

你是否听说过这样一句俗语：“端午三友挂家门，家宅兴旺人安康”。“端午三友”指的就是艾叶、菖蒲和大蒜。端午时节，人们常常会在家中挂上一簇这些植物，以期能够驱邪避疫。

为什么人们认为“端午三友”能够驱邪避疫？它们都有哪些功效？带着这些问题，华西都市报、封面新闻记者对话成都市中草药研究所宣教科负责人邓力。

## “端午三友” 为何是我们的朋友？



6月6日，在北京市平谷区平谷镇东寺渠村，村民展示制作好的艾草花束。  
新华社发



6月9日，小朋友在位于银川的宁夏博物馆制作艾草香包。  
新华社发



“端午三友”艾叶、菖蒲和大蒜。  
图据CFP

### 1

#### 「形神兼备」的「端午三友」

端午时节，我国许多地区会迎来湿热气候，而在这种气候特点下，蚊虫、细菌都开始快速生长，容易导致疫病发生。从古时起，人们就有佩戴、悬挂、使用“端午三友”防病避瘟的习惯。

“艾叶似鞭子，菖蒲似剑，大蒜似锤。”据邓力介绍，这是古人对“端午三友”形态上的想象，认为它们聚在一起，可以战胜天地的一切邪气。而它们本身的特质，的确具有驱除蛇虫鼠蚁、入药治病的效果。

回忆一下，是不是只要我们靠近艾叶、菖蒲和大蒜，就会闻到它们特有的浓烈气味？邓力科普，这些气味是因为它们富含挥发油，而挥发油中含有许多药性成分，有抗菌驱虫的效果，“就像有些人对大蒜的味道避之不及，其实蛇虫鼠蚁也会反感这些气

味。”因此，在门窗上悬挂“端午三友”或它们制成的香包用于驱除蛇虫鼠蚁，的确是科学的。

而“端午三友”，还有各自的药用价值。艾叶性温，能够温经止血、散寒止痛，外用有祛湿止痒的效果，临床上一般用于治疗小腹冷痛、经寒不调、皮肤瘙痒等；水菖蒲性温，味辛苦，有杀虫止痒、化痰开窍的效果，治疗湿疹时常常会用到它；大蒜不仅是日常的调味料，还能够解毒、杀虫，有着天然抗生素的美称，对胃肠道感染引起的腹痛、腹泻有很好的疗效。

邓力还建议，端午期间悬挂的艾叶、菖蒲在收下来后，可以用来煮水泡澡。因为艾叶、菖蒲对于我们的皮肤还有杀菌、止痒等功效，用它们煮的水泡澡，可以起到清洁身体、预防皮肤病的作用。

### 2

#### 从古至今都是人类「好朋友」

“其实很久以前的古代，人们就有用艾叶、菖蒲煮水的习惯。以前端午节也被称为沐兰节，虽然‘兰’指的是佩兰，但在药浴时，人们会加入许多草药，其中就包括艾叶、石菖蒲和水菖蒲等。这种习俗实际上就是一种药浴疗法。”邓力介绍，在古时，“端午三友”药浴疗法就已经被广泛运用了。

当下，艾叶、菖蒲和大蒜已被《中国药典》(2020年版)收录，市场上流通的许多中成药中都有它们的身影。

此外，中草药专家们已经开始研发与薄荷膏、青草膏功效类似的艾草膏，希望让艾叶进一步走入普罗大众的生活。“在川渝地区，正在进行艾叶的开发工作。其中有一个与文化紧密结合的项目，就是研发艾草膏。”邓力说。

### 3

#### 使用「端午三友」的注意事项

虽然“端午三友”在端午节期间乃至日常生活中备受欢迎，但在使用时也需保持一定的谨慎。

有许多人会自己制作艾条，用于艾灸。邓力表示，在制作时，应该选用有一定年份的陈艾而不是新艾，并且应该制作“松紧均匀”的艾条。

据她解释，艾灸的作用机理主要是通过火力让艾叶的药效透达身体内部，这就要求火力必须温和。而新艾含有较多的挥发油，会导致火力过大，不但不能帮助药效到达身体内部，还容易导致烫伤。而如果艾条不均匀，有些地方松，有些地方紧，那么松的地方由于空气多，火力会更大，也容易导致烫伤。

在选择陈艾时也有讲究，虽然俗话说“家有三年艾，郎中不用来”，但这并不意味着艾叶越陈越好，一般来说，5年左右的艾叶比较适

合小朋友和老人使用。“对于储藏时间更长的艾叶，如6年、7年甚至10年的，其储藏条件要求非常高。由于艾叶的主要有效成分是挥发油，长时间储藏后，挥发油会逐渐减少，反而可能导致药效降低。”邓力说。

此外，邓力表示，在使用菖蒲、大蒜时，也应有一定考量。比如在生活中，菖蒲作为药浴这类的外用药效果较好，但涉及内服，就需要去医生处寻求专业的处方，“菖蒲常见的有水菖蒲、石菖蒲，现代我们常悬挂在窗门上的是水菖蒲。在中国药典里，水菖蒲也被称为藏菖蒲，如果自行组方使用，可能会导致用错药。至于大蒜，它是性温的。因此，对于一些火热、燥热的病症，我们应该避免使用。”

华西都市报-封面新闻记者 谭羽清 闫雯雯