

寒食春过半 养生正当时

寒食节紧接着清明节,此时脾胃功能相对较弱,吃多了寒凉之物,容易引发疾病。我国寒食节的习俗最开始是不可以生火做食物,只可以吃提前准备好的冷食、熟食,并非要吃寒凉的食物。此时养生,一定要顺应自然节律,做到起居有常,调饮食适运动,以保持人体的平衡状态。

揭秘你不知道的寒食节

“春城无处不飞花,寒食东风御柳斜”。耳熟能详的诗句中,藏着古老的中国传统节日寒食节。寒食节为清明前一日,又称“禁烟节”。为什么要在寒食节禁火寒食?这其中蕴含着怎样的节日内涵呢?

首先,我们来说说寒食节是怎么来的。传说春秋时期,晋国公子重耳,为躲避祸乱而流亡他国长达19年,大臣介子推始终追随左右、不离不弃,甚至“割股啖君”。后来,晋国公子重耳登上王位,成为晋文公。晋文公上位后,盛情邀请介子推到朝廷来辅佐自己。但是,介子推不求利禄,与母亲归隐绵山。晋文公为了迫其出山,便下令放火烧山。可惜,介子推生性耿直,坚决不出山,最终被火焚而死。后来,晋文公深为愧疚,于是,改绵山为介山,并下令在介子推死难之日禁火寒食。

寒食节,就是这么来的!

寒食节在历史上,不同时期、不同地域,有不同说法。后来,到了清朝时期,汤若望对历法进行了改革,于是寒食节的日期,就定在了清明节前的一天,时至今日,我们依然沿用这样的说法,约定俗成。

那么,寒食节,有什么习俗呢?除了大家熟知的吃冷食外,其实,寒食节还有许多习俗,诸如:踏青、秋千、蹴鞠、牵勾、

斗鸡等。当然,中国地大物博,不同地域,其习俗也不尽相同。在江淮地区,寒食日,有家家折柳插门的习俗;晋南地区则民间习惯吃凉粉、凉面、凉糕等。

食 健脾化湿 忌贪生冷

清明正是一年中潮湿的梅雨时期,南方地区更是经常湿雾笼罩,衣服难干。此时湿气萦绕,胶着难散,人体气机运行不畅,人们常感体倦疲乏,头重昏朦,食欲欠佳,甚至大便溏泄。

广东省中医院珠海医院治未病中心主任医师成杰辉建议,湿邪困阻,湿郁气滞,首选藿香、陈皮煎水内服,有芳香化湿,行气消滞功效。中医认为湿为阴邪,易伤阳气,此时湿困脾胃,食欲欠佳,可适当进生姜、辣椒等辛温食物以助阳化湿,醒脾开胃。因为辛辣食物能刺激胃肠蠕动,增加胃酸分泌,增强食欲,所以“吃辣能下饭”正是这个道理。

另外,有些地方还保留着清明禁火、吃冷食的习俗。不过,广东省中医院珠海医院治未病中心成杰辉认为,这样的做法并不可取。因为寒食伤胃,易损人体阳气,且又伤脾助湿,不利于湿邪运化。清明时节,湿气太重,饮食调理更应注意,寒凉食物不宜多吃,注意饮食有度,保护好脾胃的正常功能。

另外,许多疾病清明前后易复发,如关节炎、胃病等,对于患有多种慢性病的患者则应注意,在这段时间内要忌食虾、蟹、竹笋、毛笋、羊肉、公鸡等“发物”,中医认为此类食物均为动风生痰、发毒助邪之品,容易引起旧病复发。

居 晾晒衣物 预防过敏

清明时节,春暖花开,湿气弥漫,微生物滋生增长,花粉、粉尘弥散于空气中,螨虫、霉菌积聚在衣服、床铺、沙发等布料里。这些都是过敏源,过敏体质的人一经接触则易致敏,引发呼吸道或皮肤的过敏症状。如春季常出现的头面部、手部等皮肤外露部位的皮疹,也叫春癣,是皮肤花粉过敏的表现。晨起打喷嚏、流鼻涕的过敏性鼻炎症状,是对粉尘、霉菌过敏的反应。远离过敏源是预防过敏性疾病的首要措施,天气晴朗、阳光普照的时候,及时晾晒衣物、床褥也能杀灭致敏微生物,减少过敏症状的发生。

清明时节雨纷纷,这个时候到处都很潮湿,衣服怎么晒也不干,甚至还会有股霉味……到底要怎样才能在这种天气下,科学地晾衣服、让衣服更容易干呢?赶紧把以下这些妙招学起来!

①室内不要在窗边晾晒衣服

阴雨天在室内晾衣服时,最好不要选择在窗边晾晒,因为窗边流动的空气有限,衣物反而不容易晾干,容易发臭。

建议将家中通风门窗打开后,将衣服晾

在空气流通良好的走廊或者空旷处。

如果条件有限,只能在窗边晾衣服,建议在晾衣架上放置折皱过再打开的报纸,可以帮助吸收扩散到空气中的水分,使衣服加速变干。晾晒时还可用电风扇辅助吹风,衣物将会干得更快。

②较厚的衣物倒过来晾晒

外套、毛衣等厚重的衣服本来就不易干,再加上阴雨天气,就更难很快晾干。建议用衣夹夹住衣物下摆,把衣服倒过来再晾,这样做的好处是腋下处与身体处的布料不会厚厚叠在一起,更容易干。

③浴巾先用抖动更容易晾干

浴巾等比较重,纤维较粗的织物,在晾晒前伸展开,双手拿着抖动5下以上,让洗过后结成一团的纤维立起,可以扩大接触到空气表面的面积。

④烫衣服可杀死细菌防止发臭

洗衣机洗好的衣服用熨斗干燥模式烫2—3次,不仅可以帮助衣服快速晾干,还能除掉部分不耐热的细菌,并有除臭效果。需要注意的是,使用熨斗前要先确认衣服材质是否能熨,以免衣物受损。

行 外出踏青 助气运行

成杰辉认为,清明期间气候潮湿,常有小雨,再加上祭祖扫墓,难免忧伤,情怀不畅。中医认为忧思伤脾,郁结伤肝,湿阻脾胃,湿困滞气。潮湿、忧伤均会伤人,容易引起身体不适,甚至发生疾病。所以,调肝健脾,行气化湿是清明时期养生调理的重点。

清明期间的踏青活动,正有利于助长体内的阳气生发,促进气血的运行。中医认为气为血帅,气行则血行,所以适当的运动,能改善血液循环,增强心血管功能。同时,气

的运行顺畅,又能促进体内营养物质的输布和代谢废物的排泄。另外,行气能化湿,气的运行正常,可减少当前梅雨季节湿气在体内的积聚,从而减轻体倦、身重、肢体酸楚等湿困症状。

广东省中医院医学博士、主治医师黎创介绍,在古代,放风筝也是清明节的重要民俗,有着“放走晦气”的良好祝愿。中国有句古话:“或者长寿”,意思就是说,经常放风筝的人寿命长。由于放风筝需要奔跑、仰颈、极目远眺、抬手提线和扯线等动作,能锻炼身体,释放压抑的情绪,有助于颈椎病、视力不佳、神经衰弱、失眠等疾病的治疗。

需注意的是,春季运动不宜过剧过大,特别是踏青登山应量力而行,以免运动过度,汗出过多,气随汗泄,反而耗伤身体。

此外,春天人体肝气偏旺,肝阳升发,情绪易受影响,血压容易波动,特别是有心脑血管疾病的朋友在清明扫墓时,更要注意调畅情志,不要过度伤心,最好有亲友陪伴,以防意外发生。其实喜怒忧思等情志活动人皆有之,但悲伤、抑郁的情绪太过或持续过久,超越了人体生理和心理的调节能力,就会引起机体功能失调,引发身心疾病。所以,清明扫墓之时调畅情绪非常重要,如果近日身体不适,又容易触景伤情的朋友,则最好避免参加扫墓活动。

清明时令美食盘点

遇到节日的时候,食物总被赋予特殊的意义,比如中秋节吃月饼,端午节吃粽子,元宵节吃汤圆,每个节日都有属于它的代表食物。清明节民间都有哪些传统食俗呢?由于各地风俗不同,吃的食物也不尽相同。今天我们来盘点一下清明时节各地的传统吃食。

青团

清明时节,江南一带有吃青团的风俗习惯。青团子是用一种名叫“浆麦草”的野生植物捣烂后挤压出汁,接着取用这种汁同晾干后的水磨纯糯米粉拌匀揉和,然后制作团子。

团子的馅心是用细腻的糖豆沙制成,在包馅时,另放入一小块糖猪油。团坯制好后,将它们入笼蒸熟,出笼时用毛刷将熟菜油均匀地刷在团子的表面,这便大功告成了。



子推馍

“子推馍”,又称老饅饅,类似古代武将的头盔,重约250—500克。里面包鸡蛋或红枣,上面有顶子。顶子四周贴面花。面花是面塑的小饅,形状有燕、虫、蛇、兔或文房四宝。

圆形的“子推馍”是专给男人们享用的。已婚妇女吃条形的“梭子馍”,未婚姑娘则吃“抓髻馍”。孩子们有燕、蛇、兔、虎等面花。“大老虎”专给男孩子吃,也最受他们喜欢。

薄饼

厦门民谣有云“清明吃薄饼”,意思是清明节一家人在扫墓后要聚在一起包薄饼吃。

如今,闽南多数地方还保留这样的风俗习惯。老厦门人卷薄饼时,一般喜欢在薄饼皮里放点酥了油的海苔、油煎的蛋丝,或抹一点辣酱等,卷后趁热吃更有滋味。

其中所包的各种蔬菜,预示着将使农亩兴旺、六畜茁壮,有的地区还认为吃了包卷芹菜、韭菜的薄饼,会使人们更勤(芹)劳,生命更长久(韭),家业更兴旺。

大葱和蛋饼

清明节,青岛许多人家都要吃大葱和蛋饼,寓意聪明伶俐,这个习俗一直延续至今。

此外,旧时青岛地区有的人家还要捏面花,称作“蒸小燕”,吃白面小鸡和鸡蛋。寓意小燕子来了,真正的春天到来了。

清明这天早晨全家人一定要吃鸡蛋和白面小鸡,心明眼亮不得病,很多学生要带鸡蛋给老师以表敬仰。

朴籽粿(guǒ)

制作朴籽粿,首先将朴籽树叶和果实(核)捣烂,与大米舂成粉末,然后发酵再配糖,最后再用陶模型蒸或梅花模型蒸熟而成。

一般朴籽粿有梅花型和桃型两种,也有叫碗酵桃的。蒸熟的朴籽为草绿色,个个咧开嘴大笑,总是给人春天很美好的感觉。粿品呈浅绿色,味甚甘甜,据说吃了还可解积热,除疾病。

馓子(sǎn)

我国南北各地清明节有吃馓子的习俗。馓子为一种油炸食品,香脆精美,古时叫“寒具”。

寒食节禁火寒食的风俗在我国大部分地区已不流行,但与这个节日有关的馓子却深受世人的喜爱。但馓子有南北方的差异:北方馓子大方洒脱,以麦面为主料;南方馓子精巧细致,多以米面为主料。



芥菜饭

清明时节,闽东各地无论城乡,大多有吃芥菜的食俗。

据说每年二月二吃了用芥菜和大米混煮的“芥菜饭”可以终年不长疥疮。也有在三月三,煮泥鳅面祭祖送人习俗。

清明五色糯米饭

五色糯米饭是布依族、壮族地区的传统风味小吃。因糯米饭呈黑、红、黄、白、紫5种色彩而得名,又称“乌饭”。

清明时节节,广西各族人民普遍制作五色糯米饭。壮家人十分喜爱五色糯米饭,把它看作吉祥如意、五谷丰登的象征。五色糯米饭五彩缤纷,鲜艳诱人;天然色素对人体有益无害,各有清香,别有风味。五色糯米饭色、香、味俱佳,还有滋补、健身、医疗、美容等作用。