

前言

中醫師自古即是觀察大自然變化的專家，《黃帝內經》這部古書即是描述人應如何配合季節變化來保養身體的醫書，上面寫著：「聖人春夏養陽，秋冬養陰」，時值 夏季，中醫怎麼看待這個季節呢？要怎麼養陽保養身體？在治病上怎麼應用呢？（請見本刊物"三伏天－治療氣喘、過敏性鼻炎"）

黃帝內經中關於夏天的養生原文

「夏三月，此謂蕃秀，天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭於日，使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應養長之道也，逆之 則傷心，秋為痲瘧，奉收者少，冬至重病。」

大致意思是說夏季的三個月，天地氣交匯的情形下，萬物長得繁茂結實，人也應該配合季節晚睡早起，不要討厭日光而遲遲不肯起床，在心態上不要受到熱氣的影響 而發怒，使內在的心靈與身體都跟隨著萬物繁茂結果實，這是夏天氣候養生長壽的方法，如果違背了會傷心系的臟象，秋天會生病，冬天病會加重。

端午節的節氣

端午節、春節、中秋節是中國人的三個重大節日。在中國各地以及各個朝代裡大量文字記載多次提到這個端午節，依文化學的貫例，一件事情經過愈多人的討論提及，就會衍生多種稱謂和付予多樣化的意義，端午節的多種別名就是一個例子，有文學的、風俗的、節氣的、宗教的、陰陽學的…等等如下：

“端午節”又叫“正陽節”，因為中國人認為這一天是一年中陽氣最旺的日子。而陽氣最旺的時辰是指正中午的午時（中午 11 點到下午 1 點）（註一），所以端午節 又叫“端陽節”；唐宋時期的先民對一年中陽氣最旺的日子，陽氣最旺的時辰特別感興趣，認為這天日（天）

在正中所以又叫“天中節”；因為是農曆五月五日所以又叫“重五節”；而五與午同音，亦有人稱“重午節”。

《大戴禮》云：「五月五日蓄蘭為沐浴」，從孔子時代的禮記即有先民在這一天收集蘭等芳香植物沐浴的習慣所以又稱“浴蘭節”。明清時認為端午節香包、包粽子等活動，是女人展現女工的日子，所以又稱為“女兒節”。台灣南部的人多稱“五月節”，據田哲益考據與祖籍自福建漳州移民台灣有關，再往前溯《燕京歲時記》記載：「京師謂端陽為五月節」可見名稱由來已久。而台灣北部的人則稱“五日節”。

農曆五月，古時亦稱「毒月」、「惡月」、「死月」，因為這個時節天氣炎熱，細菌易滋生，食物容易腐敗，山林間常瀰漫有毒的瘴氣，咬人的昆蟲、蜘蛛、蜈蚣、蠍子、毒蛇、野獸特別多，居住的村莊常有疫癘傳染病流行。

註一：「十二地支」(計時辰)：子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥。「十天干」：甲乙丙丁戊己庚辛壬癸。以天干地支搭配計算日子和年度，譬如說以六十年為一甲子。而今年的端午節即是甲申年庚午月壬申日。

艾葉、菖蒲（水劍）、榕枝、鍾馗像

端午節門口要插艾葉、菖蒲避邪是大家常聽說的，但在台灣也有人在門口插劍蘭、榕樹，這是怎麼一回事呢？

據考據孔子時代禮記《大戴禮》記載：「五月五日蓄蘭為沐浴」。而古書《荆楚歲時記》即描寫當時風氣：「五月五日…採艾以為人形，懸門戶上，以祛毒氣。」台灣俗語又說：「插榕卡勇龍，插艾卡勇健」。

孔子時代當時的人以芬芳的植物為蘭，認為蘭的芳香可以避穢除臭。當時有句名言可以看出香與臭的相對性：「入芝蘭之室，久而不聞其香；入鮑魚之室，久而不聞其臭。」；而艾葉在本草書中記載：「苦辛，溫熱，純陽之性。能回垂絕之元陽，通十二經…理氣血，逐寒濕溫中開鬱，調經安胎。治吐衄崩帶，腹痛冷痢，霍亂轉筋，殺蛇治癩。…能透諸經，而治百病。」

菖蒲在藥書中記載：「辛苦而溫，芳香而散，補肝益心，開心孔，利九竅，明耳目發音聲。去濕逐風，除痰消積，開胃寬中。療噤口毒痢，風痺驚癇…消腫止痛，解毒殺蟲。」又說「仙

經稱為水草之精英，神仙之靈藥」。菖蒲又稱水劍，民間認為以劍的形狀可以除邪驅鬼，所以又衍生以劍蘭等植物插門口的習俗。

榕樹以葉和氣生根入藥，具清熱、解表、化濕、發汗、透疹之功效。在台灣濕熱海島型氣候，是很好用的除濕清熱治病良藥，所以才流行「插榕卡勇龍」這樣的話。

總括來說，端午時節在門口插艾葉、菖蒲（水劍）、或劍蘭、或榕枝，或許隨地域不同而有小變化，但總是以劍的形狀除邪，以芳香化濕除穢臭的植物來遠離疫癘疾病，基本上佩戴香包也是以芳香求避穢祈福，先民透過這種習俗提醒夏月養生：注重飲食，避穢臭不潔，是種健康有智慧的好習俗。

相傳鍾馗為抓鬼大帝，還會吃鬼，所以端午節大門口或廳堂處懸掛鍾馗圖像，以避鬼驅邪，不過，懸掛鍾馗圖像在台灣較不盛行，大陸較多。

端午節的香包

中國人佩帶香包，據考據可以追溯到《禮記》記載：「男女未冠笄，衿纓皆佩容臭。」，容臭即香包、又叫「香囊」、「香袋」、「香佩」。

香包，一般多採用芳香化濕、開竅避穢的中藥磨成粗粉，做為香包的內容物，常用的有藿香、艾葉、沈香、檀香、小茴香、丁香、木香、桂枝、川椒、菖蒲、薄荷、冰片、雄黃、蒼朮、乳香…等藥物搭配組合。芳香的中藥使人神清氣爽、清心悅神、醒腦、增進記憶、刺激腸胃蠕動、促進食慾，還有祛邪避穢、殺蟲滅菌防治傳染的作用。

介紹一種配方，可以如法泡製：蒼朮3錢、甘松香3錢、菖蒲3錢、蒿本3錢、桂枝2錢、高良薑2錢、冰片0.5克，磨成粗粉，用薄紗布包入2錢（約6克）藥粉，用漂亮的碎布縫成一個小吊袋，或虎形、或十二生肖造型，隨人喜好縫製，嬰幼兒只需取中藥荊芥一味1~2錢，剪碎後如前布包製成，用紅線繫掛在脖頸或腰帶上。這樣香包中的藥味散發出來可以達到清心醒腦，祛邪避穢的作用。

亦有相關報導，香包有預防感冒的免疫作用，可以提高鼻黏膜表面抗原的量達四倍，因此可以對抗疾病的作用。但要注意的香包中有部分中藥孕婦應避忌，所以孕婦一般禁止佩戴。

香包是表達祖母及媽媽姐姐們的愛意，可以凝聚家族意識與感情，也常是兒童終身回憶的一部份，是值得推廣保存的傳統。

雄黃酒可以外用塗抹、但不可內服

雄黃被視為一種神奇的藥物，明朝李時珍所著的《本草綱目》寫著：「雄黃味辛溫有毒，具有解蟲蛇毒、燥溫、殺蟲驅痰功效。主治百蟲毒、蛇虺毒」又稱「雄精」。雄黃酒是雄黃浸高粱酒或米酒而成。

端午節的雄黃酒是以“雄”者“陽”也，“黃”者“君王之正色”，以此正色正陽之物所以能治一切魑魅魍魎，疫癘瘴氣陰邪，用之可消毒遠蛇，殺菌防腐。通常以手指頭沾雄黃酒，在孩童的額頭上寫個“王”字或者在身上其他地方劃符，或是在住處臭穢處（如：垃圾集中處）以小杯子潑灑或指沾彈灑，這是外用式的傳統避疫保健方式，可以推廣流行。

但因為雄黃是種有毒性的礦物，含三硫化砷成分，現在已不鼓勵飲用入腸胃，因為食入雄黃的量要控制在取其好處而避免壞處的極微量調控，已經不是一般民眾所能勝任的，換言之可能過量而有害處。我們應延續先人智慧，用更進步的方式進行保健活動，雄黃酒外用可以，但有毒不要內服。

端午節正午豎立雞蛋

相傳在每年端午正午十二時正，可將雞蛋直立在地球上，這種立蛋只有五月五日正午才辦得到，其他時間則立不起來。因為先民認為在一年中陽氣最旺的正陽節正午時分，圓形的蛋稟此天地間正陽之氣，所以能正氣凜然地豎立起來。而能將雞蛋在此時立起來的人，未來一年會有好運來到。

其實不必等到來年，在陪先生老婆小孩「立蛋」的同時，就能有著溫馨幸福全家和樂的甜蜜，而這份甜蜜與靜默凝神的專注，即對參與者的身心靈健康有著非常正面的幫助，是非常值得推廣的民俗活動。

打午時水

打午時水就是收取端午節正午時分的井中水，是民間普遍有趣的習俗。台灣習俗說，端午節中午十二時正所汲取的午時水，全無毒氣，可以久藏，不會變質發臭，具有解熱去毒的功效。老祖母輩的人又說：「午時水帶天地正氣，喝一口比什麼補品都好。」

粽子

端午節是個粽葉飄香的節日，但講究健康養生的現代人對傳統粽子的印象，總是擔心油膩、含鹽高、糯米粘膩不易消化，對慢性病患，腸胃消化功能比較差的老年人，是個腸胃負擔，不適合享用。

若一時嘴饞吃多了，腹脹難消化，或擔心油脂熱量過多，可沖泡麥芽茶消除脹氣，以麥芽一兩放入六到八碗水煮開當茶飲，或加一點糖調味，虛寒的人還可以放一片生薑，但是麥芽茶會退乳，正在哺母乳的媽媽們可以改吃山楂茶或喝綠茶、普洱茶等促進消食。

也可以在粽子製作時將糯米、五穀雜糧浸製在黃耆山藥陳皮汁中，加強補氣健胃消脹的作用。除了粽子之外，也別忽略了蔬菜水果的攝取，均衡飲食，增加纖維質攝取可以幫助消化，湯可考慮選擇清爽理氣的竹筍湯、白蘿蔔湯、苦瓜湯或冬瓜、絲瓜湯等，如此腸胃輕鬆可以無負擔的渡過一個快樂端午節。

導引養生

端午的節氣可以立雞蛋，在養生功法上也有「立人」，但是倒立的兩種基本功法，對未曾學習的人來說都太難，沒有老師在旁指導有運動傷害的危險，所以在此不作說明。介紹兩種功法，適合在端午節前後練習：

龜息靜心，龜息功法，陽氣旺盛的端午節午時時刻適宜以此功法靜心凝神，一方面可收納天地陽氣，一方面又有打午時井水熱天心靜神凝之功，是養生家推崇的功法。其方法如下：散盤，男子左腿在內，女子右腿在內，鬆動全身關節肌肉後，將身放鬆放軟向前俯下，以散坐之下盤為底，以額輕觸前方之地後再稍微將觸地之處往頭頂上方移動，頭與下盤接近，背部如隴起之龜背，兩中指併攏輕觸百會穴，兩臂肘自然屈曲置放兩側，舌尖輕觸上顎，形如龜，將呼吸放得輕柔細長緩和、細細綿綿幽長、如龜之氣息，舌間津液自然生出，此水稱上池水，徐徐嚥下亦是養生珍品，自然背部三伏天貼敷藥物的穴道伴隨呼吸開闢，達到調息養生，夏日養陽，進而祛除呼吸氣喘過敏類的痼疾。

另一個功法叫化子功，又叫健胃功，特別適宜突然過食大量滋膩難消化的食物，端午節粽子吃太多胃部不舒服時亦可應用，一般建議採站姿或半坐臥，方便雙掌操作及舒坦中焦脾胃的

姿勢：以雙掌大拇指掌根部貼緊身體正中上脘部份，延肋骨下緣向兩側貼住拉開（疏理中焦氣機），至身體兩側後，轉大拇指掌根部為小指掌根部（又稱手刀），用力貼緊肚皮向內側向下夾擠，彷彿要擠去脂肪，甚或要擠壓蠕動更深層的胃臟（降胃氣促蠕動），向內向下擠壓同時身軀往前微屈，當兩掌手刀在正中臍下相遇後轉小指掌根部為大拇指掌根部，以較輕的貼壓力向上提劃，同時微屈的身軀相對的稍微站直，提劃直至上脘部初始的位置，於是周而復始，進行下一個疏理滯氣降胃氣促蠕動的循環。