

# 中草药安神产品研究进展

李东阳

(黑龙江中医药大学 黑龙江哈尔滨 150040)

摘要: 睡眠作为人们日常生活中最重要的生命活动, 对于人体生理功能正常运作, 气血调和方面有着重要的意义。在经济社会快速发展的今天, 15%-30%的成年人有不同程度的失眠, 对于正常生产生活以及人体生理活动都有着极大的危害。祖国医学作为我国优秀传统文化, 其蕴含着丰富的缓解失眠, 镇静安神的中医药宝藏。因此本文将关注的重点聚焦在中草药安神产品研究进展, 阐述失眠病机, 论述中草药安神原理, 分析中草药安神产品, 并进行相应的讨论, 希望本文可以为中草药安神产品的研究提供积极的价值。

关键词: 中草药; 中医创新; 安神产品; 研究进展

根据人民日报的调查研究显示, 我国大部分人有着睡眠困扰, 并朝着低龄化发展。引发失眠的因素较多, 例如疾病困扰、心理疾病、精神紧张、情志因素等, 同时在现代医疗中治疗仍以 BZD 类镇静催眠药物为主, 虽对于失眠症状有着显著的改善, 但因为其毒副作用, 继而产生了较为严重的药物依赖性。中医药作为中华民族的瑰宝, 其芳香疗法、渗透作用、辨证论治等疗法对于调整人体机能, 改善睡眠治疗, 有着明显的治疗效果, 因此根据其独特治疗方式, 相关科研机构和企业发明较多安神产品, 希望本文可以为失眠症患者带来福音。

## 一、失眠病因病机概述

睡眠作为人体生理活动中重要组成部分, 其在人体生命活动中有着重要的地位, 好的睡眠有助于维持人体阴阳平衡, 有助于人体适应自然生活规律, 有利于保证人体免受疾病困扰。失眠症是一种持续相当长时间的睡眠地质和(或)量令人不满意的状况。失眠会导致人体精神异常, 出现反应迟钝, 容易产生疲劳感, 情绪易焦躁, 易出现局促不安的情绪异常, 同时容易出现全身不适, 头痛, 注意力无法集中的情况。它的最大影响是精神方面的, 严重一点会导致精神分裂和抑郁症、焦虑症、植物神经功能紊乱等器质性疾病, 以及各个系统疾病, 如心血管系统、消化系统等, 降低抵抗力以及耐受手术的能力, 不利于病人的恢复。

中医治疗失眠已经有几千年的历史, 具有丰富的经验, 也取得了显著效果。中医学对失眠的论述最早见于《黄帝内经》, 尽管论述较为浅显, 但为中医治疗失眠奠定了基础。中医又称失眠为不寐或“不得眠”、“不得卧”、“目不瞑”。《伤寒论》对失眠的辨证施治进行了详细的论述, 后世医家又对失眠的诊治进行了更深入阐述。失眠人群由于对失眠及其所致后果过分担心, 常常导致焦虑情绪加重, 进而长期抑郁忧愁, 陷入恶性循环失眠, 久久不能缓解。在这样的情况下, 大多数失眠人群试图采用口服药物来应对自己的焦虑情绪, 缓解自己失眠状态, 伴随着长期的口服药物, 使得服药剂量逐渐增大, 服药种类逐渐变多, 进而身体抗药性不断增加, 疗效不断减弱。药物的长期使用导致个性改变和情绪不稳等状况的出现。

## 二、中草药安神原理

朱砂作为最常见的安神类药物, 其主要由硫化物类矿物质组成, 没有主要含有硫化汞等微量元素, 在我国西南地区较为常见, 其独特的镇静安神, 清热解毒之功效, 受到了广泛欢迎。琥珀作为古代松科属植物的树脂, 其由长期埋藏于地下的松科类植物, 经久转化而成, 其味淡无臭, 在镇静安神的同时, 亦可以活血化瘀, 利尿通淋, 制作成为内芯, 放置于枕中, 对于缓解头痛有着极好的疗效。酸枣仁作为古今中外最具疗效的中药材, 主产于我国河北, 陕西等地区, 将其捣碎使用, 可养肾益心, 安神敛汗, 对于缓解阴虚肝郁所导致的潮热盗汗有着极好的效果。产于我国山东河南等地的柏子仁, 也是较为常见的安神类中药材, 将其生用, 对其独特性, 为可养心安神, 宁心静气, 对于缓解急躁易怒, 心虚气滞导致的失眠有很好的效果。主产于湖北、四川、江苏等地的蓼科植物何首乌的

干燥藤茎——夜交藤, 具有养心安神, 祛风通络之效用。远志是远志科植物远志或者卵叶远志的干燥根, 可宁心安神, 祛痰开窍, 消散痈肿。

## 三、中草药安神产品研究进展

### 1 中药药枕的研究进展

中药药枕是我国目前常见的中药材缓解失眠, 宁心安神的一种特色产品。其采用中医外治法中的芳香疗法这一特色技术, 在中医基础理论的指导下, 利用整体辨证, 内外调和的理论, 将具有芳香气味, 引经开窍, 通络行血为主的中药材饮片进行研制。当人体枕于中药药枕时, 通过刺激皮肤、经络腧穴、孔隙等部位以发挥其调和气血、定眩止痛、疏通经络、清利头目、活血化瘀等作用。吉林农业科技学院专家为改善人们的睡眠质量、有效缓解颈椎酸痛的问题, 研制中药安神助眠按摩护颈枕。以天然中药材采用最佳提取工艺制成香薰, 放置于枕头中。并以磁石为磁疗穴位按摩, 通过药效指标进行检测, 发现中药安神助眠按摩护颈枕有效使用者缓解颈肩部不适, 其安神助眠、抗疲劳功效及舒适度都表现良好, 同时具有使用方便、经济、有效、舒适的优点<sup>[1]</sup>。

### 2 中药泡脚包的研究进展

在我国人体经络理论之中, 足部是众多阴阳经络交汇之处, 与人体脏腑调和有着密切相关, 足部的气血调和, 有利于促进脏腑阴阳平衡。采用中药材泡脚包进行足部沐浴, 可以有效缓解失眠人群症状, 安神助眠, 加强人体内外循环。目前市面上常见的中药材安神泡脚包, 以酸枣仁为君药, 知母为臣药, 佐以川芎疏肝理气, 使以甘草和中缓急, 调和诸药。同时配伍夜交藤, 远志, 丹参以加强养血安神, 清心除烦的中药。可使肝血足, 烦热平, 心神安定而安眠, 从而达到养血安神, 清热除烦之目的<sup>[2]</sup>。效果优于口服中药, 避免了口服药对肠胃的刺激, 值得在临床医学中推广与应用。

## 四、讨论

在社会急速发展的今天, 在全民健康战略的实施之下, 加强中医适宜技术在医疗方面的应用, 有助于我国大健康战略体系建设, 同时有助于弘扬我国中医传统文化。加强中药材安神产品的研究, 缓解失眠症状, 对于我国各类人群的干扰, 是提升我国综合国力的需要, 也是社会发展的必然路径。因此我国各级研究机构和科研企业, 应深入研究中药材对于缓解失眠症状, 宁心安神的重要效果, 加强中医药材的社会利用率, 对于我国健康发展有着重要的意义。

### 参考文献:

[1] 王彬. 一种具有安神、消炎、镇痛功能的中药及枕头[P]. 吉林省: CN111973706A, 2020-11-24.

[2] 刘永. 一种安神中药香囊及其制备方法[P]. 安徽省: CN111840455A, 2020-10-30.

项目基金: 2020 年黑龙江省大学生创新创业训练计划项目(202010228035)。

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