

端午習俗 | 防病養生大補帖

文 | 丁國強

天氣愈來愈炎熱，蚊蟲開始滋生，時值夏季，正是許多傳染病流行的季節，因此，五月端午還有「衛生月」之稱，端午節遂成為祛病防疫、避瘟驅毒、祈求安康的節日。

端午節又名「正陽節」，古人認為，這是一年中陽氣最旺的日子，而陽氣最旺的時辰落在正中午的午時（中午11點到1點），此時所取的水稱為「午時水」，相傳具有明目、進補、解熱、治痘、避疫等養生功用，也有人認為只是流傳的習俗而已，並沒有太神奇的功效。

端午養生，須注意起居以養陽氣，重視飲食以調氣血，多運動可防疾病，還有許多自古流傳下來的防疫習俗，例如：掛菖蒲、艾葉、飲雄黃酒等，防病健體，全面防護。

粽子益氣健脾

大家都知道端午節要吃粽子，粽子是糯米製品，糯米味甘性平，能健脾胃、益肺氣、補血補虛等，可說是糧食中的佳品，食療作用甚佳。某些粽子的配料也有保健作用，例如：香菇、栗子、鮮肉、鴨蛋黃等營養豐富，綠豆、赤小豆等有補血安神、利尿排毒的功效。

要注意的是：糯米黏膩不易消化，粽子油膩，又是高鹽食品，不可多食，尤其糖尿病患、慢性病患者和腸胃消化功能比較差的小孩和老年人，都要有所節制，即使是吃少油、少鹽、低熱量的養生粽，也要注意分量，以免造成腸胃負擔。

在吃粽子的同時，也要多攝取蔬菜、水果，增加纖維質以幫助消化；均衡飲食，可以搭配冬瓜湯、絲瓜湯、竹筍湯、苦瓜湯、白蘿蔔湯等，減輕腸胃負擔。

掛中草藥避毒祛邪

農曆五月有「毒月」、「惡月」之稱，此時節天氣炎熱易滋生細菌，蜘蛛、蜈蚣、毒蛇等有毒動物、昆蟲特別多，是「瘟疫」容易發生的季節。

自古以來，端午時節有家家戶戶在門口掛艾葉、菖蒲（水劍）、劍蘭、榕枝等化濕除穢辟邪的習



養生之道



端午節時配掛香包有令人醒腦清心、祛邪避穢等作用。

俗。艾葉苦燥辛散，能理氣血、溫經脈、逐寒濕；菖蒲辛、苦而溫，芳香而散，可補肝益心、消腫止痛、解毒殺蟲；劍蘭芳香，能避穢除臭；榕樹的葉和氣根可入藥，具清熱、解表、發汗、化濕等功效。

平時家裡可以種些艾草和除蚊菊，也有相同的效果。

戴香包化濕避穢

香包的起源很早，在先秦時代就有「容臭」之稱。一般多用芳香化濕、開竅避穢的中藥磨成粗粉，例如：熏草、雄黃、藿香、艾葉、沉香、檀香、小茴香、丁香、桂枝、川椒、菖蒲、薄荷、冰片、雄黃、蒼朮等中草藥搭配組合。

端午節時配掛香包有令人醒腦清心、神清氣爽、增進食慾、殺蟲滅菌、祛邪避穢、刺激腸胃蠕動等作用。研究指出，香包還有預防感冒的免疫作用，能提高鼻黏膜表面抗原的量達4倍。但由於香包中有部分中藥是孕婦應避忌的，所以孕婦不宜佩戴。

外用雄黃酒解毒殺蟲

李時珍《本草綱目》記載：「雄黃味辛溫有毒，具有解毒、殺蟲等功效；主治百蟲毒、蛇毒。」因此雄黃適用於各種病菌滋生的端午時節。

雄黃浸於米酒、高粱酒所製成的雄黃酒，可以外用塗擦治療疥癬等皮膚病。然而現代醫學證實，雄黃是有毒的礦物，含

三硫化砷成分，故不宜飲用雄黃酒。

夜臥早起以養陽氣

端午時期白晝時間加長，起居應符合《黃帝內經》所言——「夜臥早起，無厭於日」的原則。夜臥約在10點半以前，但不能超過11點，早起則約在6點左右，對於夏季養陽氣有助益。

午時（中午11點到下午1點）是人體「合陽」的時候，此時午睡可以養心。午睡一定要睡，但不能睡太久，大約15~30分即可，若睡太久可能會覺得更累，還會影響晚上的睡眠。

運動強身健體又防病

天氣悶熱時，人體氣血不順，易出現煩躁、心悸、胸悶等現象，影響臟腑功能，所以應該加強運動，並且堅持下去，對身體很有好處。

端午節的應景運動莫過於划龍舟了，划龍舟的傳統習俗能使周身氣血暢通，增益心肺功能，調理脾胃代謝，還能化解憂鬱的情緒。

不過，划龍舟畢竟只是少數人的活動，大家不妨堅持一項適合自己的長期運動，例如：健步走就是能強身健體的好運動。

健步走時宜身體放鬆、目視前方、兩臂自然擺動，步幅比平時稍大，速度稍快一些，保持自然有節奏的呼吸，達到「頭目清爽、足部發熱，全身微微出汗」的狀態最好。

粽子是糯米製品，能健脾胃、益肺氣，食療作用甚佳。

艾葉苦燥辛散，有理氣血、溫經脈、逐寒濕的功效。



民間妙方

生活養生小妙招

文 | 小萍

日常生活中，常常會遇到一些小問題、小狀況，如果知道如何處理，您就會覺得得心應手，輕鬆許多。以下介紹一些生活養生小妙招，提供您參考。

祛邪避穢香包

材料：蒼朮3錢、菖蒲3錢、蒿本3錢、桂枝2錢、高良薑2錢、甘松香3錢、冰片0.5克。

作法：以上材料磨成粗粉，用薄紗布包入2錢（約6克）的藥粉，用不織布或普通的碎布縫成一個小吊袋，或其他造型皆可，綁上線掛於脖子或腰帶上，即可散發出中藥味，達到清心醒腦、祛邪避穢的作用。嬰幼兒只需取中藥荊芥一味，1~2錢製作即可。

麥芽茶除脹氣

端午節粽子吃多了，擔心油脂熱量過高，或感到腹脹，難以消化，可沖泡麥芽茶來消除脹氣。作法簡易，取麥芽1兩放入6~8碗水煮開，當茶飲，亦可加入一點糖調味，虛寒者不妨放一片生薑。

麥芽茶有退乳作用，正哺餵母乳的媽媽可改喝綠茶、山楂茶、普洱茶等，以促進進食。

蓮棗桂圓粽

材料：紅棗、蓮子、桂圓、核桃、黑糯米、沙拉油少許。

作法：
1. 黑糯米泡水1~2小時後瀝乾，紅棗洗淨，乾蓮子先泡水（生蓮子直接用）。
2. 所有材料加入少許油，拌勻，以粽葉包裹，水煮至熟。

功效：紅棗有健脾胃、養血安神、補氣養血的功效；蓮子能清心火、補脾胃；桂圓具鎮靜、健胃、滋養作用；核桃味甘性溫，能溫肺潤腸、補氣養血。蓮棗桂圓粽非常適合身體虛弱者補養身體，但糯米不易消化，仍應節制食用。

整版圖片：ADOBE STOCK

理髮師也半郎中



醫師講堂

文 | 鄧正梁
(正梁中醫診所院長)

自古百業為求生意興隆，需有一手絕活，剃頭匠也不例外，在簡單的髮型上作出錦繡文章，便引伸發揮，與醫道掛勾，操練出幾手絕活兒。

的剃成左右雙「抓角」、「戲蟾劉海」、「冲天炮」等，一直流傳沿襲到清代。

清代剃頭成為正式職業

清代開始，剃頭業就成為一個正式職業了。自清軍入關，順治登基，就施行「留髮不留頭，留頭不留髮」政策，征服華夏從「頭」開始，下令剃髮蓄辮，不從者格殺勿論。清政府將剃頭匠集中起來，給予職稱，叫做「待詔」，每人配發一套設備，稱為「剃頭擔子」：一是三層坐凳，內放剃刀、梳篦、磨石；二是生火爐子，上置鐵鍋煮熱水；三是洗頭銅盆，後豎一刁斗桅杆，上掛黃布牙邊長方旗，上書「奉旨剃頭蓄辮」。

清順治十八年，鄭成功組織洪門「金台山」結盟反清，72行皆可入門，唯將剃頭匠拒之門外。清代剃頭業尊羅和尚為開山始祖，清政府在京兆尹衙門和順天府立案給予牌照，正式承認合

法地位，並列為百業之一。

剃頭匠使出十八般武藝

自古百業為求生意興隆，多掙錢財，需有一手絕活，十八般武藝使出，剃頭匠也不例外，在簡單的髮型上作出錦繡文章，便引伸發揮，與醫道掛勾，操練出幾手絕活兒，如：翻眼皮、刮砂眼、治落枕、治歪嘴歪脖、捏痧、止血、挖耳、剃胎髮、給死人剃頭等等，尤其是端打推拿、舒筋搥背，不開藥、不診脈，不論是外感風寒，還是勞損痠痛，利用敲、拍、揉、搓、推、拿、按、端、點等，再巧用各種手法，把關節弄得嘎嘎作響，動手動腿，還有配音——「嗨」、「哈」的聲響。短短十幾分鐘治療，有聲有色，有張有弛，氣血活耀，全身通泰，花一點小錢，獲得意想不到的享受。

落枕痠痛之病，上醫院似乎小題大作，不理它又非常痛苦。找剃頭匠，少花錢，不費神，

效果立竿見影，先提肩動手，揉大椎，推拿筋臂，拖下巴，拖後腦，左右輕轉，猛閃一提，咯的一聲，腦袋又輕轉自如。醫院有耳科，沒有挖耳，有鼻科，沒有剪鼻毛，剃頭匠還有一套例行服務，如：絞汗毛、挖耳垢、掃耳孔、揉雙耳，讓人覺得被照顧得無微不至。

剃頭匠還接了迎來送去的業務，如：嬰兒呱呱墜地，至週歲要剃胎髮，邊剃口中還念念有詞：「剃去胎髮，越剃越發，人財兩旺，金玉滿堂。」麒麟送子到府庭，朝中又添新貴人，狀元及第登皇榜，祿位高昇喜臨門。人死後，也要剃個頭，體面精神去見閻王，總與醫道打了點擦邊球。

現代的理髮師，用紅、藍、白三色旋轉作招牌，紅代表動脈、藍代表靜脈、白代表筋骨，又與醫道沾了邊，還有很多理髮店有按摩服務。難怪古人描述剃頭匠，都說是「半個郎中」！