

杏林综览

引用:冯志江.道州“洗风药澡”习俗的“治未病”思想与实践[J].湖南中医杂志,2026,42(4):184-187.

道州“洗风药澡”习俗的“治未病”思想与实践

冯志江

(道县人民医院,湖南 道县,425300)

[摘要] 系统梳理湘南道县“洗风药澡”的历史渊源与民俗实践,运用中医学“治未病”理论解析其主要配方的组方逻辑,并结合现代药理学研究阐释其作用机制,探析非物质文化遗产“道州洗风药澡”习俗的科学内涵。发现道州“洗风药澡”的主要配方以艾叶为君,辅以追骨风、钻骨风、石菖蒲及鸡血藤,集温通经络、祛风除湿与活血引经于一体,并巧妙利用端午时节人体腠理开泄的特征,通过药浴的方式,实现经皮给药。现代药理研究进一步证实,方中药物在抗炎镇痛、免疫调节及改善微循环等方面具有显著疗效。

[关键词] 道州;“洗风药澡”习俗;民族药理学;治未病;风湿骨痛;非物质文化遗产

[中图分类号] R255.632.1 **[文献标识码]** A **DOI:** 10.16808/j.cnki.issn1003-7705.2026.04.030

非物质文化遗产是传统知识与文化的重要载体。地处湘南边陲的道县古称道州,其独特的亚热带湿润气候与复杂地形孕育了丰富的中草药资源,目前记载品种已达971种^[1],当地丰富的药用资源孕育了极具地域特色的“道州洗风药澡”习俗。

“洗风药澡”习俗是指在每年端午期间以艾叶、菖蒲等多种“风药”煎汤沐浴,以此防病强身。据地方志记载,该习俗始于唐代并历经一千三百余载传承,现已发展为集民俗文化 with 预防医学为一体的完整体系。

需要注意的是,“洗风药澡”的主要医疗价值之一在于其对“痹证”的早期干预,而本质上则是“治未病”思想在生活实践中的具象化体现。从中医学病机演变来看,痹证虽诱因复杂,但其发生发展始终以气血失衡为基础^[2],同时该类疾病还具有发病隐匿、病程迁延且远期预后差的特点^[3],临床上若单纯依靠“既病防变”往往易错失最佳治疗时机。而“洗风药澡”习俗利用端午时节的气候特征与特定药物的祛风除湿效用,在病邪侵袭之初即进行调理。此种“未病先防”的风俗习惯,有效弥补了

痹证类疾病常规疗法早期防控环节的空缺,具有一定的流行病学防控意义。

本研究拟在系统梳理“道州洗风药澡”民俗演进的基础上,对其防治风湿骨痛的主要配方进行中医学及现代药理学的理论挖掘与探讨。通过分析其作用原理进一步明晰其临床应用价值,并为非遗传承与健康产业的融合探索可行路径。

1 道州“洗风药澡”习俗概述

每逢端午,道州药市繁荣,艾叶、石菖蒲、追骨风及钻骨风等众多新鲜草药萃集于此,被当地居民统称为“风药”。其大多性温,味辛、甘,同时,此类药物多具有解表散寒、升阳祛风、散息阴火,恢复气机正常运转的功效。金元时期,张元素最早提出“风药”概念,其在《医学启源·下卷》中将药物分为六类,其中风生升一门均为味薄之属,且此类药与自然界风同气相求生升发散,拥有风的属性,故称之为“风药”。后李东垣在其理论体系下,进一步叙述了风药的性味功效,并在内伤疾病中广泛运用此类药物,“风药理论”正式确立^[4]。

在道州民间习俗中,每年端午期间,当地居民

需到集市购买风药,以供悬挂辟秽、食疗药蛋及煎汤全浴之用。其中“洗风药澡”作为该习俗的代表性实践,已成为一类文化现象。坊间传播的“洗了风药澡,身体年年好”等民间谚语,生动展现了当地治未病文化的深厚积淀与群众基础。

2 “洗风药澡”习俗治未病的作用机制

2.1 基于中医学“风邪”理论的预防思想 老官山汉墓医简《诸病一》481、523号2支医简言“凡风者,百病之长也,唯口变化易也,病尤(犹)有风气之作也,此皆阴气之属也,同产而异分,故众人弗能别也,凡风之始产也,皆有大分,至其变化则无常方矣”,明确提出了“风邪”的致病特点^[5]。

端午正值仲夏五月,湿气氤氲,风邪携湿,最易侵袭人体开泄之腠理^[6]。该习俗巧妙地选择了全年中人体腠理大开、外界“风邪”最盛的时节点,应用艾叶、菖蒲等辛温发散之风药,并借药浴之温热开泄毛孔,助药力直达肌表,从而“引邪外出”。这体现了“因时制宜”与“先安未受邪之地”的“治未病”思想,与《荆楚岁时记》所载端午“浴兰节”以禳毒气的传统一脉相承^[7]。

2.2 中药药浴的现代作用机制阐释 洗浴疗法在我国医药史上源远流长。《礼记》载“头有创则沐,身有疡则浴”^[8],表明了先秦时期已形成将洗浴作为创疡处理与卫生防疫手段的医学认知。《素问·玉机真藏论篇》中明确提出针对脾风病症“可按、可药、可浴”,将洗浴疗法与按摩、药物并列为临床干预手段。上述文献不仅佐证了早期先民对洗浴保健功能的重视,更标志着洗浴已正式纳入中医辨证论治的外治体系,为后世药浴疗法的发展奠定了理论基础。

中医药浴疗法作用机制在于通过经皮肤、孔窍的吸收,使药物有效成分进入经络血脉并输布全身,从而产生治疗效应。该疗法不仅体现了中医学“内外兼治”思想,更在历代医家的传承创新中,凝练成为一种科学性与实用性兼具的特色疗法^[9]。

该疗法的功效涵盖广泛,在祛邪层面,其针对风寒湿热等病邪,可根据用药不同发挥驱风散寒或清热解毒之效;在通络层面,通过对经络系统的渗

透干预,可实现疏通经络与活血止痛之功;在整体调控层面,表现为对脏腑阴阳的平衡与全身气血的濡养作用。这种从局部干预到系统调节的演进,充分体现了中医学外治法“局部与整体兼治”的辨治特色^[7],作为其疗法的典型应用,“洗风药澡”利用药物熏洗的外治特征,通过体表经络系统介导药效渗透,进而触发局部与全身的协同调节效应^[10]。其依托物理温热效应驱动药理渗透,通过对皮部、腧穴及经络的协同刺激,实现药力入里与经络传导的有机统一^[11]。该疗法恪守辨证施治原则,通过药物三因制宜的配伍实现对症施治。其药力经皮直达且有效规避了肝脏首过效应,在起效迅速的同时,极大减轻了机体的代谢负担,此类特点也凸显出了其安全性较高的优势^[12]。

3 风药澡组方分析及现代科学依据

风湿骨痛方是道州“洗风药澡”的主要组方,包括艾叶 100 g,追骨风 50 g,钻骨风 50 g,石菖蒲 20 g 及鸡血藤 20 g。该方采取煎汤沐浴的给药方式,旨在通过温热药力的透皮吸收,发挥其祛风散寒、除湿通络、活血止痛之功效,是道州当地的特色药方之一。

3.1 组方分析与防治机制阐释 风湿骨痛之成,多因寒湿之邪痹阻经络,气血不通而致。治疗当以温散寒湿为先,通经活络为要。方中以艾叶为君,其气味芳香,温散之力峻猛,可直中寒湿之病本,故能温经散寒、除湿止痛,统领全方以复阳气之温通。然寒湿之邪,往往与风邪相挟,且湿性黏滞,非独温散所能尽除。故臣以追骨风与钻骨风,追骨风性平味甘,既能助君药祛风除湿,又可以其通经行血之能,疏通痹阻之经络,使壅滞之气血得行,邪气乃有外达之机;钻骨风性温味辛,性猛善走,擅祛风湿、通经络、止痹痛,尤宜于风湿痹痛、肢体麻木、筋脉拘挛之证。二者相须为用,一者平和不峻,一者峻猛善走,相辅相成,共奏祛风除湿、通络止痛之功,直指痹证“不通则痛”之核心病机。湿邪重浊黏腻,非芳香之品不能化,非开通之药不能去。方中佐以石菖蒲,芳香燥湿、开窍豁痰,既能助君臣药物增强化湿之力,又可借其“开窍”之功,通利经络毛窍,

为药力渗透与邪气外达开辟通路。如此,则湿邪得化,通路得开,佐助之妙,正在于此。痹证的治疗,尤重气血。所谓“治风先治血,血行风自灭”,非仅治风之要义,实为治痹之纲领。故使以鸡血藤,取其补血活血、舒筋活络之功,使机体血行流畅,则痹阻自通;更兼其舒筋活络之性,可引方中诸药直达筋骨、经络、关节,使药力专攻病所,是为使药而兼引经之用。

综观全方,艾叶温散寒湿以治其本,追骨风、钻骨风祛风湿通络以治其标,石菖蒲芳化湿浊、开通毛窍以助其行,鸡血藤活血养血、引经以和其血。五味合用,温通、祛风、除湿、活血、引经诸法环环相扣,层层递进,共成温经散寒、祛风除湿、通络止痛之功。外治之法,直达病所,实为针对风湿骨痛属寒湿痹阻证者之良方。

3.2 方药的现代药理学研究 在风湿骨痛方中,艾叶作为君药,其投药量显著高于他药,占据组方核心地位。该药材取自菊科植物艾(*Artemisia argyi* Levl. et Vant.)的干燥叶片。植物化学研究显示,艾叶富含挥发油、黄酮、萜类、有机酸、多糖及苯丙素类等多元活性成分。现代药理学证实,这些组分共同构成了艾叶抗炎、镇痛、抗氧化及免疫调节等多重生物学效应的物质基础,是该方发挥系统性治疗作用的关键^[13-14]。已有研究提出,艾叶提取物对多种致病菌表现出选择性抑制作用^[15]。在关于艾叶复方药浴治疗婴幼儿风寒感冒的研究中,研究者利用网络药理学手段筛选出组方活性成分的潜在靶点,并经基因本体(gene ontology, GO)功能注释及京都基因与基因组百科全书(Kyoto Encyclopedia of Genes and Genomes, KEGG)通路富集分析发现,其作用靶点高度富集于磷脂酰肌醇-3-激酶/蛋白激酶 B(phosphatidylinositol 3-kinase/protein kinase B, PI3K-Akt) 信号通路^[16-17]、丝裂原活化蛋白激酶(mitogen-activated protein kinase, MAPK)信号通路以及肾素-血管紧张素系统信号通路^[18-19]。这些通路共同介导了炎症调控、免疫应答及细胞增殖等关键生物学过程,从分子水平阐明了艾叶复方发挥临床疗效的内在机制。

石菖蒲在方中位列佐药,其药材基原为天南星科植物石菖蒲(*Acorus tatarinowii* Schott)的干燥根茎^[19]。菖蒲类中药应用历史悠久,历代本草专著所载名称众多,菖蒲最早以“昌本”之名出现在西周时期《周礼·仪礼》^[20]。汉代《淮南子》则称其为“昌羊”,被用来驱杀跳蚤等害虫。菖蒲之名首载于《神农本草经》,书中言“菖蒲,味辛温。主风寒湿痹,咳逆上气,开心孔,补五脏,通九窍,明耳目,出声音。久服轻身,不忘不迷或延年”^[21]。其含有高度挥发性与亲脂性的成分,不仅赋予了石菖蒲独特的芳香走窜之性,也是其在药浴中能够产生透皮吸收、开窍宁神效应的物质基础^[22],挥发性成分具有镇静、抗惊厥、抗抑郁、抗癫痫、引药入脑等药理作用^[23]。文献研究发现石菖蒲在临床上主要用于治疗神经系统、呼吸系统及消化系统疾病^[24]。乐颖娜等^[25]从石菖蒲炮制的历史沿革、化学成分及神经药理作用研究进展方面进一步证实了其抗焦虑、抗惊厥、抗抑郁、抗癫痫、抗疲劳等方面的功效。

鸡血藤在方中作为使药使用,其为豆科植物密花豆(*Spatholobus suberectus* Dunn)的干燥藤茎。该药材又名大血藤、三叶血藤,最早记载于《本草纲目拾遗》,具有行血补血、调经止痛及舒筋活络之功,是临床上针对血瘀证及肢体经络不通所用的活血化瘀类代表药物^[26]。现代药理学研究表明,鸡血藤主要化学成份为黄酮类、酚酸类、内酯类、甾醇类及蒽醌类物质,具有抗肿瘤、抗病毒、抗氧化、促进造血的功能^[27]。

本方中的臣药追骨风与钻骨风目前多见于民间应用,道州当地相关记载提示其具有祛风除湿、通经行血之效,但目前缺乏现代实验类研究支持,其潜在的药用价值仍有待发掘。

4 小 结

道州“洗风药澡”并非单纯的民俗活动,而是历经长期实践检验、深度蕴含“治未病”思想的生态医学系统。本研究在初步论证其主要配方理论合理性与药理可行性的基础上,进一步揭示了该习俗在医学领域的科研价值。其所应用主方也为防治风湿性与骨关节炎等疾病的外用制剂开发提供了

一定的参考,同时其独特的给药方式也构成了研究中医药经皮传输中成分、渗透与效应关系的理想模型。通过未来引入网络药理学、代谢组学及相关动力学的技术,有望系统阐明其多成分、多靶点的经皮协同机制。这种从民间习俗向可验证科学方案的转化,不仅能为非物质文化遗产的活态保护与大健康产业的学术转化提供一定的支撑,其低成本、高参与度的特征更体现了中医学治未病思想在基层公共卫生预防中的作用,对当前慢性病防控体系的构建具有一定的参考意义。

参考文献

- [1] 罗建华. 道县志: 1978~2003 [M]. 北京: 方志出版社, 2011: 476.
- [2] 姜多峰, 姜玉铃, 李满意. 中华痹病大全 [M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2019: 22-29.
- [3] 黄淑敏, 钟森杰, 廖晓倩, 等. 基于中西医临床病症特点的类风湿性关节炎动物模型分析 [J]. 中国中药杂志, 2021, 46(19): 5152-5158.
- [4] 洪泓, 李海波. 风药临床应用浅探 [J]. 光明中医, 2022, 37(12): 2148-2150.
- [5] 叶莹, 张琦, 任玉兰, 等. 老官山汉墓医简《诸病一》论“风”的内容与特点 [J]. 中华医史杂志, 2018, 48(3): 143-146.
- [6] 陈怀仁, 薛珊珊, 陆荣锦, 等. 从“风”论治耳鼻喉科疾病 [J]. 中华中医药杂志, 2025, 40(04): 1772-1775.
- [7] 王楠楠. 从《荆楚岁时记》看魏晋南北朝的端午节俗 [J]. 现代交际, 2010(3): 81-82.
- [8] 萧笛. 头有创则沐身有痒则浴 [J]. 家庭中医药, 2011(4): 38-40.
- [9] 孔筠, 张宁, 肖延龄, 等. 中医药浴疗法的现代理论与应用研究 [J]. 中国医药, 2009, 4(5): 398-400.
- [10] 孙秀娟, 周春祥. 药浴疗法作用机理探析 [J]. 江西中医学院学报, 2007, 19(5): 25-26.
- [11] 薛凯阳, 万开龙, 宋信莉, 等. 基于中医皮部和通道理论的中药经皮给药的传输体系构建 [J]. 中华中医药杂志, 2024, 39(11): 6171-6174.
- [12] 赵岩松. 传统药浴法在内科病治疗中的应用 [J]. 中华中医药学刊, 2008, 26(6): 1262-1264.
- [13] 兰晓燕, 张元, 朱龙波, 等. 艾叶化学成分、药理作用及质量研究进展 [J]. 中国中药杂志, 2020, 45(17): 4017-4030.
- [14] 国家药典委员会. 中华人民共和国药典: 一部 [M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2020.
- [15] 董雪瑞, 童国通, 王聪, 等. 中药提取物的抑菌作用研究 [J]. 工业微生物, 2023, 53(2): 40-42.
- [16] 黄廷轩, 郭姗姗, 赵荣华, 等. 甘露消毒丹调控 PI3K/Akt 信号通路干预甲型流感病毒感染的作用机制 [J]. 北京中医药, 2024, 43(8): 871-879.
- [17] 王晓利, 李玮, 朱珊, 等. 白术内酯 I 调节 PI3K/Akt/mTOR 信号通路对肺脾气虚反复呼吸道感染模型大鼠肺损伤的影响 [J]. 中药新药与临床药理, 2024, 35(2): 216-223.
- [18] 邓永, 陈程, 陈钟, 等. 基于 MAPK 通路探讨 HIV 感染对 T 淋巴细胞线粒体损伤的作用机制 [J]. 细胞与分子免疫学杂志, 2024, 40(12): 1096-1103.
- [19] 张恒, 王晓, 周旭, 等. 基于 RAS 双轴探讨中药对新型冠状病毒肺炎的干预机制 [J]. 中华中医药学刊, 2020, 38(8): 12-16, 259.
- [20] 佚名. 周礼 [M]. 钱玄, 钱兴奇, 王华宝, 等, 注释. 长沙: 岳麓书社, 2001: 48-49.
- [21] 佚名. 神农本草经 [M]. 支晓娟, 整理. 广州: 广东科技出版社, 2022: 8.
- [22] 邱路雅, 杨刚, 金琼, 等. 石菖蒲根茎化学成分及抗炎活性研究 [J]. 中草药, 2022, 53(15): 4617-4624.
- [23] 陈灼, 王豆, 李涛, 等. 石菖蒲抗癫痫的药理机制研究进展 [J]. 中国实验方剂学杂志, 2022, 28(18): 261-268.
- [24] Zhao Y, Li J, Cao G, et al. Ethnic, botanic, phytochemistry and pharmacology of the *Acorus L.* genus: A review [J]. *Molecules*, 2023, 28(20): 7117.
- [25] 乐颖娜, 张金莲, 钟凌云, 等. 石菖蒲炮制的历史沿革、化学成分及神经药理作用研究进展 [J]. 中草药, 2025, 56(11): 4115-4127.
- [26] 向雅洁, 刘洋洋, 冯剑, 等. 经典名方中鸡血藤的本草考证 [J]. 中国实验方剂学杂志, 2025, 31(6): 238-248.
- [27] Pan Y, Luo X, Gong P. *Spatholobi caulis*: A systematic review of its traditional uses, chemical constituents, biological activities and clinical applications [J]. *J Ethnopharmacol*, 2023, 317: 116854.

(收稿日期: 2025-11-13)

[编辑: 马怀玉]