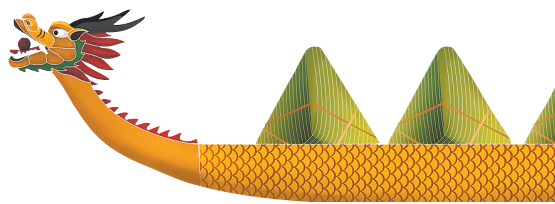


端午到,五毒醒,专家来支招

# 巧吃粽子不积食 兰汤洗浴祛湿毒

端午时值芒种节气前后,天气炎热又多雨潮湿,湿邪偏盛,常使人感觉闷热难耐,疲乏多汗,身体难免受侵扰。此时蚊虫滋生,正如民间谚语所云:“端午节,天气热,五毒醒,不安宁。”我国古代劳动人民,在这一天挂艾蒿、饮药酒、兰汤洗浴,用以避瘟疫,祈求健康长寿,因此端午节自古以来也是我国的“卫生日”“健康节”。

对于我们现代人来说,又有什么养生方法是可以学习的呢?主任医师樊春华作出解答。



(CFP)

## 正确食粽健脾胃

端午时节,人们都有吃粽子的习俗。

据了解,粽子本身就是药膳的一种。“糯米性甘平,能温暖脾胃,补益中气,包粽子用的芦叶、竹叶或者荷叶,可以清热解毒、和胃化湿。”樊春华介绍,人们通常在粽子里包裹的赤豆,也是利水祛湿的常用食疗材料。到了现在,大家根据自己的不同需求,在粽子里裹上所需食材,粽子当中的辅料也不是单纯起到改善口感的作用,还能弥补糯米营养单一的不足。如红枣、红豆沙有补血安神之

效;蛋黄、肉类属于“血肉有情之品”,可以益气养血等。

但多食粽子易造成不消化、食积等情况,除了可换用或掺用黄米包制粽子外,饮一杯养生药茶也可以起到化积除烦的功效。

樊春华推荐两款食疗方。**消食化积茶:**炒麦芽6克、炒谷芽6克、红曲2克,代茶饮;有健脾和胃、消食的作用;适用于饭后腹胀者。**清热祛暑茶:**乌梅1枚,荷叶2克,薄荷3克,冰糖适量;可以清热去暑、生津止渴。

## “端午灸”养阳

樊春华介绍,中医认为端午是一年中阳气升发的开始,适于养阳。“素体阳虚、年老体弱或冬日易发感冒、怕冷、风湿性关节炎、哮喘、慢性支气管炎等患者,最宜于此时艾灸,顺天之阳盛以补人体之阳。”她说。

据介绍,“端午灸”有发泡灸和艾草灸,发泡疗法又称“天灸”,它是借助药物

(中草药)对穴位的刺激,使局部皮肤发红充血,甚至起泡,以激发经络、调整气血、增强免疫力而防治疾病的一种方法。这里的药物毛茛或中药白芥子、斑蝥均可作为发泡灸原料。艾草灸是利用艾草的温热特性,通过穴位刺激,达到调和气血、强身健体的效果。

## 熏香祛毒辟邪

古时五月俗称“毒月”,端午在身上佩戴一个香囊,里面放上各种香料药粉用于祛毒驱虫和辟邪,常用的香料药物有丁香、薄荷、桂皮、肉豆蔻、肉桂、安息香等。

樊春华表示,端午还可尝试一下传统的端午兰汤洗浴习俗。端午时节的气候湿热,各种真菌、细菌大量繁殖,蚊虫活跃,日照增强,各种皮炎、湿疹、手足癣、荨麻疹等皮肤类疾病开始多发,容易患皮肤病,可选用艾叶、菖蒲、佩兰、青蒿来洗“药”浴,以祛湿止痒防治皮肤病。

她推荐防疫香囊配方如下:

**药材:**藿香10g、佩兰10g、白芷10g、草果10g、菖蒲10g、苍术10g。

**做法:**上述配方中的药物分别研磨混合,装入小锦囊或者布袋中。

**功效:**化湿祛毒。

**兰芷香汤**

**药材:**艾叶10克、藿香15克、佩兰15克、白芷10克、菖蒲10克、陈皮3g。

**做法:**上述药材,置于锅中加水,大火煮开后,转小火煮5分钟即可将药液倒出。

**功效:**提神醒脑、祛湿理气、美白皮肤、护理头皮。(羊晚)

提醒

## 吃大蒜能有效防蚊? 不可信

夏季已至,蚊虫叮咬令人不堪其扰,网上各类“防蚊大法”五花八门、神仙过海。其中,“吃大蒜可以防蚊”的说法广为流传。记者采访传染病防治领域专家,证实此类说法站不住脚。

据天津市疾病预防控制中心消毒与病媒生物预防控制所所长吴彤宇介绍,蚊子是通过一系列感官信号来定位宿主的。首先是二氧化碳产生吸引作用,随后是视觉、温度感知及嗅觉近距离信号。因此,体形较大(代谢率更高)、处于妊娠状态(二氧化碳、体温升高)以及衣物颜色较深的人,可能更容易获得蚊子“青睐”。

而所谓嗅觉,主要是检测人体皮肤、汗液及微生物群中挥发性有机化合物的受体。那么吃完大蒜,人体是否能代谢出驱赶蚊子的有机化合物呢?答案是不能的。

广州市疾控中心消毒与病媒生物防制部负责人李晓宁说:“食用大蒜后,人体消化道会迅速将其分解代谢,产生多种含硫化物。其中一部分硫化物会通过呼吸和汗液排出体外,从而形成我们所闻到的大蒜味。这些代谢产物在体内的浓度其实很低,因此释放出的气味也非常微弱,不足以让蚊子将其识别为一种驱避信号。”(新华)

LE HUO  
LE HUO

