月说

文/黄闰月

下雨就关节痛，是类风湿在作怪吗？

在雨季频繁的日子里，你或许遭遇过这样的情景：天空乌云密布，即将大雨，而你的关节似乎拥有了预告的能力，预先感知这一变化，隐隐作痛。

这一现象常被民众幽默地比喻为“人体天气预报”，但实际上，它可能不仅仅是天气变化的感应，更可能是身体向我们传达的某种信息，尤其是对那些饱受关节疼痛困扰的人来说，雨天的不适往往与类风湿性关节炎紧密相关。

“湿”是类风湿的重要病机之一

类风湿是一种以关节慢性炎症为主要表现的自身免疫性疾病，属于中医“痹证”范畴，其发病多认为是人体正气亏虚，外邪乘虚而入。

从中医角度看，“湿”作为阴邪，特性粘滞，易阻碍阳气顺畅，被视为致病要素之一。湿气盘踞，会干扰人体气血运行，引起各种健康问题，同时湿邪常与寒邪相伴，湿润寒冷的阴雨天气恰恰为此提供了温床，许多患者的病情因此加重。

现代研究也证实，气候变暖，包括温度、气压及湿度的波动，均是触发类风湿发作的因素之一。

为什么大多数类风湿患者下雨天关节就会痛呢？

气压和湿度的波动是关节疼痛的重要影响因素。降雨导致的气压下降会引起关节周围气体与液体压力变化，进而可能刺激敏感的关节组织，促进炎症反应的增强。

同时，高湿度环境下，空气中水分增多，可能导致关节附近组织吸水膨胀，压迫到周围的神经末梢，引发疼痛。另外，低温

条件下血液循环减慢，关节区域血流减少，会加剧局部的炎症与痛感。

除生理机制外，心理作用也不容忽视。雨天往往给人带来沉闷、压抑的感觉，这种情绪状态可降低疼痛阈值，让原本轻微的不适感觉变得难以忍受。换句话说，有时候“雨天关节痛”的预期心理，也可能放大了实际感受。

面对关节痛，我们该怎么办？

如果下雨天感觉关节疼痛，首要之务不是自我诊断为类风湿或其他特定疾病，因为相似症状也可能由其他多种原因引起。正确做法是及时就医，进行全面检查，包括血液检测(如类风湿因子、抗环瓜氨酸肽抗体等)、影像学检查(X光、MRI等)，以便准确诊断，防止病情延缓。

有双手关节痛、类风湿家族史的朋友看过来，黄闰月教授团队正在开展类风湿关节炎筛查活动，逢周二上午、周四下午和晚上、周五下午，可前往广东省中医院各分院门诊；周一白天、周一晚上可前往广东省中医院康合风湿慢病科研工作站(筹)咨询；也可通过“闰月医话”或者“风湿闰月说”微信公众号搜索医生姓名挂号。

羊城晚报记者 黄闰月