

乙巳年五月初十

2025年6月5日
星期四本版编辑 胥柳曼
本版视觉 戚黎明芒种斗草
不仅是玩玩而已

既能普及草药知识,又能储备天然“药箱”

今天,迎来了二十四节气中的第九个节气——芒种,一个“湿气蒸腾,暑气初现”的时节。《月令七十二候集解》解释芒种为:“五月节,谓有芒之种谷可稼种矣。”

你知道吗,在芒种时节,有个有趣且相传甚久的习俗:斗草,也叫踏百草。那么,何为斗草,斗草为何?本期将探索这场体现古人智慧并跨越千年的草木医事。

■ 斗草难道是“实用竞赛”?

南朝梁代宗懔的《荆楚岁时记》载:“五月五日,谓之浴兰节。荆楚人并踏百草,又有斗百草之戏。”

斗草并非武侠小说中的武力比拼,而是古代孩童与农人参与的“药草知识竞赛”:一般有“文斗”“武斗”两种形式。

文斗即认药防病,参与者需快速辨识艾草、薄荷等草药,并说明其功效;武斗即草茎较劲,选韧性强的草茎(如牛筋草)交叉拉扯,以断者为负,而这也是测试草药质量的一种手段。

在上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院皮肤科主任李欣看来,斗草通过趣味的活动有效普及了草药知识,也为暑热多病之季储备了天然“药箱”。

■ 为何会选在此时来斗草?

芒种时值初夏,是皮肤病多发季节,古人认为以兰草汤沐浴可以祛除污垢,使人清洁不生病。

李欣介绍,芒种时节的“湿热双煞”为微生物狂欢搭建了天然舞台——当气温到达28℃、湿度超过70%时,真菌孢子萌发速度较春季提升4倍,金黄色葡萄球菌繁殖周期缩短至20分钟,造就了足癣、股癣与汗疱疹的爆发季;而古代田间劳作的农民尤受其苦,长时间的汗水浸泡使皮肤角质层含水量飙升40%,形成微生物入侵的“液体高速公路”,将直接导致间擦疹与毛囊炎发病率较平日大幅提升。

此时的生态系统更暗藏“虫虫危机”。李欣也提到,现代农业机械虽已普及,但收割时稻穗对皮肤的机械摩擦仍会使不少农户出现“稻芒皮炎”,而这也是造成芒种时节皮肤病高发的原因之一。

■ 所斗之草今天还有用吗?

中草药治疗皮肤病有着独特的疗效,在医学古籍中也早有记载。李欣提到,为了搞清楚弄明白中草药在治疗皮肤疾病上是如何发挥疗效的,现代科学

研究也做出了很大的努力,找到了不少蛛丝马迹,并取得了许多成果。

例如马齿苋(五行草)有凉血止痢、消炎退肿的功效,这是因为其富含 ω -3脂肪酸(0.2毫克/克)可修复紫外线损伤的皮肤屏障。现代将鲜草榨汁与芦荟胶1:3混合,用于晒后修复。

再有,大家都知道的艾草有驱蚊止痒、温经散寒的功效。宋代《太平惠民和剂局方》记载,艾叶煎汤外洗可治湿热型湿疹。艾叶烟熏产生的桉油精微粒(200毫克/立方米)可抑制真菌孢子活性。“取干艾叶50克、金银花30克、薄荷20克,煮沸后兑凉水洗,每日1次,可缓解湿疹、蚊虫叮咬瘙痒。”李欣介绍。

还有车前草(车轮菜)有利尿清热、渗湿止痒的效果。其含有的桃叶珊瑚苷能降低组胺释放量37%,缓解虫咬过敏反应。叶片捣碎敷蚊虫包见效快。

从芒种斗草到现代药理学,人类始终在探索与自然的健康共生之道。当我们沿用艾草煮水祛痒、以金银花茶消暑时,既是文化基因的传承,也是对天人相应理念的实践。李欣提醒市民,皮肤是人体最大的器官,芒种时节给予它多一分关照,便是为整个夏季的健康筑牢第一道防线。

本报记者 郜阳



扫二维码看
“节气版·十万个为什么”

养生

芒种时节,湿热之气渐盛,人体易受湿邪侵袭,出现困倦乏力、食欲不振等不适。上海中医药大学附属曙光医院治未病中心医生提醒:芒种养生需注重祛湿健脾、清热解暑,以顺应自然节律。

在起居养生方面,曙光医院治未病中心医师姜凡指出,芒种过后应避免长时间处于潮湿环境中,如湿地、空调房等。建议保持室内通风干燥,适当使用除湿设备。作息方面,宜早睡早起,但晚睡不宜超过23时,以保证充足睡眠。运动方面,可选择散步、瑜伽、太极拳等舒缓运动,避免剧烈运动导致大汗淋漓,损伤阳气。运动后不宜立即用冷水冲淋,以免寒湿侵袭,建议用温水擦拭身体,帮助毛孔闭合。

在饮食养生方面,应以清淡、易消化为主,避免油腻、辛辣、生冷食物。可适当多吃健脾祛湿、清热解暑的食物,如薏仁、绿豆、冬瓜、赤小豆、山药等。薏仁可煮粥或与其他食材搭配,具有健脾利湿的功效;绿豆汤是清热解暑的佳品,但脾胃虚寒者应适量饮用。此外,还可食用一些健脾化湿的中药食疗方,如陈皮红豆水、荷叶山楂茶等,帮助调理脾胃、促进消化。

曙光医院治未病中心主任张晓天说,除了饮食和起居的调整外,平时还应注重精神调养——天气渐热,人也容易感到烦躁不安,因此,平时要保持愉悦的心情,宣泄有度,通泄自如。可以通过听音乐、阅读、旅行等方式来放松心情,缓解压力。

张晓天介绍,芒种时节穴位按摩可选择阴陵泉穴和丰隆穴。阴陵泉穴属于足太阴脾经,具有调节脾胃、利水渗湿、强筋壮骨等作用,是健脾祛湿的第一要穴。它位于小腿内侧,胫骨内侧缘下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中。可用拇指指端轻轻按压该穴位的凹陷处,采用点揉的方式进行按摩;每次3—5分钟,每日2—3次,以酸胀感为宜。

丰隆穴属足阳明胃经,为足阳明经的络穴,有联络脾胃二经各部气血物质的作用。可化痰祛湿、理气和中,改善湿气重、食欲不振等问题。它位于小腿前外侧,外踝尖上8寸,胫骨前缘外侧二横指。可用拇指按揉或用小保健锤敲击穴位,每次5分钟,每日2次;也可配合艾灸,每次10—15分钟。

本报记者 郜阳

饮食宜清淡
多按两穴位

民俗

斗草

斗草,是芒种的浪漫习俗。找来各种草,看谁的更多、更结实,引导人们分辨药草,防病避邪。北京故宫博物院就收藏有一幅《群婴斗草图》。

新民手绘

王嘉玮 绘

