



健康端午

端午民俗 健康优先

安徽省中医院专家——给你支招

□ 邹传科

临近端午,市面上各式各样的粽子已经悄然摆上摊头,飘香的粽子让好吃嘴们垂涎。人们津津乐道于选择什么口味的粽子食用时,安徽省中医院专家提醒,粽子并不是想吃就能吃,身体有某些不适症状的人群尤其需要注意。

关键词一:吃粽子

省中医院专家认为,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。

绿豆糕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,对于正在服用黄芪等中药的患者不能吃绿豆糕,因为两者会产生反制作用,不利于药效发挥。对于

吃粽子、绿豆糕的时间,省中医院专家认为也是很有门道的:一般应在2餐之间,并且减少正餐摄入量,晚上

要少吃,上午可以多吃一些。专家同时建议,配合粽子、绿豆糕,可以喝一点茶水,去掉油腻。不过泡茶水不宜过浓,因为浓茶会抑制胃对铁的吸收,造成缺铁性贫血,反而造成肠胃不适等情况。

关键词二:挂香囊

如果自己制作,要选择透气性好的布料,还可选用藿香、佩兰、金银花、菊花等中药放入袋中。专家介绍,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。

省中医院专家建议,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。香囊别于小孩的胸前、腰部都可以。

关键词三:插艾草

专家说,买回来的艾叶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,还可以减少由蚊虫叮咬而导致得各种传染病的几率,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传染病、胃肠道传染病、痢疾和蚊虫叮咬继发传染病。

“艾叶香 端午情”

端午节是中华民族的传统佳节。为了更好的发掘、传承和创新端午节的文化内涵,6月5日上午,团安村社区党委联合三十八所共同开展“心连心与爱同行”端午节包粽子活动,社区党员、退休人员等40余人参与活动。

活动现场,将参赛选手分为5个小组,参加包粽子“能手大比拼”活动。每个小组做到竞赛与娱乐相结合。最后,社区工作人员带上做好的粽子,上门送给困难党员、残疾人、困难户。希望他们能过一个安定祥和的传统佳节。

黄雅婷 徐畅 许丹

华夏保险合肥开展圆梦行动

日前,华夏保险合肥中支在全市范围内开展“未来星”客服节之圆梦行动。此次活动主要是华夏保险联手民政、教育部门、社会公益组织针对困难儿童救助开展的爱心行动。在六一儿童节当天,华夏保险合肥中支圆梦工作组人员探访了10余名贫困儿童完成“圆梦行动”,为改善贫困儿童的生活尽一份薄力,以实际行动践行了“让华夏充满爱”的企业使命,同时呼吁全社会对贫困儿童的关注。

杨维良 邹传科

周末旅行网 www.zhoumoyouyou.com

6月9号10号发 **亲子1+1 ¥148元**

[乡村嬉游记]快乐升级 超值体验 端午发班
采黄杏捡鸡蛋捉泥鳅钓龙虾喂山羊亲子体验游

8:20指定地点集合,前往蓝莓庄园,这里山清水秀,这里人杰地灵,这里风景独好。乐享假日,徒步上山采黄杏,原生态杏树,新鲜体验,参加趣味找鸡蛋活动,体验喂山羊,上山摘蓝莓,水塘边抓泥鳅,开展趣味钓鱼,钓龙虾活动,体验田园生活后寻柴火,烧土灶,分工协作,共同烹制暖心大餐,中餐加送山泉水老母鸡汤,享受户外自助盛宴,后前往名人故居,看和平将军戎马一生,颁发劳动奖状,快乐过周末,欢乐齐分享。

互动活动:有奖互动游戏
活动赠品:每个小孩赠送劳动奖状一份
费用包含:活动组织,物料费,中餐,保险等;
报名电话: 65715810 周末游群: 294499548

活动保障支持及接待: 时光旅游 周末旅行网
安徽时光旅行社有限公司 许可证: L-AH000422 四星资质

说走就走 周末出游 安徽亲子游学旅行的开创者

Bus list **公益价 ¥68元**

[拯救桃子在行动]6月10日发大巴全含
幸福花海农场+桃子公益采摘+刘铭传故居家庭体验游

春赏桃花夏摘果,今年雨水充盈桃子丰收,据合肥电视台新闻报道小庙果农500亩桃子大批上市,出现市场滞销,由合肥市电视台倡议周末旅行网率先行动,举办“拯救桃子”公益采摘之旅活动,采小庙鲜桃,赏幸福农庄花海,品肥西特色土菜,诚邀热心旅友共同参与,人人献出一份爱,将果农丰产丰收不伤心,这是一次发自内心的帮扶体验,这是一次家庭共建的公益之旅。

互动活动:桃子采摘花海漫游
费用全包:往返交通、中餐、采摘组织费、意外保险等;
报名电话: 65715810 周末游群: 294499548
特别约定:参加活动,每人捐助10元,赠送5斤桃子
参加活动每组家庭赠送天地精华矿泉水一箱!

活动保障支持及接待: 时光旅游 周末旅行网
安徽时光旅行社有限公司 许可证: L-AH000422 四星资质

岱山湖 国家AAAA级旅游景区
www.dslake.com

端午佳节

Happy Duanwu Festival

活动时间: 2016年6月9日-11日

游 湖光山色

玩 水上乐园

品 亲子烧烤

享 休闲垂钓

撕名牌团体大战

烧烤露营派对

浑水摸鱼

沙滩篝火晚会

天鹅岛寻宝

客服热线: 0551-64253850 / 64253851

自驾路线: 合肥-肥东-上合蚌路-梁园-张集-古城-岱山湖

旅游专线车: 合肥汽车东站乘坐合肥-岱山湖旅游专线车, 10分钟一班