



不同人群食粽有讲究

别忘养生保健

我国民间将端午节又称“端阳节”。此时天气日渐炎热，蚊虫苍蝇滋生，被称为“恶月”或“百毒月”。因此，古人将五月端午称作“卫生月”，全民防疫祛病、避瘟驱毒、祈求健康长寿。

■ 本报记者 侯赛 特约记者 汪传喜

端午节时值一年里阳气至盛的时段。天气烦闷，如果再加上工作压力大，容易烦躁忧郁，影响脏腑功能，对人体健康产生一定伤害。那么，在端午节人们应该怎么养生保健？海南日报记者为此采访了海口市人民医院中医科主任王德。

中草药祛毒防病

说端午不得不话艾草、艾叶。艾叶味苦，微温无毒，有温气血、逐寒湿之功，具有芳香避秽的功效。民间有“悬艾人，戴艾虎，饮艾酒，食艾糕，熏艾叶”的民俗，有的人家在堂屋、床头等处也挂上艾草。

“端午时节空气潮湿，而艾叶的芳香清新，能祛除毒气，除污浊，净化空气，保持室内清洁卫生，起到消毒预防疾病的作用。”王德告诉记者，民间有种说法：艾草可以治百病、招百福，挂在门上可以祛除各种毒物，使人体健康。所以古人称“艾”可以“避邪”，至今有“家有三年艾，郎中不用来”之说。

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，或者泡酒饮用，都有很好的保健疗效，可以预防疾病。

端午食粽有讲究

每逢端午时节，人们都有吃粽子的习俗。北方的江米小枣粽子，以甜味素食凉吃为主。而南方则可分苏式和广式两大类：苏式粽子有糯米、赤豆、豆沙等素粽及鲜肉、火腿等荤粽；广式粽子则大多偏于荤食粽，有叉烧蛋黄、猪肉豆沙、鲜肉蛋黄粽等。

尽管我国南北方的粽子风味、特点和做法不同，但都以糯米和粽叶为主料。王德表示，糯米是粮食中的佳品，具有很好的食疗作用。根据药性分析，糯米味甘性平，有益气健脾、开胃消食的作用。另外，粽子的配料也有很好的保健作用。如大枣、赤小豆、绿豆等具有补血安神、利尿排毒的功效，而火腿、鸭蛋黄、鲜肉等都是营养丰富的食品。

值得一提的是，用来包裹粽子的粽叶更有讲究。北方大多用芦苇叶，南方多用竹叶或荷叶，这些叶子都有很好的药用功能。如：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。

端午正值立夏之后，食粽能于清淡中平补，在平补中消化。王德提醒，日常生活中，食用粽子时应有所节制，女性一天最好不要超过3个，男性最好不



要超过5个。吃粽子的同时，搭配蔬菜、水果可帮助肠胃蠕动，而且可以避免因吃粽子引起的肠胃消化不良。此外，睡前两小时最好别吃粽子，不要碰含水分很多的寒性瓜果类，比如西瓜，以免造成腹泻或腹痛。

对于糖尿病患者而言，红豆粽和甜粽子不适合多吃。有胃病的人吃粽子可选大米粽或五谷粽；有胆结石、胆囊炎和胰腺炎的病人，建议不要吃肉粽、蛋黄粽等过于油腻以及脂肪、蛋白过高的粽子，可能引起消化不良、胀气。另外，心血管病患者，老人和儿童也不宜多食，吃时要细嚼慢咽，便于消化。

运动调节气血

传统民俗中，端午节要划龙舟，除了对一种民俗的传承，对养生又有什么作用呢？

王德告诉记者，端午时节是一年中阳气至盛的时段，人体容易烦躁忧郁、心悸胸闷。情绪的变化，会影响脏腑的功能，亦可导致精神疾患。夏季养生，宜使脾胃心肺之气调顺。所以除了药物、食疗及平和心态外，也应同时加强运动。全身气血畅通，可增益心肺功能，调理脾胃代谢，调畅气血循环，忧郁情绪也随之化开。

许多考生考后玩乐没有节制，生活日夜颠倒，健康亮起了红灯

高考后，宣泄压力防过激

■ 本报记者 马珂 通讯员 杨秋梅

今年高考已经结束。聚会、喝酒、玩网游、旅游、购物、看韩剧……一些考生考后放松选择了毫无节制的玩乐方式，生活黑白颠倒，心理身体都出现了疲惫不堪的症状。

解放军第187医院心理咨询师吴宁接受海南日报记者采访时表示，考生从紧张的备考生活一下子跳跃到毫无节制的疯玩生活，跨度太大容易出现极端心理，广大学子要学会正确宣泄压力，莫让健康亮起红灯，给以后的工作学习带来隐患。

张晖（化名）是今年参加高考的考生。考试刚一结束，便彻底“放松”下

来。几乎每天，张晖都和同学聚会喝酒K歌到深夜。刚开始家长觉得孩子高中三年学习确实太累了，就放任不管，然而，一周下来，张晖居然把自己喝得进了医院，家长才意识到这种“放松”方式的危险。

刘菲（化名）平日生活很宅。高考后，百无聊赖的她喜欢一个人在家里看电视剧。白天黑夜无休止看电视，让她出现了严重的眼睛疾病，不得不入院进行治疗。张震（化名）高考结束后，每天生活几乎除了吃还是吃，一周下来体重飙升了10斤。

“高考结束后，儿子每天不是和同学喝得醉醺醺才回家，就是在家里通宵打网络游戏，让我们很担心。”考生李松

的母亲对记者说。

一位中学老师告诉记者，每年高考过后，都有考生打乱平时的生活规律，有的终日沉迷于网络，通宵达旦；有的三五成群地搞聚会，彻夜狂欢；有的赖床猛睡，不分昼夜。还有不少学生自认为考试发挥得不理想，害怕成绩遭到遭到别人的嘲讽挖苦，整天不出门，闷在家里。

当考生从考前规律的饮食和睡眠变得日夜颠倒时，不仅对身体有害，而且会影响心理健康，导致生物钟紊乱，不利于进入大学以后的继续学习。吴宁指出，“上述案例并不少见，只是引发住院实在不值。考生考后的日常生活中要松弛有度，保持有规律的生活。广大考生家长不要只关注孩子考前的心理状态，高考后的心理变化也应值得关注。

吴宁表示，“有些考生会患上‘考后综合征’，有人自控力弱，玩乐过度；有人担心考得不好，结果一味地深深自责……这些状况都会影响到他们的身心健康。家长一定要帮助考生在考后调整心态，避免大喜大悲。成绩发布时，要关注孩子心理的细微变化。

当孩子出现负面情绪时，家长要及时与他们多沟通，让孩子适当参加游泳、打球、登山、旅游等户外运动，通过改变环境转移孩子的注意力。孩子突然出现抑郁倾向，以及有特别明显的失眠、焦虑、悲伤情绪时，应该及时请专业医生对孩子进行心理疏导，通过科学方法缓解考生考后的紧张心情。

海南省安宁医院精神卫生防治宣传窗口

精神疾病属于慢性病

早诊治可降低伤人事件的发生率

根据相关数据，我国各类精神障碍患者数量在1亿以上，其中有超过1600万的重性精神病患者。初步估计我省精神疾病终身患病率为15.45%。

今年，省安宁医院精神一科收到多例肇事肇祸的病人。患者孙某因赌博输了几万元后从外省到海南找朋友帮忙。入住宾馆后，患者出现失眠、兴奋话多，冲动，烧砸宾馆东西，在地上乱爬，大喊大叫，甚至撞墙等症状，造成全身多处外伤。因为难以管理，孙某被公安干警送到该科治疗。

因肇事肇祸，精神病人杀人、伤人事件时有发生。如何避免悲剧的发生，成为人们热议的话题。专家表示，精神病人肇事肇祸杀人、伤人主要是因受幻觉、妄想的支配，以及情绪障碍所致，其中以精神分裂症、情感性精神病多见。“精神疾病最怕不积极治疗。早诊治可以最大程度的降低伤人事件的发生。”专家表示，精神疾病与高血压、糖尿病一样属于慢性疾病，完全可以早期发现和治理；但因精神疾病病因不明确，因此人们往往将精神病妖魔化，甚至有一些封建迷信思想认为神鬼作祟。

省安宁医院精神一科成立于1960年，是一个集医、护、教、研、防

为一体的临床科室，现有开放床位76张。科室始终坚持“以人为本、求实、精医、卓越”的精神和“关爱患者，抚慰心灵，温暖家庭，奉献社会”的服务理念，以病人为中心，严格遵循临床诊疗、护理技术规范，使用适宜诊疗技术和药物，因病施治，合理用药，精心护理，不隐瞒、误导或夸大病情，不过度医疗，保证医疗安全；开展诚信服务，亲情化服务，创建温馨病房，为患者提供温馨、耐心、细心的服务，赢得患者及家属的赞誉。收治范围：精神分裂症、急性短暂精神病性障碍、躁狂抑郁症、精神发育迟滞、精神活性物质所致精神障碍、人格障碍、癫痫所致精神障碍、器质性精神病。各种神经症如：焦虑症、强迫症、疑病症、躯体形式障碍等。开展治疗项目：MECT、音乐治疗、心理治疗、心理咨询、特殊工娱治疗、文体治疗、作业疗法等。特色护理服务项目主要有多媒体动感宣教，配合专业解说，这样使健康教育内容更加生动、直观，病人更容易理解、记忆和接受。

（马珂 黄胜）

海南省安宁医院精神一科地址：海南省安宁医院精神科住院楼2楼

咨询电话：66988642

咨询专家：卓东炳 海南省安宁医院精神一科主任、副主任医师



海南省皮肤病医院提醒：

警惕夏日里的健康杀手——系统性红斑狼疮

夏日来临，天气炎热，正是游泳和摄影等休闲的时节。但是与此同时，一个健康的杀手也在逼近，它就是系统性红斑狼疮（SLE）。海南省皮肤病医院主治医师陈凯提醒大家，系统性红斑狼疮夏季容易高发，需早诊断早治疗。

据陈凯介绍，系统性红斑狼疮具有好发于生育年龄女性，病情缓解和急性发作交替，累及多系统、多脏器，不能完全治愈但可较好控制等特点。此病除了遗传因素之外，日光中的紫外线是引发此病的重要原因之一。

系统性红斑狼疮患者常见的临床表现有：1、常出现发热：多为中、低度热，发热多提示疾病处于活动期；2、还会出现多种皮肤损害：以颊部蝶形红斑最典型，口腔溃疡也是此病较常见的表现之一；3、关节和肌肉表现：常见指、腕、膝关节的疼痛，治疗中的出现

髓关节隐痛不适，需注意无菌性股骨头坏死，多与激素副作用有关。肌痛和肌无力也常见；4、肾脏损害：临床表现为蛋白尿、血尿、肾性高血压、肾功能不全等；5、神经系统损害：25%的患者的大脑中枢神经系统被累及，尤以累及脑为多见，多表现为癫痫和精神症状；6、血液系统表现：常出现贫血、白细胞减少或血小板减少；7、浆膜炎：常出现胸膜炎、心包炎和腹膜炎；8、肺部表

现：除胸膜炎外，少数患者可出现狼疮肺炎或肺间质病变，表现为发热、干咳、气促等；9、心血管表现：约30%患者有心血管表现，其中以心包炎最常见，约10%患者有心肌损害；10、消化系统表现：可出现恶心、呕吐、腹痛、腹水、腹泻或便秘，以腹泻较常见，部分可有肝酶增高。

陈凯表示，系统性红斑狼疮的治疗原则是早期诊断、早期治疗。病情缓

解后需长期治疗，定期复查。急性期以卧床休息为主，慢性期或病情稳定者可从事适当的社会活动，进行适度锻炼；避免暴露于强阳光和紫外线下，夏天户外活动要戴帽子和穿长袖衣服；避免受凉、感冒或其他感染；避免某些药物，如避孕药、普鲁卡因胺、苯胺唑啉、氯丙嗪、磺胺类和青霉素等；进行心理治疗，使患者树立乐观情绪。

（晓原 赵翠玉）

健康百科

三类人患上牙病很危险

生活中，很多人出现牙周疾病后并不当回事，认为牙疼吃点消炎药就挺过去了。其实，小小牙痛还会引发口底蜂窝组织炎，甚至危及生命。以下三类人群要特别注意牙周疾病，如果控制不佳可能导致败血症、脓毒血症、纵膈炎等严重全身并发症。

糖尿病患者 首先是糖尿病患者容易合并牙周问题，如果血糖控制不佳，并伴有严重的并发症（如肾病），其牙周炎发病率更高，而且程度严重。

孕妇 受妊娠激素的影响，孕前期3个月和孕后期3个月都容易诱发牙周病，当孕妇患中重度牙周病时，有可能导致婴儿早产，出生后可能患先天性心脏病等。孕妇在孕前养成定期洁牙的习惯，最好每隔半年或1年洁牙一次。

先心病患者 先心病患者一旦患上牙周病必须提早治疗，警惕牙周病引发的感染性心内膜炎。这些引起炎症的细菌，吸收了食品残渣所提供的营养，会产生致病力极强的毒素，并不断进入血液循环系统，长此以往，引起心脏病发生。此外，临床发现经常患牙髓炎、牙周炎的人，心梗发生率也会增加，要引起重视。

治疗期牙周疾病期间，患者应进食高热量、清淡流质饮食，如粥汤、猪肝汤、鱼汤等，多喝新鲜果汁，多饮水以加快毒素排泄和维持机体水分。

（生时）

巧用生姜能治病

生姜不仅是我们日常用的调味品，还是一味好药。生姜味辛，性微温，入脾、胃、肺经，能治疗风寒感冒、胃寒胃痛、呕吐腹泻、鱼蟹中毒等，最突出的作用就是调理脾胃。

1、外感风寒，鼻子不通气、流清鼻涕、头痛发热或淋雨后发冷、肚子痛，可用鲜姜25克切碎加上红糖，以开水冲泡服用。

2、慢性胃炎、胃疼、恶心呕吐，可用鲜姜15克、橘皮15克，用水煎服，一日3次。

3、老年人慢性咳嗽，不发烧，吐白痰，可将鲜姜捣汁，半匙姜汁加1匙红糖服用，早晚各1次。

4、关节痛、关节发凉，可用鲜姜、大葱各一半，切碎炒热，用布包好，贴在患处。

生姜虽是保健佳品，吃起来也有讲究。具体来说，要注意以下几点：

晚上不吃 古人说：“一年之内，秋不食姜；一日之内，夜不食姜。”经过一天的奔忙，晚上需要休息，阴气内敛，生姜为发散之品，晚上吃姜，容易耗气，所以晚上不宜吃姜。

秋季不吃 俗话说“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，一年之中夏天最适宜吃姜。到了秋天，气候干燥，燥气伤肺，再吃辛辣的生姜，容易伤肺，所以秋季不宜吃姜。

特殊人群不吃 平时手脚心发热，手心出汗，爱喝水，经常口干、眼干、鼻干、皮肤干，心烦易怒、睡眠不好的人，吃姜会加重阴虚的症状，因此不宜长期吃生姜。患有痈肿疮疖、肺炎、肺结核、胆囊炎、肾盂肾炎、糖尿病、痔疮的病人，也不宜吃生姜。

（桑久）

出外就餐如何点菜更科学 多选择蔬菜类菜肴

在外就餐具有油盐糖多、饮料酒类多，蔬菜少、主食粗粮杂粮少等特点。专家提醒，想达到减少烹调用量的目的，在外就餐要学会巧点菜。

选择低油、低盐、低糖的菜肴 尽量选择蒸、炖、煮、煎、焖等方式烹饪的菜肴，少点煎炸菜肴和高脂肪菜肴，在点菜时要求餐馆少放油、盐、酱类和糖。

多选择蔬菜类菜肴 荤素搭配最理想的比例是一荤配三素，素菜中至少选一种深色蔬菜。另外要注意少点经过油炸、含能量高的蔬菜，如地三鲜、过油茄子、干扁豆角等。

主食不能少，粗细搭配 主食是人体能量的主要来源，不吃主食会导致动物性食物摄入过多，应利用在外就餐机会，适当搭配粗粮、杂粮作为主食，并且最好和其他菜肴一起上，以避免吃太多肉类。

少点酒和含糖饮料 若不得不饮酒，要避免空腹喝酒，在饮酒前吃一些主食。大部分饮料含糖较高，因此尽量选择茶水、豆浆、鲜奶、鲜榨果汁等代替含糖饮料。

（宗和）

怀孕期做B超 注意两大误区

第一次怀孕的准妈妈，每时每刻都希望通过B超知道胎儿发育情况。但是，孕期做B超次数过多并不好。

误区1：B超检查越早越好 实际上，怀孕18周以内的孕妇最好不要频繁做B超，尤其是在怀孕早期（特殊情况例外，例如对怀孕早期阴道见红者，需做B超检查以确定胚胎是否存活，能否继续妊娠，有无异常妊娠或葡萄胎等）。因为孕2个月以内若过多做B超，可使胚胎细胞分裂与人脑成形受到影响。过多做B超，会抑制胎儿生长发育，发生畸胎或死胎。当时若是怀疑有畸胎者，则属例外。

误区2：B超检查多多益善 孕妇不宜过多做B超。过多B超检查对胎儿不利的原因，是因为超声波可造成大脑一时性的抑制，同时还能抑制女胎的卵巢发育，至少有三分之一的胎儿生长发育会受到不同程度的抑制。

（桑文）