

中華民國七十七年四月出版

庫 本 樣

版權所有



不准翻印



(如有破損或缺頁請寄回調換)

售價90元

艾草健康法

編譯者：張汝明

發行人：蔡森明

出版者：大展出版社有限公司

臺北市北投區致遠一路二段十二巷一號

電話：(〇二) 八三四六〇三一
八三四六〇三三

郵政劃撥：〇一六六九五五——一

登記證：局版臺業字第二一七一號

承印者：國順圖書印刷公司

板橋市中正路二一六巷二弄十三號

電話：九六七七二二六

法律顧問：劉鈞男律師

臺北市衡陽路六號七樓之五
電話：(〇二) 三六一九〇八〇

▲經銷處：全省各大書局

1174379



健康與美容
59

艾草健康法

張汝明／編譯

大
展
出版社印行

K11
586
22468
11

2

序

艾是常見的植物，看起來似乎並不起眼，事實上，卻是最經濟的健康食品。這種綠色植物具有出乎意料的治療效果，是不可忽視的「綠色力量」。

艾屬弱鹼性食品，能促進酸性中和作用，幫助消化。

就其營養成分分析，一百公克的艾中，含蛋白質七・七公克，紅蘿蔔素三千六百ug，比紅蘿蔔多了將近一倍。

而艾所特有的主要成分——桉油酚，也具有驅蟲的藥效。就艾的有效營養價值而言，堪稱「萬能藥草」。

艾的使用方法千變萬化，凡吃、喝、擦、泡、睡、針灸等，皆可充分發揮效用。

本書即介紹艾的飲用、食用、塗敷等不同療法，且有鑒於部分人



對於艾獨特的澀味，避之惟恐不及的態度，因此對於使用前去除澀味的方法，特別加以說明。

希望讀者能多加應用艾這種經濟、簡單的健康植物，以常保身體健康。



目錄

序言

1 效果卓著的艾草六大用法

△飲用▽ 效果驚人的「艾葉茶」……………一六

●艾葉粉（燒黑）●艾葉精丸●艾葉汁

●艾浸劑●艾強壯液●艾葉糖漿

△食用▽ 含三大營養素「維他命、礦物質、纖維」……………二五

△塗敷▽ 治蚊蟲咬傷、神經痛有效的「艾草精」……………二六

●艾草精●艾草薑精●艾葉膏●艾葉酊劑●艾葉漱口水

●艾葉敷劑●艾葉繃帶用藥●艾葉貼劑●艾液塗劑

△灸治▽ 對痼疾有效的「艾葉溫壓」……………三六

- 上身正面的穴道及其效果
- 背部中央的穴道及其效果
- 手部的穴道及其效果
- 脚的穴道及其效果

△浸浴▽ 治冷虛症、有美化肌膚效果的家庭溫泉「艾草浴」……五一

- 艾草足浴、手浴、艾草坐浴

△寢具▽ 有安眠效果的「艾草墊」和「艾草枕」……五五

2 依疾病、症狀而異的艾草用法和處方

消化器系統的症状和疾病……六一

- 便秘
- 腹痛
- 食物中毒
- 黃疸
- 急性肝炎

- 濾過性病毒肝炎
- 血清肝炎
- 脂肪肝

- 肝硬化
- 膽囊炎
- 驅蟲

循環器系統的症状和疾病……六八

- 高血壓
- 悸動
- 喘息
- 心臟病
- 中風

呼吸器系統的症状和疾病……七二

●咳嗽●喉嚨痛●氣喘●過敏性鼻炎

泌尿器系統的症狀和疾病……………七五

●腎臟病●利尿●夜尿症

神經系統的症狀和疾病……………七七

●神經痛●風濕●腰痛●頭痛●腳腰的疲勞、疼痛

女性特有的症狀和疾病……………八一

●貧血●冷虛症●更年期障礙●血道症●子宮等的出血

全身的症狀和疾病……………八四

●發燒●皮膚癢●過敏體質

●糖尿病●癌●白血病●老人病

3 艾草治百病實例集

寸步難行的神經痛竟然不藥而癒……………九三

討厭服藥的我利用艾草達到降血壓效果……………九四

4 美味又具有藥效的艾草食譜

艾草是理想的急性肝炎復健藥·····	九五
多年的高血壓已經控制住了·····	九六
嚴重的冷虛症和頻尿已完全治癒·····	九七
目眩、失眠等症狀消失了·····	九八
艾草治癒頑固的冷虛症和中耳炎，也使肌膚變白皙·····	九九
艾也有保存食物和防蟲效果·····	一〇〇
艾葉茶是沒有副作用的降壓劑·····	一〇一
喝艾葉茶、洗艾葉澡內服外用保健康·····	一〇二
胃腸機能弱的人適合以艾葉茶作健康飲料·····	一〇三
比任何藥物都值得信賴的艾葉茶·····	一〇四
胃腸機能弱的人，可用艾葉作下酒菜·····	一〇五
飲用艾葉茶、使用艾草墊可預防疝氣發作·····	一〇六

常吃艾草

一〇八

準備① 使用前必須先除去艾的澀味

一〇九

● 除去葉的澀味 ● 除去莖和根的澀味

準備② 艾葉粉的作法

一一二

準備③ 艾葉精的作法

一一三

● 艾葉飯 ● 什錦粥 ● 油炸艾葉 ● 艾麵 ● 炒什錦 ● 炒蛤肉

● 涼拌艾葉 ● 艾豆腐煎蛋 ● 艾葉蛋包 ● 什錦煎蛋 ● 梅肉甜艾

● 辣味艾根 ● 艾葉沙拉 ● 和式艾葉沙拉 ● 醃艾葉 ● 醃艾根

● 艾拌飯 ● 艾葉雞肉丸湯和艾葉沃蛋湯 ● 艾麵疙瘩

● 麻糬串 ● 艾葉蛋糕 ● 艾葉餅 ● 奶油果凍

● 果醬縐紗餅 ● 艾葉果凍 ● 艾酒 ● 艾蜂蜜

5 在家庭栽培艾草

採集重點

一六二

●葉的保存方法 ●根莖的保存方法

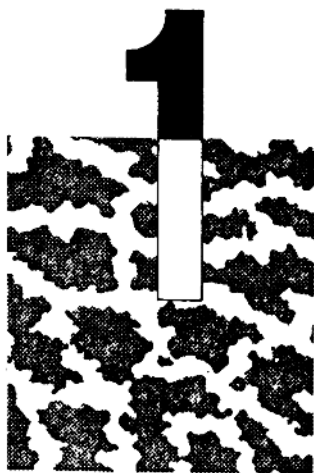
將艾苗帶回家栽種·····

●花鉢種植 ●在庭院或田裏大規模栽種的方法

各種艾草的利用法·····

●五種果汁 ●妳也能成為艾草美人

●舒適的寢具 ●艾健康食品



● 鮮為人知的艾草療法

效果卓著的艾草六大用法

艾葉的成份包括葉綠素、腺嘌呤、維他命A、維他命B₁、維他命B₂、維他命C、維他命D、紅蘿蔔素、膽碱、澱粉酶、鉀、鈣、磷、鐵、鈉、灰分、蛋白質、水分、醣質、脂質、纖維等；而其精油成份則有：桉油酚、萜酮、倍半萜烯等。

早在五十多年前，已有學者發表「艾葉之營養價值」的論文，文中指出艾葉的主成份爲桉油酚、萜酮等。不久，另一學者證實「艾油中確實含有桉油酚、倍半萜烯醇。而艾葉中含維他命A、B₁、B₂、C、D。」其後又有學者、教授研究艾葉中的酵素，指出艾葉的酵素含澱粉酶等十三種成份，也具有分解不要的物質，使廢物排泄出體外的作用。

感冒、頭痛時，可將艾葉煎汁飲用；神經痛、冷虛症時，可浸泡艾葉澡。

此外，艾葉亦可用以驅蟲、利尿、強壯、解熱等。

不僅乾燥葉用途廣泛，生葉也可用作青汁療法，治療刀傷、跌打損傷、過敏、肝炎等。

自古以來，艾草一直被廣泛使用，可說是最具代表性的民間藥。

但是，從另一個角度來看，藥草不全然是有益無害。就像當作瀉劑使用頗受歡迎

迎的蘆薈，對女性會造成副作用；治療氣喘有效的杜衡，服用過多，可能降低腎臟、肝臟的機能。

藥草使用不當，往往變成致命的毒藥。因此，我們不贊同在欠缺藥草基本知識的情況下，貿然使用，應對有毒、有害的藥草種類深入了解後，再正確地加以利用。

艾的種類多達三十種以上，千萬不可爲了提高效果，就大量食用，以免侵害整個神經系統，引起幻覺，苦艾就是一個例子。苦艾的葉片有裂口，苦味極強，原產地在歐洲，爲二年生草本植物，法國各地的路邊到處可見，我國則少自生，只在林業試驗場栽培。

十一世紀的阿拉伯醫學家伊本仙納(Avicenna)指出，苦艾有促進食慾作用。十四世紀的義大利醫生發現，苦艾可治暈船。而法國的摩里斯·梅塞凱教授則認爲，食用少量苦艾，有增進食慾的效果。

此外，古代的埃及、希臘、奇爾特等國的人民，已知苦艾的藥效，數千年來即用作治療風濕、鼠疫、霍亂、黃疸、扁桃腺炎、中風、壞血病、耳下腺炎、中耳炎

和有關牙齒的疾病。且特別對治蛔蟲有效，也可作爲全身強壯劑。

雖然苦艾具有上述多種藥效，可是，在使用分量上必須特別注意。如果使用過量，將會引起頭痛、暈眩、結膜炎等，尤其懷孕或授乳期的婦女、胃或腸出血的人，嚴禁使用。

總之，從太古時代到今天，我們祖先採集艾草，試用於各種病症，而治癒許多疑難雜症，這點是不容否認的。希望本書能協助爲病痛所苦的人，早日重拾健康，並增進全家人的健康。

在此說明艾的六種療法及其作法、使用方法。

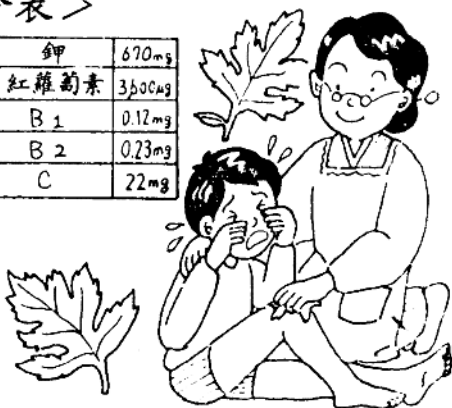
首先介紹飲用艾葉汁的注意事項（分量沒有特別註明，表示乾燥葉的使用量）。

一般而言，一次煎一天分的量，當天喝完。除夏天外，其他季節可飲用前一天煎的艾葉汁，不過，最好還是當天煎汁當天飲用。

夏天要放置在涼爽的地方或冰箱的冷藏庫，飲用太冰的煎汁也不好，先熱一下再喝爲宜。以煎汁爲例，外用時，材料加水煎即可；內服時，則把材料放入開水中

＜艾的成分表＞

熱量	29kcal	鉀	670mg
水分	87.7g	紅蘿蔔素	3500μg
蛋白質	7.7g	B 1	0.12mg
脂質	0.1g	B 2	0.23mg
醣質	0.5g	C	22mg
纖維	2.2g		
灰分	1.8g		
鈣	140mg		
磷	70mg		
鐵	43mg		
鈉	8mg		



，以火慢慢煮熬。這是因為把酸性的水煮沸後，變成弱酸性，在體內吸收，艾的藥效更能提高。

同時，應選用琺瑯或陶製的容器，煎汁時，先將材料洗淨，瀝乾水分，再加蓋煮熬。如果不加蓋，艾葉所含的有效成分，會隨著水蒸氣蒸發。

感覺噁心時，將少量的冷艾葉煎汁慢慢飲用；流鼻血或吐血時，也要飲用冷的煎汁。除此之外，其他症狀最好飲用熱的煎汁，尤其是感冒、下痢，必須熱飲。

至於煎成艾葉茶剩下的渣，可作為花木、盆栽的肥料，有促進成長和除蟲的效用。

△飲用▽ 效果驚人的「艾葉茶」

艾有六大療法，分別是：①飲用療法。②食用療法。③精煉物療法。④溫壓療法。⑤藥浴療法。⑥藥草力線療法。其中，飲用、食用療法是內服；精煉物、溫壓、藥浴和藥草力線療法，則屬於外用範圍。

飲用療法是飲用液體或粉末、錠劑泡水的療法總稱。艾的藥效極廣，尤其飲用方面，具有下列功效：①淨化血液。②將身體調整為弱鹼性，改善體質。③分解藥毒，把毒素排出體外。此外，依症狀不同，可飲用乾燥艾葉煎成的艾葉茶，以艾葉切碎作成沖泡液、把飴狀的精煉物煮熬成顆粒、艾葉燒黑磨成粉末、加果汁調成的艾葉汁、艾強壯液或艾葉糖漿等，均飲用方便。

艾葉茶的作法，是把乾淨、乾燥後的艾葉10～15公克，放入1公升的開水中，用小火煎10分鐘（煎用劑）。煎用劑又可以分為艾葉茶等內服，以及溫敷、冷敷等外用的使用法。因症狀不同，有時用原汁，有時則用稀釋汁液。通常艾葉茶是一天