

居家懸艾草 驅「煞」又環保

主講者：廖桂聲

中西醫師 廖桂聲中醫診所 www.lkscmc.com.tw

文◎廖桂聲

SARS席捲全球，疫情擴散，令人膽戰心驚。如何驅「煞」？端午節應用艾草的風俗自古就有，採艾懸門戶上，消除毒氣。人們為了居家避邪，便以菖蒲為劍，以艾梗為鞭，以大蒜為錘，懸掛於門窗之上，是「鎮邪三寶」。事實上，端午節過後，氣候日趨炎熱，蚊蟲病毒活躍猖獗，傳染病最易感染，而將端午節稱為毒日，而以艾草燻燒來祛蟲滅菌，也有「環保衛生」的概念。

艾草，別名家艾、艾蒿，若時亦稱冰臺。艾屬菊科，為多年生草本植物，春日生苗，高約二、三尺，葉互生，呈長卵形，羽形分裂，形如菊葉，表面深綠色，背面密生灰白色的茸毛，葉與莖中具有油腺，發出特有香氣。遍生谷處，而以明代傑出醫藥學家李時珍故鄉湖北蕪州所產質量最優，故特稱蕪艾。微有氣味，入藥及作艾絨，乃用其葉。

艾之莖葉含有芳香之揮發油，可作香料，亦可用來殺蟲和防治病毒孳生傳染。由於艾草在居家環境衛生應用價值高，艾以葉入藥，性溫、味苦，純陽之性，通十二經；艾葉（含揮發油），葉加工如絨，為「艾熏法」。用在人口密集及氣候潮濕的地區，既無毒性和副作用，亦無二次公害的化學藥劑殘留問題。

艾熏法的製作，取蕪艾曬乾，讓它充分乾燥，去其莖梗，而取其葉，置於竹篩中，用手搓摩，再入石臼內，用杵搗之使爛，仍置篩中，去粗澤，如此反覆篩搗，務使盡去渣滓塵屑，僅存灰白色纖維，如棉絮者，稱艾絨，以艾絨、雄黃、硫黃為卷灸。用艾製的燻燒劑防治長時間與SARS病毒帶原者共處於密閉的空間，完全沒有任何的副作用，且可除臭味殺病毒。

由於艾草在燃燒時產生的揮發油能達到消毒殺菌—除害防病的芳香療法，所以民間至今一直在使用。

艾草的主要成分是揮發油，內含水芹烯、畢澄茄烯、側柏醇、膽鹼、腺素、鞣酸及氯化鉀等。此外艾絨燃燒時，還有一項特點，就是延燒緩慢，火力溫和，淨化空氣、抑制病毒生長，效果超過很貴的精油、香精療法。

（本文作者為桃園大昌中醫診所院長）

