

# 端午“避五毒”是怎么来的

明天就是农历五月初五端午节了。自古民间就有端午节“避五毒”的风俗,小儿要穿“五毒衣”以祛五毒;房间要贴“五毒图”,用针刺之以“除五毒”……那么何谓“五毒”?蛇、蝎、蜈蚣、壁虎、蛤蟆为什么被古人视为“五毒”?

## “五毒”之蛇,其“毒最烈”

《本草纲目》:蝮蛇之毒“不即疗多死”

“五毒”中以蛇和蝎的毒性最大、害人最深,所谓“蛇蝎心肠”、“心如蛇蝎”就是这个意思。元杂剧《抱妆盒》唱词道:“便是蛇蝎心肠,不似佞股毒害。”

蛇是爬行动物,因为体温低于人类,又被称为“冷血动物”。尽管大多数的蛇都无毒,但有病的蛇都能要人命。明李时珍《本草纲目·鳞部》“蝮蛇”条引南朝梁陶弘景语:“蛇,黄黑色如土,白斑,黄颌尖口,毒最烈。虺,形短而扁,毒与同。蛇类甚众,惟此二种及青为猛,不即疗多死。”又据《博物志》:

“蝮蛇秋月毒盛,无所螫,啖草木以泄其气,草木即死。樵彩,设为此草木所伤刺者,亦杀人。”连腹蛇咬过的草木都能毒死人,可见其毒性之强。过去如果被毒蛇咬了,为保命只能赶紧将被咬部位剝掉。东晋医药学家葛洪《抱朴子》称:“蛇类最多,惟蝮中人甚急。但即时以刀割去疮肉投于地,其内沸如火炙,须臾焦尽,人乃得活。”

因此,在端午节出现“避毒禳殃”的风俗后,毒蛇自然就被列入要除杀的对象。如何避毒?使用雄黄。传说最怕雄黄,《抱朴子》称:“昔员丘多大蛇,又生好药。黄帝揭赭焉,广成子教之佩雄黄而蛇去也。”过去山民进山时身上都带雄黄,“蛇若中人,以少许雄黄末敷之疮中,登愈。”

## “五毒”之蝎,其“毒在尾”

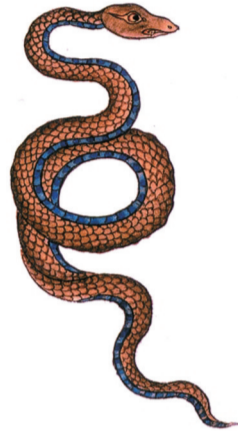
《蝎蛇吟》:“蛇蝎虽不同,其毒固无异”

蝎子是何物?隋代刘焯《毛诗义疏》认为是一种古称“蜚(chài)”的毒虫:“蜚,一名杜伯。河内谓之蚊,幽州谓之蝎。”看来,蝎子是北京一带先叫出来的。东汉许慎《说文解字》称:“蜚,毒虫也。”魏张揖《广雅》也称:“杜伯,蜚,蜚,蝎也。”可见在古人的眼里,“蜚”就是蝎,蝎即蜚。

而在商周金文,“蜚”字就是蝎子形状。蝎这类毒虫尾部带毒刺,古称“蜚芒”,《本草纲目·虫部》“蝎”条引古人言:“蜂、蜚垂芒,其毒在尾。”蜚毒与蛇毒一样可怕,被刺中可致命。北宋邵雍《蝎蛇吟》诗里写道:“蛇毒远于生,蝎毒近于死。蛇蝎虽不同,其毒固无异。蛇以首中人,蝎以尾用异。奈何天地间,畏首又畏尾。”

因为蝎毒很可怕,传商代末君纣王的宠妃妲己发明一种叫“蜚盆”的酷刑,就是将人放进有蛇蝎的坑中受刑,故妲己这类女人也被称为“蛇蝎美人”。历史上还有以蜚人取乐的记载,据《北史·高绰传》,昏淫的齐后主高纬有一次问同父异母的南阳王高绰,在地方上做什么最快乐。高绰说:“多取蝎,将狙(蛆)混着,极乐。”高纬当夜让人弄来蝎子,放进浴斛里,要人光着身子躺进去,人被蝎子螫得反复号叫,高纬见状大笑不止,还对高绰说:“如此乐事,何不早驰驿奏闻?”

民间认为农历五月为“毒月”,尤以五月初五最毒。巧合的是,高纬和高绰恰巧都是端午这天出生,这加剧了“毒端午”出恶人的印象,民间除毒蝎风俗日盛。



## “五毒”之蜈蚣,毒蛇的天敌

《抱朴子》:蜈蚣见蛇,“能以气禁之,蛇即死矣”

蜈蚣古称“蜊蛆”。因为多足,又被称为“百脚”,所谓“百足之虫,死而不僵”,说的就是蜈蚣。蜈蚣之毒并没有蛇、蝎可怕,能入选“五毒”或与其“比毒蛇还毒”的说法有关。据《抱朴子·登涉》记载,过去南方人多用蜈蚣来捕蛇:“南人入山,皆以竹管盛活蜈蚣,蜈蚣知有蛇之地,便动作于管中,如此则详视草中,必见蛇也。”山里多大蛇,蜈蚣“能以气禁之,蛇即死矣”。

因为蜈蚣能降蛇,民间还有用蜈蚣防身的。明代小说《初刻拍案惊奇》卷三里有一段描写:“岭南多大蛇,长数十丈,专害人。那边地方里居民,家家蓄养蜈蚣,有长尺余者,多放在枕畔或枕中。若有蛇至,蜈蚣便喷喷作声。放它出来,它鞠起腰,首尾着力,一跳有一丈来高,便搭住在大蛇七寸内,用那铁钩也似一对钳来钳住了,吸它精血,至死方休。”鲁迅入选语文课本的散文名篇《从百草园到三味书屋》中,长妈妈讲的“飞蜈蚣治死美女蛇”的故事,就是基于这个民间说法。蜈蚣连毒蛇都能治死,是不是更毒更厉害?!

史料还有蓄养蜈蚣制“蛊毒”作恶的记载。《太平御览·疾病部五·蛊》引《续搜神记》一则故事:剡县(今浙江嵊州)有一家用蛊毒害人,“人啖其食饮,无不吐血死”。有一道人来到这里,吃饭时口念咒语,有两三条长丈余的蜈蚣从盘中爬出来。显然这故事虚构成分太多,但透露出古人对毒蜈蚣印象很深。

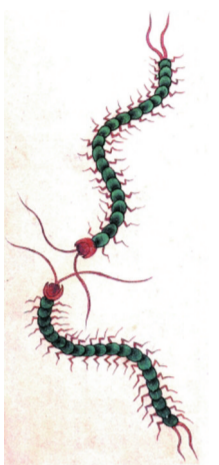
## “五毒”之壁虎,比虎还狠毒

《淮南万毕术》:“守宫涂齐,妇人无子”

壁虎长得特别,汉武帝时诏拜为郎的东方朔称:“臣以为龙,又无角;谓之为蛇,又有足。”《本草纲目》将壁虎与“蛇”一起分在“鳞部”。壁虎古时多称“守宫”,其来源说法不一,可能过去宫殿大宅墙壁上多见,与被当成灵物有关;还可能与秦汉时流行的宫廷秘术有关。据西汉刘安《淮南万毕术》:用壁虎制作一种东西涂在女子身上,“与男子合阴阳,辄灭去。”晋张华撰《博物志》称:“蜥蜴或名蜥蜴,以器养之,食以朱砂,体尽赤。所食满七斤,治捣万杵,点女人肢体,终身不灭,唯房室事则灭,故号‘守宫’。传言,东方朔奏汉武帝试之,有验。”

古人为何认为壁虎狠毒?或与其能令女子绝育的传说有关。《淮南万毕术》记载有“守宫涂脐避孕法”：“守宫途(涂)齐(脐),妇人无子。取守宫一枚置瓮中,及蛇衣,以新布密裹之,悬于阴处。百日,治守宫、蛇衣,分等以唾和之,途妇人齐,磨令温,即无子矣。”虎毒不食子,守宫能令人无子,不可谓不毒。

魏晋及以前尚无“壁虎”叫法,《本草纲目》中除了“守宫”,还给出了“壁宫”、“壁虎”、“蝎虎”、“蜥”4个别称。其中的“蝎虎”叫法,最能体现古人对壁虎的态度,直接认为其与毒蝎无异,甚至更毒。而从从食性来说法,壁虎似也比蝎子厉害,敢食之。《太平御览》引《春秋考异邮》称:“土胜水,故守宫食蜚。宋均曰:守宫生于土,蜚藏物,属坎,水也。”



## “五毒”之蛤蟆

其毒在分泌物

《淮南子》:“蟾诸,月中虾蟆,食月”

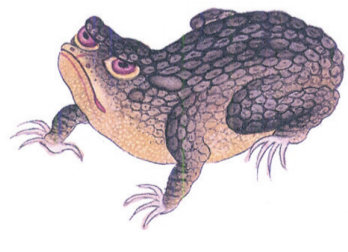
“五毒”中的蛇、蝎、蜈蚣、壁虎都是公认的,只有“第五毒”说法不一,有的地方认为是“蛤蟆”,有的称是“蜘蛛”。与其他“四毒”不同,蛤蟆和蜘蛛还是中国民间传统的吉祥之物,为什么又成了“五毒”之一?这与其自身的分泌物确实含毒有关,但与古人早期错误认知也有关。

以蛤蟆来说,早期古人认为蛤蟆并不是好东西,与蜈蚣、蛇是一伙的。《淮南子》称:“月照天下,而蚀于蟾诸;腾蛇游雾,而殆于蜺蛆。蟾诸,月中虾蟆,食月,故曰食于蟾诸。”“蟾诸即蛤蟆,蜺蛆是蜈蚣,秦汉时人们认为月食是因蛤蟆作怪,把月亮吃了,并将这种现象与蛇遇到蜈蚣就危险一说相提并论,自然蛤蟆就不是善物了。

过去有端午节逮蛤蟆现象,传这天的蛤蟆入药最好。明刘侗、于奕正《帝京景物略》记述过当时京城逮蛤蟆的场景:“大医院官,旗物鼓吹,赴南海子捉蛤蟆,取蟾酥也。”但逮到蛤蟆取毒汁时不能弄进眼里,传会让人变成瞎子。

民间将蜘蛛当成“五毒”也是这个原因,传蜘蛛会伤人,甚至食人。《本草纲目·虫部》“蜘蛛”条引宋朝药物学家寇宗奭语称:“蜘蛛品多,皆有毒……遗尿于人,令人生疮癣。”蜘蛛毒人的记载颇多。唐刘禹锡《传信方》记载,当年判官张延赏被蜘蛛咬了脖子,头面肿得有巴斗大,差点死了;还有的人被蜘蛛咬后,腹鼓大如孕妇。

“五毒”虽毒性极强,但均怕雄黄酒,所以过去端午节“男女皆饮雄黄酒”以避五毒。明冯应京《月令广义》即称:“五日用朱砂酒,辟邪解毒,余酒染额胸手足心,无魍蛇之患。又以洒墙壁门窗,以避毒也。”



本版“五毒”插图均选自明代《补遗雷公炮制便览》

(摘自北京晚报 作者:倪方六)

## ●猜谜大观园 答案

1、谜底:给他点颜色看看

结合谜面原文上下句的释义,“旋抹红妆”,与其说是为了未见使君,倒不如说是给“使君”看看。

2、谜底:鲤

鲤,可拆解成“思鱼”二字,以解答的方式来扣谜面的疑问。张翰辞官是何缘?是为思鱼也。

3、谜底:铁扇子

谜底“铁扇子”别解为“铁扇公主的孩子”,这种移花接木的解法。

## ●那些与历史典故相关的谜语 答案

1、谜底:关羽

楚汉相争时期,韩信率30万大军和彭越的军队会师,把项羽围困在垓下,采取十面埋伏的战术,逼使项羽在乌江自刎,取得决定性的胜利。“关羽”别解为“围困项羽”。

2、谜底:学前班

成语“投笔从戎”出自《后汉书·班超传》,班超因家庭贫困为官府抄书挣钱来养家,忽一日,觉得抄抄写写纯属是浪费生命,就弃笔从军去了,后来,班超出使西域,立下许多汗马功劳。“学前班”别解为“学习前人班超的志向”。

3、谜底:惊风散

据说曹操读了陈琳写的檄文,吓出了一身冷汗,头风病居然好了。

## ●悟一点

急躁必然乱心,从容才能生智。

世上无难事,亦无无用的人和物。用之合适,便是大才和大材,用得不合适,才有所谓的“废材”。

乐观是一种能力,也是一种精神动力。有乐观的心情,便会有积极、乐观的人生。

一座高山远远望去,我们会觉得不过如此,凑近了再看时,方觉出它的高和大来。于人亦然,你若不了解一个人,他在你眼里顶多算一个活物,你若对他有了深入了解,才能洞悉他的平凡或者不凡。

# 六旬老人连吃几天粽子致高血压复发

## 医生提醒:老人、消化不良者不宜多吃,糖尿病人最好别吃

明天就是端午节。吃粽子是中国人的传统习俗,可美味的粽子并不是人人都适合吃。乐活周刊记者从省直中医院了解到,每逢端午节前后,消化内科都会遇到不少因为贪吃粽子而闹出毛病的患者,其中以老年人居多。粽子怎么吃比较健康?哪些人群不宜吃粽子?看看消化科的专家怎么说。

## 老人连续吃粽子导致高血压复发

端午节临近,很多市民家里早已准备好大大小小的粽子。可是株洲65岁的邹大爷,却因为吃粽子住进了医院。6月8日,邹大爷参加了社区组织的包粽子比赛并拿了名次,奖品就是二十个鲜肉粽子。因为担心煮熟的粽子坏了,粽子便成了老人一日三餐的主食,有时一顿能吃两个。

没想到,6月12日晚,邹大爷因剧烈呕吐、头晕被家人送到医院急诊科。经过检查才知道,原来他是因为吃了粽子后消化不良引发了高血压复发。由于情况较为严重,邹大爷目前仍在住院治疗。“我患高血压20多年了,平日一直特别注意,最近血压控制得挺好,仅仅只是多吃了几个粽子,没想到后果这么严

重。”说起此事,邹大爷后悔莫及。

同样因吃粽子进医院的还有72岁的方奶奶。她平时喜欢吃粘糯的东西,前几天,亲戚包了一大锅八宝和大枣的粽子给她送过来。方奶奶非常高兴,当天晚上饭也没吃,就连吃了两个红枣粽子。谁知到了半夜,胃疼得翻来覆去睡不着,连夜到医院看急诊,原来是消化不良导致老胃病发作了。

记者从省直中医院消化科了解到,每逢端午节前后,医院总会出现因为吃粽子不当,引起消化系统疾病问题的患者,他们中以老年人居多。还有患者因消化不良导致心脏病、糖尿病等旧疾复发。

## 食用过量有风险,特殊人群有禁忌

省直中医院消化科主任刘新文表示,以糯米做主料的粽子不宜消化,过食会因伤脾胃而引起腹胀、腹泻等症状。因此,有几种人宜不吃或少吃。

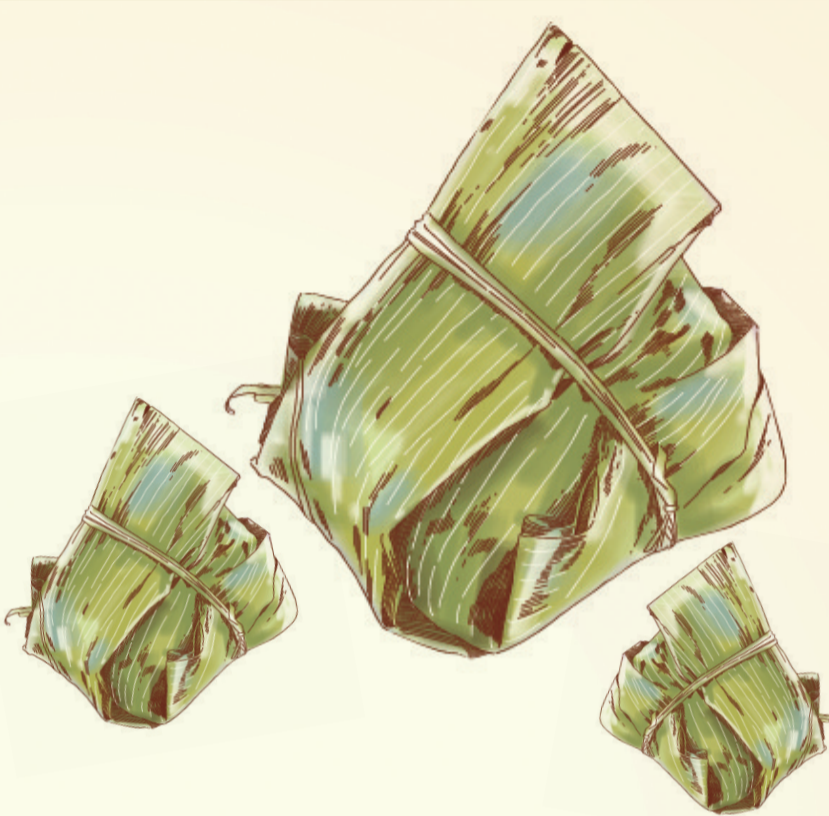
一是老年人及慢性胃肠道疾患的患者少吃粽子,这两类人群胃肠道功能都较为薄弱,糯米制成的粽子容易造成消化不良,而产生过多的胃酸引起腹痛等症状,有胃肠道疾患的患者甚至可能造成原有的病情加重,出现穿孔、出血等;

二是糖尿病患者不宜吃粽子,粽子是用粽叶包裹糯米而成,糯米是精白米,人们进食后血糖容易升高,严重者会引起酮症酸中毒而昏迷;

三是心血管疾病的患者不

宜吃肉粽,肉粽和猪油豆沙粽所含脂肪多,属油腻食品,患有高血压、高血脂、冠心病的人最好不要进食,因为此类粽子可增加血液黏稠度,影响血液循环,易加重心脏负担和缺血程度,诱发心绞痛和心肌梗塞。

刘新文对记者说,有些老年人习惯把粽子当早餐来吃,其实这是不可取的。早晨是人的胃肠道功能最弱的时候,而由糯米为主要原料的粽子黏性高,不易消化,一旦进食过多,会刺激胃酸分泌,可导致有慢性胃炎、食道炎的患者旧病复发。刘新文建议,粽子最好在两餐之间吃,如果做不到,中午吃为宜,最好热吃,凉食易伤胃。



## 专家教你如何挑选粽子

那么,怎样挑选粽子呢?专家强调说,首先,不买“返青粽”。新鲜粽叶在制作过程中要经过高温蒸煮,粽叶颜色都会呈现深绿偏灰黑或淡黄色,绝不会有青绿色粽叶。一些不法经营者为保持粽叶新鲜诱人,采取化学染色手段,在浸泡粽叶时加入工业硫酸铜和工业氯化铜,

让其已经失去原色的粽叶返青,使其表面光鲜、色泽鲜绿;而人体过量或长期摄入铜,会使大量铜元素积蓄于肝脏,引起铜中毒。因此颜色过于鲜艳的粽子要谨慎购买。

其次,最好到有证照的正规超市、食品店购买,不在路边摊点等处购买;要选购有厂名、厂址、生产日期的粽子。如果购买真空包装的粽子,要查看是否有漏气或鼓气现象,如果有漏气或鼓气现象则不要购买。

另外,粽子形态应粽角端正,扎线松紧适当,无明显露角,粽体无外露。剥去

粽叶,粽体具有应有的色泽,外观有光泽。无杂质,无夹生,不得有霉变、生虫和其它外来污染物。

尤其要注意,在食用时若感到口味不正,不要食用,粽子应具有粽叶、糯米及其它谷类食物应有的香味,不得有酸败、发霉、发馊等异味。

还有,就是要注意详读营养标示:现在许多包装粽已经开始标示营养成分了。营养成分的标示包括每份重量或每100克所含的热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物与钠含量,但消费者常误以为营养标示上的数据就是一个粽子提供的热量与营养素,正确的方法是以每份的重量或每100克与一个粽子的实际重量去换算。因此,养成阅读营养标示的习惯,购买符合个人需求的粽子,才能让这个端午节既美味又健康。

(记者 木云 通讯员 李青青)

# 端午最该学会艾草养生 只顾着吃粽子你就亏大了

药,性温,具有散寒除湿、温经止血等功效。它的茎、叶都含有挥发性芳香油,可提神醒脑、驱蚊蝇、净化空气。艾叶烟熏时产生的烟气,可抑制病毒和细菌在空气中传播,且对人无害。内服以艾叶为主要成分的中成药,如艾附暖宫丸、当归调经丸可治疗月经不调、宫冷不孕等妇科病。将艾叶捣成绒,制成艾条、艾柱,外灸能散寒止

痛,温煦气血。

艾叶香囊,提神醒脑。香囊是端午最温暖的记忆,将艾叶打磨成艾绒,塞入碎布缝制的袋内即可。艾叶泡脚,缓解黑眼圈。肝肾阴虚是导致黑眼圈的主要原因。滋阴补肾、清降虚火是除黑眼圈的好方法,可用艾叶水泡脚。

具体做法:取新鲜艾叶一小把,

煮水后泡脚;或用艾叶做成的清艾条取1/4,撕碎后放入泡脚桶里,用滚开的水冲泡一会儿,等艾叶泡开后,再放置温水泡脚,直到全身微微出汗。一般连泡数次,约2-3天后即可见效。

(摘自生命时报)