

艾的應用

區靖彤 博士

香港高等教育科技學院 (THEi),

中藥藥劑學 (榮譽) 理學士 課程主任

艾條種類

- 清艾條：不加其他藥物，取當年艾葉製成的艾絨卷製的艾條。
- 純艾條/陳艾條：在不加他藥物，取陳艾製成的艾條。又稱熟艾，放置三年的艾葉製成的艾條稱三年陳純艾條，五年的稱五年陳純艾條。
- 藥艾條：是指在艾條中加入其他藥物，比如加強溫經作用的桂枝、丹參、白芷等，從而起到一些特殊作用。



不同艾灸儀的應用及注意事項

常見診所艾灸



家用



網上圖片

艾灸盒、艾灸貼、電子艾灸儀

艾草外洗

- 藥浴
- 足浴

可治濕癬、濕疹、皮膚瘙癢

感冒、驅寒

溫經脈、逐寒濕、止冷痛



網上圖片

食療

1. 艾葉紅棗湯：

- 艾葉原料：艾葉15克, 紅棗15粒, 雞蛋2個
- 製法：將紅棗去核，艾葉和去殼熟蛋加水適量煮湯。
- 功能主治：補血溫腎。



網上圖片

2. 艾糍

- 把艾草嫩芽和葉子洗淨，放入滾水煮2分鐘後撈出放入凍水中，撈出艾草打成汁
- 混合粉（糯米粉面粉比例4:1）中加入艾草汁白糖揉成麵團
- 花生炒脆後研碎，加入白糖做成餡料
- 取小塊麵團包入餡料搓圓
- 隔水蒸12分鐘

