



柳州工學院  
LIUZHOU INSTITUTE OF TECHNOLOGY

# 后勤基建工作画报

端午节健康知识特辑

2023年第5期（总第24期）

后勤基建部 编

2023年5月31日



# 目 录

一、 端午节与健康的关系 .....	1
二、 端午健康养生攻略 .....	4
三、 端午传统习俗保健康 .....	9
四、 端午时节话药浴 .....	14
五、 端午时节话喝茶 .....	21

## 一、端午节与健康的关系

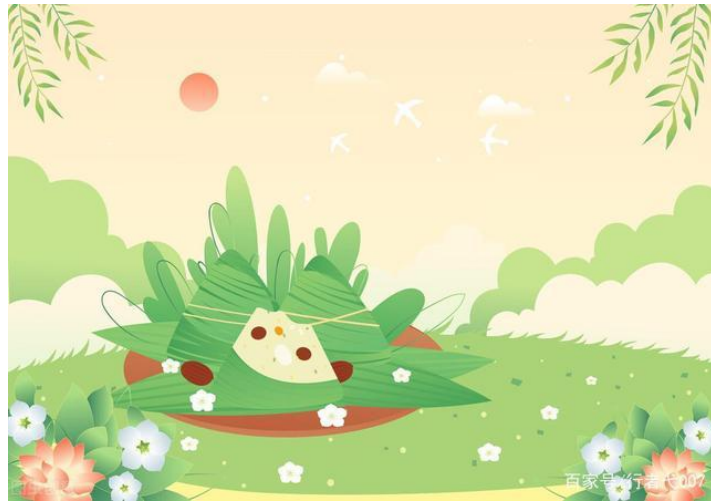
与中秋、清明、春节、元宵等中国传统节日相比，端午节的名称似乎是最难理解的，前文已解释过端午的一种含义是“初五”，意指端午节为五月初五。



不过，对端午还有另外一种解释。端指的是“正直正派”，词语“品行端正”中的端字即为此意。午则指的是“中”，中国传统所说的午时为一天的11点到13点，正好是中午，“中午”的午字即为此意。

从地理学角度看，对处于北回归线及以南的区域，端午节的时候，太阳在天空中的位置正好是一年的中间。所以，古人取名端午也正好与天象相合。

所以，端午节是一年中阴阳之气相当，也就是不冷不热的时候，或者说，春夏在这时候开始交替。从人的感受来说，意味着略带凉意的春天即将过去，炎热的夏季即将来临。



而在端午节前后，生物的繁殖速度也开始加快。

比如，这个时候家里面的蟑螂多了起来，蚊子、苍蝇、蚂蚁等也开始大量出现。

还有，在这个时候，家里的剩菜剩饭如果不赶紧放到冰箱里，就很容易变质，原因就在于气温升高后微生物的繁殖速度加快——在空气中、在饭菜里一直都有像细菌这样的微生物存在。

而在农村，还有“端午到，五毒醒”的说法，“五毒”指的是蛇、蟾蜍、壁虎、蝎子、蜈蚣这5种带毒的动物，到了端午节前后，也正是它们活跃的时期，它们会经常出来觅食并繁衍后代。这时候，身在农村的人们经常都有可能遇到。



在端午节之所以要挂菖蒲和艾草，则是因为菖蒲和艾草含有一股特殊的香味物质，可以驱除蚊蝇虫蚁，杀灭病菌等微生物，净化空气。

另外还有雄黄酒。雄黄酒主要用来防蛇（现在主要应用于农村）。故事《白蛇传》中的白蛇在喝了雄黄酒以后露出原形，借用的就是雄黄酒的防蛇作用，因为蛇闻到了雄黄酒的气味，一般是不敢靠近的。

所以，中国传统的节日习俗，都暗含着健康养生的道理。



现在城市中的人们，每天忙忙碌碌，处于快节奏的生活中，已经很难静下心来认真感受节日期间，大自然的变化和身体的变化了，这也导致大家不能利用节日很好地调养自己的身体，从而为健康埋下隐患。

目前，对端午节这种大型传统节日，国家采用了放假的方式让大家休息。虽然部分原因是鼓励大家外出游玩以拉动消费，但我们也要学会利用这个时间，让自己的身体调整一下，以更好地应对时节交替对身体的影响，避免疾病的发生。

所以，端午期间，除了吃粽子、划龙船和外出游玩，别忘了在家里挂菖蒲和艾叶，也别忘了把家里打扫一下，再收拾收拾春天用过的物品，准备好夏天要用的物品，为新时节的到来做好健康的准备！

## 二、端午健康养生攻略

端午节，是我国的传统节日。端，是“开端”的意思；午，在十二地支中属火，是阳气的极致。端午，意味着一年中阳气最旺的时候开始了。在这时节里，高温湿热，天气烦闷，蚊虫滋生，身体难免受侵扰。也正因为如此，民间还把五月端午称作“卫生节”，端午节成为一个全民防疫祛病、避瘟驱毒、祈求健康长寿的大节日。端午节到了，送你一份端午养生攻略，起居以养阳气，饮食以调气血，运动以防疾病，中草药以避毒祛邪。祝愿师生们端午安康！



《素问·生气通天论》：“故阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已需，气门乃闭。”说明人体中阳气与自然界的阳气在一日之中是同步节律的。

端午节前后如何才能养阳？《黄帝内经》告诉我们要“夜卧早起，无厌于日”。端午期间，日照时间更长，白昼时间更长，所以睡觉应更晚一些，早上起得更早一些。

### （一）起居：夜卧早起，养阳气

**夜卧：**十点半之前。虽然说睡觉更晚一些，但是也不能太晚，如果超过11点还不睡，那就不好了。最好是在十点半以前就寝，

对夏季养阳气才有益。

**早起：六点左右。**研究发现，早起者通常醒得更快，而且头脑更清醒，能够快速投入注意力要求较高的活动，也不容易犯困，精力更旺盛。

**午睡：**午时是人体“合阳”的时候，此时休息也有利于人体阴阳的转化。夏天养生重在“养阳”，而午睡是养心的最佳方式。



## （二）饮食：健脾祛湿，调气血

每年到端午节这一天，人们都有吃粽子的习俗。除了吃粽子，还有饮雄黄酒的习俗。端午正值一年阳气最盛之时，人们食欲下降，湿气加重，而吃粽子、饮雄黄酒能够健脾开胃、祛除燥热，所以这些饮食习俗是很有养生道理的。

### 1. 吃粽子——健脾益气 开胃消食

医学认为，糯米是粮食中的佳品，具有很好的食疗作用。据“本草”中的药性分析，糯米味甘性平，有益气健脾、开胃消食的作用。粽子的配料也有很好的保健作用。如小枣、赤小豆、绿豆等具有补血安神、利尿排毒的功效，而火腿、鸭蛋黄、鲜肉等都是营养丰富的食品。当然，吃粽子也应有所节制，肠胃病患者、糖尿病、老人及小孩不宜多吃。



## 2. 饮雄黄酒——解虫蛇毒、燥湿、杀虫

端午节后即进入炎热季节，各种病菌随气温升高而滋生，此时用雄黄杀虫解毒防病最为适时。在“本草”中对雄黄的药性早有记载，雄黄性辛温，具有解虫蛇毒、燥湿、杀虫效。雄黄味苦、性温、微辛、有毒，既可以外搽又可以内服。其中，最特别的是，雄黄虽可泡酒喝，但由于雄黄有腐蚀之力，所以一定要遵医嘱，而且只有遵古法炮制的雄黄酒才能喝。



## 3. 红豆粥——健脾养血、利水除湿

端午期间湿热，吃粽子和饮雄黄酒能健脾、开胃、解毒，还



需喝红豆粥来利水祛湿。红豆又名赤小豆，《神农本草经》中说，“赤小豆可消水肿”。红豆搭配大米更具健脾养血、利水除湿、消肿解毒的功效，而且红豆熬成粥，口感更滑润，也更有利于营养的吸收。

经常喝点红豆粥可养心生津，对更年期中老年女性尤其有益。民间有赤小豆与薏苡仁一起熬煮煲糖水的夏日喝法，目的也是利暑湿。

### （三）运动：强身健体，防疾病

端午天气闷热，人体生理气血运行不顺，容易烦躁忧郁、心悸胸闷，还会影响脏腑的功能，亦可导致精神疾患。所以除了药物、食疗及平和心态外，也应同时加强运动。

**1. 划龙舟：**端午期间最好的运动，莫过于划龙舟了。划龙舟能使全身气血畅通，可增益心肺功能，调理脾胃代谢，通调气血循环，忧郁情绪也随之化开。当然，龙舟只是一时之事，端午前后要想都能健康，不妨坚持一项长期运动，比如健步走。

**2. 健步走：**强身健体在日常生活中，“走”是简单易行有效的运动方式，我国传统医学认为“走为百炼之祖”。健步走能够很好地达到强身健体的作用。

### （四）中草药：避毒祛邪

说端午不得不话艾草。端午时节，有家家户户挂艾草的习俗，民间有种说法：艾草可以治百病、招百福，挂在门上可以祛除各种毒物，使人身体健康。

中医认为，艾叶性味苦、辛、温，入脾、肝、肾经。艾叶能散寒除湿，温经止血，有回阳、理气血、逐湿寒、改善肺功能等功效。

所以古语“家有三年艾，郎中不用来”是有一定道理的。

除了艾草，端午节常用的中草药还有菖蒲、青蒿、香茅、柚叶等，一起用水煎后当茶饮，或者泡酒饮用，都有很好的保健疗效，可以预防疾病。



总的说来，在端午节之际，养生就需要注意：起居规律以顺应天时，吃粽子以食疗增加营养，喝雄黄酒以加强自我保护，划龙舟以锻炼增强体，挂艾蒿以清洁消毒避邪。

### 三、端午传统习俗保健康

农历五月初五、端午安康、粽叶飘香 浓情端阳

“仲夏端午。端者，初也。”

——《风土记》



端午节，又称端阳节、正阳节、浴兰节，是我国上古先民以龙舟竞渡形式祭祀龙祖的节日。因为此时天气日渐炎热，蚊虫苍蝇滋生，又被称为“恶月”或“百毒月”，是一个全民防疫祛病、避瘟驱毒、祈求健康长寿的大节日。

端午节少不了吃粽子、挂艾叶、饮雄黄酒等传统习俗，满满的仪式感里蕴藏着丰富的养生保健知识。那么端午节该如何养生保健呢？

#### （一）吃粽子清热除烦

端午节又称为“端阳节”，是一年中阳气至盛的时段，天气往往潮热难耐，人们食欲不佳，如果再加上学习、工作“压力山大”，人体生理气血运行不顺，还容易烦躁抑郁、心悸胸闷，这时吃些粽子，不光可以健脾养胃，还能清浮火气。

中医认为糯米，糯米味甘、性温，入脾、胃、肺经，具有益肺气、补中益气，健脾养胃，止虚汗等功效。粽子的配料也有很

好的保健作用。如小枣、赤小豆、绿豆等具有补血安神、利尿排毒等功效，而火腿、鸭蛋黄、鲜肉等都是营养丰富的食品。粽子能于清淡中平补，在平补中清化，确实是一个适时的食补、食疗的绝妙处方。用来包裹粽子的粽叶更有讲究，北方大都用芦苇叶，南方多用竹叶或荷叶，这些叶子都有很好的药用功能。如：苇叶可以清热生津、除烦止渴；竹叶可以清热除烦、利尿排毒；荷叶能清热利湿、和胃宁神。



进食时须注意，制作粽子的原料糯米黏性较大，过量进食容易引起消化不良，阻碍脾胃的升降之性，导致便秘、腹胀等症状，所以不可贪食。特别是糖尿病者、老人及小孩不宜多吃。

脾胃不好的人吃糯米难消化，如果一定想吃粽子，可以考虑用煮饭的米做成粽子。

## (二) 艾叶菖蒲祛毒除瘟



民谚说：“清明插柳，端午插艾。”在端午节，家家户户都要将菖蒲、艾条插于门楣，悬于堂中，是取其避邪的寓意。艾叶（也叫艾蒿）是一味芳香化浊的中药，还有较强的驱毒除瘟作用。现代研究表明，悬挂艾叶及燃烧艾叶的确有杀菌消毒、预防瘟疫流行的作用。艾叶、菖蒲还有驱蚊的作用，慢慢燃烧艾叶驱蚊效果更好。



现代人已经很少在家门口挂艾叶、菖蒲等草本植物。对于这个问题，专家说，可以采取烟熏和喷气雾剂的方法来解决。普通家庭可以选择在端午前后把门窗紧闭，然后用菖蒲、艾叶、烟熏2-4小时以上，这样可起到杀菌作用。

中医素来有“端午灸”的传统。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，提高免疫力，祛风除湿，活血化瘀。另外，用干的艾草泡手泡脚，可以祛湿驱寒。

“端午灸”为的是将端午时节极盛的阳气利用艾草通达于体内，从而实现远胜平时的补养功效，甚至实现冬病夏治。

### （三）涂雄黄酒杀虫解毒

端午前后，我国南方很多地区都已步入梅雨季节，天气条件有利于蚊蝇、害虫的活动和繁殖。而雄黄是一味解毒、杀虫的中药，内含有毒的砷盐成分，害虫闻之食之即会中毒，人涂之可以避毒。也有很多人在端午节饮雄黄酒，但由于雄黄的主要成分是二硫化砷，遇热后可分解为毒性很强的砒霜，因此不建议内服。

涂洒雄黄酒是端午节习俗之一。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，且在额头写一个“王”字，据传这样可以驱蚊避蛇。由于雄黄能从皮肤吸收，外用亦不宜大面积涂擦，以防中毒。



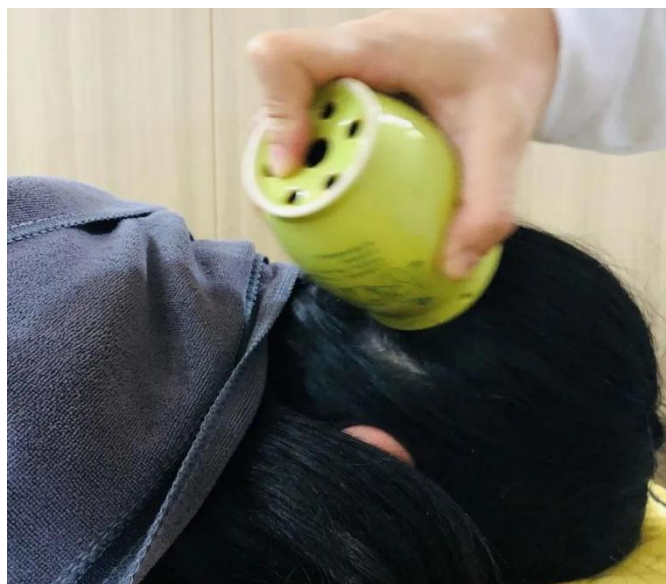
在端午节，将雄黄掺在酒里制成雄黄酒，甩洒在居室的墙角和床下，具有较强的灭蚊和杀虫作用。

#### （四）挂香囊散风驱寒

我国很多地方有端午节挂香囊的习俗，也是一种预防传染病的方法。自制端午香囊用到的中药有苍术、藿香、吴茱萸、艾叶、肉桂、砂仁、白芷，每味各两克，另外再加1克丁香。将这几味中药研细，然后放在布袋中，缝合好。可以佩戴在胸前、腰际或肚脐处，也可以把香囊挂在门口、室内或车内。这几味中药，有散风驱寒、健脾和胃、理气止痛、通九窍的功能，从而起到防病的作用。

香囊悬挂一段时间，药味散去，已经失去了效果，这个时候不要直接扔了，我们可以用来泡脚，通过皮肤的吸收，也是可以再次利用的一个好方法。

#### （五）五月六月 人气在头



《黄帝内经》说：“五月六月，天气盛，地气高，人气在头”。夏季要非常注意头部保养，保养得好，能让人神清气爽，保养得不好，会使人精神昏愤、头痛、头晕，都跟夏季没有保养好头部有关。因为火性炎上，头部首当其冲，刮痧被湿热熏蒸了一夏的头部，使人得以在这炎热的夏季保持头部的神清气爽。

## 四、端午时节话药浴



端午节是我国非常传统的节日之一，也有人称呼为“重午节”、“端阳节”、“浴兰节”、“卫生节”，很多人在这一天都会在门前挂上艾草、菖蒲、撒上雄黄酒、喝雄黄酒，都是为了驱病防邪，也有很多地方会举行一些保健活动，例如“草药浴”就是活动内容之一，有一句俗语是这样说的“端午洗个药水澡，一年四季疮疤少”。屈原所写的《九歌·云中君》：“浴兰汤兮沐芳，华采衣兮若英。”人们在五月采摘大量兰草，用兰草煮水沐浴，有迎福除毒的寓意。

由此也可以看出端午洗药草浴还是有着很不错的养生保健功效的，下边这几种药草浴非常的不错，大家可以试试，能起到防病强身的功效。

### （一）草药介绍

#### 1. 忍冬藤





忍冬藤其实是一种常绿的灌木，人们一般会在秋天和夏天收取，把它制作成中药，很多药店都有售卖，此中药有着清热解毒、除燥、治痱子、通筋活络的功效，人们会在端午节，拿它来沐浴，沐浴之后令人神清气爽。

大家可以取来忍冬藤100g去煮水，给孩子或家人来泡澡，不但可以治痱子，还能除湿疹，连续泡澡一周，皮肤就会变得和之前一样光滑。

## 2. 菖蒲



石菖蒲辛、苦、温，归心、胃经，具有芳香化湿，醒脾和胃，开窍豁痰，醒神益智的作用。现代研究指出，石菖蒲水浸剂对皮肤真菌有抑制作用，外用能改善局部血循环，对消除老年斑、汗斑有一定作用。

石菖蒲药浴：石菖蒲（干品100g），煎水外洗。将浴水调好温度，即可洗浴。可以抑制皮肤上的真菌，还能改善身体的血液循环，对于消除汗斑、老年病都有一定的功效。并且在夏天用菖蒲来沐浴，还能消暑、降温、开窍豁痰。

### 3. 艾叶



艾叶性温，味苦、辛，入脾、肝、肾经，能够理气血，逐寒湿，温经止血。现代研究指出，艾叶具有良好的抗菌作用；可舒张支气管和解热；还有抑制组织胺游离的作用，可用于毛囊炎、湿疹、皮肤瘙痒症等。艾叶泡澡好处多多，不但可以抗菌，还能治疗风寒感冒，起到驱寒暖身的功效，增强身体的抗病能力；产妇用艾叶煮水泡澡还能帮助她们快速恢复体力，增强免疫力；宝宝用艾叶煮水泡澡能驱蚊止痒除湿，也能防痱子；晚上用艾叶泡澡能消除身体疲劳感，起到静心安神、助眠的功效；对于寒性体质的女性，坚持用艾叶煮水泡澡还能改善体质。艾叶药浴：艾叶

（干品100g，鲜品500g），煎水外洗。将浴水调好温度，即可洗浴。

注意：用艾叶煮水泡澡建议一周2-3次为宜，泡澡时间控制在30分钟以内最佳；其次正在发烧和刚打过预防针的宝宝不宜；阴虚血热、失血病患者不宜。

#### 4. 桑叶



桑叶味苦、甘、寒，具有疏风清热，清肝明目等功能，用它作浴水洗澡，可美容皮肤由粗变细嫩。

当然以上4种泡澡法虽然好处多多，但是有外伤、皮肤溃烂者都最好不要用，你记住了吗？

#### 5. 佩兰



浴兰节，自然少不了兰草。古代的兰草和现在的兰花草、兰花不一样，古时候兰草指的是佩兰。佩兰是菊科泽兰属的植物，花朵小，颜色为紫红，在农村有很多野生分布。采摘佩兰时主要是采摘它的全草部分，如果揉碎闻的话，其味道类似于薰衣草，是很好闻的香味，难怪古代如此推崇佩兰。佩兰还是一种很好的草药，具有祛湿、去暑热的功效，很适合煮草药水。

## 6. 菖蒲



菖蒲可以说在端午的地位和艾草齐平，很多地方端午插艾时都会插一把菖蒲。菖蒲在农村的水田边、水沟、溪水旁比较常见，它的叶子有清香的味道，古时人们认为菖蒲具有驱赶毒虫、防病辟邪的作用，常会采摘使用。

比如夜读时，读书人会在油灯下摆放菖蒲，驱蚊醒神。端午采摘菖蒲叶子作为草药，用于煮草药水比较常见。

## 7. 桃叶



桃叶很好找，就是桃树叶子，大部分人都不知道桃叶是药材。

桃叶的功效是祛风、清热、杀虫，对于皮肤痒有一定的作用。采摘桃叶来煮草药水非常好，取材也十分便捷。

端午期间，阳气旺盛，万物生长茂盛，端午日当天有这么一种说法，遍地皆是草药，并且药性最强。所以端午这天采百草也是传统习俗，人们煮百草汤，让全家老少都沐浴洗澡，祛病又纳福，对身体有好处。

药浴既可用于预防，也可用于治疗疾病。端午节是季节交替之际，炎夏即将到来，此时药浴，对防治疾病有更好的效果。一般用于药浴的药物大都具有祛风除湿、清热凉血、抗菌解毒等功效。因此，药浴不但可消除疲劳、清洁皮肤、促进血液循环，还可预防和治疗皮肤瘙痒、痱子、皮炎等皮肤病，对皮肤有一定的保护作用，并可润滑、增香，大家不妨一试。除了全身浴之外，也可足浴。

## （二）药浴的注意事项

1. 药浴温度要适中，不能过热，以免烫伤。
2. 药浴时间不能太长，一般15~20分钟为宜。

3. 药浴时要注意保暖，避免受寒、吹风，洗浴完毕马上拭干皮肤。

4. 饭前、饭后30分钟内不宜沐浴。

5. 对于年老、幼儿和心脑血管病患者，不宜单独药浴，应有家属协助。

6. 高热大汗、主动脉瘤、心功能不全及有出血倾向等患者不宜药浴。

7. 具有活血、发散等功效的草药，孕妇应禁用。

## 五、端午时节话喝茶

古人过端午节时就已经有“品茗”（端午茶）的习惯。时至今日，浙江丽水一带的居民，都会在端午节那天，为家人准备上一壶好茶。

常见的茶叶主要分为绿茶、清茶(包括乌龙茶、铁观音、大红袍)、红茶、黑茶(普洱茶)等几大类。这基本上是根据茶叶发酵程度由低至高划分的。一般而言，绿茶和清茶中的铁观音由于发酵程度较低，属于凉性的茶；清茶中的乌龙茶、大红袍属于中性茶，而红茶、普洱茶属于温性茶。燥热体质的人，应喝凉性茶，虚寒体质者，应喝温性茶。



### （一）普洱茶

胃里积食不化，不但影响肠胃功能，而且会使脂肪、糖份得不到正常的消耗而致胖。推荐饮用普洱茶。

原料：普洱茶适量、干菊花5朵

做法：热水冲泡。

功效：帮助消化、消除油脂。



## （二）荷叶茶

情绪低落、精神压力大，可能引起肠道的敏感性增加，从而产生便秘。推荐饮用荷叶茶。

原料：荷叶3克、炒决明子6克、玫瑰花3朵

做法：用开水冲泡。

功效：清暑利湿、治水气浮肿、生发清畅。





### （三）决明子茶

肠子蠕动功能迟缓的人（尤其是肥胖节食者在节食减肥期间）宿便容易积在体内，造成便秘。推荐饮用决明子茶。

原料：决明子茶

做法：热水冲泡。

功效：清肝明目、利水通便。



### （四）大麦芽茶

体内排气不畅，也能造成腹胀和胃胀，推荐饮用大麦芽茶。

原料：炒麦芽5钱、山楂5分

做法：加冰糖水冲饮。

功效：开胃健脾、和中下气、消食除胀。



### （五）柠檬茶

柠檬茶既能消脂、去油腻，又能美白肌肤。

原料：柠檬切片

做法：榨出柠檬汁，用温水冲调，加入适量蜂蜜。

功效：消脂肪、助消化、美白肌肤、滋润肺腑。



### （六）玫瑰花茶

多功能的玫瑰花，可以冲茶浸酒。多喝可以保护胃。

原料：玫瑰花5克

做法：温开水冲泡。

功效：活血散淤、治肝胃气痛。



### （七）菊花茶

菊花茶是清火、减肥好的饮品。

原料：干菊花若干朵

做法：直接以热水冲泡。

功效：清暑退热解毒、消脂肪、降血压。



## （八）乌龙茶

因节食减肥，吃得少，食物残渣就不足，容易引起便秘，有时积存几天才一次，很容易干燥。推荐饮用乌龙茶。

原料：乌龙茶

做法：简单地用开水冲。

功效：助消化、去痰、解酒食油腻之毒、消脂。



## （九）薏仁茶

浮肿的原因很多，如果是单纯的水分滞留造成的浮肿，推荐饮用薏仁茶。

原料：炒薏仁10克、鲜荷叶5克、山楂5克

做法：热水煮开就可以饮用了。

功效：清热、利湿、治疗水肿。