

芒种：“高温”与“高湿”交织

调和阴阳清湿热是养生关键

本报记者 林乐雨
通讯员 叶丽 张煜铨

6月5日,我们迎来二十四节气中的第九个节气——芒种。芒种过后气温攀升、雨水渐丰,“高温”与“高湿”交织,人体容易受到“暑湿邪气”侵袭,常见症状包括:身体困重、发热头昏,食欲缺乏、腹胀便溏,皮肤瘙痒、湿疹反复,大量出汗后容易出现口干、心悸乏力,甚至出现电解质失衡与轻度脱水。浙江省立同德医院中医内科副主任中医师王进波提醒,芒种养生重在调和阴阳、清湿热、护心脾、防夏倦。

每日清晨,可按揉太渊穴、尺泽穴,每穴轻柔按压3-5分钟,可以补益肺气,疏肝利胆。午间小憩尤为关键。每日11时至13时,为一日中阳

气最隆之时,此时静卧小憩15-30分钟,可助心气内守、神志安宁,最宜养心护阴、缓解疲劳。王进波说,虽然天气炎热,但大家不宜过度依赖空调,室内温度建议维持在26-28℃为宜;同时应定时开窗通风,适当引入自然光照,以助阳气宣通、气血畅达,避免“闭门受寒、郁而化湿”。

佩戴香囊也是化湿辟秽、醒脑提神的好办法,可取藿香、佩兰、石菖蒲等分研末,取芳香之气。饮食要遵循“夏宜食苦”的原则,推荐服用荷叶莲子粥,可取鲜荷叶10克、莲子10克、粳米30克,佐以淡竹叶3克、莲子心1克熬煮,有清心泻火、祛暑除湿的功效。芒种还是煮青梅的好时候,把青梅洗净,用盐水浸泡1小时,加入冰糖、清水,煮上20分钟。晾凉后喝一口,能健脾开胃、生津止渴,脾胃怕



图据AI生成

寒的老人,可以加入两片生姜暖胃。

王进波提醒,暑热难耐时,最要注意调节心情,避免急躁。老年人日常可以通过绘画、书法、音乐、下棋、种花、钓鱼等方式来静心养心、缓解急躁情绪。

清洗小龙虾被扎伤?

这几条“保命手则”能救命

本报记者 徐小翔
通讯员 陈瀛

小龙虾上市季,不少人在家自行清洗烹制,殊不知微小的手部扎伤,可能引发严重细菌感染。浙江省中山医院急诊科主任李刚提醒,水产携带的气单胞菌,是隐藏的致病元凶,微小伤口切勿轻视。

气单胞菌普遍存在于水环境中,小龙虾的外壳、鳃部极易携带该类细菌。多数人被扎伤后,因伤口细小、出血量少,仅简单冲洗便不再处理,这种疏忽给细菌入侵创造了可乘之机。气单胞菌属于机会性致病菌,免疫力正常的人群感染后,身体免疫系统可

清除少量病菌,通常仅出现轻微红肿,可自行好转。

但糖尿病、肝肾疾病患者,以及长期服用激素、免疫抑制剂的免疫力低下人群,感染后果会十分严重。细菌侵入皮下后会快速繁殖、释放毒素,引发急性炎症,导致手部明显红肿、剧痛、皮温升高等症状,严重时还会出现发热、畏寒等全身不适。若救治不及时,感染会持续扩散,极少数情况可诱发败血症、感染性休克,危及生命。

同时,手部血管、肌腱、神经分布密集,感染后易受压迫造成局部缺血,加重炎症损伤。且手指末端供血较差,免疫细胞和药物难以快速到达

患处,会进一步加剧病情。

专家给出专业四步处理方法:一是即时冲洗,被扎伤后立刻用流动清水冲洗伤口,配合肥皂清洁污物、去除细菌;二是规范消毒,用碘伏或酒精擦拭伤口周边皮肤,禁止酒精直接接触创面;三是局部护理,浅表伤口涂抹抗菌软膏,用创可贴或纱布包扎并保持干燥;四是持续观察,密切留意伤口状态,出现异常及时就医。

若受伤24小时内出现快速肿胀、创面持续扩大,或伴随发烧、乏力等症状,需立即就诊。免疫力低下人群处理水产时,务必佩戴加厚橡胶手套,受伤后即便无症状,也建议就医排查。

夏季如何存放米制品和其他食物

夏季高温高湿,食物更容易变质,细菌也更容易滋生,一次最好少做点食物,现做现吃,避免将食物长时间放置,尽量不食用隔夜食物,特别是米制品和其他易滋生细菌的食物。

如果做好的食物一顿实在没吃完,可以先将食物放入食品保鲜袋、保鲜盒,然后再放入冰箱内冷藏或者冷冻保存,尽快食用完。在电饭煲内保温超过4小时的饭菜,食用也存在健康风险。这是因为,电饭煲的保温功能一般维持在60℃~70℃,但电饭煲内饭菜往往受热不均,饭菜上层接触空气的部分,温度很容易降到60℃以下,跌入细菌繁殖的“危险温度带”。

当归黄芪煮鸡蛋帮你补气养血

当人体气血不足时,可能会出现面色发黄、嘴唇苍白、脱发、头晕、月经不调等表现,当归黄芪煮鸡蛋可以帮你补气养血。

原料:当归5克,切成片,黄芪15-20克,鸡蛋2个,红糖适量。制作方法:锅中放入当归、黄芪、鸡蛋2个,一同煮至鸡蛋成熟,然后敲碎蛋壳,再煮15-20分钟,可加入适量红糖调味,煮好后喝汤吃蛋,可隔天食用一次。

注意事项:经期女性不宜食用;糖尿病、血脂异常等特殊人群能否食用需遵医嘱。

均据 CCTV 生活圈