

端午节的习俗和传说

□殷红才

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。

《史记·屈原贾生列传》记载,屈原是战国时期楚国大臣,他倡导举贤授能、富国强兵,力主联齐抗秦,遭到贵族子兰等人的强烈反对;屈原遭谗言,被赶出都城,流放到沅湘流域。

公元前278年,秦军攻破楚国都城。屈原眼看着自己的祖国被侵略,心如刀割,于五月初五,在写下了绝笔《怀沙》后,抱石投汨罗江而死,用自己的生命谱写了一曲壮丽的爱国主义乐章。

传说屈原死后,楚国百姓哀伤不已,纷纷涌到汨罗江边去祭拜屈原。渔夫们划船寻找,打捞屈原的尸体。为了防止鱼龙吞噬屈原的身体,人们往江里投放食物,喂饱鱼龙。一位老医师则拿来一坛雄黄酒倒进汨罗江,说是要药晕蛟龙水兽,以免伤害屈原。人们怕屈原的魂魄挨饿,就往汨罗江里投放食物;怕食物被蛟龙所食,又想出用楝树叶包饭,外缠彩丝,后来就发展成粽子。

于是,每年的五月初五,就有了赛龙舟、吃粽子、喝雄黄酒的风俗,以此来纪念屈原。

赛龙舟

龙舟是端午节竞渡用的龙形船,船上画着龙的形状或做成龙的形状。赛龙舟是端午节的主要习俗,相传起源于古时楚国,当时因舍不得贤臣屈原投江死去,许多人划着船去追赶去拯救。人们争先恐后,但迫至洞庭湖时仍不见屈原踪迹。传说人们借划龙舟驱散江中的鱼,以免鱼吃掉屈原的身体。到了现代,赛龙舟仍是端午节时重要的节日活动。

吃粽子

端午节吃粽子的习俗由来已久。古代粽子又叫角黍、筒粽。角黍是因粽子的形状有棱有角,里面包有糯米而得名;筒粽是因最初的粽子用竹筒贮米烧煮而成。

《风土记》记载:“仲夏端午,烹鹑角黍。”这是关于粽子最早的记载。南朝《续齐谐记》也记载了屈原投江自杀后,楚国人民哀悼他,便在每年端午节以竹筒贮米投于水中的事情。

到了唐代,粽子已很盛行,成为节日和四季出现于市场的美味食品。唐代长安城内专门制作粽子的店铺,而且粽子品种繁多,有锥粽、菱粽、筒粽、七巧粽等。到了宋代,粽子制作愈发精巧,花色品种也较多。明代的粽子品种已相当多,有蜜糖粽、豆沙粽、猪肉粽、枣粽、胡桃粽等。

时至今日,在端午节几乎家家户户都要吃粽子,且花样不一、风味各异。我国的粽子有南北之别、荤素之分。江南粽子以苏州、宁波、嘉兴等地最负盛名,其馅多包豆沙、枣泥、咸肉、火腿等。北方以江米小枣粽子为佳,其馅以小枣、果脯等最为常见。

佩戴香囊

佩戴香囊是端午节传统习俗之一。香囊又叫香袋、香包、荷包,一般内装香料,用五色丝线缠绕而成,或者采用彩色绸缎或布块包上棉花,掺着苍术、藿香、川芎、白芷、排草、丁香、艾叶、细辛、香附、雄黄粉等,再用彩绸扎绣而成,下边还垂着各种颜色的线穗,戴在胸前,香气扑鼻。香囊内的填充物多为一些具有芳香开窍的中草药,不仅味道清香、开窍醒脑,还能驱虫避瘟、散风祛寒。

端午节佩戴香囊,不仅有辟邪驱瘟之意,更有襟头点缀之用。香囊形状各异,结成一串,形形色色,小巧可爱,现已成为一种工艺品。在中国南方一些城市,青年男女还用香囊来表达浓浓爱意。端午节是夏季的开始,蚊虫和各种传染病都开始增多,古人选择端午节佩戴香囊以避除秽恶之气,确保自身健康,体现了我国中医药文化的博大精深,更体现了中医防大于治的治疗理念。

佩戴香囊的注意事项

□李伯群

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研成药末,装在特制的布袋中制成。香囊中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。

佩戴香囊时常在香囊中添加中药材,注重防病保健的功效率。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。

预防过敏 佩戴香囊时,使用者是否有过敏性疾病,香囊中

是否含有让使用者过敏的药品;如果使用后有过敏或不适,应及时去掉香囊,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,或破坏部分药效;有些药物及香囊的材质易

挂艾草与菖蒲

“清明插柳,端午插艾”。在端午节,人们把插艾草和菖蒲作为重要内容之一。人们把菖蒲、艾条插于门楣上,或悬于堂中。

菖蒲是多年生水生草本植物,狭长的叶片含有挥发性芳香油,具有提神通窍、健胃消滞、杀虫灭菌的功效;菖蒲叶片呈剑形,插在门口可以辟邪。

艾草代表招百福,是一种可以治病的药草,插在门楣上,可使身体健康。

艾草是药用植物。针灸里面的灸法,就是用艾草作为主要成分,放在穴位上进行灼烧来治病。每至端午节,人们总是将艾草置于家中以辟邪;干枯后的艾草泡水熏蒸可以消毒止痒,产妇多用艾水洗澡或熏蒸。有关艾草可以驱邪的传说已经流传很久,主要是因为它具备医药的功能。《荆楚岁时记》记载:“鸡未鸣时,采艾似人形者,揽而取之,收以灸病,甚验。是日采艾为人形,悬于户上,可禳毒气。”

南北各地均有端午节挂艾草的习俗,其内涵是相通的。

系五彩绳

五彩绳,又称五色丝、五彩丝、五色丝线、朱索等,系在蚊帐、摇篮上的又叫宛转绳、健绳。《风俗通》记载:“五月初五日,以五彩丝系臂,名长命缕,一名续命缕,一名辟兵缢,一名五色缕,一名朱索,辟兵及鬼,命人不病瘟。”中国古代崇敬五色,以五色为吉祥色。因此,端午节清晨,人们起床后第一件事,是在孩子手腕、脚腕、脖子上系五彩绳。系五彩绳时,禁忌儿童开口说话。五彩绳不可任意剪断或丢弃,只能在夏季第一场大雨或第一次洗澡时,扔到河里。据说,系五彩绳的儿童可以避开蛇蝎类毒虫的伤害;扔到河里,意味着让河水将瘟疫、疾病冲走。

东晋葛洪的《抱朴子》记述有将五色纸挂于山中,召唤五方鬼神的巫术,这大概是以五色象征五方鬼神齐来护佑之意,源于我国古代的五行观念;还可能与古代南方人的文身之俗有关,五色丝系于臂上,或为文身遗俗。《汉书·地理志》记载,越人文身断发,以避蛟龙之害;晋人刘义庆的《世说新语》等书记载,以五彩绳缠绕粽子,投入江中,为蛟龙所憐。五彩绳的五色代表五行,汉代开始信仰阴阳五行之说;五色代表了五个方位,彼此相生相克,具有神秘的驱邪迎吉作用。青色属木,代表东方;赤色属火,代表南方;黄色属土,代表中央;白色属金,代表西方;黑色属水,代表北方。以动物为标志,东方为青龙,南方为朱雀,西方为白虎,北方为玄武,中央为黄龙,均为灵物。实际上,五彩绳可以驱邪避瘟的象征意义远比实际功能明显。

(作者供职于郑州警备区门诊部)

燃,要预防着火。

对症应用 香囊因药味不同而具有不同的功效,要对症应用,不可盲目。即使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、重急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一段时间检查一次;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)

中医外治实用技术培训班

(面向乡镇卫生院、社区卫生服务中心、诊所医生)

根据2019年新版《乡镇卫生院服务能力评价》《社区卫生服务中心能力评价》加强中医药要求,特开展中医外治实用技术培训班,所传授技术简单易学,学即能用。

培训对象:乡镇卫生院、社区卫生服务中心、诊所医生。每单位限两人。参加者食宿自理,主办方协助安排。培训费每人1000元(送同等价值产品)。

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)

主办单位:安阳市正本堂中药外治研究所
联系人:王红伟(0372)2588505 18623828505(微信同号)
地址:河南省安阳市 来函来电即寄详细资料 广告

肛肠全程无痛技术培训常年招生学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 广告

药斗®医用柜

张家三代技艺
86年传承
全国300多家三甲医院在使用
400-788-0059



主 中药柜、治疗柜、处置柜、配餐柜、储物柜
营 导诊台、护士台、操作台、实验台、诊断桌 广告

■读名著 品中医

《三国演义》第四十九回“七星坛诸葛亮祭风,三江口周瑜纵火”中写道:“黄盖已自准备火船二十只,船头密布大钉;船内装载芦苇干柴,灌以鱼油,上铺硫黄、焰硝引火之物,各用青布油单遮盖;船头上插青龙牙旗,船尾各系走舸;在帐下听候,只等周瑜号令。”第八十四回“陆逊营烧七百里,孔明巧布八阵图”中写道:“周泰引一军攻江南岸,每人手执茅草一把,内藏硫黄焰硝,各带火种,各执枪刀……”这里的硫黄既可制造火药,又是常用中药。

硫黄,又名石硫黄。硫黄呈不规则块状,呈黄色或略呈绿黄色,表面不平坦,有脂肪光泽,常有多数小孔,用手握紧置于耳旁,可闻轻微的爆裂声,体轻、质松,易碎,断面常呈针状结晶形,有特异的臭气,味淡。

中医认为,硫黄性温,味酸,有毒,归肾经、大肠经,具有解毒、杀虫、疗疮、补火、助阳通便的功效。硫黄外用属杀虫止痒药,主要治疗疥癣、秃疮、阴疽恶疮等;内服属补虚下补阳药,主要用于治疗阳痿足冷、虚喘冷哮、虚寒便秘。

药理研究表明,硫黄对大鼠甲醛性关节炎有明显治疗作用,对皮肤真菌和霉菌有杀灭作用,内服可因变为硫化物或硫化氢而导致泻下,对二氧化硫刺激大鼠造成的实验性支气管炎有一定的镇咳消炎作用,对氯丙嗪及硫喷妥钠的中枢抑制有明显增强作用。

(作者供职于湖北省远安县中医院)

银 耳

□安济生

据民国《续修通江县志稿》

记载,通江银耳的人工培育成功是在清光绪六、七年间,而四川省通江县陈河乡雾溪溪畔九湾十八包就是我国人工培育银耳的发祥地。

早年,在雾溪溪畔住着母女俩,靠打柴为生。女儿名叫银花,十六七岁,品貌端庄,心灵手巧,被人们称为银姑娘。银姑娘的母亲该享福时,却得了重病,面黄肌瘦,全身无力。医生认为是不治之症,家庭的重担全落在银姑娘身上。

七月的一天,细雨霏霏,银姑娘到树林里捡柴,发现一根青杠树断枝上长着几朵白花、亮晶晶的东西,觉得新奇,她就采下一朵,拿到鼻尖嗅,没有什么气味;放到嘴里尝,清凉可口。于是,银姑娘把这东西带回家,准备让母亲也尝一尝。母亲知道青杠树上长的东西没有毒,大着胆子吃了,觉得很开心。之后,银姑娘每次上山捡柴,都寻找这类东西,拿回去给母亲吃。断

断续续吃了十多次,母亲的病竟然好了。母女俩很高兴,要给它取个名字,觉得它形状像耳朵,色泽洁白晶莹,就取名白耳。

白耳能治病,渐渐被乡亲们知道了,但很难找到白耳。银姑娘想,白耳既然能在青杠树断枝上生长,何不把青杠树砍倒让它生长呢?经过多次试验,砍倒的青杠树果然长出白耳来。因为银姑娘发现并培植了白耳,人们为了记住她的功绩,遂将白耳称为银耳。

银耳又称白木耳、白耳、桑鹅、五鼎芝、雪耳等。银耳性平,味甘、淡,无毒,归肺经、胃经、肾经,具有滋补生津、润肺养胃的功效,主治虚劳咳嗽、痰中带血、津少口渴、病后体虚、气短乏力等。

银耳具有滋阴的作用,富含天然植物性胶质,长期服用可以滋润皮肤。银耳能增强人体免疫力,以及提高肿瘤患者对放疗、化疗的耐受力。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

征 稿

您可以发表自己的看法,说说您与中医药的那些事,或者写一写身边的中医药故事,推荐您喜爱的中医药书籍。

《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《中医说》《杏林撷萃》等栏目期待您来稿!

联系电话:(0371)85966391

联系人:杨小玉

投稿邮箱:54322357@qq.com

河南唯一具有中等中医专业招生资格的学校 洛阳市中医药学校中医专业招生

洛阳市中医药学校是国家中医药管理局确定的河南省唯一具有中等中医专业招生资格学校,为省级重点中专。该校2019年面向全省招收中医专业学生700名,学制3年。

国中医办人教发〔2016〕13号:“经备案后招收的中等职业学校中医类专业学生所取得的学历,可作为参加中医医师资格考试和乡村全科执业助理医师资格考试的学历依据。”此类毕业生可参加应届对口高考,继续深造。学生在校期间学习期间全部免交学费,贫困县学生和家庭困难学生可享受每年2000元助学金,建档立卡贫困家庭学生还可享受每年3000元生活补助(国家“雨露计划”补助)。

报名条件:年龄15周岁以上,初高中以上学历及中医爱好者。

报名时间:2019年4月20日~9月30日

学校地址:洛阳市嵩县城关镇北园

联系电话:15136391899杜老师 13838823726冉老师
13783181393刘老师 13938866519杨老师 广告

郑州松恩生物科技有限公司

郑州松恩生物科技有限公司第四代治疗鼻炎技术,是纯中药疗法,具有不痛苦、操作简单的特点,对鼻窦炎、鼻甲肥大、慢性鼻炎等疾病可以签约治疗。该技术对过敏性鼻炎也有较好的临床效果。

寻求合作伙伴,携手打造地方品牌。

加盟松恩,助您实现药店、诊所成功转型发展。

地址:河南省郑州市中原区陇海路与桐柏路交叉口凯旋门大厦B座2705室。

联系人:李经理 **电话:**13275972217 广告

健康管理师火热报名进行中……

健康管理师河南培训中心——郑州市元康职业培训学校

郑州市元康职业培训学校是河南省率先进行健康管理师培训的专业学校,前身是1993年郑州市教委批准成立的郑州市营养学校,权威的师资队伍由国内高校、医院、疾控中心、健康管理行业资深专家组成,拥有完善的培训体系。

健康管理师是慢性病防控、医疗改革“三师共管”(即专科医生、全科医生、健康管理师)中不可或缺的核心部分。

健康管理师职业资格证书由国家卫生健康委员会颁发,是从事健康管理、健康促进等相关工作人员技术水平的证明。

从2018年开始,已经有4批(次)2000多名学员参加郑州市元康职业培训学校举办的健康管理师培训班。他们分别于2018年4月、6月、9月和11月参加国家卫生健康委员会组织的卫生行业职业资格鉴定统一考试,大部分学员能顺利通过考试。

报名对象:医院、疾控中心、体检中心、社区卫生服务中心、慢性病中心医护人员,全科医生,大中小学老师等。

学习形式:网络学习+集中面授。

报名时间:即时报名,循环学习,早考试,早拿到证书。

学校地址:郑州市中原区嵩山路222号天龙大厦

联系电话:(0371)67956112
13613804918张老师
13849196168史校长
15936216203曲老师 广告



河南健康管理师培训中心
给您更多精彩内容