

端午节

过的就是这些习俗

文| 蔡玲玲

在弥漫着栀子花的空气里,在街巷中飘荡着煮粽子的香气里,端午节要来了。农历五月初五称 端午 ,端 是初始的意思,午 在古时与 五 通用,因此称之为 端午 。在瑞安地区,端午节是个重大的节日,它和春节、中秋、冬至并称 四节 。端午节,不仅是为了纪念爱国诗人屈原,也是一个与节气相关的节日。瑞安的市民,依然在端午节这天保留着许多美好的传统习俗。看看,哪些活动会是你家端午节的保留节目?

饮食 吃艾端午粽 棉衣慢慢送

瑞安民间有谚云:吃艾端午粽,棉衣慢慢送、未吃端午粽,寒衣不好送。可见粽子是一种可口应时,又标志季候转换的节物。瑞安人做粽子,喜以箬叶包糯米、用棕榈叶片束缚粽子后放在水中烧煮而成。

除了吃粽子,瑞安还有吃薄饼

的习俗。薄饼是将面粉调成糊状,在平底锅中煎成又薄又圆的面饼,然后铺上炒好的肉丝、豆芽、韭菜、香菇、鸡蛋等菜肴,卷成圆筒状,吃的时候一口咬去,满嘴香喷喷的,可以品尝到多种味道。

端午节那天,家家户户的主妇

们都会起得特别早,将事先准备好的大蒜和鸡蛋放在一起煮,直到大蒜软烂为止,供一家人早餐食用。民间传说早餐空腹食用大蒜、鸡蛋可避 五毒 ,有益健康。端午那天大家都会把粽子、鲜鸡蛋、咸鸭蛋、大蒜和重午草煮熟作早餐。

娱乐 大人划龙舟闹端午 小孩挂蛋袋祈安康

五月端阳赛龙舟,林垟水乡竞风流。近年来,我市每年在林垟湿地公园水上龙舟基地举行竞技龙舟大赛,吸引了不少市民前来观看。

端午节赛龙舟是一项深受群众喜爱的传统民俗活动,在瑞安有着上千年的历史。传说屈原死后,

楚国百姓哀痛异常,纷纷涌到汨罗江边去凭吊屈原。渔夫们划起船只,在江上来回打捞他的遗体。他们争先恐后,追至洞庭湖时不见踪迹。之后每年农历五月初五划龙舟以纪念之。借划龙舟驱散江中之鱼,以免鱼吃掉屈原的身体。

如果赛龙舟是大人们的娱乐

活动。那么,撞蛋就是孩子们的节目了。端午节吃鸡蛋,如同吃粽子一样重要,家长将鸡蛋放进事先编织好的彩色蛋袋里,挂在孩子们的脖子上,寓意 逢凶化吉、吉祥安康。因此,撞蛋 也成了孩子们在这个特殊节日里的 必备项目。

居家 悬挂艾草菖蒲 焚香洒雄黄酒

端午节一大早,家家取菖蒲、艾叶,做成蒲剑、艾旗,悬在窗前或门上。据传,菖蒲为天中五瑞之首,象征驱除不祥的宝剑,插在门口可以避邪。

雄黄具有解虫蛇毒、燥温的功用,因而端午时,人们在酒中放少许雄黄,或以菖蒲末拌雄黄入酒制成,以饮此酒用以避邪。除饮用

外,还有将酒涂抹在儿童耳、脸、额、头顶等部位,据说能杀菌及诸病不染,更有典型的方法是用雄黄酒在小儿的额头上画 王 字,一借雄黄来驱毒,二借猛虎来镇邪。此外,有些家庭还会采药草煮汤给小孩沐浴。

到了端午节的正午时候,有些人还在房间里焚起苍术、白芷、茴

香之类药品,熏灭毒气,并用石灰撒遍屋内外阴湿地方和角落,然后用雄黄烧酒,处处喷过,以避蛇蝎诸毒。

除了焚烧苍术、白芷、茴香,长辈们还喜欢把茴香、白芷、丁香等药料,缝入小袋里,做成 香袋 给孩子挂在胸前,祝福祝寿、防疫祛病、避瘟驱毒的意思。



礼仪 嫁出去的女儿回家望娘 女婿们挑着 端午担

端午节,也是女婿们挑着 端午担,讨好 岳父、岳母的重要日子。

古时,人们认为农历五月初五是恶月、恶日,百虫繁殖、病气上攻,甚至在迷信的说法中,连这一天出生的孩子也被视为不祥。因此,端午这一天,有很多事情要避讳,民间就有接出嫁的女子回娘家 躲端午 的习俗。

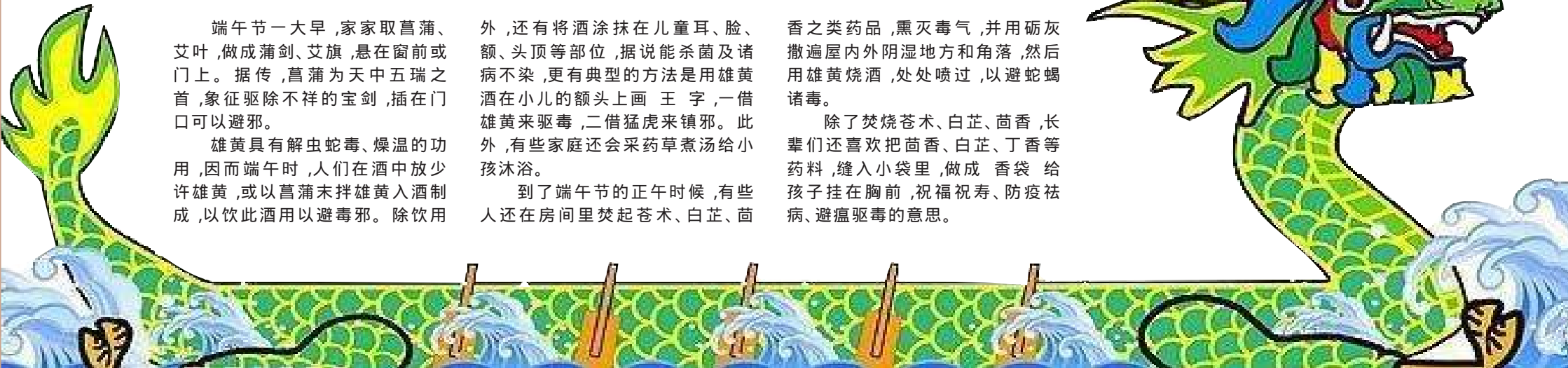
俗语称 嫁出去的女儿如泼出去的水,尤其是在古时,女儿出嫁后,一年中只有在规定的日子才能回娘家,而端午就是其中之一。因此,端午节 还有一个别称 叫 望娘节。

尽管是回家看娘,也总不能两手空空吧?因此,女儿一般都会备上鱼肉老酒、南北时货等食物,也就是俗称的 端午担。至于,挑担的重任,自然就落在女婿的肩上。礼物都是装在前后两个挑篮中,扁担必须是红漆

上色的,两头都要系上红绳。因此,端午节叫做 送节,也叫 望节,是拜望的意思。

如果是婚后第一个端午,叫做 望头年,也叫 送新庚,粽多至八十把,肉多至百余斤,其余鱼、鸡、鸭各一对。另外还有果饵、枣、栗、荔枝、龙眼等等。在收到女婿的 端午担 后,岳父、岳母除了会请小两口吃上一顿丰盛的家宴,也会 回礼。回盘则是新夫妇夏天穿的衣服各几套,还有鞋袜、肚兜、扇子之类,并把子孙粽回还几个,是祝女儿多子多孙的意思。

如今,不再有 端午担,因为子女们在手机或电脑上动动手指就能将礼品直接寄到父母家,嫁出去的女儿也不用仅在特殊的日子回家探望父母,因为陪伴已经成为日常的一种行为。



心情可放纵 嘴巴需把持

文| 欧苗苗

端午节就要来了,除了让人期待的假期,还有心心念念的美味粽子。粽香虽然诱人,但吃粽子也有学问。最近,有不少市民都把粽子作为早餐,有的甚至一日三餐都以粽子果腹。其实,吃法不当有可能会影响人体健康。面对诱人的粽子,我们究竟怎样才能过嘴瘾的同时还保持健康呢?

案例

37岁二胎妈妈 吃了粽子患急性肠胃炎

端午节临近,很多市民家里早已准备好大大小小的粽子。可是,市区37岁的林女士,却因为吃粽子住进了医院。怀孕6个月的林女士平常就爱吃粽子,一个早上赶着上班来不及吃早餐,在上午10时左右进食了半个粽子,没想到,中午12时左右就因腹部剧烈疼痛在地上打滚,家人也分不清是早产预兆还是胃痛立即打110被送进了市人民医院。随后,在医院产科和消化内科医生的联合检查下才知道,原来她是因为吃了粽子后消化不良引发了急性肠胃炎,产科医生还说了一句:幸亏送来及时,不然急性肠

胃炎带来的剧烈腹痛和孕妇的不安情绪很可能会刺激胎儿,造成早产。

我这几年有轻微的胃炎,平时胃口不错,消化能力也可以的,真是没想到被半个粽子折腾了,差点造成严重后果。林女士说起此事,后悔莫及。

记者从市人民医院消化内科了解到,每年端午节前后,医院总会出现部分因为吃粽子不当,引起消化系统疾病问题的患者,还有患者因消化不良导致心脏病、糖尿病等旧疾复发,一些急性疾病甚至威胁生命。

千万别小看吃粽子的问题,粽子虽然好吃,然而制作粽子的原料糯米,油性及黏性较大,过量进食容易引起消化不良,并由此产生胃酸分泌增多、腹胀、腹痛、腹泻等症状,所以不可贪食。市人民医院体检中心健康管理部主任谢海波说,粽子蒸或煮熟后,会释

放出一种胶性物质,进食后会增加消化酶负荷,加之其性温滞气,吃多了会加重胃肠负担,所以胃肠道疾病患者及消化能力较弱的老人、儿童突然进食大量粽子,极易引起消化不良、腹泻等问题。

谢海波还提醒说,吃粽子有很多讲究,食用不当可能会影响健康。女性吃粽子一天最好不要超过3个,男性最好不要超过5个。吃粽子的同时,要搭配蔬菜、水果,可帮助肠、胃蠕动。此外,睡前两小时最好别吃粽子,不要吃含水分很多的寒性瓜果,比如西瓜,以免造成腹泻或腹痛。

分析

吃1个裸粽 相当于吃两碗米饭

可别小看这小小一个粽子,所含热量可不低。

粽子有个特点,就是 饱感延迟。大部分食物都是吃下去马上就有饱感,刚吃完饭的饱感是最强的。而糯米食品吃下去没觉得多饱,要到餐后30分钟左右才达到饱感的高峰。

据了解,粽子的热量依其大小、食材、烹调有差别。很多粽子里都有猪油,尤其肉粽。红枣、豆沙粽则含糖极高。有医学专家指出,一只中等大小,约120到150克重的 裸粽,也就是

什么都不加的白粽子,热量约200至250千卡,而一只肉粽根据所用肉的肥瘦和含猪油的多少,有300至400千卡,豆沙粽的热量也在300千卡左右,热量在粽子王国中,可以数一数二,因除了砂糖或蔗糖含量较高外,豆沙粽多以猪油炒过,所以热量增加很多。因此,一只粽子的热量,往往比一碗饭(100克116千卡)的热量高出许多。

谢海波分析,若一餐吃粽子超过1000千卡,至少要慢跑16公里,或健走18公里,或骑自行车40公里才能消耗,一餐放纵吃太多,一整天热量破表,对肠胃也不好。此外,吃粽子后,尽量不要再喝汤汤水水,如果饮料、汤

水等超过300毫升,胃部就会撑大,消化不良情况也会更加严重。

对此,吃粽子除了必须注意控制量外,不少网友建议可采用包健康粽的做法,如果是自家制作,可以作一些改良,比如可以放些五谷杂粮,减少糯米的黏滞感,放些绿豆,可起到清热的作用;多加一些红豆、薏米、麦片、香菇、竹笋等来增加纤维含量,用瘦肉代替咸蛋黄及肥肉,减少油腻感。总之尽量做到少油、少盐、低热量。

值得一提的是,部分病人吃粽子要特别当心。慢性胃病、胃溃疡患者以及老人、孩子这两个肠胃虚弱的群体都要慎食粽子,对患有胆结石、胆囊炎和胰腺炎的市民,则建议不要吃肉粽、蛋黄粽等一些过于油腻、脂肪、蛋白过高的粽子,否则可能会引起消化不良、胀气,导致疾病急性发作。

