

我国传统的民俗节日端午节,又称“端阳节”。除了吃粽子、划龙舟外,端午节也是一个多民族的全民防疫祛病、避瘟驱毒、祈求健康长寿的大节日。古人还把五月端午称作“卫生月”,可以说端午节蕴藏着丰富的养生保健知识。

“粽”情美食,“粽”意健康

中草药避毒祛邪

说端午不得不话艾草。它是一种药用植物,艾叶味苦,微温无毒,有温气血、逐寒湿之功,又有芳香避秽之能。据说,民间有“悬艾人,戴艾虎,饮艾酒,食艾糕,熏艾叶”的民俗。有的人家在堂屋、床头等处也挂上艾草。端午时节空气潮湿,而艾叶的芳香清新,能祛除毒气,除污浊,净化空气,保持室内清洁卫生,起到消毒预防疾病的作用。民间有种说法:艾草可以治百病、招百福,挂在门上可以祛除各种毒物,使人身体健康。所以古人称“艾”可以“避邪”,至今有“家有三年艾,郎中不用来”之说。

此外,端午节常用的中草药还有菖蒲、青蒿、香茅、柚叶等,一起用水煎后当茶饮,或者泡酒饮用,都有很好的保健疗效,可以预防疾病。

运动调气血

端午时节是一年中阳气至盛的时段,天气较烦闷,假如工作压力大,人体生理气血运行不顺,容易烦躁忧郁、心悸胸闷。情绪的变化,会影响脏腑的功能,亦可导致精神疾患,如喜伤

心、怒伤肝、忧伤脾。夏季养生,宜使脾胃心肺之气调顺。所以除了药物、食疗及平和心态外,也应同时加强运动。全身气血畅通,可增益心肺功能,调理脾胃代谢,通调气血循环,忧郁情绪也随之化开。

综上所述,在端午节之际,吃粽子以食疗食补增加营养,挂艾蒿以清洁消毒避邪,喝雄黄酒以加强自我保护,划龙舟以加强锻炼增强体质,实为一套系统的养生健身体系,从此也可看出祖国的民族传统文化的博大精深。

饮食强身防病

古代过端午还有饮雄黄酒的风俗。在“本草”中对雄黄的药性早有记载,雄黄性辛温,具有解虫蛇毒、燥湿、杀虫功效。因为端午节后即进入炎热季节,各种病菌随气温升高而滋生,此时用雄黄杀虫解毒防病最为适时。

每年到端午节这一天,人们都有吃粽子的习俗。相传它起源于纪念爱国诗人屈原五月初五投汨罗江殉国,以寄托对这位爱国诗人的哀思。久而久之,便形成了国人到五月初五食粽子的习俗。北方的江米小枣粽子,以

甜味素食凉吃为主。而南方则可分苏式和广式两大类:苏式粽子有糯米、赤豆、豆沙等素粽及鲜肉、火腿等荤粽;广式粽子则大多偏于荤食粽,有叉烧蛋黄、猪油豆沙、鲜肉蛋黄粽等。

尽管我国南北方的粽子风味、特点和做法不同,但都以糯米和粽叶为主料。祖国医学认为,糯米是粮食中的佳品,具有很好的食疗作用。据“本草”中的药性分析,糯米味甘性平,有益气健脾、开胃消食的作用。粽子的配料也有很好的保健作用。如小枣、赤小豆、绿豆等具有补血安神、利尿排毒的功效,而火腿、鸭蛋黄、鲜肉等都是营养丰富的食品。更值得一提的是,用来包裹粽子的粽叶更有讲究。北方大多用芦苇叶,南方多用竹叶或荷叶,这些叶子都有很好的药用功能。如:苇叶可以清热生津、除烦止渴;竹叶可以清热除烦、利尿排毒;荷叶能清热利湿、和胃宁神。

端午正值立夏之后,食粽能于清淡中平补,在平补中清化,确实是一个适时的食补、食疗的绝妙处方。当然,食用时也应有所节制,糖尿病者、老人及小孩不宜多吃。(据99健康网)

端午节 养生保健八件事

1、赛龙舟、洗龙漱水。龙漱水也就是龙舟竞渡过的水,人们认为那是好水、活水,故常有喜喝龙漱水、洗龙漱水浴的习俗,民间也就有“五月节洗龙漱水”的俗语流传。

2、吃粽子。端午节粽子主料:糯米,为禾本科草本植物糯稻的种子。主治:脾胃虚弱,体倦乏力,少食,腹泻,气虚自汗。竹叶甘,淡,寒。主治:热病心烦口渴,咽喉炎,口腔炎,牙龈肿痛,心火炽盛引起的口舌生疮,尿少赤黄色。

3、挂香囊。我国很多地方有端午节挂香囊的习俗,也是一种预防传染病的方法。自制端午香囊用到的中药有苍术、藿香、吴茱萸、艾叶、肉桂、砂仁、白芷,每味各两克,另外再加1克丁香。将这几味中药研细,然后放在致密的布袋中,缝合好。可以佩戴在胸前、腰际或肚脐处,也可以把香囊挂在门口、室内或车内。这几味中药,中医认为有散风驱寒、健脾和胃、理气止痛、通九窍的功能,从而起到防病的作用。

4、悬艾叶菖蒲。民谣说:“清明插柳,端午插艾”。在端午节,人们把插艾和菖蒲作为重要内容之一。家家都洒扫庭除,以菖蒲、艾条插于门楣,悬于堂中。中医学上以艾入药,有理气血、暖子宫、祛寒湿的功能。菖蒲是多年生水生草本植物,它狭长的叶片也含有挥发性芳香油,是提神醒脑、健骨消滞、杀虫灭菌的药物。

5、喝雄黄。我国民间有“早端午、晚中秋”之说,认为辰属龙,辰时正是群龙行雨之时,在端午节早晨摆雄黄酒宴,是百姓企盼出现风调雨顺、五谷丰登的好年景。制备雄黄酒的方法很简单,用于成人饮用的,则取微量经过水飞处理的雄黄细粉,现行药典规定内服用量为0.05克~0.1克放入一只小碗或小杯中,再加入15毫升~20毫升白酒,用筷子将其搅溶,再将上层带有微红黄色的酒液倒入定量白酒中,碗底或杯底的沉淀物则弃之不用,饮用量约15毫升左右。

6、煮大蒜。大蒜是一种中药,味辛甘,能杀毒灭菌,熟食能清肠胃毒素,疏通血脉。端阳节早晨,全国大部分地区的习俗是煮食新蒜头,以疏通血脉,消毒灭菌。

7、滚吃鸡鸭蛋。全国各地均为流行。端午早晨,东北一带是由长者将煮熟的鸡鸭蛋放在儿童的肚皮上滚动,然后剥皮让儿童吃下,据说这样做可免去儿童的肚子疼,实则为节日的一种嬉儿游戏。

8、驱五毒。五毒是指蝎子、蜈蚣、毒蛇、虾蟆、壁虎五种毒虫。“端阳节,天气热;五毒醒,不安宁。”(据搜狐健康)

端午节养生:吃粽子各地风俗花样多



1.北平粽子

在这个地区的粽子一般可以分为三种,一种是用糯米制成的白粽子,等蒸熟以后蘸糖来吃;还有一种则是用小枣、果脯当馅料;最后一种还有就是豆沙粽,但这种粽子在北平地区来说较为少见。

但在华北地区还有一种是以黄黍代糯米的粽子,馅料用的是红枣。蒸熟之,只见黄澄澄的粘黍中嵌著红艳艳的枣儿,有人美其名为“黄金裹玛瑙”。

2.浙江湖州粽子

浙江可谓盛产美食的地方,就

连一个小小的粽子也备受好评,在浙江粽子一般米质香软,并且也分为咸甜两种。咸的是以新鲜猪肉,加上上等酱油浸泡,并且在包粽子的时候每个粽子都用肥瘦肉各一片作馅;而甜粽以枣泥或豆沙为馅,并且在上面都加一块猪板油,待蒸熟后上面的猪油融入豆沙,十分香滑适口。

3.四川椒盐豆粽

四川食物通常都以辣为主,连粽子也不例外,按照四川当地的习俗通常都先将糯米、红豆浸泡半日,加入花椒面、川盐及少许腊肉丁等材料,再包装成四角的小粽。待包好以后用大火煮大约三小时,煮熟再放在铁丝网上用木炭烤黄,吃起来外焦里嫩,颇具风味。

4.广东中山芦兜粽

广东的粽子一般都以大而闻名,形状以圆棒形为主,而粽子口味也已甜咸两种。甜的有莲蓉、豆沙、栗蓉、枣泥等;而咸的则有咸肉、烧鸡、蛋黄、甘贝、冬菇、绿豆、叉烧等。

5.闽南粽子

闽南的粽子有碱粽、肉粽和豆粽等三种口味之分,碱粽是在糯米中加入碱液蒸熟而成,这种粽子具有粘、软、滑的特色,冰透加上蜂蜜或糖浆口味更佳。而肉粽的材料则有卤肉、香菇、蛋黄、虾米、笋乾等,特别是以厦门的肉粽最为出名。而豆粽则盛行於泉州一带,一般都是用九月豆混合少

许盐,再配上糯米裹成。

6.客家粽子

这个地方的粽子总体来说是以碱粽及咸粽为主,不同的粽子有着不同的作用,比如碱粽特别是用来祭祀的。因此客家人在过端午的时候都要准备四份牲醴,一付拜土地公,一付拜万善爷,一付拜附近的大庙。而碱粽便是其中不可或缺的祭品。

不同于碱性粽子,咸粽还有米粽及粳(稞)粽两种之分,而这种粽子则完全是用来解馋食用,在祭拜的时候则不适宜用这种粽子。

端午节吃粽子在我国有着悠久的历史传统历史,在端午节吃粽子的时候最好是以适量为主,因为粽子都以糯米制成,如果过量食用的话很有可能引起消化不良。

就光从外形上看我国各地的粽子就可分为三角、四角锥形、枕头形、小宝塔形、圆棒形等。而包裹的粽叶也因地区而异,比如在我国南方因为盛产竹子,因此一般都采用竹叶来包裹粽子。而北方人则习惯用苇叶来绑粽子,但由于苇叶叶片细长而窄,因此在包裹的时候则需要用两三片重叠起来使用。

从口味方面来说,由于粽子里面所包裹的馅料不同,因此口味也各不相同。粽子馅荤素兼具有甜有咸,在中国北方的粽子一般都以甜味为主,而南方的粽子甜少咸多。(据深圳新闻网)