

## 让身体气血达到“小满”

今年的小满节气始于 5 月 21 日。《月令七十二候集解》：“小满，四月中。小满者，物至于此小得盈满。”就是说夏熟作物的籽粒开始灌浆饱满，但还未成熟，只是小满还未大满。小满时节，气温明显增高，我国大部分地区已经进入夏季。天气逐渐炎热，雨水开始增多。此时，阳气开始充实，达到“小满”的状态，所以人们应该抓紧时机养生，让身体的气血也达到“小满”。

### 小满三候

初候，苦菜秀；二候，靡草死；三候，麦秋至。

意思是说：小满节气之后五日，苦菜开始枝叶茂盛；再五日，喜阴的葶苈一类的植物，在阳气逐渐旺盛的同时开始枯死；又五日，麦子开始渐渐饱满成熟。

### 小满民俗特点与中医养生智慧

我国农耕文化以“男耕女织”为典型，女织的原料在北方以棉花为主，南方以蚕丝为主。蚕丝需靠养蚕结茧抽丝而得，所以我国南方农村养蚕极为兴盛，尤其是江浙一带。此时，也是食桑叶的最佳季节，鲜嫩的桑叶清凉可口，还可以清热降火。

小满前后是吃苦菜的时节，苦菜是中国人最早食用的野菜之一，中医称之为“败酱草”。《周书》记载：“小满之日苦菜秀。”苦菜，苦中带涩，涩中带甜，新鲜爽口，清凉嫩香，营养丰富，具有清热、凉血、解毒的作用，古人还用它来醒酒。此外，还可以把苦菜烫熟，冷淘凉拌，调以盐、醋、蒜泥或辣椒油，或者挤出汁，用来做汤、做馅、热炒、煮面等；还有地区用黄酒腌制苦菜来食用。

小满过后，农民最高兴的事就是能够吃到当年的新面。食用时用沸水将“油茶面”冲搅成稠糊状，然后放上适量的白糖和桂花汁搅匀即可；也可以根据自己的喜好在油茶面中加入盐或其他调味品食用，具有健脾胃、补虚损的作用。

### 小满起居——夜卧早起

小满位于初夏仲夏之间，总的养生原则还是要遵循《素问·四气调神大论》夏三月的明训——“夜卧早起”。

为弥补睡眠不足，中午可以花 10~20 分钟打

个盹。由于夏季主心，所以更要注意调节情绪，做到护心、保心、养心、安神。

### 小满着装——切勿贪凉

小满时节气温明显升高，天气较为闷热，许多场所都已开空调降温。

长期处于寒凉的空调环境中容易损伤人体阳气，尤其是汗出湿衣，毛孔舒张时突然进入空调场所更让寒气乘虚而入，容易引发感冒。

所以小满时期大家要根据居室温度合理选择舒适透气吸湿的服装，同时不要让空调风口对着头部及背部直吹，以免损伤身体免疫力。

### 小满饮食——清热利湿

小满期间天气炎热，雨水较多，湿热之气较重。中医认为脾主运化，喜燥而恶湿，湿热之气突出则易于困脾，可见口苦口干，舌苔黄腻，小便黄赤等症状。

因此，小满时节饮食调理应清热利湿、助脾运化，可吃冬瓜、薏苡仁、白扁豆、赤小豆等食物以清热利湿，怀山药、芡实、茯苓、莲子等食材以助脾运化。

天气炎热时还可吃西瓜、海带、绿豆等食物以消暑降温，但寒凉之物不宜晨起空腹进食，以免伤阳。

对于一些体质虚寒的朋友在湿热天气烹制消暑降温、清热利湿的汤水时，可适当放入生姜、陈皮等温性食材中和寒性。

### 小满运动——动静结合

春夏时节，自然界阳气渐盛，人体与之相应，此时抓住时机补养阳气，往往有事半功倍的效力。中医认为“动则生阳”，通过合理运动，不仅可以充实身体阳气，还有助于强身健体，防病于未然。

但天气渐热，心情难免烦躁。运动之后，泡一

杯清茶，听一段舒缓的音乐，更有助于舒缓烦躁的心绪，还有助于凝神静气，促进身体自我修复，达到“形与神俱”的良好状态。

### 小满防病小技巧

#### 1. 运动不过汗

小满时期湿热气候明显，适当出汗有降低体温、排出湿气的作用。但出汗除湿应有度，一旦汗出过度反而会使气随汗泄，耗损了人体元气。

所以，夏季运动需要把握好尺度，不宜在高温闷热的环境下锻炼，运动强度也不宜过大，以运动后身体不感明显疲乏、气短为度。

#### 2. 湿衣马上换

小满时节湿热较重，出汗较多，皮肤潮湿，容易引发湿疹、体癣、疮疖等各类皮肤病。

勤洗换衣，保持皮肤清洁；家中床单被褥、沙发外套经常换洗，更有助于预防皮肤疾患。

#### 3. 适当吃点“苦”

心气通于夏季，五味之中，苦味入心，故应多吃苦菜。苦菜主要指一种菊科的时令野菜，又名苦苣菜、苦苣菜，有清热解毒、明目和胃、活血消肿的功效。

此外，苦瓜、芹菜、芦笋等，都是时令佳蔬，有益健康。

#### 4. 摩腹健运脾胃

暑湿多夹杂为患，易阻中焦，出现腹胀、纳差、大便不爽等中焦不畅症状，建议多揉腹。

操作时双手叠加，稍带一点力度，围绕肚脐，顺时针按揉 50~100 次 / 日，可于散步时同时进行，边走边按，待有肛门排气为佳。

（来源：广东中医院）

## 定期清洗花洒头，莫让每天淋“细菌雨”

■ 复旦大学附属中山医院检验科 鲍容

每天洗澡时，温热的水流冲刷全身，你以为在清洁身体，但可能没有想到——那个被水雾笼罩的花洒头，可能正在无声喷洒一场“细菌雨”。那些看不见的霉菌、致病菌，正悄悄潜伏在花洒的缝隙和水垢中，随时准备入侵皮肤和呼吸道——而你却浑然不觉。

花洒究竟有多脏？花洒的内部环境潮湿、温暖且黑暗，是微生物生长繁殖的理想场所。不仅如此，这些微生物还会在花洒内部形成一种名为“生物膜”的结构，像一座堡垒，使其更难被清除。

生物膜中病原菌高度富集，浓度比自来水中高 100 倍以上。花洒内部常常藏匿着各种病原菌，如军团菌、非结核分枝杆菌等，不仅能在中水生

存，还能通过气溶胶或接触水传播，引起肺部、皮肤或血液感染，严重时甚至危及生命。

平时喝的饮用水都会高温加热，能杀灭这些病原菌，然而花洒中喷出的水虽然经过加热，但温度不足以杀灭这些病原菌。病原菌随着洗澡时产生的气溶胶很容易被吸入体内，引发感染。免疫系统正常的健康人无需担心，但对于那些抵抗力较差的老人、儿童、孕妇及患有基础疾病的免疫系统受损患者，长期暴露在这种病菌面前可能导致严重后果。

如何正确清洁花洒？当你发现淋浴的水流变细、堵塞、出水不畅、出现斑斑点点的黄色水垢时，就要警惕了。建议每 3 个月进行一次清洁。

1. 消毒剂（或白醋）浸泡法：把消毒剂（或白醋）和水按比例调和，取下花洒浸泡 1 小时，最后刷洗干净。

2. 针刺疏通法：堵塞的出水孔，可用细针逐一刺入剔除水垢。

3. 物理擦拭法：花洒表面污渍，可用软布或棉签蘸取少量白醋进行擦拭，除污又杀菌。

4. 选择自洁功能的花洒：如硅胶出水嘴或内置清洁针，易于日常清洁。

此外，长期未用的花洒使用前建议清洁或者消毒，日常使用时应注意避免直接接触口腔。

花洒的清洁和保养直接关系到家人的健康。定期清洁能有效减少细菌滋生，保护你和家人的健康。

## 推拿竟有那么大的健康风险？来听专家怎么说

■ 岳阳医院推拿科主任医师 孙武权

最近看到一则新闻，有人接受推拿后竟发生急性脑梗死，这是怎么回事？

**推拿没有任何健康风险？这是误解！**

推拿因为没有直接侵入人体内部，往往被认为是安全的治疗方法，这其实是一种误解。推拿是一种利用力量治病的技术。当力量达到一定的限度时，人体组织的形变就会达到一个临界点，出现损伤。

推拿的潜在健康风险并不是指技术本身，而是在不合适的部位用力不当，就会出现健康风险。在正规医疗机构，往往在推拿治疗前会对患者进行 X 光检查，尽可能降低可能的风险。

**推拿为何会诱发脑梗死？**

很多寻求推拿治疗的患者

是因为出现了颈肩不适的症状。而“颈肩不适”也是颈椎病、颈动脉夹层、脑梗死等疾病的征兆之一，如果患者没有去正规医院诊断，盲目选择按摩，就存在较高健康风险。

尤其当患者本身有血管硬化、高血压、颈动脉夹层等，或者对疼痛刺激敏感，加上推拿颈部时，如果部位、力度、方向等不正确，就有可能对血管造成损害出现应激、痉挛等一系列不适症状。

### 正确的推拿方式

推拿具有通经络、和气血、理筋骨和调脏腑等作用，必须由经过专业培训的人员操作，才能起效。

推拿并非绝对零健康风险，如有不适，务必前往正规医院进行诊断和治疗。