

舌尖上的端午



端午节吃什么是有讲究的，有些食物还能起到食疗的作用，为了吃得更健康，那就让我们就一起去看看舌尖上的端午。

1. 端午食粽

端午节的早晨家家吃粽子纪念屈原，一般是前一天把粽子包好，夜间煮熟，早晨食用。包粽子主要是用河塘边盛产的嫩芦苇叶，也有用竹叶的，统称粽叶。粽子的传统形式为三角形，一般根据内瓤命名，包糯米的叫米粽，米中掺小豆的叫小豆粽，掺红枣的叫枣粽。枣粽谐音为“早中”，所以吃枣粽的最多，意在读书的孩子吃了可以早中状元。过去读书人参加科举考试的当天，早晨都要吃枣粽，至今中学、大学入学考试日的早



晨，家长也要做枣粽给考生吃。
煮粽子的锅里一定要煮鸡蛋，有条

件的还要再煮些鸭蛋、鹅蛋，吃过蘸糖的甜粽之后，要再吃蘸盐的鸡蛋“压顶”。据说，吃了端午节粽锅里的煮鸡蛋，夏天不生疮。把粽子锅里煮的鸭蛋、鹅蛋放在正午时阳光下晒一会儿再吃，整个夏天不头痛。

一直到今天，每年五月初，中国百姓家家都要浸糯米、洗粽叶、包粽子，其花色品种更为繁多。从馅料看，北方多包枣粽，南方则有豆沙、鲜肉、火腿、蛋黄等多种馅料，其中以浙江嘉兴粽子为代表。吃粽子的风俗，千百年来，在中国盛行不衰，而且流传到朝鲜、日本及东南亚诸国。

2. 吃“五黄”



江浙一带有端午节吃“五黄”的习俗。五黄指黄瓜、黄鳝、黄鱼、咸鸭蛋黄、雄黄酒。

3. 滚吃鸡鸭鹅蛋

全国各地均为流行。端午早晨，东北一带是由长者将煮熟的鸡鸭鹅蛋放在儿童的肚皮上滚动，然后剥皮让儿童吃下，据说这样做可免去儿童的肚子疼，实



4. 饮雄黄酒

雄黄是一种中药材，中医药书籍说雄黄能治百虫毒、虫兽伤，故民间有“饮了雄黄酒，百病都远走”、“五月五日饮雄黄菖蒲酒，可除百疾而禁百虫”、“带雄黄进山不怕蛇”等俗言。在碘酒未发明年代，我国人民就是用白酒调配雄黄和白矾水来涂抹毒虫蜇伤和蚊叮虫咬的。

人们熟悉的《白蛇传》曾描绘：端午节，许仙听信了法海的话，让白娘子饮了雄黄酒而显露出原形。现在不少地方在端午节还要在屋内外喷洒雄黄水，并在儿童的耳、鼻、额头上涂抹雄黄。

不过据现代科学分析，雄黄有毒，不宜内服。

5. 煮大蒜

大蒜是一种中药，味辛甘，能杀毒灭菌，熟食能清肠胃毒素、疏通血脉。端午节早晨，全国大部分地区的习俗是煮食新蒜头，以疏通血脉、消毒灭菌。



(据新华网)

■一周 120 报告

数据来源：市卫生局 120 急救指挥中心
采集时间：2014年5月23~29日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	64
交通事故外伤	53
其他类别外伤	51
酒精中毒	12
心血管系统疾病	10
其他	6
脑血管系统疾病	5
药物中毒	4
妇、产科	3
其他外科系统疾病	2
儿科	1

一周提示：本周 120 急救共接诊 206 次。酷热的夏天悄悄来临，毒辣的阳光不仅使人的身体燥热难耐，也会侵袭人的皮肤。这时人体腺体分泌旺盛，汗液大量分泌，皮脂腺酸度减低，皮肤抗病能力下降，容易引发皮肤病。

医生建议，夏天护肤应注意以下几点：夏季汗液与皮脂的分泌增加，皮肤表面的代谢产物增多，过多的汗液又造成皮肤的酸度下降，抗病能力减弱，最易导致各种皮肤表面的感染，这时要保持皮肤的清洁，经常洗浴，避免过多的汗液和分泌物刺激皮肤。紫外线虽然可以杀死皮肤表面的细菌，但过强的紫外线可以破坏皮肤的细胞，引起皮肤浅表的血管扩张、充血，甚至细胞水肿、渗出，导致皮肤癌等皮肤疾患。尽量避免烈日下的户外活动，减少阳光直晒，及时补充人体所需的水分。饮食要以水果、蔬菜等清淡食物为宜，以此增加维生素及蛋白质的摄入量。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

■一周病情报告

样本采集地：市中医院
采集时间：2014年5月23~29日

科别	门诊接诊总量(人次)
脑病科	965
儿科	954
肝病科	941
肺病科	718
妇、产科	508
皮肤科	489

温馨提示：炎热的夏季，人体出汗较多，而老年人体内水分比年轻人要少，加上生理反应迟钝，所以在夏天最容易“脱水”。尤其是患有高血压或心脑血管等病的老年人，发生中风的几率自然增高。

医生提醒，第一，要谨防高血压、高血脂和糖尿病，做到科学合理用药。第二，有过中风史的病人，家属要时时注意病人症状。第三，饮食尽量清淡，少吃高脂肪的食品和过咸的海货。第四，要养成良好的起居习惯，劳逸结合，保持乐观心态，避免情绪过于焦躁紧张。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

种植牙

周口市德正口腔门诊部
刘杰彪，原市中心医院口腔科主任医师，现任周口市妇幼保健院业务院长。

- 专业特长：
1. 种植牙
 2. 三叉神经痛
 3. 颌面外科手术
 4. 牙齿美容
 5. 难治性牙病

地址：周口市交通路与文明路交叉口向北 200 米路西
预约咨询电话：0394—8281120