

吃五黄、赛龙舟、插艾叶 端午节 跟着民俗学养生



下周,就将迎来传统节日端午节。端午又叫阳节,有道是“吃过端午粽,棉衣远远送”,象征着阳气开始旺盛。

端午节,在我市农村都要进行一次大扫除,门上要插菖蒲、艾叶,以驱阴、驱鬼、驱邪。家院四壁和家具农具,要喷雄黄酒以灭蝇、蚊、蛇等。这一天,全家人都吃五黄:黄瓜、雄黄酒、黄鳝、黄鱼、咸蛋黄。据说,喝过雄黄酒不会发痱子、生疥疮。喷完雄黄酒后,大人们还要在小孩子的额头上用雄黄写上个“王”字。

这些年,随着对传统文化的重视,我市的端午文化活动也越来越多的,在南溪江上还能看到划龙舟。

但是,端午也是中医时令病、暑病的开端,早在《黄帝内经》中就有暑病相关描述,并认为暑病乃冬季寒邪伏藏体内,至夏而发的伏气温病。因此,古人还把端午节称为“卫生节”,从这时候开始,人们要预防夏季传染病和各类寄生虫。

□记者 吕鹏

赛龙舟,调节气血

咚咚咚 伴随着一阵鼓点声,一条龙舟在南溪江面上飞驰,吸引了不少在江边散步的市民注意。

上个月,市凌风龙舟俱乐部举行“龙上水”仪式,祈求风调雨顺、国泰民安。在下周端午节前,我们还将举行一次江上划龙舟活动。凌风龙舟俱乐部队长赵东风告诉记者,在每周六的晚上,如果天气好,江面适合划舟的话,他们也会进行划龙舟活动。

划龙舟一直是端午节的传统运动项目。那么,划龙舟除了是一种民俗的传承外,对养生又有什么作用呢?

端午时节是一年中阳气至盛的时段,天气较烦闷,假如工作压力大,人体生理气血运行不顺,容易烦躁忧

郁、心悸胸闷。情绪的变化,会影响脏腑的功能,亦可导致精神疾患,如喜伤心、怒伤肝、忧伤脾。夏季养生,宜使脾胃心肺之气调顺。所以除了药物、食疗及平和心态外,也应同时加强运动。

目前,龙舟竞赛、水中抢鸭、远足登山等民俗运动在民间流传。适度的有氧运动,出出汗,可以达到内外通达、阴阳平衡、强健体魄的作用。

除此之外,从这个时节开始,要注意夜卧早起养阳气。《黄帝内经》强调“夜卧早起,无厌于日”。端午期间,白昼时间更长,所以睡觉应更晚一些,早上起得更早一些。夜卧适宜10点半左右,早晨6点左右起床,头脑更清醒,也不容易犯困,精力更旺盛。

善用艾叶,驱蚊虫

民谚说:“清明插柳,端午插艾”。艾叶,作为中医常用的中草药,性温,具有散寒除湿、温经止血等功效。据说,民间有“悬艾人、戴艾虎、饮艾酒、食艾糕、熏艾叶”的民俗。有的人家在堂屋、床头等处也挂上艾草。

端午时节空气潮湿,而艾叶的

芳香清新,能祛除毒气,除污浊,净化空气,保持室内清洁卫生,起到消毒预防疾病的作用。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。所以古人称“艾”可以“避邪”,至今有“家有三年艾,郎中不用来”之说。

吃“五黄”,提精力

农历五月,江南人称“五黄月”,因有五种带“黄”音的食物上市而得名。五黄中,因为雄黄酒有毒性,一般用普通黄酒替代,另外,也有用黄豆代替咸鸭蛋。在端午节的中午,最适宜吃五黄餐,就是把五种黄颜色的食物混在一起吃。因为中医理论认为,端午节是一年中阳气最盛的时候,而中午又是一天中阳气最盛的时间节点,可利用“五黄餐”抑制霉运、提升自己的精力。

黄瓜:端午节是黄瓜上市的季节,加之此时潮湿闷热,而黄瓜性属寒凉且富含汁水,端午时节吃点凉拌黄瓜生津解渴又消暑开胃。

黄鳝:经过一个冬天的蓄养和一个春天的复苏,端午时节的黄鳝肉质细嫩,营养丰富,不仅食味好,而且具有滋补功能。民间素有“端午黄鳝赛人参”的说法。据《本草纲目》记载,黄鳝有补血、补气、消炎、消毒、除风湿等功效,民间用以入药,可治疗虚劳咳嗽、湿热身痒、痔瘕、耳聋等症。

雄黄酒:神话传说《白蛇传》中,白娘子饮雄黄酒,现出蛇身的原形。故民间便认为蛇、蝎、蜈蚣等毒虫可由雄黄酒破解。端午佳节饮黄酒可以驱邪解毒,身体健康。

黄鱼:黄鱼平时喜欢栖息在较深海域,4月至6月在近海洄游产卵,秋冬又回到深海区。端午时节,大黄鱼会乘海潮而来,所以成为端午前后的时令菜。这时的大黄鱼长得体态肥胖,肉质最美味。黄鱼通体金黄,口唇朱红,被人们赋予富贵祥和的文化色彩。闽东民间素有以大黄鱼作为上等礼品馈赠至亲的风俗,端午节尤为盛行。端午送大黄鱼,蕴含美好的期盼。

咸蛋黄:咸蛋黄没有黄鳝、黄鱼和黄瓜的时令性,因为有个“黄”字,于是也进入了“五黄”的行列。端午吃咸蛋黄,寓意着健康平安。蛋黄以出油、颜色红而油多为上品,也正因为如此,高血脂、高血压的人群最好不要吃咸鸭蛋。

永报佳缘 重出江湖

浓情端午活动 喊你来

记者 高婷婷

说起端午,你的脑海里会浮现出什么?是各式各样美味的粽子,是热火朝天的赛龙舟,还是一个个精致漂亮的艾草香囊?

包中香黍分边角,彩丝剪就交绒索。端午即将来临,因疫情沉寂已久的永报佳缘将联合尚和合青年人才驿站,重出江湖,为永城单身青年男女献上一场以端午为主题的联谊交友活动,内容包括端午知识有奖竞答、制作香囊比赛、剪纸表演等。

本次活动由市委人才办、市总工会、团永康市委、市图书馆联合主办,还得到了市教育局、公安局、卫健局、综合行政执法局等单位的支持。

古人认为,端午时节,天气湿热,五毒尽出,蚊虫滋生。每逢端午这天,民间家家户户流行兰汤沐浴、悬艾草菖蒲、饮药酒、佩香囊等习俗,以表达辟瘟除秽、祈求健康平安的美好愿望。

在古代佩带盛有香草的香囊并不是女性的专利,男子中也一样普遍。香囊也常被系在裙带上、衣带上,或系在胸前、怀中,作为贴身之物藏在衣裳的内里,用香气亲近着人的肌肤。

香囊还可以放在床边枕畔,舒心安眠,也可佩戴于身香身醒神,或者放在办公桌旁,工作累了,深深地闻一闻,下个灵感便轻松而至。

随着时光推移,作为古时生活必需品的香囊,后逐渐演绎成世人表情达意的道具,特别是作为相爱男女的定情信物。小说《红楼梦》中,林黛玉就曾给宝玉做过香囊,一针一线凝结着情意,绵绵情思,含蓄又优美。

本月23日晚,工作人员将在市图书馆二楼备好端午香囊的制作材料,组织单身青年男女亲手体验制香囊的快感。穿针引线,几块色彩斑斓的布被拼接起来,填入艾草作为内容物,扎紧,再用五彩细线作穗子,一只漂亮精致的香囊便完成了。

对于擅长针线活的人来说,这个活动可谓是再好不过的“秀场”。他们可尽情展示游刃有余的模样,灵巧的双手翻飞在布帛和针线之间,还可以手把手指点其他参加者。而因为香囊制作简单,即便从没接触过针线活的人也不用担心无从下手。

手作香囊新鲜出炉,趁着热乎的端午佳节,驱邪去恶、驱虫避瘟、熏染遗物、赠亲送友,都是不错的选择。如果在活动现场,遇上了喜欢的男孩女孩,送上自己亲手制作的香囊,聊表情意,也不失为一个应景的示好方式。

来吧,不要再形单影只地宅在家里。跟着永报佳缘一起,参与到动手制作的沉浸式体验中,感受传统中华佳节的氛围,和一大群年龄相仿的单身朋友们一起热闹起来。说不定,在活动现场,你就刚好与你的那个TA不期而遇了呢?

报名看过来

活动时间 6月23日晚7点半开始
活动地点 市图书馆二楼
活动费用 50元/人(馈赠精美礼品一份)



扫二维码

参与活动

永康市安全生产委员会

永康市应急管理局

永康日报社

宣