

跑步是一味良药

我的养生之道

□ 陆明华

人到老年，浑身的“零件”开始慢慢老化。因长期伏案写作，我不知不觉患上了颈椎病、腰椎病和肩周炎等职业常见病，有时上楼梯，稍不留神就会闪到腰。每次去骨科医院治疗，既花钱，又耗时，还得忍受痛苦，实在令人烦恼。于是我开始四处寻医问药，医生说，要戒烟戒酒，加强体育锻炼，试试跑步吧。

清晨起床后，我先空腹喝一杯温开水，既能清肠胃、稀释血液，也有助于预防

心脑血管疾病。然后出门锻炼，迎着熹微的曙光，咚咚的脚步声踏破清晨的宁静。此时，马路两边的路灯还亮着，鸟儿在雾蒙蒙的天空中叽叽喳喳，欢叫嬉戏，仿佛也在锻炼身体。空气格外清新，晨风微微拂过。跑着跑着，身上渐渐发热，额头渗出粒粒汗珠。

我每天跑步约半小时，两三公里，跑完回到房间，再摇摇头、扭扭颈、扩扩胸、弯弯腰、伸伸腿，打打拳，做一套广播体操，以缓解运动后的疲劳。晚上7点后，再沿原路跑一圈。若遇下雨，就在房间里来回跑。

跑步需要心力，坚持就是胜利。锻炼约两个月后，我的身体状况明显好转：食欲好，睡眠香，人也变得更加自信、乐

观和阳光。尝到跑步的甜头，我的兴趣和信心更足了。坚持半年后，腰腿有劲了，颈椎灵活了，肩周炎缓解了许多，食欲大增，全身舒爽轻松。

老伴见我的身体越来越好，也跟我一起跑步健身。她有时还去跳广场舞、做健身操。一段时间后，她的腰、腿、肩等部位比运动前明显舒服多了。

其实，跑步的益处真不少。跑步时，我能体验到一种无法言说的愉悦感，就像一片美丽的羽毛顺风飘荡，又像一根空心的管子，任清风徐徐穿过。我觉得，跑步能有效提升积极情绪，减少消极情绪，缓解紧张和焦虑。运动之后，记忆力、注意力和执行能力都有所提升，在社会交往中也更得心应手。

体育锻炼不分先后，早锻炼早受益，晚锻炼晚受益，不锻炼不受益。“生命在于运动”的道理人人皆知，然而，人们在没有生病时，往往忽视锻炼。说来也怪，体育锻炼的热情和紧迫感，恰恰是在身体不太健康的人群中才会强烈迸发出来，而且是真正发自内心的。

有一天，在菜市场偶遇一位老友，他惊讶地问我：“你的脸怎么变小了？皮肤细腻有光泽，气色这么好，是什么原因让你变漂亮了？”我笑着说：“我天天坚持跑步，因为跑步让我快乐，也让我身体发生了变化，我感觉变得更精神了。”

我慢慢体会到，跑步，是一种生命的张力，是一味独具魅力的良药，它不仅带给我健康，还赠予我愉快与温暖。



6月18日，高唐县杨屯镇卫生院开展义诊惠民活动。

该院内科、中医科、公卫科骨干医护人员组成志愿服务团队，深入辖区村居为居民免费测量血压、血糖，问诊查体，针对慢性病给予诊疗与用药指导，结合端午中医养生特色，普及夏季养生知识，提供穴位按摩等中医服务。活动现场还同步发放宣传资料，科普防暑、防病、安全用药等知识，把健康送到群众家门口。

本报记者 张颖
本报通讯员 陈莉 摄

吃粽子、挂艾叶、佩香囊……

端午民俗里的中医智慧

新华社记者 田晓航 帅才

6月19日，农历五月初五，是端午节。吃粽子、挂艾叶、佩香囊……古人将中医养生之道融入端午民俗，以草木护健康，体现了顺时而养的生活智慧。

食粽为养

端午节正值仲夏，湿热交织。中医认为，此时人体气津外泄，内脏相对虚寒，同时，湿邪困脾易使人乏力、食欲不振。

粽子恰是一道精妙的时令药膳。

中国中医科学院西苑医院营养科主任曾文颖介绍，糯米性温味甘，有补中益气、健脾养胃、固表止汗之功。常见馅料中，红枣补中益气、养血安神，搭配糯米强化健脾养血功效；猪肉滋阴补虚、香菇理气健脾，能化解糯米黏滞积食的弊端……

粽叶则是天然的“清热药”。常用的箬竹叶清热止血、解毒消肿，芦苇叶清热生津、除烦止渴，能够克制糯米的黏滞，缓

解暑热带来的心烦口渴。

“糯米与粽叶一温一寒平衡药性，不会温补上火，也不会寒凉伤脾，贴合节气病邪特点；馅料则是化湿行气的‘佐使’。”曾文颖说，粽子“一团一皮一馅”的配伍，堪称“以食为药”的精妙实践。

专家提醒，粽子味美，却不宜冷食、过食。糯米不易消化，老人、孩童、脾胃虚弱者、糖尿病及高血脂人群不宜多食；食用时可搭配陈皮水、山楂水助消化。

以艾防疫

“清明插柳，端午插艾”，挂艾叶、悬菖蒲是端午流传千年的民俗，更是古人朴素的环境防疫手段。

端午节所在的农历五月，民间俗称“毒五月”，此时湿热浊气盛行、蚊虫病菌滋生，易引发时令疫病。

《本草纲目》记载艾叶“温中、逐冷、除湿”，其性温味苦，可温经散寒、调理百病；《神农本草经》称菖蒲“主风寒湿痹”“开心孔，补五脏，通九窍”，其擅长化湿和胃、开

窍豁痰。

“二者搭配，一温通、一宣散，可化解湿热浊气，驱虫避秽，净化周遭空气。”上海中医药大学附属曙光医院老年医学科主任医师朱旭莹说，现代研究也证实，艾叶、菖蒲富含挥发性芳香油，气息清冽通透，对多种致病菌、病毒具有抑制和杀灭作用。

除了悬挂艾叶，艾灸也是端午前后常见的传统养生方法。朱旭莹说，此时人体腠理疏松、气血外达，借助艾绒燃烧的热力温灸穴位，可顺势疏通经络、扶助阳气、祛除寒湿，契合中医“冬病夏治、顺势养生”的理念，为秋冬安康筑牢根基。

香囊防病

“戴个香草袋，不怕五虫害。”佩戴香囊的习俗由来已久，历代医家善用芳香草药药气味驱邪防病：唐代孙思邈《千金要方》载有缝囊防疫之法，明代李时珍《本草纲目》亦收录芳香闻疗相关技艺。

“佩香囊的背后，是中医‘天人合一、

未病先防’的思想。”湖南中医药大学中医学院副教授孙相如介绍，端午香囊配伍讲究辨证施方，不同草本搭配，调理功效各有侧重。

艾叶、菖蒲、苍术、白芷构成经典基础配方，可驱蚊防虫、清散秽浊；以丁香、桂枝、佩兰、薄荷相配，能够芳香化湿、醒神开窍；薰衣草、合欢花、檀香调配而成的香囊气味柔和舒缓，有助于平复心绪、宁心安神……

现代研究证实，香囊内中药材释放的挥发性成分，能够刺激人体鼻黏膜，提升分泌型免疫球蛋白A水平，加固呼吸道免疫防线，对流感等呼吸道疾病起到一定抵御作用。

如今，自制、佩戴香囊，仍是人们乐于体验的民俗活动。孙相如提示，药材香气的药效通常可维持10天左右，气味消散后宜及时更换药末，香囊内的药材不宜食用；若佩戴后出现皮肤瘙痒、出红疹等现象，应立即停止使用；孕妇、低龄婴幼儿、过敏体质者应慎用。