

歲節祈福蘊含避疫智慧

編者按：對抗瘟疫是人類永恒的話題。正如錢鍾書所說，“舊俗于巫與醫之兼收并用”，古人常常把避疫的醫學衛生手段融入歲節祈福習俗之中，希望祛邪防病。這些習俗千百年來一直默默且深刻地影響着中國人的思想和行為，從飲食到起居再到穿戴，處處蘊含着避疫智慧。



歲節習俗包含生產、娛樂、祭祀等諸多活動，體現古人對自然力量和祖先的崇拜，蘊含對美好生活尤其是一副健康體魄的渴望。但由于科技不發達，古人對抗疾病的思想落後、手段匱乏，經常將致病因素歸咎于“鬼魅”，因此醫學思想很難擺脫巫醫并存的窠臼：古代中醫經過幾千年的發展，始終存在“巫醫同源”的現象；民間百姓也會採取“臘夜持椒卧井傍，勿與人言，投于井中，除瘟疫”等帶有方術性質的避疫方法。

古人認為，女子身體素質弱于男子，容易沾染“鬼邪”。再加上男女有別的传统思想，以及女醫的邊緣化，女性患者通常缺少優良的醫療救治，因此常常寄避疫希望于巫祝方法。歲節正是集中施展巫祝方法的時刻。

古時候的歲節避疫舉措摻雜了許多巫術思想，并且未上升到政府推廣層面，和現代消滅傳染源、切斷傳播途徑、保護易感人群的思想無法相比，但依舊產生了一些無心插柳的衛生效果，也為現代醫療避疫理論的形成提供了佐證。時至今日，這些避疫舉措在歷史長河中磨掉了最初的意蘊。人們依舊會延續一些歲節習俗，盡管祇是為了應景或圖個好兆頭。

冬至餃子暖全身

人們對災難的恐懼來自對自然的陌生，因此古人希望借助外力來減少這種恐懼感，攝入一些有養生作用的食物就是非常重要的舉措。

赤小豆在民間常被認為有“神奇的力量”，可以祛病避疫、治療赤白痢疾等。據專門記載中國古代女子生活的《奩(音 lián)史》，“七月七日女子吞赤豆二七顆，竟年無病。”《齊民要術》記載：“正月七日，七月七日，男吞赤小豆七顆，女吞十四枚，竟年無病。”

此外，古人避瘟還經常飲用度數不高的藥酒。《奩史》記載：“漢宮中九月九日佩茱萸，飲菊花酒，令人長壽。”菊花具有疏散風熱、清肝明目、清熱解毒的作用。古人認為，將菊花入酒可以延年益壽。重陽節飲菊花酒，體現了古人期盼一生平安、災禍不侵的願望。

據《本草綱目》記載，菖蒲根可以“開心孔，補五臟，通九竅，明耳目，出音聲……久服輕身，不忘不迷惑，延年。益心智，高志不老”。以菖蒲泡酒，可以起到驅疫、延年益壽的作用。

唐人殷堯藩有詩云：“不效艾符趨習俗，但祈蒲酒話升平。”可見，唐人希望通過飲用菖蒲酒來達到生活的“升平”。

《備急千金要方》記載，屠蘇酒可以避疫氣，讓人遠離瘟疫和傷寒，“屠蘇之飲先從小起，多少自在，一人飲一家無疫，一家飲一寒無疫，飲藥酒得，三朝還淨置井中，能仍歲飲，可世無病。”古時春節，長輩要享用小輩敬的屠蘇酒，求得新年百病不侵、長壽吉祥。

春節和冬至時必吃的餃子，也與瘟疫有些淵源。東漢建安初年，數九隆冬之時，瘟疫大流行，張仲景辭官為百姓治病。他注意到窮苦百姓衣不遮體，許多人耳朵都凍爛了，便在南陽東關空地上搭起了醫棚，架上大鍋，把羊肉、辣椒和祛寒的藥材放在鍋裏煮，再將其撈出來切碎，用面皮包成耳朵形狀下鍋煮熟，分給窮人。這種一大碗湯、兩個“嬌耳”的藥名叫“祛寒嬌耳湯”。人們吃後全身暖和，兩耳發熱。張仲景從冬至起天天捨藥，直到大年三十，鄉親們的耳朵都被他治好了，安穩過了個年。從那以後，每到冬至，人們就效仿張仲景包“嬌耳”，又因叫着別嘴，人們後來改叫它“餃子”。

正月十六走百病

面對未知的病因，古人認為“或因其崇高神聖而不可侵犯，或由于神秘而產生敬畏，或由于不潔而加以避忌，或由于危險而必須防範”。因此在未爆發疫情時，人們非常注重防微杜漸。

相傳，正月十六日晚百鬼不行、百病歸塵，古人就將此夜出行視為祈福避疫的重要儀式。《奩史》記載：“正月燈市，婦女着白綾衫，隊而宵行，謂‘無腰腿諸疾’。曰：‘走百病’，又曰：‘走仙橋。’在北方，走百病又叫度百厄、游百病、散百病，而南方大多稱走橋，嶺南地區則稱為采青、偷青等。

在現代人看來，走百病是一種節日娛樂活動。但不可否認的是，古代女子受傳統的束縛，不被允許以娛樂為目的外出社交，閑暇時間往往枯燥單調。走百病讓她們有了短暫的“解放”，發泄心中鬱結之氣，使壓抑的心情得到一定程度的舒展，以便接下來的日子保持良好的心態。同時，走百病是較為舒緩的鍛煉方式，難得戶外活動的女子能借此好好鍛煉一下腰腿，舒筋活絡，

有益身體健康。與走百病類似的還有清明踏青和中秋“踏八卦”習俗等。

農曆三月初三上巳節，古人會臨水祓禊(音 fú xì)，人們或在水邊歡飲游玩，或盥洗淨身，衝刷疫氣，以此強身健體。古人認為，過重的陰氣有損健康，上巳節用草藥沐浴能驅除體內陰邪之氣。一些避疫藥方也會以此命名，如《聖濟總錄》中提到的“祓除丸”。此外，正月時女子還會湔(音 jiān)裙，即在水邊清洗衣物，祈求平安度過劫難。不論是沐浴淨身，還是清洗衣物，都是借助流水達到清潔的目的，可見，當時已有“清潔是抵禦疾病的堤壩”的衛生意識。

端午艾草驅毒蟲

女子歲節時難得走出閨門，少不了一番精心打扮，除追求外表美麗外，也蘊藏了避疫祛災的特殊內涵。

端午節舊俗中，人們在手臂上系五彩縷(又稱續命縷、百索絲等)，防避病災瘟疫，女子隨身的驅邪香囊和符篆(音 lǚ)，也會用五色縷綁定。五個顏色代表五行中的金、木、水、火、土，中醫裏對應着五臟，因此五彩縷被賦予了醫學的力量，寄托着人們祛病延年的美好希冀。

除了五彩縷，艾草也是端午節的重要角色。《歲時廣記》記載：“端五以艾為虎形，至有如黑豆大者，或剪彩為小虎，粘艾葉以戴之。”古人認為，虎可以震懾鬼邪，于是采艾草編制成虎形的飾品綴于釵頭，用來祈禱消除瘟疫災殃。佩戴在頭上的艾虎深受女子喜愛，不僅襯托出面龐的美麗，還散發陣陣艾香，令人心曠神怡。農曆五月天氣漸熱，空氣潮濕，毒蟲滋生，疫病隨之增多，人們便將艾草掛于門上驅蟲避邪。其實，艾草的藥用歷史十分悠久，東晉時期的《肘後備急方》曾提到，艾草是避疫良藥；藥王孫思邈認為，使用艾草“瘡癤(音 zhàng lì)溫瘡毒氣不能著人也”；明代《普濟方》記載，用艾草等中藥材熏蒸能治療瘡癤。

古人還將五色縷與艾草結合，制成香囊，再加入雄黃、茱萸等香料，運用中藥香氣祛邪避疫。《神農本草經疏》認為：“邪惡氣之中人必從口鼻而入，口鼻為陽明之竅，陽明虛則惡氣易入，得芬芳清陽之氣則惡氣除而脾胃安矣。”重陽節舊俗中，人們也會將茱萸縫制成香囊佩戴，以此消災度難。



冬天一烤火 就皮膚瘙癢怎麼辦

湖南讀者應女士問：最近湖南天氣轉冷，我買了個電暖器取暖，結果一烤火就感覺兩條小腿內側皮膚瘙癢，就醫後說是瘙癢癩，請問這種情況該注意哪些問題？

湖南中醫藥大學第一附屬醫院皮膚科主任席元解答：瘙癢癩是指臨床上僅有瘙癢癩狀而無原發性皮膚損害的皮膚疾病，是冬季常見病、多發病。患者瘙癢劇烈，每次可持續數小時，尤以夜間為甚，皮膚常被抓破出血，感覺疼痛才能感覺止癢。

瘙癢癩與皮膚屏障受損關係密切：一旦皮膚屏障功能受損，對內無法鎖住水分，對外無法抵禦微生物及化學物的侵襲，從而導致瘙癢發生。隨着年齡增長，中老年人皮膚發生退行性病變，皮膚分泌機能減退，皮脂腺及汗腺分泌減少，皮膚乾燥，失去潤滑保護作用；屏障功能減退，含水量降低。再加上冬季寒冷乾燥，皮膚血管收縮，分泌功能進一步下降，導致皮膚變得更加幹澀，甚至導致角質層脫落，使皮內神經末梢更容易受刺激而發癢。要想預防瘙癢癩發生，需做到：1.正確沐浴，老年人、皮膚乾燥的中青年人、兒童以及濕疹患者沐浴不宜頻繁，建議3天沐浴一次，沐浴時長5-10分鐘即可，水溫控制在38℃-40℃，盡量不使用沐浴露或香皂，沐浴後及時塗抹潤膚露，鎖住皮膚水分。2.合理飲食，多吃蔬菜水果，補充水分和維生素。3.精神放鬆，焦慮緊張可使臟腑氣機失調，五志化火動風，加重瘙癢，所以瘙癢癩患者需要生活規律，保持平和樂觀的心態。4.衣着舒適，秋冬貼身衣物盡量選擇純棉制品。5.適度采暖，瘙癢癩患者盡量選擇空調或地暖取暖，注意保持室內空氣濕度，例如使用加濕器或濕毛巾等。避免使用電熱爐、電熱毯、電烤扇等設備取暖。若瘙癢病情反復，需進一步做相關檢查，排除糖尿病、肝腎疾病、惡性腫瘤等疾病。

冬天保養好，來年身體壯

“景世安樂長壽，長壽生于蓄積。”大意是說：太平盛世，人們多因生活安樂而長壽，長壽是由于人們長年累月對身體的保養、身心健康的積蓄所致。身體好比一個流水作業的工廠，需要我們時時維護、保養各個“零部件”，才能不生病或少生病，益壽延年。那麼，隆冬時節，從頭到腳我們該如何保養？

頭部。1.不宜過暖：《老老恒言》說：“陽氣至頭而極，寧少冷，勿過熱。”並不是說頭部不要保暖，越冷越好，而是順應人體的自然調節達到平衡。現代生理學研究認為，頭部血流旺盛，每26秒鐘血液要從頭部循環一周。因此，頭部的血液流動完全可以達到調節人體熱量的作用。所以，隆冬、初春除了耳朵要保護好外，頭不宜過暖，特別對於小兒來說，不能過分保護，要鍛煉身體的抗寒能力。但在寒冷的刺激下，血管收縮、血壓升高、血液黏稠度增加，容易加重心腦血管供血不足，所以免疫力較低的中老年群體外出時，最好佩戴厚薄適中的帽子和圍巾。2.注意防風：頭部容易遭受風邪侵入，睡覺時不可卧于有風之處，特別是頭不能衝着門窗的小隙漏風處，以免腦部傷風，這點對於年老體弱者尤為重要。另外，洗完頭要及時吹幹，以防風寒乘機侵入人體。3.每天按一按：按摩頭部可以促進人體清陽上升，調和人體百脈，活躍大腦的血液循環，增加大腦的供血量，促進神經系統的興奮，起到強身健體的作用。可每天堅持點按風池穴(頭額後面大筋的兩旁與耳垂平行處)、率谷穴(耳尖直上，入發際1.5寸處)、聽宮穴(下頷骨髁狀突的後方，張口呈凹陷處)等，每穴點按30秒即可。

頸。頸部要保暖，特別是年老體弱人群；睡覺時枕頭高度以頸部平直為宜，質地應鬆軟；不要躺着看書、看電視；避免長時間低頭工作，久坐者最好2-3小時起身活動10到20分鐘，或每隔半小時做做擴胸運動。

胃腸。腸胃是後天之本，合理飲食、順應季節變化的氣候特點，可以起到事半功倍的保養效果。冬季進補是增強體質的好時節，飲食應遵循“滋陰降燥”



“溫腎平陽”的原則——多吃高熱量食品：腎是生命的原動力，冬季人體陽氣內收，保證腎氣充足至關重要。飲食上應注意多吃增加熱量的食物，適當多吃動物性食品和豆類食物，如羊肉、鴨肉、核桃、蘿卜、紅薯等均是適宜在冬季食用的食物。多吃養陰滋潤食品：冬天氣候乾燥，燥邪最易傷陰，人的皮膚黏膜水分蒸發加速，容易出現皮膚乾澀、鼻燥、唇幹、咽痛等，可以吃銀耳、百合、梨子、薏仁、牛奶、白菜、蘿卜等滋陰潤燥的食物。盡量少吃咸食：冬季為腎經旺盛之時，食用過多咸食對腎臟有較大影響，可以適當多吃苦味食物來增強腎臟功能，如橘子、豬肝、萵苣等。適當多飲水：冬季氣候乾燥應補水，人體缺水容易出現上火、便秘、口腔潰瘍等癥狀，可在清晨起床後空腹喝杯水，有利于降火益腎、保持大便通暢、改善胃腸吸收功能。每天也可取適量蜂蜜，用溫開水調服，不僅可以健脾和胃、補益氣血，還有鎮靜、安神、除煩等作用。

腰。腰為人體運動的樞紐，搖動、按摩腰部能健腰強腎，疏通氣血。盡量避免久坐，適時適當活動身體；久坐時，可在腰部墊一個小枕頭，維持腰椎正常生理曲線，減少對腰間盤的傷害。

足部。足底穴位眾多，泡脚可以刺激足部穴位，有助於緩解身體疲憊、改善睡眠質量、促進血液循環、改進臟器供血、加快新陳代謝，還能促進體內寒、濕之毒的排出。老年人隨着年齡增長，血管逐漸硬化，腳底供血量相對減少，到了冬季容易出現腳底發涼的情況，每天用熱水泡腳，對這一問題有所改善。注意飯後不能立刻泡脚，否則導致血液流到身體其他部位，影響腸胃消化，引發消化不良、腸胃不適等，最佳時間為睡前一小時。泡脚時間不宜長，尤其是心臟病、心功能不全者、低血壓者、常頭暈者等人群(可能引起心臟及大腦等重要器官缺血、缺氧，發生意外)，一般不要超過20分鐘，以腳背泛紅、微微出汗為宜。水溫保持在42℃左右，過低達不到效果，過高人體無法耐受，可適當加艾葉、生姜等。糖尿病患者因腳部皮膚不敏感可適當降低水溫，避免燙傷。

