

社会眼

在疫情疫情防控形势严峻复杂的当下,过好端午、做好防疫显得格外重要

过端午 话防疫

“端午”一词最早出现在《风土记》中:“仲夏端午谓五月五日也,俗重此日也,与夏至同。”

也就是说,从这一天开始,天气变得炎热,蛇、蝎、壁虎、蝎子、蜈蚣等毒虫活动频繁;虫鼠繁殖,霍乱、疟疾等瘟疫也易于流行,人们需用各种方式攘灾避瘟。为此,旧时过端午节以驱疫避瘟为主,渐渐形成了插蒲草和艾叶、喝雄黄酒等节日习俗。

在新冠疫情常态化防控的当下,愉快度过假期的同时,保持卫生健康也同样重要。对此,记者采访了我省多名医务工作者,一起来聊聊端午节如何防疫保健,以及博大精深的祖国医学,蕴含着哪些医药卫生和养生防疫大智慧。

文/黑龙江日报全媒体记者 毛晓星



端午节热销的香囊。

古人端午重防疫

端午到,艳阳照!吃粽子、划龙舟、扫庭院、插艾草、悬菖蒲、戴香囊、涂饮雄黄酒、熏苍术、浴兰汤……除了这些耳熟能详的驱疫、防疫方式,采药、制凉茶也是端午节的传统习俗之一。古人认为,端午阳气旺盛,是草木一年中中药性最强的一天。

中国古代关于瘟疫的记载最早出现在殷墟的甲骨文当中,后来的《山海经》《尚书》和《左传》里也曾出现过相关记载。自周朝以来,3000多年间,大小瘟疫共计超过500次。古人在长期同瘟疫斗争的过程中,总结了很多对抗瘟疫的方法,如巫术、巫医结合、隔离传染源、宣传疫病知识、官派医师下乡诊治等,有的收效甚微,而有的即使到了现在也依然有效。

或许不明白真实的原理,但聪明的古人也通过一些现象总结出了能够预防瘟疫的方法。如清代吴子存所著的《鼠疫抉微》中就提醒人们要经常洒扫

堂房、厨房沟渠要整理清洁、房间窗户要通风透气、不要众人拥杂一起,以此来防范一些疾病的传播。

东汉末年时,全国范围内经历了瘟疫大爆发。在这种情况下,张仲景通过总结研究写出了《伤寒杂病论》一书。书中记载了许多防治瘟疫的方药,例如“麻黄杏仁甘草石膏汤”“白虎汤”“竹叶石膏汤”等。华佗也曾用青嫩茵陈蒿草治疗当时的流行性黄疸病。李时珍、叶天士、吴瑭等医家,都曾为抗击瘟疫作出过重大贡献。

古人们的这些方法也为现代人类防治疾病提供了可借鉴之处,一些药方至今还在沿用。国家卫健委和国家中医药管理局近日最新印发的《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第九版)》中,对中医治疗方案再度修订。新版共用9页篇幅详细编制了中医药抗疫如何“打满全场”,内容占据了《方案》全文近三分之一。

现代人端午插艾草、戴香囊有用吗?

与老人扫庭院、插艾草、戴香囊驱疫观念不同,现在的一些年轻人对端午的这些习俗持有怀疑的态度。“插艾草防蚊虫,城里哪有那么多毒虫啊?”“插那么一把、几天的艾草,能管用吗?”“香囊有用吗?”……

对此,黑龙江省中医药科学院中医基础理论研究所所长、三辅院区执行院长王立范说,中药香囊内中药的气味在挥发过程中能够通过口鼻黏膜、肌肤毛孔、经络穴位,经气血经脉的循环而遍布全身,起到调节气机、疏通经络的作用,使气血流畅、脏腑安和,从而增强机体抗病能力。本次新冠疫情中,该院配制的“中药香囊”助力驱疫避瘟成为中医预防疫情的一个重要手段。

王立范介绍,该院制作的“中药香囊”由国家级著名中医专家拟方,具有制作简单、使用方便、科学有效、费用

低廉、易于推广应用等特点。“我们的医护人员进入新冠疫情定点医院,都会随身佩戴这种香囊用于预防。”

黑龙江中医药大学附属第一医院脾胃病科主任刘朝霞介绍,中医认为疫邪之邪从口鼻而入,其特点为内伏膜原,表里分传,传变迅速。故在使用常规预防方法的同时,早期进行中医药干预,提前口服“益气固表,清瘟解毒”的中药,可避免疫邪之邪的侵入和传变,从而起到“未病先防,既病防变”的作用。疫情期间,该院推出具有防疫作用的百部止咳糖浆、麻苈止咳糖浆、化痰清肺散、牛黄利咽丸、清咽甘露丸、清热定宫丸等多款中成药,从不同角度缓解新冠肺炎引起的症状,疗效可靠。另外,经过多次论证,该院还针对不同人群推出了防疫又养生的食药同源代茶饮方剂,供市民参考使用。

端午防疫,还要注意这些!

在日常的防护中,除了打疫苗、戴口罩、扫码测温、保持社交距离、做好个人卫生外,提高自身的免疫力也很重要,具体怎么做呢?在端午节假期期间,我们应该采取哪些措施?王立范、刘朝霞等龙江中医给出了一些建议。要适当增减衣物。端午前后刚刚回暖,气温起伏大,地气也在恢复中,应顺应自然界阳盛阴虚的变化,切莫贪凉过早减衣着凉。睡好觉、睡午

觉。夜卧早起,晚上别超过10点半睡觉,早上别迟于7点起。最好中午再打个盹儿,顺应阳气升。要适量户外运动。户外运动有助于人体阳气、正气的提升,《黄帝内经》中说“正气存内,邪不可干”,正气提升后有助于疾病的预防。少吃凉、勤通风。贪凉冷饮易伤脾胃阳气,久之则会出现消化不良等情况。切记!端午粽子别吃太多,进食过量容易引起消化不良。

端午健康攻略来了! 快乐享假期这些事要当心

本报讯(高军震 周芷含 黑龙江日报全媒体记者刘莉 刘艳)临近端午,软糯粽子、咸香鸡蛋成了时令美食。踏青登山、烧烤也成了人们在假日活动里的优选。哈尔滨市第五医院医生提醒,部分不适合进食粽子、蛋类的人群,还需多多留心,防止因过度食用引发疾病。

粽子原料以糯米为主,黏黏的质地是它的特点,外加肉、枣、豆沙等馅料,让人垂涎欲滴,可对部分心脑血管疾病患者或者糖尿病患者来说,却是一个“美食陷阱”。哈尔滨市第五医院内分泌科主任李东荣表示,粽子本身含有大量淀粉,GI(升糖指数)较高,对于高血糖人群并不友好,应谨慎、少量食用,避免加重自身病情,出现昏迷等症。同时,粽子中动物油脂和豆沙馅的脂肪含量较高,因此,高血脂、高血压以及冠心病患者多食粽子会导致血液黏稠度提升,从而加重心脑血管负担。不仅如此,心脑血管疾病患者还应少食蛋黄,其中胆固醇含量较高,多食会导致血脂异常。

同时,端午佳节,三五好友在户外烧烤时也要注意防护,哈尔滨市第五医院烧伤科医生提醒,一定要选择四周树木少、靠近水源的地方,以免发生火灾。同时,在烧烤期间,注意火源与身体的距离,若不慎被烧伤应立即用水冲洗15~30分钟,再以干净的纱布等敷料简单遮盖保护创面并送医处理。切不可使用涂抹酱油、白糖等偏方,因为这些所谓偏方易导致伤口色素沉着,严重则会引发感染。

端午节期间 冰城各大公园75%限流入园

本报讯(黑龙江日报全媒体记者刘瑞)记者从哈尔滨市园林中心获悉,端午节期间,为避免人群聚集,按照公园管理和疫情防控有关规定,哈尔滨各大城市公园将确保游客数量不超过园容量的75%,对沿江公园和有水系的公园加强安全管理,在临近堤坝区域设置警示标识、围栏。全市园林部门还将加强巡视检查,呼吁广大市民不要践踏花草、占用绿地。

哈铁假期增开旅客列车32.5对

本报讯(黑龙江日报全媒体记者狄婕)记者从中国铁路哈尔滨局集团有限公司获悉,自6月2日至6月5日,计划安排增开北京、沈阳、天津、泰州、漠河、伊春等方向32.5对旅客列车,努力满足旅客节日出行需求。

提示广大旅客,假日期间列车开行具体安排,可通过铁路12306网站(含手机客户端)、各大火车站公告查询。旅途中请做好个人防护。

哈尔滨江上轮渡今日起开航



本报讯(黑龙江日报全媒体记者邢汉夫)记者从哈尔滨交通集团轮渡旅游公司获悉,哈尔滨市江上航线将于今日正式恢复通航,大顶子山旅游航线,西飞渔村一日游、两日游航线也将在端午节后陆续开航。

据了解,松花江游江航线运营时间为10时至22时,票价35元/位,在通江街游江码头登船。具体游览路线为通江街游江码头登船-天鹅城堡-江畔餐厅-江上俱乐部-人民广场-公路大桥-太阳岛斜拉桥-太阳岛-斯大林公园-防洪纪念塔-通江街游江码头下船,全程预计游览时间35分钟。

道里九站至太阳岛轮渡航线也于同日试通航,试运营时间为10时58分至16时,正式运行日期为3日,运营时间为9时至16时,票价单程2元/位,在九站广场轮渡码头登船,本条航线可使用公交IC卡。

江上轮渡。黑龙江日报全媒体记者 邢汉夫摄

端午假期气象早知道

本报讯(韩冰 黑龙江日报全媒体记者宋晨曦)我省气象台预计,端午节假期期间,我省降雨较少,气温变化幅度不大。4-5日中南部部分地区阵风可达6-7级。

预计端午节假期期间(3-5日),我省东部和北部地区有分散性阵雨或雷阵雨,降雨量较小,持续时间短,其它地区以多云天气为主。降雨同时局地可能伴有雷雨大风、冰雹、短时强降水等对流天气。

气温变化幅度不大,最高气温全省大部地区为20℃左右,最低气温大兴安岭、伊春北部3~5℃,黑河、伊春南部、绥化、鹤岗、佳木斯东部6~8℃,其它地区11℃左右。

两架直升机 5台无人机 126处交通管制点 冰城公安护航端午出行

本报讯(黄庆 黑龙江日报全媒体记者蔡轲 李爱民)为做好今年端午节安保工作,哈尔滨市公安局超前部署,努力让全市人民在平安、祥和的氛围中欢度端午佳节。

哈尔滨市公安局各参勤单位对承担任务区域进行反复实地踏查,确保出现突发情况时能够迅速、及时、妥善应对。

各分、县(市)局,特别是沿江四个主城区分局,进一步完善本单位应急处置预案,做实做细现场指挥、警力投入、勤务流程、处置措施等工作,通过建立垂直贯通指挥体系,确保指令畅通、反应迅速、高效处置。

哈市公安局将最大限度将警力摆上街面,严格落实重点部位定点执勤、动中备勤和公安武警联勤武装巡

逻,积极发动群防群治力量参与维护社会治安,加强对社会面公共复杂场所的治安巡逻防控,提高见警率、管事率,确保端午节期间社会面平稳有序。

交警部门将以全市通往沿江一线主干路为重点,设置126处交通管制点,在群众集中踏青时段做好重点管控区、疏导分流区周边道路交通疏导和管控工作,确保交通秩序良好。

为做好今年安保工作,哈市公安局还将启动2架警用直升机、5架无人机,在空中开展巡查,及时掌握踏青区域车流、人流等情况,随时对警力进行科学调度部署。同时,还将出动3台无人机反制车,对空中不明无人机实施拦截反制,严格落实对未经授权无人机管控工作。

迎端午佳节 为工友送安康

本报讯(袁世卿 黑龙江日报全媒体记者薛婧)端午佳节将至,位于哈尔滨新区的中建二局四公司东北分公司开展丰富多彩迎端午送安康活动,与远离家乡、从五湖四海奔赴到新区的建设者们共迎端午佳节。

工友在展示端午节礼物。

黑龙江日报全媒体记者 薛婧摄

