

重午辟秽传医韵 顺时养阳话端午

农历五月初五端午,又称重午,坐落于芒种与夏至之间,是中医时令养生体系中独一无二的纯阳节点。仲夏时节天地阳气升腾至顶峰,降雨丰沛,湿热浊气四处弥散,蚊虫大量繁衍,疫病邪气极易传播,古人因此将农历五月称作“恶月”,端午定为“毒日”。追溯本源,端午并非后世单一纪念性节日,而是上古先民依托天时规律形成的防疫祛病岁时,完整践行了中医“天人相应”的核心思想,是中华传统顺时养生文化的鲜活载体。



重午纯阳,百草蓄药力

端午独有的纯阳之气,赋予此间草木绝佳药性,自古便有“端午采百草,百病都可扫”的民间谚语。中医理论认为,天地阳气鼎盛之时,百草吸纳充足清阳之气,药力饱满醇厚,入药功效远胜平日。药王孙思邈深谙此道,每至端午必深入山野采收艾草、菖蒲、佩兰等时令本草,整理配伍方剂,无偿供给乡邻抵御时疫。明代李时珍所著《本草纲目》专门记述:“端午采艾,收曝之,灸家多用,祛湿杀虫,辟除秽浊,效力倍于常时”,以权威医籍佐证端午采药的科学性。古时地方医案亦有详实记录,仲夏湿热蕴积之际,村落多发皮肤湿疹、流行性时疫,凡端午坚持采艾熏屋、草药沐浴的村落,疫病感染人数显著下降,直观印证先民顺应纯阳天时防疫的古老智慧。

端午民俗,皆为养生方

流传至今的端午民俗,看似是世代沿袭的节庆仪式,实则每一项都贴合仲夏湿热的气候特点,是简易可行的中医外治养生

法。挂艾悬蒲是端午标志性习俗,民间对联写道:“手执艾旗招百福,门悬蒲剑斩千邪”。艾草药性温通,浓烈辛香能够祛湿散寒、抑菌驱虫;菖蒲味辛走窜,可开窍醒神、化解周身秽浊。二者悬挂于门窗两侧,持续散发天然药气,净化室内污浊空气,在外隔绝疫邪侵入,是无需药剂的居家天然防疫方。

佩戴草药香囊之法最早记载于东晋葛洪《肘后备急方》,书中载:“以辛香诸药缝囊佩身,可避时行瘟毒”,属于中医经典芳香辟秽疗法。传统端午香囊多配伍艾草、藿香、苍术、白芷四味平和药材,清香绵长不刺激,既能健脾和胃,缓解夏季湿困脾胃引发的食欲不振,又可提神醒脑、安定心神,抵御时疫邪气侵袭,老人孩童均可随身佩戴。沐兰汤更是古人全身调护之法,民间俗语云:“端午洗草浴,夏疾不沾身”,端午以佩兰、艾草、菖蒲同煮温水沐浴,药气透过张开的毛孔渗入肌肤,祛除体表滞留湿气,从根源减少夏季湿热疮疹、皮肤瘙痒发作。

端午食粽、饮菖蒲酒的习俗,同样蕴含完整食疗医理。

古传医韵,顺时调阴阳

端午与中医深度相融,既有历代医籍理论支撑,亦有代代相传的民间医案与故事,让顺时养生文脉绵延不绝。江南民间流传一则经典医事:古时江南梅雨季绵长,湿热长久郁积,每至五月便大范围爆发时疫,百姓普遍饱受发热咳嗽、周身湿疹折磨。当地老郎中效仿古贤,选定端午纯阳之日,组织乡民进山采收新鲜艾蒲,叮嘱家家户户悬挂门窗、煮水沐浴,人人佩戴草药香囊,同时劝导民众清淡饮食、静心休养,减少耗伤阳气。短短十日,村落内疫病尽数消退,百姓免受病痛,端午采药辟疫的风俗自此扎根民间,世代相传。

清代地方民间医案中亦有典型调养案例:一名常年脾胃亏虚之人,每逢夏季便腹胀疲惫、周身沉重、湿气难除。坐馆医者辨证后嘱其每年端午坚守三件事:艾蒲汤药沐浴、随身佩戴香药囊、杜绝生冷寒凉饮食,借重午鼎盛阳气扶助自身正气,持续化解体内湿浊。数年坚持后,患者脾胃运化恢复如常,缠身湿气彻底消散。此调养思路契合《黄帝内经》“圣人春夏养阳”之论,证明端午养生并非短期仪式,而是借天地纯阳之气调和人体阴阳、固本培元的长效调养方式。

扫码阅读



端阳
顺时食养
清暑
和胃祛秽气



端午
按揉诸穴
祛湿
辟秽安身心

每期一药

石菖蒲

石菖蒲,味辛、苦,性温,归心、胃二经,核心功效为开窍豁痰、醒神益智、化湿开胃。善治痰浊蒙蔽心窍引发的神昏、癫痫;能安神健脑,改善健忘失眠、耳鸣耳聋;芳香化湿,缓解湿阻脾胃所致脘腹胀满、食欲不振、噤口下痢。日常煎汤用量3至6克,亦可入丸散。现代研究显示其挥发油可镇静护脑、调理肠胃。阴虚多汗、精滑者不宜久服,端午民间亦常用菖蒲辟秽驱虫。



本版药方仅供参考,需在医生指导下服用。

抗疲劳 (气虚型)

配方:黄芪20克、党参15克、红枣5枚。

用法:煎水代茶,可加枸杞10克。

原理:黄芪补气固表,党参健脾益肺,《本草逢原》言黄芪“为补气诸药之最”。

注意:阴虚火旺者改用西洋参6克。

祛湿排毒

配方:红豆30克、炒薏米30克、茯苓15克。

用法:煮粥食用,可加少量生姜片。

原理:红豆利湿消肿,薏米健脾祛湿,茯苓利水渗湿,《本草纲目》载薏米“健脾益胃,补肺清热”。

注意:薏米需炒制降低寒性。

美容养颜

配方:玫瑰花5克、桃花3克、枸杞10克。

用法:沸水冲泡代茶,可加蜂蜜调味。

原理:玫瑰花疏肝解郁,桃花活血养颜,枸杞滋补肝肾,《普济方》载桃花“悦泽面容”。

注意:孕妇禁用桃花。

增强记忆

配方:远志10克、石菖蒲10克、核桃肉20克。

用法:打粉后加粳米煮粥,晨起服食。

原理:远志安神益智,石菖蒲开窍醒神,核桃补肾健脑,《本草纲目》载远志“强志倍力”。

注意:痰火扰心者慎用。

传统节日里的中医——端午食粽

粽子古名“角黍”,它的起源远比纪念屈原的传说更为久远,本是上古仲夏时节的祭祀食俗,承载着先民敬畏天地、追念先祖的初心。晋代周处《风土记》最早详实记载端午食粽习俗,古人待到仲夏新黍成熟,便取饱满鲜润的黍米,以菰叶包裹成规整的牛角之形,以此祭祀天地先祖,寓意顺应四时流转、调和天地阴阳。早期夏至与端午时日相近,两节食俗慢慢交融,历经岁月沉淀,至唐宋时期,食粽正式定型为端午专属风俗,绵延千年,未曾断绝。

相传上古之时,汨罗江水域

蛟龙肆虐,每到五月江水暴涨,便兴风作浪、侵扰百姓,还会吞噬人们投江祭祀的供品。楚地百姓心怀敬畏,却无计可施。屈原投江殉国后,当地人感念其赤诚忠义,年年五月初五以竹筒贮米投水祭拜,悼念先贤、祈福平安。

相传汉建武年间,长沙士人欧回偶遇屈原魂魄显灵。屈原感念百姓赤诚,告知世间祭祀的米粮多被江中蛟龙窃食,徒留心意难达天地。他托梦世人,传授避蛟之法:以柔韧耐泡的楝叶、清香浓郁的箬叶包裹黍米,再以五彩丝线缠绕捆扎。蛟龙畏惧楝叶气

息与五彩丝线的纯阳之力,便不敢靠近侵扰。百姓听闻后纷纷效仿,简陋的竹筒粽就此演变为叶裹粽,形制愈发规整,香气愈发醇厚,代代传承至今。自此,端午食粽不再只是时节食俗,更成为缅怀先贤、坚守忠义、祈愿平安的民俗仪式。

褪去浪漫的传说外衣,端午食粽的本质,是古人贴合仲夏气候的养生智慧。农历五月又称“恶月”,此时阳气鼎盛、湿气蒸腾,湿热邪气弥漫天地,极易侵扰人体,导致脾胃困顿、心神不宁,是古时疫病高发的时节。中医讲究顺时养生,而粽子便是恰到好处时令药膳。

主料糯米味甘性温,可补中益气、健脾和胃,恰好化解仲夏湿气带来的脾胃虚弱、食欲不振。包裹粽子的箬叶、芦苇叶皆是天然药材,性寒味甘,能清热祛湿、解毒消食,刚好中和糯米的黏腻滞气。米温叶凉,一补一清、一温一润,阴阳调和,完美契合古人夏养脾胃、祛浊辟秽的养生要义。一缕粽香,藏民俗、寄情怀、顺天时,便是端午最动人的千年传承。

序言