吃粽子、挂艾叶、赛龙舟……

这些端午习俗也有养生之道

端午节是我国重要的传统节日之一，每年此时即将迎来高温湿热的天气，蚊虫邪气滋生，身体难免受到侵扰。在端午节期间，人们会开展插艾叶菖蒲、吃粽子、赛龙舟等富有民俗特色的活动，这些活动不仅承载着避瘟疫、祈求健康长寿的美好愿望，对于个人的养生调护也大有裨益。

吃粽子 补中益气

端午时节，人们都有吃粽子的习俗。据了解，粽子本身就是药膳的一种。“糯米性甘平，能温暖脾胃，补益中气，包粽子用的芦叶、竹叶或者荷叶，可以清热解毒、和胃化湿。”广州医科大学附属中医医院脾胃科中西医结合主任医师樊春华介绍，人们通常在粽子里面包裹的赤豆，也是利水祛湿的常用食疗材料。

到了现在，人们根据自己的不同需求，在粽子里裹上所需食材，粽子当中的辅料也不是单纯起到改善口感的作用，还能弥补糯米营养单一的不足。如红枣、红豆沙有补血安神之效；蛋黄、肉类属于“血肉有情之品”，可以益气养血等。

按量吃 搭配吃

控制食用量：粽子的主要原料是糯米，黏性大、不易消化。成年人建议一次吃1到2个小型粽子（50克左右）。如果是馅料丰富、个头较大的肉粽、蛋黄粽，更要减少食用量。

搭配有讲究：吃粽子时，可以搭配富含膳食纤维的蔬菜，如芹菜、西兰花，促进肠道蠕动；配上清爽的水果，像黄瓜、苹果，缓解油腻感；再来一杯清淡的茶水，如绿茶、薄荷茶，帮助消化。避免搭配高糖饮料、油炸食品，加重肠胃负担。

选对食用时间：建议在午餐时段吃粽子，经过一下午的活动，更利于消化。晚上肠胃消化功能减弱，应尽量避免食用，防止积食影响睡眠。

这些人群需谨慎

心血管病患者：患有高血压、高血脂、冠心病的患者吃多了粽子，会增加血液黏稠度，影响血液循环，加重心脏负担和缺血程度。

胃肠道病患者：粽子蒸熟后会释放出一种胶性物质，吃后会增加消化酶的负荷。粽子中的糯米性温滞气，含植物纤维既多又长，吃多了会加重胃肠负担。

糖尿病患者：吃了粽子以后也可能会造成血糖快速上升。

老年人和儿童：老年人肠胃功能衰退，儿童肠胃发育尚未完善，粽子的黏性容易导致消化不良，甚至造成吞咽梗阻，一定要少量食用，且在家人看护下进食。

吃多了别慌 应对有方法

万一没忍住吃多了，出现胃胀、消化不良等情况，可以这样做——

适当运动：饭后半小时，进行散步等舒缓运动，促进肠胃蠕动，帮助消化，但避免剧烈运动。

食用助消化食物：喝一些山楂水、酸奶，山楂能消食化积，酸奶富含益生菌，有助于调节肠道菌群，改善消化功能。

合理用药：若症状较严重，可在医生指导下服用消化药物。消食健胃片针对饮食积滞效果较好；消化酶片则能补充消化所需的酶，适合消化功能差的人群。

蛋品习俗 好吃好用

端午节不仅萦绕着满满粽香，各式蛋品在这一天也是好吃又好用。从金黄流油的咸鸭蛋到茶香四溢的茶叶蛋，从妙趣横生的立蛋挑战到饱含亲情的挂蛋兜、送蛋，端午节的蛋品习俗既是舌尖上的享受，也是大家对生活美满、万事顺遂的美好祈愿。

咸蛋

民间有“要吃咸蛋粽，才把寒意送”的说法，因为端午节过后预示着炎热的夏天来临，动植物生命活动进入旺盛阶段，再加上气候潮湿，病虫细菌活跃，容易引发众多疾病。端午节吃咸鸭蛋可以祛毒，利于保持身体健康。

端午节，选择吃鸡蛋的人也不少，且有大蒜蛋、茶叶蛋、艾叶蛋等多种吃法。做法如其名，即把鸡蛋和大蒜、茶叶、艾草等食材一起炖煮。吃之前，有人会将鸡蛋在身上或餐桌上滚几下再剥皮，以求把好运留下，把灾祸滚走。有人还会把艾草煮鸡蛋的水放凉后洗手洗脸，避免蚊虫叮咬。

立蛋

除了吃咸鸭蛋、鸡蛋，端午节还有给小孩子挂蛋兜的习惯。“挂蛋兜”一般是往线绳编织的小网兜中装入一个鸡蛋，挂在小朋友身上，祝愿孩子远离疫病、平安健康、逢凶化吉。

而在端午节中午，还有立蛋的民间游戏。古人认为，端午正午是阳刚正气汇集之极，所以平日不易竖立的鸡蛋便可直竖起来。事实上，若用科学原理印证，鸡蛋可以立起来，主要是因端午节当天太阳照射在北半球，正午时分太阳引力与地球引力互相拉扯，使得立在地上的蛋很容易就能达到平衡，“站”在地面上。

送蛋

端午节还有“送端阳”的民间习俗。以前部分地区的男方会在端午节携带礼物到女方家求订婚期。《咸宁县志》记载：“午日，女许嫁者，婿家送花币果羹，曰‘贺节’。所带礼物曰‘节礼’。”而今，除订婚期外，很多准女婿和女婿也会选择在端午节给岳母“送端阳”节礼，以表达感激之意，其中“送蛋”环节必不可少。有说法称，结合圆滚滚的外形，女儿女婿送蛋到娘家，寓意着家庭生活吉祥圆满、和和美美。

此外，有的地方还讲究带着蛋品走亲访友。《通城县志》记载：“五月五日亲故以角黍、腌蛋相馈遗。”而今，端午送蛋的含义已被泛化，给亲朋好友送蛋展现关心，给长辈送蛋体现敬重，更多是一种美好的祝愿，情感的传递。

“戴个香草袋，不怕五虫害”。佩戴香囊，不仅是一种民间习俗，也是预防“风毒”“湿毒”“虫毒”的方法。佩戴香囊源于中医“衣冠疗法”，香囊中通常有艾叶、白芷、薄荷、藿香、佩兰、石菖蒲、紫苏、苍术等中药，具有芳香气味和挥发性的物质，可通过口鼻黏膜吸入，经皮肤经络循行全身，有驱邪避秽，行脾化湿等作用，可提高人体正气，预防流感等疾病的发生。

插艾叶菖蒲 祛毒辟邪

广州医科大学附属中医医院药学部主任中药师邓志军介绍，在广东惠州一带尤盛“午时水”，即正午打井水或河水，认为可辟邪治病；潮汕地区称“洗龙须水”则是用艾、柚叶等煮水洗浴，防暑祛痱。

若用医学角度来解释这些传统习俗，又有怎样的功效？

从中医角度讲，由于阴历五月阳气极盛，湿热重，这种气候条件人易生病，加上蚊虫苍蝇滋生，瘟疫也容易流行。因此，在端午节之际，插菖蒲、艾叶以驱瘟、喝雄黄酒以避疫，逐渐形成了人们养生防病的习俗。

人们最常用的是艾草，它是一种药用植物，艾叶味苦而温、无毒。中医认为艾草能避风寒湿邪，防瘴疟毒气，能预防传染病发生和传播。它的茎、叶都含有挥发性芳香油，所产生的奇特芳香，可驱蚊蝇、虫蚁，净化空气。端午时节空气潮湿，有的人家在堂屋、床头等处也挂上艾草，起到消毒预防疾病的作用。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用，有很好的保健疗效，可以预防疾病。

另外，因端午之后湿热渐盛，各种真菌、细菌大量繁殖，蚊虫活跃，日照增强，各种皮炎、湿疹、手足癣、荨麻疹等皮肤类疾病开始多发，将菖蒲、生艾叶、佩兰等香草混合，煎水洗澡，可以预防以上提及的皮肤病。

以下防疫香囊配方，大家不妨试试。

【药材】藿香10g、佩兰10g、白芷10g、草果10g、菖蒲10g、苍术10g。

【做法】上述配方中的药物分别研磨混合，装入小锦囊或者布袋中。

【功效】化湿祛毒。

端午可尝试一下传统的端午“兰汤洗浴”——兰芷香汤。

【药材】艾叶10克、藿香15克、佩兰15克、白芷10克、菖蒲10克、陈皮3g。

【做法】上述药材，置于锅中加水，大火煮开后，转小火煮5分钟即可将药液倒出。

【功效】提神醒脑、祛湿理气、美白皮肤、护理头皮。

龙舟竞渡 安全第一

最近，赛龙舟成为了“新顶流”。“三三五五垂杨底，守定龙舟看不归。”端午赛龙舟历史悠久是一项具有丰富文化内涵的民俗活动。

从制作精美、各具特色的龙舟，到起龙、点龙睛等极具观赏性的仪式，再到锣鼓喧天、桨楫翻飞、浪花翻腾的刺激比赛，再加上热烈的观赛氛围、浓厚的节日氛围，赛龙舟活动无疑是一场全方位沉浸式体验传统文化的盛宴。

赛龙舟和观看赛龙舟是端午节的一大乐事，但大家一定要注意安全，以免发生意外。

安全措施须做足

- 要在指定（划定）的、符合安全标准的水域进行游划龙舟活动。
- 要提前排查整改河道、沿岸的安全隐患。
- 现场应备有救急船只、急救物品及医疗救护人员。
- 要落实警示设施、救援队伍、交通疏导等安全防范措施。

文明竞渡很重要

- 划龙舟人员必须要穿救生衣。
- 年龄不要太大，一般以年轻人为主，身体要健康。
- 有高血压、心脏病等病史的人员及未成年人严禁参加。
- 游划龙舟应文明、礼让，不可斗气、斗殴。

落水自救方法

- 落水后不要心慌意乱，一定要保持头脑清醒。
- 冷静地采取头顶向后，口向上方将口鼻露出水面，此时就能进行呼吸。
- 呼吸要浅，吸气宜深，尽可能使身体浮于水面，以等待他人抢救。

切记：千万不能将手上举或拼命挣扎，因为这样反而容易使人下沉。

观赛安全要牢记

- 听从现场工作人员指挥，在指定区域停放车辆、观看龙舟。
- 切勿靠近没有护栏的水域岸边，不要站在桥面上观看，防止因人员拥挤失足落水。
- 家长须重点看护未成年子女，特别是对幼童子女，防止意外发生。
- 不要攀爬到护栏、围墙、树木、广告牌架等观看，以免发生危险。
- 若阳光猛烈，请戴遮阳帽，人在阴凉处，以免发生中暑。

踩踏现场不慎倒地这样做

- 身临踩踏发生现场时，应保持冷静，服从现场安保指挥。
- 两手十指交叉相扣，护住后脑和颈部；两肘向前，护住头部。
- 不慎倒地时，双膝尽量前屈，护住胸腔和腹腔重要脏器，侧躺在地。
- 在拥挤人群中，左手握拳，右手握住左手手腕，双肘撑开平放，胸前形成一定空间保证呼吸。

本版文字综合羊城晚报、长沙晚报、观海新闻、台山发布、中国水运网等媒体报道

本社地址：武汉市江岸区青岛路7号 联系方式：（027）82767465 订阅：全国各地邮局 定价：全年300元 印刷单位：长江日报传媒集团印务分公司 地址：武汉市谌家矶大道119号 印刷质量监督电话：（027）82329576