

# 端午节习俗中的八则养生方法

端午节是一年之中阳气最盛的时节,《说文解字》提到:“端”意为初生之物,而“午”属于十二地支中的火,是阳气的极致。自古以来,农历五月被称为“毒月”,因此端午节成为了一个全民养生、防疫祛病、避瘟驱毒、祈求健康长寿的重要节日。

端午节的传统习俗有诸多养生方法。端午节的养生方法不仅限于一天,而是可以延伸到整个农历五月。为了保护健康,我们应该如何适应时节变化,调节身体,驱散邪气呢?

## 1. 吃粽子:健脾开胃,清热除烦

传统粽子的主料为糯米和粽叶,糯米味甘性平,入脾、胃、肺经,有健脾养胃的作用,而粽叶则具有清热生津、除烦止渴的功能。

因此,吃粽子有健脾开胃、清热除烦的作用。但是,脾胃不好的儿童和中老年人不应过食粽子,以免导致积食。

## 2. 吃新蒜煮蛋:疏通血脉,消毒灭菌

大蒜作为一味中药,性味辛甘,能杀毒灭菌,熟食能清肠胃毒素、疏通血脉。端午节早晨,全国大部分地区的习俗是煮食新蒜头吃用,以疏通血脉、消毒灭菌。

煮蒜时一起煮鸡蛋,煮出来的鸡蛋很香。因鸡蛋的吸附性很强,可以充分吸收蒜的药性,同时鸡蛋补气,加上蒜的抗毒作用,对增强人体体质更有帮助。

## 3. 熏苍术:驱蚊提神

熏苍术也是端午节汉族传统习俗活动之一,将天然的苍术捆绑在一起,燃烧后产生的薄烟,不仅

会散发出清香,还可以驱赶蚊虫,令人神清气爽。

**4. 插艾草:驱蚊辟邪**  
端午节期间,人们会把艾叶插在门楣上或悬挂在厅堂中。艾叶具有清热祛湿、驱蚊辟邪的功效,因此这个习俗可以帮助人们保持健康。

## 5. 戴香囊:芳香化湿

佩戴装有芳香辟秽药材的香囊是我国流传非常久远的习俗。《离骚》中,有22种芳香草木被用来比喻美好品德。葛洪也在《肘后备急方》中记载“取雄黄如枣核,系左腋下,令人终身不魔寐”,这表明佩戴香囊确实有辟邪安神的功效。

香囊里装有苍术、川芎、白芷、菖蒲、山萮、甘松、冰片、艾草、丁香等芳香化湿的中药,可以醒神开窍、驱散蚊虫。

## 6. 涂雄黄酒:避秽驱虫

民间谚语:饮了雄黄酒,百病都远走。五月初梅雨季节,天气条件有利于蚊蝇、害虫的活动和繁殖。雄黄是一味解毒、杀虫的中药,内含有毒的砷盐成分,害虫闻之食之即会中毒,人涂之可以避毒,但雄黄酒直接饮用有毒,故不主张,多用于外涂或者喷洒房屋周边避秽驱虫。

## 7. 吃单味菖蒲丸:镇心益气,强志壮神

菖蒲丸是用糯米熬清粥,用具有黏合力的米汤制成水丸;也可以用土豆淀粉熬浆糊,和药粉如揉面粉团,切条,然后搓成丸剂。

饭后服用,以少许点心压药更佳,其他则百无所忌。若服食感觉身体发热时,应当另用秦艽3~5克煎汤,待冷饮之即平定,这是以秦艽为使药,引其归

经。古人有载,依法采制的菖蒲丸,坚持服用一月,和脾消食;二月,冷疾尽除;百日后,百疾消灭。其功镇心益气,强志壮神,填髓补精,黑发生齿。服至十年,皮肤细滑,面如桃花,精邪不干,永保长生度世也。

只要坚持服用,这一味药就能给人类的健康带来莫大的好处。

## 8. 浴兰汤:燥湿祛邪

端午时值仲夏,是皮肤病多发季节,古人于五月采摘兰草,盛行以兰草汤沐浴除毒之俗。所以端午节也叫浴兰节。

人们多是煎菖蒲、艾草等香草洗澡。有些地区除了采用兰草、艾草、菖蒲等芳香之品外,还用柏叶、大风根、桃叶等煮成药水洗浴,以达到燥湿祛邪的效果。(刘桂云)



### 治血热型神经性皮炎验方

生地30克,丹皮9克,赤芍9克,苍耳子9克,白鲜皮9克,苦参9克,地肤子9克,黄芩9克,生甘草9克。水煎分2~3次服,每日1剂。(吴明)

### 治肺热咳嗽验方

紫菀240克,款冬花120克,光杏仁60克,枇杷叶60克,木通60克,炙桑白皮60克,炼蜜250克。上药水煎2次,合并药液,文火浓缩,加入蜂蜜煮沸收膏,每次取20毫升,温开水送服,每日3次。(蒋振民)

### 治骨质增生验方

桑寄生、白芍、狗脊各12克,杜仲、续断、威灵仙、宣木瓜、川芎、当归、秦艽、地龙、山萮肉、穿山龙各8克。水煎分3次温服,每日1剂,15天为1个疗程。治疗3个疗程效佳。(张勤)

### 治心悸验方

党参、山药、茯苓、黄精各15克,黄芪、桑白皮、龙齿(先煎)、葛根、百合、玉竹各12克,白术、桔梗各8克,炙甘草7克,葶苈子5克。水煎取药液400毫升,分早晚2次温服,每日1剂,15天为1个疗程。(张勤)

### 治早期糖尿病足验方

宣木瓜50克,苏木50克,艾叶50克,透骨草50克,红花50克,赤芍50克,川芎50克,花椒30克,白芷30克,桂枝20克,制川乌10克,制草乌19克,麻黄10克。水煎取液,趁热熏蒸患足(以能耐受为度),待温度适宜时,浸泡患足,每次30分钟,每日1剂,10剂为1个疗程。(蒋振民)

## “隐性心衰”的蛛丝马迹

**气短** 老年人稍事劳作或运动后常有气不够用的感觉,安静休息后便会好转,这是年老体弱的表现。若夜间睡眠必须垫高枕头,平卧时出现咳嗽、气喘,睡眠中常会憋醒,须坐起来喘息一阵才缓解,这就是心衰气喘的症状。

**咳嗽** 与老年慢性支气管炎患者的咳嗽不同,咳泡沫性痰或带有少许血丝,坐位时轻、卧位时重,用抗生素效果不明显,两肺底持续存在细小啰音时,应考虑隐性心衰。

**倦怠无力、失眠、烦躁** 冠心病或肺心病者出现倦怠无力、反应迟钝、淡漠或烦躁不安、失眠或嗜睡,睡眠中常憋醒,是心衰造成组织供血和脑血管灌注不

足出现的症状。

**夜尿增多** 心功能不全,心肌收缩力减弱,肾脏血液灌注不足时,会导致白天尿量少而夜间平卧后,心脏负荷相对减轻,心排量增加,肾灌注血量也增加,夜间尿量明显增多,这提示有隐性心衰。

**心律不齐** 自己感到心慌、脉搏增快,每分钟80次以上,稍加活动超过100次,并有强弱不同的交替脉或间歇脉,说明已出现心律失常,应尽早做心电图检查。

**无痛性心梗** 心肌梗塞是心力衰竭的重要原因之一,心肌梗塞患者中,约有25%是无痛性心梗,只有一般性胸闷、气促或胸部不适。(李德志)

## 十种药物易引发药源性咳嗽

引起药源性咳嗽的可能主要有三个方面:一是药物在肺组织的高浓度摄取和活性代谢产物在肺部聚积导致的肺局部毒性反应。二是药物在肺部的急、慢性过敏反应。三是药物引起炎症介质在肺部蓄积导致的咳嗽。通常会引发咳嗽的常用药物主要有以下十种。

**抗高血压药** 血管紧张素转换酶抑制剂,可引起非特异性气道超反应性、呼吸困难、咳嗽、支气管痉挛和哮喘。

**抗心律失常药** 胺碘酮可直接损伤肺实质细胞并引起肺纤维化和炎症细胞浸润胺碘酮肺炎,表现为呼吸困难、剧烈干咳、体重减轻、低热、纤维

性肺炎、成人呼吸窘迫综合症,患者呼吸衰竭、死亡。

**抗凝药** 肝素、华法林,可出现胸腔或肺实质出血而引起咳嗽。

**利尿剂** 氢氯噻嗪可致间质性肺炎急性发作、非心源性肺水肿,表现为用药后数小时出现哮喘、咳嗽、哮鸣音和低频。

**非甾体抗炎药** 表现为持续数周的亚急性渐进性呼吸困难和干咳,可伴有发热、哮鸣音。

**抗过敏药** 色甘酸钠可致一过性超敏性,表现为鼻塞、哮鸣音、支气管痉挛,加重已有的哮喘、肺水肿、嗜酸性粒细胞渗出、过敏反应,严重者可致死。

**抗菌药物** 呋喃妥因可致肺炎急性、慢性、间质性,表现为呼吸困难、干咳、皮疹、乏力、关节痛、胸痛、发热、肺部湿啰音、胸腔积液、高血压哮鸣音。

**抗结核药** 对氨基水杨酸钠可致超敏样反应,表现为发热、皮疹、头痛、干咳、哮鸣音、血管神经性水肿、嗜酸性粒细胞升高、肺浸泡润、淋巴结肿大、胸腔积液。

**抗溃疡性结肠炎药** 可引起咳嗽、呼吸困难、肺浸泡润、外周酸性粒细胞升高、发热、闭塞性细支气管炎、纤维化肺炎。

**抗肿瘤药** 可引起干咳、呼吸困难、发热等。(胡佑志)



## 祛风止痛说羌桂

杆菌、常见致病皮肤真菌、痢疾杆菌、肠炎沙门氏菌、霍乱弧菌、流感病毒等均有抑制作用。

综上所述,羌活、桂枝二者均有祛风除湿,散寒通络之功,善治上部风寒湿痹。羌活善入膀胱经,以除头项肩背疼痛见长,故以治疗头项、脊背之疼痛为宜。桂枝善达肢节,故以治肩臂、手指痹痛为佳。现介绍几则治疗方,供选用。

**1. 九味羌活冲剂(中成药)**:方由羌活、防风、苍术、细辛、川芎、白芷、黄芩、甘草、地黄等组成。可解表除湿。适用于恶寒发热,无汗,头痛口干,肢体酸痛。

**2. 外感风寒颗粒(中成**

药):方由桂枝、白芷、防风、柴胡、荆芥穗、羌活、白芍、葛根、桔梗、苦杏仁、甘草、生姜等组成。可解表散寒,退热止咳。用于风寒感冒,恶寒发热,头痛项强,全身酸痛,鼻塞流涕,咳嗽,苔薄白,脉浮。

**3. 十四味羌活风湿酒(中成药)**:方由羌活、小茴香、桂枝、当归尾、麻黄、五加皮、白芷、青蒿、独活、栀子、丁公藤、防己、威灵仙、川芎、白酒等组成。可祛风除湿,活血止痛。用于风寒湿痹引起的四肢麻木、筋骨酸痛、腰膝乏力。

**4. 桂枝粥**:桂枝10克,大米100克,葱白2茎,生姜3片。将桂枝择洗干净,水煎取汁,加大米煮粥,待熟时调入葱白、姜末,再煮

一、二沸即成,每日1~2剂。可发汗解表,温经通阳。适用于风寒感冒,症见畏风发热、无汗或有汗,头痛身痛,及风湿痹痛、骨节酸痛等。

**5. 羌活粥**:羌活10克,大米100克,白糖适量。将羌活择净,水煎取汁,加大米煮粥,待熟时调入白糖,再煮一、二沸即成,每日1剂。可散寒解表,胜湿止痛。适用于外感风寒所致的恶寒发热、头痛身痛,及肩臂肢节疼痛等。

**6. 羌黄二枝粥**:羌活、姜黄、桑枝、桂枝各10克,大米50克,葱白2茎。将二药择洗干净,水煎取汁,加大米煮粥,待熟时调入葱白,再煮一、二沸即成,每日1~2剂。可祛风除湿,通络止痛。适用于颈椎病、颈项不适、肢体麻木等。(胡献国)

羌桂,即羌活、桂枝,二者均有祛风除湿之功,临床常相须使用,故称羌防。

中医认为,羌活性味辛、苦,温。归膀胱、肾经。功能解表散寒、祛风胜湿、止痛,适用于风寒感冒、风寒湿痹等。本品辛散祛风,味苦燥湿、性温散寒,有较强的祛风湿、止痛作用,主治风寒湿痹、肢节疼痛。因其入足太阳膀胱经,以除头项肩背之痛见长,故上半身风寒湿痹、肩背肢节疼痛者尤为多用。《珍珠囊》言其主“太阳经头痛,去诸骨节疼痛”。《本草汇言》言其“主遍身百节疼痛,肌表八风贼邪,除新旧风湿,排腐肉疽疮”。药理研究表明,羌活注射液有镇痛及解热作用,并对皮肤真菌、布氏杆菌有抑制作用。挥发油亦有抗炎、镇痛、解热作用。