

如何才能安然度过“毒五月”呢？

民间谚语有云：“端午节，天气热，五毒醒，不安宁。”自古，民间就有“毒五月”之说。中医认为，进入农历五月之后，气温回升较快，雨水多，湿热之邪较盛。人体内在脏腑虚弱而阳气外散，我们很容易受火毒、湿毒、寒毒、血毒、蛇虫之毒的影响，湿热会阻滞人体经络，降低新陈代谢，导致气血不畅，且此时气温湿热，容易滋生各种病菌，进一步加重疾病的传播。如何才能安然度过“毒五月”呢？一起来看看。

食姜祛虚寒

对于身体虚寒的人来说，在湿热的五月里，在上午喝一杯姜枣茶，简单、方便。或者醋泡姜，因为酸味可以把过于张扬的阳气往里收一收，还有生津的作用。

做法：将生姜洗净，切片，姜片与冰糖一起装进干净干燥的玻璃瓶中，倒入陈醋，漫过生姜片即可，放置几天就可开吃了。

艾蛋祛湿邪

湿热的农历五月，我们可以煮艾叶鸡蛋。鸡蛋是很好的补虚食物，夏季单吃鸡蛋能滋阴润燥、补心安神，和艾叶一起煮还可以起到温中祛湿的作用。

做法：艾叶清洗干净加入适量的水与鸡蛋一起煮15分钟，将鸡蛋捞出来，蛋壳敲碎再放回锅里慢火煮10分钟，这样可以更好地吸

收汤汁。

泡艾促循环

艾叶是一种温性的中药材，用艾叶洗澡，艾叶涂抹在身上有一定的温热作用，促进人体血液循环，还有消炎、抗菌的作用。

做法：挑选一个舒服的休息日，取50g艾叶煮水，兑入温水（水温40°为宜，水温太高，出汗多适得其反），泡个澡，一定要擦干，再美美地睡一觉。

艾灸调气血

艾灸是一种传统的中医疗法，历史悠久，主要是借助艾草燃烧产生的热和药物作用，对人体穴位进行刺激，具有温经散寒、疏通经络等功效，可以缓解疼痛、改善气血。艾灸的种类繁多，通过专业人士指导选择合适的灸法，以达到较好的效果。

八虚扶正气

“八虚”是指人体的八大关节，包括肘窝、腋窝、髀部（腹股沟）和腘窝（膝盖窝）。这八个部位被认为是五脏邪气所藏匿的地方，易导致经气运行不畅。若想要经气运行，可以常拍“八虚”，达到调畅气血，疏通经络，祛除邪气的目的。

做法：拍打时遵循先左后右，从上至下的原则，在上午进行最佳。初次锻炼建议从36下开始练习，熟练后慢慢增加到72下和81下，用力以自己承受为主，用力过大可能会出现出痧的情况，不用过于担心，痧会慢慢恢复，也无需追求出痧。

（来源：江西省中医院）



想要“老得慢” 五大习惯早养成

范康

在现代社会中，老龄化已成为一个普遍的现象。男性老化问题日益引起人们的关注，逐渐加快的老化进程对男性的健康和生活方式产生了负面影响。衰老是不可避免的自然规律，但能够延缓。但以下这些行为会让衰老加速。

不健康的生活方式

吸烟是男性老化加速的主要因素之一。烟草中的有害物质会对男性身体造成巨大损害，增加患上心血管疾病、癌症等疾病的风险。还有的人喜欢喝酒，酒精会干扰身体正常的新陈代谢，损害肝脏和其他器官功能，加速老化进程。

现在人们普遍都会熬夜，睡眠不足身体没办法充分的休息，增加患上心血管疾病、抑郁症等健康问题的风险。

不合理的饮食习惯

如今外卖越来越普及，外卖里会添加更多的调味品，摄入过量的盐分会导致高血压等健康问题，进而加速男性老化；而且现在饮食普遍重油重盐，过量的脂肪摄入会导致肥胖、高血压等健康问题，加速老化进程。

缺乏适度的运动

长期缺乏体力活动会导致肌肉萎缩，还可能导致骨质疏松，容易发生骨折等问题，加速男性老化。适当进行有氧运动可以提高心肺功能，增强身体抵抗力，如果长期不运动，身体的素质会下降得越来越快。

现代社会中，人们越来越注重健康和长寿。养生已经成为一种流行的生活方式，这5个习惯可以延缓衰老，带来健康的身体。

1. 饮食均衡

饮食是维持健康的基础，合理的饮食可以提供身体所需的营养物质。我们应该保持膳食多样化，摄入足够的营养要均衡，蛋白质维生素碳水要均衡。此外，减少盐、糖和咖啡因的摄入也是重要的。

2. 适度运动

运动和不运动的人衰老速度是不同的，通过运动，我们可以增强心血管功能、提高免疫系统、改善肌肉力量和灵活性。如果上了年纪要把持运动的强度，选择适合自己的，坚持适度的锻炼，可以帮助我们保持身体健康。

3. 良好的睡眠

睡眠是身体恢复和充电的过程，良好的睡眠质量对于养生至关重要。保持规律的睡眠时间，创造一个良好的睡眠环境，避免使用电子设备和饮食刺激物影响睡眠，都是实现良好睡眠的重要因素。

4. 养成良好的心理习惯

心理健康与身体健康密切相关。养成良好的心理习惯，如积极乐观的态度、有效的应对压力的方法、保持良好的情绪状态等，对于提升整体健康水平至关重要。通过学习心理调节技巧，我们可以更好地应对生活中的压力和挑战。

5. 保持社交活动

社交活动对于心理和身体健康都有积极的影响。与亲朋好友保持良好的关系、参加群体活动、参与志愿者工作等，都可以帮助我们建立更健康的社交网络，提升生活质量。

身体就像一辆汽车，需要持续的保养和维护。如果我们不重视身体的保养，就会面临各种健康问题。通过培养良好的生活习惯，可以延缓衰老的到来，让自己更加健康。

献血后怎么吃“补”得快

李慕然

“献血后，我妈天天给我熬鸡汤、红糖大枣小米粥，能恢复得更快吗？”“献血后感到头晕、心慌、乏力，吃点什么可以补血？”……

经常有人想问，献血后怎么吃“补”得快。今天，给大家整理一份献血后饮食指南，帮助积极献血的人们，合理补充营养，尽快恢复元气。

“熬鸡汤补血”是常见的“母爱滋补大法”。炖汤时，鸡肉中的主要蛋白质以及钙、磷等营养物质难以溶解到汤中，鸡汤的营养价值远不如鸡肉。只喝鸡汤、不吃肉，相当于扔掉了90%以上的蛋白质，喝进去大量脂肪，会导致消化负担加重，甚至发胖。对于大多数消化吸收功能正常的人来说，如果以补充营养为目的，吃鸡肉更有效果。

造血时需要大量的蛋白质，献血后可适当多喝牛奶，多吃猪肉、牛肉、鸡蛋、鱼肉和动物的肝脏以及水产品等富含优质蛋白质的食物。

血红蛋白是存在于红细胞中的一种含铁的蛋白质。献血后，血液中的红细胞等成分相对减少，需要补充大量的铁。重要的食物补铁来源是红肉、动物血和肝脏，如瘦猪肉、牛肉、鸭血、猪血、猪肝、鸡肝等。

水产品含有吸收率较高的血红素铁，是很好的补血选择；同时，水产品富含优质蛋白质、脂肪含量较低且为不饱和脂肪酸，比红肉更健康。常见的蛭子、花蛤等，都是补铁佳品。

补血必须补充适量的维生素B12、维生素C、有机酸和叶酸。建议适当摄入西红柿、苦瓜、青椒、生菜、大白菜、橘子、鲜枣、猕猴桃等，可以增加体内铁的浓度，促进红细胞通过铁合成血红蛋白。