

二十四节气的  
中医养生之道

“风吹麦成浪，蝉鸣夏始忙。”当金黄的麦浪随风翻滚，田野里弥漫着新麦的清香，芒种的脚步就越来越近了。此时节，麦穗金黄梅子熟，枝上蝉鸣，小池蜻蜓飞，热情似火的仲夏时节就要来临了。

### 家家麦饭美，处处菱歌长

今年6月5日，当太阳到达黄经75度的位置时，芒种款款而至。芒种是二十四节气中的第九个节气，也是夏季的第三个节气。“时雨及芒种，四野皆插秧。家家麦饭美，处处菱歌长。”在诗人陆游笔下，芒种时节，家家炊饭，新麦飘香，处处菱歌，池塘荡漾……清新美好的田园生活，读之让人神往。

“芒种芒种，连收带种。”芒种是一个既包含收获又含有播种的节气。所谓芒种，指有芒的作物（麦子）应收，有芒的作物（稻子）当种。此时，华北地区“收麦种豆不让响”，长江流域“栽秧割麦两头忙”，夏熟作物要收获，夏播秋收作物要下地，春种的庄稼要管理，收、种、管交叉，是一年中忙碌的时节之一，难怪芒种也被称为“忙种”。

芒种有三候：一候螳螂生；二候鵙（jù）始鸣；三候反舌无声。这一时节，螳螂在上一年深秋所产之卵经历冬春终于孕育出小螳螂；喜阴的伯劳鸟现身枝头，感阴而鸣；善仿其他鸟雀鸣唱的反舌鸟，此时却因为感应到阴气的出现而停止了鸣叫。

在古人看来，二十四节气的变化本质是阴阳的盛衰运变过程。从冬至“元阳初生”到芒种节气，是阳气不断增加的过程；从夏至“阳极阴生”到大雪节气，则是阴气不断增长的过程。芒种到夏至期间，日出较早，日落较晚，是一年中阳气最旺盛的时期，也是阴气初生的时期。因此，芒种期间养生要顺应阴阳变化规律，滋养初生的阴气。

“养阴最简单的方法就是睡觉，尤其是睡好‘子午觉’。”北京中医医院消化科主任医师赵鲁卿表示，中医认为睡眠与醒寤是阴阳盛衰交

替的结果，而子午时是阴阳交替之时，也是人体经气“合阴”“合阳”之时，这一时期建议大家子时23点前入睡，午时11点至13点之间小憩约30分钟，可以养精蓄锐、缓解疲劳，有助于滋养初生的阴气，促进阴阳平衡。

# 芒种：麦黄梅熟 祛湿防暑

本报记者 王美华



6月1日，江西省赣州市兴国县江背镇茂源村村民正在抢插中稻，田间地头一派繁忙。 陈鹏摄（人民视觉）

### 芒种饯花神，青梅煮酒香

“青梅煮，螳螂爬；绿荫满庭迎盛夏，田间忙收又忙种，旧俗今日送百花。”芒种节气孕育了独特的民俗文化，其中最浪漫的大概就数送花神了。

民间俗语说“芒种蝶仔讨无食”，芒种时值仲夏，多数花期已过，此时的蝴蝶已经没有花粉可采了。古人认为花神掌管着花期，百花凋谢意味着花神即将归位，于是民间多在芒种这天举行饯花神仪式，感谢其曾为世间带来万紫千红，盼望来年再次相会。《红楼梦》描绘过芒种饯花神的场景：“(大观园中)那些女孩子们，或用花瓣柳枝编成轿马的，或用绫锦纱罗叠成干旄旌幢的，都用彩线系了。每一棵树上，每一枝花上，都系了这些物事。满园里绣带飘飘，花枝招展……”不仅如此，黛玉葬花、宝钗扑蝶、湘云醉卧、妙玉贴帖等经典情节都发生在芒种时节（虽然不在同一年），让人遐想联翩。

在南方，芒种前后是梅子成熟的时节。在古代，梅子是生活重要的调味品，但新鲜梅子大多味道酸

涩，难以直接入口，于是人们将青梅加水煮至酸味尽除，便有了“煮梅”这一民间习俗。《三国演义》中，就有“青梅煮酒论英雄”的典故。芒种时节，南方地区有“青梅煮酒”之俗，将青梅置于黄酒中，文火微温，或是温酒后再投入青梅，新鲜的果味伴着美酒的醇香在口中弥漫开来，回味无穷。

“青梅性味酸甘凉，有生津止渴的功能，益于健胃消食。青梅中含有多种天然有机酸和丰富矿物质，还具有降血脂、消除疲劳、调节酸碱平衡、增强人体免疫力等功效。”赵鲁卿介绍，将乌梅与甘草、山楂、冰糖等同煮，便制成了中国传统消暑佳品——酸梅汤，酸梅汤具有解暑、抗疲劳、降肝火等功效。在阳光炎炎的夏日，饮一杯带着酸味的梅汤，也能调理因闷热天气而欠佳的胃口。

赵鲁卿介绍，夏季天气炎热，人的消化功能相对较弱。中医认为，此时饮食应当清淡，宜少糖盐、少油腻、少辛辣，忌食甘肥滋腻、生湿助湿的食物，可适当多食新鲜蔬菜、水果、豆制品等，如丝瓜、百合、冬瓜、绿豆、西红柿、黄瓜、西瓜等。此时气温较高，易耗气伤津，所以还要及时补充水



芒种在即，近日，在河南省洛阳市瀍河区回族区白马寺镇翟泉村麦田内，农民驾驶农机正在收割小麦。 黄政伟摄（人民视觉）

分，避免因出汗过多而发生脱水，除了酸梅汤，还可饮用绿豆汤、荷叶煮水等消暑饮品。

### 起居勿贪凉，调神心不茫

进入芒种，长江中下游地区陆续进入多雨的黄梅时节，正所谓“黄梅时节家家雨，青草池塘处处蛙”。此时，全国大部分地区气温显著升高，雨量日渐充沛，空气湿度慢慢增大。无论是南方还是北方，都有出现高温天气的可能。

“高温加上降雨，空气湿度大，人体容易感到闷热。闷、湿、热的环境下，往往容易带来一些流行性疾病或传染性疾病，同时也容易心生焦躁。”赵鲁卿介绍，这一时期养生的重点在于防暑、祛湿、安神、静心。

民谚说“芒种夏至天，走路要人牵；牵的要拉，拉的要推”，形象地描述了人们在此时节容易感到慵懒、疲劳。“有的人还会出现食欲不佳、倦怠嗜睡等情况，这些都是‘苦夏’的表现。这是源于暑湿当令，暑为热邪，易耗散人体气津，造成气虚和津液不足，所以人们更易感到四肢疲乏，萎靡困倦；同时，空气湿度增加，湿邪侵犯人体，导致阳气运行受阻，使人感到昏昏欲睡。”赵鲁卿提醒，苦夏者多是体质虚弱、脾胃欠佳的人，此时可以适当多食些健脾祛湿的食物，如山药、莲子、芡实等。

“芒种时节还没到最炎热难耐的三伏天，但气温已经逐渐升高，尤其是正午十分炎热，为免出汗过多耗气伤津，应避免烈日暴晒下运动。”赵鲁卿说，建议在气温较为凉爽的早晨或者傍晚适当运动，可以选择游泳、慢跑、瑜伽、快走、散步等，以微汗为宜。当出汗过多时，可适当饮用糖盐水或绿豆百合

汤，及时补充水分。

中医认为，芒种时节天地阳气升浮于地面，人体的阳气也浮于体表，形成“外阳内阴”的局面，因此五脏六腑比较寒凉，容易受到外邪的侵袭。“这一时期不可贪凉。过多喝冷饮、吃寒凉的食物、洗冷水澡、长时间处在空调低温环境下等，都可能使人体湿气内聚，导致邪气入体，让一些流行性或传染性疾病有可乘之机。”赵鲁卿提醒，芒种时节也是湿疹等皮肤病高发时期，为避免湿邪影响，注意出汗后不要吹风，及时更换洁净干燥的衣服。此外，还可佩戴中药香囊，以芳香化湿，避疫祛邪，预防感冒等流行性疾病。

“心藏神，与夏气相通应。芒种过后，天气闷热，心阳得夏暑之气容易亢盛而扰乱心神。因此，夏季人们易出现烦躁不安等情绪问题。”赵鲁卿介绍，此时要注意调养心神，保持心情舒畅、胸怀宽广，可以听听舒缓的音乐、散散步、想想美好的事情等，做到静心、安神、戒躁、息怒，使气机宣畅，通泄自如，防止情绪波动引发的高血压、冠心病、脑梗死等心脑血管病。

作为一个承前启后的节气，芒种一头关联着夏熟麦子的收获，一头关系着秋收稻谷的播种。一收一种，道尽芒种节气的内涵，也提醒人们，生命的丰盛，来自每一次用心耕耘。在这忙而美的时节，愿我们忙而不茫，种有所得。



扫码观看 更多精彩



贵州省黔西市近年全力推进乡村全域综合治水，通过打造集健身、休闲于一体的河道绿色长廊，为群众营造宜居的生活环境。图为黔西市莲城街道坪子社区的翡翠湖。 周训超摄（人民视觉）

本报北京电（记者王美华）国家卫健委近日发布《近视防治指南（2024年版）》，针对近视的矫正和控制，提出佩戴框架眼镜、角膜接触镜、使用低浓度阿托品滴眼液、手术矫正4种方式。

2018年，相关机构曾发布《近视防治指南》。此次由国家卫健委牵头，组织全国防盲技术指导组结合国内外最新学术研究进展对旧版指南进行修订。

对比旧版指南，新版指南将“单纯性近视的矫正措施”更新为“近视的矫正和控制”，提出单纯性近视者不仅需要采用合适的方式矫正获得清晰的远视力，儿童青少年采用有效的干预措施控制近视进展的速度、避免近视度数过快增长也十分重要。指南提出，近视的矫正和控制包括佩戴框架眼镜、角膜接触镜，在专业医生指导下规范使用低

近日，中国疾病预防控制中心发布提醒：猩红热进入高发期。猩红热是我国法定乙类传染病，目前尚无疫苗可预防。当孩子出现发烧、咽痛、皮疹等症状时，须尽快就医。

#### 什么是猩红热？

猩红热是由A族β型溶血性链球菌感染引起的一种急性呼吸道传染病，以高热、咽痛、皮疹、疹退后脱屑为主要表现，多以普通型和轻型病例为主，死亡病例极少见。猩红热一年四季均可发病，我国以5—6月、11—12月多见。

#### 猩红热是怎么传染的？

猩红热潜伏期一般为1—7天，平均2—5天。患儿和带菌者是主要传染源，主要通过呼吸道飞沫传播和接触被病原菌污染的玩具、用具、手、食物等传播，还可通过受损的皮肤感染。若起病时及时给药，在开始治疗24小时后即不再具有传染性。

#### 哪些人容易被感染？

人群对猩红热普遍易感，3至9岁儿童高发，成年人一般不易发病，老年人、基础性病患者、合并病毒感染、孕产妇以及免疫力低下者患病风险高。由于易感人群较为集中，猩红热疫情多发生在托幼机构和小学。

#### 猩红热有哪些临床表现？

高热：一般可达38摄氏度以上，体温上升期患儿可能会出现畏寒、精神差等表现。  
咽峡炎：表现为咽扁桃体发炎、化脓。  
草莓舌：舌充血、舌乳头红肿，形似草莓，

## 国家卫健委发布新版近视防治指南

浓度阿托品滴眼液、手术矫正4种方式。

全国防盲技术指导组组长王宁利提醒，近视矫正手术是通过手术方式改变眼的屈光度，术后近视患者眼底的屈光结构并未发生改变，尤其是高度近视患者，由于眼轴拉长多伴有眼底的病变，这些眼底病理性改变依然存在，并没有从根本上治愈近视。因此，术后仍要像术前一样注意用眼卫生，有眼底改变的近视者，依然需要定期检查眼底。此外，角膜塑形镜和多焦软镜等器械及低浓度阿托品滴眼液都是控制近视进展的措施，使用后也不能从根本上治愈近视。

## 猩红热进入高发期，这些知识要了解

刘宗文

称为“草莓舌”。  
皮疹及疹退后皮肤脱屑：皮疹是猩红热最重要的症状之一，一般在发热后的24小时内出现，从耳后、颈部、上胸部蔓延至全身，6—9天消退。

#### 猩红热可怕吗？

猩红热并不可怕，患儿大多为普通型，病情较轻，预后良好，少数患儿有加重的可能。抗菌药物早期使用，剂量足量、疗程足够，一般不会合并肾小球肾炎、风湿热等严重并发症。

#### 如何诊断猩红热？

病原检测主要通过采集咽拭子进行细菌培养，或采用核酸检测和快速抗原检测。

#### 如何治疗猩红热？

使用青霉素类、头孢类抗生素可以轻易将A族链球菌杀死。一旦确诊为猩红热，要遵医嘱规范用药，一般预后良好。及时规范的治疗可以缩短疾病持续时间和严重程度，也可减少心肌炎、肺炎、脑膜炎、急性肾小球肾炎、风湿热等严重并发症的发生。

#### 如何预防猩红热？

目前，尚无有效的猩红热疫苗，预防该病应以加强个人卫生和环境卫生为主。  
及时就医：在高发季节，尤其是周围出现猩

指南介绍，户外活动可以有效防控儿童青少年近视。儿童青少年首先要保障户外活动的数量，每天户外活动时间不少于2小时；不仅在学校要多进行课间户外活动，而且放学后和周末在家庭主导、家长或监护人参与下积极进行户外活动。

王宁利表示，防控对于降低近视的发病率、减少高度近视的发生有重要作用，同时需要引起注意的是，目前病理性近视相关眼底病变已成为我国不可逆性致盲眼病的主要原因之一。人们要高度重视病理性近视相关眼底病变及并发症的治疗，及时实施干预措施，减少致残致盲。

红热患者时，家长要密切关注儿童的身体状况，一旦发觉儿童出现发热或皮疹，应及时送往医院进行诊断和治疗。

通风和消毒：患儿居室要经常开窗通风换气。患儿使用的食具应煮沸消毒；用过的手绢等要用开水煮烫。患儿痊愈后，要进行一次彻底消毒，玩具、家具要用肥皂水等擦拭一遍，不能擦洗的可在户外暴晒1—2小时。

加强学校卫生：在猩红热流行期间，托幼机构及小学要认真开展晨、午检工作，发现可疑者应请其停课、就医和隔离治疗。患儿接触过的食具要煮沸消毒，用具、桌椅等用来苏水擦拭消毒。保证室内做到充足的通风换气，每日做好教室、文具、玩具和餐具的清洁，如果发现病例，应及时对病例接触的物品进行消毒。

做好个人卫生：咳嗽或打喷嚏时，用上臂或纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手；猩红热流行期间，注意戴口罩，避免前往人员密集、通风不良的公共场所；均衡饮食，加强体育锻炼，增强体质、提高免疫力。

（作者为北京儿童医院顺义妇儿医院儿科副主任医师）