〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

智慧養生動一動，健康活力久久。



115年中醫藥衛生教育推廣

〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

衛教前測



衛教前測問卷，動動手5分鐘

115年中醫藥衛生教育推廣

〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

蒼朮・艾葉・白芷・丁香・檀香・廣藿香・木香・辛夷

仲夏端陽：端午香包手作

調配專屬夏日的清新氣息



115年中醫藥衛生教育推廣

端午節的防疫保健

香包 的由來可以追溯到古人對疾病和瘟疫的恐懼以及對健康的追求。

農曆五月，夏季濕熱的天氣，毒蟲（五毒：蛇、蠍子、蜈蚣、壁虎、蟾蜍）蚊蠅滋生，疾病易發。古時醫學不發達，瘟疫流行常被認為瘟神降臨、邪魔作祟。在古代五月又有「毒月、惡月」之稱。

為緩解炎熱潮濕不適、預防疾病肆虐、驅邪避疫，如取用五種植物（五瑞剋五毒：菖蒲、艾草、石榴花、蒜頭、龍船花）來避免各種毒害、避邪驅瘟。舉凡懸掛門上、沐浴淨身或以布包裹配戴於身上，即香包/香囊。利用發散出來的香氣，防止蟲菌不來侵擾。

辟邪　驅蟲　祈福　健康



資料來源：（1982）臺灣光華雜誌、(2016)《獨立評論》、（2016）大紀元文化網、（2020）農傳媒



「天中五瑞」以菖蒲為首，因菖蒲葉片細長似如劍，視作是驅除不祥的寶劍，懸掛門口，有避邪之效；艾草代表招百福，懸掛在門口可使人身體健康；石榴花作髮飾以避邪氣；蒜頭與龍船花(仙丹花)具有避邪、驅瘟及除瘴的作用。

- 菖蒲主要成分為細辛醚和酚類，具揮發性氣味，有驅蟲、安神、提神、舒壓的效用。
- 艾草主要成分為苦艾醇和苦艾酮，具有濃烈的芳香氣味，可防止蚊蟲叮咬，亦具有抑菌和具有殺菌的效果。
- 石榴花具有揮發性氣味以及石榴皮鹼和生物鹼，故可驅蟲、殺蟲和減少疾病的傳染。
- 大蒜含有蒜胺酸，受到大蒜酶水解作用後，會產生大蒜辣素，可作殺菌之用，且蒜頭氣味辛辣，也能驅蟲。
- 龍船花具有揮發性芳香油，具有驅蟲效用。龍船花呈十字狀，代表避邪驅魔、去病瘟的咒符。

香包裡的中藥材



傳統　（粉末為主）雄黃、艾葉、石菖蒲、佩蘭等藥材或香料

現代　（客製化）依個人喜好調配，不同的中藥材有不同的香味與功效，大多以可以辟邪、驅蟲、醒脾化濕、芳香辟穢、安神、提神等功效去調配。例如：芙蓉葉、抹草、肉桂、沉香、檀香、丁香、桂花、檸檬香茅、薄荷...



購買/自製香包 要 注意

化學香精

如塑化劑。應用於日常生活的塑膠製品、化妝品等。味道濃烈、長期接觸惡劣香精產品易造成身體負擔與危害。

藥材使用

天然中藥材有其藥效，孕婦、嬰兒及敏感體質、體弱多病的人群不宜使用。

如：含有薄荷的香包、雄黃（誤食中毒）











資料來源：(2022）常春月刊、環境部化學物質管理署化學知識地圖；(2019)《彩色常用中藥材鑑別圖鑑》； 中藥材圖像數據庫

端午香包材料介紹



蒼　朮

燥濕健脾｜祛風濕



艾　葉

殺菌｜辟邪｜驅蟲



白　芷

活血排膿｜生肌止痛

端午香包材料介紹



丁　香

促消化｜暖胃溫腎



檀　香

行氣溫中｜開胃止痛



廣　藿　香

化濕｜解暑｜止嘔

端午香包材料介紹



木　香

行氣止痛｜健脾消食



辛　夷

發散風寒｜宣通鼻竅



01 蒼朮

【 燥濕健脾、祛風濕 】

菊科多年生草本植物茅蒼朮 (*Atractylodes lancea* (Thunb.) DC.) 或北蒼朮 (*A. chinensis* (DC.) Koidz) 的根莖。春秋季採挖，除去泥土、殘莖，曬乾。水或米泔水潤透切片，炒微黃用。

性味與歸經	苦、辛，溫。歸脾、胃經。
臨床功效	燥濕健脾，祛風散寒，明目。
香氣功效	蒼朮揮發油主要含有蒼朮醇、茅朮醇及蒼朮酮等成分，具有抗菌、抗病毒、抗腹瀉和抗炎作用。民間用來去溼化煞除惡氣、去魑魅魍魎、除穢濁惡氣。



02 艾葉

【殺菌、辟邪、驅蟲 】

菊科多年生草本植物艾 (*Artemisia argyi* Levl. et Vant.) 的葉。以湖北蘄州產者為佳，稱蘄艾。春夏間花未開時採摘，曬乾生用或炒炭用。搗絨為艾絨，為灸法的主要用料。

性味與歸經	苦、辛，溫。歸肝、脾、腎經。
臨床功效	溫經止血，散寒調經，安胎。
香氣功效	艾草揮發油含有蒿酮(*artemisia ketone*)、芳樟醇、樟腦、龍腦等成分，具有抗菌消毒、驅邪淨身、安神寧心，淨化空氣、趨趕蚊蟲。



03 白芷

【 活血排膿、生肌止痛 】

繖形科多年生草本植物白芷 (*Angelica dahurica* (Fisch. ex Hoffm.) Benth. et Hook) 或杭白芷 (*Angelica. ex* Hoffm.) *Benth. et* Hook. f. var. formosna (Boiss.) Sdahurica (Fichhan et. Yuan) 的根。

性味與歸經	辛，溫。歸肺、胃經。
臨床功效	解表散風，通竅，止痛，燥濕止帶，消腫排膿。
香氣功效	白芷揮發油主要成分為香豆素(白芷素、歐前胡素)、β-水芹烯等。味芳香、微苦，具有祛異味、增香味、增進食慾的作用。也具有抗菌、鎮靜安撫、解除痙攣的作用。



04 丁香

【促消化、暖胃溫腎 】

桃金孃科常綠喬木植物丁香 (*Syzygium aromaticum* (L.) Merr. et perry) 的花蕾，習稱公丁香。通常於9月至次年3月，花蕾由綠轉紅時採收，曬乾。生用。

性味與歸經	辛，溫。歸脾、胃、腎經。
臨床功效	溫中降逆，散寒止痛，溫腎助陽。
香氣功效	丁香揮發油主要成分為丁香酚 (*Eugenol*)，具有淨化空氣、趨趕蚊蟲功效外，有明顯的抗菌、殺菌和消炎、止痛作用，可以用於治療口腔感染、牙齦炎等。



05 檀香

【行氣溫中、開胃止痛 】

檀香科植物檀香(*Santalum albm* L.)樹幹的乾燥心材。主產印度、印尼、馬來西亞等地。以體重、堅實、顯油蹟、香氣濃者為佳。

性味與歸經	苦、溫。歸脾、胃、肺經。
臨床功效	行氣溫中，開胃止痛。
香氣功效	檀香揮發油主要成份為α-檀香醇和β-檀香醇、檀萜烯等成分，具有抗菌消毒、安撫神經緊張和焦慮、舒緩頭痛、促進體液循環、刺激免疫系統等作用。民間認為有驅邪擋煞和招財作用。



06 廣藿香

【化濕、解暑、止嘔 】

唇形科多年生草本植物廣藿香 (*Pogostemon cablin* (Blanco) Benth.) 的地上部分。夏秋季枝葉茂盛時採割。趁鮮切段用，或陰乾生用。

性味與歸經	辛，微溫。歸脾、胃、肺經。
臨床功效	化濕，解暑，止嘔。
香氣功效	廣藿香揮發油主要成分為廣藿香醇和刺蕊草醇，能促進胃液分泌，增強消化力，對胃腸有解痙作用。也有抗菌、防蟲、防腐作用。能收斂止瀉、擴張微血管而略有發汗等作用。



07 木香

【行氣止痛、健脾消食 】

菊科植物雲木香 (*Dolomiaea costus* (Falc.) Kasch.) 的乾燥根。川木香，學名為 *Dolomiaea souliei* (Franch.) Shih。木香產於雲南、廣西者，稱為雲木香，產於印度、緬甸者，稱為廣木香。

性味與歸經	辛、苦，溫。歸脾、胃、大腸、膽、三焦經。
臨床功效	行氣止痛。
香氣功效	木香揮發油主要成分為木香烯內酯、木香烴、木香醇等，具有促進消化液分泌、鬆弛氣管平滑肌及抗菌、抗發炎的作用。



08 辛夷

【 發散風寒、宣通鼻竅 】

木蘭科植物望春花 (*Magnolia biondii* apamp)、玉蘭(*M. denudata* Desr)或武當玉蘭 (*M. sprengeri* Pamp) 的花蕾。春初花未開放時採收，除去枝梗，陰乾入藥用。

性味與歸經	辛、溫。歸肺、胃經。
臨床功效	發散風寒，宣通鼻竅。
香氣功效	辛夷揮發油主要含有1, 8-桉葉素、芳樟醇、橙花醇、金合歡醇(arnesol)等成分，具有收斂作用而保護鼻粘膜，並能促進粘膜分泌物的吸收，減輕炎症，為鼻淵頭痛要藥。

端午香包製作步驟

1

確認材料

中藥材

白色棉袋*1

麻布袋*1

2

抓取中藥材，

放入白色棉布袋內：

蒼朮（3 錢）

艾葉（1.5 錢）

白芷（1.5 錢）

丁香（1 錢）

檀香（0.5 錢）

廣藿香（1 錢）

木香（1 錢）

辛夷（0.5 錢）

3

把棉布袋放進麻布束口袋，

束緊袋口，完成端午香包！



請協助填寫回饋問卷。

謝謝聆聽，敬請指教。

衛教後測

若有相關健康問題，應循正規管道找合格專業醫師診治為妥，
不宜購買來路不明的商品做為預防或治療疾病之用。

- 歡迎加入line官方帳號 -

— LINE 官方帳號 —

中醫藥衛生教育多元推廣及種子師資培訓計畫

即刻掃描加入我們

獲得最新中醫藥推廣資訊!

115年中醫藥衛生教育推廣

永續概念宣導：個人與綠色生活實踐

綠色消費與負責任的生活習慣



優先選購環保標章產品

選擇低汙染、具環保標章的
產品，落實綠色消費。



以維修與租借取代購買

避免快時尚，推動維修、租借、
共享替代購買。
延長物品使用壽命。



減少一次性用品

自備環保餐具與購物袋，
從源頭減少塑膠廢棄物。



資源循環與能源行動

多搭乘公共運輸與綠色載具



使用電動車或大眾運輸工具，有效節省能源消耗。

珍惜食物與廚餘處理



減少剩食，並妥善利用廚餘
以達成資源循環。

落實分類與環境保護



確實做好垃圾回收，並參與
淨山、淨灘等環境守護運動。