

# 端午佳节 健康为先

省中医院专家——给你支招



粽叶飘香、龙舟赛事，一年一度的端午节要到了，这是中国人的传统节日，按照传统习俗，在这天会吃粽子、绿豆糕，小孩会佩戴上香囊，门前窗台上挂上艾叶，这些习俗哪些对身体健康大有裨益哪些则反之呢？来自安徽省中医院的专家为您一一解答。

张依帆 记者 李皖婷

## 关键词一：吃粽子

一提到端午节，最直接的联系莫过于粽子了。但是省中医院专家认为，对于脾胃阳虚、虚寒的人来说，不宜多吃粽子。对于糖尿病病人来说，由于粽子主材料糯米和内馅都是含热量、能量较

高的碳水化合物，也是不能多吃的。

咱们合肥人除了喜欢吃粽子外，还特别爱吃绿豆糕，它的主成分绿豆粉虽然具有清热解毒、消肿的功效，而且口感也不错，但是它具有大量的砂糖和食

用油，对于有心脑血管疾病、糖尿病的人来说也要少吃，或是与中国传统茶饮搭配，起到去油功效。此外，对于正在服用黄芪、白灼等中药的患者不能吃绿豆糕，因为两者会产生反制作用。

## 关键词二：挂香囊

如果自己制作，要选择透气性好的布料，还可选用藿香、佩兰等中药放入袋中。专家介绍，选择这些中药可以起到镇惊安神的功效。如果是在市场上买香

囊，就要通过一看，即选择手感较好的香囊；二摸，即看看香囊里面填充物可硬实，如果硬实便是比较干燥、没有回潮的香囊；三闻，即闻是否有霉味等。

省中医院专家建议，要购买大厂家生产的香囊，以免香囊填充物在制作过程中，含有铅等有害物质。香囊别于小孩的胸前、腰部都可以。

## 关键词三：插艾草

“回忆小时候，在家乡，长辈们也常把艾叶捣碎，放在器皿里，用火点燃，驱虫效果也很不错。”专家说，买回来的艾叶如果觉得沾上了灰尘，最好不要清

洗，以免减少艾草中的挥发油成分，降低驱虫功效。

悬挂艾草除了驱虫，还可以减少患由蚊虫叮咬而导致的各种传染病的机

率，体现了中医“未病先防”的原则。端午节后，随着气温升高，人们容易患上呼吸道传染病、胃肠道传染病、痢疾和蚊虫叮咬继发传染病。

## 端午假期各大医院门诊安排

### 【安医大一附院】

长江路门诊部、绩溪路专家门诊部、科教楼门诊部继续执行无假日门诊，正常上班。咨询电话：长江路门诊部：0551-62922180、62922197；绩溪路门诊部：0551-62922406、62922269。

### 【安医大二附院】

医院专家门诊排班不做变更。B超、CT等医技检查项目正常开机，急诊绿色通道24小时保持通畅。门诊服务台：0551-3869420；急诊电话：0551-3869500。

### 【省立医院】

普通专家门诊、特种门诊按原排班执行；普通门诊、专病门诊、特需专家门诊停诊；简易门诊8、9、10日正常开诊，11日、12日停诊；知名专家门诊9日、12日停诊，其余正常开诊；干部保健门诊节间每天开设半天门诊。

### 【省中医院】

各科室专家门诊正常应诊，开设急诊24小时绿色通道；各医技科室正常开展各项检查。急诊电话：62838501；总值班电话：62838583；门诊部电话：62838605

### 【省立儿童医院】

门诊、住院、检查科室均正常接诊。门诊咨询电话：0551-62237178，急诊咨询电话：0551-62237041。

记者 李皖婷



合肥市五星驾驶员培训中心

# 合肥市五星驾校



惊喜

为满足市民日益增长的学车需求，我校特在马鞍山路与南一环交口的省体育馆，设置训练场，方便学员学车。 咨询电话：64681866

学驾驶 还是五星好



- ▲ 我校拥有电子桩标准设计的训练场地，保证你轻松桩考。
- ▲ 有大型封闭式、多科目综合训练场。
- ▲ 开设大小货车、桑塔纳轿车班，预约时间学习。
- ▲ 培训期间，严禁教练员以任何借口找学员吃、喝、拿、要，发现一次，退还学费，免费再学。

地址：合肥市二环路清溪路口

地址：望江路与潜山路交口

地址：合肥市长江西路车管所东侧

电话：65323233 65336608

电话：65578608

电话：65588518