

端午節與預防醫學的省思

文／廖邨德 中華養生研究協會理事長

以中藥來調節人體免疫力，對抗SARS，要考量體質的寒熱而選擇不同的藥材；若搭配溫、涼性藥材如吳茱萸、丁香、天然樟腦、薄荷為填充物，來製作香包佩帶，有芳香化濁、抗病驅蟲及抑制細菌分裂之效。



薄荷抗病驅蟲，製作香包，天然又健康。

素都是濁氣。

最近感冒、腸病毒、皮膚病……流行，很多善心人士和團體，提供不少中藥或民間偏方，頗為熱絡。可是他們所提出的方藥都是治療熱症或濕熱症

用的，卻忽略寒症和寒濕症的對症藥方，很值得深思。

近年大家對端午節的印象，似乎僅止於「龍舟」與「粽子」而已。與過去端午節家家戶戶要在門口插艾草、菖蒲……辟邪，也要用它們來淨身，有極大的差異。

以預防醫學的角度來看它，因為時令到了端午節後，天氣轉為又熱又濕，疫癘穢濁之氣橫行，人類容易百病叢生。運動健身有其必要，培養正氣以抵禦病邪，也不容忽視，芳香化濁來淨化空氣也是不錯的方法，這就是「上工治未病」的理論與作法。

其實中國人傳統的養生方法中，所說的濁氣也就是邪氣，現在所謂的細菌、病毒、病原蟲、工作壓力、口臭、交感神經與副交感神經不平衡，以及宗教上所說的貪、瞋、痴、慢、疑都是。簡單地說，一切有形、無形的致病因

若以中藥來調節人體免疫力，對抗SARS為例。我們針對熱體質的人，建議選擇薄荷、金銀花、生甘草等藥材；寒體質的人，則以黃耆、紅棗、當歸等溫性藥材較適合。

再者，若搭配溫涼藥材如吳茱萸、丁香、天然樟腦、薄荷為填充物，來製作香包佩帶，不僅香氣宜人，也可收芳香化濁、抗病驅蟲及抑制細菌分裂之效呢！

圖

籌組『行銷義工隊』

竭誠歡迎

- ◎20至40歲能言善道的高屏人士。
- ◎男女不拘，果農或眷屬尤佳。
- ◎意者，即日起，將姓名、年齡、性別、教育程度、聯絡電話及地址，傳真：08-7225577，或e-mail：yang9517@yahoo.com.tw 楊先生。

番石榴策略聯盟