

中国端午节的来历

农历五月初五是中国传统的端午节。按照地支顺序推算，农历五月是“午月”，古人常把五日写成“午日”，“端”即“初”之意，所以“初五”也就可写成“端午”。据近代学者考证，端午节原是中国古代民族的“龙子节”，它是祭祀龙——传说中的祖先的节日。每到此节日便举行龙祭、赛龙舟、吃粽子等活动。后来，因为战国时代著名爱国诗人屈原忠心救国却被奸臣诬陷，遭到被楚襄王流放的厄运，在极端悲愤之中于农历五月五日，在湖南汨罗江抱石投水而死，所以人民把“龙子节”和屈原祭日联系起来庆祝纪念。据说老百姓为了避免屈原尸体被江里鱼虾伤害，便纷纷把粽子投入江里喂鱼虾，从而形成端午节家家吃粽子的习俗。民间端午节还有赛龙舟、挂艾枝、挂蒲剑、喝雄黄酒、戴荷包等风俗。

草莓性凉可以用来解酒

在购买草莓时要注意：
(1) 选择熟透的，因为未成熟的草莓采摘下来后不会再继续成熟。(2) 颜色要鲜艳，有光泽，呈鲜红色。(3) 外观要规整，不要选择畸形的，个特大的。

洗涤时要注意：可用洗米水，也可用盐水、碱水或用面粉冲的稀糊汤浸泡约15~20分钟，再用清水洗净。最好不要用洗涤剂。

草莓性凉、味甘、酸，能润肺生津，清热健脾，补血益气，凉血解毒以及和胃解酒。草莓对肠胃疾病、贫血有一定的滋补作用。因为它含有丰富的营养素，特别是维生素C的含量较高，因此，可预防坏血病、动脉硬化和心血管疾病。但是，草莓是容易腐败变质的水果，不宜久存。草莓属于寒凉之品，不宜多吃。