

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……古人在这一天的许多习俗，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方法。

## 烧艾条、挂菖蒲、戴香囊……

# 祛病防疫

# 古人养正妙招多



### 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。抗击新冠肺炎疫情期间，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，蠲五脏之痛患，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，疫毒是一种偏性极重的邪气，可用药

物的偏性来克制疫毒的偏性。可用悬挂或佩戴药物的方法，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。

中药香囊由于是纯天然，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** 抗击新冠肺炎疫情期间，不少中医提供了预防药方。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，古人非常重视疫病的防范，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。

据《北京青年报》

## 调补不仅在冬季 端午之后重“素补”



闷、胃纳欠佳、四肢无力、精神萎靡、大便稀薄、微热嗜睡、出汗多、日渐消瘦。

平日里，很多人的饮食习惯于肥甘厚味，蛋白质摄入严重过量，脾胃困湿，给肠胃造成严重负担，又缺乏运动，不仅没有达到进补的目的，反而适得其反。

在各种进补的方式中，“素补”是当今时令调理的合理选择，可达到清热生津益气的效用。在临床中，不管患者处于何种状况，辨证施药是关键。首先应调理体内环境，只有内环境适宜了，才能考虑下一步的补养。建议迈开步、多吃素。必要时可服芳香化浊、清解湿热之方。食疗方面可喝些淡盐开水或绿豆汤，若用西瓜汁、芦根水、酸梅汤，则效果更好。膏方虽然主要适宜在冬

季，但调补不仅在冬季。需要提醒的是，“一夏无病三分虚”，在某些情况下，夏季更需要养生保健。药补也分荤素，素补尤其适合华东地区、江南地带的人群。素补调养是夏季最适宜的选择。

冬令进补、冬病夏治是我国传统中医药疗法中的特色疗法，它是根据《素问·四气调神论》中“春夏养阳、秋冬养阴”的相生相克关系发展而来的中医养生治病方法。冬病夏治是指对于一些在冬季容易发生或加重的疾病，在夏季给予针对性的治疗，提高机体的抗病能力，从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失，是中医学“天人合一”的整体观和“未病先防”的疾病预防观的具体运用。“冬病夏治”由夏季膏方、穴位注射、穴位敷贴、中药熏蒸、中药浸泡、针灸、推拿等治疗方法组成。

据《新民晚报》

## 餐前还是饭后？ 阿司匹林这么吃最有效

阿司匹林这个常用药，相信大家一定不陌生。针对阿司匹林怎样吃才能不伤胃的问题，一直存在争论。那么，到底这个药该餐前吃还是餐后吃呢？其实，答案并不简单。

阿司匹林只有一种吗？你知道吗，阿司匹林是个大家族，有很多种剂型，其主要包括：阿司匹林片、阿司匹林咀嚼片、阿司匹林泡腾片、阿司匹林分散片、阿司匹林缓释片、阿司匹林肠溶片、阿司匹林肠溶缓释片、阿司匹林肠溶胶囊、阿司匹林缓释胶囊、阿司匹林散、阿司匹林栓等。

我们平时最常用的阿司匹林有这两种剂型：阿司匹林片和阿司匹林肠溶片，本文介绍的主要是这两种制剂。

餐前吃还是餐后吃？阿司匹林口服会对胃部有一定的刺激，容易造成胃黏膜损伤，从而导致胃溃疡或者胃出血的情况。因此，阿司匹林普通剂型，也就是阿司匹林片，餐后服用更为合适。因为，餐后服用可以利用食

物来减轻阿司匹林对胃部的刺激，但是这样也不可避免地抵消了一部分药效。

于是就有了阿司匹林另一种剂型的研制——肠溶片，这也是目前临床上绝大多数医生使用的药物。

阿司匹林肠溶片在胃内酸性环境中基本不溶解。其到达十二指肠后，在肠道的碱性环境中才开始溶解，从而达到减少对胃部的刺激。所以阿司匹林肠溶片不要掰开或者嚼碎服用，否则包膜会被破坏，增加对胃的刺激。

阿司匹林肠溶片如果在餐后服用，因为食物的关系，让药物在胃内滞留时间延长，这样会导致一部分药物从包膜中释放出来，从而刺激胃黏膜，滞留的时间越长、胃内pH值越高，药物在胃内溶解的就越多。

为了尽量减少阿司匹林肠溶片在胃中滞留的时间，所以餐前服用更合适。

据《北京青年报》

冬至滋补，早已众所周知，而夏天素补或称清补，人们对此了解甚少。其实，民间早有《夏九九歌》，前人对夏季起居、饮食和养生有深刻认识。冬至过后，一阳生；夏至过后，一阴生。四季皆可补，就看如何调理了。

夏季酷热多雨，暑湿之气容易乘虚而入易致疰夏、中暑等病症。疰夏主要表现为胸