

过端午 漯河这些习俗你知道吗

□文/图 本报记者 陶小敏

端午节还没到，很多市民已经开始为过节做准备。漯河人过端午节都有哪些习俗呢？近日，记者进行了采访。

吃粽子 糖糕 菜角 腌糖蒜

市民陈女士今年35岁，家住市区黄河路附近。端午节还没到，陈女士就已经开始为端午节的吃食做准备了。买粽子叶、糯米和豆类等。“小时候过端午节，家里人会包粽子、煮鸡蛋和蒜，这是端午节必吃的几样食物。”陈女士回忆道。陈女士说，她老家在郾城区李集镇，用家里老人的说法，端午节吃粽子、鸡蛋和蒜能排毒去火，还能消暑解热。陈女士还告诉记者，端午节前正是新蒜下来的季节，她都会腌制一些糖蒜，等端午节就可以吃了。记者在陈女士家看到，她腌制的一罐糖蒜已经可以吃了。

6月12日，记者来到市区沟张农贸市场，在一家油炸食品摊位前，老板华瑞展和家人正忙个不停。华瑞展告诉记者，她在沟张农贸市场做油炸食品生意已经三年了。每年端午节前两三天，她的生意会特别忙。“现在已经有不少人预订端午节当天的糖糕、菜角和油条了。一般五月初四晚上我们都是连夜干，但早上还是不够卖。”华瑞展说，在漯河过端午节都吃粽子、糖糕、菜角、油条、鸡蛋和大蒜等，这些东西她的摊位都提供。平时她的摊位是三个人忙，但端午节前一天，她会找五六个人来帮忙。

挂艾草 佩香囊 系五彩绳

端午节未到，市民李先生家的大门外已经挂上了一束艾草。他告诉记者，挂艾草是每年过端午节必备的一个环节。他的父母很注重端午节的习俗，他们认为挂艾草代表招百福，可以护佑家人的平安和身体健康，同时具备驱邪的功效。“这也是人们对身体健康、万事顺遂的一种美好祝愿。我觉得这样挺好的，也算是一种文化传承吧！”李先生说，他理解并支持父母的做法。

市民姚女士说，端午节前，收到礼物最多的是她刚满月的宝宝。“我妈、我婆婆都给孩子买了香囊、五彩绳，有老虎、有小狗，还有可爱的小狗和胖娃娃。”姚女士说，妈妈和婆婆买的香囊都



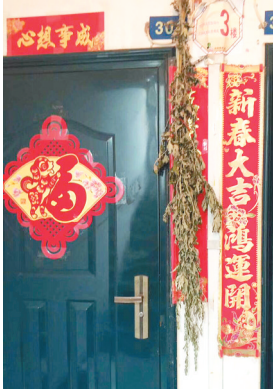
包粽子所需的糯米、粽叶等原材料在农贸市场都能买到。



家长给孩子准备的香囊、五彩线。



端午节前，陈女士腌制的糖蒜。



每逢端午节，家家户户挂艾草，用以辟邪驱瘴。

非常可爱，闻着也有一种中草药的香味。家里的老人告诉她，端午节小孩子佩戴香囊和五彩绳不仅有避邪驱瘴之意，而且鲜艳的色彩还起到点缀的作用。同时，香囊中所用的中草药，能散发出天然的香气，具有开窍醒神、化湿醒脾、辟秽悦神等功效。

端午浴 洗去晦气和病毒

市民郭先生是一位“80后”，家住市区丁湾村。说起端午节的习俗，他表示，记忆最深的是，每年端午节早晨家

人都会用河水洗头、洗脸等。“家人说端午节当天的河水有‘奇效’，可以洗去身上的晦气和病毒。”郭先生告诉记者，小时候，他还多次跟父亲一起下河游过泳，不过近年来由于保护母亲河，大家都不再下河游泳了。但端午节早晨，父亲还是去河里提水，之后一家人用提回来的水刷牙、洗脸。

记者了解到，除端午浴，我市不少市民还有在端午节当天进行经典诵读的习惯，借助诵读经典、怀念屈原，感受传统文化的魅力，增强民族自豪感。



6月13日9时50分，我市发布了高温橙色预警信号，部分乡镇最高气温达37℃以上。今天，我市高温天气还将继续下去，部分地区还会有阵雨、雷阵雨。16日傍晚到夜里，有阵雨雷阵雨。大家要及时关注天气变化，做好相关防护措施。

气象专家提醒，大家出行时遇到雷雨天气，避免与路灯杆、信号杆、空调室外机、棚架广告牌等金属物体接触；不要靠近或在架空电线和变压器下避雨，以防雷电伤害；尽量避免在雷雨时拨打接听手机。

今明后三天天气

6月14日
 晴到多云
23℃~35℃

6月15日
 晴间多云
22℃~37℃

6月16日
 晴到多云
23℃~35℃

(感谢王颖提供信息)

分类信息

2cm×4cm 单份50元 4cm×4cm 单份100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话：0395-3132295 3117189 13781707655

家政服务

清爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗
石材 地毯 专业外墙漆

6188458 13653950591

征婚

女，26岁，身高1.61米，未婚，端庄大方，从事技术设计工作，传统懂事，无生育能力。寻收入稳定、有房有车有子女、爱家有责任心、42岁以下的单身男士为伴。电话：13839533876 非诚勿扰

婚介信息

世纪缘

白领相亲会所
2003年~2018年
世纪缘全城寻找
诚心找对象的人

地址：市人民路美盛大厦8楼十楼
相亲热线：3398505 2121213

●**征婚：**女 (32764) 33岁，未婚史，1.68米，自办辅导班，善解人意，温柔大方，寻年龄相当、有上进心的男士。电话：2121213 微信：13523953597

●**征婚：**男 (61421) 37岁，离异，1.75米，经商，有车房，条件优越，寻温柔善良，形象佳的女士。电话：13193907179 微信：13193907179

●**征婚：**女 (33026) 27岁，未婚史，1.63米，销售，苗条靓丽，性格开朗，寻阳光开朗、有上进心的男孩。电话：18839527539 微信：luohe6179

●**征婚：**男 (91787) 53岁，离异，1.71米，公务员、性格温和、懂得照顾人，寻有包容心、性格温柔的女士。电话：13721374788 微信：1021659026

特别提醒

4种食物睡前别吃

“吃饱好睡觉”的说法，很多人都相信着。其实，如果吃一些健康食物，可以帮助我们更快进入深度睡眠。不过，也有一些食物食用之后，会影响人的睡眠状态。

碳酸饮料

经常饮用大量的碳酸饮料，不但会影响口腔健康，还会使骨骼流失大量的钙元素，会导致人体产生骨质疏松的现象。

如果在睡前喝了太多的碳酸饮料，还会影响到睡眠。因为碳酸饮料会对胃肠道产生强烈的刺激，会使我们出现胃酸倒流的现象。部分碳酸饮料中还含有咖啡因，咖啡因会影响到睡眠质量。

巧克力

西方一些电影中会有这样的画面，当一个人被“吓坏”之后，会选择喝一杯热巧克力来平复一

下。可是实际上，睡觉之前吃一些巧克力，会对身体器官起到唤醒的作用。使神经逐渐兴奋，难以平静下来，这样就很难将呼吸调整规律，难以进入睡眠状态。如果巧克力食用过度，还容易造成失眠。

芹菜

芹菜里面富含大量水分，非常适合榨汁饮用。芹菜中还含有非常丰富的钾元素，经常饮用芹菜汁可以帮助排出体内多余的尿酸。可是如果睡觉之前喝了芹菜汁，芹菜汁里面大量的利尿成分会导致我们频繁地起床上厕所，影响睡眠。

肉类

睡觉之前吃牛肉干好吗？鸡肝凤爪这些能多吃吗？其实，吃这些肉类会给身体带来多余的热量，还会影响到胃肠道消化功能，很容易造成积食。

晚综