



歲節祈福蘊含避疫智慧

編者按:對抗瘟疫是人類永恆的話題。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共存的窠臼: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“臘夜持椒臥井傍,勿與人言,投于井中,除瘴疫”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”。再加上男女有別傳統思想,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,並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、治療白痢疾等。據專門記載中國古代女子生活的《音(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。《蠶史》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。

唐人殷堯藩有詩雲:“不效艾符趨習俗,但祈蒲酒話升平。”可見,唐代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,一家飲一裏無疫,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,再將其撈出來剁碎,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。《蠶史》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,閒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 xī),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,正月時女子還會澗(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箓(音 lù),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“瘡癘(音 zhàng li)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疫。

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建元解答: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,感覺癢痛才能感覺止癢。

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,睡覺時不可臥于有風之處,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(下頰骨髁狀突的後方,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“滋陰防燥”



“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:冬季氣候乾燥,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、唇乾、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。

