



还有两天就是端午节了,端午的端是端正,人是天地之心、五行之端,所以,端为始。午是正中,“一纵一横为午”,纵横交错才正中,交错为阴阳争,由此,阴阳交错立正,才是端午节的原意。端午时节提倡的是人与自然的调和、平衡,那么端午节到底该如何养生呢?端午临近,吃粽子的热情开始高涨,可吃粽子有什么讲究呢?如何对应体质来包适合自己的“养生粽”?本期健康周刊集纳了专家的指导意见,为您端午节养生保健提供参考。
 蔡富根/整理

迎端午 养生粽子包起来

五款粽子美味又养生

没有粽子助兴端午,似乎少了些节日气氛。广州医科大学附属中医医院治未病科副主任中医师高三德表示,要在佳节品尝粽子的美味,不妨对症选材来包些“养生粽子”过过口瘾。他推荐了以下5款“养生粽”。

1. 清热祛湿粽

馅料选材:绿豆、赤小豆、莲子、薏苡仁等适量。

绿豆和莲子是大家耳熟能详的“清热”食材,中医认为,绿豆有“益气,除热毒风,厚肠胃”的功效,而莲子“味甘苦寒”,孙思邈认为它能“止渴除热,补中养神,益气力”。这两味食材搭配利水渗湿的赤小豆和薏苡仁,能减轻糯米对体内湿热的加重。

2. 益气养血粽

馅料选材:蜜枣1~2枚、紫米30克、糯米10克、扁豆10~15克、葡萄干5~8克、紫薯15~20克、花生10~15克。

人体的气血与脾胃密切相关,要补益气血,强健脾胃很重要。蜜枣与紫米都有补脾和胃、益气生津养血的功效;扁豆、葡萄干、紫薯、花生则都能补益脾胃。气血亏虚的体质可以试试用上述食材包的粽子,以健脾强胃、调养气血。

3. 滋补益身粽

馅料选材:小鲍鱼1枚、干贝15克、虾仁2~3克、海参0.5条、香菇1个、板栗

2枚、腊肠0.5~1条。

海鲜多有补肾的功效,如鲍鱼补肝肾、益身明目;干贝补肾;海参滋肾补血、健阳润燥;香菇开胃。肾气虚人群可以食用此类粽子。

4. 抗感安康粽

馅料选材:黄芪30克、党参20克、枸杞子15克、红枣2枚、枇杷叶10克、红豆200克、黑糯米150克;可根据个人口味选择性加入红枣泥、桂花糕、豆沙、白糖等。

黄芪、党参具有补气补阳作用;枸杞子、红枣、枇杷叶等食材具有补血养气、润肺止咳的作用;红豆、黑米、糯米等营养丰富,补血健脾,富含维生素C、D、锌等,有助增强免疫力,利于体力恢复。

5. 健脾安神粽

馅料选材:白术30克、茯苓20克、红枣2枚、松子10克、枸杞子15克、黑米150克、糯米100克;可根据个人口味选择加入红枣泥、桂花糕、豆沙、白糖等。

适合一般人群食用,用量需依个人体质而定;孕妇及哺乳期妇女、儿童等建议在医生指导下选用;3岁以下儿童应避免食用或在医生指导下调整配方。特定疾病人群需遵医嘱选择配方。糖尿病患者不宜食用。

三看一品挑选健康好粽子

临近端午,商场摆出了琳琅满目的粽子,可我们该如何挑选出健康好粽子呢,合肥市妇幼保健院国家二级营养师程圣鸿给出以下建议。

- 1.看时间:**要看粽子标签上的生产日期和保质期,别买变质粽子;
- 2.看渠道:**一定要买商场、餐饮企业、超市里的正规渠道粽子;
- 3.看包装:**要注意粽子的外包装,买安全、卫生的粽子;
- 4.品味道:**购买品尝粽子时,如果粽子有点酸、有点发苦、口味不正,不要购买和食用。

延伸阅读

端午节养生,5项活动不能少

端午节到来,季节进入梅雨期,暑气加湿气容易对人体的消化道、呼吸道等带来影响,是比较容易生病的季节。那么端午节如何养生呢?专家特别强调,宜使脾胃心肺之气调顺。除了药物、食疗及平和心态外,应同时加强运动。

- 1.赛龙舟、洗龙漱水。**龙漱水也就是龙舟竞渡过的水,民间有“五月节洗龙漱水”的俗语流传。
- 2.挂香囊。**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。端午香囊用到的中药有散风驱寒、健脾和胃、理气止痛、通九窍的功能,从而起到防病的作用。
- 3.悬艾叶菖蒲。**中医学上以艾入药,有理气血、暖子宫、祛寒湿的功能。
- 4.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。
- 5.滚吃鸡鸭鹅蛋。**全国各地均为流行。据说这样做可免去儿童的肚子疼,实则为节日的一种嬉儿游戏。

指导专家:广州医科大学附属中医医院治未病科副主任中医师高三德、合肥市妇幼保健院国家二级营养师程圣鸿

四类人不宜多吃粽子

粽子不宜多食,一天最好不要超过2个,过多可能引起消化不良、胀气。专家特别提醒以下四类人不宜多吃粽子。

1.老人、儿童及消化功能不佳的人群:粽子多用糯米制成,黏性大,老人和儿童如过量进食,极易造成消化不良,由此产生胃酸过多、腹胀、腹痛、腹泻等症状。

2.糖尿病患者:粽子中含有含糖量很高的红枣、豆沙等,吃时通常还要加糖拌,如果不加节制,就会损害胰岛功能,引起患者血糖和尿糖迅速上升,加

重病情,甚至出现昏迷、中毒。

3.胃、肠道病患者:患胃及十二指肠溃疡的人若贪吃粽子,很有可能造成溃疡穿孔、出血,使病情加重。建议尽量趁热吃粽子,此外,可以搭配一些清爽的蔬菜、水果。

4.高血脂、冠心病:吃多了,可增加血液黏稠度,影响血液循环,加重心脏负担和缺血程度,诱发心绞痛和心肌梗死。

