■杏林撷萃

端午佳节至 艾叶又飘香

□田文敬

农历五月初五是我国的传统节日——端午节。古人把五月称作“午月”，五日常写作“午日”，“端”又是“初”的意思。因此，五月初五就叫端午，也称“端五”。“五”为阳数，故又称端阳节。因为“午月”和“午日”有两个“午”字，所以端午又叫“重午”。过端午节，是我国2000多年来的传统习惯，由于地域广大，民族众多，加上许多故事传说，于是不仅产生了众多相异的节名，而且各地也有着不同的习俗。在中原地区，习俗主要有：佩戴香囊，悬挂艾叶、菖蒲，赛龙舟，比武，荡秋千，采药，洗浴，给小孩儿涂雄黄，饮用雄黄酒、菖蒲酒，吃粽子、蒜蛋和时令鲜果等。有些活动，如赛龙舟等，已突破了时间、地域界线，成了国际性的体育赛事。

五月初五 采药制药

端午节采药，是古老的习俗之一。《夏小正》记载：“此日蓄药，以蠲除毒气。”在《岁时广记》卷二十二“采杂药”引《荆楚岁时记》佚文：“五月五日，竞采杂药，可治百病。”在《太平圣惠方》中，就有很多五月五日午时采药、制药的记载，如“益母草五月五日收，收草时勿令根上有土”“于五月五日午时，铁器内，烧为灰”。

北魏末年《齐民要术·杂记》中，有五月捉蛤蟆的记载，亦是制药用。后来，不少地区均有端午节捉蛤蟆的习俗，如江苏人收蛤蟆，刺取其沫，制作成中药蟾酥；杭州人给小孩儿吃蛤蟆，说可以祛火清凉。还有人在端午节在蛤蟆口中塞墨锭，悬挂起来晾干，即成蛤蟆锭，涂于脓疮上可使其消散。这种捉蛤蟆制药的习俗，源于汉代“蟾蜍辟兵”之传说。

有的地方在端午节采药，叫“采百草”。为什么采药要在端午节这一天呢？这是因为，草药在这个时候，其茎叶已经成熟，气味最浓，药性最佳，治疗疾病的效果当然就好，所以人们才于此日采药。

与采药等联系的还有“踏百草”“斗百草”等游戏。“斗百草”流行于中原和江南地区，这种习俗与中医药学的产生有关。在远古时期，古人艰苦求存，生活单调，闲暇之余常以斗虫、斗草、斗兽等自娱。传说“神农尝百草”广为流传后，每年端午节人们就结伴去郊外采药。人们在采药的过程中或休息时，往往谈论一些有关草药的话题，常常以草为对象进行比赛。比赛有“文斗”和“武斗”两种，女孩儿多“文斗”，男孩儿多“武斗”。“文斗”就是对花草名，如用“狗尾草”对“鸡冠花”等，以认识草药品种的多寡、辨别花卉种类的多少、知晓花草的价值高低来决定胜负。还有人以采摘花草种类最多或量大者取胜，从而在“斗草”的过程中丰富了植物知识、药性知识、花卉知识、文学知识，既有娱乐性，又有知识性，妙趣无穷。“武斗”则是男孩儿玩的游戏，因为他们年龄小，不懂花草的相关知识，主要是比试草茎的韧性。“武斗”的方法也很简单，就是将各自选择的草茎相互交结，两人各持己端向后拉扯，以断者为负。“弄尘复斗草，尽日乐嬉嬉”（白居易《观儿戏》）。“牛儿小，牛女少，抛牛沙上斗百草”（贯休《春野作》）。这些诗句描写的就是小孩欢天喜地玩斗草的场景。

另外，有的地方在端午节有采茶、制凉茶的习俗。在北方一些地区，喜于在端午节采嫩树叶、野菜叶制成茶叶；广东省一带，人们去郊外采草药，熬凉茶喝，这对健康也是有好处的。

雄黄蒲酒 逐邪避毒

端午节这一天，人们要聚在一起喝雄黄酒。雄黄酒是用研磨成粉末的雄黄泡的白酒或黄酒。古代人认为，雄黄可以克制蛇、蝎等百虫。中国神话传说中常出现用雄黄来克制修炼成精动物的情节，比如白蛇精白娘子不慎喝下雄黄酒，失去控制现出原形。因此，古人饮用雄黄酒来祈望能够辟邪，让自己不生病。

还有的地方用菖蒲泡酒，《荆楚岁时记》记载：“以菖蒲或锼或屑，以冷酒。”蒲酒味芳香，有爽口之感，后来又在酒中加入雄黄、朱砂等。这种酒除饮用之外，还有外用或消毒之用。把雄黄粉末撒在蚊虫滋生的地方或涂于人身，防治虫害。明代冯应京《月令广义》上说“五日用朱砂酒，辟邪解毒……”

至今，在广西壮族自治区，逢端午节时便有一包包的药材出售，包括雄黄、柏子仁、桃仁、艾叶等。人们将药材浸入酒后，用菖蒲、艾叶蘸酒撒在墙壁角落、门窗、床下等，再用酒涂在小孩的耳鼻、肚脐，以驱毒虫，祈求小儿平安。另外，有的地区还用雄黄酒抹在小孩额上画“王”字，使小孩带有虎的印记，以辟邪。

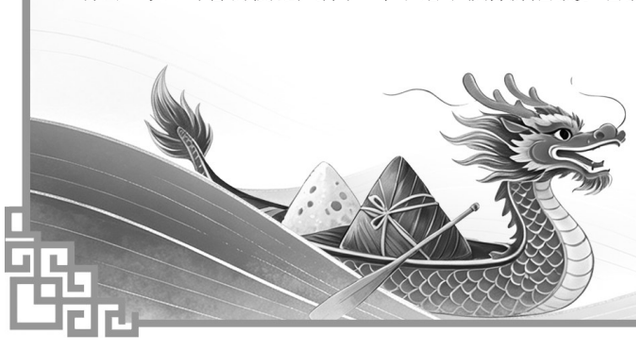
这些活动，从卫生防病角度来看，是有一定道理的。雄黄，味辛、苦，有毒，具有败毒抗癌、祛痰镇惊、杀虫疗疮、消炎退肿的功效。《神农本草经》说其能“杀百虫毒”。《日华子本草》说其可以“治疥癣，风邪，癫痫，岚瘴，一切蛇虫犬兽咬伤”。现代研究结果表明，雄黄水浸剂对多种皮肤真菌有不同程度的抑制作用。用菖蒲、艾叶、雄黄合剂烟熏2小时~4小时，对金黄色葡萄球菌、变形杆菌、绿脓杆菌有杀菌作用。

菖蒲为多年生草本植物，生长在水边，叶子形状像剑，根茎既可以做香料也可以入药，与兰花、水仙、菊花并称为“花草四雅”。菖蒲能祛疫避邪。夏、秋之夜，点燃菖蒲、艾叶，可以驱蚊灭虫。古人夜读，常在油灯下放置一盆菖蒲，原因就是菖蒲具有吸附空气中微尘的功能，可免灯烟熏眼之苦。

端午节人们饮用雄黄酒、菖蒲酒、朱砂酒来逐邪避虫，或用雄黄加水和酒洒于室内消毒杀菌，可以防治疫毒之气，杀虫消毒，保护健康。但是，雄黄的主要成分是硫化砷，砷又是提炼砒霜的主要原料，即使小剂量服用，也会对人体肝脏造成损害。因此，雄黄酒一定要少量饮用，点到为止，并且一定是遵古法制作的雄黄酒才可以喝。

佩戴香囊 插艾防病

五月是热天的开始，各类病毒虫害滋生，淫邪之气开始活跃。古人认为，此时节邪毒最盛，把五月称为“毒月”，把五日称为“毒日”，容易侵蚀人体，特别是对孩子来说，更容易受到病毒的侵袭。这个时候又是瘟疫和各类传染病的高发期。因此，古人为了预防疾病，在端午节给小孩佩戴香囊。香囊内有朱砂、雄黄、香药等，做成各种不同形状，玲珑可爱。



为什么香囊可以避毒，预防各种传染性疾病呢？这是因为香囊内有朱砂、雄黄、香药等中药。其中，朱砂可以镇心安神、清热解毒，善治心火亢盛引起的心神不安、胸中烦热，外用能扼杀皮肤细菌及寄生虫；雄黄的功能是祛痰、杀虫、解毒；香药气味芳香，能理气化浊，行气活血，减轻心情烦躁和忧郁，改善睡眠质量，润肤护肤，消炎去肿，驱蚊虫，杀菌消毒，辟秽，祛瘟避疫。

民间的这种习俗，不仅是对植物的一种崇拜，还包含着药物的治病内涵和预防医学思想。艾叶具有温经散寒、祛湿止痒、杀虫辟秽的功效。五月的艾叶生长繁茂、气味浓烈，正好成了这个季节的克制性植物。它的茎、叶都含有挥发性芳香油。它所产生的奇特芳香，可驱蚊蝇、虫蚁，净化空气。将艾叶加工成艾绒，是灸法治病的重要药材。

端午节也是自古相传的“卫生节”，人们在这一天洒扫庭院，挂艾叶，悬菖蒲，洒雄黄水，饮雄黄酒，主要是为了驱除毒气、杀菌防病。这些活动都反映了中华民族的传统文化，以及传统医药知识的运用。还有的地方，在五月五日清晨，燃稻梗一束，向室隅熏之，用楮钱送于路旁，名曰送蚊。民间另有一种说法，认为插艾叶、榕枝能使身体强健。俗话说“插榕较勇龙，插艾较勇健”。

（作者供职于河南省中西医结合医院）

■药食同源

餐桌上的中药之五十七

金银花

□许改红

金银花首见于北宋《苏沈良方》，明确“以花入药”则见于明代的本草著作。金银花是忍冬科忍冬属的半常绿缠绕藤本植物，其干燥的花蕾（有些带有半开的花）供药用，主产于广东、广西、海南等地。金银花除了含绿原酸和异绿原酸等化学成分（有显著的抗菌消炎作用）外，还含有丰富的氨基酸和可溶性糖，是一种无毒的药用植物，具有良好的保健作用。李时珍在《本草纲目》中记载，金银花煮汁酿酒服用，有“轻身长寿”之效。

性味功效

金银花，味甘，性寒，归肺经、心经、胃经，具有清热解毒、疏散风热等功效。

金银花不仅能够清解热邪、抗炎解毒，还能疏散外感风热邪气。现代药理研究结果表明，金银花具有抗菌，抗病原微生物，抗炎抗病毒，解热，促进炎性细胞吞噬的功能，增强免疫力，降血脂，兴奋中枢神经等。

药食养生

咽喉肿痛：金银花鸡蛋汤

材料：金银花20克，鸡蛋1个，生姜五六片，食盐适量。

做法：将金银花用清水或温水浸泡数分钟，鸡蛋打散备用；锅中加水200毫升，煮开后放入金银花煮5分钟左右，待锅中水变成金黄色后，放入打散的鸡蛋稍煮一会儿，最后加入少量食盐调味。

用法：每次服100毫升，早晚各服一次。

功效：清热解毒、消炎散结。本品对于上火所致的咽喉红肿疼痛，以及心火上炎之证，有较好的辅助治疗效果。方中金银花，清热解毒、消炎祛肿；鸡蛋，有滋阴、消炎的功效；生姜，有温补中焦脾胃的功效。三者合用，能清热解毒、滋阴降火、消肿止痛，缓解咽喉红肿热痛等病证。

易上火人群：红豆金银花粥

材料：红豆50克，金银花5克，大米50克，冰糖适量。

做法：红豆提前用水泡一夜，大米提前泡半小时；金银花用清水冲洗，用温水泡5分钟；把红豆放入锅里，加水适量煮沸，再放入大米同煮；红豆煮熟，粥熬好后放入金银花及泡金银花的水煮10分钟左右，最后放入适量冰糖。

用法：每次适量，每日2次，早晚分服。

功效：益气补血、清热下火。本品适用于易上火的人群。方中红豆，清热解毒；金银花，清热、解毒、消炎；大米，补益中焦脾胃，促进气血生成。三者合用，可以起到既补益气血又清热下火的双重作用，适用于气血虚弱有热证或抵抗力差的人群食用。

注意事项

金银花药用，剂量不能超过15克；代茶饮，剂量不能超过5克；煮粥（汤），剂量不能超过40克。过量服用金银花，容易导致胃肠道不适。

金银花性寒，不建议在月经期间服用。

脾胃虚寒、腹痛、腹泻、腹部发凉、手脚发凉者，禁用金银花。

健康人不能每天都用金银花泡茶喝。只有在身体出现上火的情况时，患者才能在医生指导下服用金银花。

（作者供职于兰考县中医院）

■中原医迹

许慎《说文解字》中的医药智慧

□卜俊成

文字是中华文明的活化石，谈起秦汉时期的河南中医药历史，就要提及被后世尊为“字圣”“字学宗师”的汝南召陵（今河南省漯河市召陵区）人许慎。作为东汉时期著名的经学家、文字学家、训诂学家，他花费20余年心血撰成世界上第一部系统分析汉字形义的字典——《说文解字》。在这部博大精深的文字学巨著中，许慎不仅以六书理论系统地分析了汉字的字形结构和字义源流，还为后人保存了大量先秦两汉时期的医药知识，对深入研究中医药文化的历史起源和发展都具有十分重要的意义。

许慎（约58年~约147年），字叔重，自幼博学经籍。东汉永平九年（公元66年），许慎入学学习六书，后师从当时著名经学家贾逵，深得东汉名将马援的后人、著名经学家马融的赞赏。时人有“五经无双许叔重”之誉，后世据此概括出“许慎无双”的说法，此说法特指许慎在经学研究中的卓越成就，尤以贯通儒家经典著称。许慎年轻时在郡中任功曹，后举孝廉，任洨县（位于今安徽省固镇县濠城镇）县长。许慎任内开始著书立说，撰成《五经异义》。此后补为太尉南阁祭酒，许慎又任五经博士、校书东观。永元十二年（公元100年），许慎初步写成《说文解字》，至建光元年（公元121年）最终定稿，后归故里授经。建和元年（147年）卒，许慎享年约90岁，葬于今漯河市。2006年，许慎墓被国务院列为第六批全国重点文物保护单位。

《说文解字》共15卷，收录汉字9353个，创立部首检字法，归为540部。其中，广义涉医字1100个~1300个（涵盖人体、生理、病理、药物、针灸等多部首），而核心医学用字（对人体结构、疾病症状、诊断、针灸、草药有直接精准释义）约160个。在对疾病症状的描述方面，在《说文解字·疒部》中，许慎记载了疾病的定义和一些病证的名称，如释义“疾，病也”。清代段玉裁在《说文解字注》中指出：“析言之则病为疾加（重病），浑言之则疾亦病也。”释义“疽，痈也”，疽即指深陷的块状恶疮。五代南唐徐锴在《说文解字系传》中解释为“久痈也”。明代张自烈在《正字通》中则指出：“痈之深则曰疽，疽深而恶，痈浅而大。”释义“瘀，积血也”，即指体内因瘀血而引起的疾病。释义“痲，疝病”，东汉刘熙在《释名·释疾病》中指出：“痲，懔也。小便难，懔懔然也。”释义“痤，小肿也”，即指痤疮。释义“痔，后病也”，即指痔疮。

《说文解字》的其他分部，也有很多关于病证的解释。如在《说文解字·目部》，释义“眩，目无常主也”，指眼睛昏花，视物摇晃不定。《释名·释疾病》进一步解释为：“眩，县（悬）也。目视动乱，如县（悬）物摇摇然不定也。”这些正是中医对眩晕症状的经典描述。释义“眚，目病，生翳也”，即指眼角膜上所生障蔽视线的白斑。释义“睐，目童子不正也”，也就是眼睛的瞳仁不正，即现在说的斜视。《说文解字·耳部》，释义“聋，无闻也”，《释名·释疾病》进一步解释为：“聋，笼也。如在蒙笼之内，听不察也。”即指耳丧失听力，听不到声音。《说文解字·鼻部》，释义“鼽，病寒鼻窒也”，《释名·释疾病》则解释为“鼻塞曰鼽。鼽，久也。涕久不通，遂至窒塞也。”《说文解字·女部》，释义“娷，妇女污也”，《说文解字注》认为此为“谓月事及免（娩）身及伤孕皆是也”，即指女性月经、生育、小产等。

在中药知识方面，《说文解字·艸部》则记载了一些与中药名有关的汉字。有的是注明药物的种类，如释义“芣，侯古切，地黄也”，指出芣即为地黄的别名。释义“菌，贝母也”，指出菌即为贝母的别名。释义“苏，桂荏也”，即紫苏，明代李时珍在《本草纲目》中指出：“苏从酥，舒畅也。苏性舒畅，行气和血，故谓之苏。苏在荏类，而味辛如桂，故《尔雅》谓之桂荏。”释义“蒂，菟葵也”，清代吴其濬在《植物名实图考》中指出“菟葵即野葵，此家葵瘦小耳，武昌谓之棋盘菜”。有的注明药物的产地，如释义“参，人参，药草，出上党”，指出名贵草药人参出自上党（今山西省长治市一带）。释义“菀，茈菀，出汉中房陵”，指出紫菀，产自汉中房陵（今湖北省房县一带）。有的说明药物的性味和功效，如释义“芙，味苦，江南食以下气”，释义“苷，甘草也”，指出了中药的性味。释义“芝，神草也”，《本草纲目》则解释为“芝为瑞草，服之神仙”，指出灵芝延年益寿的功效等。

在针灸知识方面，《说文解字》则记载了一些针刺和艾灸疗法。如《说文解字·石部》，释义“砭，以石刺病也”；《说文解字注》解释道：“以石刺病曰砭，因之名其石曰砭石……按此篇以东方砭石，南方九针并论。知古金石并用也，后世乃无此石矣。”由此可以说明，古代医家以石针刺皮肉治病。艾灸疗法，即用艾绒制成艾炷或艾条，烧灼或熏熨人体穴位，以达到治病的目的。在《说文解字·火部》中，释义“灸，灼也”，释义“灼，灸也”，《说文解字系传》解释道：“今言灸，以艾注之也。”即现在所说的灸，就是用艾草（艾绒）附着在穴位上（熏灼治病）。由此可以看出，在东汉时期，艾灸已经广泛应用于疾病的治疗。

总的来说，许慎在《说文解字》中，借文字分析保存了大量东汉及以前的中医药知识。从人体结构、疾病名称，到草药性质、针灸疗法，都有较为清晰的记载。他对疾病的解释细致入微，对药名的说明兼顾产地和药性，对砭石、艾灸的记录更是留下了古代治疗技术的真实面貌。虽然许慎并不是医生，但是他通过文字训诂为后人了解中医药的起源和发展提供了可靠的文献依据。可以说，“字圣”的成就不仅体现在经学研究上，也深深影响了中医药文化的传承。

征稿

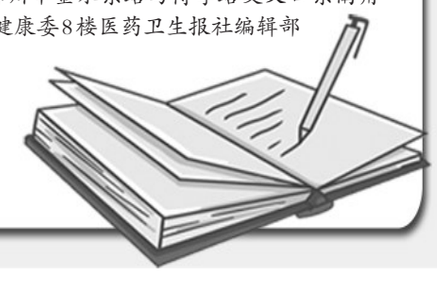
您可以发表自己的看法，说说您与中医药的那些事，或者写一写身边的中医药故事，推荐您喜爱的中医药书籍。

《读名著·品中医》《读书时间》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《药食同源》《杏林夜话》《中原医迹》等栏目期待您来稿！

联系人：李歌

投稿邮箱：258504310@qq.com

地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委8楼医药卫生报社编辑部



本版图片由李歌制作