

# 端午节的健康知识和保健民俗

端午节又称“端阳节”，除了吃粽子、划龙舟外，端午节也是一个全民防疫祛病、避瘟驱毒、祈求健康长寿的节日，蕴藏着丰富的养生保健知识。

**粽子虽好，不要贪吃** 《本草经疏》中记载：“糯米补脾胃，益肺气之谷。脾胃得补，则中自温，大便亦坚实。温能养气，气充则身自多热。”粽子主要由糯米制作而成，糯米具有很好的食疗作用，而粽叶也具有清热生津、除烦止渴的作用。端午正值立夏，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、食疗的绝妙美食。

但粽子虽美味，却也是一种高热量的食物。建议伴有糖尿病、高血压、高血脂、胃肠道疾患等基础疾病的患者，一定要控制好量。糖尿病患者不宜吃含糖量较高的红枣、豆沙一类的甜粽；高血压、高血脂患者则尽量不要食用油脂含量高、调味品多的肉粽。

此外，老人和儿童也不要过多食用粽子，否则极易造成消化不良，以及由此产生的胃酸过多、腹泻、腹

胀、腹痛等症状。由于糯米的黏性大，老人和儿童在进食粽子的时候，一定要注意防范噎食，最好把粽子切成小块儿后再食用。

粽子食用前放在锅里用开水煮透后再吃，不要吃冷粽子，且不要在睡前食用。吃粽子的同时，搭配一些低脂高纤维的蔬菜、水果，可帮助胃、肠蠕动，避免因吃粽子引起的胃肠道消化不良。

**呼吸系统疾病患者不适合熏艾叶** 民间普遍认为艾草、菖蒲可以退蛇虫、灭病菌、驱毒避邪，人们过端午节习惯用艾草煮水洗澡或在房间里熏艾。需要注意的是，有过敏性鼻炎、哮喘等呼吸系统疾病的人，不适合在房间内熏艾叶，否则可能加重病情。

**雄黄消毒杀菌适宜外用别内服** 按照传统习俗，有人在端午节饮雄黄酒，雄黄酒有杀菌驱虫解毒的功效，用雄黄泡酒，可以祛毒解痒；把雄黄酒洒在墙角、床底等处，还可以起到驱虫、清洁环境的作用。

需要注意的是，饮用雄黄酒是有健康隐患的。作为一味中药，雄

黄内含有毒的砷盐成分，饮用雄黄酒有中毒的风险。故雄黄一般不能内服，只能外用，如涂抹一点雄黄酒在蚊虫叮咬的部位，可以起到杀菌消毒的作用。

**加强运动调气血养情绪** 端午时节是一年中阳气至盛的时段，天气开始闷热，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，调调气血循环，忧郁情绪也随之化开。

**端午节保健民俗**

1. 佩戴香囊 “戴个香草袋，不怕五虫害”，端午时节，蚊虫滋生，中药香囊具有驱除蚊虫、避邪除秽、调摄养生的功用。

2. 悬艾叶 “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。因为端午时

节，湿气加重，很多中老年朋友的颈痛、肩痛、腰痛、腿痛又开始犯了，这个时候，艾草就不只是应节那么简单了。艾草为纯阳之物，全草入药，有温经、祛湿、散寒、止血、消炎、平喘、止咳、安胎、抗过敏等作用。艾叶晒干捣碎得“艾绒”，制成艾条供艾灸用。

3. 点朱砂 端午节给孩子额头上点上朱砂，寓意孩子们身体健康、平平安安；在孩子额头画“王”字，寓意着为孩子驱除灾害、瘟疫，象征着喜庆、吉祥。

4. 拴五色丝线 应劭《风俗通》记载：“五月五日，以五彩丝系臂，名长命缕，一名续命缕，一名辟兵缢，一名五色缕，一名朱索，辟兵及鬼，命人不病瘟。”中国传统文化中，象征五方五行的五种颜色“青、红、白、黑、黄”被视为吉祥色。一般在端午节佩戴五色丝线以辟邪。在端午这天，孩子们要在手腕脚腕上系上五色丝线以避开蛇蝎类毒虫的伤害。

(朱广凯)

## 端午采艾叶

端午节插艾，就如农历九月九日遍插茱萸一样，是我国民间盛传已久的民俗之一。每年农历五月初五一早，人们就带上镰刀到野地割艾，将最壮最大的艾条插在前堂屋檐上。这天，妇女们还会挑上几片新鲜、造型好的艾叶戴在头上，以图吉祥、安康。人们如此喜爱艾叶，不仅因其清香怡人，更是因其有重要的药用价值。

艾为菊科多年生草本植物，有冰台、艾蒿、灸草、草蓬、野蓬头等别名10余个，最早见于《诗经》。作为治病的药材，可在春夏间花未开时采摘叶片，晒干或阴干，生用或炭炒用；若连枝割下，晒干捣绒名艾绒，供作艾条。艾叶味苦辛，性温，生用能温通经脉、寒湿止冷痛，《本草纲目》言其可“温中、逐冷、除湿”。用于下焦虚寒、腹中冷痛、月经不调、行经腹痛等，常和当归、香附配伍应用。本品炒炭，可温经止血，用于出血之症，常同阿胶、地黄合用，如胶艾汤。而对血热妄行的咯血、衄血，也可用鲜艾叶与鲜生地、鲜侧柏叶、鲜荷叶同用，即四生丸。

此外，本品煎汤外洗，可治皮肤湿疹瘙痒。将艾绒制成艾条、艾炷等，用以烧灸，能使热气内注而温煦气血透达经络。近年来又发现艾叶油有止咳、祛痰、平喘作用，还可抗菌和兴奋神经中枢。艾叶中所含的挥发油主要成分为桉油精，可预防感冒、流感和皮肤消毒。艾叶内服用量为3~10克，外用适量。

另外，用艾叶熏烟，蚊蝇嗅之即逃。以艾叶“悬于户上，可攘毒气”，是古人对端午插艾机理的科学认识。宋代词人范成大在《夔州竹枝歌九首其一》中写“五月五日气岚开，南门竞船争看来”的诗句，正是对端午采艾习俗的解释。

端午处小满与夏至之间，值阴阳交接之时，正是传染病多发之时。恰巧自然界的艾花未开、枝叶茂，有效药物成分最多，采来防病岂不妙哉。足见端午采艾插艾习俗从卫生学角度看是有道理的，是我们的祖先聪明才智的体现。

(白素菊)

## 端午艾叶药膳疗

**艾姜蛋**：艾叶10克，生姜15~30克，鸡蛋2枚；将艾叶、生姜与带壳鸡蛋放入适量水中煮熟后，去壳取蛋，放回锅中再煮片刻，去药渣，或咸、甜调味，饮汁吃蛋。此款的功效是温中通脉，散寒止痛。主治脘腹冷痛，行经腹痛，月经失调，带下症等。

**艾叶母鸡汤**：艾叶15克，老母鸡1只；将老母鸡洗净，切块，同艾叶起煮汤，分2~3次食用。月经期连服2~3剂。此款具有补气摄血、健脾宁心的功效。适用于女子体虚不能摄血而致月经过多、心悸怔忡、失眠多梦、少腹冷痛等症。

**艾叶饼**：将艾叶打成浆，再用糯米粉做成一个个艾叶饼，口感上有很香浓的艾叶香，并有少许的艾叶苦味，吃后齿颊留香。此款艾叶饼具有美容功能，是妇女坐月子理想的点心，对感冒也有一定的治疗作用。

**艾叶菜团**：将艾叶切碎，放

适量面粉，用水、盐揉成面团，做成大小适中的艾叶菜团，入锅中煮熟即可。此款菜团的功效是通气血，祛寒湿，止血，安胎。尤其是端午节前后的艾叶，清嫩味鲜，具有开胃健脾，增进食欲的功效。

**艾叶鸡蛋汤**：生艾叶15克，鸡蛋1枚；将艾叶浓煎取汁，打入鸡蛋煮汤，空腹服，每日1次，连服一个月。此款的功效是养血、安胎。主治习惯性流产。

**艾叶甜汤**：艾叶15克，白糖20克，共煮汤饮用。此汤具有清热利湿、活血化瘀的功效。适用于妇女经来烦躁、尿赤灼痛、口干口苦、喜冷水、便秘难下、舌红苔黄、脉数无力等症。

**艾叶饺**：艾叶300克，切碎。葱、豆芽、豆腐适量，切碎；将以上材料拌匀，用盐、味精调味成馅；再用面皮包馅成饺子形状，入锅中煮熟或水煮均可。此款艾叶饺的功效是健脾开胃，增进



食欲。

**艾叶蒜汤**：生艾叶20克，大蒜50克，生荷叶20克，生侧柏叶20克，鲜生地20克。将各种材料混合一起捣成泥，以水煎服。此款的功效是平逆气、止吐。

**艾叶红糖饮**：艾叶15克，生姜5片，大枣5枚，红糖15克；将上2味，加水同煎代茶饮。此款饮料的功效是温经脉，祛寒湿。主治寒湿凝滞痛经。

**艾叶姜茶**：艾叶6克，生姜2片；将上2味同煮，去渣代茶饮。此茶的功效是温中散寒。主治寒泻。因寒邪客于肠胃治肠鸣腹痛，便溏稀水，哭闹不安，得暖哭止。

**艾叶煎鸡蛋**：把艾叶洗净后剥碎，加入鸡蛋搅匀，加入盐、胡椒粉，锅热加油，煎熟即可。此款的功效是健脾开胃。(徐淑荣)

## 端午节：达斡尔族的“药日”

农历五月初五日端午节，被达斡尔族人民认为是“药日”。在这天，人们早早起来，用露水洗脸，到河里沐浴或用河水擦身，到山上或河边采集花草和白艾。白艾可以入药，达斡尔族人民认为，把带着露水的白艾塞在耳朵

里，便可以在一年之内无病无灾。此外，人们还要采艾蒿叶塞进插在耳边、帽子上以及插在室内各处，认为经过端午节清晨艾蒿和河水或露水的熏沐，能辟邪祛病。

这天，达斡尔族人民要吃馅

饼或荞面饅饅，吃罢饭，妇女们成群结队到野外采集柳蒿芽菜。还要到“布拉克”(泉水)喝水、洗澡，据说有很好的保健和治疗效果，一些慢性病都可以通过泉水来治愈。晚上要吃水饺、馅饼，以崇虞祝。(徐锐)