

端午又称端阳,阳气过盛、闷热潮湿、病虫活跃,中医针对时令特点,形成防病驱毒对策

端午习俗蕴含“医食住行”智慧

端午节是中国首个入选世界非遗的节日,在中国传统节日中,具有十分重要的地位,与春节、清明节、中秋节并称为中国四大传统节日。

与其他节日不同的是,端午的节日祝福,更多的是“端午安康”,而不是“端午快乐”。这与端午节期间炎热多雨、闷热潮湿、毒虫活跃的环境气候特点紧密相关。古人把农历五月称为“五毒月”,把端午称为“五毒日”,农历五月初五则是“驱赶瘟疫毒虫的日子”。可以说,端午是古代的“防疫卫生节”。而现代人,在端午期间,同样需要注意防范流行病,依据节日特点加强养生,调理身体、驱散邪气,提高抵抗力。

本报邀请泉州市医药研究所所长、中医主任医师洪如龙和泉州市中医院中医内科主任医师刘德桓为大家介绍端午的养生保健知识。
□融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/供图(除署名外)



【中药】

午时盐消炎 佩香囊驱病

在泉州,有端午炒午时盐的传统。清乾隆年间的《泉州府志·卷二十·风俗》:“端阳……合百药。”到了端午节中午十二点前后,泉州人常取茶叶和盐少许,入锅热炒,炒至盐色发乌为止,然后趁热包好收藏,作为家庭药茶。每逢盛夏肠胃发生毛病,取午时盐茶冲泡饮服,颇能见效。洪如龙认为,午时盐的疗效,其实主要是炒过的盐巴具有消炎作用。闽南人还把家里备的午时盐分享给邻居,促进邻里之间的感情。此外,还常寄给南洋华侨,以慰浓浓乡愁。

系“五色缕”和佩戴香囊是端午的常见习俗。汉代应劭所编《风俗通》载:“五月初五,以五色丝系臂,名长命缕”,后人又称“续命缕”。在泉州,人们会取五色丝线拧成一股,系于小孩手臂上,自农历五月初五起,一直至农历七月初七“七娘妈”生日,才解下来连同金楮焚烧。端午节时,还特用绸缎为小孩缝制鸟兽瓜果形状的“香袋仔”,内装香料及雄黄,让小孩挂于胸前,以驱除瘴气,有益健康。

洪如龙解释,中医有“衣冠疗法”的术语,将优质中药材配制成的香囊置于家里、办公室、车中或带在身上,不光气味芳香、辟秽驱虫,还有清热解毒、散风驱寒、健胃理气、化湿解毒、提神醒脑、舒缓压力等诸多作用。

端午香囊配方常由藿香、佩兰、苍术、石

菖蒲、山奈、檀香、丁香、小茴香、白芷、艾叶、肉桂等中药组成。方中藿香、佩兰辛平芳香能祛暑化湿,苍术健脾燥湿,石菖蒲化湿开胃,山奈、檀香行气温中,丁香温中降逆,小茴香理气和胃,白芷散风除湿,艾叶、肉桂温经散寒,这些中药大多含有挥发油类物质,诸药合用气味芳香。

在选择中药香囊时,洪如龙建议,应去正规医疗机构或药店购买,若不慎买到劣质中药制成的香囊,效果容易适得其反。同时,香囊里多数选用的是中药香料等,孕妇要慎用,尤其是孕前期3个月,不宜随身佩戴辛香药

物;过敏性鼻炎、哮喘患者等过敏体质人群禁用;出生不久的婴儿呼吸道娇弱,也不宜使用。

【饮食】

粽子全是宝

我国素来就对饮食格外讲究,特定的时节、场合都有独特的饮食习惯。通过日常的饮食调节,达到“治未病”的效果,这是中医饮食养生的智慧。

到了端午节,人们想到的第一个食物应该就是粽子。

在刘德桓主任医师看来,粽子从外到内,都体现了中医食疗养生的智慧。《本草纲目》指明,粽叶具有清热止血、解毒消肿,治吐血、下血、小便不利、痈肿等功效。日常生活中,粽叶基本为苇叶、箬叶和荷叶,都是取自天然植物。而粽叶所包裹的食物,就是中医饮食养生发挥功效所在。北方的粽子多用黍米,所以粽子又被称为“黍角”。中医认为,黍米滋补肝肾、健脾活血,还有治疗小儿鹅口疮的功能。南方的粽子多用白糯米,糯米性甘平,能温暖脾胃,有补益中气、止虚汗等功效。粽子里添加的赤豆,也是利水祛湿的常用食疗材料,红枣、板栗、五仁、火腿、酱肉、咸蛋黄等,对体虚的人是很好的营养品。

科学用雄黄

不过,过则为灾。刘德桓提醒,粽子中的糯米黏性大,不易被消化,吃得过多易引起胃肠不适,健康人一天吃一两个为宜,最好搭配水果、蔬菜等食用,有助于肠胃蠕动。此外,粽子应趁热吃,肉粽、蛋黄粽等油脂较高的粽子更不宜冷吃。

除了粽子,端午还有“饮蒲酒”雄黄酒的习俗。《荆楚岁时记》:“五月五日,以菖蒲或雄黄屑以泛酒。”洪如龙介绍,菖蒲酒具有提神醒脑、化痰和胃、强身健体的功效,可用以治疗老人的筋骨不利、风湿疾病、神魂痴呆等。《太平圣惠方》记载,“菖蒲酒,主大风十二,通血脉,治骨立萎黄,医所不治者”。

雄黄酒是用研磨成粉末的雄黄泡制的白

酒或黄酒。清乾隆年间的《泉州府志·卷二十·风俗》中记载:“端阳……饮雄黄酒,且喷于房角及床下,云去五毒,小儿则擦其鼻。”记录的就是端午泡、饮雄黄酒和把雄黄用毛笔涂于小孩的鼻尖、手心、脚心的习俗。

洪如龙介绍,中医认为,雄黄性辛温,具有解虫蛇毒、燥湿、杀虫的功效,而酒有挥发性,不论饮用、涂抹或让其慢慢挥发,都有一定杀菌效果,有助于驱除毒虫、蚊蝇叮咬,驱散瘟疫毒气。

但雄黄内含砷、汞等有毒物质,洪如龙提醒,喝雄黄酒不当,易引起中毒,轻者出现恶心、呕吐、腹泻等症状,重者导致中枢神经系统麻痹,出现意识模糊、昏迷甚至死亡。因此,不建议自制雄黄酒饮用。

雄黄能被皮肤吸收,因此,就算外涂也不能长期、大量使用,儿童尽量不用,最好是洒在墙角、床下,具有较强的灭蚊和杀虫作用。

端午时节,天气炎热,还可多吃苦瓜等清心除烦的新鲜蔬果;喝乌梅汤消暑益气、化食开胃、增进食欲。

【环境】

门楣“悬五瑞”

净气又提神

环境与人的健康密切相关。刘德桓表示,中医讲究“人与天地相应”,其中“天”就是指人们所生存的自然环境,“相应”即人生活在天地之间,是这世界的一部分。人和自然环境是一个整体,当环境发生变化时,会直接或间接地影响人的健康。孙思邈在《千金翼方》中就指出,只有当人处在宜人的环境中,才会达到身心健康的效果。

端午“悬五瑞”是古人环境养生的一个生动体现。在这一天,各家各户在门楣之上悬挂榕枝、艾叶、菖蒲、柳枝和大蒜头等五种植物,俗称“五瑞”。这一风俗,在清乾隆年间《泉州府志·卷二十·风俗》中也有记载:“端阳……悬蒲艾及桃枝于门,贴符及门帖。”这些多为芳香科植物,能发出一定气味,可以杀菌并驱除蚊蝇。

刘德桓介绍,艾草性味苦、辛、温,入脾、肝、肾,全草药,有温经、散寒、止血、消炎、平喘、止咳、安胎、抗过敏、芳香通窍等作用。中医常以艾叶或艾条来做针灸或草熏,可通

畅气血、祛风除湿、活血化痰,提升正气。用艾草煮水泡脚,可以祛湿驱寒。菖蒲作为水生草本植物,狭长的叶片含有挥发性芳香油,具有提神通窍、化湿和胃、健胃消滞、杀虫灭菌的功效。由于它的外形像一把宝剑,所以人们将它插于门口,寓意辟邪除灾,称之为“蒲剑”。艾叶和菖蒲合用,既能驱虫辟邪,又能净化空气、提神醒脑。

需要提醒的是,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。

除此之外,端午民间还有洗浴习俗。端午时节的气候湿热,容易患皮肤病,人们会用艾叶、菖蒲来洗“药浴”,以祛湿止痒驱虫。清乾隆年间的《泉州府志·卷二十·风俗》记载:“端阳……沐兰汤。”此风俗,可谓全民爱卫清洁运动。

【运动】

竞枝赛龙舟

身心都受益

运动养生的观念在我国深入人心,先秦时代就已出现“导引”一词。《庄子·刻意》记载:“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸,为寿而已矣。此导引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也。”说的就是,像熊攀缘引体、像鸟儿展翅飞翔、嘘唏呼吸,吐去胸中浊气,吸纳清新空气,是延年益寿的方法,这样的人就是导引之士,善于养生的人。隋朝巢元方的《诸病源候论》更是辑录了多达289条的“养生方导引法”。后世,“导引”逐渐演化应用,形成如今的运动养生观念。

刘德桓介绍,运动养生通过活动身体来维护健康、增强体质、延长寿命、延缓衰老,端午节“赛龙舟”习俗,就是一种运动养生方法。赛龙舟时,人体筋骨舒展,心肺功能得到锻炼,能促进全身气血通畅;运动时还能分散注意力,化解忧

郁情绪,从而达到通调气血、改善不良情绪的作用。划船的后拉、前推、摇桨等动作,能很好地锻炼上半身肌肉,提高肌肉质量,以及协同工作能力。运动过程中会有腰腹的前后俯仰动作,能很好地锻炼腰腹部肌肉,减少脂肪,对改善腰肌劳损、肌肉僵硬、椎间盘突出等健康问题也有帮助。

除了体质上的养生,洪如龙认为,赛龙舟也有心理养生的功效。赛龙舟是集体运动,需全神贯注、集体协调,比赛有助于振奋精神,是一项激励参与者、旁观者积极向上的体育竞技活动。

赛龙舟这项运动对体能、水性和身体素质有要求。而端午期间天气闷热,选手要注意防晒、防中暑。



赛龙舟,强身健体益身心。(陈鑫炜 摄)



香囊气味芳香,有辟秽驱虫、提神醒脑、舒缓压力作用。



艾草煮水泡脚,可以祛湿驱寒。



粽子以粽叶到馅料都具有食疗功效

艾灸可通经活络、扶阳固脱、祛湿排毒

【本期医学指导】

洪如龙 泉州市医药研究所所长、中医主任医师,崇尚“人禀天地之气而生,治病求于自然”理念,擅长运用中医药治疗贫血、五脏虚劳、失眠、咳嗽、鼻窦炎、脾胃病、结肠炎、月经不调、更年期综合征、老年病、皮肤病等慢性疾病和调理脏腑功能。

刘德桓 泉州市中医院中医内科主任医师,泉州市中医药学会传承研究分会主委、全国第5批老中医药专家学术继承指导老师、省名中医,从事中医内科临床工作45年,擅长运用中医中药治疗高血压病、冠心病、中风病、头痛、眩晕等心脑血管疾病及其他内科疑难重症。