尽享岁月时令美 动静相宜过端午

农历五月初五是我国民间传统节日端午节。端午除了被称为端五、端阳，还有许多好听的别称，如午日节、重五节、五月节、浴兰节等。

端午节除了吃粽子、赛龙舟外，也是一个全民防疫祛病、避瘟驱毒、祈求健康长寿的大节日，民间俗称“卫生节”。为此，端午养生也有一些特别讲究。

■周秉舵

端午将至，戴香囊、挂艾草菖蒲、喝雄黄酒……民间习俗其实包裹着节气养生的智慧。端午节也是全民防疫祛病的大节日，一份端午养生攻略送给大家。

饮食清淡，健脾和胃

粽子是端午时节的传统美食，食粽能于清淡中平补，在平补中清化，确实是一个适时的食补、食疗妙方，是端午节前后的最佳养生食品。

中医学认为糯米味甘性平，有益气健脾、开胃消食的作用。就粽子的配料而言，也有很好的保健作用。比如，小枣、赤小豆、绿豆等具有补血安神、利尿排毒的功效。值得一提的是，用来包裹粽子的粽叶更有讲究，北方大都用芦苇叶，南方多用竹叶或荷叶，这些叶子都有很好的药用功能。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。

不过，凡事以适量为度，端午时节如果过多进食粽子反而会不利于消化，阻碍脾胃的升降之性，导致便秘、腹胀等症状。

适量运动，强健体魄

欢度端午节，体育娱乐活动无疑是一项重要内容。

端午时节传统运动项目，比如龙舟竞渡、水中抢鸭、远足登山等，都是很好的文娱健身活动。适度的有氧运动，出出汗，可以达到内外通达、阴阳平衡、强健体魄的作用；但过量的运动会引起伤津耗气、乏力燥热，有碍健康。

防疫祛病，避瘟驱邪

端午自古有“悬艾人，戴艾虎，饮艾酒，食艾糕，熏艾叶”的民俗。艾草是一种药用植物，味苦，微温无毒，有温气血、逐寒湿之功，又有芳香避秽之能。

端午时节空气潮湿，芳香清新的艾叶能祛除毒气，除污浊，净化空气，保持室内清洁卫生，起到消毒防疫、驱瘟辟邪的作用。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用或泡酒饮用，都有很好的保健作用。

端午之后湿热渐盛，各种真菌、细菌大量繁殖，皮炎、湿疹、手足癣等皮肤病开始多发，将菖蒲、生艾叶、佩兰等香草混合，煎水洗澡，可预防这些皮肤病。

移情养性，调神健身

端午时节是一年中阳气渐盛的时节，天气较闷，加之现代人工作压力大，易引起烦闷忧郁。人的情绪变化会影响脏腑功能，亦可导致精神疾患。就如《黄帝内经》所言，“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、悲伤肺、恐伤肾”。总的来说，夏季养生，心宜静，心静清凉，没有过多杂念，行为就会不急不躁。

这个时节里，闲暇时光可适当赏玩花鸟虫石，鉴赏书法音乐以移情养性，保持心情舒畅；不妨多用豁达、微笑来面对周遭之事，则“正气存内，邪不可干”；同时要注意早睡早起，避免伤津耗液，阴液存，则阳燥无，机体阴阳平衡，则无烦热、骨蒸潮热之虞。

端午时节注意饮食调养，适当运动，整理家居环境，保持心情舒畅，并适当采用艾草以芳香辟秽，避瘟驱邪，就能远离疾病，安然度夏，尽享岁月时令之美。

（作者为上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院消化内科副主任医师）

实用贴士

端午也是卫生节，夏季灭蚊技巧看过来

1、哪些地方是蚊虫常见孳生地？

一些生蚊的特殊场所往往容易被人们忽视，比如，绿化地中废弃的饮料瓶，吃剩的饭盒等小型容器，苗圃中的花盆，酿造厂、饮料厂的各种瓶罐，修车厂中的轮胎，建筑工地的毛竹筒及积水等。

记住一句话：只要有积水，就可能有蚊虫孳生，大到湖泊，小到鸡蛋壳。家庭中废弃的易拉罐、瓶、盆、泡菜缸、浇水壶、盆景、花瓶、冰箱接水盘等小型容器积水，都是蚊虫孳生的主要来源地，要及时清除。

2、哪种蚊虫最爱叮人吸血？

花脚蚊虫学名叫白纹伊蚊，幼虫孳生于小型容器积水中，是居民家中的常客；攻击力强，白天也叮人，叮人高峰在黎明和黄昏，且吸血后有再次吸血现象；吸血量大，一只花脚蚊虫的吸血量比它自身体重还重。

3、除了被咬会痒，蚊子还有什么危害？

蚊虫其实是全世界致死率最高的生物。经蚊子传播的疾病多达80余种，包括乙型脑炎、登革热、寨卡、黄热病、疟疾、丝虫病、黑热病等。每年全球有40余万人因患疟疾死亡，大部分为五岁以下儿童。

另外，蚊虫翅膀快速振动发出的独特嗡嗡声也让人厌烦，导致人睡眠不足甚至神经衰弱。

4、爱喝酒的人更易招蚊子？

爱喝酒的人确实可能更容易招蚊子。这是因为雌蚊能通过人和动物呼出的二氧化碳、体表散发出来的汗味及热量来确定宿主的位置。人喝酒后，血液循环加快，导致体表温度上升，容易比平常分泌更多的汗液和脂肪酸，这会增加对蚊子的吸引力。

5、糖尿病患者更容易招蚊子吗？

不会。有研究表明蚊子的生存离不开糖，所以很多人以为糖尿病患者更容易招蚊子。但得了糖尿病不代表血液也是甜的，而且蚊子叮咬主要依靠气味，血糖高也不会通过气味表现出来，所以糖尿病患者不会更加吸引蚊子。

6、居家有哪些防蚊叮咬秘诀？

①清除家中各种类型的积水，不能及时清除的可放入少许食盐；

②安装好纱门、纱窗；在纱门、纱窗上喷洒长效杀虫剂；

③使用蚊香、驱蚊剂、电蚊拍、防蚊气雾剂、蚊帐等。

7、维生素B能驱蚊吗？

不能。这类谣言已被科学实验证明无效，类似偏方还有很多，如超声波驱蚊、大蒜驱蚊，实际都没有多大效用。

（素材来自上海市爱国卫生运动办公室）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问“贪杯”奶茶将致命？

答　陆一鸣　上海交通大学医学院附属瑞金医院北院急诊科主任

奶茶一直受到年轻人的喜爱，尤其是在疫情期间点杯奶茶宅在家成为很多人的选择。殊不知，这个习惯能威胁生命。

今年5月，救护车向我们医院送来一位昏迷不醒的18岁胖妹妹，毛糖监测仪的屏幕上跳出“HI”，急诊医护初步考虑患者因为高血糖而导致昏迷，第一时间将患者送入抢救室抢救。

通过患者母亲的讲述我们得知，胖妹妹爱喝奶茶，不爱活动，体重250斤左右，近一月以来更是“嗜奶茶如命”，每天两杯，名副其实的“奶茶妹妹”。

就在发病前一周，“奶茶妹妹”出现口干、多饮、多尿的情况，直到昏迷不醒，家长慌了。“奶茶妹妹”的血检验报告显示为“血糖95.8”，超出正常人25倍左右。之后的检查报告都是全面标红的危急值，高血糖高渗昏迷合并酮症酸中毒、休克、横纹肌溶解、肾功能衰竭……这一个个危重症的诊断宣告着这个年轻的生命已命悬一线。

取得家属的积极配合，一系列抢救措施开展起来，气管插管机械通气、液体复苏、物理降温、抗感染、床旁血透……在昏迷五天后，“奶茶妹妹”意识逐渐恢复，血糖以及各项血检验指标逐渐趋向正常。终于，经全力救治，“奶茶妹妹”脱离了危险，且成功减重70斤。

6月1日，“奶茶妹妹”转入下级医院接受进一步康复治疗，她向医护人员保证：今后再也不喝奶茶了。

“奶茶妹妹”得的是糖尿病酮症酸中毒（DKA），这是糖尿病最常见的急性并发症，是由于胰岛素分泌绝对不足和升糖激素不适当升高引起的糖、脂肪和蛋白质代谢严重紊乱综合征，重者可危及生命。

DKA在1型糖尿病患者中较多见，2型糖尿病亦可发生，其诱因包括几点：

1、急性感染：包括呼吸系统、泌尿系统及皮肤感染等；

2、糖尿病治疗不当：如自行中断药物治疗（尤其是胰岛素）、药量不足或抗药性产生；

3、饮食失控或胃肠道疾病导致体内代谢负荷剧增：如进食过多高糖、高脂食物、酗酒、呕吐、腹泻或不适当静脉输入过多葡萄糖；

4、应激：外伤、手术、麻醉、分娩等；

5、精神因素；

6、其他诱因：如使用糖皮质激素治疗。

这个病例中，奶茶是名副其实的高糖、高脂食物，“奶茶妹妹”以奶茶代水，其不良的饮食习惯最终造成了严重的后果。

如何自测是否发生了DKA呢？DKA通常急性发病，发病前数天患者即可出现多尿、烦渴、多饮症状加重，出现轻度脱水、皮肤干燥但弹性尚可、意识清醒，此时若能及时就诊，可避免病情发展。随着代谢紊乱持续加重，会出现恶心、呕吐、腹痛、呼吸深快、呼吸伴烂苹果气味（丙酮），并常有头痛、烦躁、嗜睡等症状。病情若进一步发展不加以控制，则会出现严重脱水、尿量减少、血压下降、四肢厥冷，甚至昏迷。“奶茶妹妹”若能尽早重视，将DKA扼杀在早期阶段，情况不会如此糟糕。

所以，奶茶虽美味，绝不能贪杯。类似如此极端高血糖的危重患者，我们近期已成功救治了3例。这些患者都是体重超重、平时不控制血糖或不知道自身有糖尿病，一旦发展到高糖高渗或酮症酸中毒，病情十分危重，若得不到及时救治会有死亡风险。

在此，我们建议青年人特别是体重超重者保持良好的生活方式，健康饮食，少喝含糖饮料，多锻炼，定期体检，警惕糖尿病风险。

问“大眼睛”可能是病？

答　马睿琦　任慧　复旦大学附属眼耳鼻喉科医院眼科医生

生活中，大家以“眼睛大”为美，但也有些“大眼睛”其实是病。甲状腺眼病就是其中一种。这是一种伴有全身表现的眼部疾病，常有眼球突出、眼部胀痛、畏光流泪、视物重影及视力减退等症状。由于该疾病会影响视力及面部外观，可导致患者的生活能力下降、社交自信心受到打击，早期发现和及时干预十分重要。

甲状腺眼病常发生于甲状腺功能亢进的患者。从发病原因看，甲状腺眼病属于自身免疫性疾病，其本质在于原本起保护作用的免疫细胞，在某些未知原因的作用下攻击人体自身组织。

可见，甲状腺及眼部问题并不存在因果关系，虽然积极控制甲状腺功能对眼部症状改善有利，但并不能完全避免甲状腺眼病的发生。

哪些人更易患甲状腺眼病？性别是一个重要的危险因素。研究表明，女性患者的发病风险是男性患者的4至5倍。不过，相对而言，女性患者的病情通常不重。

此外，年龄也是另一个危险因素。年龄越大，症状越重。相较白种人，黄种人的患病率较低，这可能与人种基因差异有关，具体原因还在探索中。

吸烟也是很明确的危险因素，不仅可以增加甲状腺眼病的发病风险，还会加重病情，使治疗效果大打折扣。针对已患甲状腺眼病的吸烟者，及时戒烟对增强疗效有积极作用。

甲状腺功能控制不佳也是导致甲状腺眼病发生的危险因素。因此，治疗甲状腺眼病的第一步就是控制甲状腺功能。值得注意的是，放射碘（I131）治疗备受争议。对选择放射碘治疗的甲亢患者而言，应更积极地监测甲状腺功能，甚至可以在医师指导下预防性使用激素类药物，以防止甲状腺眼病的发生。

甲状腺眼病可导致眼部肌肉和软组织肿胀，从而表现为结膜（即通常所说的眼白部分）、眼睑红肿，甚至眼眶深部胀痛。患者常常感觉到这种胀痛是从眼球后方传来的，可以随眼球运动发生，也可在凝视时发生，严重者甚至会有持续的疼痛。由于眼眶内空间有限，肿胀的软组织会把眼球推向前方，导致眼球突出，加之眼睑肌肉紧张所致的眼睑退缩，使患者表现为“凝视”面容。

当然，甲状腺眼病最严重的问题在于眼眶内软组织对视神经的压迫。视神经非常娇嫩，病情严重的患者可能出现视力急速下降至仅残存光感甚至无光感。很多患者常担心自己会失明，但如果得到及时治疗，甲状腺眼病几乎不会致盲。

甲状腺眼病主要治疗措施：

【调节甲状腺功能】不管采取哪种治疗方案，调节甲状腺功能永远是治疗的第一步，一般在内分泌科医师的指导下进行。

【眼表润滑剂】比如人工泪液、小牛血清等，对于缓解因眼睑闭合不全导致的眼部不适，有比较好的效果。

【糖皮质激素】一般临床上常采用甲强龙冲击治疗，也就是在短时间内静脉使用大量激素，可以快速缓解症状，对视神经病变的患者尤为重要。

【眼部外放射治疗】也就是我们所熟悉的放疗。很多患者谈放疗色变，这是一种错误的观点。就甲状腺眼病而言，局部放疗对缓解炎症、软组织肿胀及眼肌活动障碍都有良好的效果。

【手术】眶减压手术是外科治疗中最重要的措施。其原理很简单，就是通过扩大眼眶容积，使原本高度肿胀的软组织不再拥挤。近年来，手术技术日益成熟和完善，已成为甲状腺眼病患者的一线治疗。

愿每个人心里都有“一亩田”

■乔颖

“每个人心里一亩一亩田，每个人心里一个一个梦，一颗呀一颗种子，是我心里的一亩田。用它来种什么，种桃种李种春风，开尽梨花春又来。那是我心里一亩一亩田，那是我心里一个不醒的梦……”吃过晚饭，女儿手机里播放着《梦田》。这是很多人喜欢了很久的一首歌。其实，歌曲也好，影视作品也罢，之所以会令人印象深刻，产生悸动，正是因为它们折射出了人们内心渴望被理解和接纳的本质，而究其本质中的本质就是“安全感”。

很多现代人会用“太辛苦”来形容自己，因为我们每个人脸上带着许多“面具”——在孩子面前，我们戴着父母的面具；在父母面前，我们戴着子女的面具；在上司面前，我们戴着下属的面具；在下属面前，我们戴着领导的面具……我们习惯每天随时随地快速更换这些面具。然而，有一天，我们突然被问到：你自己的脸呢？有人会发现自己无言以对了，本来应该最熟悉的五官竟记不清了，即便如此，每天还要提醒自己小心翼翼，不能犯错。

我是一名精神科大夫，曾经我的一位来访者大声说：“这不是我的错，从小，我的父母就是这样教育我的。他们让我坚强，让我不要哭，告诉我一定要上好的大学，拿掉了我喜欢的架子鼓，送走了我的小猫……”

当她说这些话的时候，泪流满面。她哭了5分钟，接着告诉我：“我很怕，小时候只能按照父母说的做，因为我担心如果不这样做，以后就像父母说的那样没有前途，赚不到钱，只能做卖苦力的工作。后来我长大了，我觉得自己有能力了，想按照自己的想法去做。我不想天天加班，不想在人前假笑，不想出卖自己的人格，但是我还是怕。我怕如果不这样做，别人就不理我，我会被社会抛弃。这些话我不敢和任何人说，因为还是怕，怕被人嘲笑。”

在心理学上有一个“安全岛屿”的说法。也就是说，每个人的内心会住着一个“内在的小孩”。这个小孩有时很自私，有时很可爱，有时很调皮，有时很暴躁，有时很叛逆，有时很温顺，有时很固执。小孩时不时地会出来玩耍，如果这个玩耍的地方能满足他的需求，他会觉得很幸福。这个地方就是“安全岛屿”。

在这个岛屿上，小孩可以完全释放自己的本性，不用装成很懂事的样子，可以淋漓尽致地展现真实的自己，哪怕大声地放一个屁，随意地抠鼻屎，也没问题。当需求得到满足的时候，他就充满了安全感和愉悦感。

相反，如果这个岛屿不安全，小孩就不会出来玩，需求也就得不到满足。于是许许多多的“不满足”渐渐沉积在身体里，让身体变得僵硬，让心变得虚伪。

所以，心理学家告诉大家，每个人都要拥有这样一个“安全岛屿”。这个岛屿就是歌曲中的“一亩田”，一个真正让你能袒露心声、放松心情的地方。

这是一个抽象的概念，“一亩田”可以是一个人，一个物，也可以是一个地方，一种兴趣爱好。

比如，定期与最真心的朋友聚会，分享自己的喜悦，诉说自己的痛苦；比如，在笔记本里写下心声，在手机里录下自己的语音；比如，去美丽的景区放松自己的心情；甚至可以看漫画、打游戏，让自己释放压力……当你在做这些事情的时候，你会觉得自己是被理解和被接纳的，自己是安全的，自己可以不用戴面具。

记住，当你在做自己喜欢的事情的时候，心理会产生一股强大的能量，心理学上称之为“心流”。此时你会觉得很快乐，很有沉浸感，就好像小草被滋润的感觉。

心理学大师弗洛伊德将人性分为本我、自我和超我。其中，本我是最原始、最真实的“我”，它追求快乐的原则。只有当本我得到了满足，自我和超我才能和谐统一。

所以，不管是大朋友，还是小朋友，去找到自己的“安全岛屿”吧，拥有属于自己的“一亩田”，这将是你终身的财富。

（作者为上海市精神卫生中心副主任医师）

本版图片：视觉中国