

健康一线

# 端午临近,养生需动静相宜

农历五月初五是我国民间传统节日端午节。端午时节注意饮食调养,适当运动,保持心情舒畅并适当采用艾草以芳香辟秽,避瘟驱邪,就能远离疾病,尽享岁月时令之美。

端午节除了吃粽子、赛龙舟外,也是一个全民防疫祛病、避瘟驱毒、祈求健康长寿的大节日,民间俗称“卫生节”。为此,端午养生也有一些特别讲究。

### 饮食清淡 健脾和胃

粽子是端午时节的传统美食,食粽能于清淡中平补,在平补中消化,确实是一个适时的食补、食疗妙方,是端午节前后的最佳养生食品。

中医学认为糯米味甘性平,有益气健脾、开胃消食的作用。就粽子的配料而言,也有很好的保健作用。比如,大枣、赤小豆、绿豆等具有补血安神、利尿排毒的功效。值得一提的是,用来包裹粽子的粽叶更有讲究,北方大都用芦苇叶,南方多用竹叶或荷叶,这些叶子都有很好的药用功能。苇叶可以清热生津、除烦止渴;竹叶可以清热除烦、



利尿排毒;荷叶能清热利湿、和胃宁神。不过,凡事以适量为度,端午时节如果过多进食粽子反而会不利于消化,阻碍脾胃的升降之性,导致便秘、腹胀等症状。

### 适量运动 强健体魄

端午时节传统运动项目比如龙舟竞渡、水中抢鸭、远足登山等,都是很好的文娱健身活动。适度的有氧运动,出出汗,可以达到内外通达、阴阳平衡、强健体魄的作用;但过量的运动会引起伤津耗气、乏力燥热,有碍健康。

### 防疫祛病 避瘟驱邪

端午自古有“悬艾人,戴艾虎,饮艾酒,食艾糕,熏艾叶”的民俗。艾草是一种药用植物,味苦,微温无毒,有温气血、逐寒湿之功,又有芳香避秽之能。端午时节空气潮湿,芳香清新的艾叶能祛除毒气,除污浊,净化空气,保持室内清洁卫生,起到消毒防疫、驱瘟辟邪的作用。此外,端午节常用的中草药还有菖蒲、青蒿、香茅、柚叶等,一起用水煎后当茶饮或泡酒饮用,都有很好的保健作用。

端午之后湿热渐盛,各种真菌、细菌大量繁殖,皮炎、湿疹、手足癣等皮肤病开始多发,将菖蒲、生艾叶、佩兰等香草混合,煎水洗澡,可预防这些皮肤病。

### 移情养性 调神健身

端午时节是一年中阳气渐盛的时节,天气较闷,加之现代人工作压



力大,易引起烦闷忧郁。人的情绪变化会影响脏腑功能,亦可导致精神疾患,就如《黄帝内经》所言,“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、悲伤肺、恐伤肾”。总的来说,夏季养生,心宜静,心静清凉,没有过多杂念,行为就会不急不躁。

这个时节里,闲暇时光可适当赏玩花鸟虫石,鉴赏书法音乐以移情养性,保持心情舒畅;不妨多用豁达、微笑来面对周遭之事,则“正气存内,邪不可干”;同时要注意早睡早起,避免伤津耗液,阴液存,则阳燥无,机体阴阳平衡,则无烦热、骨蒸潮热之虞。

端午时节注意饮食调养,适当运动,保持心情舒畅并适当采用艾草以芳香辟秽,避瘟驱邪,就能远离疾病,尽享岁月时令之美。

(来源:学习强国)

## 金坛第一人民医院6月本院专家坐诊表

温馨提示:骨科专家蔡郑东、神经内科专家苏建华开诊。

星期	专科	姓名	职称	时间
周一	神经内科	苏建华	主任医师	上午
	消化内科	张小平	主任医师	全日
	肝胆外科	虞立平	副主任医师	全日
	呼吸内科	姜文明	副主任医师	全日
	乳腺专科	戴国芳	副主任医师	全日
	骨科	赵银必	主任医师	上午
	妇科	马玉华	主任医师	全日
	高危产科	林菊芳	主任医师	全日
	儿科	邓英琴	副主任医师	全日
	耳鼻喉科	张天振	副主任医师	全日
	口腔科	王卫芳	副主任医师	全日
周二	皮肤科	龚小俊	副主任医师	全日
	心内科	杨黎明	副主任医师	全日
	肝胆外科	虞卫新	主任医师	全日
	呼吸内科	蒋和平	副主任医师	全日
	神经内科	史志保	主任医师	暂停
	泌尿外科	陈慧兴	副主任医师	全日
	甲乳专科	谈震东	副主任医师	全日
	胸外科	丁需清	副主任医师	全日
	骨科	李继春	主任医师	上午
		谢华	副主任医师	下午
	妇科	袁霞	副主任医师	全日
周三	骨科	蔡郑东	主任医师	上午
	心内科	于文敏	主任医师	全日
	呼吸内科	徐俊马	副主任医师	全日
	普外科	徐群	主任医师	全日
	骨科	朱爱平	主任医师	上午
	消化内科	卢战军	副主任医师	全日
	妇科	陈荣芳	主任医师	全日
	高危产科	倪息兰	主任医师	全日
	儿科	邵建飞	副主任医师	暂停
	耳鼻喉科	马建华	副主任医师	全日
	眼科	朱宇承	副主任医师	全日
周四	皮肤科	陈军	副主任医师	全日
	心内科	徐腊生	副主任医师	全日
	呼吸内科	吴国荣	主任医师	全日
	耳鼻喉科	张天振	副主任医师	上午
	消化内科	卢战军	副主任医师	上午
	普外科	段建春	副主任医师	全日
	骨科	程国林	主任医师	上午
		周忠华	主任医师	下午
	妇科	曾艳华	主任医师	全日
	儿科	周国平	主任医师	全日
	周五	消化内科	赵凯	主任医师
骨科		何劲	主任医师	上午
		邓建	主任医师	下午
妇科		丁屹	主任医师	全日
神经内科		张志强	主任医师	全日
高危产科		沈粉华	主任医师	暂停
皮肤科		黄海霞	副主任医师	全日
周六	儿科	王文辉	主任医师	暂停
	骨科	汤立	主任医师	暂停
	妇科	陈文云	主任医师	全日
周日	儿科	虞永杰	主任医师	全日

周二、五上午血管外科

备注:所有号源提前一周均可预约,就诊当日时间段前15分钟取号,如有变动,以当日出诊为准!节假日所有专家号停诊。

专家支招

## 考前压力大? 这些考前减压小妙招速速get

随着中高考的临近,有些考生可能会出现烦躁、焦虑等心理问题。那么,如何缓解考前压力? 试试这些减压小妙招吧。

### 学会排压

压力来临时,需要学会排压,排压的方式很多,比如向他人倾诉、运动等,以解放身心的方式将压力分散开来。

### 自我暗示

在焦虑、紧张和烦躁时,不妨自我鼓励一下,多些激励和肯定。

### 焦点转移

压力过大时,可转移自己的注意力,做一些或想一些愉快的事情有助于压力的缓解。

### 放松肌肉

找一个安静的环境,以轻松的姿态坐好,从上到下或从下到上依次紧张肌肉、放松肌肉,然后感受肌肉从紧张到放松的感觉。

### 循序调节

考前应慢慢减少学习强度和时

### 按摩

按摩是一种良好的缓解压力的办法。可以自己完成一些简单的自我按摩。如做眼睛保健操,用拇指和食指提捏后颈部等。

### 感受生活的美好

无论压力有多大,我们还是要学会感受生活的真、善、美。多去感受身边美好的事物,多去了解生活的真谛,其实压力也不过如此。

(来源:新华网)

## 世界无烟日:烟草威胁环境

从1989年开始,世界无烟日改为每年的5月31日,因为第二天是国际儿童节,希望下一代免受烟草危害。2022年5月31日是第35个世界无烟日。今年无烟日主题为“烟草威胁环境”。

烟草业对环境的有害影响是巨大的,而且还在不断增加,给地球本已稀缺的资源和脆弱的生态系统增加了不必要的压力。烟草

每年导致全球800多万人死亡,其中超过120万是受二手烟危害的非吸烟者。此外,通过在烟草种植、生产、分销、消费和消费后废弃等各环节,无时无刻不在破坏着我们赖以生存的地球环境,进一步威胁着人类健康。保护环境,这也将给吸烟者一个戒烟的新理由。

来吧控烟伙伴们,为了我们

的健康和共同赖以生活的地球家园,让我们一起放下手中烟草、摆脱烟草对环境的威胁!

### 健康金钥匙专栏



本栏目由金坛区  
卫健局和金坛区疾病预  
防控制中心联合刊登