

民间有俗语：“端午三友挂家门，家宅兴旺人安康”，那悬挂家门的端午三友，是指三种植物，也就是艾叶、菖蒲、蒜头。早在南北朝时，端午又称“沐兰节”，在荆楚一带有采艾草的习俗。那艾草和菖蒲中，都含有芳香油，和蒜头一样有杀菌作用。有一种说法，那菖蒲作宝剑，艾草为鞭子，蒜头就是锤子，称为端午的“三种武器”，可以斩除妖魔，退避蛇虫侵害，病菌骚扰。

现实中，古人早就发现，端午期间，时近夏至，正是寒暑交替之时，天气多雨潮湿，容易引发各种疾病，还有蚊虫、蜈蚣、毒蛇等有毒动物，明显增多。因此，古代端午那天，就形成了一个传统习俗，在家家户户的门前，悬挂艾草、菖蒲和大蒜等。那悬挂的目的，是让它们的特殊香味，避毒虫、消病毒、除恶气，能够祛除病疫、躲避兵鬼、驱邪禳灾等等。

那艾草，散发浓烈香气，在民间为辟邪之物，还有招百福寓意。艾草是一味中药，有民谚说，“家有三年艾，郎中不用来”。在中医临床中，那艾灸、煎水外洗病患处等，数“五月艾”药效最佳。有谚语说，

夏天到了，随着气温越升越高，人们都在忙着避暑，那么古人又是如何避暑的呢？

古人避暑最常用的方法就是摇扇子。人们往往喜欢聚在一处树荫下，一边摇扇子，一边闲谈。而达官贵人们则安然地躺在家里的床上，旁边有仆人在不停地摇着扇子，阵阵凉风吹来，舒服清爽。直到汉代，人们发明了一种叫“叶轮拨风”的装置，代替了人力摇扇，轻松方便。

后来，人们不满足于仅仅依靠扇子有限的风力带来凉爽，设计建造出了一种避暑的房子。这种房子通常建在湖边，人们在水中建一个像水车那样的自动装置，不停地转动，带来的凉风吹进屋里，起到避暑的效果。又或者人们想办法把水运到屋顶，水从屋顶顺流而下，形成了“人工水

端午“三友”

□ 鲍安顺

“清明插柳，端午插艾”，那古今之人，都有在家门口插艾草习俗。那插艾草讲究，采艾草也有说法，必须在天刚放亮，鸡未鸣前，就要出发去割艾草。那艾草割回家后，要挑选人形艾草，扎成虎形，粘贴于门上。

菖蒲，属于多年生草本植物，根茎可制香料，在民间也是辟邪之物。《神农本草经》将其列为草药上品，称其“味辛，温。可开心孔、补五脏、透九窍、明目耳、久服不忘、不迷惑、延年益智、高志不老……”这么多疗效，让世人非常喜欢菖蒲，并将菖蒲打粉，制作香囊。

在民间，端午不仅挂蒜头，还有吃大蒜习惯，有谚语说，“端午不吃蒜，邪从门前钻”。在端午中午，民间有个习俗，就是许多人家，选用独头大蒜，放在灶膛里烧熟后，给孩子吃。事实上，端午吃大蒜，好处多多，孩子们在夏天不会拉肚子，肚子里也不会长虫子。有些地方，还会把大蒜

和鸡蛋一起煮，一家人一起吃早餐。

两千多年来，端午节一直是美好节日，全民族避瘟驱毒，祈求健康，形成的许多传统习俗，不只是悬挂菖蒲、蒿草、蒜头，还有喝雄黄酒、五加酒，吃粽子，佩戴香囊等习俗。于是在民间，那端午三友还有种说法，就是悬挂艾蒿、佩戴香包、喝雄黄酒。

有民谚说，“带个香草袋，不怕五虫害”。那香草袋，就是香囊，在我国两千多年前，就有佩戴习俗，可以避除秽气，预防传染病，还可开窍醒神，颐养身心。那制作香囊，可用到苍术、藿香、吴茱萸、艾叶、肉桂、砂仁、白芷等中药，每味各两克，另外再加1克丁香。将这几味中药，研细后放在布袋中，缝合好佩戴在胸前，或挂在腰际、肚脐处，也可以把香囊挂在门口、室内或车内。在端午时节，随身携带一个香囊，好像身挂“空气净化器”，让人神清气爽，九窍通开。

俗话说，“饮了雄黄酒，百病都远走”。那雄黄，内含有毒砷盐，害虫闻之食之，会中毒消亡。民间很多人，在端午节饮雄黄

酒，但那雄黄的主要成分是二硫化砷，遇热分解为砒霜，因此中医不建议内服。事实上，喝雄黄酒不仅不能驱邪解毒，反而会中毒，即使小剂量服用，也会对肝脏造成伤害。轻者，出现恶心呕吐、腹泻症状，重者导致中枢神经系统麻痹，意识模糊、昏迷等，甚至会致人死亡。那雄黄酒，将其外涂在毒虫叮咬处，或者包疖痍子等病患之处，甚有疗效。

端午三友，还有一种说法，就是指“艾、菖、香”三物。那香，就是香草，一种常见植物，清香芳沁，在古代常将香草，用来驱蚊驱虫，驱邪消灾，祈福安康。

端午情怀

□ 费平

五月，箬叶的小舟
向着家庭之河缓缓开
母亲拉着稻草的缆绳
在思念的时光深处徘徊
载满糯米、赤豆、红枣
这个时刻她要用亲情
让它们紧紧揉在一块

父亲那坚毅铸成的泥泞双腿
向新修的老屋踉跄而迈
那双用厚道打造的老茧之手
已把艾叶菖蒲采摘
他似一台常年运转的老水车
永远把希望的田地灌溉

温馨的小院粽香弥漫
围坐着笑靥温馨着爱戴
剥开箬叶蘸着白糖
咽下这又黏又甜的情怀

五月
响着恋亲的包与裹节拍
五月
家家走进端午的剧情中来
此时粽子的味道
绝对胜过任何饭菜
时间是层层粽箬
多少人把自己裹紧
又一叶叶打开……

古人如何避暑

□ 贾贤莉

帘”，屋里立刻就像下雨天一样，凉意袭来。而对于平民百姓而言，财力有限，他们就在院子里多挖几口水井。井中的凉气随着微风吹来，不甚凉爽。

除此之外，古人还利用“冰窖”来避暑。每到夏天，人们就把存放在“冰窖”里的冰块取一桶出来，放在房间里，利用冰块融化吸热的原理，室内的温度就慢慢降了下来。

对于那些建不起冰窖的人们来说，他们就会跑到深山里寻找阴凉的岩洞，往往岩洞内会有大量的寒冰。人们便想办法运些冰块回家，同样可以避暑。

如果冰块仅仅只用来放在家中，融化消暑，不免有些过于浪费。于是，古人就想出了用冰块做冷饮的方法来避暑，这跟我们现在吃的冰镇食品如出一辙。后来人们还做出了一种消暑的冷饮叫“冰酪”，被传到了国外，经外国人改良后，就变成了现在的冰淇淋。

另外，古人利用瓷器的冰凉之感，做出了别具一格的“瓷枕”来避暑。夏天的晚上，枕在凉凉的“瓷枕”上，浑身都透着凉意。由于瓷枕做起来成本低，渐渐地就成了古人避暑必不可少之物。

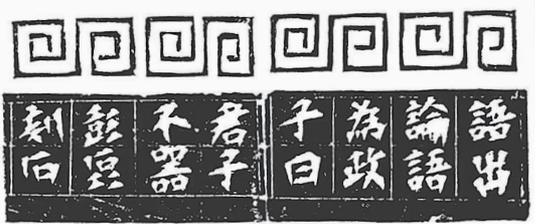
现如今，科技如此发达，我们不用再像古人那样想尽各种方法去避暑。但我们所享受的各种便利，也都凝聚着古人智慧的结晶。

彭磊

书画艺坛

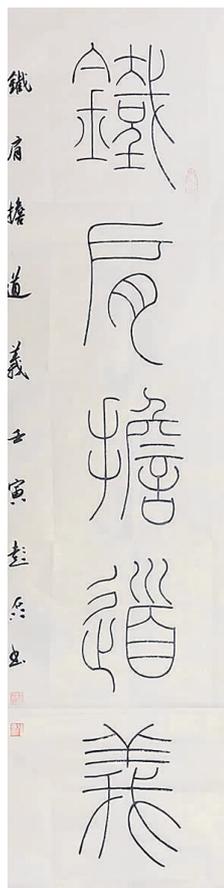
1992年6月生，

现为上海市书法家协会会员，上海市青年书法家协会会员，上海市徐汇区书画协会常务理事，海上小刀会印友会会员。作品入展上海市第七届、九届、十一届书法篆刻大展，全国“金石永固”篆刻作品展，上海市第一、二届篆刻展，上海市首届中青年篆刻展，万印楼当代国际篆刻展等。2020年上海市第八屆市民艺术节大展一等奖。2021年上海市第三届篆刻展提名奖。2021年入选青春可期第二期上海优秀青年篆刻家。



▲ 释文：君子不器
边款：语出《论语·为政》，子曰：“君子不器。”
彭磊刻石

▲ 书法《铁肩担道义》



卜算子·端阳

□ 陈子君

家家粽叶香，
艾草挂吉祥。
平安和顺万事兴，
处处皆端阳。

世事多变幻，
岁月本无常。
愿有艾香长相伴，
一世享安康。

桂花苑

刊头书法 桑仲元