



## 艾烟熏室能抵抗瘟疫吗？历史证明：有艾的地方，传染几率会更小！

1月26日16时许，郑州市中医院的门诊大厅里飘满艾香，烟气氤氲。郑州市中医院药学部中药师李乾胜介绍，该院此举是为了更好地做好全国新型冠状病毒感染的肺炎防控工作。

此前“非典”时期，广州中医药大学第一附属医院在日常清洁消毒之外也采用了艾条熏艾的做法。

《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第三版）》中的中医治疗方案，把新冠肺炎归属于“疫病”范畴，其病因为“感受疫戾之气”。

中国科学院院士仝小林则表示，新型冠状病毒感染的肺炎病邪为“寒湿”，中医可以试用如艾灸神阙、关元、气海、胃脘、足三里等，可以温阳散寒除湿，调理脾胃，提高机体的免疫功能。

艾烟防疫在我国由来已久

艾灸最能补人体之阳气，“日为天之阳，艾为地之阳。”据现代科学研究表明，艾草是所有植物中进行光合作用效率最高的植物，生长过程中能极大吸收转化太阳热能。艾灸过程中，能释放大量阳气被人体吸收，循经走络，直达病灶，能有效祛除寒湿邪气，治病延年。

中国用艾灸治病的传统已经有数千年的历史。《扁鹊心书》中说：“保命之法，灼艾第一。”在《黄帝内经》中记载：“药之不及，针之不到，必须灸之。”可见，古人在疾病的预防和治疗中，尤其重视艾灸的作用。

孙思邈提出：“凡人吴蜀地游宦，体上常须两三处灸之，勿令疮暂瘥，则瘴疠、温瘧毒气不能著人也。”这是用灸法来预防瘟疫感染。

艾烟的五大功效

艾灸最核心的作用，是壮大人体内的正气，提高人体免疫力、自愈力，从而对抗病邪，故而防范疫情可多艾灸，加强抵抗力。研究表明，艾烟具备如下功效：

### （1）抗菌

艾烟熏对局部带状疱疹、皮肤化脓性感染、皮癣等均有良好作用。艾烟的杀菌作用与烟熏时间长短有关，时间长杀菌作用强，有妇科异味的，熏灸2-3次也会改善。

### （2）抗真菌

艾烟燃烧时，其所含挥发油会随烟挥发，对常见致病菌如肺炎球菌、白色及金黄色葡萄球菌、甲型及乙型链球菌、奈瑟氏菌、大肠杆菌、伤寒及副伤寒杆菌、福氏痢疾杆菌、流感杆菌、变形杆菌等均有抑菌作用。

### （3）抗病毒

单独用艾叶烟熏对腺病毒、鼻病毒、流感病毒和副流感病毒有抑制作用，家里有感冒患者，就医的同时用艾条灸大椎穴等穴位能更快恢复，艾烟也会抑制感冒病毒，降低传染给体质弱家人的几率。

### （4）平喘镇咳

大量药理实验证明，艾叶挥发油有较好的平喘、镇咳作用，其中尤以平喘作用最为显著，小儿偶尔闻闻艾烟，有助于止咳平喘。

### （5）神经调节

被人体吸收后起到镇静的作用，现代人的压力那么大，每个人都会有烦躁的情绪，如果你有福气闻到艾烟，你就会有一种全身放松的感觉，有缓解压力的效果。



艾灸防疫的方法

艾灸穴位：大椎、风池、鱼际三个穴

时间：每穴十五分钟



艾灸可以净化空气，每天在房间、办公区燃烧艾柱可起到消毒除疫的作用，并且对肺炎球菌、流感杆菌和金黄色葡萄球菌等流感病毒都有很好的抑制作用。

艾烟熏完房间，需要等一小时后通风，以避免艾烟浓度过大引起喉部不适、上火。

关于艾条的购买，可以到淘宝或药店多买几家选购，一般4块钱一根以上的质量更加靠谱。没有艾条的话，艾草点燃熏室也可，药店也是有出售的。

上一篇 [“上海经验”带进雷神山 针灸解决大麻烦](#)

下一篇 [疫情发生以来，立法、执法、司法齐齐发力 织密野生动物保护法网](#)

主管：国家中医药管理局  
 协办：杏林四君子（北京）健康管理有限公司  
 出版：光明中医杂志社  
 中国标准连续出版物号：ISSN 1003-8914 CN11-1592/R  
 名誉主任委员：邓铁涛 社长：范竹雯 主编：杨建宇  
 副主编：李杨 副社长：编辑部主任：郑绍明  
 国内发行：北京报刊发行局 国内订阅：全国各地邮电局 邮发代号：82-525  
 国外发行：中国国际图书贸易总公司 北京399信箱 代号：BM4470

主办：中华中医药学会

微信公众号

地址：北京市西城区三里河南一巷11号院（国资委老干部局院内）1号楼111室光明中医杂志社  
 版权所有 京ICP备2021018068号 E-mail: gmzyzy@sina.com

技术支持：北京跨界鱼科技 | 管理登录