



# 农历五月有“四宝” 用好疾病不来找

农历五月，古称中夏、午月、雨月、恶月，正值万物生长繁茂、桃红柳绿、各类应季果蔬琳琅满目、喜迎麦收之季。但由于时近盛夏，湿热郁蒸，蚊蝇滋生，百虫活跃，多种常见疾病趁机流行。因此，两千多年前，我们的祖先就特别重视此段时节的疾病防疫和健康养生，创立了辟邪免灾、烟熏消毒、蓄兰沐浴等防病养生方法，时行在门墙上挂菖蒲、艾叶、青蒿，食用大蒜，或用雄黄酒辟邪杀菌，甚至饮用极少量雄黄酒。时至现代，人们认识到雄黄酒有毒，故此习俗已基本免除，但悬挂菖蒲、艾叶及青蒿，食用大蒜的习俗依然时行，且许多人将其视为“四宝”。

## 菖蒲



菖蒲入药历史悠久，两千多年前的医药著作中即有记载，在我国南北朝时期的文献《荆楚岁时记》中即载有端午时节民间“以艾为虎，菖蒲为剑”，悬于门户驱邪避晦的习俗，其后尚有把艾草、菖蒲和大蒜并称为“三友”者，即以菖蒲作剑，艾草作鞭，大蒜作锤，避退毒虫，抑杀病害，斩妖除魔，驱毒避邪。自发现青蒿可治疟后，又添之为“四宝”。

菖蒲被称为“天下第一雅草”，一度成为文人雅士有兴栽种把玩之品，苏东坡等著名文学家和诗词学家，多有咏赞，如苏东坡有诗赞：“碧玉碗盛红玛瑙，青盆水养石菖蒲”，“斓斑碎石养菖蒲，一勺清泉半石孟”。但菖蒲有石菖蒲、水菖蒲之分，还有其变种钱菖蒲。石菖蒲多野生于山涧溪流和水石隙缝处，植株稍矮小；水菖蒲多生于池塘水草边或溪沟边，植株稍高大，剑叶更长，根茎略粗壮，色微红。民间在端午期间悬挂于门前的多为水菖蒲。

中医认为，菖蒲味辛、苦而气香，性温，属芳香开窍药，有开窍豁痰、醒神益智、化湿开胃之功效，可用于痰蒙清窍、神昏癫痫、健忘失眠、耳鸣耳聋及湿浊蕴阻脾胃等病症的治疗，常用量为3~10克，但阴虚阳亢、出汗较多、遗精滑精者应忌用或慎用。现代医学认为，其所含的挥发油等成分具有镇静、抗惊厥、抗抑郁、改善学习记忆和抗脑损伤等作用，为中医临床较常用的药物。

## 艾叶

艾叶，亦名艾、艾蒿、艾草、医草、灸草、冰台，其引作民间的“避邪宝器”和药用的历史极为悠久，《诗经》中即有采艾的记载，用艾煎汤熏洗、沐浴，用艾烟熏进行空气消毒，用艾作为灸条进行艾灸，或用鲜嫩的艾叶作成艾糍粑，几乎妇孺皆知；端午或整个五月将艾悬挂于门庭已成艾的“专利”；而艾灸被称为中国最古老而神秘的医术，并称“可治百病”，《孟子》中尚有“七年之病，求三年之艾”之说。丰富的艾和艾灸文化几乎几千年不朽，而且越来越具有扬越之势。

艾叶，其功效独特，既可温经、止血、安胎，又可逐寒湿、理气血，常用于虚寒性的出血证，如吐血、便血、崩漏下血、月经不调、痛经、寒湿带下、胎动不安、心腹冷痛、虚寒性泻痢、皮肤疮疡、疥癣等多种病证。古人尚认为艾叶制成灸条后能“灸治百病”，取其能温通经络、温补元气、调和气血、润泽血色、焕发健康神采。艾条点燃后，气味独特，“可沦肌浹髓，温暖如阳，弥久不消”，让人回味无穷。

现代医学认为，艾叶含有的挥发油和黄酮成分，具有抗病原微生物、抗凝止血、抗哮喘、抗过敏、镇咳、祛痰、抗炎及对免疫功能的影响等药理作用。但艾叶性温、香燥，内服用量不可过大，且不宜长期使用，阴虚血热或邪实发热疾病应忌用。

## 青蒿

青蒿，亦名蒿、草蒿、方溃、香蒿，极为清香雅致，其性偏凉，有清虚热、除骨蒸、解暑热、截疟退黄的功效，可治疗温热之邪损伤人体阴液、夜热早凉，外感暑热，发热烦渴，疟疾寒热，湿热黄疸等症，尤以治疗虚热证、中暑和疟疾见长。

现代药理学发现，其所含的青蒿素、青蒿酸、青蒿醇及黄酮类、挥发油等成分具有显著的抗疟作用，屠呦呦等成功提取了青蒿素，使世界上无数疟疾患者免除了病痛，并成为人们关注和述说的焦点。

青蒿用于驱除山岚瘴气，古已有之，将其与艾叶、菖蒲同挂门庭亦早已有之，只是没有菖、艾二者应用广泛。

## 大蒜

大蒜，亦名葫、葫蒜、蒜，既为常用调料，更为多种疾病预防和治疗的良药，其入药、入膳的历史极为悠久。相传三国时期，蜀国军师孔明率兵征服南蛮，擒拿孟获，不料孟获暗施毒计，把孔明的军队诱至秃龙洞，见毒蛇出没，瘴气弥漫，蜀兵皆染瘟疫，尚有哑泉、灭泉、黑泉和柔泉的毒水，人饮之皆死，孔明一时无计，求取于一位隐士，隐士告以每人口含一叶“韭叶芸香”，即可避难，孔明依计而行，果真全军平安，后有人告知“韭叶芸香”就是大蒜。

大蒜入药始载于两晋南北朝时陶弘景所著的《神农本草经集注》一书，记载其为百合科植物，鳞茎入药，味辛辣，性温且燥烈，有温暖脾胃、行滞、解毒、消肿、杀虫、止痢之功效，可用于饮食积滞、脘腹冷痛、痈肿疮疡、疥癣、肺癆顿咳、痢疾、泄泻，以及虫疮虫病、钩虫病、蛇虫咬伤等症的治疗。

现代药理学认为，其所含的大蒜油、大蒜辣素、大蒜素等成分，具有较强的广谱抗菌作用，对多种球菌、真菌和病毒等均有抑制和杀灭作用，被誉为“天然的广谱抗生素”，可预防流感，治疗感染性疾病，以及驱除人体寄生虫，并具有降血脂、防止血栓形成、提高机体免疫力、预防冠心病、动脉硬化、促胰岛素分泌而降糖、保肝、延缓衰老、降低癌症发生率等作用。但由于其性温热燥烈，有口疮、痔疮、热结便秘者不宜食用；发热性疾病、气血虚弱者、目赤肿痛者、牙龈发炎、咽喉炎患者均应忌食或慎食；胃炎胃痛者不宜食，小儿和孕妇不宜食。



湖南中医药大学第一附属医院  
药剂科主任药师 刘绍贵

## 产后乳房红肿 用瓜蒌蒲公英

乳痈是由热毒入侵乳房而引起的急性化脓性疾病，俗称为“奶疖”、“奶疮”，相当于西医的急性化脓性乳腺炎。

乳痈多见于哺乳期妇女，以初产妇多见，好发于产后3~4周，早期表现为乳房疼痛，排乳不畅，哺乳时乳头刺痛；随着肿块逐渐增大，局部疼痛加重，或有雀啄样疼痛，皮色红，皮肤灼热，可伴全身感觉不适，恶寒发热，同侧腋窝淋巴结肿大，化脓时则可见患乳肿块中央渐渐变软，按之应指有波动感，穿刺可抽出脓液，全身症状加剧，高热不退。中医认为乳痈之成，外因产后哺乳，乳头破损，风毒之邪入络；内因厥阴之气不行，阳明经热熏蒸，肝郁与胃热相互影响，引起乳汁郁积，乳络阻塞，气血瘀滞，化热酿毒以致肉腐成脓。治宜清热解毒、通络散结、化痰消痈。

这里给大家推荐一个能治疗乳痈的方子——瓜蒌20克，蒲公英、炒麦芽、白茅根各30克，连翘、野菊花、丹皮、生甘草各10克，水煎服，每日1剂。方中蒲公英性味苦寒，既能清解火热毒邪，又能泄降滞气，为治疗乳痈之要药；配合野菊花、连翘等清热解毒之药以清解毒邪，消肿散结；瓜蒌性寒，味甘，擅消痰散结，对痈肿初起之症尤佳；丹皮、白茅根等凉血解毒；炒麦芽通乳健脾行气；甘草调和诸药并用，共奏清热解毒、消肿止痛之功。

预防乳痈，关键是避免乳汁淤积，防止乳头损伤，经常保持乳头清洁卫生，随时更换内衣和乳罩。妊娠5个月后应经常用温开水或肥皂水洗净乳头，乳头内陷者可经常提拉矫正；定时哺乳，不让婴儿含乳而睡，注意乳儿口腔清洁，每次哺乳应将乳汁吸空，如有积滞，可按摩或用吸奶器帮助排出乳汁；若有乳头有擦伤、皲裂，可外涂麻油或蛋黄油；断乳时应先逐步减少哺乳时间和次数，再行断乳，断乳前可用生麦芽、生山楂各60克煎汤代茶饮，并用芒硝60克装入纱布袋中敷。

湖南中医药大学第一附属医院  
乳腺外科主任医师 胡金辉