

# 端午时节中医情

端午时节是一年中阳气至盛的时段,正如中医所讲:春夏养阳,秋冬养阴,此时可以利用大自然旺盛的阳气来调养体内的正气。作为中国的传统节日,端午节各地有很多不同的习俗,而这些习俗中都蕴藏着古人养生的智慧和中医理论。

## 糯米粽子为养胃清火而来

包裹粽子的叶子多是竹叶或苇叶。竹叶具有清热除烦、生津利尿、止惊悸、退虚热的作用;苇叶性平,味甘、涩,入肺、胃经,

有清热解毒、凉血通淋之功效。中医认为,端午节过后是夏季最热的时候,上火、中暑等现象较易发生,此时常用竹叶和苇叶,可以起到解暑除烦的效果。苇叶、竹叶是名副其实的绿色食品包装。经高温蒸煮,不仅为食物增添一种清香之气,其中的营养物质也充分地浸透到食物中了。

粽子的主料是糯米,含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B2等营养成分,具有补中益气、养胃健脾、固表止汗、止泻、安胎、解毒等作用。

粽子虽然味美但不宜

多食,特别是睡前两小时最好不要吃粽子,不要吃含水分很多的寒性瓜果类,比如西瓜、黄瓜等,以免造成腹泻或腹痛。

## 咸鸭蛋为滋阴清肺而生

端午节也是咸鸭蛋热卖的节日。在很多人的记忆里,小时候端午节氛围浓厚,一大清早闻着粽香起床,而与粽子煮在一起的,一定是咸鸭蛋和鸡蛋。伴着粽叶的香味,这些蛋似乎也格外增添了香气。除了吃粽子,端午节为何要吃蛋呢?这也是顺应节

气的饮食。

中医理论中,鸡蛋黄也叫鸡子黄,是一味滋阴的药物,具有滋阴润燥的作用。而鸭蛋性偏凉、入心肺,能滋阴清肺。在阳气旺盛之时,对祛除体内的郁热有帮助。

## 艾草茱萸为抵抗疾病而挂

我国很多地方有端午节挂香囊的习俗,其实这也是一种预防传染病的方法,自制端午香囊常用到的中药便是茱萸和艾叶。除了这两味,还有苍术、藿香、肉桂、砂仁、白芷、丁香

等药材。将这几味药材研细,然后放在透气性好的布袋中,扎紧缝合。可佩戴在胸前、腰际或肚脐处,也可以把香囊挂在门口、室内或车内。这几味中药,多为性温的药物,且气味芳香,中医认为有祛风散寒、健脾和胃、理气止痛、醒脑通窍的作用,从而达到防病保健的目的。

## “端午三友”好处多

艾草、菖蒲和大蒜被称为“端午三友”,菖蒲味辛、苦,性温,具醒神益智、化湿开胃、除湿杀虫的作用。中医学上以艾入药,有

理气血、暖子宫、祛寒湿的功能,当今艾灸更是被广泛应用于临床诸多虚寒、疼痛类疾病的治疗,正所谓“家有三年艾,郎中不用来”,足以看出自古艾灸在中医养生中的地位。大蒜也是一种中药,味辛、甘,生蒜能杀毒灭菌,熟蒜能清肠胃毒素、疏通血脉。端午节有煮食新蒜头的习俗,也是为了疏通血脉、消毒灭菌。也可用大蒜衣泡水来洗脸洗澡,取大蒜外层的薄衣,在端午节的前夜将其浸泡在水里,并加少量雄黄,浸泡所得的水供节日当天沐浴用。

(据《健康报》)

## 粽子最好趁热吃

端午节少不了吃粽子。粽子的主要成分是糯米,加上红枣、豆沙或肉,在初夏炎热的天气里很容易变质。枣粽和豆沙粽放冰箱可保存3~5天,肉粽3天内吃完为好。粽子最好不要凉着吃,因为变凉的粽子过油、过黏,容易引起消化不良。每天吃粽子最好别超过50克,也就是半个或1个。尤其胃肠道疾病和糖尿病患者最好少吃或不吃,老年人切忌贪多贪凉,最好分小块多次食用。

(据《快乐老人报》)

## 中国科学家发明肿瘤标志物检测新方法

记者从中科院苏州医工所获悉,该所科研人员新近研发出一种能同时发现多种恶性肿瘤标志物的检测方法。新方法能方便、稳定、灵敏地同时检测两类常见的肿瘤标志物,对癌症的早期发现和诊断具有重要意义。

负责此项研究的苏州医工所研究员缪鹏介绍,新方法用几个到几十个银原子作为荧光信号源,来检测两类常见的肿瘤标志物——癌胚抗原(CEA)和甲胎蛋白(AFP)。

实验结果表明,这种荧光检测方法能很好地指示肿瘤标志物浓度。随着肿瘤标志物浓度提高,相应的荧光信号也会变强。同时,新方法的检测灵敏度较以往常规的光学、电化学分析方法有所提高,能够满足临床需要。此外,这种新方法能大大减少辅助试剂的使用,具有成本低、操作方便等优势,在生物医学研究以及临床诊断上都有良好的应用前景。

肿瘤标志物是能反映肿瘤发生、发展,并监测肿瘤对治疗反应的一类物质。其中,癌胚抗原和甲胎蛋白是两类常见的肿瘤标志物,它们的异常增高与肝癌、胰腺癌、胃癌、肺癌等多种癌症的发生、发展有关。

相关研究成果已于近日发表在英国皇家化学会知名学术期刊《纳米尺度》上。

(据新华社报道)



内蒙古卫健委向您推荐  
**公民卫生  
应急  
素养条目**

为普及卫生应急知识和基本技能,提升公民有效防范应对各类突发事件的意识和能力,内蒙古卫健委向您推荐公民卫生应急素养条目,共涉及突发公共卫生事件应对、突发事件紧急医学救援、中毒及核和辐射应急处置等基本知识和要求等12条。  
如有健康问题咨询请拨打 12320





**7、应按旅游部门健康提示,慎重前往传染病正在流行的国家或地区旅行;从境外返回后,如出现发热、腹泻等症状,应及时就诊,并主动报告旅行史。**

## 生姜妙用

**老年皮肤瘙痒:**取生姜一小块、米酒一小杯,将生姜切成薄片,用米酒浸泡5分钟后,用姜片涂擦患处。

**冻疮:**取生姜、红辣椒各15克,白萝卜30克,水煎后洗患处,每次20分钟,早晚各1次,连洗3~5天。

**风寒感冒:**取生姜5片、苏子叶30克,水煎服。

**风寒咳嗽:**取鲜姜50克,将鸡蛋1~2枚打入碗内拌匀,把少许油倒入锅中烧热,再将姜丝放入油中过一下,最后倒入鸡蛋炒熟,趁热吃下,每天1次,连用3~5天。(据《大河报》)

## 这3种粽子不要买

明天就是端午节了,不少商店超市将各种粽子产品摆在了显眼的位置。挑选粽子,除了看品牌和口味,还要注意食品安全。食品监督管理者提醒,有异味、外观漏料、煮熟的粽子粽叶颜色明显青绿的这3种粽子不要买。

如果粽子是现场做的,消费者选择时多注意原料糯米的状态,看有没有变色、发霉等现象。其次,成品粽子表面水分适宜,水分过多可能是冷冻后重新蒸煮的。

以下3种不要买。第一,闻气味,有异味的不要购买。第二,外观漏料。能直接看到馅料的不要买,真空包装漏气的不要购买。没有包好露出馅料的很容易被污染。第三,煮熟的粽子粽叶偏淡黄色,颜色异常明显青绿的不要购买。粽叶在高温蒸煮的过程中会发生褐变反应,颜色由绿色变成淡黄色,明显青绿的可能用硫酸铜浸泡过,在煮的过程中,水分颜色会有变绿的现象。如果是自己买粽叶包粽子,建议用正常风干的粽叶,粽叶在存放过程中有些有害物质如农药残留等会挥发。(据《大河报》)

## 大量饮酒会引发病毒性脑炎

前段时间,小柳参加聚会时喝得酩酊大醉。因为平时应酬多,醉酒对他来说是常事。可是,接下来的几天,小柳像是变了一个人,总是一个人发呆,偶尔还会拍着脑袋说头疼。

这些反常的现象引起了家人的重视,赶紧带他去医院。在当地医院接受治疗后,小柳不仅没有康复,病情反而进一步恶化,随后转去重症监护室。小柳越来越烦躁,不配合治疗。转院后,小柳的情绪极不稳定,且有攻击行为,他的肚皮和胳膊上布满了抓痕。经过专家会诊,小柳被诊断为病毒性脑炎。

据神经内科专家介绍,大量饮酒会导致身体免疫力急剧下降,给了病毒可乘之机,从而引起病毒性脑炎。病毒性脑炎是由病毒直接侵犯脑实质引起的脑部炎症,表现为头痛、呕吐、意识障碍、癫痫等症状,严重者可能危及生命。(据《大河报》)