

# 烧艾条、挂菖蒲、戴香囊 端午节也是古代的“全民卫生节” 祛病防疫 古人养正妙招多

民谚曰：“端午节，天气热，五毒醒，不安宁。”你知道吗？端午节正值仲夏，气温升高，蚊蝇滋生易传播疾病，它在古代还是一个祛病防疫的“全民卫生节”，烧艾条、挂菖蒲、佩戴香囊……古人端午时节的许多习俗，其实都和卫生防疫有关。

当下，新冠病毒还在全球肆意妄为。艾灸、香囊、药茶、中药熏蒸……古人所采用的预防疫毒的方法，即使在科技高度发达的现代社会，仍有可借鉴之处。今天，就来和大家聊聊古人的防疫大法。

## ◆ 物理隔离

### 老祖宗早就意识到了

“隔离”，是古人很早就意识到的一个最佳的预防疫病办法。《晋书·王彪之传》记载：“永和末，多疾疫。旧制，朝臣家有时疾，染易三人以上者，身虽无病，百日不得入宫。”说明晋代对传染性疾病的隔离要求严厉，只要有病人接触者，均需采取隔离措施。

到了南北朝时期，“隔离防疫”已经成为了一种制度。

## ◆ 免疫力就是防护服

### 看古人的养正六法

提高自身免疫力即古人之养正。《内经》讲：“……不相染者，正气存内，邪不可干，避其毒气。”因“邪之所凑，其气必虚”，告诫人们“冬不藏精，春必病温”，“虚邪贼风，避之有时”，并要求“恬淡虚无，真气从之”，以达到“精神内守，病安从来”的目的。

古人重视内求，认为正为本，邪为标。预防感染，首重扶正，正旺则邪不能侵。抗新冠肺炎疫情中，不少医护人员感染了疫毒。他们已穿好了防护服，为什么还会感染呢？根本原因是正虚。因为临床工作压力大，饥饱失常，过度劳累，导致正气偏虚。邪之所凑，其气必虚。所以，扶正才是关键。古人养正的方法有以下六种。

**艾灸** 前人认识到艾灸能“壮固根蒂，保护形躯，熏蒸本原，却除百病，蠲五脏之病患，保一身之康宁”，所以古人非常重视趁未病时艾灸，以避免感染疫毒。

《扁鹊心书》里讲道：“保命之法，灼艾第一。”艾灸能保命，既可治疗，亦可预防疾病。扁鹊认为：“人无病时，常灸关元、气海、命门、中脘，虽未得长生，亦可保百余年寿矣。”明确不病之人也可以施灸，灸能延寿。正常人也可是自己灸足三里，因为足三里为胃经合穴，是土经土穴，能培土补虚，最适合于预防疫毒。

**药囊** 古人认为，疫毒是偏性极重一种邪气，可用药物的偏性来克制疫毒的偏性。可用药物悬挂或佩戴的方法，有效预防疫毒感染。民间曾有“戴个香草袋，不怕五虫害”之说。佩戴香囊，虽是一种民俗，但也是一种预防瘟疫的方法。现代研究发现，中药香囊有以下四个方面的作用：

- (1) 预防流感，防治疫毒：中药香囊在预防病毒感染性疾病起到一定作用，可减少人们受污秽之气或毒气的污染；
- (2) 避秽化浊，清新空气；
- (3) 宁心安神，健脾和胃；

(4) 驱蚊虫毒蛇。中药香囊由于它是纯天然的，所以一般只可以挂半个月到一个月，香气散尽，功效随消。

**药浴** 通过中药药浴来避邪，如《内经》提出：“于雨水日后，三浴以药泄汗。”清代刘松峰的《松峰说疫》一书中记载：“于谷雨以后，用川芎、苍术、白芷、零陵香（或藿香）各等分，煎水沐浴三次，以泄其汗，汗出臭者无病。”药浴后不冲水，直接擦干穿衣即可。

**取嚏** 用软纸搓成细捻刺激鼻腔，打几个大大的喷嚏，可有效预防流感。打喷嚏是人的主动排邪反应。《串雅外编》记载：“凡人瘟疫之家，以麻油涂鼻孔中，然后入病家去，则不相传染；既出，或以纸捻探鼻深入，令嚏之方为佳。”古人没有口罩，用麻油涂鼻孔是一个非常高明的方法。

**服散** 抗新冠肺炎疫情中，不少中医人提供了预防中药方。古人也有预防方。如葛洪书中“辟温病散”方：“珍珠，肉桂各一分，贝母三分熬之，鸡子白熬令黄黑，三分，捣筛，岁旦服方寸匕，若岁中多病，可月月朔望服之，有病即愈，病患服者，当大效。”葛洪的预防药方中诸药皆偏温，取温能通阳，阳旺则邪不着人之意。

**饮药酒** 疫病多发季节，古人重视饮雄黄酒、艾叶酒、菖蒲酒等，雄黄、艾叶、石菖蒲等都属温性药物，有温阳抑阴之功，有助于祛除疫毒。《本草求真》提到：“艾叶辛苦性温，其气芳烈纯阳，除沉寒痼冷，通诸经以治百病。”

## ◆ 环境消毒

### 古人选择烧烟

与咱们现在对病毒污染环境进行消杀相似，古人面临疫病时，用中药烧烟给空气消毒，可以干扰病毒，祛毒祛疫，调和环境，使人不病。

明代大医李时珍谓：张仲景辟一切恶气，用苍术同猪蹄甲烧烟。清代的《验方新编》有空气消毒方，以“苍术末、红枣，共捣为丸如弹子大，不时烧之，可免时疫不染。”古人重视用苍术烧烟避秽。苍术味道芳香，内可化湿浊之郁，外能散风湿之邪，烧烟亦可有空气消毒之功。

此外，古人的消毒，一般是针对病人用过的所有衣物。大多用蒸煮的方法，进行高温灭菌。

由此可知，古人非常重视疫毒的防范，古人所采用的预防疫毒的方法多种多样，有些预防疫毒的方法时至今日仍可借鉴。

来源：北京青年报  
本版图片来源于网络

