



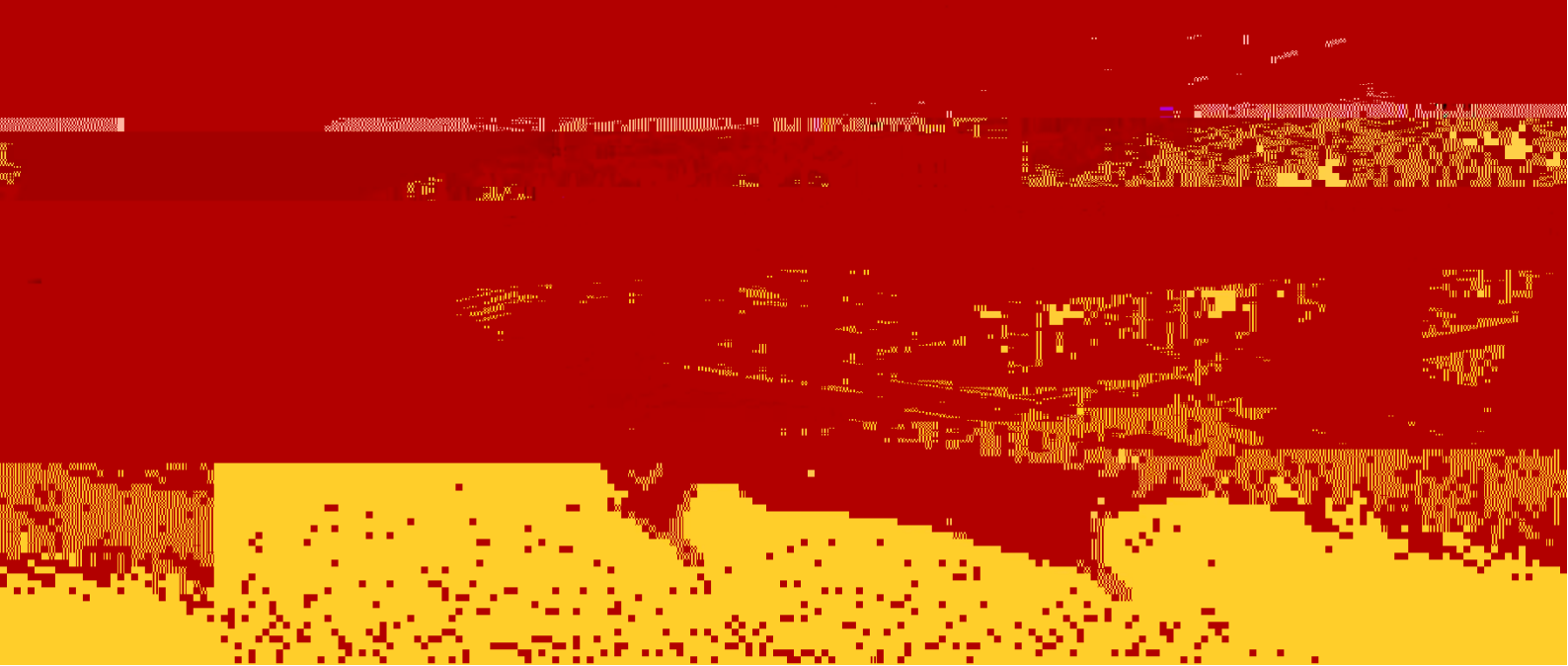
柳州工学院  
LIUZHOU INSTITUTE OF TECHNOLOGY

# 后勤基建工作画报

2023年第5期（总第24期）

后勤基建部 编

2023年5月31日



# 目 录

一、 端午节与健康的关系 .....	1
二、 端午健康养生攻略 .....	4
三、 端午传统习俗保健康 .....	9
四、 端午时节话药浴 .....	14
五、 端午时节话喝茶 .....	21

## 一、端午节与健康的关系

与中、午、元、中、传、午、义、午、初五、午、为五、初五。



不、午、一、。“”，  
“”中即为。午则“中”，中  
传午为一11到13，中午，“中午”  
午即为。

从，于北以南区，午  
候，中位一中。以，人  
午也与。

以，午一中之，也不冷不  
候，，候交。从人，  
凉即，即临。



午 前 ， 也 加 。  
 ， 个 候 了 ， 、 、  
 也 出 。  
 ， 个 候， 剩 剩 不 到 冰 ，  
 ， 于 升 加 一  
 一 中、 一 像 。  
 农 ， “ 午到，五 ” ， “五 ”  
 、 、 、 、 5 动 ， 到了 午  
 前 ， 也 们 ， 们会 出 代。  
 候， 农 人们 到。



午 之 以 ， 则 为  
 一 ， 以 ，  
 净化 。

主 (主 于农  
 )。事《 传》中 了 以 出 ，借  
 作 ， 为 到了 ，一  
 不 。

以，中 传 习俗， 健 养 。



中 人们， ， 于 中，  
 下 ， 化 体  
 化了， 也 不利 养 体，从  
 为健 下 。

前， 午 传 ， 了 假  
 休 。 分 励 出 以 动 ， 但  
 们也 会利 个 ， 体 一下， 以  
 交 体 ， 免 。

以， 午 ， 了 、划 出 ， 别 了  
 ， 也别 了 一下， 再  
 ， 准 ， 为 到 做 健  
 准 ！

## 二、端午健康养生攻略

午，传。，“”；  
 午，十二中，。午，一中  
 候了。，，  
 ，体免侵。也为，五午作  
 “卫”，午为一个全、健  
 。午到了，你一份午养，以  
 养，以，动以，中以。  
 们午！



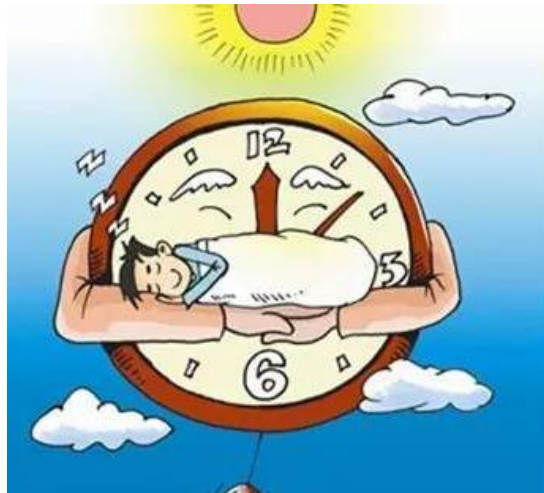
《·》：“，一主，人  
 ，中，，乃。”人体  
 中 与 一 之中。  
 午 前 何 养？《内》 们 “卧  
 ， 于”。午，，，  
 以 一些，上 一些。

(一) 起居：夜卧早起，养阳气

卧：十 半之前。 一些，但 也不，

11 不， 不了。 十 半以前，

养。六时，且  
 入力动，也不  
 力。午：午人体“”候，休也利于人体  
 化。养“养”，午养佳。



(二) 饮食：健脾祛湿，调气血

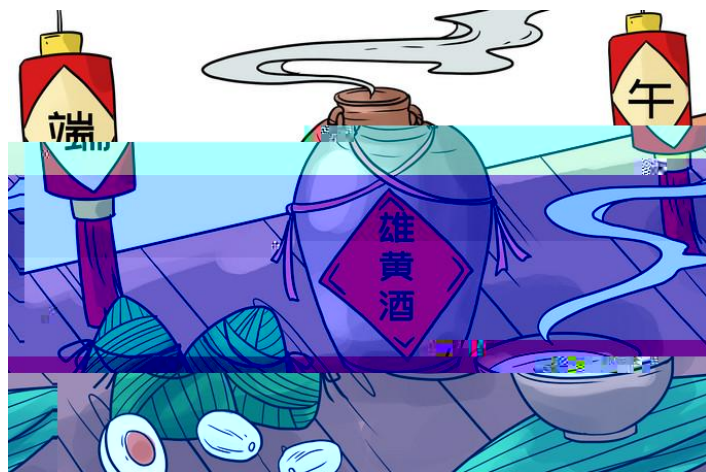
到午一，人们习俗。了，  
 习俗。午值一之，人们下  
 ，加，、健、  
 以些习俗养。

1. ——健

医为，中佳，具作。  
 “”中分，健、  
 作。也保健作。、  
 具、利功，、  
 养丰。也制、  
 、人不。



2. 午 即 入 午 时 分 钟 升 于 天 中 午 时 分 钟 具 有 清 心 火 降 心 火 之 功 用 以 内 中 午 时 分 钟 别 具 一 番 风 味 但 于 午 时 分 钟 之 力 以 一 医 生 之 制 度 。



3. 午 时 分 钟 具 有 清 心 火 降 心 火 之 功 用 以 内 中 午 时 分 钟 别 具 一 番 风 味 但 于 午 时 分 钟 之 力 以 一 医 生 之 制 度 。



利。《农》中，“具健养、利、功，且，也利于养。养，中其。与仁一，也利。

### (三) 运动：强身健体，防疾病

午，人体不，会功，亦。以了、，也加动。

1. 划：午动，于划了。划使全，功，代，也之化。一之事，午前健，不一动，健。

2. 健：健体中，“”单动，传医为“为之”。健到健体作。

### (四) 中草药：避毒祛邪

午不不。午，习俗，：以、，上以，使人体健。中医为、、，入、、。功。以“三，中不”一。

了 ， 午 中 、 、 、  
， 一 ， ， 保健



以 ， 午 之 ， 养 ： 以

### 三、端午传统习俗保健康



农历五月初五、端午安康、粽叶飘香 浓情端阳

“仲 午。 ，初也。”

——《 》



午 ， 、 、 兰 ， 上 先 以  
。 为 ，  
， 为 “ ” “ ” ， 一个全 、  
、 健 。  
午 不 了 、 、 传 习 俗 ，  
仪 丰 养 保 健 。 么 午 何 养  
保 健 ？

#### (一) 吃粽子清热除烦

午 为 “ ” ， 一 中 ，  
， 人们 不佳， 再加上 习、 作 “ 力  
” ， 人体 不 ，  
些 ， 不光 以 健 养 ，  
中医 为 ， 、 ， 入 、 、 ， 具  
、 中 ， 健 养 ， 功 。 也

保健作。、、具、利  
 功，、养丰。  
 于中，中化，一个、  
 。包，北、  
 南，些功。：  
 以、；以、利；  
 利、。



，制作，  
 化不，升之，便、，  
 以不。别、人不。  
 不人化，一，以  
 做。

## (二) 艾叶菖蒲祛毒除瘟



：“午。”午，  
 、于，于中，其。  
 (也)一化中，作。  
 代，、  
 作。、作，  
 。



代人、。于  
 个，专，以剂决。  
 以午前，、  
 2-4 以上，到作。  
 中医“午”传。、、，入、  
 、，全入，、、、  
 、、、作。中医以  
 做，全，免力，  
 化。、，以。  
 “午”为午利于体  
 内，从养功，冬。

(三) 涂雄黄酒杀虫解毒

午前，南区入，件  
 利于、动。一、中  
 ，内分，之即会中，人之以  
 。也人午，但于主分  
 二化，分为，不内。  
 午习俗之一。午，人会  
 、、，且写  
 一个“ ”，传以。于从，  
 亦不，以中。



午，制，  
 下，具作。

#### (四) 挂香囊散风驱寒

午习俗，也一传  
 。制午到中、、、  
 、仁、，两克，再加1克丁。几  
 中，中，。以佩前、  
 ，也以、内内。几中，  
 、健、九功，从到  
 作。

不再利一个。了，们以，也。了，个候

### (五) 五月六月 人气在头



《内》：“五六，，人”。保养，保养，人，保养不，会使人、，保养关。为上，其冲，刮一，使人以保。

#### 四、端午时节话药浴



午 传 之一，也 人 为“  
午 ”、“ ”、“ 兰 ”、“卫 ”， 人 一  
会 前 上 、 、 上 、 ， 为  
了 ，也 会举 一些保健 动，例 “ ”  
动内 之一， 一 俗 “ 午 个 ，  
一 ”。 写 《九 ·云中 》：“ 兰 兮  
，华 兮 。”人们 五 兰 ， 兰  
，  
也 以 出 午 不 养 保健功  
，下 几 不 ， 以 ， 到  
功 。

##### (一) 草药介绍

##### 1. 冬

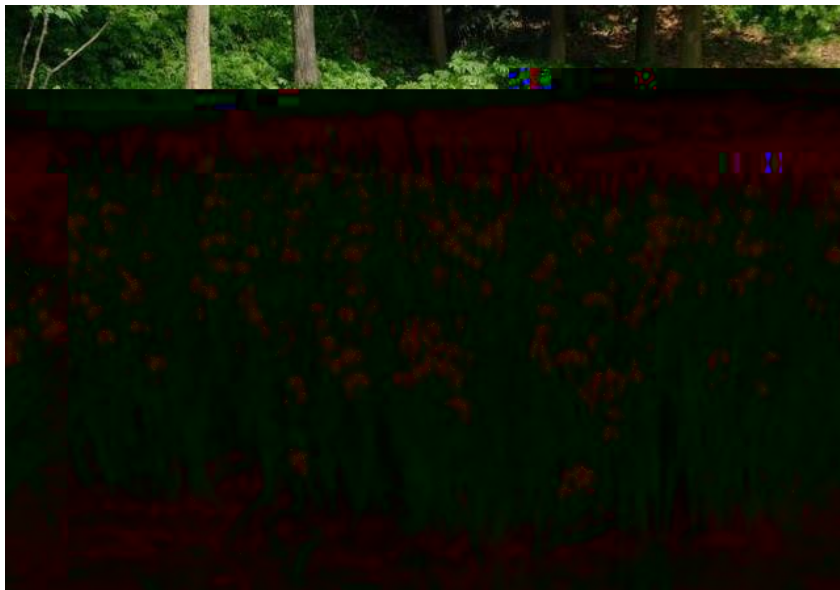




冬 其 一 ， 人们一 会  
 ， 制作 中 ， 卖， 中 、  
 、 、 功 ， 人们会 午 ，  
 之 令人 。

以 冬 100g ， 人 ， 不  
 但 以 ， ， 一 ， 会 之  
 前一 光 。

2.



、 、 ， 、 ，具 化 ， ，  
 ， 作 。 代 出， 剂  
 制作 ， ，  
 一 作 。

： （ 100g）， 。  
 ，即 。 以 制 上 ， 体  
 ， 于 、 一 功 。 且  
 ， 、 、 。

### 3.

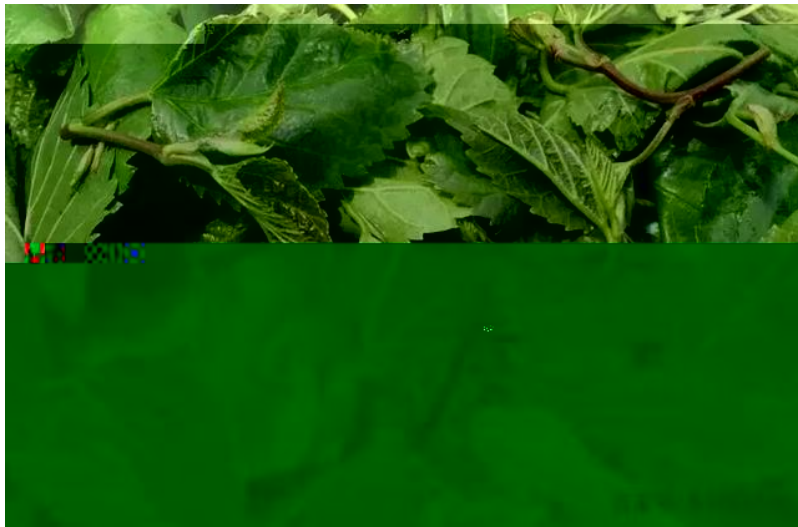


， 、 ，入 、 、 ， ，  
 ， 。 代 出， 具 作 ；  
 ； 制 作 ， 于 、  
 、 。 ，不但 以 ，  
 冒， 到 功 ， 体 力；产  
 助 们 体力， 免 力；  
 ，也 ； 上  
 体 劳 ， 到 、助 功 ； 于 体  
 ， 体 。

( 100g, 500g ) , 。 , 即  
。

： 一 2-3 为 , 制  
30分 以内 佳; 其 刚 不 ;  
、 不 。

#### 4.



、 、 , 具 , 功 ,  
作 , 。  
以上4 , 但 伤、  
不 , 你 住了 ?

#### 5. 佩兰



兰， 不了兰 。 代 兰 兰 、 兰  
 不一 ， 候兰 佩兰。佩兰 兰 ，  
 ， 为 ， 农 分 。 佩兰 主  
 全 分， ， 其 似于 ，  
 ， 代 佩兰。佩兰 一  
 ， 具 、 功 ， 。

6.



以 午 位 ， 午  
 会 一 。 农 、 、 ，  
 ， 人们 为 具 、  
 作 ， 会 使 。  
 ， 书人会 下 ， 。 午  
 作为 ， 于 。

7.




， ， 分人 不 。  
 功 、 、 ， 于 一 作 。  
 ， 也十分便 。  
 午 ， ， 万 ， 午 么一  
 ， ， 且 。 以 午 也  
 传 习俗， 人们 ， 全 ，  
 ， 体 。  
 于 ， 也 于 。 午 交  
 之 ， 即 到 ， ， 。 一  
 于 具 、 凉 、 功  
 。 ， 不但 劳、 、 促 ，  
 、 、 ， 一  
 保 作 ， 、 ， 不 一 。 了全 之 ，  
 也 。

## (二) 药浴的注意事项

1. 中，不 ， 以免 伤。
2. 不 ， 一 15~20分 为 。

3. 保 ， 免 、 ， 上  
。
4. 前、 30分 内不 。
5. 于 、 儿 ， 不 单 ，  
协助。
6. 、主动 、 功 不全 出 倾 不  
。
7. 具 、 功 ， 。

## 五、端午时节话喝茶


 人 午 “ ” ( 午 ) 习 。  
 今 ， 丽 一 ， 会 午 ， 为 人 准  
 上 一 。  
 主 分 为 、 ( 包 乌 、 、  
 )、 、 ( ) 几 。 上  
 低 划 分 。 一 ， 中 于  
 低 ， 于 凉 ； 中 乌 、 于 中  
 ， 、 于 。 体 人 ， 凉 ，  
 体 ， 。



### (一) 普洱茶

不化，不但 功 ， 且会使 、 份  
 不到 。  
 : 、 5  
 做 : 冲 。

功：助化、。



## (二) 荷叶茶

低、力，加，从  
产便。

：3克、决6克、3

做：冲。

功：利、、。





### （三）决明子茶

功效：清肝明目、润肠通便。适用于肝火上升、目赤肿痛、羞明流泪、视物不明、大便燥结、体内积热、便秘等症。

做法：决明子洗净，放入锅中炒至微黄，取出放入杯中，加入沸水冲泡即可。

功效：清肝明目、润肠通便。



### （四）大麦芽茶

功效：消食化积、健脾和胃。适用于食积不化、脘腹胀满、不思饮食、消化不良、中下焦寒湿等症。

做法：大麦芽洗净，放入锅中炒至微黄，取出放入杯中，加入沸水冲泡即可。

功效：消食化积、健脾和胃。



### (五) 柠檬茶

、 ， 。

： 切

做： 出 ， 冲 ， 加入 。

功： 、 助 化、 、 。



### (六) 玫瑰花茶

功 ， 以冲 。 以保 。

： 5克

做：冲。

功：、。



### (七) 菊花茶

、减。

：

做：以冲。

功：、、。



(八) 乌龙茶

减 ， ， 不 ， 便 ，  
 几 一 ， 。 乌 。  
 做 : 单 冲。  
 功 : 助 化、 、 之、 。



(九) 薏仁茶

， 单 分 ，  
 仁 。  
 做 : 仁10克、 5克、 5克  
 功 : 、利 、 。

---

|卫  
 | 于 ，且仅 于 公 传， 侵删。