

市场星报

安徽人的生活指南

2020.6.20
星期六 庚子年闰四月廿九
今日4版 第7371期

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号CN34-0062
邮发代号 25-50

粽叶飘香，端午将至 这份“健康提醒”请收好

端午将至，粽叶飘香，端午节是中国人的传统节日，按照传统习俗，在这一天，人们会吃粽子、绿豆糕，小孩会佩戴上香囊，门前窗台上挂上艾草，这些习俗哪些对身体健康大有裨益，哪些则反之呢？一起来听听安徽省针灸医院专家王颖怎么说。 □王津森 记者 马冰璐

粽子、绿豆糕，有些人要少吃

一提到端午节，最直接的联系莫过于粽子了。王颖认为，对于脾胃阳虚、虚寒的人来说，不宜多吃粽子。对于糖尿病病人来说，由于粽子主材料糯米和内馅都是含热量、能量较高的碳水化合物，也是不能多吃的。

除了喜欢吃粽子外，不少人还特别爱吃绿豆糕，它的主要成分绿豆粉，虽然具有清热解毒、消肿的功效，而且口感也不错，但是它具有大量的砂糖和食用油，对于有心脑血管疾病、糖尿病的人来说也要少吃，或是与中国传统茶饮搭配，起到去油功效。此外，对于正在服用黄芪、白灼等中药的患者不能吃绿豆糕，因为两者会产生反制作用。

一看、二摸、三闻，选出好香囊

如果自己制作，要选择透气性好的布料，还可选用藿香、佩兰等中药放入袋中。据王颖介绍，选择这些中药可以起到镇惊安神的功效。如果是在市场上买香囊，就要通

过一看，即选择手感较好的香囊；二摸，即看看香囊里面填充物可硬实，如果硬实便是比较干燥、没有回潮的香囊；三闻，即闻是否有霉味等。

她建议，要购买大厂家生产的香囊，以免香囊填充物在制作过程中，含有铅等有害物质。香囊佩戴于小孩的胸前、腰部都可以。

艾草有灰最好不清洗， 以免降低驱虫功效

插艾草是一项流传千年的端午习俗，王颖说，买回来的艾草如果觉得沾上了灰尘，最好不要清洗，以免减少艾草中的挥发油成分，降低驱虫功效。

悬挂艾草除了驱虫，还可以减少患由蚊虫叮咬而导致的各种传染病的几率，体现了中医“未病先防”的原则。端午节后，随着气温升高，人们容易患上呼吸道感染、胃肠道传染病、痢疾和蚊虫叮咬继发传染病。



社区“老姐姐们”
生活别样红

∟ 02版

艾灸六个穴位
帮您祛湿气

∟ 03版

潮热天气
一起吃瓜解暑

∟ 04版