

艾煙熏室到底能不能抵抗瘟疫？歷史證明：有艾的地方，傳染幾率會更小！

1、鄭州市中醫院：

門診大廳艾煙氤氳驅疫戾！

醫藥衛生報訊 1 月 26 日 16 時許，鄭州市中醫院的門診大廳裏飄滿艾香，煙氣氤氳，患者和醫務人員穿梭其間。

循著煙氣追根溯源，就會發現，門診諮詢臺設置有 2 個熏艾盒、預檢分診臺設置有 1 個熏艾盒。在門診大廳，自 1 月 24 日（除夕）早上開始，這 3 個熏艾盒就開始工作，艾條、艾絨持續燃燒，艾煙持續在門診大廳瀰漫，覆蓋門診大廳每個區域。

“熏艾條可以除濕、殺蟲、除菌。”鄭州市中醫院藥學部中藥師李乾勝介紹說，該院此舉是為了更好地做好全國新型冠狀病毒感染的肺炎防控工作，也是借鑒了此前“非典”時期廣州中醫藥大學第一附屬醫院在日常清潔消毒之外借助艾條熏艾的做法。

當時，廣州中醫藥大學第一附屬醫院沒有死亡病例，幾乎沒有發生交叉感染。鄭州市中醫院主要在人群聚集處熏艾，部分病房也點燃艾條。

在我國傳統民間醫藥學中，艾葉用於預防瘟疫已經有幾千年的歷史，端午時節民間歷來就有插艾葉的習俗，以期起到驅蚊殺菌、祛邪避穢的作用。

據介紹，艾條一根燃燒 40~60 分鐘，艾絨燃燒約 10 分鐘一小包，該院有工作人員專門負責熏艾。

腦病一科病區

《新型冠狀病毒感染的肺炎診療方案（試行第三版）》中的中醫治療方案，把新型冠狀病毒感染的肺炎歸屬於“疫病”範疇，其病因為“感受疫戾之氣”。

此前，中國科學院院士**仝小林**前往武漢抗擊新型冠狀病毒感染的肺炎，並帶領專家組深入武漢市金銀潭醫院臨床一線診治病人。

在接受媒體採訪時，仝小林介紹說，新型冠狀病毒感染的肺炎病邪為“**寒濕**”，中醫可以試用如**艾灸神闕、關元、氣海、胃脘、足三裏**等，可以溫陽散寒除濕，調理脾胃，提高機體的免疫功能。

（以上內容來源：河北省中醫藥管理局）

2、自古以來 人們就用艾煙防瘟疫！

再次提醒灸友們，艾煙熏室可一定程度防範病毒傳播，有空沒空都要做起來，自古以來人們都是這麼做的！在歐洲歷史上導致超過百萬甚至千萬人死亡的各種瘟疫(包括流感等)大流行，為什麼在古代的中國沒出現過？這裏面的因素很多，艾葉或居功至偉。

艾葉煙熏預防瘟疫，從古代起就有著廣泛的應用——

如：東晉著名的醫藥學家葛洪在他的《肘後備急方》中就介紹了用艾葉煙熏消毒預防瘟疫傳染的方法：在瘟疫流行時“以艾灸病人床四角，各一壯，令不相染”，而且認為用這種方法預防疫病傳染，效果“極佳”。

艾灸在中國古代的防治瘟疫中一直發揮著重要的作用

西漢以來，中國歷史上共發生過三百多場瘟疫，由於中醫的有效預防和診療，在有限的地域和時間內控制住了疫情的蔓延。中國歷史上從沒有出現過西班牙大流感、歐洲黑死病、全球鼠疫那樣一場瘟疫就造成上千萬人死亡的悲劇。

腦病一科病區

《新型冠狀病毒感染的肺炎診療方案（試行第三版）》中的中醫治療方案，把新型冠狀病毒感染的肺炎歸屬於“疫病”範疇，其病因為“感受疫戾之氣”。

此前，中國科學院院士**仝小林**前往武漢抗擊新型冠狀病毒感染的肺炎，並帶領專家組深入武漢市金銀潭醫院臨床一線診治病人。

在接受媒體採訪時，仝小林介紹說，新型冠狀病毒感染的肺炎病邪為“**寒濕**”，中醫可以試用如**艾灸神闕、關元、氣海、胃脘、足三裏**等，可以溫陽散寒除濕，調理脾胃，提高機體的免疫功能。

（以上內容來源：河北省中醫藥管理局）

2、自古以來 人們就用艾煙防瘟疫！

再次提醒灸友們，艾煙熏室可一定程度防範病毒傳播，有空沒空都要做起來，自古以來人們都是這麼做的！在歐洲歷史上導致超過百萬甚至千萬人死亡的各種瘟疫(包括流感等)大流行，為什麼在古代的中國沒出現過？這裏面的因素很多，艾葉或居功至偉。

艾葉煙熏預防瘟疫，從古代起就有著廣泛的應用——

如：東晉著名的醫藥學家葛洪在他的《肘後備急方》中就介紹了用艾葉煙熏消毒預防瘟疫傳染的方法：在瘟疫流行時“以艾灸病人床四角，各一壯，令不相染”，而且認為用這種方法預防疫病傳染，效果“極佳”。

艾灸在中國古代的防治瘟疫中一直發揮著重要的作用

西漢以來，中國歷史上共發生過三百多場瘟疫，由於中醫的有效預防和診療，在有限的地域和時間內控制住了疫情的蔓延。中國歷史上從沒有出現過西班牙大流感、歐洲黑死病、全球鼠疫那樣一場瘟疫就造成上千萬人死亡的悲劇。

可見中醫在中國歷史防治瘟疫工作中發揮了巨大的價值，在現代社會更應該努力挖掘和宏揚祖國傳統醫學，積極採用自然療法預防和治療現代疾病。當年在“非典”疫情蔓延的時候，中醫藥更是再次發揮了極大的作用，有效控制了疫情的發展。

《內經》雲：“正氣存內，邪不可幹。”可見人體百病滋生皆因陽氣不足，此次病毒來襲，更提醒我們廣大人民在平時要注意養生，堅持艾灸，增補和保護我們人體體內的陽氣，這樣才是保護我們健康最省時省力的方法。

艾灸最能補人體之陽氣，“日為天之陽，艾為地之陽。”據現代科學研究表明，艾草是所有植物中進行光合作用效率最高的植物，生長過程中能極大吸收轉化太陽熱能。艾灸過程中，能釋放大量陽氣被人體吸收，循

經走絡，直達病灶，能有效祛除寒濕邪氣，治病延年。中國用艾灸治病的傳統已經有數千年的歷史。《扁鵲心書》中說：“保命之法，灼艾第一。”在《黃帝內經》中記載：“藥之不及，針之不到，必須灸之。”可見，古人在疾病的預防和治療中，尤其重視艾灸的作用。

艾灸防疫的方法

艾灸穴位：大椎、風池、魚際三個穴

時間：每穴十五分鐘，

艾煙有消毒除疫作用，艾灸同時可以淨化空氣，每天在房間，辦公區燃燒艾柱可起到消毒除疫的作用。

艾灸防疫的方法

艾灸穴位：大椎、風池、魚際三個穴

時間：每穴十五分鐘，

艾煙有消毒除疫作用，艾灸同時可以淨化空氣，每天在房間，辦公區燃燒艾柱可起到消毒除疫的作用。

3、艾煙到底有沒有害？

關於艾煙，國人多有爭議。冬天艾灸，艾煙是一大困擾，有人說，艾煙等於二手煙，這是真的嗎？艾煙到底有沒有害？

傳統艾灸有煙，這是不爭的事實，也要承認艾條燃燒時，有時會產生一些其他的顆粒物。但要說艾煙對人有害，又另當別論了，因為任何物質有沒有害，都要建立在量上，好比砒霜是有毒的，但少量砒霜卻可以拿來用藥。

艾煙有無害處，就要看看其燃燒時產生的一些物質是否達到了危害人體的標準。

有人為此利用檢測 PM2.5 的方法，檢測艾條燃燒時產生的煙中含有的 PM_{2.5}，要知道 PM_{2.5} 對肺的傷害是不可逆的，艾煙中的 PM2.5 怎麼樣呢？

北京中醫藥大學一篇名為《**艾灸診室 PM_{2.5} 物理化學特徵與毒理研究**》的博士論文，以艾煙 PM2.5 為研究對象，從診室空氣品質濃度、化學成分、健康風險、毒理效應等 4 個方面開展研究，監測艾灸診室 PM2.5

空氣品質濃度，分析其微量元素特徵，預估艾灸診室暴露人群的健康風險，從體內外毒理實驗評價艾煙 PM2.5 的安全性。

構建艾灸診室 **PM2.5** 暴露人群健康風險評價預估模型，系統評價艾煙顆粒物毒理效應。結果表明：艾煙 **PM2.5** 的健康效應與暴露風險較不明顯，驗證了艾煙的安全性。

純正的艾條點然後產生的煙有益少害，或者說害處可忽略不計，至於說會得肺癌，屬於杞人憂天，遠離二手煙才是避免肺癌的根本。

4、艾煙等於二手煙？

艾煙是艾燃燒後產生的，艾煙裏的成分大多是艾草的本身成分，是艾草能量的載體。

艾煙從古代起就有著廣泛應用，有不少古文獻記載應用艾葉煙熏治療和預防疾病。

孔瑤之《艾賦》中有“奇艾急病，靡身挺煙”的記載。孫思邈在《備急千金要方》中曾把熏煙作為主要的防疫方法之一。可見在當時民間已有用艾葉煙熏治療和預防疾病的習慣。

有人說艾煙等於二手煙，是大錯特錯的。請問，二手煙是什麼？有這樣一個例子：一個家庭內，丈夫吸煙，妻子不吸煙，妻子得肺癌的機會比丈夫還要高 **1-3** 倍。

有一個旅日華人錄的視頻，可惜不知道怎麼傳上來，內容就是口鼻分別吞吸艾煙，治好了他多年的呼吸系統疾病。相信微信群裏很多人能看到這個視頻。

這是因為二手煙的濃度雖然比一手煙低，但是二手煙中的毒素種類卻增多了，二手煙中不光有煙霧的毒素，還有吸煙人呼出的廢氣。

一手煙中有毒素 2000 多種，二手煙中有毒素 4000 多種。煙霧中的毒素，被人體加工代謝之後，還會產生次級毒素，直接增加了二手煙中的毒素種類。

艾煙與二手煙雖然都是煙，但兩者天差地別！平時在家艾灸的灸友，只要不刻意大量吸入即可，基本不用擔心艾煙會給自己帶來什麼危害，可以放心艾灸！

5、艾煙是一股正氣！

艾灸最核心的作用，是壯大人體內的正氣，提高人體免疫力、自愈力，從而對抗病邪，故而防範疫情可多艾灸，加強抵抗力！

黃帝內經有句話叫做：“正氣記憶體，邪不可幹”，而好的艾煙，本身就是空氣中的一股正氣，研究表明，具備如下功效：

（1）抗菌

艾煙熏對局部帶狀皰疹、皮膚化膿性感染、皮癬等均有良好作用。艾煙的殺菌作用與煙熏時間長短有關，時間長殺菌作用強，有婦科異味的，熏灸 2-3 次也會改善！

（2）抗真菌

艾煙燃燒時，其所含揮發油會隨煙揮發，對常見致病菌如肺炎球菌、白色及金黃色葡萄球菌、甲型及乙型鏈球菌、奈瑟氏菌、大腸桿菌、傷寒及副傷寒桿菌、福氏痢疾桿菌、流感桿菌、變形桿菌等均有抑菌作用。

（3）抗病毒

單獨用艾葉煙熏對腺病毒、鼻病毒、流感病毒和副流感病毒有抑制作用，家裏有感冒患者，就醫的同時用艾條灸大椎穴等穴位能更快恢復，艾煙也會抑制感冒病毒，降低傳染給體質弱家人的幾率。

（4）平喘鎮咳

大量藥理實驗證明，艾葉揮發油有較好的平喘、鎮咳作用，其中尤以平喘作用最為顯著，小兒偶爾聞聞艾煙，有助於止咳平喘。

（5）神經調節

被人體吸收後起到鎮靜的作用，現代人的壓力那麼大，每個人都會有煩躁的情緒，如果你有福氣聞到艾煙，你就會有一種全身放鬆的感覺，有緩解壓力的效果。

關於艾條的購買，灸友們可以加文章最下麵微信諮詢選購，一般 4 塊錢一根以上的品質更加靠譜。沒有艾條的話，艾草點燃熏室也可，藥店也是有出售的。

特殊時期，請大家不要嫌棄艾煙味，都動起來吧，利用家裏的艾條、艾草，多多艾灸、熏室！防範於未然，從“艾”開始！有艾的地方，傳染幾率會更小！