

艾的原植物照片

2009年初夏，H1N1流感的出現使全球再度籠罩在一片恐慌之中，人們似乎又在重陷2003年SARS的噩夢中。電視與報刊中也不時出現百年前「西班牙流感」導致全世界2200萬人死亡的恐怖畫面，令人不寒而慄。此刻，人們渴望建新藥問世，同時也將求助的目光投向了中醫藥。

歷史上，東西方幾大文明並起。在經歷了一次次戰爭和瘟疫的煉獄之後，一些文明古國和民族漸漸消亡了，而中華民族不但沒有被毀滅，而且越來越繁盛。在中華民族逐漸成長為世界上第一人口大國的漫長歲月中，中醫藥功不可沒。

中醫傳統強調「治未病」，薰蒸艾葉便是其中一種有效方法。我國自古民間就有五月初五，掛艾葉、懸菖蒲、灑雄黃的習俗，有些地區新生兒還要用艾葉洗澡，這些習俗一直流傳至今。艾葉殺菌消毒、潔淨空氣，對預防疾病的傳播起到了很好的作用。清明時節，客家人習慣採集鮮嫩的艾草做成「艾粈」，服之以辟邪，據說可長年百病不侵。艾之原植物從不生蟲，這也使古人賦予艾神聖不可侵犯，甚至有「除毒氣辟邪」的特性。用現代話講，就是預防瘟疫。中醫對於流行性感冒以辨證論治為主，從多環節、多層次進行預防與治療。史載每逢瘟疫之年，都是艾葉豐產之季，這是大自然賜予人類抵抗病邪的武器，可謂天賜良藥。

中國民間廣泛應用的「醫草」

艾葉是我國勞動人民使用較早的植物，《詩經》中「王風·採葛」條載：「彼採艾兮，一日不見，如三歲兮」。《禮記·曲禮上》有：「人生……五十曰艾，服官政」之說，這裡五十曰艾，喻指人到半百，霜染雙鬢如艾，此時閱歷已豐富，可以充當領導者的角色了。可見，艾與中國人的日常生活與習俗已經密不可分。

談到艾葉，不能不提到針灸，因艾葉最早用途是灸，針與灸二者密不可分。針灸英文應譯為Acupuncture and Moxibustion，但一般外國人只知「針刺」，而對「灸」為何物無所知。我試從大家常上的Google互聯網上搜索了一下，針刺(Acupuncture)與灸(Moxibustion)的出現率相差8倍。艾灸，在國內的使用也日趨減少，有的中醫藥高等學府乾脆叫做針推學院，而把灸冷置一旁。一位在美國執業的中醫朋友給我講過這樣的一個真實故事。一日，他正在用灸法給患者治病，樓下突然間警鈴大作，幾輛消防車馳電掣而至，原來是屋內的煙霧觸發了大廈的煙霧探測器。他還告訴我，在美國曾遇到過有人將燃艾灸卷當成大麻吸食投訴。不同文化與醫藥背景的差異，對於艾灸走出國門，也造成了一大障礙。

「灸」藥用之名與艾灸療法，始見於長沙馬王堆出土帛書《五十二病方》。艾葉在複方中也較常見，早在《金匱要略》中有兩個用到艾葉的處方：膠艾湯與柏葉湯，前者用於養血調經，後者用於吐血不止。艾葉在中國民間的應用極為廣泛，又有「醫草」之代稱。唐代孫思邈倡導「蒸臍」療法，內病外治、簡便實用，在神闕穴溫灸可治久病沉疴。

艾葉在名稱與品種上自古就出現了混淆。以艾葉之名在本草書中的正式出現是在南北朝問世的《名醫別錄》，位列中品。此後，中國歷代本草中多有著錄。可是，為何這

七年之病 求三年之艾

趙中振 香港浸會大學中醫藥學院（寫於二〇〇九年端午節）

樣常用的中藥，在著名的《神農本草經》中沒有提及呢？根據梅全喜教授的考證，在《神農本草經》中艾是以「白蒿」之名入藥的。

在最近一次到內地中醫院考察時，薰蒸治療室中「艾葉」的異味引起了我的注意。將該處所用的艾條與我在湖北收集的艾草（蕲艾）進行性狀鑑定與顯微分析對照後，我發現二者來源截然不同。

艾灸：理氣血逐寒濕通經絡

李時珍之父李言聞會有專著《蕲艾傳》，李時珍在《本草綱目》對蕲艾倍加推崇，有「艾葉，本不著土產，但雲生田野，自成化（明憲宗年號1465-1487）以來，則以蕲州者為勝，用充方物，天下重之，謂之蕲艾。」點明了道地艾葉所在。「蕲艾」除氣味芳香之外，具有易燃、不起火焰、不落灰、不易引起燙傷的優點。而價廉質次的「艾葉」，僅僅起到加溫效果，難以達到預期療效，嚴重影響着中醫的信譽。難怪不少針灸師談到灸法便搖頭，說艾葉沒有用呢！

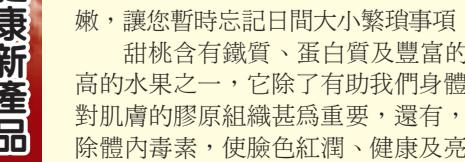
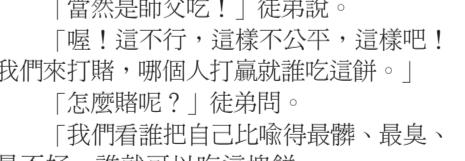
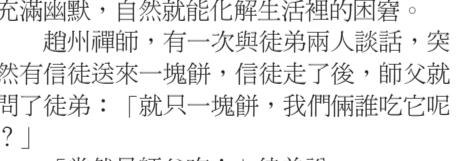
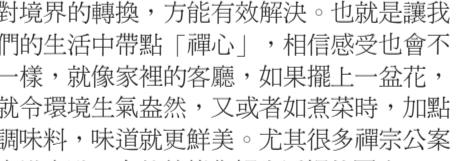
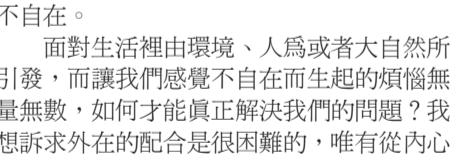
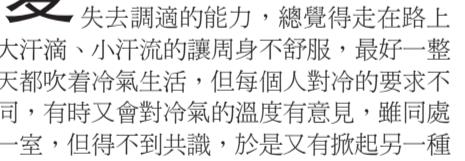
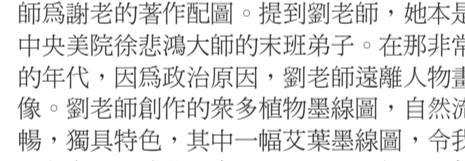
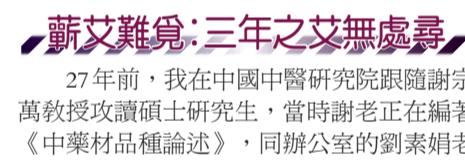
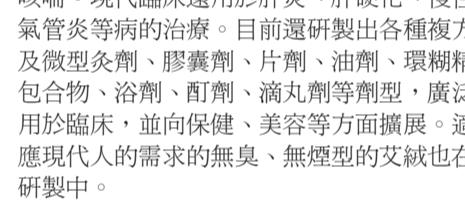
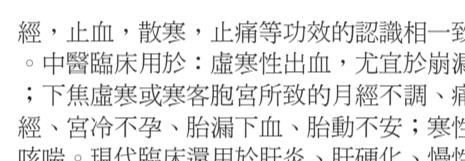
艾葉的採收與加工是十分講究的。通常端午時節採艾葉，正是枝繁葉茂之時。但新鮮的艾葉，含揮發油過多，火力過強，不宜灸用。須將艾葉曬乾、去除枝梗、搗成細絨。存放數年後的艾葉，火力溫和，穿透力強，直透肌膚，正如古人所形容的「力可穿酒甕」，進而達到理氣血、逐寒濕、通經絡的效果。這裡，我們似乎對《詩經》為何用艾喻比三歲光陰找到了答案。《孟子》中有：「猶七年之病，求三年之艾」之說，指的也是痼疾需用陳艾。

艾葉新鮮或曬乾者均可藥用，根據炮製方法不同，又可分為醋艾葉、艾葉炭、醋艾葉炭。現代化學研究表明，艾主要含揮發油成分、黃酮類成分和萜類成分。現代藥理研究表明，艾具有凝血止血、平喘止咳、抗菌等作用。也有人通過動物實驗證明艾葉的凝血止血等作用。生艾葉水提物灌胃能縮短小鼠的凝血時間，醋艾葉炭、艾葉炭、煅艾葉炭水提物灌胃均能縮短小鼠斷尾的出血時間和凝血時間。醋艾葉炭水提物灌胃對熱板和醋酸所致的小鼠疼痛還有明顯的鎮痛作用。這與中醫理論認為艾葉具有溫

經，止血，散寒，止痛等功效的認識相一致。中醫臨床用於：虛寒性出血，尤宜於崩漏；下焦虛寒或寒客胞宮所致的月經不調、痛經、宮冷不孕、胎漏下血、胎動不安；寒性哮喘。現代臨床還用於肝炎、肝硬化、慢性氣管炎等病的治療。目前還研製出各種複方及微型灸劑、膠囊劑、片劑、油劑、環糊精包合物、浴劑、酊劑、滴丸劑等劑型，廣泛用於臨床，並向保健、美容等方面擴展。適應現代人的需求的無臭、無煙型的艾絨也在研製中。

艾葉的採收與加工是十分講究的。通常端午時節採艾葉，正是枝繁葉茂之時。但新鮮的艾葉，含揮發油過多，火力過強，不宜灸用。須將艾葉曬乾、去除枝梗、搗成細絨。存放數年後的艾葉，火力溫和，穿透力強，直透肌膚，正如古人所形容的「力可穿酒甕」，進而達到理氣血、逐寒濕、通經絡的效果。這裡，我們似乎對《詩經》為何用艾喻比三歲光陰找到了答案。《孟子》中有：「猶七年之病，求三年之艾」之說，指的也是痼疾需用陳艾。

艾葉新鮮或曬乾者均可藥用，根據炮製方法不同，又可分為醋艾葉、艾葉炭、醋艾葉炭。現代化學研究表明，艾主要含揮發油成分、黃酮類成分和萜類成分。現代藥理研究表明，艾具有凝血止血、平喘止咳、抗菌等作用。也有人通過動物實驗證明艾葉的凝血止血等作用。生艾葉水提物灌胃能縮短小鼠的凝血時間，醋艾葉炭、艾葉炭、煅艾葉炭水提物灌胃均能縮短小鼠斷尾的出血時間和凝血時間。醋艾葉炭水提物灌胃對熱板和醋酸所致的小鼠疼痛還有明顯的鎮痛作用。這與中醫理論認為艾葉具有溫



艾的墨線圖（劉素娟繪）

標與嚮往。

27年間，我前後兩次到訪蘆州，站在伴隨李時珍成長的瀕湖之畔，我為「石蘊玉而山輝，水含珠而川媚」的勝景所陶醉，心似波湧，思緒萬千。蘆艾與其潛在功力相比，還應發揮更大作用，蘆州與歷史上的知名度相比，更應大有可為。

此文擋稿之時，我分別打電話給在蘆州擔任藥業領導和行政負責的兩位朋友，希望再多幫我買些艾條。對方的回覆令我驚愕：「雖說蘆艾家種植，戶戶收藏，但多為自用，蘆艾栽培並沒有形成規模，因為價格上與其他地區沒有競爭力，農戶並無意欲多生產，故無法滿足市場需求。如需要，今年可以幫助多採些、多留些。」早些時候，我得知這些年因農藥的過量使用，當地名藥蘆蛇已難覓蹤影，如今三年之艾又無處可尋。所謂「巧婦難為無米之炊」，「中醫亡，亡於中藥之說」，看來並非聳人聽聞。

孫思邈曰：「只針不藥、只藥不針、只針不灸、只灸不針皆非良醫」。繼承發揚祖國醫學寶貴遺產，弘揚時珍精神，醫藥需並舉，任重亦道遠。

（台灣中國醫藥大學的張永賢教授對艾灸的研究頗有見地，我們之間就此議題先後通過幾次電話、電郵，頗受啟發，謹此鳴謝。）

參考文獻：

- 梅全喜：艾葉，中國中醫藥出版社，1995
- 趙中振、肖培根：《當代藥用植物典》(I) 90，2006

自在

天悄悄的走到了我們的身旁，住慣了冷氣房後，往往對於這種天氣就失去調適的能力，總覺得走在路上大汗滴、小汗流的讓周身不舒服，最好一整天都吹着冷氣生活，但每個人對冷的要求不同，有時又會對冷氣的溫度有意見，雖同處一室，但得不到共識，於是又有掀起另一種不自在。

面對生活裡由環境、人為或者大自然所引發，而讓我們感覺不自在而生起的煩惱無數，如何才能真正解決我們的問題？我想訴求外在的配合是很困難的，唯有從內心對境界的轉換，方能有效解決。也就是讓我們的生活中帶點「禪心」，相信感受也會不一樣，就像家裡的客廳，如果擺上一盆花，就令環境生氣盎然，又或者如煮茶時，加點調味料，味道就更鮮美。尤其很多禪宗公案充滿幽默，自然就能化解生活裡的困窘。

趙州禪師，有一次與徒弟兩人談話，突然有信徒送來一塊餅，信徒走了後，師父就問了徒弟：「就只一塊餅，我們倆誰吃它呢？」

「當然是師父吃！」徒弟說。

「喔！這不行，這樣不公平，這樣吧！」

我們來打賭，哪個人打贏就誰吃這塊餅。」

「怎麼賭呢？」徒弟問。

「我們看誰把自己比喻得最髒、最臭、最不好，誰就可以吃這塊餅。」

如何？」禪師回答。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

身心自在



2、將所有原料分三次放入玻璃茶壺中。

沸水沖泡，代茶頻飲。

玳玳花因具有兩代和睦相處的特性，在

品味茶花的同時，還使人感受到一種對幸福家

庭的祈望和嚮往。所以，她的花語是「期待的

，新一代的果實遲遲不願離開生她樹的她。

她們期待着什麼？期待着圓滿和美滿。

期待着和諧和安定。

玳玳花用她那對家的依依不捨之情，為人

們講述了一個千古不變的愛的故事——親情之愛。

人們注意到，和睦友愛的家庭有益於健康。

家庭使人的生活更趨於常態，更有條理。

科學研究已經證實：良好的生活狀態可以極大的

調動人體的神經、內分泌、免疫系統，使各器官

趨於穩定，因而進一步增強體內的調節系統

，有利於延緩衰老。

愛」。一代一代的果實遲遲不願離開生她樹的她，她們期待着什麼？期待着圓滿和美滿。

期待着和諧和安定。

玳玳花用她那對家的依依不捨之情，為人

們講述了一個千古不變的愛的故事——親情之愛。

人們注意到，和睦友愛的家庭有益於健康。

家庭使人的生活更趨於常態，更有條理。

科學研究已經證實：良好的生活狀態可以極大的

調動人體的神經、內分泌、免疫系統，使各器官

趨於穩定，因而進一步增強體內的調節系統

，有利於延緩衰老。

愛」。一代一代的果實遲遲不願離開生她樹的她，她們期待着什麼？期待着圓滿和美滿。

期待着和諧和安定。

玳玳花用她那對家的依依不捨之情，為人

們講述了一個千古不變的愛的故事——親情之愛。

人們注意到，和睦友愛的家庭有益於健康。

家庭使人的生活更趨於常態，更有條理。

科學研究已經證實：良好的生活狀態可以極大的

調動人體的神經、內分泌、免疫系統，使各器官

趨於穩定，因而進一步增強體內的調節系統

，有利於延緩衰老。

愛」。一代一代的果實遲遲不願離開生她樹的她，她們期待着什麼？期待着圓滿和美滿。

期待着和諧和安定。

玳玳花用她那對家的依依不捨之情，為人

們講述了一個千古不變的愛的故事——親情之愛。

人們注意到，和睦友愛的家庭有益於健康。