

# 我对艾草的了解 艾草文化心得体会(精选8篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 我对艾草的了解篇一

艾草是一种常见的中药材，在中医中有着重要的地位。除此之外，艾草也具有重要的文化意义。近年来，随着人们对中医和传统文化的重视，艾草文化也逐渐受到关注。在弘扬传统文化的同时，艾草文化也为人们带来了许多启示和思考。

### 第二段：艾草文化的起源和发展

艾草文化是中国传统文化的重要组成部分，其起源可以追溯到几千年前的古代。据历史记载，艾草最早是用来驱邪的，后来逐渐发展成为了一种具有保健功效的中药材。随着历史的变迁，艾草文化也得到了更为广泛的传承和发展。如今，艾草文化已经成为了中国传统文化的重要组成部分之一。

### 第三段：艾草文化的内涵和价值

艾草文化涵盖了广泛的内容，包括艾草的种植、采摘、加工和应用等方面。艾草文化不仅具有重要的医学价值，还承载着丰富的民族文化和历史文化内涵。艾草文化的价值不仅在于其作为中药材的疗效，更在于其作为一种传统文化的表达方式，传承了中国文化的精髓，具有深厚的文化底蕴和人类智慧。

### 第四段：艾草文化的现状和未来

尽管艾草文化具有重要的文化价值，但在当今社会中，艾草文化的面临着许多挑战和困境。一些地区的艾草种植和采摘工作已经受到了破坏，艾草资源也逐渐减少。此外，由于生活方式的改变和现代科技的发展，人们对于传统文化的关注也逐渐减少。未来，我们应该积极推广艾草文化，挖掘其深厚的文化价值和民族精神，让更多的人了解和体验这一传统文化。

## 第五段：总结

艾草文化是中华民族的宝贵遗产，也是中国文化的重要组成部分。艾草文化代表了中华民族的智慧与创新，传承了中国传统文化的精髓。在当代社会中，我们应该积极弘扬和传承艾草文化，推进传统文化的传承和创新，更好地传承和弘扬中华民族的精神文化遗产。

## 我对艾草的了解篇二

端午节的注意事项非常多，因为端午是五月，在风水习俗中称为“恶月”，是不吉利的月份，五月初五端午节又称为“重五”，是恶上加恶，是五月中最不吉利的一天。下面是小编为大家整理的端午节为什么插艾草，希望对您有所帮助！

原因：艾草代表招百福，是一种可以治病的药草，插在门口，可使身体健康。

一般人也有在房屋前后栽种艾草，求吉祥的习俗。台湾民间也有在端午时贴“午时联”，它的作用和灵符一样，有些午时联上有下列的句子“手执艾旗招百福，门悬蒲剑斩千邪”。

五月在俗信中被认定为恶月，也称“毒月”，从科学的观点来解释，是指此时气温迅速升高，天气暑热，病原微生物大

量繁殖，毒瘴滋生，人极易生病。为了应付恶月，安度暑日，民间便在端午这天，选吃一些营养价值较高的食物，并采集一些草药悬挂、佩戴或服用，以此防病。

端午节家家户户都要吃粽子，而最传统的当属红豆糯米粽了。红豆不仅含有多种营养物质，而且具有利水除湿、和血排脓、消肿解毒等功效，是夏日清利湿热不可多得的佳品。

古时端午节这天，家家户户都要把从田野采回的艾蒿、菖蒲悬挂在门户上，有的用艾叶、菖蒲、大蒜烧水洗澡并喷洒房前屋后，或用艾叶或菖蒲浸制药酒饮服。一些地方的人还喜欢将艾叶、菖蒲研成末，包上布，制成香包(又称香袋、香囊)佩饰，以其香气避免虫菌侵扰。

端午节是中国重要的节日之一，它也是人们纪念楚国大文学家屈原先生的日子。在端午这一天，除了吃粽子之外，每户人家的门口都会挂着菖蒲和艾草。这是因为农历的五月正是蛇虫鼠蚁非常多的时候，因此挂上菖蒲和艾草可以利用它们的气味和药用价值驱赶这些害虫，起到保平安的作用。

## 一、端午节要驱虫蚁

中国农历的五月也被人们称之为毒月，在民间也有“烂五月”一说。中国农历的五月也被人们称之为毒月，在民间也有“烂五月”一说。所以农历的五月也是许多细菌和病毒等微生物十分旺盛和最容易繁殖的时节。同时也是人们所说的五种有毒害的动物最容易出动的时候。因为如此，人们就将门口挂上菖蒲和艾草，来保护家宅平安，在五月不被邪气所伤害。

人们就将贴灵符一样的，将菖蒲和艾草在端午节这天挂在门边上。传言菖蒲是古时候防疫驱邪的灵草药，它就像可以驱逐不好的东西的利剑一样。同时也因为它的外形像剑一样，于是挂在门口就像宝剑一样可以驱逐邪气。人们称它为“水

剑”或“蒲剑”。在清代和晋代古人有所记载，称它为可以驱邪的宝物；艾草就是人们非常见的草药，从中国古代开始就将它作为治病的药材，我们平时看到的中医治疗时，艾灸就是用艾草为主要材料制成的。所以民间不仅将它用作治病的良药，也将它挂在门口当作驱邪的物品。

因为端午节这天，正逢农历五月，而这个时候正是毒虫猖獗的时候，于是人们将菖蒲和艾草挂在门口，利用它们的气味来驱赶走这些毒虫。在端午的节日，大家不仅要忙着挑选菖蒲和艾草，还要食用粽子，看赛龙舟比赛。做的这一切都是为了纪念投湖的屈大夫，中国的文化离不开这些已故的文人，而屈原的精神也在影响着一代又一代的人前进。

## 1、吃粽子

端午吃粽子也是一个重要习俗，粽子又被称为“筒粽”、“角黍”，每年端午节家家户户都会浸糯米、洗粽叶、包粽子。每个地方的粽子口味和馅料都有所不同，粽子最初为了祭祀祖先神灵，但是屈原投江那天也正是五月初五，人们不忍心江中的鱼虾吃掉屈原的身体，便向江中的鱼虾投入粽子。粽子的起源远早于屈原时期，为了纪念屈原，后人才坚持端午吃粽子，慢慢就形成了这样的习俗。吃粽子的习俗在中国各地都盛行，也是对伟大诗人屈原的怀念。

## 2、拴五色丝线

传统之俗，用红绿黄白黑色粗丝线搓成彩色线绳，系在小孩子的手臂或颈项上，自五月五日系起，一直至七夕“七娘妈”生日，才解下来连同金楮焚烧。还有一说，在端午节后的第一个雨天，把五彩线剪下来扔在雨中，意味着让河水将瘟疫、疾病冲走，谓之可去邪祟、攘灾异，会带来一年的好运。

## 3、佩香囊

端午节这天小孩子佩戴香囊的习俗据说有避邪驱瘟的含义，而在南方，年轻男女还会通过香囊来表达各自的爱意。香囊形状万千，小巧可爱，但它不仅仅是装饰品而已。香囊内通常会装有中草药、香药、朱砂、雄黄等，具有驱虫防病的功效。外面由丝布包着，再用彩色丝线缠绕固定，最后再用彩绸刺绣，五颜六色的香囊十分炫彩夺目。

#### 4、饮雄黄酒

雄黄酒有驱虫解毒的功效，多喝还能养颜美容。端午节喝雄黄酒，寓意驱除病魔。人们浸入酒后再用菖蒲艾蓬蘸洒墙壁角落、门窗、床下等，再用酒涂小儿耳鼻、肚脐，以驱毒虫。这些活动，从卫生角度来看，还是有科学道理的。雄黄加水和酒洒于室内可消毒杀菌，饮蒲酒也颇有益。

#### 5、悬艾叶

民谚说：“清明插柳，端午插艾”。艾叶是一种药用植物，它的叶片含有挥发性芳香油，可以驱赶蚊虫、提神醒脑。在端午节这天，人们会把家里打扫干净之后，将艾叶插在门楣上。艾叶代表招百福，可以使身体康健，起到防治疾病的作用。南方北方都有端午挂艾叶的习俗，但是区别于作用不一样，南方利用艾叶祛邪祛病，而北方进行避毒避恶，其药理相通，都起到杀菌防病的作用，这也是中华民族传统。

#### 6、赛龙舟

赛龙舟是端午节的重大习俗，至于赛龙舟这个习俗从何而起，还是来源于历史典故。根据古时传说，屈原含冤投江之后，楚国人十分悲伤，他们相信楚原是忠心贤臣，便划船去拯救屈原。然而当他们奋力到达洞庭湖时却不见屈原的踪迹了，他们担心湖中的鱼吃掉屈原的身体，便借划龙舟来驱散湖中的鱼。后来每年的端午节都会有赛龙舟活动，赛龙舟之习俗盛行于当时的吴、越、楚三国。之后人们以端午赛龙舟的方

式来祈祷风调雨顺。

### 糯米粽子为养胃清火而来

无论南北方，端午节被大众广为继承的习俗一定是吃粽子，为什么要吃粽子呢？“端午时节，气候特点是潮热难耐，人们普遍食欲不佳。在这个节气里吃粽子，不仅健脾养胃，还清浮火。”传统的粽子主料是糯米加大枣，粽叶一般都用苇叶。在中医里，糯米味甘、性温，入脾、胃、肺经，粽子里的糯米一般都煮得很软，适量食用对健脾养胃有很好的功效。而苇叶等材料都具有较好的药用价值，苇叶有清热解毒的功能，经过长时间的蒸煮，粽叶内的有效成分可与内馅部分的营养融为一体，相得益彰，增强粽子的补益作用。大枣具有补气养血的作用。如果在粽子里加些莲子，可以健脾除湿；加些小豆，可以消肿。

### 艾草是为抵抗疾病而挂

端午时节，采集艾叶、菖蒲挂在门楣和窗户上的习俗，是取其避邪的寓意。其实，艾叶与健康也有着很紧密的联系。艾草早在我国古代就是重要的药用植物，具有特殊气味，驱虫的效果很好，而且属性辛温，能净化空气、有芳香通窍的作用。中医常以艾叶或艾条来做针灸或草熏，可通畅全身的气血，提升免疫力，祛风除湿，活血化瘀。此外，用干的艾草泡手泡脚，可以去湿驱寒。

### 咸鸭蛋为滋阴清肺而生

端午节也是咸鸭蛋热卖的节日，在很多人的记忆里，小时候端午节氛围浓厚，一大清早闻着粽香起床，而在煮粽子的锅里，一定会一起煮上咸鸭蛋、鸡蛋，伴着粽叶的香味，这些蛋似乎也格外增添了香气。除了吃粽子，端午节为何要吃蛋呢？这也是顺应节气的饮食。在中医里，鸡蛋黄是一味滋阴的药物，具有清热解毒的作用，而鸭蛋本性偏凉，味入心，具

有滋阴清肺的作用，在阳气旺盛的时节，可以帮助祛除体内的湿热。

## 赛龙舟是为了气血通畅

端午节习俗还有与运动有关的，就是赛龙舟这样的项目。端午时节是一年中阳气至盛的时段，天气较闷热，人容易烦躁忧郁。夏季养生，除了药物、食疗及平和心态外，也应同时加强运动。划龙舟能使全身气血畅通，可增益心肺功能，调理脾胃代谢，忧郁情绪也随之化开。运动时还可以分散注意力、忘掉不快，我们可以用这些“快乐因子”让身体更健康。

## 阳刃之日，毒气攻身

此日为五月初五，从农历气象上看，正是夏至左右，故也是一年之中阳气最盛的日子；也是实际上的羊刃日，这个农历的五月，阳刃为凶，本来就是所谓的“毒月”，共有“九毒日”，而端午又是“九毒”之首，故称为“毒日”。而从五行上看，任何一种五行过旺或过衰，都会形成邪气，都会对自然气候或人身健康，构成威胁与伤害；何况这个时节，也是毒虫坏虫肆虐猖獗的时候；故这一天需要在房门上，插艾、插桃枝、插菖蒲以驱鬼；薰苍术、白芷、喝雄黄酒，或在儿童身上洒雄黄酒，以驱虫避邪，保障健康。

## 祭祀之日，阴气伤身

端午节的一个最重要最普遍的内容，就是祭祀先人。不但祭祀投江自尽的诗人屈原，有的地方还祭祀忠臣伍子婿，祭祀孝女曹娥等，这天要包很多粽子，然后把粽子投入江中，就象给死人上坟一样，而剩下的则自己享用，所以粽子实际上也是一种祭祀供品。而祭祀时难免产生悲伤，故此日也象清明节一样，人为制造出很强的阴气，而这些阴气，与阳气一样，也会伤害心理与身体比较弱质的人；如抑郁寡欢，心情不好，身体痛苦等等。故端午节这天，是诸事不宜的，更不适

合上任、搬家、动工、开业、结婚、庆典等喜庆活动;也不适合参加娱乐活动等,而归宁父母,与家人团聚才是正确的选择。

## 九毒之日, 严禁房事

农历五月初五、初六、初七、十五、十六、十七以及二五、二六、二七,此九天为“天地交泰九毒日”及十四为天地交泰日。以上一共十天,而端午为九毒首日,毒气攻身,邪气旺盛,又传说为天地交泰之日,非常不适合男女交欢,故古训严禁房事,这个并不是迷信,而是非常自然的科学道理。因为天地气场不正的时候,必然会影响到人的身心,所以如在九毒日交欢房事,必须会中邪毒伤身体。

## 我对艾草的了解篇三

对于很多人来说,艾草可能只是一种普通的草药,但是对于我们中国人来说,艾草却有着深刻的文化内涵和药用价值。最近,我有幸参观了一家艾草基地,不但深入了解了艾草的种植、采摘、炮制等一系列过程,也感受到了艾草承载的中国传统文化的底蕴。

### 第二段: 观赏艾草的过程

漫步在基地里,就能看到各类艾草肆意生长的景象。有枝瑶瑶的苏铁、开着小黄花的黄艾蒿、呈现深绿的山香菜等等。通过观察,我才知道了原来艾草不止一种,有药用、佐茶的,也有很适合日常吃的,像绿花艾和小黄艾都可以当蔬菜来食用。在基地里,还有专门的工人负责采摘艾草。不同的艾草采摘时间、方式都不尽相同,他们全程佩戴口罩,确保艾草的品质符合标准。

采摘完后,基地还有专门的团队负责进行一系列炮制,将新

鲜的艾草加工成最适合人体吸收的艾条、艾花等等。他们会严格按照传统的方法制作出高品质的艾制品，也不断探索新的技术方法，保证商品的优质。

#### 第四段：品尝艾制品

除了了解艾草的生长和加工过程，我还有幸品尝了基地出产的艾制品。这天，工作人员精心准备了茶叶和烤马铃薯，我们把泡好的茶和烤制好的马铃薯蘸上搅拌好的艾花，吃到嘴里的瞬间，美妙的味觉体验瞬间爆发。艾花的特殊芳香和清香的茶汤，还有马铃薯独特的口感完美融合，令人回味无穷。

#### 第五段：结语

这次艾草基地之旅，让我更加深入的了解了艾草的文化内涵和功效，同时也自然而然地体会到了中华传统文化和民俗的魅力。艾草基地的每个环节都充满了创造和关爱，让人深深体会到了艾草背后的中国精神，我对艾草的心理认知也得到了很大的升华。希望更多的人能够看到艾草的魅力，品尝艾制品带给我们的美好体验。

## 我对艾草的了解篇四

我读了《小英雄雨来》这一课，我最喜欢文中的雨来，因为他机智勇敢。

有一次，他掩护李大叔被鬼子看见了。雨来把李大叔藏在他家的地洞里，鬼子来到他家问了半天雨来也没有说，鬼子便生气的走了。

后来，雨来又上夜校，看见他爸爸背着步枪从山上回来了，说鬼子又要到我们村了。

第二天，妈妈去买菜了，家里只有雨来一个人，鬼子来到他

家找一个人，鬼子把雨来家翻的乱七八糟的，也没有找到，鬼子看到雨来手里拿着一本书，鬼子把雨来揪过来，把他的书撕了。鬼子问雨来说：你看见一个人过来吗？雨来说：“没有”。鬼子打了雨来几个巴掌，见雨来还是没有说，鬼子说把他拖到河边枪毙，就在鬼子要开枪的时候雨来趁机跳到河里了。

乡亲们都到河边去找雨来，大家看到远处露出一个小脑袋，过去一看原来雨来没有死，所以我们一定要贡献祖国。

## 我对艾草的了解篇五

端午节是中国传统节日之一，也是一个重要的节气。在端午节这一天，人们有许多的习俗和活动，其中悬挂艾草是重要的一项。艾草被认为有消灭邪气、驱避疫病的作用，因此在端午节会悬挂艾草来保家卫国。我在今年的端午节也参与了悬挂艾草的活动，收获了许多感悟和体会。

首先，悬挂艾草是一种传统的信仰与祈福的表达方式。在社会的日益发展和现代化的进程中，许多人的生活方式和价值观发生了改变，然而，人们对于美好事物的追求和对于祈福的愿望依然不变。而悬挂艾草就是一种传统的信仰和祈福的表达方式。在悬挂艾草的时候，人们会默默祈祷，希望能够远离疾病，家人健康，风调雨顺，国泰民安。这种信仰和祈福的传统在现代社会中显得尤为重要，它不仅能够让人们感受到来自传统文化的力量，也能够让人们更加坚定自己的信仰和憧憬美好的未来。

其次，悬挂艾草是一种文化传统的体现。作为中国传统节日中的一种习俗，悬挂艾草具有浓厚的文化底蕴。艾草不仅在医学和防疫保健方面有着独特的地位，也在文化传统中扮演了重要的角色。悬挂艾草的习俗可以追溯到上千年前的古代，这是一种源远流长、千百年来一直传承下来的文化符号。通过参与悬挂艾草的活动，我更加深刻地体会到了中华民族文

化的博大精深。每一根艾草都承载着人们对美好生活的向往和对于传统文化的坚守，这种传统和文化应该被弘扬下去。

第三，悬挂艾草是一种传统智慧的展现。艾草既可以驱邪又可以保健，这是古人通过长期实践经验总结而来的智慧。相传屈原，一个伟大的诗人和爱国者，曾经把艾草放在户外消除瘟疫。这种智慧让人们不再害怕疾病和邪恶的气氛，也让人们在面对困难和挑战时更加坚定和勇敢。而悬挂艾草就是把这种传统智慧传承下去的一种方式，通过悬挂艾草，人们能够在心理上找到一种安慰和宽慰，也能够更加坚定自己的信念和力量。

再次，悬挂艾草让我更加感受到了团结和共享的力量。在悬挂艾草的过程中，我看到了许多人都在同一个目标下努力，大家一起工作，互相帮助。这种团结的力量无论是在家庭还是社会中都是非常重要的。正如端午节中粽子的寓意一样，它是由许多小麦粒构成的，代表着人们的团结和共享。通过悬挂艾草的活动，我明白了团结的力量是无穷的，只有大家齐心协力，才能够共同实现目标，共享美好。

最后，悬挂艾草的活动让我深感传统文化的重要性。中国文化的博大精深无论是在传统节日中的习俗，还是在日常生活中的举手投足都表现的淋漓尽致。悬挂艾草是一种传统文化的体现，它让人们重新审视和感受到了传统文化的力量和魅力。传统文化不仅是一种美好的追求和神奇和智慧，更是一种人们共同的精神家园。通过参与悬挂艾草的活动，我明白了传统文化的重要性，我们应该更加珍惜和传承这份宝贵的财富。

总结起来，通过参与今年的端午节悬挂艾草的活动，我收获了许多感悟和体会。悬挂艾草不仅是一种传统的信仰与祈福的表达方式，也是一种文化传统的体现。同时，它还是一种传统智慧的展现和团结与共享的象征。通过悬挂艾草的活动，我更加感受到了传统文化的重要性，也更加坚定了自己对于

美好未来的憧憬。我相信，只有传承和弘扬好传统文化，我们才能够在现代社会中找到自己的根基和力量。

## 我对艾草的了解篇六

开学的第一周，我们迎来了新学期里的第一堂课——电子工艺实训课。对于新学期里的新课程、新知识，我有种迫不及待的感觉。

在这一学期里，我们首先接触的是对电子元件的初步认识，还有电路的结构和布局。而这一实训课里最重要的东西便是日常生活里所见到的电焊。在课堂上，老师指导了我们对电焊的使用，由于在焊接过程中，加热的电焊是比较具有危险性的，如果使用不当会对自己或别人造成伤害。所以我们必须严格按照相关规定及正确的使用方法去使用电焊，避免烙伤事故的发生。

当我们初步掌握了电子元件的焊接方法技巧之后，便可以开始尝试焊接一些电路板元件了。其中电子元件的布局是很重要的。因为它关联到电路连接的方便简洁。

实训课已渐入尾声，通过这一次，我们又收获到了很多珍贵的知识，而这与老师的辛勤是离不开的。在此，我和全体同学对老师说一声谢谢！老师您辛苦了！

## 我对艾草的了解篇七

第一段：引言（200字）

艾草课程是一门让人们们对自然界万物充满敬畏之情的课程，通过学习艾草的功效和使用方式，我对大自然的神奇和伟大有了更深刻的认识。在这门课程中，我不仅学到了关于艾草的知识，更重要的是得到了一种全新的思考方式和生活态度。

## 第二段：提供对艾草课程的评价与体验（350字）

在艾草课程过程中，我们首先了解了艾草的生长环境和生命周期。然后，我们学习了艾草的功效和药用价值以及如何使用。通过实际操作，我们学会了以艾草制作香包、艾灸等物品。这个过程中，我深深感受到了大自然的无穷智慧和神秘力量，也更加明白了人与自然的密切关系。

艾草课程不仅提供了丰富的知识和技能，也给我带来了深刻的心灵触动。在艾草的芬芳中，我重新思考了现代社会快节奏、功利主义的生活方式。在以科学为核心的现代医学方式中，我们往往忽视了身体和心灵的平衡。而艾草课程让我重新认识了身体的调养和内心的满足，并意识到了传统医学在这方面的价值。

## 第三段：分享对艾草课程的实践经验（300字）

除了学习知识和技能，艾草课程还给予了我一些实践的机会。我在家中种植了艾草，并用它制作了一些艾灸用品。在日常生活中，我也开始尝试根据身体不同状况使用艾草护理自己。一次艾草浴，使我感受到肌肤焕发的活力；一次艾灸，让我舒缓了紧张的神经。这些实践经验不仅保护了我的健康，还让我体会到了自然的神奇。

## 第四段：艾草课程对我生活的影响（250字）

艾草课程不仅仅是一门学习课程，更是一种生活态度和思维方式。我重新审视了自己的饮食健康，增加了对于草本植物的关注。我不再喜欢吃过多加工的食品，而是更注重选择天然无污染的食材，尽量避免使用化学调味品。此外，在面对疾病时，我也会先考虑一些传统医学的方法，尝试用自然的方式来调理身体。

## 第五段：总结（200字）

通过艾草课程的学习与实践，我意识到了自然和人类的和谐相处之道。艾草课程不仅提供了丰富的知识和技能，更让我重新认识了自然界的智慧和力量。这门课程改变了我的生活态度，让我更加关注自己的健康和身心平衡。我深深感谢艾草课程给予我的启发和改变，我会继续学习和传承这种传统医学智慧，为自己和他人的健康贡献自己的一份力量。

## 我对艾草的了解篇八

- 1、艾叶的药性：味苦、辛、性温；归肝、脾、肾经。
- 2、艾叶的功效：温经通络、行气活血、祛湿除寒、消肿散结、回阳救逆及防病保健。
- 3、艾叶的主治：腹中冷痛、小腹寒痛、子宫寒冷、久不受孕、虚寒性痛经、月经过多、崩漏、皮肤瘙痒等。
- 4、艾叶的防病：过去民间一直认为艾具有驱邪辟秽作用，在端午节前后将艾扎好悬挂在门上，亦或点燃烟熏，以驱病逐邪，确保家宅和人丁平安。现在，经有关部门的研究，燃烧艾有清洁空气，预防“非典”和杀灭细菌的作用。

这种菊科植物有很多药用的近-亲. 本草纲目记载：艾草气味苦、微温、无毒、治百病，止吐血、妇人漏血、利阴气、辟风寒、使人有子，所以也有人称艾草为“医草”。

### 一、用途：

1. 药用：可止血、治头痛、痛风、皮肤痒等。
2. 园艺观赏用：植株造型颜色特殊，各地均可见的景观植物。

叶：叶互生，叶片卵状椭圆形，羽状深裂，叶缘有粗齿，表

面有白色腺点，背面则密生白毛。

花：花期7~10月，头状花序，排列于枝顶或叶腋，花小，黄色或淡褐色，总苞卵圆形，缘花雌性，盘花两性。。

茎：为多年生草本，高60~120公分，地下有根茎，茎直立，上部多分枝，全株被灰白色绒毛。

果实：瘦果长椭圆形、无冠毛。

其他：茎叶均有特殊香气。辨认艾草的方法有两个，一是艾草叶子的两面颜色明显不同，还有就是它特殊的“香”味。榕枝与艾草都是传统被鬼驱邪圣物。

## 二、艾草运用于生活中的使用方法大概有6种

1、饮用法：可制成茶、醋、粉末等当成饮品来调息养生。

2、食用法：采用嫩叶煎蛋、炒菜、炖汤调整体质，改善身体状况。

3、抽精法：从艾草萃取精油与有效的成分做成软膏药剂、清洁卫生、美容保养等产品。

4、温灸法：萃取艾绒制成艾灸，全身九十八处穴道都能施灸，可收养生防病之神效。

痒者妙不可言。

6、力线法：用艾草萃取或干燥艾草茎叶制成枕头、被褥、椅垫、鞋垫，让药草成分缓和释放，有健身保固之妙。

## 三、艾草于食物中之运用：

艾草的叶子其实并不好吃，有股微微刺鼻的青草味，尝起来

还带着一点点苦。要克服这点苦不难，可以用加盐的沸水氽烫，再切成小丁炒蛋或煎蛋。艾草和蛋的味道非常“麻吉”，怕冷的人常吃艾草煎蛋，可以祛风温热。

用一小把干艾草、半只小土鸡，配上红枣和枸杞。斩块土鸡氽水和艾草、红枣一起放在炖盅里，加水盖过材料，隔水蒸炖一个半小时，放下枸杞再炖半小时，就可以靠这一碗艾草鸡健胃养脾。

### 3. 艾草茶

艾草洗净后晾干，抓一把放进茶壶中，加入滚水，冰糖可随自己口味添加。艾草茶，可以消除疲劳，贫血、怕冷的人可以多喝。

### 4. 乌贼排：

将乌贼划花印成合适吃的小块，然后将艾草嫩叶切碎，混合后泡在橄榄油中约30分钟。直接大火快炒，调盐、酒即可。

### 5. 艾草酒：

艾草叶200公克阴干，白砂糖200克，浸泡米酒1.8公升（不是料理米酒喔，要一般纯正的米酒），大约两个月后取出叶子，再一个月即可饮用。这个可以止咳化痰止血，对腹痛也有不错疗效。

### 6. 茶单：

南阳市水木荣春生物技术有限公司与南阳水木荣春艾灸用品有限公司。正在不断开发新型灸器和艾灸用品，以新型经济方便为目的，从顾客出发，以实用为宗旨，开创世界范围内的名牌产品和系列！

依据艾灸行业的发展，本厂经过多年的蓄势调整，确立了以艾草和艾叶深加工技术为主导，以艾灸用品和艾草制品为核心产业，以绿色、循环、可持续发展为理念，以产品价值多梯次开发、资源最大化利用为手段，致力于艾草的全面、综合、规模、系统的开发和循环利用，从而使现有产业得以优化、提升和延伸！