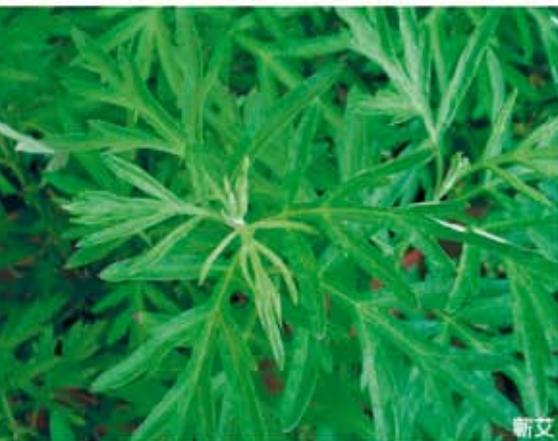




甜艾



蕪艾

玩草藥

中醫治病最愛用的植物

艾草



左為甜艾，右為蕪艾



艾葉的花穗



文·圖／針灸科 總醫師 洪毓珮

艾草又名醫草、艾絨、灸草、香艾等，學名為 *Artemisia Priceps*，乃希臘守護女神之名。艾草為菊科艾屬家族，種類多達20多種，如入茶用的甜艾或醫藥專用的蕪艾，氣味及型態皆有不同。

艾株平均高約40-120公分，為多年生草本植物，生長方式可分成3種：扦插、種子及地下莖移植，栽種至成熟大約只需20-30天，但種子種植則需4個月以上。艾莖中上段分枝，葉呈羽狀不規則深裂，揉碎後有特殊辛香氣味，正面及背面皆有白色細毛；花呈頭狀花序，有紅色、淡褐色或黃色等顏色。



艾草的背面，覆蓋白色絨毛



艾草的花穗

艾草在不同季節有不同的功用，如在3月3日前後，艾草多用於食品，如艾草糰、艾草粽、艾草茶等；5月5日端午節，此時艾葉的精油含量最高，可以用來驅蚊蟲；9月9日夏末初秋為開花季節，可用於沐浴。

艾草含多種成分，包括微量元素鈣、鐵、硒、磷、鉀等。《本草綱目》記載：「艾以葉入藥，性溫、味



艾草做的麵



艾草做的麵線

苦、無毒、純陽之性、通十二經、具回陽、理氣血、逐濕寒、止血安胎」，因具純陽之性，通十二經作用，故又名「醫草」。

除此，因艾草含有特殊香氣及揮發油，使其自古至今的使用非常普遍。《荊楚歲時記》記載：「端午四民踏百草，采艾以為人，懸之戶上，禳毒氣。」唐·殷堯藩《端午日》：「少年佳節倍多情，老去誰知感慨生。不動艾符趨習俗，但祈蒲酒話升平。」明·莊昶詩句：「蓬萊宮中懸艾虎，舟滿龍池競簫鼓。」在在證明艾葉除瘴氣的特殊功效，也因此每逢端午節，便可見戶戶懸掛艾草，用以避疫，家家張貼對聯「手執艾旗招百福，門懸蒲劍斬千邪」的特殊景象。



艾草做的艾醋



艾葉在中醫的使用非常廣泛，除了入藥內服，也可拿來藥浴，但目前最常被使用的是針灸學中的艾灸。宋代《本草衍義》云「艾葉幹搗篩去青渣取白，入石硫黃為硫黃艾灸」，又孟子云「七年之病，取三年之艾」，讓艾草灸成為後世醫家最常用來治療久而難纏及寒性疾病的利器，如艾絨、艾條灸、針上灸等。根據患者不同的疾病需要，在特殊的穴位上溫灸，如寒性痛經，可在關元溫灸；寒性胃痛，可在中脘溫灸；須增強免疫能力，則常在足三里溫灸等，皆是老中醫的臨床經驗。

艾草功效如此廣泛，各位今後若在路旁看到它，請輕輕揉按，它會給您意想不到的辛香味喔！☺