

端午节里的“养生智慧”

□本报记者 刘伟芳

在福建多地,都有关于端午的俗语,如“没吃五月粽,寒衣不能收”。只有端午过后,自然界的阳气才算真正旺盛起来。根据中医“天人合一”的理论,季节一到借助外界的阳气,人体内的阳气也会随之提振。因此,有俗语认为,端午之日,“正阳起始,百毒齐出”。

我国传统民俗里,农历五月被称为“毒月”,是一年中阴阳交合之月,身体里积聚了半年的“热毒”会在这个时候发出来。早在《内经》中就有相关描述,暑病乃冬季寒邪伏藏体内,至夏而发的伏气温病。

许多人到了夏季,怕热,全身乏力、疲倦,甚至失眠心烦,这些都是体内寒湿气重的缘故!寒湿气重抑制了火气的排泄,还会加重内脏的排泄负担。

“倘若寒湿之毒长久淤积于人体内未除,则阻滞气血流行,经脉不畅,痛则不通’,全身容易出现皮肤瘙痒、疼痛、肿块等各种症状。”福建中医药大学国医堂内科主任医师许仕纳表示,不仅是过敏等皮

肤疾病,像关节痛、脾胃病等季节性明显的疾病和慢性病等,到了端午之后,症状也会慢慢地有所好转。

因此端午驱寒湿事半功倍。可怎么去?这和民俗脱不开关系。

菖蒲艾草使用方法多

民谚说:“清明插柳,端午插艾。”在端午节,早前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、艾条插于门眉,悬于堂中。

福州市中医院儿科肖诏玮主任医师表示,端阳节,气温升高,百虫活跃,蚊蝇大量滋生,容易传播疾病。艾草、菖蒲有芳香开窍、祛湿、驱蚊虫之功,悬挂、熏房屋,都有着较好的洁净室内、驱虫杀菌的作用。

洗个艾叶菖蒲澡,也能祛湿逐寒、消肿散结,又能防病保健。洗艾叶澡时要注意水温的调控,洗后能让人微微出汗是最适宜的温度,如此方能起到排毒的效果。

肖诏玮提供了几个药浴方:

除湿“药浴”:艾绒 15g、石

菖蒲 15g、苍术 20g;

清热解毒“药浴”:艾绒 15g、石菖蒲 15g、鱼腥草 30g;

止痒“药浴”:艾绒 15g、石菖蒲 15g、土茯苓 30g;

祛暑“药浴”:艾绒 15g、石菖蒲 15g、青蒿 15g。

许仕纳也提醒,艾草除了悬挂,还可用于艾灸穴位,民俗也可制作成艾叶饼食用,艾草是一味常用中药,能温经通络,流畅气血,调和脏腑,也可提高机体免疫力,既能内服又能外用。

“采得菖蒲届端阳,酿成美酒送异香。”在端午节饮一杯菖蒲酒也是极好的。若想祛寒湿的效果更好,可以将菖蒲与紫苏、荆芥、艾叶、苍术、白芷一同熬水饮用。

午时茶端午粽吃得要讲究

端午习俗,保留最完善的就是吃粽子了。“糯米有补中益气、生津止渴、固肠止泻等作用。因而端午节食粽子有固表止汗、解烦除渴等作用,有益于健康,符合中医夏季养生原则。”肖诏玮强调,但要注意端午前后天气的温度和湿度非常有利于细菌的繁殖,所

以粽子要煮熟煮透。

此外,民间有吃冷粽子的习惯,但是冰箱取出的粽子、隔夜的粽子最好要再煮一遍。一次不宜吃得太多,以防消化不良。糯米性温,热性体质的人不宜多食,胃病、糖尿病患者也要节食。

除了粽子,端午还有一个不太为人知的午时茶的习俗。“午时茶,一般由中药苏叶、藿香、苍术等味与茶叶混制而成。于正午汲取井水烧开后泡饮午时茶,相传有保健功能。”肖诏玮介绍。

近年市面上的午时茶主要成分有19种:苍术、柴胡、羌活、防风、白芷、川芎、广藿香、前胡、连翘、陈皮、山楂、枳实、麦芽、甘草、六神曲、桔梗、藿香、厚朴、红茶,经生产工艺制成,每袋2.5克,一日1~2次,用开水泡服,有解表和中作用,可治感冒风寒、内伤食积、恶寒发热、呕吐泄泻等症。

当然,这些民俗祛湿散寒解毒的养生做法并非仅局限在端午当日,若症状相符在端午前后一段时间内持续进行,都能更好地起到养生排毒的效果。

健康吃粽子

□本报记者 邓剑云

□指导医生:福建省人民医院临床营养科主治医师 林莉

福建大部分地方喜欢吃鲜肉粽,也有喜欢甜粽,放入蜜饯、花生。

不管咸粽或甜粽,大家普遍选用的主要原料都是糯米。

中医认为,糯米有补中益气健脾的作用,用于治疗脾胃虚寒泄泻、尿多、气虚自汗、痘疮等。

疾病人群面对粽子的诱惑,要注意什么?

高血脂、动脉硬化、高血压、冠心病患者及肠胃病患者:少吃肉粽或加了猪油的粽子,会增加血

液黏稠度,影响血液循环。

糖尿病患者:尽量不吃含糖量很高的豆沙馅、蜜饯馅的粽子。

有慢性胃炎的人群:不宜空腹吃粽子。

换个花样,健康吃粽子

选糯米有讲究

糯米有分长粒的和圆粒的,长粒的糯米冷藏以后再去煮,比圆粒的糯米不容易消化。

现做现吃,能当天吃完,不用冷藏过夜的,建议选长粒的糯米;

如果想多包一些,冷冻保存后加热再吃的,最好选圆粒的糯米。

杂粮粽可减轻肠胃负担

大家包粽子主材



料多选糯米,其实容易造成胃酸过多、腹胀或肚子闷痛等消化不良的症状。

建议主材料选用部分杂粮米、红豆、薏仁、山药、芋头或红薯取代,不仅可以增加纤维质含量,而且可以减轻肠胃负担。

吃粽子要配蔬菜鱼肉

粽子就是主食,适量的粽子可以替代米饭,搭配蔬菜、鱼肉等,营养更均衡。

如果把粽子当点心吃,要

适量减少下一餐的主食量,避免引起血糖大幅度波动。

加点醋有助于消化

吃粽子一次最好不要超过两个,一天不要超过3个。

另外,在吃粽子时,蘸点醋,或搭配用醋凉拌的蔬菜,或喝一点醋饮料,能够有效解腻,促进食物中钙、磷、铁等营养成分的消化和吸收。

吃粽子之后,喝点绿茶或者消食茶,也可解腻助消化。

推荐

山麦消食茶

炒山楂 10g,炒麦芽 10g,建曲 3g,泡水,代茶饮。

功效:健胃消食、化积导滞。

禁忌人群:哺乳期女性。

