

# 北方“火炉天”VS南方“龙舟水”！端午出行注意两种“暑”

羊城晚报记者 林清清

## 南方要防“湿毒”

据气象部门预测,5月28日,贵州、江南、华南等地将迎来新一轮降水,华南地区将由此开启年内降雨盛期。而北方最高气温30℃或以上的区域将会呈现逐步增多的趋势,尤其是东北地区以及内蒙古东部一带升温显著,或刷新今年以来气温新高。

北方高温与南方高温的天气特点,对人体有何不同影响?有何不同健康风险?广东省中医院张忠德全国名中医传承工作室副主任金连顺提醒:“南北天气不同,防护方式不同。”

南方地区入夏早,例如广州今年在4月初已入夏。炎热中降雨多,暑湿热并重,容易感受暑湿热而出现肢体困重、疲倦乏力、出汗多、胃口不好、腹胀、烦躁等,要预防“五月湿毒”。

日常食养在清热解暑同时,要化脾湿,可以用炒白扁豆、赤小豆、木棉花等清热解暑之物搭配陈皮、砂仁等健脾化湿,具体药膳如广东人

熟悉的赤小豆陈皮煲排骨就很合适。用艾叶、藿香、石菖蒲各20克,煮20分钟泡脚或沐浴,也可以帮助赶走“五月湿毒”,不过对上述药材过敏者则禁用。

南方有句俗谚:“未食五月粽,寒衣莫入栊”。端午节前,南方在防湿热的同时,也不能忽略了突然降温的寒凉。金连顺提醒,此时虽以湿热为主,但仍警惕“龙舟水”降雨后气温下降。尤其是夜间暴雨后,晨起降温更明显。若降雨后出现鼻塞、打喷嚏等受风受寒的症状,可用藿香10克、紫苏叶15克、生姜10克,煮20分钟代茶饮来散寒解表。

还有一种“人造风寒”要留意。天热后许多人夜间睡觉时会开空调,要避免空调直吹,要用薄被盖上腹部,晨起穿上薄长袖及袜子。若因感受“人造风寒”而出现鼻塞、流涕、打喷嚏或伴有怕风怕冷等感冒症状,可用紫苏叶桂枝生姜饮(紫苏叶15克、桂枝10克、生姜15克)代茶饮;若腹部着凉或者贪凉冷饮而出现腹部胀满、大便烂等脾胃寒湿

的症状,可以用陈皮5克、生姜15克,适量红糖煮水代茶饮来祛寒暖胃。

## 北方高温防夹寒

近日,北方地区天气变化大,早晚温差大,晨起寒邪盛,午后暑热重。金连顺表示,若劳累过度,易感受寒邪出现怕风怕冷、鼻塞流涕、头痛等。食养在散寒解表的同时,要补气固表,可用紫苏叶、生姜等搭配党参、白术等,例如党参苏叶饮则很适合。

要注意午后气温较高,户外工作或没有避暑防晒的人群,会感受暑热之邪出现汗出多、口干、烦躁等。食养方面建议用绿豆、苦瓜等清热解暑,如苦瓜煲排骨或绿豆汤。此外也可以按揉如合谷、曲池等穴位清热除烦。

## 出行注意两种“暑”

端午假期不少人跨区旅行,有何要注意?金连顺提醒,北方地区近日的高温,令北方人不太适应,但对于南方人,事先准备则不必过分担

忧。可尽量避开正午及午后时段外出。若出行则多补充水分,及准备“十滴水”等清热解暑的中成药。

而从北到南旅游的人群则要注意,南方“五月湿毒”较盛,北方人可能不太适应,要注意防暑湿。暑湿重时,可适当食用苦瓜、冬瓜等清热解暑的瓜类,但要注意适量,避免寒凉之品伤脾胃。建议首选常温饮品而非冰饮。还可以准备藿香正气水、四神汤、参苓白术散等祛暑湿及健脾。

若劳累过度感受暑湿热而出现咽痛、头胀痛、咳嗽,伴有黄痰等不适,可选择罗汉果桔梗饮(罗汉果1/2个、桔梗10克、广藿香10克),也可以按揉少商穴。若出现腹痛、胃口不好、大便不成形或大便烂等脾虚湿困症状,茶饮可用陈皮苏梗饮(党参10克、陈皮5克、紫苏梗10克)。也可用生姜捣碎贴敷神阙穴、中脘穴。

德叔  
医古系列  
462



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

5月答问:

## 儿童睡觉流口水,怎么办?

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

你问,专家答!有问题想问德叔团队?欢迎扫码入群提问。德叔医古团队将筛选问题,在每月线上读者见面会上进行回答

(本期答问专家:岭南甄氏杂病流派传承工作室、张忠德全国名中医传承工作室 陈韵)



问1

信天游:小孙子今年7岁,每天睡觉都流口水,还特别爱出汗,醒来都是满头大汗。怎么办?

答:这些症状大多属脾虚不摄,气不敛津。脾主肌肉,开窍于

问2

大白:晚上经常睡不着,牙龈根处有好几个白色小泡,是上火了心火旺吗?

答:夜间失眠伴牙龈白泡多与心火亢盛和胃火上炎相关。思虑过度或熬夜耗伤心阴,虚火上扰心神则失眠多梦,上炎口腔则

问3

小婷:成年人胆小,容易受惊,有没有办法?

答:成人易受惊多与“心胆气虚”相关,常因思虑过度、久病体虚或先天禀赋不足导致心神失养、胆气不充。心主神明,胆主决

问4

时间海:男,平时抽烟喝酒,睡觉打呼噜非常大声,睡觉有时像堵死气管不能呼吸一样,平时喝点什么茶饮能改善?

答:阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征与痰瘀阻窍或肺脾气虚,

问5

对影:一到夏天手指就会冒出一些透明小泡泡,4月份就开始了,双手不对称,是网上说的汗疱疹还是湿疹?要祛湿吗?

答:根据描述,症状更接近汗疱疹(夏季好发、透明水泡),但需与湿疹鉴别。中医认为与湿热有关,但需辨证施治。如水疱

口,脾虚则涎液失调;卫表不固则自汗明显。日常可多吃山药、莲子、芡实、南瓜等健脾益气之物。也可配合五倍子粉调成糊后贴敷神阙穴(肚脐),来收敛止汗。

舌尖红、牙龈生疮。可饮莲子心茶以清心火,同时配合按揉劳宫穴、神门穴各3分钟,可宁心安神。如过食辛辣肥腻,胃火循经上攻牙龈,可致红肿白疮、口臭便秘。这时可用麦芽、麦冬代茶饮清胃热,按揉内庭穴导火下行。

断,气血不足则容易惊悸不安。食疗可用酸枣仁粥、桂圆莲子羹、黄芪炖鸡来养心补脾。配合按揉内关、神门穴宁心安神。睡前也可用夜交藤30g+合欢皮15g煮水泡脚,养心安神。

咽喉肌肉松弛导致气道阻塞有关。伴有口干咽干、痰黄、便秘,茶饮可用胖大海3g+罗汉果1/4个+陈皮2g沸水冲泡,来清热利咽化痰;或陈皮5g+山楂3片+茯苓10g煮水,来健脾化痰。

密集、瘙痒明显、舌苔黄腻,当清热利湿,可多吃绿豆、冬瓜、薏米、赤小豆等;如果水疱反复、乏力便溏,同时舌淡胖有齿痕,当健脾祛湿,可用山药、茯苓、莲子、芡实等煮粥或煲汤。可用马齿苋、金银花、黄柏各15g煮水,放凉后浸泡手部10分钟,来清热解毒。

羊晚 健康  
辟谣

羊城晚报记者 王沫依

## “气出结节”是真的吗?

情绪波动不会直接致病

“别生气,会气出结节”,这句调侃在网络成为一个热梗,5月25日是“世界甲状腺日”,我们不禁发问:“甲状腺结节”真的会被气出来吗?专家表示,年龄增长、激素水平变化、遗传等都可能引起甲状腺异常。情绪波动并不会直接致病,但其带来的激素失衡可能会加重病情,日常的健康管理需要“多管齐下”。

结节真的可以被气出来吗?

“结节是病变的通俗统称,就是异常。”广东省人民医院甲状腺外科副主任医师阴英表示,甲状腺结节就是甲状腺内细胞异常增生形成的局部团块。常见的甲状腺异常类型包括甲状腺功能亢进(甲亢)、甲状腺功能减退(甲减)、甲状腺炎、甲状腺良性及恶性结节等。不过,85%至95%的甲状腺结节为良性,仅有少数可能发展为恶性。

由于结节的生长难以察觉,很多人体检时才会发现,回想压力较大的日常工作生活,难免焦虑丛生,便将“不良情绪”与“结节”二者联系起来,那么实际情况如何?

“甲状腺结节的成因有很多,年龄增长、女性激素水平变化、碘摄入异常(缺乏或过量)、遗传因素、电

离辐射暴露史等都可能是形成原因。”阴英解释,实际上,情绪的波动并不能直接“气出结节”。不过,情绪是诱发结节的原因之一,长期焦虑、压力或愤怒等负面情绪可能影响内分泌系统,若本已出现甲状腺异常的情况,负面情绪可能加重病情。

日常行动起来,关爱甲状腺健康

日常生活中该如何关爱甲状腺健康?阴英表示,及时发现和日常调整很重要。

首先,建议定期通过超声和甲状腺功能检查(TSH、T3、T4等)早期筛查结节及功能异常,女性、有家族史等高风险人群尤其需要留意。

其次,健康的生活方式必不可少。广东为沿海省份,应避免过多摄入海带等高碘食物,并补充硒、锌、维生素D等关键营养素。同时,避免熬夜、戒烟限酒等做法有助于维持激素平衡,冥想、运动、积极社交等方式则能够降低内分泌紊乱的风险。

阴英提醒,多数良性结节无须治疗,定期超声监测即可,若为恶性结节,应尽早通过手术切除,术后辅以放射性碘治疗或药物控制。确诊后应根据医生建议规范治疗,多数患者预后良好。

挂艾草、煮水洗浴、饮雄黄酒……

## 端午传统习俗养生功效多

羊城晚报记者 王沫依 通讯员 徐心怡



## 户外活动当心被虫咬

冷敷止痒是第一步

羊城晚报记者 李可欣 通讯员 胡颖仪 孙冰倩

驱五毒是汉族民间端午期间的岁时风俗,民间认为农历五月气温升高导致蝎、蛇、蜈蚣、壁虎、蟾蜍(合称“五毒”)活动频繁,需通过特定仪式预防病害。同时,随着端午假期临近,不少市民计划外出踏青、露营、郊游、亲近自然,处于蚊虫高发期,稍不注意就可能被叮咬,不仅影响游玩心情,严重时还可能引发过敏、感染等健康问题。专家提醒公众,假期出行应提前做好防虫准备,别让小虫扰乱了美好的假期。

### 被咬之后怎么办?

#### 冷敷、止痒是第一步

“如果不慎被蚊子叮咬,不要抓挠,以免引起感染。”吴昊天表示,可使用肥皂水清洗患处,然后涂抹炉甘石洗剂或含氢化可的松的软膏缓解瘙痒,以及确保露营帐篷配备细密蚊帐等。

### 被咬之后怎么办?

#### 冷敷、止痒是第一步

“如果不慎被蚊子叮咬,不要抓挠,以免引起感染。”吴昊天表示,可使用肥皂水清洗患处,然后涂抹炉甘石洗剂或含氢化可的松的软膏缓解瘙痒,以及确保露营帐篷配备细密蚊帐等。

“如果不慎被蚊子叮咬,不要抓挠,以免引起感染。”吴昊天表示,可使用肥皂水清洗患处,然后涂抹炉甘石洗剂或含氢化可的松的软膏缓解瘙痒,以及确保露营帐篷配备细密蚊帐等。