

# 中医安神香薰精油研究进展

冯浩 英华

(黑龙江中医药大学 黑龙江哈尔滨 150040)

摘要: 芳香疗法是祖国医疗最常见的外治疗法之一, 在经济社会快速发展的今天, 其显著的效果以及便捷的使用方式引得较多人的关注。目前我国半数以上的人群受到睡眠问题的困扰, 极大程度上影响人们的身体健康和生理健康水平, 因此研究出具有安神助眠作用的中药外用产品对于我国“大健康”战略的发展有着至关重要的作用。本文将关注的目光聚集在中医安神香薰精油的研究进展, 阐述睡眠问题现状, 分析中医安神香薰精油的原理和效果, 提出中药安神香薰精油的使用注意事项, 并进行讨论, 希望本文可以为我国中药安神产品发展提供积极的思路。

关键词: 中医药健康; 中医安神; 香薰精油; 研究进展

随着经济的快速发展, 人们的生活节奏加快, 睡眠问题逐渐成为影响我国人们身心健康的不利因素, 根据相关调查显示, 国内失眠症的患病率达 30%~50%, 有失眠困扰的人群约为总人口的 2/3, 有 32.55% 睡眠质量较低, 因此加强安神产品的研究成为了解决我国人民睡眠问题的关键。虽然使用化学药物来促进睡眠较为普遍, 但长期服用具有一定的不良反应, 中药芳香疗法的应用可以有效缓解睡眠问题, 提升睡眠质量, 宁心静气, 有利于机体的稳定调和。所有本文将针对中医安神香薰精油研究进展进行相关阐述。

## 一、中医安神香薰精油使用机理

在我国中医学研究之中, 睡眠依赖于阴阳调和, 人体在睡眠期间可以调和脏腑, 充盈气血, 交互阴阳, 从而稳定人体机能提升体质。若心火炽盛, 肝郁化火, 痰热内扰, 则心神不宁, 或心脾两虚, 心虚胆怯, 阴虚火旺, 心神失养, 阴阳失交, 则发为不寐。病机总属阳盛阴衰, 阴阳失交。病位在心, 与肝脾胃肾密切相关。治疗除了中药内服、针灸推拿、穴位贴敷外, 芳香疗法亦简便易行、依从性好、经济效佳。

芳香疗法作为最经典、最传统的临床应用方法之一, 是使用挥发性芳香物质, 经过呼吸道或皮肤进入人体, 起到防治和缓解疾病的作用。常被用于调节焦虑情绪、缓解压力、辅助治疗癌症、改善认知功能障碍和减轻疼痛等, 在临床上被广泛应用。中医芳香疗法源远流长, 早在殷商时期的甲骨文中就有熏燎、艾蒸的记载, 至周代就出现了佩戴香囊、沐浴兰汤的习俗。唐代医家孙思邈的《千金要方》中, 载有佩“绛囊”、“避疫气, 令人不染”的记载; 宋代《太平圣惠方》《太平惠民和剂局方》《圣济总录》中均有以香药命名之方剂。中医药理论指出, 芳香药通过肌肤、经络等途径“渗入”人体, 起到开泄腠理、活血化瘀、宣畅平衡阴阳的作用。

## 二、中医安神香薰精油研究进展

### 1 中药香薰精油安神作用的研究

在我国芳香疗法文献记载当中显示通过香薰、艾灸等多种方式可以。达到稳定身心健康, 防治疾病的作用, 同时在我国传统艺术当中, 也对于许多中药的安神作用进行了相应阐释。石菖蒲作为具有挥发性的中药材, 将其提炼出油, 并通过香薰挥发可以起到镇静中枢的作用, 药效学研究显示石菖蒲挥发油可以有效延长镇静安眠类药物的持续时间, 减少惊厥次数, 减轻药物对于脏器的损伤。益智仁挥发油能使快动眼睡眠剥夺恢复组大鼠大脑皮质及下丘脑的两个脑区部位来改善睡眠障碍, 其可诱导产生的抑制性突触后电位可强烈抑制神经元兴奋性, 快速中断兴奋性传入。五味子果实挥发油能明显缩短戊巴比妥钠引起的小鼠睡眠时间并无中枢兴奋作用。张哈羚<sup>[1]</sup>等专家利用药效学实验, 对中医芳香疗法指导下研发的具有养心安神、解郁助眠作用的安神香进行药效学研究, 以期为中药香的应用提供实验依据。结果显示香囊组大鼠的睡眠潜伏期明显减少, 睡眠时间延长, 血浆中 5-HT 含量显著升高, DA、NA 含

量显著下降 ( $P < 0.05$ ), 证明安神香以鼻吸入性方式给药有改善睡眠、舒缓情绪的作用。

### 2 中药安神精油的研究进展

中药精油又称挥发油, 系含挥发性成分的中药材通过水蒸气蒸馏法、压榨法、有机溶剂提取法等提取工艺获取的芳香物质, 主要由萜烯类、芳香族、脂肪族和含氮硫类 4 大类组成。中医理论认为, 复方精油中的芳香植物萃取出的天然植物精华部分可以促进机体平衡, 芳香物质中香气分子调节运动神经、自主神经和大脑皮质功能, 使机体静心安神, 缓解焦虑、抑郁等负性情绪, 可以局部及全身治疗, 且经济、制作简单、使用方便。

中药复配精油以檀香精油为主, 洋甘菊精油作为辅助镇定的作用, 加上甜橙精油可以缓解紧张和焦虑, 舒缓身心。而薰衣草精油是一款国际公认的助眠芳香精油, 多项研究表明, 薰衣草精油具有芳樟醇和乙酸芳樟酯等有效成分, 对睡眠障碍的治疗效果显著。芳香药物辛温走窜, 可调畅人体气机, 疏肝理气, 可温通经脉、散瘀止痛, 又可入心经而安神定志, 解郁助眠。相关专家学者对 60 例冠心病监护病房住院患者进行抽样并随机分为试验组 (常规护理加玫瑰精油芳香疗法) 和对照组 (常规护理), 每隔 2 周进行汉密尔顿焦虑量表和匹兹堡睡眠质量指数评估, 试验结果表明评估分数在 10 周之内呈下降趋势, 对失眠人群的睡眠质量和持续时间有显著影响<sup>[2]</sup>。

### 三、讨论

伴随着我国社会发展的不断加快, 人们生活压力的不断提升, 人们生活水平的不断进步, 相信失眠问题也会引起更多人的关注。中药香薰疗法对于提升睡眠质量, 加快入睡进程, 维持自身良好等方面都有着重要的意义。因此加快中医安神香薰精油的科研研究, 成为我国中医适宜技术发展的重要路径, 是加快我国中医药事业发展, 适应全民健康战略需要的重要保障。综上所述, 中医芳香疗法具有潜在应用前景。但该研究缺乏对于睡眠质量准确的客观数据的深入研究, 结果具有一定的局限性。相信在未来, 中药安神香薰精油可以为我国的睡眠健康发展提供的积极的帮助, 使更多的失眠群体受益。

#### 参考文献:

[1]张哈羚, 华碧春, 洪振丰, 潘双凤. 中医芳香疗法指导下研发的安神香药效学研究[J]. 中华中医药杂志, 2016, 31(07): 2768-2770.

[2]陈君君, 任南南. 芳香类植物用于安神型香品的制作方法及应用效果[J]. 现代农业科技, 2013(11): 200+203.

项目基金: 2020 年黑龙江省大学生创新创业训练计划项目 (202010228028)。

作者简介: 冯浩英华, 男, 黑龙江中医药大学 2017 级中医学专业本科生。