

■本报记者 侯赛

“端午时节草萋萋，野艾菖蒲淡着衣。无意争颜呈媚态，芳名自有庶民知。”艾草作为一种民间野草，没有妖娆的形体，也没有艳丽的花姿，只以淡淡的绿色成为乡野的点缀。它浑身泛着白白的茸毛，一股浓郁的中药香能让人闻过后，精神为之一振。

自古以来，在端午习俗中，艾草都是一种能“招百福，驱百邪”的神草。古人悬艾叶、戴艾虎、食艾糕、饮艾酒、熏艾烟、洗艾澡，艾也被誉为草中“钻石”。今天，我们就一起来聊一聊如何用好艾这株养生神草。

入药——可灸百病

中国古代对艾叶“辟邪”的认识经历过漫长的社会实践。艾绒一开始只是作为一种取火材料，在保管火种及在火种迁徙过程中被大量采用。

当各种烈性传染病发生时，往往村子或部落的绝大部分都死亡了，而负责掌管火种的一家人，以及在这家人附近住的人却能安然无恙。经反复探查，终于发现了其中的窍门，原来保存火种人家的墙上往往挂满了艾叶。

经过反复实践，人们才最终确认悬挂艾叶可以免受瘟疫侵害。有了这样的认识，各地的人慢慢也有了在春夏之交采摘艾叶悬挂在自家房屋墙上或门窗之上防瘟疫的做法，到后来也就逐渐形成了在端午节“悬艾草、戴艾虎、食艾糕、饮艾酒、熏艾烟、洗艾澡”的多种用艾习俗了。

家住海口的符阿婆每年端午前夕都会去乡村采集一些艾草，扎成小股拿到集市上售卖，一元一支十分畅销。对于艾叶采收的最佳时机，符阿婆深谙其中的诀窍。

“采收早了，药性不够，采收晚了，药性流失，每年农历五月是艾叶成熟的季节，叶片新鲜肥厚，叶纤维已经形成，此时采收的艾绒富有弹性，绒长而柔韧，药用效果最好。”符阿婆说，采下新鲜的艾草之后，一般在端午节太阳还没有出来之前，就要插在门上。也就是在艾草气味最浓烈的时候插在门上，根部朝上，减少水分流失，让艾草的气味保留时间更长一些。

止痒

单用艾叶捣汁外敷，可以用来治疗蚊虫叮咬所导致的皮肤痒痛。

泡脚强身

俗话说：“家有三年艾，郎中不用来。”由此可见，对艾叶治病作用的肯定。

中医认为，艾叶性温，味苦、辛，具有理气血、逐寒湿等功效，除了作为艾灸的原料，艾叶还有许多用处。

缓解头痛

因受空调风、潮湿引起头痛，可以长期使用艾叶枕头。

除了能缓解以上情况的头痛，还可以预防感冒和缓解颈椎的疼痛。

防治湿疹

用艾叶、生姜水泡脚，能够有效缓解风寒感冒、关节病、类风湿等疾病。

艾草有很高的药用价值。李时珍《本草纲目》里说，“艾叶能灸百病”。

早在春秋战国之际，人们就已经用艾作为针灸的必要工序了。用针刺完穴位之后，再拿点燃的艾草熏，可以抗菌防感染。

艾草的药用价值很高，它可以抗菌、抗病毒、止血、祛湿、平喘、镇静、抗过敏和护肝利胆等，还可以去除寒湿，预防感冒，起到增强体质的效果。将艾叶加工成“艾绒”，是灸治百病的重要药材。

如今，艾灸作为中医常用的一种治疗手法，已经在各大医院开展起来，深受患者青睐。

今年62岁的张阿姨在20年前被诊断出患有强直性脊柱炎，年轻的时候症状还轻微，这几年越发感到怕冷。“一进空调房就会感到脊柱是冰凉的，家里都不敢开空调。”张阿姨每年入伏都到海口市人民医院进行“火龙灸”治疗，几年下来，脊柱不适感缓解许多。

海口市人民医院中医科主任王德说，“火龙灸”疗法利用火性透过皮肤，使药物功效加倍，以达到温经散寒、通达内外脏腑表里、疏通经络的养生功效，对治疗颈椎病与腰椎间盘突出症都有很好的效果。

近一个小时的火龙灸治疗后，身患腰椎间盘突出10多年的邱女士也表示，感觉整个背、肚子和手脚都暖烘烘的，非常舒服，也不觉得腰背发寒了。

除火龙灸外，雷火灸、热敏灸、督脉灸、精灸等不同的艾灸项目针对不同病症都有很好的缓解治愈功效。王德建议，患有咳嗽、感冒、咽炎、鼻炎、颈椎病、风湿性关节炎的群体皆可尝试艾灸治疗。

“艾灸选用的艾叶，一般要存放3年以上才能用，而且艾叶用来灸疗，愈陈愈好，陈艾绒燃烧的时候才充分、均匀。”王德说，这也是为什么民谚有“家有三年艾，郎中不用来”的说法。

此外，将艾草放进水中泡澡，可以促进血液循环，温养气血，还能预防感冒。把艾草放在枕头中，可以促进睡眠，改善睡眠质量。

艾叶具有温经止血、安胎、止痛等作用。当女性朋友发生痛经时，可以食用艾叶煮蛋、艾叶红糖茶来调理。

夏天疲惫，湿气作祟。用开水泡艾叶5~10分钟，取出艾叶。留下艾叶水，用之泡脚，能让人体血管扩张，改善睡眠质量、祛除暑湿、预防热伤风。

用艾叶、花椒水泡脚，能够缓解湿疹导致的皮肤痒痛、脚部细菌滋生引起的瘙痒。

用艾叶、生姜水泡脚，能够有效缓解风寒感冒、关节病、类风湿等疾病。

用艾叶捣汁外敷，可以用来治疗蚊虫叮咬所导致的皮肤痒痛。

用艾叶、生姜水泡脚，能够有效缓解风寒感冒、关节病、类风湿等疾病。

用艾叶、生姜水泡脚，能够有效缓解风寒感冒、关节病、类风湿等疾病。

钟爱一生

人味——驱寒祛湿



艾叶作为一种可药食的叶片，制茶入食亦是一绝。

海口养生达人“60后”老蔡便对艾叶茶情有独钟。

老蔡在家旁边辟出一块空地，种上一片艾草。每年端午前后，艾草长势最旺盛、阳气最足的季节，老蔡便采摘艾草嫩叶，在室内晾上一夜，阴干艾叶中残存的水分。然后挑一个晴朗的天气，放在阳光下暴晒，每隔两三个小时翻晒一次，直至稍稍一碰便会碎掉。待到午后三四点，将带着阳光温度的艾叶端入屋内，晾一两日，直至太阳的火气完全去除，味道内敛，且吸收了空气中的水分渐渐软化，整片取出不再散碎，艾叶茶便制成了。

沏茶时，老蔡喜欢用玻璃杯，七八片，沸水冲泡。顿时，那青翠的艾叶如同一朵花瞬间绽放，甚是好看，艾草的气息也在空气中弥漫开来。

“用干艾草泡水喝，或者混合蜂蜜用水冲开，可以起到清热去火的作用。”老蔡每晚收工回家第一件事就是喝上一杯香气浓郁的艾叶茶。

除了制成茶叶，艾草食用起来也很方便。艾草的味道和柠檬的味道有些相似，很是香甜可口，老蔡的爱人喜欢将艾草和糯米制作成糍粑。

“食用艾草做成的食物，可以预防感冒，做成吃食大人孩子一起吃，一年到头都很少感冒，但是记住，不可吃太多，一周食用一两次即可。”老蔡的爱人讲述，将艾叶搭配鸡蛋、生姜、红糖一起炖煮，能起到温经脉、驱寒气之效。以艾叶与老母鸡、生姜一起烹煮，就可作为一道具有补气、健脾、宁心等功效的药膳汤。在天气较为寒冷时，还可用艾叶搭配猪肉、生姜一起熬炖制汤，食用后既能起到驱寒的效果，还有较好的暖胃养胃之效。

●忌盲目乱灸

艾灸虽好但有一些人群或部位不宜使用灸法，切记不可盲目灸。

阴虚阳亢者：潮热、盗汗、颧红、五心烦热、消瘦或失眠、烦躁易怒、遗精、性欲亢进，舌红而干和高血压者。

痰热内闭者：胸胁胀闷、灼痛、咳嗽气喘、咯痰黄稠，或有哮鸣、发热口渴，或神志昏迷、舌红苔黄腻等。

热毒炽盛者：肌肤生疮疖疔疮、红肿灼痛，化脓溃烂等。

此外，以下情况也不宜艾灸：孕妇不灸腹部；严重心脏病慎灸；局部红肿热痛慎灸；极度疲劳，过饥、过饱、酒醉、大汗淋漓、情绪不稳忌灸；某些传染病，高热、昏迷、抽风期间，或身体极度衰竭，形瘦骨立等忌灸；无自制能力的人，如精神病患者等忌灸。另外，颜面、五官、有大血管的部位不宜直接灸（直接灸是将艾炷等直接放在皮肤上施灸）。

●忌过度施灸

在家自己进行艾灸时要注意用火安全，避免烫伤。如果施灸过量，时间过长，局部出现小水泡，只要注意不擦破，可任其自然吸收。如水泡较大，可用消毒毫针刺破水泡，放出水液再涂以龙胆紫或碘伏，一般一周左右即可痊愈。

●忌灸后受寒

艾灸完应该注意的是，不要立即洗澡，尽量避免吹风受寒。艾灸完后，应轻轻拍打一下熏灸部位，有封穴作用。

●忌半途而废

孟子曾经说，“七年之疾，当求三年之艾。”治疗疾病不仅艾叶要陈，而且治疗时间要久，这样才能祛病除根。切勿因为短时间看不到疗效，就半途而废。

（侯赛 编）

健康海南行动

H大医精讲

季节性流感高发

接种疫苗 远离流感

■本报记者 刘冀冀

近日，流感出现流行趋势，为此，海南日报健康融媒工作室特别邀请海南省疾病预防控制中心传染病预防控制所副所长曾雪霞科普流感的防治知识。

流感不等于感冒 这些症状要注意

在很多人看来，流感跟感冒一字之差，症状也很类似，但流感不等于感冒。

流感是流行性感冒的简称，它是由流感病毒引起的具有较强传染性的急性呼吸道疾病。其中造成人体感染且季节性流行的主要有甲型、乙型流感病毒。每年的冬春季是流感等呼吸道传染病的流行季。普通感冒是由病毒、细菌、支原体和衣原体等多种病原体感染所致。二者病原不同。

流感传染性强，传染迅速，每年都会流行，短时间内会致病，有基础病的或（和）免疫力较差的老人、婴幼儿会出现严重并发症甚至死亡。普通感冒一般不会造成患者死亡。

流感起病突然，会有畏寒、高热等症，高烧体温可达39至40度，伴头痛、全身肌肉关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状。感冒常见症状为喷嚏、鼻塞、流涕等，一般无高热及严重咳嗽，或仅有低热、头痛。一般经7至9天痊愈。

一个人患流感后能产生持久免疫，不会在短时期内反复患流感。普通感冒病原体多，感染后免疫不持久，在短时间内人体可反复患普通感冒。

流感季节来临 学校师生应加强防护

孩子是流感的易感人群，学校是特殊的人群聚集场所，如何防治流感，让孩子们放心上学？

曾雪霞建议，学校首先要做好晨检午检工作。发现发热、咳嗽等流感样症状的学生，应及时通知家长，不应入校上学。待学生体温恢复正常、其它流感样症状消失后48小时方可复课。学校要合理安排好因病缺课学生的补课、补考等工作，消除学生和家长的顾虑。

要做好清洁消毒工作。学校应每日使用湿式拖把拖地，经常对教室门把手、桌椅表面、公共厕所马桶冲水按钮等经常接触的部位进行清洁消毒。定期对空调和集中空调通风系统进行清洗。如果教室有发病学生逗留过，要使用含氯消毒液擦拭病人桌椅，抹布要用流水冲洗，洗净后用消毒液浸泡30分钟即可重新使用。

要保持教室空气流通。每天至少开窗通风2次，每次10~15分钟。

学校要提供自来水、洗手液等必要的洗手设施，教育学生勤洗手，养成良好的卫生习惯。出现学校流感病例显著增加时，学校应及时向当地社区卫生服务中心（卫生院）报告。

接种流感疫苗 建立防护屏障

曾雪霞提醒公众，接种流感疫苗是预防流感最有效手段，建议老师和学生每年接种流感疫苗。

去年，中国疾控中心印发《中国流感疫苗预防接种技术指南（2021~2022）》，建议各地最好在10月底前完成免疫接种。

曾雪霞介绍，我国批准上市的流感疫苗有三价流感疫苗和四价流感疫苗这两大类，其中三价流感疫苗分为灭活疫苗和减毒活疫苗这两种工艺，四价流感疫苗均为灭活疫苗。

根据不同年龄组，流感疫苗可分为以下儿童型和成人型。儿童型为6至35月龄者：三价流感裂解疫苗（注射）和四价流感裂解疫苗；成人型为3周岁以上人群：三价、四价流感裂解疫苗（注射）以及三价流感减毒活疫苗（鼻喷）。

“接种流感疫苗后不能终身免疫。”曾雪霞提醒，由于流感病毒变异很快，且疫苗接种后，人体产生的免疫力对已经变异的病毒无交叉保护作用或交叉保护作用弱。

此外，我国《新冠病毒疫苗接种技术指南（第一版）》要求，流感疫苗与新冠病毒疫苗接种间隔应大于14天。

艾草既可驱蚊，也是花园一景。

艾叶晒干可制成艾叶茶。

本版图片均为资料图

制图 文字 侯赛

制图 文字 侯赛