

探究中医香疗与瑜伽结合对改善大学生失眠的作用机理

蔡媛媛 胡嫦乐 周晓岑 向阳

(江西中医药大学, 江西南昌 330000)

摘要:失眠是一种常见的睡眠障碍, 中医香疗在治疗失眠中发挥着一定的作用, 瑜伽的一些体式、呼吸和冥想也可以平稳情绪、放松身心, 对失眠也有一定的缓解作用。瑜伽和中医香疗在“气一元论”、阴阳五行、脉络学说等理论都具有内在的一致性。另, 香薰瑜伽也在瑜伽市场有一定的普及, 并受到瑜伽练习者的喜爱, 但因为缺乏理论和实验数据, 并未形成体系。本文认为, 将中医香疗和瑜伽结合, 并开发出一套集经络、香疗、体式、呼吸引导为一体的中医香疗瑜伽新模式, 将助力于瑜伽创新性发展进程。本文以大学生失眠人群为例, 从两者的互补性、可实施性、效用性三个角度阐释其对大学生失眠的改善作用。

关键词:失眠; 中医香疗; 瑜伽

一、大学生失眠人群现状概述

(一) 大学生失眠现象发生原因

1. 生理因素

失眠, 中医称“不寐”“不得卧”, 由于思虑忧郁, 劳逸不节引起气血失调, 脏腑功能失常, “心主血脉, 主神志”, 血不荣心, 心不主神, 神不守舍所致。造成失眠的原因有很多, 痰热是导致失眠的常见因素, 其产生一方面源于现代物质生活丰富, 人们喜食膏粱厚味, 摄入量超过人体日常所需, 加上运动量少, 不足消耗能量, 进多出少, 能量剩余, 沉积体内, 易化为痰饮湿浊邪气, 久则郁而化热成火, 成为痰火之邪。大学生由于不规律饮食, 很可能会导致“痰火内扰”进而导致失眠。当然大学生群体普遍存在的“熬夜”现象, 导致生物钟被打乱影响正常的睡眠。

2. 心理因素

据调查研究显示 85% 以上的失眠是由心理因素引起的。大学生从高中环境过渡到大学环境, 存在一定的适应期。有研究显示, 低年级学生刚刚经过紧张的高中生活, 初入大学常因新鲜感, 陌生环境等多种因素而出现失眠, 高年级学生则多因就业压力, 毕业答辩等因素而出现失眠。大学生由于各个方面的压力, 而自身又缺乏应对压力的方法, 从而导致失眠。

(二) 大学生失眠现象现状

大学生失眠现象现状可用普遍性、复杂性、紧急性来概括。从“普遍性”来说, 大学生及青少年发生入睡障碍、无睡眠感、睡眠时间短等不同程度的睡眠问题的概率可达 10% ~ 23%。在大学环境中, 大学生群体失眠现象普遍存在, 差别在于“轻、重”。由于“失眠”对身体的伤害在初期并不明显, 尽管其普遍存在, 但并不是所有人都会寻求专业帮助, 由于缺乏相关知识则可能加重症状。“复杂性”则是从发生“失眠”的原因角度展开。不论是心理因素、生理因素甚至外界环境因素都可能造成不同程度的失眠。所以在解决“失眠”问题时需要从多角度、多维度寻其根本, 调整大学生失眠患者的状态而达到治疗效果。“紧急性”则是从“失眠”所造成的后果而言。近年来, 大学生失眠人数呈上升趋势, 学生因长期失眠而产生的躯体疾病也逐渐增多。2016 年 10 月中共中央、国务院发布《“健康中国 2030”规划纲要》, 提出健康是促进人的全面发展的必然要求, 是经济社会发展的基础条件。大学生是新时代的主力军, 重视学生心理健康、疏导学生心理问题是重中之重。本文采取运用中医香疗与现代瑜伽结合的新模式来摸索新的可能性。正如张伯礼院士提出“建立健康的生活方式, 改善生态环境, 多种医学、多种方法的有机整合应用, 让人少得病、晚得病、不得大病才是维护人类健康的正确路径。”

二、传统中医芳香疗法与现代瑜伽运动概述

(一) 传统中医芳香疗法概述

中医芳香疗法源远流长, 源于华夏数千年广大人民群众丰富的生活实践和历朝历代医家的医疗实践, 其起于先秦, 长于隋唐, 盛于宋明, 归于清代, 是中华文化历史长河中的一块璀璨的瑰宝。中医芳香疗法指的是将芳香中药制成烟熏、香囊、喷雾等合适的剂型, 药物通过鼻腔、口腔或皮肤渗透入体内, 来发挥药效。中医香疗在中国医学传统中具有悠久的历史, 它融合了对自然的敬畏、对身心的关怀, 是中医传统疗法中重要的一部分。临床上芳香疗法的使用范围和治疗的疾病也有了很多尝试, 其现代临床应用主要集中在以下几个方面, 如“改善睡眠质量, 治疗失眠症”“改善抑郁, 缓解焦虑”等。香疗不仅具有一定的药理作用, 更重要的是它能够调整人的情绪、改善心理状态, 有助于身心健康的维护。

(二) 现代瑜伽运动概述

现代瑜伽是一种综合性的身体和心灵练习, 起源于印度, 经过漫长的历史发展, 逐渐演变成为一种融合了体式练习、呼吸调控、冥想和哲学思想的健身运动。现代瑜伽强调身体、心灵和精神的平衡与和谐, 通过练习瑜伽可以提升身体的柔韧性、力量和平衡能力, 改善呼吸和心脏功能, 减轻压力和焦虑, 提升内在平静和意识的觉察。据研究可知, 随着用户群体健康意识的提升以及瑜伽服务与理念的普及, 在课程与服务的价值驱动下, 中国瑜伽行业将继续稳步发展, 预计 2023 年市场规模将超 500 亿。从瑜伽运动的角度出发, 对治疗大学生失眠群体提供新的研究方向。

三、中医香疗与瑜伽结合对改善失眠的理论分析

(一) 中医芳香疗法与瑜伽运动两者的互补性

中医芳香疗法和瑜伽作为两种传统的养生保健方式, 虽然在应用方式和手段上存在差异, 但在调理身心健康方面却展现出显著的互补性。首先, 中医芳香疗法强调通过植物精油的香气刺激嗅觉神经系统, 影响内分泌和情绪, 调整身心状态。瑜伽通过对动植物动作的模仿从而达到预防疾病, 延年益寿的功效, 注重呼吸与体式的结合, 通过身体活动与冥想达到身心平衡。可以看出, 两者均聚焦于平衡身心。两者的初心一致: 倡导利用自然疗法以促使身心健康。其次, 从中医的角度来看, 中医认为经络贯穿全身, 是气血运行的通道, 而瑜伽的体式练习也会刺激经络系统, 促使气血畅通, 有助于调理身体功能。而中医芳香疗法则通过芳香物质影响经络和穴位, 以协助调和气血。这种对经络系统的共同调理作用, 使得两者在调理身体的生理基础上有所契合, 从而为身心健康的全面调理提供了更为细致的关怀。瑜伽作为一种以静坐、体式拉伸等手段达到放松肌体、防治疾病的运动, 与中医所言的

经络养生有着异曲同工之妙。正如《黄帝内经》中所说：“经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起。”在中医经络养生看来，经络的作用不仅可以“决生死”，而且还具有“处百病，调虚实，不可不通”的重要作用。结合中医经络养生理论，进行瑜伽教学，不仅可以把瑜伽的作用发挥出来，同时还可以通过中医经络养生来达到健身强体，最大化其健身功能的作用。另外，两者在对情绪、压力的调节方面也有所共通。瑜伽通过冥想和深呼吸有助于平复心绪，而中医芳香疗法所选用的不同植物精油也具有缓解焦虑、舒缓压力的功效。

部分具有安眠作用的芳香中药一览表

药物名称	性味	归经	功效	针对失眠症状
檀香	温，辛	肺经，胃经，脾经，心经	行气温中	心神不安，神经紧张
薰衣草	辛，苦	心经，肝经，肺经	芳香通窍	阴虚导致的失眠
佛手柑	温，辛，苦，酸	肝经，脾经，肺经	舒肝理气	焦虑，神经紧张
橙花	酸，凉	肺经，胃经	理气宽胸	压力、焦虑导致的失眠

部分助眠瑜伽经典体式一览表

体式	练习方法	疏通经络	益处
猫伸展式	四角跪姿在垫面上，双手臂向前伸展，前额或者下巴点地。	脾经、胃经、心包经、肺经、大肠 & 小肠经	有效的伸展及打开肩关节和胸腔
脚踝伸展式	跪立在垫面上，双脚并拢；臀部坐在脚后跟上；身体慢慢向后倾斜；双手放在身体后侧，或者双手合十放在胸前。	脾经、胃经、心肺经	有效的打开并强化脚背和脚踝
蝴蝶前屈式	坐在垫面上，双脚并拢，或者微微分开，呼气，脊柱完全放松，前屈向下，双手臂向前伸展。	肝经、肾经	有效拉伸双腿内侧，帮助打开髋部
猫拉尾式	仰卧在垫面上，抬高腿向上，初学者可以借助伸展带套住右脚，呼气，身体向左扭转，屈左膝，右手握住左脚。	胃经、脾经、膀胱经、肾经	舒展打开腰部和骶骨，拉伸股四头肌
坐立前屈式	坐在垫面上，双脚打开与髋同宽，呼气，放松脊柱，身体前屈。	膀胱经、肾经	拉伸并放松整个身体后侧、按摩腹部器官、增加消化系统

（二）形式及内容新颖，易激发大学生失眠群体的积极性，可实施性强

传统中医芳香疗法香薰疗法作为一种安全、低成本非药物治疗法，对改善患者疼痛有很好的疗效。瑜伽具有调节身心的作用，有一定的趣味性，且效果显著、副作用小等优点。中医香疗与瑜伽结合的新颖形式可以创造出一种独特的身心健康体验，融合了中医疗法和瑜伽练习的哲学和技术。在瑜伽练习中融入香疗元素。参与者可以在练习过程中使用香薰来增强身心放松和平衡的效果。不同的香气可以触发不同的情绪和感觉。在两者结合使用的过程中，人们不仅可以体验到传统中医芳香疗法所带来的疗愈效果，

还可学习到专业的瑜伽动作，促进身心全面发展。在瑜伽运动中，人们可以根据自己的爱好和兴趣选择练习不同类型的瑜伽流派，比如哈他瑜伽、流瑜伽、内观瑜伽等；还可以根据自己的实际情况选择瑜伽体位组合练习。激发大学生失眠群体的积极性，使其能充分体验到康复的快乐。

（三）中医芳香疗法与瑜伽运动结合内外综合调理身心，效用性高

从上文分析可知大学生失眠的原因主要分为生理因素、心理因素。对于生理因素，本文中提到的因“痰热”引起失眠，而“痰热”的原因又不外乎因饮食、运动两方面引起。除了合理饮食，运动调理也尤为重要。本文以瑜伽运动为切入点，通过瑜伽运动这类有氧运动缓解失眠症状，中医芳香疗法通过空气介质传入体内，以“虚”的气游走全身，放松大脑皮层，缓解压力。

四、结语

目前我国的瑜伽行业正处于初期发展阶段，有三方面亟待进行完善：一是系统课程不完善；二是配套服务供给不足；三是商业运营能力弱，因此在初期阶段无法有效利用销售等手段盈利。综上，对于瑜伽未来的发展，我们需要开发出一套具有我国文化特色的运动健身模式，中医的复兴与推广，除了在医药、教育领域不断增强外，在理疗康复方面则有更大的优势。

综上，结合中医芳香疗法与瑜伽是一种有前景的健康促进方法，尤其是在缓解压力、改善睡眠和促进身心平衡方面。中医芳香疗法以芳香油为主要手段。两者结合对于大学生失眠群体的治疗作用将有显著效果。本文只探讨了中医芳香疗法与瑜伽运动相结合改善大学生失眠人群的可行性，并未进行大范围的推广和普及，因此还需要进一步开展实验来对中医芳香疗法与瑜伽运动相结合改善大学生失眠人群的可行性进行验证。

参考文献：

[1] 周扬，韩燕，史默怡等. 运用“火郁发之”理论治疗失眠症的临床体会 [J]. 上海中医药杂志，2021，55（06）：28-30+57.
[2] 王红兰. 大学生睡眠障碍及其防治 [J]. 晋中师范高等专科学校学报，2002（01）：75-76.
[3] 刘灵，严由伟，林荣茂等. 大学生生活事件和睡眠质量的关系 [J]. 中国心理卫生杂志，2011，25（04）：308-309.
[4] 彭钟秀，姚雷，杜红梅等. 2种精油成分对缓解大学生失眠与焦虑的影响 [J]. 上海交通大学学报（农业科学版），2019，37（02）：54-58.

【基金项目】：2152300908 探究中医香疗与瑜伽结合对大学生失眠人群的作用。（2023 年大学生创新创业训练计划项目）

作者简介：

蔡媛媛（1989 年 3 月 -），女，讲师，江西中医药大学创新创业学院创业就业指导教研室主任，高级瑜伽导师，主要从事大学生职业发展与就业创业教育。邮箱：136093215@qq.com
胡嫦乐（2002 年 12 月 -），女，江西中医药大学药学院 21 中药制药 1 班。
周晓岑（2003 年 4 月 -），女，江西中医药大学药学院 21 中药制药 1 班。
向阳（2002 年 10 月 -），男，江西中医药大学药学院 21 中药制药 2 班。