

· 针灸经络 ·

中医艾灸文化探源[※]

李述东¹ 范孟妍² 徐明元¹ 刘炜宏² 李荣俊² 王芳² 郭盛楠² 郝洋^{2▲}

摘要 通过系统梳理艾灸文化的源流与发展,文中从艾灸的文化起源、历史沿革与现代发展、国际传播三个方面展开了论述。艾灸作为最具特色的中医传统疗法,不仅为中华民族的健康繁衍作出重要贡献,更以其卓越疗效走向世界,展现出传统医学的现代价值与发展潜力。随着研究的深入和器具的创新,艾灸必将与针灸一样在全球范围内获得更广泛认可。

关键词 艾;灸;文化;中医

艾灸,又称灸疗或灸法,是以艾叶制成的艾条、艾柱为材料,通过燃烧产生的温热效应刺激人体穴位或特定部位,从而激发经气运行、调节生理功能,达到防治疾病目的的一种传统中医疗法。作为源远流长的中医外治疗法,艾灸在中国历代医学发展中占据重要地位,既是宫廷御用的养生手段,也是民间广泛应用的治病良方。唐代著名医家孙思邈在《千金要方》中提出“若要安,三里常不干”的养生理念,强调持续灸治足三里穴的重要性。唐代文学家韩愈在《遣疟鬼》诗中“灸师施艾炷,酷若烈火围”的生动描述,展现了当时艾灸疗法的实施场景。这些历史文献印证了艾灸在中国传统医学中的重要地位。本文试从艾灸的文化起源、历史沿革、现代研究和教育、消费发展以及海外传播角度来厘清艾灸文化的源流。

1 艾灸的文化内涵

从艾灸的定义来看,这一疗法包含两个核心要素:“艾”和“灸”。其中,“艾”即艾蒿,是一种多年生草本植物,其叶片具有特殊香气,可作药用。在中医药应用中,艾叶既可内服作为止血剂,又可外用作为灸疗的主要材料。“灸”则是中医特色疗法之一,其操作方式是以艾绒制成的灸条或灸柱,在人体穴位或病变部位进行熏烤治疗(图1)。

1.1 艾中的文化 若将“杏”喻为中医之树,那么“艾”则可称为中医之草。自古以来,艾草就被赋予诸多美誉,如《诗经》载“乐只君子,保艾尔后”,将养生保



图1 艾叶、艾绒、艾柱和艾条

健称为“保艾”;《孟子·万章上》云“知好色,则慕少艾”,以“少艾”形容年轻貌美的女子;《史记·越王勾践世家论》之“至于今诸夏艾安”,用“艾安”表示天下太平;《明史·节寰袁公传》谓“当事者冀其少艾,公(袁可立)自谓老当愈辣”,以“艾”尊称长者。这些典籍记载充分展现了古人对艾草的特殊情感和深厚文化内涵,艾草不仅是一种药用植物,更承载着中华民族对健康、美好、和平的追求。

殷商时期以前,艾草主要作为占卜工具用于预测吉凶。古人占卜时,常制作圆形冰盘,利用凸透镜原理聚焦取火,并以艾草作为引火媒介,因此艾草在古代又称作“冰台”。在医学尚不发达的古代,占卜活动多用于为患病者预判吉凶。如北方地区的萨满巫师掌握着特殊的巫术,“篙草卜”就是萨满运用蒿草杆进

※基金项目 中国特色一流学会建设项目[No.2021(600)]

▲通信作者 郝洋,女,副编审。研究方向:中医针灸出版与标准化。E-mail:307110226@qq.com

• 作者单位 1.中国针灸学会(北京 100700);2.中国中医科学院针灸研究所(北京 100700)

行占卜的重要方法之一；西夏人则发展出“炙勃焦”（又称“死跋焦”）的占卜术，通过用艾草熏灼羊胛骨，观察骨裂纹路来判断吉凶祸福。从这些早期的占卜应用可以看出，艾草逐渐发展为用艾绒治病的过程具有其内在合理性^[1]。这一演变历程既反映了古人对艾草特性的深入认识，也展现了传统医疗实践从巫术到医术的渐进发展。

如果说艾草在远古时期的取火和占卜应用中带有神秘色彩，那么在现代社会中，艾草则已深深融入人们的日常生活。农历五月初五端午节作为我国重要的传统节日，至今仍保留着悬挂艾草的习俗——家家户户将鲜嫩的艾草挂在门前，或制作成人形、虎形的艾草饰品，这一传统既蕴含着驱邪避讳的古老信仰，更体现了古人“未病先防”的养生智慧。端午节虽以纪念屈原而广为人知，但其本质是一个全民防疫祛病、驱邪避秽的重要时令。这种保健理念至今仍在延续：从每年正月初一到十五，以及五月初一到初五期间，人们通过艾灸来达到芳香辟邪、安神助眠、净化身心、招祥纳福的效果。这一传统既传承了古老的民俗文化，又与现代预防医学理念不谋而合，展现了中华民族“治未病”养生智慧的持久生命力。

自唐代起，艾草就已被纳入食疗体系。《食疗本草》（成书于公元713—741年）载：“若患冷气，取熟艾面裹作馄饨，可大如丸子许，金疮，崩中，霍乱，止胎漏。”^[2]这一记载表明，艾草在当时已被广泛应用于治疗各种疾病。农历三月初清明节前后是艾叶的最佳采摘时节。此时人们会采摘鲜嫩艾叶制作青团等传统美食。据考证，青团文化起源于太平天国时期，当时农民为支援被清军围困的李秀成将军，创新性地将糯米与艾叶汁混合制成青团。这种既营养又美味的食品很快流传开来，成为具有地方特色的传统小吃。除青团外，各地还发展出多样的艾草食用方式：客家人的艾糍、赣州的艾米果、广东的艾草根煲汤等。现代研究^[3]证实，艾叶富含天然孕酮，其含量显著高于其他植物，特别适合女性食用。这一发现为传统中医学认为艾草具有“温经止血、散寒止痛”功效提供了科学依据。在安徽部分地区，至今仍保留着产妇食用艾叶煮鸡蛋的习俗，用以调理产后身体。

在古代，艾草不仅作为药用植物，还被用作天然染料。艾叶染制的布料色泽清雅，同时被认为具有防疫驱邪的特殊功效。这种将实用功能与保健作用相结合的智慧，展现了古人对艾草特性的深刻认识。

在现代医学飞速发展的今天，艾叶的保健价值依

然被广泛传承和应用。在湖南地区，端午节前后采摘艾叶沐浴的习俗延续至今，人们相信这能起到芳香辟邪、安神助眠的功效。湖北蕲春作为优质蕲艾的产地，当地保留着用艾叶为新生儿“洗三”的传统仪式，寓意祛除污秽、祈福纳祥。此外，艾草足浴作为日常养生方式，在全国各地家庭中普遍流行，尤其受到中老年人青睐，用以温通经络、延年益寿。这些丰富多彩的艾草应用习俗，不仅体现了中医药“治未病”的养生理念，更彰显了艾草文化与中国人的生活早已水乳交融、密不可分。从古至今，艾草始终在中华民族的日常生活中扮演着重要角色，其文化内涵和应用价值在传承中不断丰富和发展。

1.2 灸中的文化 灸疗的产生源于人类对火的认识和应用。《说文解字》载：“灸，灼也，从火，久声。”其字形由“久”和“火”组成，形象地表达了长时间用火烤灼的含义。考古发现表明，早在5万年前的旧石器时代，北京周口店的先民就已掌握用火技术，而1.8万年前的山顶洞人则已具备人工取火能力。随着用火技术的进步，人们逐渐发现火星灼伤皮肤能缓解病痛，这就是艾灸疗法的萌芽。在长期实践中，由于艾草易燃且常用于占卜，古人最终选择艾叶制成艾绒作为灸疗材料。至先秦时期，艾灸技术已趋成熟。《素问·异法方宜论》指出“藏寒生满病，其治宜灸炳”，说明灸疗的产生符合“天人合一”的理念，特别适合治疗北方寒证。

灸疗在春秋战国时期已相当普及。《庄子·盗跖》记载孔子“无病自灸”的故事，既反映灸法是当时主要治疗手段，也表明其保健价值已被认识。至东晋，范汪《范东阳杂病方》将预防性灸法称为“逆灸”；唐代孙思邈《备急千金要方》更提出入蜀官员应预先灸足三里以防疫病，这些记载可视为现代保健灸的起源（图2）。

艾灸文化已深深融入民众生活，民间流传的“一根针，一把草，保你健康活到老”“端午门前挂艾草，一年医生不要找”等谚语，生动反映了艾灸在民间的高度认知和广泛应用，展现了其作为传统医疗技艺的持久生命力。

2 艾灸疗法的发展

2.1 艾灸疗法的历史沿革 1973年湖南长沙马王堆三号汉墓的考古发掘，出土了迄今发现最早的经脉专著和艾灸医学典籍——《足臂十一脉灸经》与《阴阳十一脉灸经》，同时发现的《五十二病方》详细记载了艾



图2 灸疗祛病

灸的具体部位^[4],这些珍贵文献证实了艾灸疗法在先秦时期已形成系统理论。魏晋南北朝时期,艾灸理论得到显著发展。魏人曹翕所著《曹氏灸经》系统阐述了灸穴名称、定位、施灸壮数及禁忌事项;晋代皇甫谧《针灸甲乙经》对灸法作出两大贡献——详细规范施灸壮数,明确列出禁灸穴位^[5];东晋葛洪《肘后备急方》记载了其妻鲍姑发明的瓦甌——灸疗史上首个专用工具,为后世艾灸器具的发展奠定了基础。唐宋时期,灸法应用达到新高度。唐代设立灸法专科,广泛用于各科疾病治疗,并规范了取穴、灸量和灸料标准;宋代流传着宋太祖赵匡胤亲自为太宗施灸的典故。明清时期,艾灸在保健领域进一步发展:明代流行“蒸脐”疗法,通过在神阙穴隔药施灸以培元固本;清代《针灸集成》记载了常灸神阙延年益寿的案例。特别值得一提的是,明代李时珍在《本草纲目》中推崇蕪艾为最佳灸材,为艾叶的临床应用提供了权威理论依据。

2.2 艾灸的现代研究 进入科学研究蓬勃发展的近现代,人们试图用科学的方法研究灸法的原理、作用机制及其在现代疾病治疗中的应用价值。研究表明,艾灸的治疗效果主要通过三个维度的协同作用得以实现,分别为艾的药物效应、灸法的温热效应和艾灸燃烧的光辐射效应。

2.2.1 艾灸的药物效应 现代研究表明,艾灸的药物效应主要体现在以下三个方面。首先,艾燃烧产生的烟雾具有显著的空气消毒作用。研究证实,艾烟能有效杀灭空气中的多种病原微生物,包括流感病毒、乙肝病毒、铜绿假单胞菌、金黄色葡萄球菌和白色念珠菌等,可满足病房空气消毒的要求。同时,艾烟还能在口鼻部位形成微膜屏障,阻断病毒传播途径^[6]。其次,艾烟对人体免疫系统具有多方面的调节作用。

研究表明,艾烟能够调节免疫因子和免疫球蛋白的含量,抑制过度炎性反应,改善红细胞聚集状态,促进病灶吸收,并降低不良反应的发生率^[6]。第三,艾燃烧产物中的有效成分具有直接治疗作用。艾烟能杀灭人体皮肤表面的病原体,预防和治疗皮肤病变。更重要的是,艾燃烧生成的挥发油具有良好的透皮吸收性能,其抗氧化活性成分能在艾灸时部分渗透入人体,在体内产生预防和治疗作用^[7]。

2.2.2 温热效应 艾灸的温热效应是艾燃烧时产生的物理特性,通过穴位刺激可产生近治和远治双重功效。在近治方面,皮肤作为感受艾灸温热刺激的第一线,研究表明,在皮肤创面实施艾灸能有效改善局部微循环,促进创面修复过程中起关键作用的血管及内皮细胞增殖,从而大量释放内皮生长因子,显著加速创面愈合过程。在远治方面,首先基于穴位与脏腑的从属关系,通过穴位艾灸可治疗相应脏腑疾病;其次,艾灸的温热刺激能够有效改善血液流变学特性、调节血液组分及炎症因子表达,同时改善血管舒缩功能,最终达到稳定机体内环境的效果^[8]。

2.2.3 光辐射效应 《本草从新》记载:“艾叶能透诸经,而除百病。”艾灸的“透诸经”作用是药物效应和温热效应所无法完全解释的。现代研究表明,艾灸的红外热辐射具有强大的穿透性,不仅可直接透达表皮深处、结缔组织、血管、神经,并能沿经络传递到相连属的脏腑,极大地扩展了艾灸的治疗范围。艾灸的红外热辐射可在被照射的组织内产生一些活性物质,并随血液循环到达其它部位,使组织器官的代谢和产热得到增强。这种作用虽然是局部的,但却能达到药物作用和温热作用无法到达的皮肤深度,是深层次的发挥其治疗特性的保障^[9]。

2.3 艾灸教育的发展 当前,艾灸教育体系已形成多层次发展格局:在高等教育领域,本科和研究生教育设置了专业教材、系统课程和科研课题;各类高校和培训机构也广泛开展艾灸培训项目,有效促进了艾灸行业的产、学、研深度融合。值得关注的是,艾灸教育已延伸至基础教育阶段。2017年起,北京和辽宁等地的部分幼儿园和学校率先开展相关课程试点。其中,北京人大附中开设的中医课程广受学生欢迎;湖南长沙县推出小学生特色课程《从艾出发》,这些实践标志着各地对中医药文化,特别是艾灸文化普及的重视程度不断提升。为推动《中医药发展战略规划纲要(2016—2030年)》的贯彻落实,国内首本面向中小学生的艾灸养生教材(儿童普及读本)已正式出版并向全

球发行。该教材由世界中医药学会联合会艾灸保健推广委员会组织业内权威专家编写,目前全国多个省市已开始进行教材预订工作,预示着艾灸文化教育将迎来更广泛的普及。

2.4 艾灸行业消费的发展 近年来,随着《国务院关于促进健康服务业发展的若干意见》^[10](以下简称《意见》)的颁布实施,我国医疗服务领域开放力度不断加大,民营中医药行业迎来了前所未有的发展机遇。《意见》明确提出:到2020年,要基本建立覆盖全生命周期、内涵丰富、结构合理的健康服务业体系,健康服务业总规模达到8万亿元以上。其中,发展中医药医疗保健服务、鼓励新型业态、创新服务模式等被列为重要发展目标和主要任务。作为健康服务业的重要组成部分,艾灸行业随着居民消费能力和健康需求的提升,呈现出快速发展的态势。从消费水平来看,三线城市单次艾灸消费约为50~150元,一、二线城市单次消费可达80~300元。这一消费热潮促使众多养生馆、美容院转型升级,纷纷将艾灸作为新增服务项目,甚至作为主营业务。同时,旺盛的市场需求也推动了艾灸产业链的创新发展:艾灸原材料品质不断提升,艾灸器材持续更新换代,辅助设备实现技术突破,有效解决了传统艾灸存在的固定困难、烟雾呛人、人力消耗大等瓶颈问题。

3 艾灸的海外传播

艾灸的国际传播始于公元6世纪。北齐清河元年(562年),吴人知聪携《明堂图》等医书东渡日本,首次将艾灸疗法传入东瀛。在日本,艾灸不仅生根发芽,更形成了独特的应用文化。日本民间流传“勿与不灸三里三人行旅”的谚语,并发展出与中国三伏灸、三九灸类似的一生四次灸习俗:十七八岁灸风门预防感冒;二十岁灸三阴交强身健体;三四十岁灸足三里健脾和胃;老年灸足三里兼曲池明目固牙。20世纪初,日本政府将艾灸足三里纳入中小学生学习健康促进计划^[11]。

公元541年,艾灸传入朝鲜半岛。韩国经典剧作《大长今》中生动再现了古代朝鲜运用艾灸治病的场景。朝鲜传统医学教育以《针灸甲乙经》《针经》《明堂经》等为教材,使韩国民众至今仍保持着中国古代艾灸理论的传统应用。与中国人相似,韩国也有在家悬挂艾草以辟邪驱瘴的民俗。

艾灸传入欧洲的契机是一本荷兰出版的书籍,记载了一位牧师通过中国中医的艾灸治疗成功摆脱痛

风困扰的经历^[12]。德国医师甘弗作为荷兰东印度公司外科医生,在日本工作期间对艾灸的西传起到重要作用。虽然艾灸初到西方未受重视,但拿破仑军医总监拉兰在行军作战中广泛应用灸法,极大地推动了艾灸在欧洲的普及^[6]。

4 小结

艾灸作为中医最具特色的传统疗法之一,在中华民族的繁衍生息和健康维护中发挥了不可替代的作用。其发展历程跨越数千年:起源于远古时期,兴盛于南北朝和唐宋盛世,扎根于民间传统,验证于现代研究,普及于现代教育体系,传播至世界各地。这一古老疗法至今仍保持着旺盛的生命力和创新活力。当前,艾灸在国际传播中面临的主要挑战是其烟雾问题与西方诊室消防要求的矛盾,这在一定程度上限制了其在海外的普及程度,使其传播广度不及针灸疗法。然而,随着新型艾灸器具和材料的研发应用,这一问题正在逐步得到解决。基于艾灸卓越的临床疗效和日益完善的现代化技术,在不久的将来,艾灸必将与针灸一样,在全球范围内获得更广泛的认可和应用,为世界人民的健康福祉作出更大贡献。

参考文献

- [1]袁婷,王振国.文化区系视野下的中医“艾灸”疗法起源新探[J].世界科学技术-中医药现代化,2015,17(10):1997-2001.
- [2]单守庆,梅全喜.艾蒿食疗百味[J].家庭中医药,2020,27(9):78-79.
- [3]高镇涛.黄体功能不全近20年的中医临床文献研究[D].广州:广州中医药大学,2019.
- [4]赵志伟,田永衍,洪涛,等.先秦两汉时期艾灸疗法的内在操作理路考略[J].中华中医药杂志,2020,35(11):5677-5682.
- [5]马芳芳.艾灸养生与禁忌的古代文献研究[D].北京:北京中医药大学,2018.
- [6]孙建.中国艾文化遗产研究[D].南京:南京农业大学,2016.
- [7]许焕芳,赵百孝.艾灸疗法作用机理浅述[J].上海针灸杂志,2012,31(1):6-9.
- [8]臧春柳,余妙华,赵见文.浅析艾灸之原理[J].新中医,2020,52(19):133-135.
- [9]吕丰.艾灸物理特性研究[D].武汉:中南民族大学,2013.
- [10]财经界编辑部.国务院印发《关于促进健康服务业发展的若干意见》[J].财经界,2013,31(31):42.
- [11]伍少敏,叶楚桥,彭玉莹,等.日本江户时代灸法发挥及临床应用价值探讨[J].中医药导报,2020,26(7):52-54.
- [12]李翊菲.基于社会建构论的中医西传路径研究[D].广州:广州中医药大学,2016.

(收稿日期:2024-09-09)

(本文编辑:黄明愉)