健康问诊
您身边的家庭医生

农历五月初五是端午节。今年的端午节是6月25日。端午节是我国第一个申遗的传统节日，也是习俗最多的传统节日。端午这天除了吃粽子、挂艾草、赛龙舟、系香囊，也是全民祛病避邪、祈求健康的传统节日。端午节蕴藏着丰富的养生保健知识。那么端午节究竟有哪些养生习俗，我们又该如何养生保健？请看本期健康问诊。 □ 蔡富根/整理

吃粽子、喝雄黄、挂艾草、系香囊——

端午粽飘香 养生正当时

端午健康

端午习俗里的健康讲究你知道吗？

端午节是中国的传统节日，每到端午这天人们都要通过吃粽子、挂艾草、赛龙舟、系香囊等多种方式祛病避邪、躲避五毒之害。其实，这些养生习俗虽好，未必适合每一个人。端午习俗中有哪些健康讲究？来看专家怎么说。

包粽子的苇叶有清热解毒功效 糖尿病人要格外注意尽量别吃

尽管南北方在粽子的甜咸口味上又站在了“对立阵营”，但毋庸置疑的是，端午节一定要吃粽子，这背后有什么养生道理吗？

传统的粽子主料是糯米加大枣，粽叶一般都用苇叶。中医认为，糯米味甘、性温，入脾、胃、肺经，粽子里的糯米一般都煮得很软，适量食用有益健康。而苇叶有清热解毒的功能，经过长时间的蒸煮，粽叶内的有效成分可与内馅部分的营养融为一体，相得益彰，增强粽子的补益功效。大枣具有补气养血的作用。如果在粽子里加些莲子，可以健脾除湿；加些小豆，可以消肿。

注意啦——需要提醒的是，糯米类食物比较难消化，粽子虽好，一次不宜多吃，特别是不建议拿粽子当夜宵，免得肠胃不适。专家表示，一些脾胃虚弱或者体内湿热较重的人，过多食用粽子会容易导致胃酸增多，出现泛酸烧心等消化不良的症状，另外粽子含糖量较高，患有糖尿病的病人吃粽子就要格外注意了，尽量少吃或不吃。

艾草驱蚊，熏燃艾叶祛风除湿 过敏体质人群要谨慎“跟风”

民谚有云：“清明插柳，端午插艾”。端午时节，采集艾叶、菖蒲挂在门楣和窗户上的习俗，是取其避邪的寓意。艾草就是重要的药用植物，具有特殊气味，驱虫的效果很好。艾草性味苦、辛、温，入脾、肝、肾，全草入药，有温经、去湿、散寒、止血、消炎、平喘、止咳、安胎、抗过敏、芳香通窍等作用。中医常以艾叶或艾条来做针灸或草熏，可通畅全身的气血，提升免疫力，祛风除湿，活血化瘀。

注意啦——提醒过敏体质人群要谨慎“跟风”，别因挂艾草引起哮喘等过敏性疾病。此外，若蚊蝇数量并不多，不一定要插艾草，采取紧闭室内门窗或开纱窗通风等措施也可起到防蚊蝇、除病菌的效果。

喝雄黄酒驱蚊避蛇防虫？没有那么神！小心中毒

端午节过后，气温开始升高，蚊蝇繁殖增多，疫病多发，少量饮用雄黄酒对健康有一定好处。

每逢端午，老人家会用雄黄酒涂抹在孩子的眼皮、嘴唇、耳朵孔、鼻孔周围，并在额头写一个“王”字，据说这样可以驱蚊避蛇。实际上，雄黄的主要作用在于外用而非内服，喝雄黄酒并不太能让毒虫退散，反而不妨学学古人，把喝剩的雄黄酒洒在墙角，以此“告知”各种有毒、无毒的小动物尽快避开住处。

注意啦——雄黄主要成分是硫化砷，在空气中加热到一定程度后会被氧化成剧毒成分三氧化二砷，也就是我们所说的砒霜，雄黄酒则是掺了雄黄矿石粉末的黄酒或者白酒。如果大量服用加热的雄黄酒，就有砒霜中毒的危险了，提醒市民小心饮用，谨防中毒。

挂系香囊辟秽驱虫化湿解毒 备孕或孕期女性及皮肤过敏者切勿佩戴

端午挂香囊除了取民间祛晦辟邪的寓意外，也有保健养生的功效。关于随身佩戴香囊，中医有“衣冠疗法”的术语，民间也有“戴个香草袋，不怕五虫害”的说法。

将优质中药材配制成的香囊置于家里、办公室、车中或戴在身上，不仅气味芳香、辟秽驱虫，还具有清热解毒、散风驱寒、健胃理气、化湿解毒、提神醒脑、舒缓压力、预防感冒等诸多作用。

注意啦——中医提醒，中药香囊根据成分不同有效期也不尽相同，可以根据气味判断香囊是否还有效。如果味道变淡，应根据具体情况更换。若直接接触皮肤而出现红疹、瘙痒等为过敏反应，就不要佩戴了。

另外，佩戴的中药保健香囊应去正规医疗机构购买，若不小心买到劣质中药制成的香囊，效果可能适得其反。同时，香囊里多数采用的是中药香料等熏香，怀孕女性尤其是怀孕前三个月的女性不适宜长期随身佩戴。

咸鸡蛋、咸鸭蛋好吃美味 高血压心血管病患者要少吃

端午节也是咸鸭蛋热卖的节日，端午节为何要吃蛋呢？其实这也是顺应节气的饮食。

在中医里，鸡蛋黄是一味滋阴的药物，具有清热解毒的作用，而鸭蛋本性偏凉，味入心，具有滋阴清肺的作用。在阳气旺盛的时节，可以帮助祛除体内的湿热。其味咸而微寒，还能治疗夏季咳嗽、喉痛、齿痛、泄利等病症，是夏日食补与佐餐的佳品。

注意啦——公共营养师建议，流油的咸鸭蛋确实好吃，跟腌制前相比，蛋白质含量无明显变化，但微量营养素却发生了变化。与腌制前相比，咸鸭蛋中的镁含量高出2.3倍，铁高出1.24倍，硒高出1.5倍，而锌、维生素E及胡萝卜素含量都有所提升。但是，咸鸭蛋中钠的含量比腌制前竟然高出25倍。

每100克咸鸭蛋中含钠2.7克，吃一个鸭蛋就摄入了约1.3克钠，换算一下，也就是3克多盐，相当于每日推荐量的一半。因此，吃的时候一定要适量，尤其是高血压人群。咸鸭蛋含盐多，不建议常吃。高血压、糖尿病、心血管病以及肝肾疾病患者尤其要少吃。

端午习俗

吃粽子

粽子，千百年来盛行不衰，它已与正月的汤圆、中秋的月饼一起，成为民俗文化、食文化传承的符号，至今在人们的心中仍有无穷的魅力。

赛龙舟

赛龙舟是端午节最重要的民俗活动之一，在中国南方地区普遍存在，在北方靠近河湖的城市也有赛龙舟习俗，而大部分是划旱龙舟舞龙船的形式。

佩香囊

佩香囊，是端午传统习俗之一。香囊内通常填充一些芳香开窍的中草药，有清香、驱虫、避瘟、防病的功效。

画额

端午节时以雄黄涂抹小儿额头的习俗，可驱避毒虫。典型的方法是用雄黄酒在小儿额头画“王”字，一借雄黄以驱毒，二借猛虎以镇邪。

挂艾草菖蒲

在端午节，人们把插艾草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。

端午粽香

来看我国传统粽子的分类

北方粽

北方粽子各地都一样以甜粽为口味，代表地区为北京，北京的粽子可分四种：

第一种是纯糯米制成无味的白粽子，蒸熟以后蘸糖吃；

第二种是小米粽，就是蘸糖吃的红豆粽、红枣粽；

第三种是小枣粽，馅心以小枣、果脯为主；

第四种则为豆沙粽，馅心用豆沙，比较少见。北京粽子除前述甜馅外，体积也十分小巧玲珑。冷吃是当地粽子的特色，因此又称凉粽，夏天如果能放在冰箱中冰透后再食用，风味更佳。

南方粽

南方粽咸甜口味都有，但大都以咸的为主，广为人知的有下列四种：

1.浙江湖州粽：米质香软，分咸甜二种，咸的以新鲜猪肉浸泡上等酱油，以肥瘦肉各一片入馅。甜粽以枣泥或豆沙入馅。咸粽即鲜肉粽，因金华火腿而声名大噪，且是享誉大江南北的点心小吃。湖州粽的馅料：咸的有鲜肉、火腿、咸蛋黄、香菇、栗子等。

2.四川椒盐豆粽：先将糯米红豆浸泡半日，加入花椒面、川盐及少许腊肉丁，包成四角的小粽。以大火煮三个小时，煮熟后再放在铁丝网上用木炭烤黄，吃起来外焦里嫩，颇具风味。

3. 广东粽：以中山的芦兜粽及肇庆的裹蒸粽二者最为有名。芦兜粽用芦兜叶做成，特点是块头大，成圆棒形粗如手臂。配料分甜咸两种，甜的以莲蓉、豆沙、栗蓉、枣泥；咸的有咸肉、烧鸡、蛋黄、叉烧等。肇庆裹蒸粽是用莲叶，用一张莲叶对折，里面再衬三四张粽叶，重量亦大，包出来四四方方，甜者以莲蓉、豆沙、枣泥、栗蓉做馅，咸者以莲子、栗子、猪肉、火腿、香肠、烧鹅等做馅，有“粽子王”之称，体大有如茶楼的点心荷叶饭。

4.闽南粽：分碱粽、肉粽和豆粽。碱粽是在糯米中加入碱液蒸熟而成，兼具黏、软、滑的特色，冰透后加蜂蜜或糖浆尤为可口。肉粽的材料有卤肉、香菇、蛋黄、虾米、笋干等，以厦门泉山的肉粽最为出名。豆粽则盛行泉州一带，用九月豆混合少许盐，配上糯米裹成，蒸熟后，豆香扑鼻。

端午养生

吃完粽子，按摩穴位助消化

端午节吃完粽子，有时会不易消化，这时千万不要歪躺不走动，也不要按肚子。一般人肚子饱胀时经常会摸肚子、拍肚皮，但以中医观点来说，按摩肚子可能会更难消化。另有些穴位，可帮助消化。

1.足三里

足三里是调理肠胃的主穴，常按对胃部有直接关系。

位于小腿外侧，犊鼻下3寸，正是足三里穴。常按足三里穴可补肾壮阳、调理脾胃。

2.中脘穴

在上腹部，前正中线上，当脐中上4寸(六指横宽)，按压时会有酸痛感。

胃不好的人可以常按中脘穴。

急性胃刺痛患者可点按中脘穴，用手指按压10秒，松开，再压，如此反复，三五分钟就可缓解症状。

最后，温热毛巾敷腹部15分钟，也可以减轻胃部的压力，腹部在温暖的环境下，肠胃消化运作会比较顺畅。

食粽之后别忘沏杯这样的茶

粽子好吃，可吃多了就会引起各种肠胃疾病，那么有什么可以帮助它消化呢？下面这些助消茶可以作为食用粽子之后的养生饮料，帮人们减轻肠胃负担。陈皮二钱、麦芽二钱、佛手柑三钱、山楂三钱、乌梅一钱、甘草一钱半，这样一帖的药量，可以煮约一公升的开水，当养生茶饮用。

陈皮具有促进食欲的效能，对中焦气滞、食欲不振等症具有很好的功效。它可以免除吃过多粽子所产生的胸闷、中满、食欲不振等副作用。

佛手柑又称佛手，味辛苦酸，性温。主要功用是理气和中，舒肝解郁。本品适用于肝胃不和、气滞胃痛、胸闷胁胀、食欲不振、呕吐等症。它又可以治疗肝气郁结而致的胃脘痛，当然也可以以其挥发油的功效，来促进消化。

麦芽味甘，性微温。有消食开胃的作用，能化一切米面果实积滞；能助胃气上行而滋脾健运，使浊气下降而除胀宽肠。要注意的是，麦芽以炒焦使用，对消食化积的作用最大。

山楂酸而破泄，消积散瘀，善于消肉积、症块，并能行气活血。

乌梅、山楂皆有酸味，但乌梅酸而收涩，敛肺涩肠，本身的酸味更可以促进津液产生，减少腹胀饱食感。

处处粽飘香 会吃才健康

端午节快到了，市场上各种粽子一拥而上，热闹非凡。粽子虽然好吃，但吃法却有讲究。

1.粽子应趁热吃，加了油脂、肉、蛋黄的粽子更不宜冷吃，对于消化能力差的人来说尤其要注意。有些质量差的糯米在冷后会有变硬现象，五谷杂粮粽子冷后的回生现象很明显。

2.粽子属于主食，三餐都可以吃，早餐吃更合适。因为早晨通常食欲不振，饮食数量较少，清香温热的粽子吃起来又方便，又让人心情大好。

3.素粽子的热量没有传说中那么高，但毕竟属于粮食，吃了粽子就要相应减少主食的摄入，否则会带来过多的淀粉，引起体重上升，还可能过于饱胀，引起消化不良。

4.粽子不宜作为一餐当中的唯一食品，一定要配一些菜。因为消化快，血糖上升迅猛，下降也比较快。糖尿病人更要注意，因为他们的血糖控制能力本来就差，特别容易大起大落。

5.热糯米本身虽然好消化，但和油腻的配料比如肥肉、蛋黄等混在一起，消化能力差的人吃了可能会感觉不舒服，另一部分人则容易上火。所以消化不良的人宜选清爽的北方小枣粽子。

6.因体质不同，胃酸过多的人吃甜粽子可能不舒服，有烧心感，吃咸味的肉粽略好一些，少量粽子配合较多的蔬菜也会好一些。

7.一定放冰箱保存。粽子的主要成分是糯米，加上红枣、豆沙或者肉，因此在初夏炎热的天气里很容易变质。枣粽子和豆沙粽子放冰箱可保存3～5天，如果是肉馅，3天内吃完为好。

8.一天只吃半个或一个。粽子大多用糯米做成，缺乏纤维，黏度高、不易消化。粽子剥开后如有黏丝，则表示粽子可能放很久不新鲜了，最好别食用。 □据新华社、浙江在线、中国医药报等