

瑶族瑶药熏香吸入疗法的传承与应用规范

陈庆福¹ 李京² 杨曼生²

1.馥和堂（广西）文化科技有限公司 广西 545700

2.广西金秀瑶族自治县瑶医药产业技术研究院 广西 545700

【摘要】：瑶族瑶药熏香吸入疗法源于金秀南岭地区，承袭中华古代香疗文化并融合瑶族民族医药与山地生态智慧。通过净心、燃香、调香、安香、熏香、善后六步操作，实现内病外调、身心共养。其技艺体系涵盖瑶药炮制与熏香操作，强调天然原料、微烟清韵与个体适配，兼具仪式性与科学性。疗法在历史底蕴、文化溯源、技艺传承、原料特质与疗愈理念上独具瑶族特色，具有重要非遗价值。

【关键词】：瑶药熏香；吸入疗法；非物质文化遗产；中华香疗；身心共养

DOI:10.12417/2811-051X.26.07.018

引言

瑶族瑶药熏香吸入疗法作为瑶族传统医药的重要组成，既是中华古代香疗文化在岭南少数民族地区的延续，也是瑶族山地智慧与生态理念的体现。以金秀南岭地道瑶药为原料，通过净心、燃香、调香、熏香等循序操作，实现身心共养与内病外调的疗愈效果。千年历史实物佐证、世代口传心授的技艺体系，使其兼具文化传承价值与医学实践意义。独特的香药复方、微烟清韵与仪式性操作，不仅体现瑶族对自然的敬畏，也展示了中华香疗文化多元融合的魅力，为传统医药文化保护与现代养生应用提供了生动典范。

1 瑶药熏香吸入疗法的操作规范（循古承新）

瑶族瑶药熏香吸入疗法的操作承袭中华古代香疗法“净室、敬香、调气、养神”的核心要义，结合瑶族民族特色与山地生活特点，形成净心-燃香-调香-安香-品香-善后的完整流程。每一步骤既蕴含瑶族“天人合一”的核心理念，又契合古代香疗“香与气融、气与神合”的疗愈逻辑，强调人体与环境、药草、气息的深度联结，流程兼具仪式性与实操科学性，具体操作要求如下：

1.1 准备阶段：净心安境，营造疗愈场域（法古香疗“净室正心”之制）

（1）器具选择：优先选用瑶族传统木制香托、香插或陶制香炉，契合古代香疗“器以载香，香器相融”理念，亦贴合瑶药熏香“天然相融”原则。若使用香炉，可在炉底铺细白沙或香灰，既固定香品，又可蓄热增香，与汉魏博山炉“铺灰燃香”古法一脉相承。

（2）火源准备：以蜡烛作为传统火源，火苗点燃实现仪式过渡，契合瑶族“引气生阳”理念，遵循古代香疗“明火引香，取其生发之气”的操作规范。

（3）环境营造：选取安静、洁净、空气流通且无强风的空间，提前清理环境并静坐平复心绪，通过“外净环境、内净心神”的方式，为熏香疗愈构建身心安宁的场域，实现人体与

环境的初步联结。此步骤承袭古代香疗的经典规范，强调熏香疗疾前需先净室、再正心，摒除杂念方能更好地发挥香疗效果。

1.2 点燃阶段：恭敬引火，引燃药香之气（循古“敬香燃点”之仪）

（1）以恭敬之心取瑶药熏香，将香尾端倾斜45°靠近蜡烛内焰点燃，避免外焰高温灼烧导致药香中的挥发性有效成分快速流失，该操作契合古代香疗“燃香避猛火，取温火慢燃，保香之性味”的技艺要点。

（2）待香头形成稳定、明亮的红色火点后，保持2~3秒确保燃烧充分，使瑶药中的药性成分得到初步释放。

（3）移开火源后，以手掌轻扇形成柔和气流熄灭火苗，使香头保持暗红色并升起轻烟，此为药香能量正式释放的标志，切忌直接吹灭，防止明火残留与香气快速散逸。古代香疗对燃香熄焰亦有讲究，强调“燃香后忌猛吹，以手扇轻熄，保香韵不散”，瑶药熏香此步骤正是对该古法的遵循与实践。

1.3 调试阶段：调香控燃，提纯药香本味（承古“调香控气”之术）

（1）初燃处理：点燃后将熏香于空中缓慢划动2次，促进其充分氧化燃烧，散去初燃产生的烟火气，最大程度保留瑶药的纯正药香本味；此为瑶药熏香在古代香疗“去烟火气，取纯香正味”基础上的本土化改良技法，使香韵更贴合瑶族的疗愈需求与身体感知。

（2）燃烧调控：遵循“微烟清韵”的核心原则，追求烟气细柔、香气饱满的体验状态。若香气过浓或燃烧过快，可将熏香远离鼻端或置于通风稍佳处；若燃烧不畅、烟气沉闷，可轻柔纵向扇动空气辅助燃烧；若香品受潮，需置于阴凉通风处晾置1~2小时（严禁暴晒，防止瑶药挥发性有效成分流失）后再尝试点燃。古代香疗历来强调“香疗贵乎微香，浓则腻神，淡则无效”，瑶药熏香“微烟清韵”的原则正是对这一古法的精准承袭与实践。

1.4 安放阶段：定香立位，建立能量中心（合古“香位定气”之理）

(1) 将稳定燃烧的熏香垂直插入香插或香炉，确保稳固无倾倒风险，炉底细白沙或香灰可进一步蓄热，使瑶药香气温润、持久散发。

(2) 香炉安放于身前或房间中心等安稳位置，使其成为联结人体与空间能量的核心，既契合瑶族“以香为媒，沟通天人”的传统文化理念，亦与古代香疗“香置中位，气布四方，周流周身”的位理相通，让香韵自然弥漫，与人体气息相融相和。

1.5 熏香阶段：沉浸品香，实现身心对接（融古“闻香调气”之核）

(1) 体态与心神：采取舒适坐姿，保持脊柱自然挺直、双目微阖，先静心感受香气在空间中的自然弥漫，完成身心与药香的初步适应；此为古代香疗“坐定凝神，待香入鼻”的基础要求，摒除外界干扰，方能实现香气与心神的深度联结。

(2) 呼吸方法：采用深长、缓慢的腹式呼吸，主动且轻柔地吸入药香，感受香气经鼻腔、咽喉沉入胸腔直至丹田，呼气时伴随身心浊气与紧张情绪的排出，实现“以气载药，以香疗心”；该方法承袭古代香疗“吐纳调气，引香入腑，以香药之气，和人体之正气”的核心疗愈技法，通过呼吸让瑶药挥发性有效成分随气息循行周身，实现理气化滞、调和脏腑的效果。

(3) 多元应用：熏香过程可结合静坐冥想、舒缓拉伸、经典阅读或聆听宁静音乐等形式，丰富疗愈体验，强化身心放松的效果，适配现代养生的多样化需求。古代香疗亦有香疗可伴静思、抚琴以助神宁的记载，瑶药熏香在此基础上结合现代生活需求，实现古法新用、古为今用。

1.6 善后阶段：敬终如始，做好香品与器具养护（循古“香事善终”之礼）

(1) 稳妥熄灭：熏香燃至末端约1cm或提前结束时，采用专用灭香盖轻压熄灭，或指尖蘸少量清水按压。严禁直接吹灭，以防香灰飞溅或香气散逸。古法强调“香尽必正熄，忌乱吹妄灭，失香事之礼”。

(2) 香灰处理：香灰冷却后收集于专用容器，可归自然，体现瑶族“取之自然，还之自然”的生态理念，与古代香疗“香灰归土，顺自然循环”相契合。

(3) 香品保存：未使用的熏香密封存放于阴凉、干燥、避光、无异味的陶罐或锡盒中，防止成分氧化、受潮，保持药性与香气活性。古代香疗亦强调“香品宜藏于陶锡之器，避潮避光，保其香性”，瑶药熏香遵循此古法。

2 瑶药熏香吸入疗法的安全与应用准则（承古鉴今）

为保障瑶药熏香吸入疗法的疗愈效果与使用安全，结合瑶

族世代实践经验、中华古代香疗法史料规范与现代健康科学理念，制定以下核心准则，兼顾传统性、科学性与实操性：

(1) 安全首位原则：燃香过程中，需确保香品远离易燃物品、儿童及宠物；香炉下方需垫放隔热垫，防止陶制、木制器具因长时间受热损坏桌面或引发火灾；燃香期间，若人员需离开现场，必须提前将熏香完全熄灭。古代香疗亦强调“香疗之时，人不离香，香不离火，防患于未然”，此为古今香疗共同遵循的基本准则。

(2) 个体适配原则：初次使用瑶药熏香，或更换熏香新配方时，应采取“短时、少量”的尝试方式，仔细观察身体与情绪的反应；孕妇、严重呼吸道疾病患者及过敏体质者需谨慎使用，建议提前咨询瑶医药专业传承人或医药行业专业人士。古代香疗经典史料如《本草纲目》《香乘》中，亦提及“香药各异，人禀不同，熏香宜先试之，避其不适”，强调香疗的个体差异性，瑶药熏香此准则正是对古法的传承与现代延伸。

(3) 品质核心原则：瑶药熏香的疗愈效果与文化价值，均建立在“天然纯正”的基础之上，需选用遵循瑶族古法炮制、以金秀南岭山区地道瑶药为原料的熏香制品，杜绝添加人工香精、防腐剂等化学成分，保证药香的纯正性与药性的有效性。古代香疗对香药原料要求极高，素有“香疗之效，首在原料，必用纯正之品，忌伪品杂料”的严格规范，瑶药熏香坚守天然瑶药原料的原则，正是对古代香疗品质理念的承袭与践行。

3 瑶族瑶药熏香吸入疗法的非遗申报核心价值阐释（融古铸族魂）

瑶族瑶药熏香吸入疗法依托千年瑶香文化积淀，以金秀汉代陶制博山炉为实物历史佐证，承袭中华古代香疗核心文化基因与技法规范，同时融合瑶族传统医药、民族文化与山地生态智慧，形成独具特色的疗法风格。其非遗申报核心价值体现在历史底蕴、文化溯源、技艺体系、原料特质及疗愈理念五大维度，兼具中华传统文化共性与瑶族民族个性。

3.1 历史底蕴：千年实物佐证，延续中华香疗文化脉络

1992年金秀出土的汉代陶制博山炉，现收藏于金秀县瑶族博物馆，为瑶香文化与中华香疗体系的重要实物遗存，证明瑶药熏香在岭南瑶族地区至少拥有两千余年发展历史，与中原汉代博山炉熏香文化同宗同源。该疗法是瑶族先民在山地生存中吸收中华古代香疗智慧并结合自身医药实践形成的智慧结晶。瑶香文化历经千年未断，从博山炉使用至今的活态传承，形成完整文化脉络，是中华香疗在岭南少数民族地区传承发展的典型代表，具有重要历史、文化与学术研究价值。

3.2 文化溯源：根植中华香疗文化，熔铸瑶族民族特色

瑶药熏香吸入疗法的文化内核深植中华香疗“天人合一、香药同源、以气疗疾”的核心思想，与中原香疗一脉相承。其“香药同源”理念与《黄帝内经》《本草纲目》中香疗理论高

度契合，“以气载药、调气养神”的疗愈逻辑体现中华香疗“气为百病之先，香调气，气和则身安”的本土化实践。

同时，疗法融入瑶族山地生态理念，“万物有灵，取之有度，用之有节”，贯穿原料采摘、炮制及熏香操作全过程，形成“自然取料—疗愈人体—回归自然”的生态闭环。其仪式性流程结合祭祀祈福与日常养生，从“净心安境”到“恭敬燃香”，成为瑶族民族身份与文化认同的重要载体，实现中华香疗文化多元融合。

3.3 技艺体系：承袭古代香疗技法，形成瑶氏独特活态传承

疗法技艺体系以中华香疗核心技法为基础，结合瑶族特色与山地环境，形成“瑶药炮制技艺+熏香操作技法”的双重体系，并以口传心授、师徒相承方式延续，无固定文字记录。

(1) 瑶药炮制技艺：熏香原料遵循瑶族古法炮制，结合阴干、揉捻、复方配伍等技法，不同药草配比与炮制时长由传承人经验决定，直接影响药性与香气。技艺承袭古代香疗“顺其物性，制其性味”原则，结合瑶药特性形成“山地阴干法”“复方揉捻法”，体现独特瑶医技艺。

(2) 熏香操作技法：从燃香倾斜45°、轻扇熄火，到“微烟清韵”调控，均在古代香疗“温火燃香、微香疗愈”基础上，结合民众体感与山地环境，形成独特技法，强调“手随心走，香与气融”，体现传统手工技艺灵活性与专业性。

3.4 原料特质：香药同源承古法，金秀瑶药显独特

原料严格承袭中华香疗“香药同源”理念，依托金秀南岭

独有瑶药资源，形成地域与民族特色。熏香原料包括紫背金牛、大玉叶金花、九节风、下山虎、灵香草等，部分为金秀道地瑶药，兼具药食同源、香药同源特性。原料依据养生与调理需求复方配伍，遵循瑶医“辨症施香”原则，如呼吸道调理偏清润类药材，情绪舒缓偏芳香类药材，承袭古代香疗“辨证用香、复方调治”，形成瑶药香方体系，兼具香气体验与临床调理价值。

3.5 疗愈理念：融古香疗整体观，铸瑶药身心共养特色

核心理念为“内病外调、身心共养”，承袭中华香疗“整体疗愈、心身同调”观念并结合瑶族医药实践。外调通过呼吸吸入瑶药挥发性成分，温和调理呼吸道及脏腑，实现“以气载药、外治内疾”；内养通过仪式性流程与纯正药香，平复心绪、缓解焦虑，实现心理调理。该“体疗+心疗”模式既保留香疗整体观，又融入瑶族医药特色，兼顾传统养生与现代身心养生需求，在当代具有重要传承与应用价值。

4 结语

瑶族瑶药熏香吸入疗法以金秀汉代陶制博山炉为历史佐证，承袭中华古代香疗文化并融合瑶族医药与山地生态智慧，形成系统操作规范与独特技艺体系。其天然瑶药、微烟清韵与仪式性流程，实现内病外调、身心共养。作为非物质文化遗产，该疗法兼具历史、文化、医学与社会价值，不仅传承瑶族医药技艺，更弘扬中华香疗文化，为民族传统医药的保护、活化与现代养生应用提供典范。

参考文献：

- [1] 李丹蕾,陈雪菲,卢森华,等.响应面优化瑶药六方藤总黄酮提取工艺及其抗氧化活性[J].广州化工,2025,53(12):78-83.
- [2] 张雨昕,金映希,毛璐斐,等.文旅融合背景下中医香疗文创产品的设计研究[J/OL].江西中医药大学学报,1-9[2026-03-17].
- [3] 孙浩川,普昕郁.民族中医药产业赋能乡村产业振兴的优化路径探究：以金秀瑶族自治县瑶药为例[J].山西农经,2025,(13):92-95.
- [4] 刘布鸣,柴玲.基于质量标准研究的广西壮、瑶药开发利用[J].广西医科大学学报,2025,42(06):787-796.
- [5] 徐小勤,朱华,许立拔,等.基于数据挖掘探讨瑶药治疗产后风用药规律[J].中国民族民间医药,2025,34(18):115-119.