



柳州工学院
LUZHOU 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 升 ， 为 。“ ” 中 ， 具 、 、 。 、 、 ， 以 以 内 。 其中 ， 别 ， ， 但 于 之 力 ， 以 一 医 ， 且 制 。



3. 健 养 、 利 午 ， 健 、 、 ，

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。



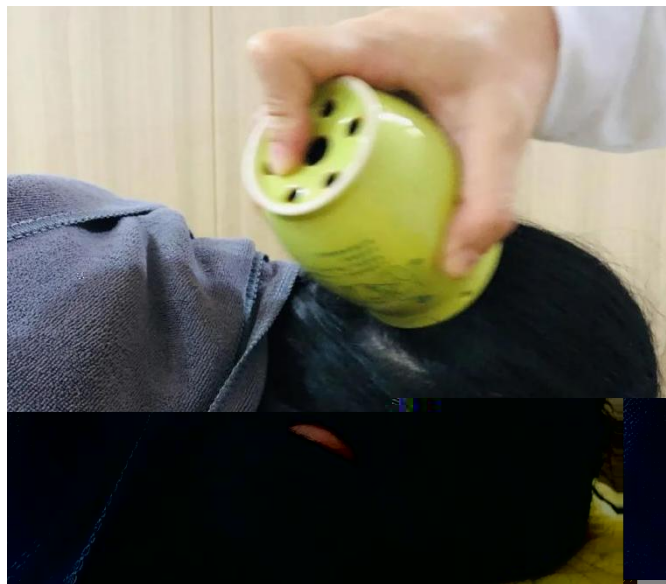
午，制，
 下，具作。

(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。候，个，了，，

(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

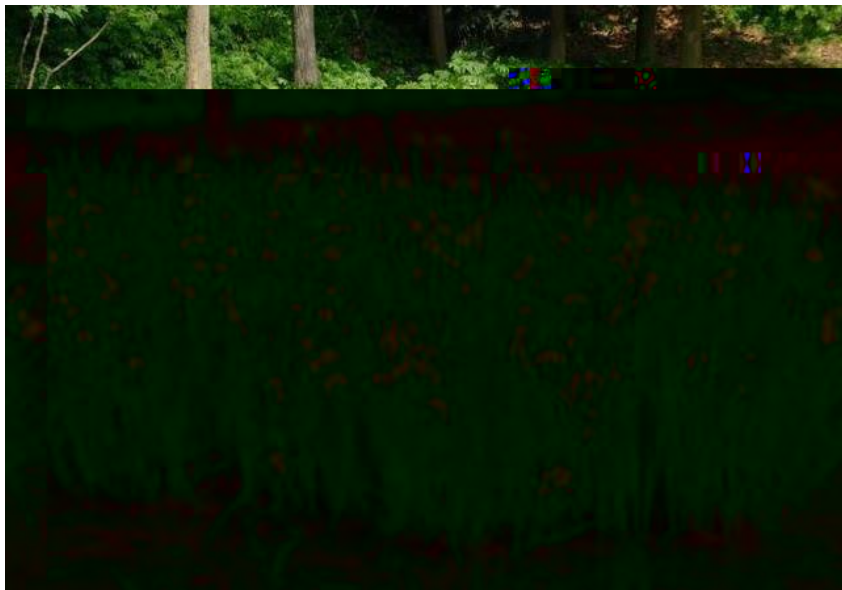
1. 冬



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.



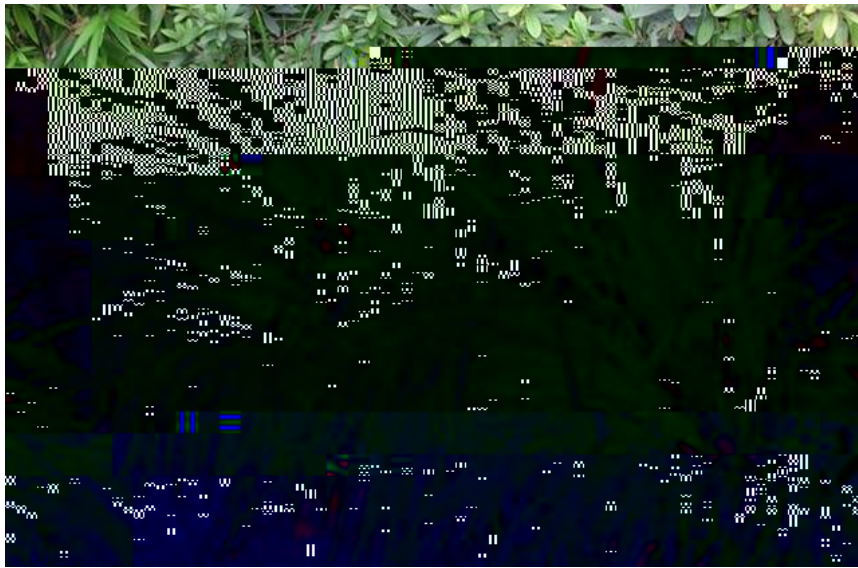
、 、 , 具 , 功 ,
作 , 。
以上4 , 但 伤、
不 , 你 住了 ?

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、、。





(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。
：乌
做：单冲。
功：助化、之、。



(九) 薏仁茶

，单分，
仁。
：仁10克、5克、5克
做：以了。
功：、利、。

|卫

|于，且仅于公传，侵删。