



■ 养生堂

# 端午说艾话健康

□ 乔翠霞

## 艾草的故事

“端午时节草萋萋，野艾茸茸淡着衣”。这句诗描述了端午节艾草应时而立，艾香弥漫大地的场景。

据考证，端午节起源于原始图腾社会举行的图腾风俗。

按照时令，端午节处于小满和夏至之间，从中医理论上讲，这正是自然界阴阳交替的时节。此时，随着万物的萌发，各种致病微生物和传染源也活跃起来。而古人在此时最易感染季节性瘟疫和虫害。由于认知的局限性，当时的古人觉得这都是邪气在作怪，而悬挂艾叶后，发病率明显下降，于是古人认为艾叶能辟邪。从此，每到端午节，家家户户都要悬挂艾叶、饮艾酒、食艾糕。

现代药理研究发现，艾叶主要含有侧柏酮、樟脑等，具有止咳化痰、平喘、温经散寒、镇痛、驱虫、杀菌等功效。据专家考证，艾叶用于治病已有2000多年的历史。我国现存的第一部方书《五十二病方》中就记载有艾叶的功效，之后在历代本草中均有记载。“药之不及，针之不到，必须灸之”。很多针、药不愈的病症，艾灸可以治愈。

## 艾叶的起源

艾叶为菊科植物艾的干燥叶。艾草为多年生草本植物，植株有浓烈香气，又称冰台、医草、灸草、蕪艾、艾蒿、黄草、家艾、甜艾、草蓬、艾蓬、香艾等；全草入药，有温经、祛湿、散寒、止血、消炎、平喘、止咳、安胎、抗过敏等作用。

艾草全国各地均有种植，最负盛名的为蕪艾，也就是现在的湖北省蕪春县所产的艾草。蕪春古时候称为蕪州，也是全国唯一一个以药物命名的县。我国著名的药学家李时珍就是蕪州人，其在《本草纲目》中讲述家乡的蕪艾与蕪竹、蕪蛇、蕪龟并称“蕪春四宝”。在盛产优质艾叶的蕪春县，至今还流传着“家有三年艾，郎中不用来”的谚语。

自古以来，艾叶功用奇多，造福百姓。先人还对艾赋予诸多美誉，如尊称长者艾；形容年轻美貌女性为少艾。端午节插艾不仅是为了辟邪、治病，更是为了祭奠为国忧思的大诗人屈原，是一种怀念。

艾叶与爱同音，香雾缭绕，艾叶青青，在世世代代，子孙的传承中，流传下来的不仅有中华民族那些古老的习俗，还有绵绵不断的爱。

艾草的神奇之处无所不在，还有帮助人们寻找水源的作用呢！在古代行军打仗时，寻找水源很重要，因为没有水，军队就不能前行。怎么办呢？那时军队一直采用艾叶来寻找水源。艾草生命力顽强，只要有阳光的地方就有艾草。当军队到了荒原的时候，士兵会将艾叶成堆点燃。艾草有一种特性，就是性向下，并有自动找水的功能。艾叶燃烧后，产生的热气会在地下下行，当遇到水源的时候，就会随水一同蒸发升腾。这时，士兵就看看哪里地面有水雾冒出来，如果有水雾冒出，表明这个地方有地下水，就从冒烟的地方挖下去，不一会儿就会有水出来了。用这种方法，军队每次都可以找到水源。

为什么艾草有如此独特的作用呢？天地之间，所有火的力量都是向

上走，唯有艾草燃烧时的力量是向下走，可以帮助人们寻找水源。点燃用艾叶制成的艾柱、艾条等，熏烤人体的穴位，可以保健治病。艾草是将天人相应原理运用极好的例子，这也是为什么艾草能够温通经络、防病保健、延年益寿的原因。

孟子曰：“七年之病，求三年之艾。”由此可见艾叶的药用价值之高。关于艾叶能治病的发现，还有一个有趣的传说。

相传，唐朝时有个叫崔炜的书生。有一天，他在集市上看到一位老奶奶，不小心撞倒了路边饮酒人的酒杯，那人气势汹汹地想要动手打人。见此情景，崔炜很同情老奶奶，虽然身无分文，但他还是脱下自己的衣服帮老奶奶偿还酒钱，为老奶奶解了围。当崔炜转过身来，却发现老奶奶不见

了，心地善良的他毫不在意，就回家了。

当天晚上，崔炜梦见有一条青蛇向他道谢：“下午多亏公子搭救，非常感谢，特地送来一些艾草作为报答，它可以祛除各种赘瘤、肿块。”说完，青蛇再次向他拜谢，随后就消失了。崔炜从梦中惊醒，想着梦中的情景觉得不可思议，伸手一摸，床边竟然真的有一束艾草。此时，正好当地有一位姓任的千金小姐头上长了一颗大肿瘤，访遍了各地名医都没有治好。于是，其父贴出告示：只要有人医好小女的病，我愿将女儿许配给他。

崔炜抱着试一试的心态到了任家，给小姐敷上艾草，果然如梦中青蛇所说，不到两天患处就消肿了。就这样，崔炜娶了温柔的任家小姐为妻。这个艾草治病的故事，一直流传至今。

## 艾叶的功效

### 治病辟邪

艾叶芳香且益健康，古往今来，百姓无不喜爱。在没有蚊香的年代，每到夏天蚊子嗡嗡地叫，点一把干艾叶来驱蚊，效果极佳。

艾叶、石菖蒲和白芷点燃熏房间。关上门窗，将3年以上的陈艾、石菖蒲和白芷以6:1:1的比例混合后，置于房屋中央点燃，待一两个小时后再开窗通风。现代医学研究表明，艾叶燃烧产生的烟气有抑菌杀菌、抗病毒等功效，可以起到预防流行性疾病的传播。

艾叶熏房间时要注意以下几点：一是嫩的艾叶不能使用，因为其药力不够；二是要慢慢地燃，熏，不能让艾叶燃明火；三是燃、熏时要离开房间，因为艾叶燃烧时会大量挥发油，容易引起皮肤黏膜潮红，并使人中枢神经兴奋，严重者会出现抽搐。

### 冬病夏治

夏天是最容易将寒气祛除的时期，也是自然界和人体阳气最旺的时候，借助自然界的阳气，提升体内的阳气，天人合一，就可以轻松祛寒、温阳通络，因而才有冬病夏治的古老传统。每年这个时节，也是空调病、寒性体质彻底暴露的高发期。

经常会听到“空调一吹，膝盖冰凉，肩颈酸痛，肚子好痛……”这样的抱怨声。其实这都是寒湿痹症在作乱。从中医病因病理分析，夏日贪凉，多无衣物覆盖，加之空调等所致的寒气流刺激，导致寒邪入体，气血不畅，局部酸痛、僵硬；寒可损伤阳气，伤



及脾阳，则易致腹泻腹痛；伤及胞宫，则痛经者痛更甚。

清代名医吴尚先在《理渝辨文》中说：“若内服药不能达到或恐伤胃气者，以坐为优矣。”坐垫制作方法：艾叶500克，晒干，揉碎，用纱布包制成坐垫。患者直接坐于其上，便可祛寒通络、提升阳气。

### 艾叶泡脚

取干艾叶50-100克，先用水煮开，后加凉水或待降低温度后泡脚。

艾叶加姜，可以治疗风寒感冒、关节炎、类风湿关节炎、咳嗽、支气管炎、肺气肿哮喘。艾叶加红花，可以改善静脉曲张、末梢神经炎、血液循环不好、手脚麻或瘀血。艾叶加盐，适用于上焦有火，经常眼红、牙痛、咽喉痛、心烦、上火下寒、脚腿肿胀，有消肿的效果。艾叶加花椒20粒，适用于脚汗、脚臭、脚气、湿疹。如果泡脚的时候出汗比较多，泡过后一定要多喝些温水。

艾草本是一种药食同源植物，但艾草的食用价值在国内并不受重视，虽然分布广泛又极易获取，但大多数被用来入药、泡澡或提取艾绒等。

究其原因，主要是因为艾草味苦而涩，口感不佳。殊不知，艾草特有的苦涩味可以唤醒人体生理机能，并且艾草含有维生素和钙、磷、铁、锌等多种矿物质元素。此外，艾草中硒的含量很高，是公认抗癌植物芦荟的10倍。艾草具有抗肿瘤、延缓衰老的功效，对降血压、降血脂、缓解心血管疾病均有较好的食疗作用，是一种典型的保健蔬菜。

唐代孟诜《食疗本草》记载：“采嫩艾做菜食，治一切鬼魅气，上服治冷病。”时至今日，各地仍保留着采艾为菜的习俗。

需要提醒的是，端午节有吃粽子的习俗。但是对于肿瘤患者来说，在端午节饮食就要特别慎重了，因粽子多糖、不易消化。患有胃癌、食道癌等消化系统肿瘤的患者，胃肠消化吸收功能都比较弱，吃粽子容易造成消化不良。

如果真的很想饱口福可以变通一下：用粽叶裹以东北大米、红枣、赤小豆等，既可以饱口福，又健脾养胃。

“是药三分毒”。对于艾草治百病，从古至今的医家颇多异议；至于艾草是否有毒，亦有不同的见解。艾草可用于食疗，但生活中，也确实存在食用艾草的误区。食用艾草不宜过量，多服、久服艾叶，都对健康不利。

因艾叶性温，属于湿热体质、实热或者阴虚火旺的人禁用或慎用艾叶。不可过分依赖艾草的医疗作用，若效果不明显，应及时就医。

(作者供职于河南省中医药研究院肿瘤科)

## 中药传说



# 栀子

□ 李爱军

相传古时候有户农家，家里很穷，但农户的女儿非常漂亮，而且聪明伶俐。村里的人们都说农户的女儿长得像灵芝草一样，村民们都叫她芝子。芝子十七八岁时，亭亭玉立，说媒的人几乎踏破了门槛。可芝子都没有答应，因为她心里喜欢的是和她从小一起长大的小牛郎。小牛郎也是穷人家的孩子，父母为了供他上学吃了不少苦。芝子为了让心爱的小牛郎安心读书，每天要做两份农活。几年后，小牛郎考上了状元，要进京做官了。临别时，芝子满眼泪花，把小牛郎送出很远还不忍心离去；小牛郎发誓一定会回来娶芝子为妻。

那些被芝子拒绝的人，背后谣传芝子不正经，与别人好上了。小牛郎在京城轻信了谣言，与芝子断绝了来往。痴情的芝子没想到小牛郎这样无情，便悬梁自尽了。

1年后，芝子的坟头长出了一株小树，叶子绿油油的，绽放出一朵朵白花，香气袭人。后来，这棵小树又结了果实。村里上了年纪的人说：“这是芝

子向世人表白她是纯洁的。”

后来，小牛郎知道了事情的真相，便来到芝子的坟前忏悔。小牛郎回来后高烧不退、喉咙疼痛难忍。随行的人就从芝子的坟头摘些果实给小牛郎熬汤服用，小牛郎连续服用3天后，竟奇迹般地痊愈了。村民们为了纪念纯洁的芝子，就把这棵小树上结的果实取名为栀子。

栀子为茜草科植物栀子的干燥成熟果实，全国各地均有种植，果实成熟时呈红黄色。栀子味苦性寒，具有泻火除烦、清热利湿、凉血解毒的功效。栀子苦寒清降，能清泻三焦火邪、泻心火而除烦，是治疗热病心烦、躁扰不宁的主要药物。

治疗肝胆湿热，加茵陈、大黄；治疗血淋涩痛或热淋证，加木通、车前子、滑石；治疗火毒疮疡、红肿热痛证，加金银花、连翘、蒲公英；治疗三焦火盛迫血妄行之吐血、衄血，加黄芩、黄连、黄柏。栀子对金黄色葡萄球菌、链球菌、肺炎球菌、卡他球菌等有抑制作用。

(作者供职于郑州广安中医院)

## 中医学说

# 话说橘皮与陈皮

□ 崔山林



橘皮

陈皮

橘皮，是指从橘子上剥下来的果皮。陈皮，是指干燥、陈久的橘皮。《药性赋》中记载：“青皮陈皮最能理气。”又说：“陈皮专理气，连白补脾中。”这就说明了橘皮与陈皮不但名目不同，而且用途各异。

中医应用时要思路清晰，意欲补脾健胃者就用鲜橘皮，

意欲理气解郁者就用陈皮。施药者应照处方开什么给什么，不可就一种药物不分新久而混淆。

陈皮经过长夏会被虫蚀，这是正常现象，虫蚀的正是陈皮中白色的一那一部分。单单从卫生的角度来看，那些陈皮就不易入药了，况且现代也无意欲补脾健胃者就用鲜橘皮，陈皮法白的先进技术。

本版图片为资料图片

# 端午节佩戴香囊注意事项

□ 李伯群

每年农历五月初五是我国传统节日端午节。端午节又称端阳节、五月节等。在春秋之前，端午节是祛病防疫的节日，后来是为了纪念爱国诗人屈原。端午节有吃粽子、赛龙舟、佩戴香囊、喝雄黄酒的习惯。

夏至将至，温湿正甚。依据传统习俗，古时候人们觉得在暑天最容易被邪物侵袭，特别是儿童、妇女和老年人更容易受到疾病的伤害，于是就把中药或有驱邪作用的各种香草填充成香囊，夏季佩戴在身上，祈福纳祥。

端午节佩戴的香囊并不是普通散发芳香的香包，它是将芳香开窍的中草药制成药末，装在特制的布袋中制作而成。香囊中的中草药的芳香物质通过

呼吸道进入人体，不仅可兴奋神经系统，刺激机体免疫系统，促进抗体的生成，对多种致病菌有抑制生长的作用，提高身体的抗病能力，还可以促进消化腺活力，增加分泌液，从而提高消化酶的活性，增强食欲，预防流行性感冒、白喉、水痘、流行性脑膜炎、麻疹等传染病的发生。

佩戴香囊时常在囊中添加中药材，注重防病保健的功效。人的体质各不相同，佩戴香囊也是有讲究的，要注意以下几点。

**注意过敏** 佩戴香囊时，使用者是否有过敏性疾病，香囊中是否含有使用者过敏的药品；如果使用后有过敏或不适，应该及时去掉香囊，找出原因和采

取对策。

**注意防潮** 香囊里的药物不可受潮，受潮后药效会降低或丧失，此时应更换新的香囊。

**注意高温** 香囊在常温下可以持久释放香味，遇到高温会加速药味释放挥发和破坏部分药效；有些药物及香囊材质是易燃品，要预防着火。

**注意对症** 香囊因药味不同而具有不同的功效，要对症应用，不可盲目。即便是预防同一种疾病的香囊，也要根据体质来选择使用。严重气虚者、气阴两虚者、慢性病患者、重症病患者以及某些特殊体质者使用香囊时要谨慎。

**防霉防蛀** 挂在室内的香囊要注意



防霉防蛀。没有佩戴的香囊最好过段时间检查一次；过了有效期的香囊要妥善处理，不可闲置太久。

(作者供职于郑州大学第二附属医院中医科)

## 供：脐疗及穴位用空白胶贴

本公司提供各种规格具有良好粘附性和透气性的胶贴，适用于贴脐疗法及穴位贴药疗法固定药物。

凡购买胶贴总金额达到200元以上者，赠送一本《偏方研究与应用》和其他中药外治资料，欢迎联系。

联系方式：(0372)2588505 18623828505 (微信同号) QQ: 1352341939 联系人：王红伟 地址：安阳市高新区峨嵋大街火炬创业园8号楼 安阳市康尔寿健康品有限责任公司

## 中药外治实用技术培训班

每期时间为两天，食宿费150元，资料费50元，提前预约报名，满50人开班。

地点：河南省安阳市 主办单位：安阳市正本中药外治研究所 主讲人：伦西全(1964年出生，1984年毕业于河南中医学院。百度搜索“伦西全”可了解详情)

联系人：王红伟(0372)2588505 18623828505 (微信同号) 来信来电即寄详细授课内容

## 肛肠全程无痛技术培训常年招生 痔瘘技术送鼻炎技术

联系人：田长修 电话：13653737333 地址：卫辉市人民路北段田氏痔瘘专科门诊

## 传授中医妇科实用疗法

1. 培训舌诊和望诊技术，五脏实用辨证法(学会急诊，能够看出来患者身上的疾病症状，进而成为患者心目中的高手)。  
2. 传授治疗月经疑难问题、痛经、淋漓、妇科炎症反复发作、乳腺增生、更年期综合征等中医妇科特色诊疗技术，患者治疗15天左右，临床症状就会有明显改善(比如功能性子官出血第二天会有明显好转)。  
★适合想开展妇科或者想提高妇科诊疗技术者学习。  
★适合想开展反复性、亚健康、慢性病、疑难杂症调理的门诊者参加学习，有没有中医基础都可以学会。  
★采取面授和后期跟踪相结合的方式。  
考察地址：武陟县城和平路门诊 报名电话/微信：18336830875 李医生