



端午佳节,粽子成为餐桌上的主角。市中医医院脾胃肺病科副主任李群提醒,粽子虽美味,但需科学食用,老年人和慢性病患者更要注意节制。结合端午时节气候特点,李群建议从饮食、艾灸、外治等多方面呵护脾胃健康。

■文、图/记者 罗伟



# 粽享美味需有度

## 中医教您端午养生之道

### 重在节制,搭配有道

李群介绍,粽子主要由糯米制作而成,糯米具有很好的食疗作用,粽叶也具有清热生津、除烦止渴的作用。

不过,粽子是一种高热量的食物。首先建议不要吃凉的,一定要加热,方便消化道的吸收。

古医书中记有:“胃主受纳和腐熟水谷(即消化食物),脾主运化而输布营养精微;脾主升清,胃主降浊,一纳一化,一升一降,共同完成水谷的消化、吸收、输布及生化气血之功能。”

其次,一次不宜食用过多粽子,这样既满足了口腹之欲,又能做到健康的饮食。

在食用粽子的时候,可以搭配一些蔬菜水果,帮助肠道蠕动,也帮助消化吸收。粽子有很多种,可以筛选一些相对低糖、低盐、低油的,这样对健康有益。患有心血管病、糖尿病、胃肠道病等疾病的老年人,吃粽子要节制,以免对健康不利。

李群表示,端午节是养生保健的重要节点。此时,十堰地区气候逐渐炎热,雨水增多,空气湿度增大,人体的脾胃功能也面临着诸多挑战。脾胃作为后天之本,气血生化之源,其健康状况直接影响着我们的整体健康。因此,在端午节期间,做好脾胃养生至关重要。

### 特殊时节,呵护脾胃

端午节是一年中阳气最旺盛的时候,人体脾胃功能极易失调,进而诱发湿疹、肠胃炎等疾病。《黄帝内经》指出,应顺应阳气升发规律,合理调整作息与饮食,以此提升身体抗病能力。端午节期间,由于湿气加重、脾胃虚弱,很多人会食欲下降。因此,饮食要规律,荤素搭配,营养全面,避免辛辣刺激,不食水果冷饮。

李群建议可以艾灸穴位,温养脾胃。艾灸是中医传统的养生方法之一,通过艾灸特定穴位,可以起到温通经络、散寒除湿、健脾和胃的作用。在端午时节,艾灸以下穴位对脾胃养生大有裨益。

**中脘穴:**位于上腹部,前正中线上,当脐中上4寸。艾灸中脘穴可调理脾胃、补中益气,对胃痛、胃胀、消化不良等有很好的疗效。

**足三里穴:**位于小腿外侧,犊鼻下3寸,犊鼻与解溪连线上。足三里是人体重要的保健穴位,艾灸足三里可增强脾胃功能,提高机体免疫力。

**脾俞穴:**位于背部,第11胸椎棘突下,旁开1.5寸。艾灸脾俞穴可健脾和胃、利湿升清,对脾胃虚弱、食欲不振等有一定的调理作用。

**胃俞穴:**位于背部,第12胸椎棘突下,旁开1.5寸。艾灸胃俞穴可和胃健脾、理中降逆,有助于改善胃部不适。

艾灸时,可选择艾条灸或艾灸盒灸,每次艾灸15-20分钟,以穴位局部皮肤微微发红为度。注意艾灸时要避免烫伤,如有不适,请及时就医。



茅箭区二堰街道高校园社区北京小镇小区联合九头鸟餐饮公司在小区内举办包粽子比赛,吸引了众多居民参加。

### 饮食清淡,健脾祛湿

端午时节,气候湿热,人体容易受到湿邪的侵袭,导致脾胃运化功能失常。此时,饮食宜清淡,多吃一些具有健脾祛湿作用的食物。

李群推荐以下食物:

**薏苡仁:**具有利水渗湿、健脾止泻等功效。可将薏苡仁与大米一起煮粥食用,既能健脾祛湿,又能补充营养。

**芡实:**能益肾固精、健脾止泻、除湿止带。可将芡实与山药、莲子等一起煲汤,适合脾胃虚弱、食欲不振、腹泻的人群。

**白扁豆:**有健脾化湿、和中消暑的作用。可将白扁豆炒后煮食,或与其他食材

一起烹饪。

**冬瓜:**有利水消痰、清热解毒的功效。可将冬瓜煲汤或清炒,是夏季祛湿的佳品。

**荷叶:**能清暑化湿、升发清阳。可用荷叶泡茶,或用荷叶包裹食物蒸制,如荷叶饭,清香可口,又能健脾祛湿。

此外,还应避免食用过多生冷、油腻、辛辣的食物,以免损伤脾胃。冷饮、冰淇淋等生冷食物会使脾胃阳气受损,影响脾胃的运化功能;肥肉、油炸食品等油腻食物不易消化,会加重脾胃负担;辣椒、花椒等辛辣食物易生湿热,不利于脾胃健康。

### 内病外治,呵护健康

市中医医院脾胃肺病科专家团队在治疗脾胃病、肺系疾病方面有独特方法:

**热奄包疗法:**这是脾胃肺病科“内病外治”的特色之一。通过中医辨证,选用具有温热、行气活血、通络等作用的药材进行封包,结合现代温控技术,直接敷于患者腹部或背部特定穴位。利用温热效应与中药药效的双重作用,有效缓解脾胃虚寒或气滞血瘀等引起的胃痛、腹胀、食欲不振等症。

**离子导入透药:**引入先进的离子导入透药仪器,通过电场作用将中药有效成分及药物离子定向移动至病变部位,提高药物吸收率,增强治疗效果。尤其适用于脾胃功能减弱、消化不良、胃肠胀气等疾病的辅助治疗,可精准渗透,直达病灶。

**中药敷贴、耳穴压豆:**沿用中药敷贴、耳穴压豆等无创治疗。针对患者体质及病情,定制个性化方剂,敷贴于特定穴位,通过皮肤渗透作用,达到调和气血、健脾胃的功效。压豆于耳部特定位置,绿色无创、安全可靠。

此外,该科室传承中医精华,充分应用现代医学科技,针对脾胃、肺系疾病探索出了更多提高临床疗效的方法。例如开通消化道出血、急性胰腺炎、呼吸衰竭、咯血等急危重症患者的绿色通道,确保患者能够迅速得到救治。同时,在检查前,医务人员会通过心理安慰、讲解检查过程及注意事项等缓解患者的紧张情绪,并耐心指导患者日常生活中如何有效预防胃肠疾病、呼吸系统疾病。

