

佩香囊 多运动 勤沐浴

端午节 跟着民俗学养生



端午将至。传统节日依时节而设，各有各的特色，各有各的庆祝方式。但近些年来，随着生活节奏的加快，越来越多的节日似乎只剩下了吃和促销。端午节也未能免俗，之于大多数人，端午似乎就是吃粽子的代名词。其实，仔细寻找端午民俗，你会发现，除了吃粽子，原来端午节的活动内容还很丰富：悬艾、食艾、挂菖蒲、佩香囊、洒雄黄、驱五毒、赛龙舟、“游百病”……一切活动均是围绕着端午的时令特色，适应季节的节奏而做出的保健养生努力。而这些活动中，对于我们现代的健康生活也有着一定的借鉴意义，所以，不妨也让我们跟随时节，看看在端午——一年中阳气至盛之时，养生都应该做些什么。

吃粽子 清热健脾 需搭配饮食

吃粽子是端午节绕不开的话题。实际上，粽子的确是端午节的“应季”食品。脾胃科专家王彦刚表示，端午时节已经入夏，而且按照传统认识，农历五月初五属于一年中阳气最盛的时候，此时外界天气较为炎热，人体也很容易呈现热象，如果不注意降温补水等，就会出现中暑、烦渴等不适。而粽子在制作时，粽叶多使用箬叶、竹叶甚至荷叶等，这类叶子多具有清热、除烦、生津等作用；粽子的主体则为糯米，北方地区还多在米中放入红枣等，兼具健脾、补血之功。因此吃粽子就可以起到一定的清热解暑除烦、益气健脾补虚的作用，有益于端午时节养生。

王彦刚也提醒，由于粽子以糯米为主，糯米粘滞不易消化，且若在粽子里包裹蜜枣、板栗、咸肉、咸蛋等，口味虽然不错，但相应的糖、脂肪等含量也会增高，因此不建议多吃，心脑血管疾病、糖尿病、胃肠道病患者及老人、儿童等尤其要注意，吃粽子点到为止，不要当成主食吃。而且在吃粽子的时候可以适当搭配叶子类的蔬菜来吃，或在吃粽子后适当喝点儿茶，以促进消化。

佩香囊 除病提高免疫力

旧时过端午还有门上悬艾、挂菖蒲，身上佩香囊的习俗。剔除其中的迷信思想，其实这种习俗也有一定的保健作用。例如艾叶可祛寒湿，其气味也有一定的驱虫杀菌作用。端午时节天气炎热，各种蚊虫细菌活动增强，容易滋生，各种呼吸道、胃肠道的传染性疾病相对更容易发生，因此，在这个时节使用一些具有驱虫杀菌等作用的中药，则可起到一定的自我防护作用。王彦刚建议，在此时节不妨在医生指导下选用诸如苍术、川芎、白芷、菖蒲、山奈、冰片等有芳香味的中药，制成香囊，让老人、孩子等抵抗力较低的人群佩戴在身上，或者是悬挂在日常居室内，可提高免疫力、杀菌防病。

沐浴 卫生清洁 保护皮肤

沐浴更衣是过节的传统，而且有些地方还会在端午用蒜水或采摘花草煮水沐浴或洗脸，这其实也是为了起到清洁卫生防病的作用。王彦刚指出，端午时节天气较热，人们出汗也较多，若不能及时清洁，不仅自觉不适，而且皮肤也容易发生痱子等皮肤疾病，因此这个时期经常沐浴，是十分必要的。

除了保持身体清洁，居室环境的卫生也是需要注意的。除了经常打扫，居室还有定期通风，清理死角，避免积存污水等，以避免蚊虫滋生。同时，在公共场所也需要注意卫生，如不随地吐痰，不在公共场合吸烟，垃圾丢在垃圾箱内等。

赛舟游玩 运动强身 舒缓情绪

端午赛龙舟、外出游玩不仅有着良好的寓意及对先贤的纪念，而且实际上也确有保健的作用。王彦刚表示，端午时节天气炎热，再加上较大的工作生活压力、繁忙的日常事务，人们很容易心情烦闷，出现烦躁、忧郁等情绪改变，而情绪的变化也会影响到身体的健康，例如大怒可诱发心脑血管疾病，抑郁可致脾胃不适等。而改变不良情绪一个重要的途径就是运动。适量的运动不仅可以强健体魄，而且通过运动、流汗，也可有效改善抑郁、焦虑等不良情绪；此外，在户外活动游玩，还可以放松于山水自然环境中，真正实现身心的健康。（梁蕾）