

今年端午节 21世纪最晚之一

一年一度的端午佳节即将到来。

天文专家表示,今年的端午节有些特别,它是21世纪最晚的三次端午节中的一次。

端午节每年固定在农历的五月初五,但它在阳历中的日期却非常不固定。导致这种变化的原因就是“闰月”。

天文教育专家、天津市天文学会理事赵之珩介绍说,中国几千年所采取的传统农历实际上为阴阳合历,既考虑到与太阳直接相关的阳历回归年,又考虑到与月亮位相变化的阴

历朔望月。一个朔望月平均为29.5306天,积12个朔望月为354天或355天,与回归年(约365.25天)相差11天左右,3年累计下来就已超过一个月。

为了解决两者之间的矛盾,古人采用设置“闰月”的方法。现行农历“置闰”的方法是“十九年七闰”,即每隔2年到3年,就必须增加1个月,增加的这个月叫“闰月”。“置闰”的规则是依据二十四节气来定。

农历庚子鼠年为闰年,增加了一个“闰四月”。这个“闰四月”从阳历5月23日开始至阳

历6月20日结束。受“闰四月”影响,自此以后,庚子鼠年内的农历节日,如端午节等,在阳历中的对应日期相较去年来说,都将向后推迟18天。去年端午节对应的阳历日期在6月7日,今年端午节对应的阳历日期自然就落在了6月25日。

赵之珩表示,21世纪100年内一共有3次端午节最晚的年份,分别是2001年、2020年和2058年,对应的阳历日期都是6月25日。而端午节出现在阳历6月25日还不是最晚的,最晚的是出现在阳历的6月26日,如1906年。

健康生活

常喝四款粥 增强记忆力

中考、高考在即,考生脑力劳动强度增大,适当进食一些营养益智粥,可调节大脑神经、缓解疲劳、消除紧张情绪、增强记忆力。

人参粥 人参3克、大米100克,冰糖适量;将人参研为细末备用;取大米煮粥,待熟时调入人参末、冰糖,再煮一二沸即成,每日1剂。本方可健脾益气,适用于脾胃亏虚所致的心悸、健忘、腿脚乏力等。人参为补气药,煮粥服食,可起到补益强壮的作用,有效缓解疲乏虚弱。

党参粥 党参10克、大米100克,冰糖适量;将党参择净,水煎取汁,加大米煮为稀粥,待熟时调入冰糖,再煮一二沸即成,每日1剂。本方可补中益气、健

脾开胃,适用于考生脾胃亏虚、食欲不振、记忆下降等。

龙眼肉粥 龙眼肉15克、大枣5枚、大米100克,加清水适量同煮为粥服食,每日1剂,喜甜食可加适量白砂糖。本方可养心安神、健脾补血,适用于心血不足之心悸、失眠、健忘等。龙眼肉为养心益智、健脾补血要药。

核桃大豆粥 核桃5枚、大豆10克、大米100克;取大米、大豆、核桃煮粥,待熟后调入葱、姜、盐等调味品,煮至粥熟,每日1剂。大豆可聪脑益智,核桃含有大量不饱和脂肪酸,健脑作用强,为考生健脑益智上乘良方。

据《厦门晚报》

相关链接

过端午注意健康隐患

赛龙舟、包粽子、佩香囊插艾草……端午节有很多传统习俗。专家指出,端午节是中华民族的传统节日,也是一个需要特别注意养生的节日。

营养保健专家、湖南省胸科医院院长唐细良介绍,端午节,人们有包粽子、吃粽子的习俗。粽子主要由糯米制作而成,糯米具有很好的食疗作用,而粽叶具有清热生津、除烦止渴的作用。

需要注意的是,有人喜欢把粽子当零食、甜点食用,这

是不对的。唐细良建议,大家在吃粽子时要搭配一些粗粮、蔬菜,这样能减少胃肠负担。胃肠道功能不好的人以及糖尿病患者,最好少吃粽子。

按照传统习俗,有人在端午节饮雄黄酒,这是有健康隐患的。唐细良提醒,作为一味中药,雄黄内含有毒的砷盐成分,饮用雄黄酒有中毒的风险。雄黄一般不能内服,只能外用,比如涂抹一点雄黄酒在蚊虫叮咬的部位,可以起到杀菌消毒的作用。

民间普遍认为艾草、菖蒲可以退蛇虫、灭病菌、驱毒避邪,有人过端午节习惯用艾草煮水洗澡或在房间里熏艾。唐细良说,有过敏性鼻炎、哮喘等呼吸系统疾病的人,不适合在房间内熏艾叶,否则可能加重病情。

据新华社

实用宝典

暑假来临 让孩子远离危险

炎炎夏日,溺水事故也进入了易发期、高发期。让人痛心的是,每年到这个时候总会出现小孩溺亡的悲剧。所以,暑假来临,请家长要格外注意,让孩子远离这些危险。

水塘边:溺水危险

水塘、小河是孩子发生溺水危险系数最高的地方,家长一定要监督并告诫孩子,不要私自去这些场所。若孩子想游泳,父母可以带孩子去正规的游泳馆、游泳池。另外,小区里的喷泉

等处,家长也要格外留意。

私家车:窒息危险

夏季车内温度几分钟就会迅速升高,永远不要把孩子单独留在车内,一分钟都不可以。即使孩子在车上睡着了,也应该带下车,不要因为怕打扰孩子睡觉而因小失大。下车后要锁好后备厢,防止孩子钻入发生意外。

窗口:坠落危险

不要让孩子单独去有高低差的空间,如窗口、阳台、飘

窗、楼梯、电梯等。有孩子的家庭不要让窗户处于完全开放状态,窗户旁边不可放置可供孩子攀爬的桌椅等。

厨房:烫伤危险

不要让年龄比较小的幼儿进入厨房。年龄大一些的孩子帮厨时,不要穿过于宽松的衣服,以免衣物不小心刮倒或勾到物品,引发意外。告诉孩子着火、烫伤应该如何正确处理,煤气用完要确认关好。

据央视新闻官方微信

教你一招

万能凉拌汁



对中国人来说,凉拌菜已是家常菜,而凉拌酱汁正是凉拌菜的灵魂。学会了做万能凉拌汁,无论是拌手撕茄子,还是土豆片都非常好吃,拌鸡腿肉也是清爽。

做法:

1.熬香料油:菜籽油倒入锅中,依次放入大葱、小葱、姜、大蒜、洋葱、香菜梗、八角、香叶、桂皮,全程小火熬煮,炸到微焦黄捞出香料,冷却后装入干净容器中。

2.小米椒圈、蒜末、花椒粉、白芝麻、粗辣椒面和细辣椒面、淋上一汤勺的热香料油,用筷子快速搅拌均匀,激发香气。

3.加入生抽、蚝油、香醋、盐、糖、葱花、香菜末、花生碎和一定量的水,拌匀。这样熬好的香料油可以常温保存一个月。

据《银川晚报》

防晒霜涂太厚可能导致中暑

天气越来越热,不少人出门前都会擦涂防晒霜,但你知道吗,如果防晒霜涂太厚,可能会导致中暑。

防晒霜通过其中含有的有机和无机成分起到防晒作用。无机防晒成分是氧化锌、二氧化钛等无机物,主要用于反射和散射紫外线辐射;有机防晒成分则是通过吸收紫外线起到防晒作用。这些防晒物质主要针对紫外线中的中波和长波,这两种波长的紫外线更容易穿透皮肤,对身体造成伤害。

我们都知道中暑的原因主要是我们体内热量不能及时排出,导致体内温度过高,使体温调节中枢紊乱。如果我们身体大面积并且长时间裹着一层防晒霜,只会让体内热量越来越高。夏天



防晒虽然很重要,但也要适量而行,早上抹点SPF指数为10至15的防晒霜,出门前半小时再涂点高倍数的,回家后立刻洗掉皮肤上涂的防晒霜,让皮肤多透透气。还需要注意,辨别防晒能力千万不要只看防晒霜上SPF指数,SPF虽是防晒的重要指标,但并不是SPF值越高防晒能力就越强,涂抹不当反而会出现适得其反的效果。

据人民网

花草茶虽好 不可乱用

花草茶是一种将植物的花、根、茎、叶或皮等部分干燥后,加以煎煮或冲泡的饮品。伴随着炎炎夏日的来临,一杯浓郁芬芳的花草茶,不仅赏心悦目,还具有一定的医疗作用。长期饮用适合自己体质的花草茶,不仅可以收获健康,而且会越来越美丽。

然而,并不是所有美丽的花朵都可以当作花茶来饮用,也不是所有的人都适合饮用相同的花草茶。

玫瑰花具有活血化瘀的功效,但血瘀体质的人不适用。菊花茶具有清热解毒的作用,但阳虚体质的人不适

用。月季花茶具有活血的作用,怀孕的女性不宜饮用。金银花茶具有清热解毒、消肿止痛的功效,但不适宜脾胃虚弱者饮用。薄荷茶具有清热利咽的作用,因其性寒且具有刺激性,不适宜孕妇和小孩饮用。

据《大河健康报》

