

农历五月话养生



古人为啥“敬畏”农历五月呢？这要从数字“五”开始说起。

“五”在中华文化里有“涵盖所有、包含一切”的宽宏寓意。比如：

五行（木火土金水）、五脏（肝心脾肺肾）、五色（青赤黄白黑）、五味（酸苦甘辛咸）……或许正因为“五”字太过重要，不是一般人享用得起的，老话说“福泽太大，压不住”。而五月五这个有了两个“五”的日子，因阳气太盛，反而不宜于人。

另外，从芒种开始到小暑，农历五月也就是午月，五行属火，此时的阳气达到最旺，火旺至极，外界气温越来越热，空气环境又十分湿热，在这种气候之下，五毒（蛇、蝎、蜈蚣、壁虎、蟾蜍）开始四处爬行，各种时疫、瘟毒滋生。

所以呀，古人端午前后忙驱邪。比如：洗药澡，插艾草，悬菖蒲，喝雄黄酒，佩香

囊，驱五毒，贴石朱符，挂钟馗图，吃蒜头，剪葫芦……每一项都是为了驱邪护体，免受邪病侵扰。

端午，说白了，就是古人打扫卫生、祛病驱瘟、辟邪去毒的日子。用现在的话来说，端午就是一个卫生防疫劳动节。所以，至今我们会流传下来，端午节前后，在门前悬挂艾草或者菖蒲用来辟邪。这绝对不是迷信。艾叶和菖蒲叶都是在端午时节药效最好，它们会散发出浓烈的香气来驱虫。

另外，从中医来看，暑气通心，很多人在这段时间里会心烦气躁、口舌长疮、失眠、上火、便秘……那如何预防呢？五脏之中肾属水，心属火，当水火相济时，心火下降给肾用，肾水上济给心用，才能达到体内阴阳平衡。

除了挂菖蒲艾叶，端午前后，小孩子还可以常用金银花煮水泡澡，然后佩戴香囊

来防病。最简单的可以装一点陈皮、丁香、苍术。成人则可以吃点赤小豆馅儿的粽子。粽叶有清热解毒的功效，而糯米又是补肾气的，赤小豆能祛湿，可以在盛夏到来之前，把我们的身体好好补一下。

对于端午，我还想说，很多古人留下来的思想和习俗，我们应该用理智客观的态度来看待，要知其然，知其所以然。

需要提醒大家的是，接下来的天气又热又闷，真的是比较容易生病的季节。我们更要注意作息时间，早睡早起。如果觉得有些心烦气躁，可以来一点滋阴的银耳百合汤；如果觉得浑身粘粘的湿气重，可以来点祛湿茶，或者温胆汤泡脚；尽量少食冷饮瓜果、辛辣烧烤；遇事稍安勿躁，小心急火攻心。

慢一点，反而会更快一点。

（米雯轩）

品尝“民间圣果”桑葚正当时

近来，桑葚已出现在各大超市和路边水果摊，一串串黑红黑红的，味甜汁多，甚是诱人。

桑葚又名桑果，早在两千多年前，桑椹就已是皇帝御用的补品。由于特殊的生长环境，桑椹具有天然生长无任何污染的特点，成熟的桑椹味甜汁多，酸甜适口，又被称为“民间圣果”。

中医学认为，桑椹味甘酸，性微寒，入心、肝、肾经，具有补肝益肾、生津润肠、乌发明目等功效，主治阴血不足而致的头晕目眩、耳鸣心悸、烦躁失眠、腰膝酸软、须发早白、消渴口干等症状。桑葚富含膳食纤维，入胃能补充胃液的缺乏，促进胃液的消化；入肠能促进肠液分泌，增进胃肠蠕动，缓解便秘，因而有补益强壮之功。

桑葚分黑白两色，中医认为黑色入肾，白色入肺，因此，对于肾虚、腰酸腿疼的患者，建议多用黑色桑葚，而对于肺气虚、常咳嗽的患者，则宜用白色桑葚。



现代医学认为，桑椹果实中富含葡萄糖、蔗糖、果糖、胡萝卜素、维生素（A、B1、B2、C）、苹果酸、琥珀酸、酒石酸及矿物质钙、磷、铁、铜、锌等营养物质。

当季水果最有营养。桑葚一般在每年的4~6月份成熟并进行采收，去杂质，晒干或略蒸后晒干食用。成熟的桑葚质油润，以个大、肉厚、色紫红、糖分足者为佳。桑葚

初熟时为绿色，成熟后变肉质、黑紫色或红色。

吃桑葚有讲究，建议最好在饭后吃，干桑葚最佳。桑葚可治疗神经衰弱，但它药性甘寒，吃多了易滞腻碍脾，影响食欲。

除了当时令水果吃，桑葚还能做成饮料、泡酒等来品尝。

1、桑椹汁：新鲜桑椹 200 克，洗净，捣烂如泥，用纱布绞汁，以温开水送服即可。

2、桑椹酒：新鲜桑椹 150 克，低度烧酒 150 毫升。新鲜桑椹洗净，捣烂后绞汁，将果汁倒入烧酒，搅匀服用。

3、桑椹膏：新鲜桑椹 1000 克，蜂蜜 300 克，桑椹搅汁，煎熬成稀膏，加蜂蜜一同熬至稠厚，待冷服用。

4、桑椹醋：新鲜桑椹 800 克，糯米醋或陈年醋 1000 毫升。将桑椹放入醋罐里，盖上罐盖，将罐口密封，静置在阴凉处 3-4 个月后即可。用凉开水稀释 8-10 倍以上，饭后饮用。

（综合网络资料）

【节气养生佳肴】 芒种前后怎么吃才对

这个季节雨量增多，气温升高，空气非常潮湿，天气异常闷热，人容易热伤风，症状大多是流涕、鼻塞、打喷嚏，有时还出现发热、头痛等。人体随着流汗而导致水分及电解质大量流失，需要补充更多的水分及电解质。此时，饮食宜清淡，食勿过咸、过甜。农历5月人体开始新陈代谢旺盛，汗易外泄，耗气伤津之时，宜多吃能祛暑益气、生津止渴的饮食。

青鸭草果煲汤



功效：青头鸭富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、糖类、B族维生素。青头鸭味甘，性凉，归脾、胃、肺、肾经，可滋补阴液、利水消肿。草果味辛，性温，归脾、胃经，具有芳香化湿之功。红小豆可解毒排脓，用于热毒痈疮等。

食材：青头鸭 1 只，草果 5 个，赤小豆 200 克，盐、姜、葱等适量。

做法：将鸭宰杀干净后，去内脏，然后将草果、赤小豆、姜、盐、葱等放入鸭腹内，再放入锅内，一次加足水煮至鸭熟即可。

糖醋黄鱼



功效：黄鱼肉富含蛋白质、维生素、元素硒，可以健脾开胃，对贫血、头晕、失眠、食欲不振、产后虚弱等均可起到一定的缓解作用。

食材：黄鱼 1 条（约 500 克），四川榨菜 20 克，青椒 10 克，油、糖、醋、料酒、味精、姜、葱、淀粉适量。

做法：

1. 将洗净后的黄鱼两脊肉上每隔 3 厘米斜划一刀，用精盐、料酒稍腌渍，抹上一层薄糊。姜、葱切末，榨菜切成细粒，青椒切成细丝。
- 2.将黄鱼油炸至酥透，装入盘内。
- 3.炒锅油热放入青椒丝、榨菜粒，略煸炒，再放入葱、姜和适量汤、糖、醋、味精，用湿淀粉勾成芡汁浇在鱼上即可。

禁忌：黄鱼是发物，哮喘病人和过敏体质者慎食。

鲜藕蛋羹



功效：鲜藕味甘、性寒，归心、脾、胃、肺、肾经，富含蛋白质、糖类、钙、磷、铁、维生素（B1、B2、C）。鸡蛋能滋阴养血、健脾生肌。鲜藕蛋羹可消暑、开胃、补五脏、益血生肌，适用于虚渴、五心烦热、血热妄行、淤血不散、产后血虚者。

食材：鲜藕 500 克，鸡蛋 2 个，猪油、盐适量。

做法：将鸡蛋打入碗内调匀，将鲜藕榨成汁，将鸡蛋液倒入鲜藕汁中，加入猪油、盐后，将盛有鲜藕鸡蛋汁的碗放蒸笼里，旺火蒸 10 分钟即可。

（综合网络资料）

使用胰岛素护理后的饮食建议



胰岛素是由胰脏内的胰岛 β 细胞受内源性或外源性物质如葡萄糖、乳糖、核糖、精氨酸、胰高血糖素等的刺激而分泌的一种蛋白质激素。胰岛素是机体内唯一降低血糖的激素，同时促进糖原、脂肪、蛋白质合成。外源性胰岛素主要用来治疗糖尿病。

胰岛素护理适应于 1 型糖尿病病、2 型糖尿病病患者、妊娠期糖尿病、各种继发性糖尿病，可缓解高血糖引起的症状，预防大血管和微血管并发症，防治严重代谢紊乱，改善生活质量。

胰岛素使用原则以饮食质量及运动疗法为基础，从小剂量开始，剂量个体化，监测血糖，防治低血糖反应。

使用胰岛素后的饮食建议

早餐：主食为高纤维馒头或饼等高纤维主食；副食为煮鸡蛋或荷包蛋一个；淡豆浆、牛奶或小米粥任选一种。

午餐：主食为高纤维大米饭、高纤维馒头、高纤维面条或其它高纤维米面食品；副食为瘦肉、鱼、鸡、鸭（可根据情况选择）、清炒蔬菜、凉拌蔬菜、豆制品等。

晚餐：主食为高纤维馒头、高纤维大米饭等高纤维米面食品。喜欢喝粥者可根据个人习惯选择小米粥、绿豆粥、红小豆粥等；副食为蔬菜、豆制品等。鸡、鸭、肉、鱼等可根据个人喜爱选择。

加餐：晚上睡觉前喝纯牛奶一杯，约 300 毫升。

喝茶：每天控制喝 2 杯茶（红茶、绿茶、金奈玛特选茶均可）。早餐后不必喝茶，午餐和晚餐后可适当喝茶。

（社区卫生服务中心）