

幽幽艾香寄安康

文 / 北京市第一中西医结合医院 陆斌

艾叶在中国有着悠久的历史。《诗经》中写道：“彼采艾兮，一日不见，如三岁兮。”《离骚》中也有“户服艾以盈要兮，谓幽兰其不可佩”的记载。在古代，艾叶不仅用于取火和保留火种，更因其显著的药用价值而被广泛应用。它既是一味常用的中药，也是一种重要的民俗用品。

一、端午与艾

在中国，端午节期间使用艾叶的习俗由来已久。端午节的气候处于阴阳际会之时，天气变化剧烈，人体免疫力相对较低。同时，天气开始变得炎热且多雨潮湿，细菌繁殖迅速，古人认为此时“邪毒”最为旺盛。而此时的艾叶生长繁茂、气味浓烈，能清洁空气、消除病毒，起到防病辟邪的作用。现代研究也表明，艾叶的茎和叶中含有挥发性芳香油，具有抗菌和抗病毒的功效。

端午节期间，关于艾叶的使用习俗丰富多样，包括悬挂艾叶、制作艾人、佩戴艾虎、饮用艾酒、食用艾糕和洗艾浴等。具体如下：

(1) 悬挂艾叶：采新鲜连茎艾叶，悬挂在门窗上或墙壁上，用于辟邪扶正。

(2) 制作艾人：将艾草扎成人形，悬挂于门窗上以消除毒气。《荆楚岁时记》记载：“五月五日，采艾以为人，悬门户上，以禳毒气。”

(3) 佩戴艾虎：用艾草制作成老虎形状，或剪彩为虎，粘上艾叶，佩戴以辟邪。宋代周紫芝在《竹坡词·永遇乐·五日》中记载：“艾虎钗头，菖蒲酒裹，旧约浑无据。”

(4) 饮用艾酒：即浸泡艾叶的酒。元代陈元靓在《岁时广记》中记载：“金门岁节，洛阳人家端午作术羹艾酒。”

(5) 食用艾糕：将新鲜艾叶或去叶脉的干艾叶，加少许小苏打煮沸后，捞出洗净，研碎成汁，加入糯米粉中制成糕，蒸熟后食用，也可根据口味加入馅料。《辽史·礼志六·嘉仪下》中记载：“五月重五日，午时，采艾叶和绵着衣……君臣宴乐，渤海膳夫进艾糕。”

(6) 洗艾浴：民间流传“端午洗艾草，百病都赶跑”。用艾叶适量，加水煎煮至沸腾5~10分钟后，滤出艾水泡脚或泡澡，每天1次，可起到一定的防治疾病作用。

二、中药艾叶

艾叶之名最早见于《名医别录》，其中记载：“此草可乂疾，久而弥善，故字从乂，而名艾。”其来源于菊科植物艾的干燥叶。夏季花未开时采摘，以叶厚、色青、香气浓郁、质柔软、背面灰白色绒毛多者为佳。湖北蕲州产的艾叶品质最佳，称为道地药材“蕲艾”。



1. 功效主治

艾叶用途广泛，能温经止血、散寒止痛，外用能祛湿止痒。适用于吐血、月经过多、胎漏下血、经寒不调等症状；外用可治皮肤瘙痒。

2. 炮制品选用

(1) 生艾叶：性温芳香，暖血温经，行气止痛，用于妇人气血寒滞之证效果显著。

(2) 艾绒：多用于烧灸，温煦气血，疏经活络，药效优于艾叶。

(3) 鲜艾叶：平温少燥，宁血和经，可与凉血止血药同用，适用于血热出血、便血、衄血等症状。

(4) 炒艾叶：性偏温热，散寒效果显著，适用于宫寒不孕、腹冷痛经。

(5) 艾叶炭：擅入血分，温经止血，适用于崩漏下血、月经过多等出血证。

3. 注意事项

艾叶有小毒，其不良反应多由艾叶挥发油引起，主要包括过敏反应和消化系统不适。使用过程中如出现红斑、瘙痒、恶心、呕吐、胃部不适、腹泻等症状，应及时就医。

三、常见方剂和中成药

1. 胶艾汤

胶艾汤最早见于《金匮要略》，又名芎归胶艾汤，由川芎、阿胶、甘草、艾叶、当归、芍药、干地黄组成。明代医家施沛在《祖剂》中指出：“仲景芎归胶艾汤，乃四物汤之祖方也，中间已具四物。”由此可见，后世广泛使用的四物汤是由胶艾汤裁减而成。胶艾汤能养血止血、调经安胎，主要用于治疗妇人的漏下、半产下血和胞阻等下血证，是张仲景专为治疗妇女下血证而创制的方

剂,体现了中医“异病同治”的特色。

2.艾附暖宫丸

艾附暖宫丸由地黄、白芍(酒炒)、川芎、当归、炙黄芪、艾叶(炭)、制吴茱萸、醋香附、肉桂、续断组成。其处方来源于《仁斋直指方论》中的“艾附暖宫丸”。方中当归养血活血、调经止痛,为君药;地黄、白芍、川芎滋阴养血、和营调经,增强君药养血调经之力,黄芪补脾益气,助有形之血化生,为臣药;艾叶炭、制吴茱萸、肉桂、续断温暖胞宫、补肾固冲、散寒止痛,醋香附理气解郁、调经止痛,为佐药。诸药合用,共奏理气养血、暖宫调经之功,适用于血虚气滞、下焦虚寒所致的月经不调、痛经。

目前,艾附暖宫丸有大蜜丸(9 g)和水蜜丸(6 g)等不同规格。口服,一日2~3次,大蜜丸一次9 g(一九),水蜜丸一次6 g(一袋)。使用时需注意:孕妇禁用,热证、实证者不宜使用;方中吴茱萸有小毒,不要超量使用;服药期间忌食生冷食物。

四、艾灸与艾

艾灸作为一种发挥艾叶药用价值的方式,历史悠久。《名医别录》中记载:“主灸百病。”《本草经集注》也有记载:“捣叶以灸百病,亦止伤血,汁又杀蛔虫,苦酒煎叶,疗癣甚良。”历代医家均认可艾叶“主灸百病”的功效。艾叶能通行十二经,可“调经开郁,理气行血”,因此将其制成艾条等,通过施灸于穴位,能使热气内注、温运气血、透达经络。

通常,陈久的艾叶用于灸疗,而几乎不用于入药。

《本草蒙筌》《本草从新》《得配本草》等著作中均提到:“煎服宜鲜,灸火宜陈。”灸用艾叶称为熟艾,即艾绒。艾灸中最常用的艾制品是由艾绒制成的艾条。将艾叶经过反复晒杵、捶打、粉碎,筛除杂质和粉尘,可得到柔软如棉的艾绒。想要用好艾灸,挑选品质过关的艾绒至关重要。

《孟子》中提到:“犹七年之病求三年之艾也。”唐代《备急千金要方》记载:“凡用艾叶须用陈久者,治令细软,谓之熟艾。”明代《本草纲目》也指出:“凡用艾叶,须用陈久者,治令细软,谓之熟艾。”研究发现,灸用艾叶“陈久者良”可能与挥发油含量有关。新艾挥发油多,燃烧值高,容易伤人肌脉,艾灸时灼痛感强烈;而陈艾挥发油含量相对较少,燃烧温和,穿透力强。

好的艾绒应使用陈艾制作,从现有文献来看,陈艾通常指存放3年的艾叶。此外,艾绒不能混入杂质,以防伤害筋脉。那么,如何挑选优质的艾绒呢?以下几点可供参考:

1.颜色、气味和手感

新艾颜色偏青,陈艾一般是土黄色(有些商家会掺入玉米面或雄黄粉,也可能呈现金黄色)。优质艾条气味柔和,有淡淡的艾草清香,手感紧实但略显绵软,搓下来可见较长的细绒。劣质艾条气味刺鼻,手感硬邦邦的,搓下来多为细颗粒状物。

2.燃烧特性

相同长度下,优质艾条或艾绒燃烧时间长、燃烧均匀;燃烧时烟气清淡,不浓烈、不刺鼻。劣质艾条燃烧时烟气浓黑、熏眼,燃烧不均匀,容易掉渣。

