

# 端午习俗背后的医学知识

## “中医师”讲给你听



赵玲 杨伟莲

“粽子香，香厨房。艾叶香，香满堂。桃枝插在大门上，出门一望麦儿黄。这儿端阳，那儿端阳，处处都端阳。”这首童谣所唱的便是我国的传统节日端午节。农历五月初五是我国一年一度的传统节日——端午节，也称端午节、夏月节、女儿节等。这一民俗已经流传两千多年了。有关于端午节的民间习俗，江浙一带常见的有赛龙舟、吃粽子、喝雄黄酒这些，由于我国地域广、民族多，各地关于端午的传说和习俗不尽相同。其中，影响最深，占有主流地位的传说莫过于和纪念屈原联系在一起。

端午节又将到来，让我们就着粽香一起探寻民俗故事，和那些民俗背后的养生奥秘。

### 端午粽子清热健脾 多吃容易引起消化不良

公元前340年，爱国诗人、楚国大夫屈原，面临亡国之痛，于五月五日，悲愤地怀抱大石投汨罗江。为了不使鱼虾损伤他的躯体，人们纷纷把竹筒装米投入江中。以后，为了表示对屈原的崇敬和怀念，每到这一天，人们便竹筒装米，投入祭奠。传说汉代建武年间，长沙人晚间梦见一人，自称是三闾大夫(屈原的官名)，对他说：“你们祭祀的东西，都被江中的蛟龙偷去了，以后可用艾叶包住，将五色丝线捆好，蛟龙最怕这两样东西。”于是，人们便以“菰叶裹黍”，做成“角黍”。世代相传，逐渐发展为我国端午节的粽子。

中医师：中医认为，糯米是粮食中的佳品，

具有很好的食疗作用。据“本草”中的药性分析，糯米味甘性平，有益气健脾、开胃消食的作用。用来包裹粽子的粽叶更有讲究，北方大都用芦苇叶，南方多用竹叶或荷叶，这些叶子都有很好的药用功能。如：苇叶可以清热生津、除烦止渴；竹叶可以清热除烦、利尿排毒；荷叶能清热利湿、和胃宁神。

总的来说，粽子有清热除烦、通利小便、助脾开胃的作用，特别适合初夏食用。粽子的配料也有很好的保健作用。如小枣、赤小豆、绿豆等具有补血安神、利尿排毒的功效，而火腿、鸭蛋黄、鲜肉等都是营养丰富的食品。

进食时须注意，制作粽子的原料糯米黏性较大，过量进食容易引起消化不良，所以不可贪食。

### 杀虫解毒雄黄酒 内服不如外涂

传说屈原投江之后，屈原家乡的人们为了不让蛟龙吃掉屈原的遗体，纷纷把粽子、咸蛋抛入江中。一位老医生拿来一坛雄黄酒倒入江中，说是可以药晕鱼龙，保护屈原。一会儿，水面果真浮起一条蛟龙。于是，人们把这条蛟龙扯上岸，抽其筋，剥其皮，之后又把龙筋缠在孩子们的手腕和脖子上，再用雄黄酒抹七窍，以为这样便可以使孩子们免受虫蛇伤害。据说这就是端午节饮雄黄酒的来历。至今，我国不少地方都有喝雄黄酒的习俗。在汪曾祺的《端午节的鸭蛋》中提到过雄黄酒，其中说：“喝雄黄酒。用酒和的雄黄在孩子的额头上画一个王字，这是很多地方都有的。”

中医师：俗话说“喷了雄黄酒，百虫避着走”。端午前后，我国南方很多地区都已步入梅雨季节，天气条件有利于蚊蝇、害虫的活动和繁殖。而雄黄是一味解毒、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。也有很多人在端午节饮雄黄酒，但由于雄黄内含砷、汞等有毒物质，遇热极易分解为三氧化二砷，也就是我们俗称的砒霜，有剧毒，即使小剂量服用，也会对肝脏造成伤害。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，意识模糊、昏迷等，甚至会致人死亡，因此不建议内服。

与其喝雄黄酒来解毒，还不如直接将其外涂在毒虫叮咬和长包长疖、生疔子的地方更有效。涂酒雄黄酒是端午节习俗之一。在端午节，将雄黄掺在酒里制成雄黄酒，甩洒在居室的墙角和床下，具有较强的灭蚊和杀虫作用。由于雄黄能从皮肤吸收，外用亦不宜大面积涂擦，以防中毒。

### 散风驱寒戴香囊 空气净化器值得拥有

根据风土志记载，农历五月五日为阳极之日又叫中天节，有制造各式各样避邪物的风俗，而在荆楚岁时记，也记载着每逢端午节这一天，以艾草剪成老虎的形状，或者剪裁布做成小老虎，来避除一些有毒的东西，另外风俗通上面记载，用五色彩线系绑在小孩子的手臂上，可使他长命百岁，叫它做长命缕。慢慢的这两项风俗逐渐合而为一，演变成用五色彩线系着一个装满艾草、雄黄和檀香粉末，混合香料的小布袋给小孩挂着，防止毒虫侵扰，有祛毒避邪的功用，并成为一种保命吉祥的象征。于是就此确定了香包的地位。

中医师：端午节是容易流行疫病的时候，特别是小孩子容易被传染，端午节时佩戴香包，是个不错的预防措施。早在两千多年前，我国民间就有佩戴香囊以避除秽恶之气的民俗，也是一种预防传染病的方法。自制端午香囊用到的中药有苍术、藿香、吴茱萸、艾叶、肉桂、砂仁、白芷、丁香。将这几味中药研细，然后放在布袋中，缝合好。可以佩戴在胸前、腰际或肚脐处，也可以把香囊挂在门口、室内或车内。这几味中药，中医认为有散风驱寒、健脾和胃、理气止痛、通九窍的功能，从而起到防病的作用。在端午时节，随身携带一个香囊，就好像是带着一个作用非凡的“空气净化器”。

### 艾草芳香化浊 喷洒洗澡两相宜

端午节有在家门前悬挂艾草的习俗。在民间传说中，这种草是神仙的宝剑。

传说，在远古时候，水怪想淹一些地方用来做他的地盘，可是这样的想法被天上的神仙知道了，神仙怜悯地上的百姓，便砍了艾草和菖蒲做成宝剑去找水怪决斗，在经过了几夜以后，神仙胜利了。他们就说好，只要在墙上挂艾草和菖蒲的人家，那就属于神仙，以后不得侵犯。后来，到了端午节的时候，人们就会在自己家的墙上挂一些艾草和菖蒲，来吓退水怪，以此来保存自己的房屋和财产。

中医师：民谚说“清明插柳，端午插艾”。在端午节，家家户户都要将菖蒲、艾条插于门楣，悬于堂中，有的用艾叶、菖蒲烧水洗澡，并喷洒在房前屋后。

艾叶(也叫艾蒿)是一味芳香化浊的中药，有较强的驱毒除瘟作用。“家有三年艾，郎中不用来”。艾叶有温气血、逐寒湿之功，又有芳香避秽之能。临床上常用来外用，如艾灸、煎水外洗等，五月艾的药效最佳。端午时节空气潮湿，而艾叶的芳香清新，能祛除毒气，除污浊，净化空气，保持室内清洁卫生，起到消毒预防疾病的作用。现代研究表明，艾叶含有的桉油精，具有很强的抑制微生物生长和杀灭细菌的作用，插艾草、菖蒲来消毒，可谓事半功倍。

