

端午与中医

医艺交融：
端午国画中的本草之美

□ 杨 璞 南京市中西医结合医院

中国国画中有许多以“端午”为主题的传世名作，不仅展现了端午的习俗，还融入了丰富的中医养生文化元素，生动再现了古人过端午的场景。国画、国医与民俗之间相互交融、相互影响，共同构成了丰富多彩的中华文化“画卷”。

五 端：
国画端午主题的经典元素

端午自古至今都是重要的祭祀节令，端午清供也是古人端午节时必备的“仪式”。通常会包含五种时令植物，称为“五瑞”，一般是指菖蒲、艾草、榴花、蜀葵、梔子五种植物，但也会根据画家的喜好有所不同，或者各有侧重。

比如，明代礼部尚书孙承恩之子、画家孙克弘的《画端阳景》，画面中央是三根用绳子捆绑的艾草，围绕它自下而上的还有枇杷、梔子花、石榴花和蜀葵。同样是明代的画家，陆治画的《端阳即景图》的主角则换成了石榴花和蜀葵。

清代宫廷画家郎世宁创作的《午瑞图》则是一幅近似于欧洲静物画的作品，

榴花与蜀葵
绽放于花间的时令健康智慧

因五月也是石榴花盛开的季节，古人认为红色也能辟邪，便将石榴花冠以“五月花神”称号。石榴花有凉血、止血的功效。清代《分类草药性》中记载其能“治吐血，月经不调，红崩白带。汤火伤，研末，香油调涂。”《福建民间草药》记载其可治齿痛，水煎代茶常服。《野生药植图说》记载其能治中耳发炎，防止流脓。明代医家吴昆编著的《医方考》卷三中还专门记载了一个石榴花的方剂——榴花散。把榴花晒干，为末。吹入鼻中，主治衄血不止。作者认为“榴花之红，有使入血；榴花之涩，可使止血。一夫当关，此药近之。”

端午节能与石榴花相媲美之花，大概也只有蜀葵了。蜀葵一般在端午佳节开放，笔直向上，节节开花，与榴花之美平分秋色。古人因此常将蜀葵作为端午节日的装饰花卉，赋予其消灾驱邪的美好寓意。

蜀葵的“蜀”有两层意思，一是指古代此花的原产地巴蜀，二是形容它的高大，中国辞书之祖《雅雅》中称它为葍，“葍，戎葵。”“戎、蜀皆大之名”。

菖蒲与艾草：
驱邪防疫的“端午双璧”

古代很多画家的端午主题绘画中都会有菖蒲与艾草的身影，实际上，端午在民间除了菖蒲与艾草这对“端午双璧”，它们还有一个好朋友叫大蒜，三者合称为“端午三友”。 还有一种民俗解释，端午节这天，人们以菖蒲作宝剑，以艾作鞭子，以蒜头作锤子，又称为“三种武器”，认为可以退蛇、虫、病菌，斩除妖魔。

实际上，因为端午湿热，毒虫滋生，于是以艾草驱蚊、菖蒲避瘴、大蒜解毒，三者组合悬挂门户，共同构成百姓对抗“五毒”的屏障，久而久之，这种民俗演变成为了古人对“恶月”（农历五月）的中医防疫智慧，直到明清时期形成完整体系，最终演变为兼具实用与象征意义的端午标志性民俗。

赏邮票
话中医

避五毒邮票里的安康祈愿

端午节融合了拜神祭祖、祈福辟邪等多元习俗，而方寸之间的邮票，以独特的艺术形式，定格了这一节日的文化密码。

2001年6月25日，中国邮政发行《端午节》特种邮票一套3枚，其中第三枚《避五毒》尤为引人关注。邮票以虎形葫芦符为主图，五只形态各异的毒虫——蜈蚣、蝎子、壁虎、毒蛇、蟾蜍环绕其旁，被象征驱邪的宝剑与盾牌巧妙隔开。整幅画面色彩明丽，虎形葫芦符上的虎头憨态可掬，既保留了辟邪的庄重感，又融入了民间艺术的可爱元素，生动展现了“以正压邪”的文化意象。

避五毒习俗的形成，源于古人对仲夏毒虫肆虐的生存智慧。早在新石器时代，面对毒虫威胁，先民已尝试用巫术与草药驱避；《周礼》记载官方设“庶氏”专司除毒蛊，结合祭祀与莽草、嘉草等草药，将避毒纳入制度层面。汉代道教兴起后，“五毒”与“五瘟”相联，催生了符篆镇邪之法，《风俗通义》中五彩丝系臂的习俗，正是五行相克理论的具象化表达。

魏晋以降，中医药与避毒实践深度融合。葛洪《抱朴子》记载雄黄、朱砂驱蛇虫之效，使草药应用成为避五毒的重要手段。唐代端午节全国普及，宫廷赐“五毒香囊”、民间贴五毒符，避毒从民间习俗升华为社会共同仪式；宋代《东京梦华录》可见驱毒植物商品化，“五毒饼”“艾虎”等饮食手工艺品，让避毒主题融入日常生活，《证类本草》对雄黄、艾草的药效记载，更赋予习俗科学内涵。南北差异下，北方“五毒肚兜”、南方“五毒索”（五色丝系蒜头）各具特色，体现民俗的地域适应性。

明清时期，避五毒习俗走向仪式化与审美化。明代北京“插艾叶、悬五毒符、佩艾虎”成端午标配，宫廷与民间共筑避毒图

赏《端午即景图》
探本草端午情

□ 邓 力 四川省成都市中草药研究所

古人有端午挂“端阳景”画的习俗，以趋吉避凶。明代陈栝《端午即景图》便是一幅“端阳景”画，全图用笔虚实变化丰富，花木寄寓吉祥纳福之意。画中展现的是端午节期间“葵榴斗艳，梔艾争香”之景。画作以湖石为分隔，共绘节令花卉草木九种，即菖蒲、艾草、百合、山丹、石竹、灵芝、石榴、蜀葵、梔子，充分体现了“端午百草皆是药”。

端午期间家家户户悬挂的菖蒲、艾草分别居于画中湖石前后。菖蒲在《神农本草经》里就有记载，被列为上品。菖蒲药用主要分石菖蒲和水菖蒲，端午用的是水菖蒲，又叫藏菖蒲。用于痰厥昏迷、中风、癫痫、惊悸健忘，耳鸣耳聋，食积腹痛，痢疾泄泻，风湿疼痛，湿疹，疥疮等病症。艾草也是端午必备，老百姓习惯采艾、挂艾，防病驱邪。艾叶能温经止血、散寒止痛，外用还能祛湿止痒。田间的艾叶种类多，像五月艾、野艾叶，外用防病都能用。不过要提醒一句，药典里收录的艾叶和野地里长的五月艾功效有差别，组方入药还得用正经药材。

画中，一株石榴花枝葳蕤俯身护持昂扬向上的蜀葵、梔子，形成高低错落之势。药典收录的黄蜀葵花有清利湿热、消肿解毒的功效，正是端午用得上的利湿好药。传说中石榴花神是钟馗，故能驱邪御凶。不过医家用药多是石榴皮，能涩肠止泻、止血、驱虫。梔子花在绿化带里常见，不能结果。入药的梔子得看果实，能泻火除烦、清热利湿、凉血解毒；外用消肿止痛。真正入药的是山梔子，水梔子虽然也有类似功效，但常被当成山梔子的伪品。

端午为何插艾

民谚云：“清明插柳，端午插艾。”每逢端午节，人们把插艾草、菖蒲作为重要节俗之一，家家洒扫庭院，以艾杆、菖蒲插于门楣，或悬于堂中，称作“插艾”“悬艾”。有的人家还用艾叶、菖蒲、榴花、蒜头、龙船花，编成人形或虎形，称为“艾人”“艾虎”。

端午插艾，古籍早有记载。南朝梁宗怀《荆楚岁时记》载：“采艾以为人，悬门户上，以禳毒气。”北宋孟元老《东京梦华录》也云：“又钉艾人于门上，土庶递相宴赏。”南宋吴自牧《梦梁录》又云：“以艾与百草缚成天师，悬于门额上。”古诗中也有描述，如晚唐诗人殷尧藩《端午日》：“不效艾符趋习俗，但祈蒲酒话升平。”宋代周必大《端午帖子》：“艾叶双人巧，菖花九节荣。”南宋陆游《乙卯重五诗》：“粽包分两髻，艾束著危冠。”宋代无名氏的一首《阮郎归》，把这一民俗活动描写得更加活泼：“门儿高挂艾人儿。鹅儿粉扑儿。结儿缀着小符儿。蛇儿百索儿……”

那么，人们在端午节为何插艾、挂菖蒲呢？

其一，缘于驱祟、辟邪、祛病。古人认为五月是毒月，五日是恶日，相传这天邪侯当道，五毒并出。我国现存最早的历书《夏小正》中记：“此日蓄药，以蠲除毒气。”从艾草药理作用来说，其全草皆可入药，有温经、去湿、散寒、抗菌消炎、调经止血，以及增强免疫力等功效，古人认为农历五月五日艾草药效最佳，称为“医草”“灸草”。

其二，用于驱除蚊蝇虫蚁、净化空气。艾草中含有多种活性成分，而挥发油含量最高，主要包括桉叶油素、樟脑、龙脑等成分，有芳香气味和清凉感，具有抗菌、抗炎、驱虫等作用。农历五月，艾草长势旺盛，效用最好，其独特的芳香味最为浓烈。人们于端午节采撷、悬挂，用来驱赶蚊虫、净化空气，同时也有助于驱除邪气，保护家人健康。

其三，源于一则民间传说，端午插艾以驱灾难难，祈求平安。这一传说与唐末黄巢起义有关。相传有一年五月，黄巢带兵攻打齐州（今山东济南市历城区），城里的百姓纷纷出城逃难。逃难的人群中，有一位年龄较大的妇人，手拉着一个小男孩，怀里却抱着大一点的男孩。人们很是纳闷，问她怎么回事，妇人说：怀里抱着的是，别人家的孩子，他的父母已经被乱军杀害；手拉的是自己的亲生儿子。万一情况危急，宁可丢下自己的孩子，也要为别人家留下这根独苗！黄巢知道了这事，被村妇的大义所感动，发誓道：黄巢举旗造反，是为了推翻黑暗统治，决不会滥杀无辜！他挥剑砍下路边的艾草，交给妇人和逃难队伍中的长者，说你们赶快回去，明天就是端午节了，你们早早将艾草插在自己大门上，有这个记号，一定不会受到伤害！端午节这天，穷苦百姓家家门上都插上了艾，插艾相当于“免灾金牌”，起义军所到之处，秋毫无犯。从此，端午节插艾的习俗一直流传到了今天。（刘琪瑞）

赏邮票
话中医

避五毒邮票里的安康祈愿

端午节融合了拜神祭祖、祈福辟邪等多元习俗，而方寸之间的邮票，以独特的艺术形式，定格了这一节日的文化密码。

2001年6月25日，中国邮政发行《端午节》特种邮票一套3枚，其中第三枚《避五毒》尤为引人关注。邮票以虎形葫芦符为主图，五只形态各异的毒虫——蜈蚣、蝎子、壁虎、毒蛇、蟾蜍环绕其旁，被象征驱邪的宝剑与盾牌巧妙隔开。整幅画面色彩明丽，虎形葫芦符上的虎头憨态可掬，既保留了辟邪的庄重感，又融入了民间艺术的可爱元素，生动展现了“以正压邪”的文化意象。

避五毒习俗的形成，源于古人对仲夏毒虫肆虐的生存智慧。早在新石器时代，面对毒虫威胁，先民已尝试用巫术与草药驱避；《周礼》记载官方设“庶氏”专司除毒蛊，结合祭祀与莽草、嘉草等草药，将避毒纳入制度层面。汉代道教兴起后，“五毒”与“五瘟”相联，催生了符篆镇邪之法，《风俗通义》中五彩丝系臂的习俗，正是五行相克理论的具象化表达。

魏晋以降，中医药与避毒实践深度融合。葛洪《抱朴子》记载雄黄、朱砂驱蛇虫之效，使草药应用成为避五毒的重要手段。唐代端午节全国普及，宫廷赐“五毒香囊”、民间贴五毒符，避毒从民间习俗升华为社会共同仪式；宋代《东京梦华录》可见驱毒植物商品化，“五毒饼”“艾虎”等饮食手工艺品，让避毒主题融入日常生活，《证类本草》对雄黄、艾草的药效记载，更赋予习俗科学内涵。南北差异下，北方“五毒肚兜”、南方“五毒索”（五色丝系蒜头）各具特色，体现民俗的地域适应性。

明清时期，避五毒习俗走向仪式化与审美化。明代北京“插艾叶、悬五毒符、佩艾虎”成端午标配，宫廷与民间共筑避毒图

赏《端午即景图》
探本草端午情

□ 邓 力 四川省成都市中草药研究所

古人有端午挂“端阳景”画的习俗，以趋吉避凶。明代陈栝《端午即景图》便是一幅“端阳景”画，全图用笔虚实变化丰富，花木寄寓吉祥纳福之意。画中展现的是端午节期间“葵榴斗艳，梔艾争香”之景。画作以湖石为分隔，共绘节令花卉草木九种，即菖蒲、艾草、百合、山丹、石竹、灵芝、石榴、蜀葵、梔子，充分体现了“端午百草皆是药”。

端午期间家家户户悬挂的菖蒲、艾草分别居于画中湖石前后。菖蒲在《神农本草经》里就有记载，被列为上品。菖蒲药用主要分石菖蒲和水菖蒲，端午用的是水菖蒲，又叫藏菖蒲。用于痰厥昏迷、中风、癫痫、惊悸健忘，耳鸣耳聋，食积腹痛，痢疾泄泻，风湿疼痛，湿疹，疥疮等病症。艾草也是端午必备，老百姓习惯采艾、挂艾，防病驱邪。艾叶能温经止血、散寒止痛，外用还能祛湿止痒。田间的艾叶种类多，像五月艾、野艾叶，外用防病都能用。不过要提醒一句，药典里收录的艾叶和野地里长的五月艾功效有差别，组方入药还得用正经药材。

画中，一株石榴花枝葳蕤俯身护持昂扬向上的蜀葵、梔子，形成高低错落之势。药典收录的黄蜀葵花有清利湿热、消肿解毒的功效，正是端午用得上的利湿好药。传说中石榴花神是钟馗，故能驱邪御凶。不过医家用药多是石榴皮，能涩肠止泻、止血、驱虫。梔子花在绿化带里常见，不能结果。入药的梔子得看果实，能泻火除烦、清热利湿、凉血解毒；外用消肿止痛。真正入药的是山梔子，水梔子虽然也有类似功效，但常被当成山梔子的伪品。

端午为何插艾

民谚云：“清明插柳，端午插艾。”每逢端午节，人们把插艾草、菖蒲作为重要节俗之一，家家洒扫庭院，以艾杆、菖蒲插于门楣，或悬于堂中，称作“插艾”“悬艾”。有的人家还用艾叶、菖蒲、榴花、蒜头、龙船花，编成人形或虎形，称为“艾人”“艾虎”。

端午插艾，古籍早有记载。南朝梁宗怀《荆楚岁时记》载：“采艾以为人，悬门户上，以禳毒气。”北宋孟元老《东京梦华录》也云：“又钉艾人于门上，土庶递相宴赏。”南宋吴自牧《梦梁录》又云：“以艾与百草缚成天师，悬于门额上。”古诗中也有描述，如晚唐诗人殷尧藩《端午日》：“不效艾符趋习俗，但祈蒲酒话升平。”宋代周必大《端午帖子》：“艾叶双人巧，菖花九节荣。”南宋陆游《乙卯重五诗》：“粽包分两髻，艾束著危冠。”宋代无名氏的一首《阮郎归》，把这一民俗活动描写得更加活泼：“门儿高挂艾人儿。鹅儿粉扑儿。结儿缀着小符儿。蛇儿百索儿……”

那么，人们在端午节为何插艾、挂菖蒲呢？

其一，缘于驱祟、辟邪、祛病。古人认为五月是毒月，五日是恶日，相传这天邪侯当道，五毒并出。我国现存最早的历书《夏小正》中记：“此日蓄药，以蠲除毒气。”从艾草药理作用来说，其全草皆可入药，有温经、去湿、散寒、抗菌消炎、调经止血，以及增强免疫力等功效，古人认为农历五月五日艾草药效最佳，称为“医草”“灸草”。

其二，用于驱除蚊蝇虫蚁、净化空气。艾草中含有多种活性成分，而挥发油含量最高，主要包括桉叶油素、樟脑、龙脑等成分，有芳香气味和清凉感，具有抗菌、抗炎、驱虫等作用。农历五月，艾草长势旺盛，效用最好，其独特的芳香味最为浓烈。人们于端午节采撷、悬挂，用来驱赶蚊虫、净化空气，同时也有助于驱除邪气，保护家人健康。

其三，源于一则民间传说，端午插艾以驱灾难难，祈求平安。这一传说与唐末黄巢起义有关。相传有一年五月，黄巢带兵攻打齐州（今山东济南市历城区），城里的百姓纷纷出城逃难。逃难的人群中，有一位年龄较大的妇人，手拉着一个小男孩，怀里却抱着大一点的男孩。人们很是纳闷，问她怎么回事，妇人说：怀里抱着的是，别人家的孩子，他的父母已经被乱军杀害；手拉的是自己的亲生儿子。万一情况危急，宁可丢下自己的孩子，也要为别人家留下这根独苗！黄巢知道了这事，被村妇的大义所感动，发誓道：黄巢举旗造反，是为了推翻黑暗统治，决不会滥杀无辜！他挥剑砍下路边的艾草，交给妇人和逃难队伍中的长者，说你们赶快回去，明天就是端午节了，你们早早将艾草插在自己大门上，有这个记号，一定不会受到伤害！端午节这天，穷苦百姓家家门上都插上了艾，插艾相当于“免灾金牌”，起义军所到之处，秋毫无犯。从此，端午节插艾的习俗一直流传到了今天。（刘琪瑞）

赏邮票
话中医

避五毒邮票里的安康祈愿

端午节融合了拜神祭祖、祈福辟邪等多元习俗，而方寸之间的邮票，以独特的艺术形式，定格了这一节日的文化密码。

2001年6月25日，中国邮政发行《端午节》特种邮票一套3枚，其中第三枚《避五毒》尤为引人关注。邮票以虎形葫芦符为主图，五只形态各异的毒虫——蜈蚣、蝎子、壁虎、毒蛇、蟾蜍环绕其旁，被象征驱邪的宝剑与盾牌巧妙隔开。整幅画面色彩明丽，虎形葫芦符上的虎头憨态可掬，既保留了辟邪的庄重感，又融入了民间艺术的可爱元素，生动展现了“以正压邪”的文化意象。

避五毒习俗的形成，源于古人对仲夏毒虫肆虐的生存智慧。早在新石器时代，面对毒虫威胁，先民已尝试用巫术与草药驱避；《周礼》记载官方设“庶氏”专司除毒蛊，结合祭祀与莽草、嘉草等草药，将避毒纳入制度层面。汉代道教兴起后，“五毒”与“五瘟”相联，催生了符篆镇邪之法，《风俗通义》中五彩丝系臂的习俗，正是五行相克理论的具象化表达。

魏晋以降，中医药与避毒实践深度融合。葛洪《抱朴子》记载雄黄、朱砂驱蛇虫之效，使草药应用成为避五毒的重要手段。唐代端午节全国普及，宫廷赐“五毒香囊”、民间贴五毒符，避毒从民间习俗升华为社会共同仪式；宋代《东京梦华录》可见驱毒植物商品化，“五毒饼”“艾虎”等饮食手工艺品，让避毒主题融入日常生活，《证类本草》对雄黄、艾草的药效记载，更赋予习俗科学内涵。南北差异下，北方“五毒肚兜”、南方“五毒索”（五色丝系蒜头）各具特色，体现民俗的地域适应性。

明清时期，避五毒习俗走向仪式化与审美化。明代北京“插艾叶、悬五毒符、佩艾虎”成端午标配，宫廷与民间共筑避毒图

赏《端午即景图》
探本草端午情

□ 邓 力 四川省成都市中草药研究所

古人有端午挂“端阳景”画的习俗，以趋吉避凶。明代陈栝《端午即景图》便是一幅“端阳景”画，全图用笔虚实变化丰富，花木寄寓吉祥纳福之意。画中展现的是端午节期间“葵榴斗艳，梔艾争香”之景。画作以湖石为分隔，共绘节令花卉草木九种，即菖蒲、艾草、百合、山丹、石竹、灵芝、石榴、蜀葵、梔子，充分体现了“端午百草皆是药”。

端午期间家家户户悬挂的菖蒲、艾草分别居于画中湖石前后。菖蒲在《神农本草经》里就有记载，被列为上品。菖蒲药用主要分石菖蒲和水菖蒲，端午用的是水菖蒲，又叫藏菖蒲。用于痰厥昏迷、中风、癫痫、惊悸健忘，耳鸣耳聋，食积腹痛，痢疾泄泻，风湿疼痛，湿疹，疥疮等病症。艾草也是端午必备，老百姓习惯采艾、挂艾，防病驱邪。艾叶能温经止血、散寒止痛，外用还能祛湿止痒。田间的艾叶种类多，像五月艾、野艾叶，外用防病都能用。不过要提醒一句，药典里收录的艾叶和野地里长的五月艾功效有差别，组方入药还得用正经药材。

画中，一株石榴花枝葳蕤俯身护持昂扬向上的蜀葵、梔子，形成高低错落之势。药典收录的黄蜀葵花有清利湿热、消肿解毒的功效，正是端午用得上的利湿好药。传说中石榴花神是钟馗，故能驱邪御凶。不过医家用药多是石榴皮，能涩肠止泻、止血、驱虫。梔子花在绿化带里常见，不能结果。入药的梔子得看果实，能泻火除烦、清热利湿、凉血解毒；外用消肿止痛。真正入药的是山梔子，水梔子虽然也有类似功效，但常被当成山梔子的伪品。

端午为何插艾

民谚云：“清明插柳，端午插艾。”每逢端午节，人们把插艾草、菖蒲作为重要节俗之一，家家洒扫庭院，以艾杆、菖蒲插于门楣，或悬于堂中，称作“插艾”“悬艾”。有的人家还用艾叶、菖蒲、榴花、蒜头、龙船花，编成人形或虎形，称为“艾人”“艾虎”。

端午插艾，古籍早有记载。南朝梁宗怀《荆楚岁时记》载：“采艾以为人，悬门户上，以禳毒气。”北宋孟元老《东京梦华录》也云：“又钉艾人于门上，土庶递相宴赏。”南宋吴自牧《梦梁录》又云：“以艾与百草缚成天师，悬于门额上。”古诗中也有描述，如晚唐诗人殷尧藩《端午日》：“不效艾符趋习俗，但祈蒲酒话升平。”宋代周必大《端午帖子》：“艾叶双人巧，菖花九节荣。”南宋陆游《乙卯重五诗》：“粽包分两髻，艾束著危冠。”宋代无名氏的一首《阮郎归》，把这一民俗活动描写得更加活泼：“门儿高挂艾人儿。鹅儿粉扑儿。结儿缀着小符儿。蛇儿百索儿……”

那么，人们在端午节为何插艾、挂菖蒲呢？

其一，缘于驱祟、辟邪、祛病。古人认为五月是毒月，五日是恶日，相传这天邪侯当道，五毒并出。我国现存最早的历书《夏小正》中记：“此日蓄药，以蠲除毒气。”从艾草药理作用来说，其全草皆可入药，有温经、去湿、散寒、抗菌消炎、调经止血，以及增强免疫力等功效，古人认为农历五月五日艾草药效最佳，称为“医草”“灸草”。

其二，用于驱除蚊蝇虫蚁、净化空气。艾草中含有多种活性成分，而挥发油含量最高，主要包括桉叶油素、樟脑、龙脑等成分，有芳香气味和清凉感，具有抗菌、抗炎、驱虫等作用。农历五月，艾草长势旺盛，效用最好，其独特的芳香味最为浓烈。人们于端午节采撷、悬挂，用来驱赶蚊虫、净化空气，同时也有助于驱除邪气，保护家人健康。

其三，源于一则民间传说，端午插艾以驱灾难难，祈求平安。这一传说与唐末黄巢起义有关。相传有一年五月，黄巢带兵攻打齐州（今山东济南市历城区），城里的百姓纷纷出城逃难。逃难的人群中，有一位年龄较大的妇人，手拉着一个小男孩，怀里却抱着大一点的男孩。人们很是纳闷，问她怎么回事，妇人说：怀里抱着的是，别人家的孩子，他的父母已经被乱军杀害；手拉的是自己的亲生儿子。万一情况危急，宁可丢下自己的孩子，也要为别人家留下这根独苗！黄巢知道了这事，被村妇的大义所感动，发誓道：黄巢举旗造反，是为了推翻黑暗统治，决不会滥杀无辜！他挥剑砍下路边的艾草，交给妇人和逃难队伍中的长者，说你们赶快回去，明天就是端午节了，你们早早将艾草插在自己大门上，有这个记号，一定不会受到伤害！端午节这天，穷苦百姓家家门上都插上了艾，插艾相当于“免灾金牌”，起义军所到之处，秋毫无犯。从此，端午节插艾的习俗一直流传到了今天。（刘琪瑞）

赏邮票
话中医

避五毒邮票里的安康祈愿

端午节融合了拜神祭祖、祈福辟邪等多元习俗，而方寸之间的邮票，以独特的艺术形式，定格了这一节日的文化密码。

2001年6月25日，中国邮政发行《端午节》特种邮票一套3枚，其中第三枚《避五毒》尤为引人关注。邮票以虎形葫芦符为主图，五只形态各异的毒虫——蜈蚣、蝎子、壁虎、毒蛇、蟾蜍环绕其旁，被象征驱邪的宝剑与盾牌巧妙隔开。整幅画面色彩明丽，虎形葫芦符上的虎头憨态可掬，既保留了辟邪的庄重感，又融入了民间艺术的可爱元素，生动展现了“以正压邪”的文化意象。

避五毒习俗的形成，源于古人对仲夏毒虫肆虐的生存智慧。早在新石器时代，面对毒虫威胁，先民已尝试用巫术与草药驱避；《周礼》记载官方设“庶氏”专司除毒蛊，结合祭祀与莽草、嘉草等草药，将避毒纳入制度层面。汉代道教兴起后，“五毒”与“五瘟”相联，催生了符篆镇邪之法，《风俗通义》中五彩丝系臂的习俗，正是五行相克理论的具象化表达。

魏晋以降，中医药与避毒实践深度融合。葛洪《抱朴子》记载雄黄、朱砂驱蛇虫之效，使草药应用成为避五毒的重要手段。唐代端午节全国普及，宫廷赐“五毒香囊”、民间贴五毒符，避毒从民间习俗升华为社会共同仪式；宋代《东京梦华录》可见驱毒植物商品化，“五毒饼”“艾虎”等饮食手工艺品，让避毒主题融入日常生活，《证类本草》对雄黄、艾草的药效记载，更赋予习俗科学内涵。南北差异下，北方“五毒肚兜”、南方“五毒索”（五色丝系蒜头）各具特色，体现民俗的地域适应性。

明清时期，避五毒习俗走向仪式化与审美化。明代北京“插艾叶、悬五毒符、佩艾虎”成端午标配，宫廷与民间共筑避毒图

赏《端午即景图》
探本草端午情

□ 邓 力 四川省成都市中草药研究所

古人有端午挂“端阳景”画的习俗，以趋吉避凶。明代陈栝《端午即景图》便是一幅“端阳景”画，全图用笔虚实变化丰富，花木寄寓吉祥纳福之意。画中展现的是端午节期间“葵榴斗艳，梔艾争香”之景。画作以湖石为分隔，共绘节令花卉草木九种，即菖蒲、艾草、百合、山丹、石竹、灵芝、石榴、蜀葵、梔子，充分体现了“端午百草皆是药”。

端午期间家家户户悬挂的菖蒲、艾草分别居于画中湖石前后。菖蒲在《神农本草经》里就有记载，被列为上品。菖蒲药用主要分石菖蒲和水菖蒲，端午用的是水菖蒲，又叫藏菖蒲。用于痰厥昏迷、中风、癫痫、惊悸健忘，耳鸣耳聋，食积腹痛，痢疾泄泻，风湿疼痛，湿疹，疥疮等病症。艾草也是端午必备，老百姓习惯采艾、挂艾，防病驱邪。艾叶能温经止血、散寒止痛，外用还能祛湿止痒。田间的艾叶种类多，像五月艾、野艾叶，外用防病都能用。不过要提醒一句，药典里收录的艾叶和野地里长的五月艾功效有差别，组方入药还得用正经药材。

画中，一株石榴花枝葳蕤俯身护持昂扬向上的蜀葵、梔子，形成高低错落之势。药典收录的黄蜀葵花有清利湿热、消肿解毒的功效，正是端午用得上的利湿好药。传说中石榴花神是钟馗，故能驱邪御凶。不过医家用药多是石榴皮，能涩肠止泻、止血、驱虫。梔子花在绿化带里常见，不能结果。入药的梔子得看果实，能泻火除烦、清热利湿、凉血解毒；外用消肿止痛。真正入药的是山梔子，水梔子虽然也有类似功效，但常被当成山梔子的伪品。

端午为何插艾

民谚云：“清明插柳，端午插艾。”每逢端午节，人们把插艾草、菖蒲作为重要节俗之一，家家洒扫庭院，以艾杆、菖蒲插于门楣，或悬于堂中，称作“插艾”“悬艾”。有的人家还用艾叶、菖蒲、榴花、蒜头、龙船花，编成人形或虎形，称为“艾人”“艾虎”。

端午插艾，古籍早有记载。南朝梁宗怀《荆楚岁时记》载：“采艾以为人，悬门户上，以禳毒气。”北宋孟元老《东京梦华录》也云：“又钉艾人于门上，土庶递相宴赏。”南宋吴自牧《梦梁录》又云：“以艾与百草缚成天师，悬于门额上。”古诗中也有描述，如晚唐诗人殷尧藩《端午日》：“不效艾符趋习俗，但祈蒲酒话升平。”宋代周必大《端午帖子》：“艾叶双人巧，菖花九节荣。”南宋陆游《乙卯重五诗》：“粽包分两髻，艾束著危冠。”宋代无名氏的一首《阮郎归》，把这一民俗活动描写得更加活泼：“门儿高挂艾人儿。鹅儿粉扑儿。结儿缀着小符儿。蛇儿百索儿……”

那么，人们在端午节为何插艾、挂菖蒲呢？

其一，缘于驱祟、辟邪、祛病。古人认为五月是毒月，五日是恶日，相传这天邪侯当道，五毒并出。我国现存最早的历书《夏小正》中记：“此日蓄药，以蠲除毒气。”从艾草药理作用来说，其全草皆可入药，有温经、去湿、散寒、抗菌消炎、调经止血，以及增强免疫力等功效，古人认为农历五月五日艾草药效最佳，称为“医草”“灸草”。

其二，用于驱除蚊蝇虫蚁、净化空气。艾草中含有多种活性成分，而挥发油含量最高，主要包括桉叶油素、樟脑、龙脑等成分，有芳香气味和清凉感，具有抗菌、抗炎、驱虫等作用。农历五月，艾草长势旺盛，效用最好，其独特的芳香味最为浓烈。人们于端午节采撷、悬挂，用来驱赶蚊虫、净化空气，同时也有助于驱除邪气，保护家人健康。

其三，源于一则民间传说，端午插艾以驱灾难难，祈求平安。这一传说与唐末黄巢起义有关。相传有一年五月，黄巢带兵攻打齐州（今山东济南市历城区），城里的百姓纷纷出城逃难。逃难的人群中，有一位年龄较大的妇人，手拉着一个小男孩，怀里却抱着大一点的男孩。人们很是纳闷，问她怎么回事，妇人说：怀里抱着的是，别人家的孩子，他的父母已经被乱军杀害；手拉的是自己的亲生儿子。万一情况危急，宁可丢下自己的孩子，也要为别人家留下这根独苗！黄巢知道了这事，被村妇的大义所感动，发誓道：黄巢举旗造反，是为了推翻黑暗统治，决不会滥杀无辜！他挥剑砍下路边的艾草，交给妇人和逃难队伍中的长者，说你们赶快回去，明天就是端午节了，你们早早将艾草插在自己大门上，有这个记号，一定不会受到伤害！端午节这天，穷苦百姓家家门上都插上了艾，插艾相当于“免灾金牌”，起义军所到之处，秋毫无犯。从此，端午节插艾的习俗一直流传到了今天。（刘琪瑞）

赏邮票
话中医

避五毒邮票里的安康祈愿

端午节融合了拜神祭祖、祈福辟邪等多元习俗，而方寸之间的邮票，以独特的艺术形式，定格了这一节日的文化密码。

2001年6月25日，中国邮政发行《端午节》特种邮票一套3枚，其中第三枚《避五毒》尤为引人关注。邮票以虎形葫芦符为主图，五只形态各异的毒虫——蜈蚣、蝎子、壁虎、毒蛇、蟾蜍环绕其旁，被象征驱邪的宝剑与盾牌巧妙隔开。整幅画面色彩明丽，虎形葫芦符上的虎头憨态可掬，既保留了辟邪的庄重感，又融入了民间艺术的可爱元素，生动展现了“以正压邪”的文化意象。

避五毒习俗的形成，源于古人对仲夏毒虫肆虐的生存智慧。早在新石器时代，面对毒虫威胁，先民已尝试用巫术与草药驱避；《周礼》记载官方设“庶氏”专司除毒蛊，结合祭祀与莽草、嘉草等草药，将避毒纳入制度层面。汉代道教兴起后，“五毒”与“五瘟”相联，催生了符篆镇邪之法，《风俗通义》中五彩丝系臂的习俗，正是五行相克理论的具象化表达。

魏晋以降，中医药与避毒实践深度融合。葛洪《抱朴子》记载雄黄、朱砂驱蛇虫之效，使草药应用成为避五毒的重要手段。唐代端午节全国普及，宫廷赐“五毒香囊”、民间贴五毒符，避毒从民间习俗升华为社会共同仪式；宋代《东京梦华录》可见驱毒植物商品化，“五毒饼”“艾虎”等饮食手工艺品，让避毒主题融入日常生活，《证类本草》对雄黄、艾草的药效记载，更赋予习俗科学内涵。南北差异下，北方“五毒肚兜”、南方“五毒索”（五色丝系蒜头）各具特色，体现民俗的地域适应性。

明清时期，避五毒习俗走向仪式化与审美化。明代北京“插艾叶、悬五毒符、佩艾虎”成端午标配，宫廷与民间共筑避毒图

赏《端午即景图》
探本草端午情

□ 邓 力 四川省成都市中草药研究所

古人有端午挂“端阳景”画的习俗，以趋吉避凶。明代陈栝《端午即景图》便是一幅“端阳景”画，全图用笔虚实变化丰富，花木寄寓吉祥纳福之意。画中展现的是端午节期间“葵榴斗艳，梔艾争香”之景。画作以湖石为分隔，共绘节令花卉草木九种，即菖蒲、艾草、百合、山丹、石竹、灵芝、石榴、蜀葵、梔子，充分体现了“端午百草皆是药”。

端午期间家家户户悬挂的菖蒲、艾草分别居于画中湖石前后。菖蒲在《神农本草经》里就有记载，被列为上品。菖蒲药用主要分石菖蒲和水菖蒲，端午用的是水菖蒲，又叫藏菖蒲。用于痰厥昏迷、中风、癫痫、惊悸健忘，耳鸣耳聋，食积腹痛，痢疾泄泻，风湿疼痛，湿疹，疥疮等病症。艾草也是端午必备，老百姓习惯采艾、挂艾，防病驱邪。艾叶能温经止血、散寒止痛，外用还能祛湿止痒。田间的艾叶种类多，像五月艾、野艾叶，外用防病都能用。不过要提醒一句，药典里收录的艾叶和野地里长的五月艾功效有差别，组方入药还得用正经药材。

画中，一株石榴花枝葳蕤俯身护持昂扬向上的蜀葵、梔子，形成高低错落之势。药典收录的黄蜀葵花有清利湿热、消肿解毒的功效，正是端午用得上的利湿好药。传说中石榴花神是钟馗，故能驱邪御凶。不过医家用药多是石榴皮，能涩肠止泻、止血、驱虫。梔子花在绿化带里常见，不能结果。入药的梔子得看果实，能泻火除烦、清热利湿、凉血解毒；外用消肿止痛。真正入药的是山梔子，水梔子虽然也有类似功效，但常被当成山梔子的伪品。

端午为何插艾

民谚云：“清明插柳，端午插艾。”每逢端午节，人们把插艾草、菖蒲作为重要节俗之一，家家洒扫庭院，以艾杆、菖蒲插于门楣，或悬于堂中，称作“插艾”“悬艾”。有的人家还用艾叶、菖蒲、榴花、蒜头、龙船花，编成人形或虎形，称为“艾人”“艾虎”。

端午插艾，古籍早有记载。南朝梁宗怀《荆楚岁时记》载：“采艾以为人，悬门户上，以禳毒气。”北宋孟元老《东京梦华录》也云：“又钉艾人于门上，土庶递相宴赏。”南宋吴自牧《梦梁录》又云：“以艾与百草缚成天师，悬于门额上。”古诗中也有描述，如晚唐诗人殷尧藩《端午日》：“不效艾符趋习俗，但祈蒲酒话升平。”宋代周必大《端午帖子》：“艾叶双人巧，菖花九节荣。”南宋陆游《乙卯重五诗》：“粽包分两髻，艾束著危冠。”宋代无名氏的一首《阮郎归》，把这一民俗活动描写得更加活泼：“门儿高挂艾人儿。鹅儿粉扑儿。结儿缀着小符儿。蛇儿百索儿……”

那么，人们在端午节为何插艾、挂菖蒲呢？

其一，缘于驱祟、辟邪、祛病。古人认为五月是毒月，五日是恶日，相传这天邪侯当道，五毒并出。我国现存最早的历书《夏小正》中记：“此日蓄药，以蠲除毒气。”从艾草药理作用来说，其全草皆可入药，有温经、去湿、散寒、抗菌消炎、调经止血，以及增强免疫力等功效，古人认为农历五月五日艾草药效最佳，称为“医草”“灸草”。

其二，用于驱除蚊蝇虫蚁、净化空气。艾草中含有多种活性成分，而挥发油含量最高，主要包括桉叶油素、樟脑、龙脑等成分，有芳香气味和清凉感，具有抗菌、抗炎、驱虫等作用。农历五月，艾草长势旺盛，效用最好，其独特的芳香味最为浓烈。人们于端午节采撷、悬挂，用来驱赶蚊虫、净化空气，同时也有助于驱除邪气，保护家人健康。

其三，源于一则民间传说，端午插艾以驱灾难难，祈求平安。这一传说与唐末黄巢起义有关。相传有一年五月，黄巢带兵攻打齐州（今山东济南市历城区），城里的百姓纷纷出城逃难。逃难的人群中，有一位年龄较大的妇人，手拉着一个小男孩，怀里却抱着大一点的男孩。人们很是纳闷，问她怎么回事，妇人说：怀里抱着的是，别人家的孩子，他的父母已经被乱军杀害；手拉的是自己的亲生儿子。万一情况危急，宁可丢下自己的孩子，也要为别人家留下这根独苗！黄巢知道了这事，被村妇的大义所感动，发誓道：黄巢举旗造反，是为了推翻黑暗统治，决不会滥杀无辜！他挥剑砍下路边的艾草，交给妇人和逃难队伍中的长者，说你们赶快回去，明天就是端午节了，你们早早将艾草插在自己大门上，有这个记号，一定不会受到伤害！端午节这天，穷苦百姓家家门上都插上了艾，插艾相当于“免灾金牌”，起义军所到之处，秋毫无犯。从此，端午节插艾的习俗一直流传到了今天。（刘琪瑞）

赏邮票
话中医

避五毒邮票里的安康祈愿

端午节融合了拜神祭祖、祈福辟邪等多元习俗，而方寸之间的邮票，以独特的艺术形式，定格了这一节日的文化密码。

2001年6月25日，中国邮政发行《端午节》特种邮票一套3枚，其中第三枚《避五毒》尤为引人关注。邮票以虎形葫芦符为主图，五只形态各异的毒虫——蜈蚣、蝎子、壁虎、毒蛇、蟾蜍环绕其旁，被象征驱邪的宝剑与盾牌巧妙隔开。整幅画面色彩明丽，虎形葫芦符上的虎头憨态可掬，既保留了辟邪的庄重感，又融入了民间艺术的可爱元素，生动展现了“以正压邪”的文化意象。

避五毒习俗的形成，源于古人对仲夏毒虫肆虐的生存智慧。早在新石器时代，面对毒虫威胁，先民已尝试用巫术与草药驱避；《周礼》记载官方设“庶氏”专司除毒蛊，结合祭祀与莽草、嘉草等草药，将避毒纳入制度层面。汉代道教兴起后，“五毒”与“五瘟”相联，催生了符篆镇邪之法，《风俗通义》中五彩丝系臂的习俗，正是五行相克理论的具象化表达。

魏晋以降，中医药与避毒实践深度融合。葛洪《抱朴子》记载雄黄、朱砂驱蛇虫之效，使草药应用成为避五毒的重要手段。唐代端午节全国普及，宫廷赐“五毒香囊”、民间贴五毒符，避毒从民间习俗升华为社会共同仪式；宋代《东京梦华录》可见驱毒植物商品化，“五毒饼”“艾虎”等饮食手工艺品，让避毒主题融入日常生活，《证类本草》对雄黄、艾草的药效记载，更赋予习俗科学内涵。南北差异下，北方“五毒肚兜”、南方“五毒索”（五色丝系蒜头）各具特色，体现民俗的地域适应性。

明清时期，避五毒习俗走向仪式化与审美化。明代北京“插艾叶、悬五毒符、佩艾虎”成端午标配，宫廷与民间共筑避毒图

赏《端午即景图》
探本草端午情

□ 邓 力 四川省成都市中草药研究所

古人有端午挂“端阳景”画的习俗，以趋吉避凶。明代陈栝《端午即景图》便是一幅“端阳景”画，全图用笔虚实变化丰富，花木寄寓吉祥纳福之意。画中展现的是端午节期间“葵榴斗艳，梔艾争香”之景。画作以湖石为分隔，共绘节令花卉草木九种，即菖蒲、艾草、百合、山丹、石竹、灵芝、石榴、蜀葵、梔子，充分体现了“端午百草皆是药”。

端午期间家家户户悬挂的菖蒲、艾草分别居于画中湖石前后。菖蒲在《神农本草经》里就有记载，被列为上品。菖蒲药用主要分石菖蒲和水菖蒲，端午用的是水菖蒲，又叫藏菖蒲。用于痰厥昏迷、中风、癫痫、惊悸健忘，耳鸣耳聋，食积腹痛，痢疾泄泻，风湿疼痛，湿疹，疥疮等病症。艾草也是端午必备，老百姓习惯采艾、挂艾，防病驱邪。艾叶能温经止血、散寒止痛，外用还能祛湿止痒。田间的艾叶种类多，像五月艾、野艾叶，外用防病都能用。不过要提醒一句，药典里收录的艾叶和野地里长的五月艾功效有差别，组方入药还得用正经药材。

画中，一株石榴花枝葳蕤俯身护持昂扬向上的蜀葵、梔子，形成高低错落之势。药典收录的黄蜀葵花有清利湿热、消肿解毒的功效，正是端午用得上的利湿好药。传说中石榴花神是钟馗，故能驱邪御凶。不过医家用药多是石榴皮，能涩肠止泻、止血、驱虫。梔子花在绿化带里常见，不能结果。入药的梔子得看果实，能泻火除烦、清热利湿、凉血解毒；外用消肿止痛。真正入药的是山梔子，水梔子虽然也有类似功效，但常被当成山梔子的伪品。

端午为何插艾

民谚云：“清明插柳，端午插艾。”每逢端午节，人们把插艾草、菖蒲作为重要节俗之一，家家洒扫庭院，以艾杆、菖蒲插于门楣，或悬于堂中，称作“插艾”“悬艾”。有的人家还用艾叶、菖蒲、榴花、蒜头、龙船花，编成人形或虎形，称为“艾人”“艾虎”。

端午插艾，古籍早有记载。南朝梁宗怀《荆楚岁时记》载：“采艾以为人，悬门户上，以禳毒气。”北宋孟元老《东京梦华录》也云：“又钉艾人于门上，土庶递相宴赏。”南宋吴自牧《梦梁录》又云：“以艾与百草缚成天师，悬于门额上。”古诗中也有描述，如晚唐诗人殷尧藩《端午日》：“不效艾符趋习俗，但祈蒲酒话升平。”宋代周必大《端午帖子》：“艾叶双人巧，菖花九节荣。”南宋陆游《乙卯重五诗》：“粽包分两髻，艾束著危冠。”宋代无名氏的一首《阮郎归》，把这一民俗活动描写得更加活泼：“门儿高挂艾人儿。鹅儿粉扑儿。结儿缀着小符儿。蛇儿百索儿……”

那么，人们在端午节为何插艾、挂菖蒲呢？

其一，缘于驱祟、辟邪、祛病。古人认为五月是毒月，五日是恶日，相传这天邪侯当道，五毒并出。我国现存最早的历书《夏小正》中记：“此日蓄药，以蠲除毒气。”从艾草药理作用来说，其全草皆可入药，有温经、去湿、散寒、抗菌消炎、调经止血，以及增强免疫力等功效，古人认为农历五月五日艾草药效最佳，称为“医草”“灸草”。

其二，用于驱除蚊蝇虫蚁、净化空气。艾草中含有多种活性成分，而挥发油含量最高，主要包括桉叶油素、樟脑、龙脑等成分，有芳香气味和清凉感，具有抗菌、抗炎、驱虫等作用。农历五月，艾草长势旺盛，效用最好，其独特的芳香味最为浓烈。人们于端午节采撷、悬挂，用来驱赶蚊虫、净化空气，同时也有助于驱除邪气，保护家人健康。

其三，源于一则民间传说，端午插艾以驱灾难难，祈求平安。这一传说与唐末黄巢起义有关。相传有一年五月，黄巢带兵攻打齐州（今山东济南市历城区），城里的百姓纷纷出城逃难。逃难的人群中，有一位年龄较大的妇人，手拉着一个小男孩，怀里却抱着大一点的男孩。人们很是纳闷，问她怎么回事，妇人说：怀里抱着的是，别人家的孩子，他的父母已经被乱军杀害；