

六月六的健康民俗

农历六月初六是我国的天贶节，其来历据说与唐僧有关。当年唐僧师徒历经千辛万苦西天取经，回国途中经书不幸掉入海中，全部被海水浸泡。上苍为他们师徒不辞劳苦的精神所感动，就特意赐了一个晴天，让他们把经卷晒干。后来，人们就围绕这个“天晴日朗”做文章，许多民俗由此产生。

在这一天，有晒书晒被的，说是可以杀死蛀虫；有晒面做酱的，说是品高味美；有油刷门窗的，说是能防水拒蚀；有吃馄饨的，说是可以预防痾夏病……现在看来，这些民俗虽有夸大之处，但大多是有科学道理的。因为六月初六处于大暑过后、立秋之前，此时天气炎热，人们利用阳光进行杀菌灭虫的卫生活动，对人、家畜、建筑物采取一些有效防护措施，从卫生角度讲都是有益的。

就防治痾夏病而言，六月初六采取这些措施，说明我们的祖先很早就对这个病有了较为全面的认识。此病是发生在夏季的小儿常见病之一，主要原因是小儿脾胃功能不健全，加之长夏季节湿滯之气的侵袭，使机体感受湿热之邪感染。临床表现为肢体倦怠困乏，两脚痿软无力，精神不足，总有瞌睡感；食欲欠佳，口中无味，呼吸气短，小便颜色黄、次数多等。中医认为此病可以预防，日常不要贪凉，避免居住潮湿之地，可服用些健脾祛湿的药物，如中成药保和丸、健脾丸、藿香水等，也有采用针灸、推拿、按摩等方法治疗的。本病若症状不明显，不需要治疗，一般可在秋后自愈，不用服用药物。（长路）

三款夏季美容药膳

■ 薏仁红豆汤

生薏仁 20 克、红豆 30 克。将以上两种材料洗净浸泡半日，沥干备用。薏仁加水煮至半软，加入红豆煮熟，再加入冰糖，待溶解后熄火即可食用。

■ 苦瓜肉糜煲

苦瓜 300 克、肉糜 200 克、开洋 10 克、马蹄 20 克、麻油、葱、姜、蒜各 50 克，鸡蛋一个，胡椒粉、玉米粉适量。往肉糜中加入开洋末、马蹄丁、葱姜蒜末拌匀，调味拌打，再调蛋汁和玉米粉，做成肉馅；在苦瓜段中间放少许玉米粉，将肉馅镶入外表抹光滑后，放入蒸笼蒸 20 分钟，取出放入煲中加高汤，再煮 30 分钟。

■ 麦冬炖甲鱼

麦冬 5 克、枸杞 5 克、玉竹 8 克、甲鱼 150 克；酒两小匙、盐一小匙。将甲鱼宰杀洗净，热水氽烫，出水切块，加水炖煮 1 小时，另将药材用水冲洗后放入煲中，再将调料入煲，用文火炖 30 分钟即可食用。（姗姗）

如何应对夏季困倦

表现：犯困，注意力不集中

办法：糖类就是我们常说的碳水化合物，如果碳水化合物摄入不足，血糖浓度也会降低，容易造成大脑营养供给不足，平常应补充适量的糖类。

表现：乏力、疲惫、睡不醒

办法：卧室一定要保持较暗光线，尽量不要让屋外的光射进来，还需要调整自己的生物钟，晚上 10 时~11 时准时睡觉，养成良好的作息时

表现：嗜睡、烦躁

办法：应尽量避免午后炎热的时候出门，穿着纯棉透气的衣服；养成每天傍晚运动的习惯，有助排汗；多吃西瓜等解暑利尿的食物，有助排水。

表现：无力、口渴、头晕、恶心

办法：不要到感觉口渴时再喝水，此时身体实际上已经开始脱水了。夏日长时间在室外活动，及时补充水分，最好喝一些淡盐水，以保证身体电解质的平衡。（张杨）



防暑重在“清补”

高温、高热、高湿的天气，人体容易出现阳热过盛、暑湿困脾、津液损伤等变化。中医在此时节提倡“清补”，选用具有驱暑生津功效的食料，以补充人体的消耗。建议公众多吃苦味食物，日常饮食以稀食为宜，适当补充含钾食物。

※ 多吃苦味

在夏季，酸性食物的肉、奶等摄入多了，人会比其他季节性格更急躁和不安，所以多食用一些清淡的蔬菜和水

果，其碱性可以调整人的脾气和情绪。苦味食品中所含的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。含有苦味的食品以蔬菜和野菜居多，如茼蒿、生菜、芹菜、茴香、苦瓜、苕

菜、丝瓜等。在干鲜果品中，有杏仁、桃仁、黑枣、茶叶、薄荷叶等。另外，啤酒、茶水、咖啡、可可等苦味饮料也属于苦味食物范畴。

※ 稀食为宜

中医认为，胃为后天之本。夏季消暑饮食最好是多以稀食为主，比如在早餐以及晚餐的时候多喝粥，在午餐时多添加一碗汤，就可以很好地达到防暑降

温的功效。在煮粥的时候，不妨在粥中适量地添加一些养生材料，比如荷叶、绿豆等，这些都具有消解暑热、清热解毒、生津利尿的作用。

另外，夏季人们常感食欲减退，脾胃功能较为迟钝，此时不妨吃些新鲜蔬

果。新鲜蔬果营养素的构成，一般是纤维素和糖分的含量各半，不仅可以有效地补充人体必须的能量和水分，其清爽的特质也会让人久食而不厌。胡萝卜、柠檬、苋菜是其中首选。

※ 补含钾食物

研究表明，中暑的病人通常都会出现低钾现象。因此，小暑时节，为了预防中暑，应当多吃些含钾丰富的食物，如大豆、油菜、芹菜、菠菜、海带、山药、茼蒿、

紫菜、西瓜、香蕉等。此外，牛奶、鲤鱼、鲢鱼等食物中也含有一定数量的钾，应经常食用。

另外，炎热的夏季应多喝茶。茶叶中含钾丰富，多喝茶既可消暑又可补钾，可谓一举两得。一旦发生中暑，专家介绍，

应先将中暑者迅速抬离高温现场，转移至阴凉通风处，口服藿香正气水等防暑应急药品。此外，还可将患者平卧在空气流通处，在太阳穴擦清凉油，并配合掐压人中、合谷等穴位 5 秒钟。

（北商）

胃不和则卧不安

很多人都有夜里睡不踏实的经历，辗转反侧睡不着、易惊醒，有的还伴有胃胀、泛酸、烧心等感觉。这是怎么回事呢？其实，2000 多年前的古人已经回答了这个问题——“胃不和则卧不安”。这句话出自《黄帝内经》，意思是说饮食不节、肠胃受损、胃气不和，就会导致失眠。在临床上，很多失眠患者有饮食过饱、就餐不规律的问题，更印证了这句古语。

睡觉时，人体器官大多处于一种较为低效的状态。晚饭过饱或摄入过多高脂肪、高热量、高蛋白的食物，会加重脾胃的负担，使胃肠消化吸收功能减弱。一旦胃内食

物不能及时排空，就会出现胃胀、胃中灼热等症状，从而影响睡眠。因此，晚餐最好吃七分饱，多吃一些粥类、蔬菜类等易消化的食物，少吃鸡、鸭、鱼、肉等难消化的食物。此外，辣椒、大蒜等辛辣之物，凉拌菜等生冷之物，豆类、地瓜、甜品、年糕等易引发胀气的食品也应少吃。

一般而言，晚饭应安排在睡前 4 小时吃，饭后适量运动，如散步等，可促进食物的消化与吸收。年轻人白天运动量大，消化吸收快，若临睡前有饥饿感，可以吃一些夜宵，但也要选择易消化及有助于睡眠的食物，如牛奶、苹果、全麦面包等。（生时）

