



■艾草是與中國人生活密切的藥草。

我一直當艾草是一種藥草，但是聽到一位農家朋友告訴我說：「除草要是除到艾草，真是受不了！這野生雜草很難鏟除，氣味也難聞。」一時之間令我錯愕不已。

顯然人的經驗不一樣，對人事物的看法、理解與處理方式，有相同也有相異之處。同樣的艾草，在我心目中是寶貝藥草，在她則是妨礙農作物生長的難纏雜草。

認識艾草

艾草，菊科，別名艾、祈艾。有芳香氣味的多年生

植物，葉綠色，葉背銀色，有絨毛，葉緣鋸齒狀，它的外形極似小菊花葉，每次我最直接的分辦方法就是採一片艾葉，放在手掌心，輕輕揉捻，一股特殊的艾草香自

然散發出來。自從我能認知艾草的特徵之後，就不會遺忘它，在鄉間、田野、路旁、山坡，隨處可以見到它，就像是熟悉的朋友時常見面一樣。

一個小孩問：「青草是什麼？」

用雙手滿滿的抓了一大把送給我。

我怎麼回答這孩子呢？我知道的並不比他多。

我猜，草葉也許是仙人的手帕，

天上落下的禮物，還帶著一股青草味，

也許綴上主人的名字在葉片的一個角落裡，

我們一眼就認得屬於誰家，

天南地北的人，我都寄一片草葉，我收到的回信，

也是一葉小草。

(接26頁)



■取3尺寬的布，剪下2尺。



■在布邊上縫置三對暗扣。



■將預做好的艾草內枕，放在布的中央裹住扣好。

■兩頭繫上絲帶固定香枕的形狀。



■正面對著正面，順著布邊車或手縫成一個袋子，留下一個開口；再由開口處翻轉掏出布的正面，並將小開口縫密。



艾草香枕 DIY

材料：

布約3尺×2尺一塊，約5公分寬100公分長的絲帶2條，乾艾葉約1斤半。暗扣三對，內袋一只約30公分長20公分寬。

作法：

先預做一個內袋雙層布為佳，長30公分寬20公分，裝入乾艾葉約一斤半備用。

(一)取3尺寬的布，剪下2尺。

(二)布正面對折車縫後，留開口，再將布的正面掏出並縫密小開口。

(三)在較長的布邊上，適當的位置縫上三對暗扣。

(四)將內枕包裹，繫上彩帶作品即完成。



■完成的作品像一顆大糖果即可享用。



這是美國詩人華爾特·惠特曼(WALT WHITMAN)所寫《草葉集》中的片段。我喜歡大自然中的青草，也特別喜愛惠特曼歌詠生命與自然的詩歌。

艾草的應用

在中國，艾草是重要的草藥，民間廣為應用。例如葉治腹痛、吐瀉、止血、通經、調經、風濕痛及灸百病。《本草》備要中提及艾葉—苦辛。生溫熟熱。宣。理氣血。燥。逐寒溼。又提及陳者良。揉搗如綿。謂之熟艾。灸火用…等等用途。

外科有用乾艾作湯，投白礬二、三錢，洗瘡然後敷藥。寒濕腳氣亦宜以此夾入襪內。丹田氣弱臍腹冷者以熟艾裝袋，兜臍腹甚妙。

日常生活中，我最常應用的就是到藥行買幾斤艾草沐浴用，尤其是小朋友皮膚癢也有效。我家通常是一大鍋青草沐浴劑加在清水裡，而且是禮遇孩子們先洗，

從小的到大的，從女的到男的。

每回燒水、提熱水加青草沐浴劑是一件有趣的事，但是工程浩大！有一天我發現浴室牆壁上多了一個水龍頭，覺得很奇怪！追問之後才得知，原來是在戶外加設了一個保溫的暖水箱，將燒好的青草沐浴濃湯裝在裡面，鑿壁引水就是這個緣故，你可能要用一點想像力才能明白是怎麼一回事，但是我們覺這真是生活中的一大享受。

香包·香囊·香枕

我喜歡用晒乾的艾葉納入香囊之中，自己動手做一個香包袋或香囊，添加一些薄荷、紫蘇、檀香、丁香等香料在裡面，隨身攜帶。我

非常喜歡香藥草，採集起來應用在生活之中。

我今年更是大手筆為自己製做了一個艾草抱枕，外觀像一顆大糖果。剪一塊絲絨布，縫幾粒鈕扣，包裹住艾草內枕，再以彩帶繫住大糖果的兩頭，一則可以裝飾抱枕，二則有固定的效果，製做過程簡單而且實用，很合我的心意和手藝。

看看市面上一些摩登商品，以茶葉梗為枕，以小菊花為枕，還有通草、木棉、綠豆殼、蠶沙…等健康而環保的天然材料，和一些艾葉、紫蘇、薄荷等草葉為主的香枕，可隨個人的喜好而選擇，多元化的運用身邊現有的、或容易取得的素材，DIY創意生活，多麼快樂而有趣呀！

每一種青草都有妙用，愈認識它們愈感佩它們的生命力與樸實之美。就像艾草也有許多好處。有人採集艾葉揉入米漿中，做成傳統美食艾草糕；或者自己動手做一個天然保健的艾草枕，讓你每天高枕無憂而且心曠神怡。

編

