

# 端午佩香囊 健康长“香”伴

“戴个香草袋，不怕五虫害。”端午佩香囊，是传承千年的中医防病智慧。汉代《神农本草经》系统记载了多种芳香药材的药用价值，为香囊制作奠定了理论基础。周口市中医院康复中心延续这一手工制作传统，将中药草本之力融入五彩丝线，为市民送上健康祥瑞的端午祝福。

## 香囊功效

### 1. 驱蚊虫避邪秽

中药组方：木香、丁香、透香、白芷、薄荷、艾叶等十余味药材。

功效：散发天然芳香，驱避蚊虫，减少夏季蚊虫叮咬；芳香化浊，净化空气，祛除湿热邪气；调节呼吸道微环境，减少病菌传播。

### 2. 宁心神助睡眠

中药组方：石菖蒲、薰衣草、佩兰、山柰、合欢花等宁神药材。

功效：舒缓焦虑情绪，缓解压力，帮助放松身心；改善睡眠质量，减少夜间易醒、多梦等问题；促进术后调养，加快康复进程。

## 香囊的制作与使用方法

香囊的制作严格遵循中医理论：选用道地药材，确保药效纯正；药材依据《本草纲目》等经典医籍科学配比，确保芳香药性最佳释放。



医护人员制作香囊。

香囊使用时可悬挂于床头、车内、办公室，或置于包袋、衣柜中。车内使用时建议放置于空调出风口附近。自身佩戴时，悬挂于膻中穴（两乳连线中点）效果最佳。夜间使用可置于枕边10厘米~15厘米处。



造型别致的香囊。

药香可持续4个月~6个月，若气味变淡可轻轻揉搓释放香气。

孕妇及过敏体质者建议咨询医师后使用。

香囊避免受潮，不宜暴晒，以保持药效持久。

(周口市中医院 李丹)

本版组稿 郑伟元

## 悠悠艾草香 中医护安康

悠悠艾草香，绵绵情意长。古人认为艾草有驱邪的作用，在中国传统节日端午节，有在门口插艾草的习俗。《本草纲目》记载：“艾叶服之则走三阴而逐一切寒湿，转肃杀之气为融合；灸之则透诸经而治百种病邪，起沉痾之人为康泰，其功亦大矣。”

艾草为菊科植物艾的干燥叶。夏季花未开时采摘，除去杂质，晒干。艾草辛、苦，性温，有小毒，归肝、脾、肾经，具有温经止血、散寒止痛的功效。用于治疗吐血、衄血、崩漏、月经过多，胎漏下血、少腹冷痛、经寒不调、宫冷不孕；外用可祛湿止痒。

艾草根据不同的炮制方法，可制成艾叶、醋艾叶、艾叶炭和醋艾叶炭。醋艾叶温而不燥，能缓和胃的刺激性，增强逐寒止痛的作用。艾叶炭温经止血的作用增强。醋艾叶炭用于治疗虚寒性出血。

艾叶除了是中药材外，在生活中也有很多用处：

### 1. 艾草泡脚

用艾草泡脚可以促进血液循环，排出体内的寒湿之气，还能够通过刺激足底的经络和穴位，达到调理全身的效果。

### 2. 艾灸

“一灸调百病”，艾灸是止痛散寒通经脉的“妙品”。将陈年艾叶捣碎以后制成的艾绒，具有“温而不燥，润能通经”的特点。



艾草

### 3. 艾草香薰

艾草香薰具有镇静安神、温经止血、舒缓压力、祛风散寒、止痒消肿、抗菌消炎等作用。

### 4. 艾草香囊

艾草配上广藿香、薄荷、丁香等具有特殊香气的中药，可做成香囊随身携带。

### 5. 艾草煮鸡蛋

取艾草、干姜、鸡蛋、红糖适量。将干姜、艾草、鸡蛋一同放进锅里，加水适量，把鸡蛋煮熟。将鸡蛋剥壳，再放进锅里，加入红糖煮10分钟即可。煮好的艾叶鸡蛋香气四溢，吃起来温暖舒适，对身体有很好的保健作用。

(周口市中医院 曲永红)

## 热夜辗转难眠时 艾枕相伴梦香甜

端午节是我国的传统节日。端，是“开端”的意思。午在十二地支中属火，是阳气的极致。端午，意味着一年中阳气最旺的时候开始了。端午时节，天气湿热，使人烦闷，蚊虫滋生，身体受外邪侵扰的同时，睡眠也会受到影响。

说端午不得不话艾草。端午时节有家家户户挂艾草的习俗。民间有种说法：艾草可以治百病、招百福，挂在门上可以祛除各种毒物，使人体健康。所以古语“家有三年艾，郎中不用来”，也是有一定道理的。

一个好的枕头，是很好的助眠神器。今年端午，周口市中医院治未病科中医外治中心研制推出了艾草枕。《本草纲目》记载：“艾叶苦辛，生温，熟热，纯阳之性，能回垂绝之阳，通十二经，以之灸火，能透诸经而除百病。”这就说明艾能灸治百病，强壮元阳，温通经脉，驱风散寒，舒筋活络，回阳救逆。既然艾叶的功效这么多，那艾叶枕头的作用自然也不可小觑。

### 艾叶枕头的作用主要有：

1. 提升睡眠质量。艾草中的化学物质挥发时，具有特殊的馨香味。这种香味有一定舒缓神经的作用，可以产生安眠、助睡、解乏的功效。长期枕艾叶枕头，能有效提升睡眠质量。而



艾草枕头

拥有一个良好的睡眠，能够使人有更好的精神面貌及健康状态。

2. 驱蚊。艾草具有杀菌止痒、驱除蚊虫的功效，将其做成艾草枕头，夏季使用，其独特的味道可驱赶蚊虫，避免叮咬。

### 艾叶枕头的使用禁忌：

1. 对艾草过敏的人群不能用。部分人群会对艾草过敏，若吸入过多从枕头散发的艾草成分，可能出现皮肤瘙痒、红肿等过敏症状。

2. 儿童谨慎使用。艾草具有独特的馨香味，儿童相对成人对气味更加敏感，艾草的气味对儿童来说过于浓烈。因此，艾草枕头不适合儿童使用，容易影响睡眠质量。

(周口市中医院 张珂畅 朱春艳)

协办单位 周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供

