

烧艾条、挂菖蒲、戴香囊……端午节也是古代的“全民卫生节”，有些方法即使在今天，仍有可借鉴之处

祛病防疫，古人养正妙招多



端午节刚刚过去，民谚曰：“端午节，天气热，五毒醒，不安宁。”你知道吗，端午节正值仲夏，气温升高，蚊蝇滋生易传播疾病，它在古代还是一个祛病防疫的“全民卫生节”，烧艾条、挂菖蒲、佩戴香囊……古人在这一天的许多习俗，其实都和卫生防疫有关。

当下，新冠病毒还在全球持续传播。艾灸、香囊、药茶、中药熏蒸……古人所采用的预防疫毒的方法，即使在科技高度发达的现代社会，仍有可借鉴之处。今天，就来和大家聊聊古人的防疫大法。

物理隔离 老祖宗早就意识到了

“隔离”，是古人很早就意识到的一个最佳的预防疫病办法。《晋书·王彪之传》记载：“永和末，多疾疫。旧制，朝臣家有时疾，染易三人以上者，身虽无病，百日不得入

宫。”说明晋代对传染性疾病的隔离要求严厉，只要有病人接触者，均需采取隔离措施。

到了南北朝时期，“隔离防疫”已经成为了了一种制度。

免疫力就是“防护服” 看古人的养正六法

提高自身免疫力即古人之养正。《内经》讲：“……不相染者，正气存内，邪不可干，避其毒气。”因“邪之所凑，其气必虚”，告诫人们“冬不藏精，春必病温”，“虚邪贼风，避之有时”，并要求“恬淡虚无，真气从之”，以达到“精神内守，病安从来”的目的。

古人重视内求，认为正为本，邪为标。预防感染，首重扶正，正旺则邪不能侵。抗新冠肺炎疫情中，不少医护人员感染了疫毒。他们已穿好了防护服，为什么

还会感染呢？根本原因是正虚。因为临床工作压力大，饥饱失常，过度劳累，导致正气偏虚。邪之所凑，其气必虚。所以，扶正才是关键。古人养正的方法有以下六种。

艾灸 前人认识到艾灸能“壮固根蒂，保护形躯，熏蒸本原，却除百病，蠲五脏之病患，保一身之康宁”，所以古人非常重视趁未病时艾灸，以避免感染疫毒。

《扁鹊心书》里讲道：“保命之法，灼艾第一。”艾灸能保命，既可治疗，亦可预防疾病。扁鹊认为：“人无病时，常灸关元、气海、命门、中脘，虽未得长生，亦可保百余年寿矣。”明确不病之人也可以施灸，灸能延寿。正常人也可是自己灸足三里，因为足三里为胃经合穴，是土经土穴，能培土补虚，最适合于预防疫毒。

药囊 古人认为，疫毒是偏性极重一种邪气，可用药物的偏性来克制疫毒的偏性。可用药物悬挂或佩戴的方法，有效预防疫毒感染。民间曾有“戴个香草袋，不怕五虫害”之说。佩戴香囊，虽是一种民俗，但也是一种预防瘟疫的方法。现代研究发现，中药香囊有以下四个方面的作用：

- (1)预防流感，防治疫毒：中药香囊在预防病毒感染性疾病起到一定作用，可减少人们受污秽之气或毒气的污染；
- (2)避秽化浊，清新空气；
- (3)宁心安神，健脾和胃；
- (4)驱蚊虫毒蛇。中药香囊由于它是纯天然的，所以一般只可以挂半个月到一个月，香气散尽，功效随消。

药浴 通过中药药浴来避邪，如《内经》提出：“于雨水日后，三浴以药泄汗。”清代刘松峰《松峰说疫》一书中记载：“于谷雨以后，用川芎、苍术、白芷、零陵香（或藿香）各等分，煎水沐浴三次，以泄其汗，汗出臭者无病。”药浴后不冲水，直接擦干穿衣即可。

取嚏 用软纸搓成细捻刺激鼻腔，打几个大大的喷嚏，可有效预防流感。打喷嚏

是人体的主动排邪反应。《串雅外编》记载：“凡入瘟疫之家，以麻油涂鼻孔中，然后入病家去，则不相传染；既出，或以纸捻探鼻深入，令嚏之方为佳。”古人没有口罩，用麻油涂鼻孔是一个非常高明的方法。

服散 抗新冠肺炎疫情中，不少中医人提供了预防中药方。古人也有预防方。如葛洪书中“辟温病散”方：“珍珠，肉桂各一分，贝母三分熬之，鸡子白熬令黄黑，三分，捣筛，岁旦服方寸匕，若岁中多病，可月月朔望服之，有病即愈，病患服者，当大效。”葛洪的预防药方中诸药皆偏温，取温能通阳，阳旺则邪不着人之意。

饮药酒 疫病多发季节，古人重视饮雄黄酒、艾叶酒、菖蒲酒等，雄黄、艾叶、石菖蒲等都属温性药物，有温阳抑阴之功，有助于祛除疫毒。《本草求真》提到：“艾叶辛苦性温，其气芳烈纯阳，除沉寒痼冷，通诸经以治百病。”

环境消毒 古人选择烧烟

与咱们现在对病毒污染环境进行消杀相似，古人面临疫病时，用中药烧烟给空气消毒，可以干扰病毒、祛毒祛疫、调和环境，使人不病。

明代大医李时珍谓：张仲景辟一切恶气，用苍术同猪蹄甲烧烟。清代的《验方新编》有空气消毒方，以“苍术末、红枣，共捣为丸如弹子大，不时烧之，可免时疫不染。”古人重视用苍术烧烟避秽。苍术味道芳香，内可化湿浊之郁，外能散风湿之邪，烧烟亦可有空气消毒之功。

此外，古人的消毒，一般是针对病人用过的所有衣物。大多用蒸煮的方法，进行高温灭菌。

由此可知，古人非常重视疫毒的防范，古人所采用的预防疫毒的方法多种多样，有些预防疫毒的方法时至今日仍可借鉴。

据新华网

烹调，怎样做才能好吃又健康

烹调的意义，一方面在于杀灭致病微生物等食品安全隐患，减少影响消化吸收的抗营养因素；另一方面在于使食物的质地口感易于接受，加快食物的消化吸收速度，提升营养素的利用效率；同时，烹调也可以改变食物的风味，去其异味，增其鲜香，促进食欲。再好的食物，如果烹调得难以下咽，其中的营养成分也就无法充分利用。同时，烹调也难免损失一部分比较敏感的营养素。此外，烹调还会引入油、盐、糖、增鲜剂等配料，让食物含有更多的热量、钠盐。

健康烹调的目标是：在达到食品安全目标、带来良好口感风味的同时，尽量减少营养素的损失，让食物的消化吸收速度符合人体需要，还要避免加入过多的油、盐、糖等成分，以免不利于预防肥胖和各种慢性疾病。

如何更多地保留食物中的营养素

损失营养素的因素，主要包括加热破坏、氧化破坏、酶解破坏、溶水损失和溶油损失等几个方面。

食物中的营养素并不都很怕热，其中蛋白质、脂肪和碳水化合物比较耐热，膳食纤维和矿物质也不会受热损失，只有部分维生素和有些成分对烹调处理比较敏感。所以，并不能说烹调之后营养素就不存在了。

1.加点油做番茄鸡蛋汤会增加维生素的吸收

维生素A、维生素D、维生素E和维生素K这几种脂溶性维生素，以及番茄红素、胡萝卜素等脂溶性生物活性成分，主要害怕氧化损失和溶油损失，在油炸、大量油煎、先炒再炖之后损失较大，不仅在加热时发生氧化，而且溶于炒菜油里，留在了锅里和盘子里，最后被冲入下水道。

但加点油做汤（如番茄鸡蛋汤）会增加吸收，其原理主要是这些脂溶性维生素在加热和用油烹饪时会从植物细胞游离出来。各种B族维生素和维生素C，以及多酚类等水溶性抗氧化成分，都容易发生溶水损失。在大量水煮和焯烫的时候，这些健康成分会大量溶于水。除非把涮菜的水喝掉，否则煮和焯的时间越长，营养素和植物化合物损失就越大。

2.过度淘洗米、煮粥加碱等容易损失维生素B1

谷类食物，也就是主食，烹调损失最大的营养素是维生素B1。过度淘洗、倒掉浸泡粮食的水、油炸油煎，以及煮粥加碱，是维生素B1损失增大的主要原因。反之，在米饭中加入糙米、小米、杂豆等全谷杂粮食材，并经常吃点

蒸煮的山药、红薯、土豆等薯类，替代部分白米饭，是增加多种B族维生素的好方法。

3.蔬菜最好做成“水油焖”和“急火快炒”

蔬菜类食物，烹调损失最多的营养素是维生素C和叶酸，它们既怕热又怕氧化，还容易溶在水里损失。维生素B2和部分多酚类成分也容易溶水损失。除了直接生吃之外，蒸菜和“急火快炒”的方式损失维生素比较少。此外，用加少量油的半碗水来替代大量炒菜油，菜下锅翻匀后再焖一两分钟，即“水油焖”烹调法，也有利于多种维生素的保存，维生素C的保存率可以达到80%—90%的水平。

4.包锡纸烤鱼比炭火烤鱼更健康

鱼肉类食物烹调损失最多的营养素是维生素B1。但更重要的是，要在烹调中避免不饱和脂肪酸和蛋白质的氧化，避免过度加热产生致癌物。因此，清蒸、炖煮都是好的烹调方法，不冒大量油烟的炒肉和包上锡纸并控温的烤制也可以。油炸和炭火烧烤是最不健康的烹调方法，它们不仅造成营养素损失，而且会产生大量氧化产物和致癌物。

如何让主食更好消化

对主食类食物来说，如果食物太硬，

会导致消化速度过慢，不利于胃肠疾病和消化不良人群。因此，对消化能力较弱的人来说，全谷杂粮食物宜先在冰箱里浸泡12—24小时，和白米搭配，再用电压力锅的“杂粮饭”“杂粮粥”模式烹调，也可以烤制打粉后再用沸水冲成糊糊，或用破壁机打成杂粮米糊，以便充分获得其中的营养成分。

如何避免过多的油和盐

烹调中加入过多油脂，会大幅度升高主食和菜肴的热量值。所以需要控制体脂和体重的人，都需做到少油烹调，每日食用的烹调油最好能控制在25克之内（包括油条、葱花饼等所放的油）。

增加蒸煮炖和凉拌菜的比例，就可以有效降低摄入烹调油的数量。例如每餐一个炒菜、一个炖煮、一个蒸菜或者凉拌菜，配一碗杂粮饭或白米饭的吃法，既减少脂肪摄入量，又能增加营养素保存率。

烹调减钠，对预防高血压等心脑血管疾病非常重要。做凉菜时不要提前加盐腌制，炒菜时起锅前再放盐，少喝咸味的汤，少吃咸菜，减少沙拉酱用量，少用各种“下饭酱料”，把普通盐换成低钠盐，放了鸡精、味精就少放点盐……这些措施都可以有效减钠。

据新华网