

# 最具神奇功效的植物群体莫过于芳香植物

## 神奇的植物医生

文海南日报记者 单憬岗



薰衣草

胡椒,如今是海南很常见的作物,价格也不太高,在古代它却曾价值连城。那是因为在古代欧洲人没有冷藏和保鲜肉食的技术,而胡椒既可提升肉类的香气,还可掩盖腐臭的味道,因此很受欢迎,欧洲人不惜高价从东方收购胡椒。1976年英国女王访问美国,在纽约大教堂里郑重接受了279粒胡椒,以此象征美国偿还了欠英国279年的租金,由此胡椒的价值可见一斑。欧洲甚至有多场战争是因为胡椒而诱发的。1511年,葡萄牙率先从印尼满载胡椒等名贵香料返回欧洲,西班牙随后与葡萄牙大打出手并最终兼并了葡萄牙。十字军东征、美洲的发现等重大事件中,也都弥漫着胡椒辛辣的味道。

胡椒的神奇故事并非芳香植物中的特例。经过亿万年的进化,神奇的大自然为我们创造了无数神奇的植物,而其中具有最神奇功效的植物群体莫过于芳香植物。为了满足人们对芳香植物的好奇心,现在就让大家跟随我们的笔触,一起去认识生存在这地球上的芳香植物,是如何发挥其神奇的功效吧。

### 护肤美容

女皇武则天驻颜有术,她一直能够保持秀美容貌的一个重要原因就在于,善于利用芳香植物来保养自己。

《本草纲目》中收录了一个有名的美容秘方“益母草泽面方”,就是武则天发明的。益母草是妇科良药,既可内服,也可外敷,可治疗肤色发黑、祛除面部斑点和皱纹。“益母草泽面方”具体的做法是,每年农历五月五日采集根苗俱全的

益母草,草上不能带一点土;将其晒干、粉碎后过细罗,加入适量的面粉和水,调和成鸡蛋大小的团药,晒干。用黄泥土炉点火烧制,最后炼出的上等药丸应是药色洁白细腻。药丸制好取出后要凉透,放入瓷钵中,用玉锤(或鹿角锤)研粉,过细罗,再研,如此反复,越细越好,玉粉或鹿角粉也可掺入药内,然后将药放入瓷瓶密闭,用时再取。

唐代医学名家王焘曾解释这一药方说:一用这个药洗面就觉得手开始变得润滑,脸上也有了光泽,以后逐渐会面生血色,脸色红润;若长年使用可令妇女容颜焕发。

我国自古就有采用芳香植物进行美容美肤的历史,尤其被宫廷所青睐。武则天孙媳杨贵妃,每日在香汤沐浴中加入芳香植物,这不仅使其身上长期弥漫香气,同时也能保养皮肤。文艺复兴时期,西方流传着一种“匈牙利女王水”,主要由薄荷叶、迷迭香、柑橙花水、玫瑰花瓣及酒精等配制而成。匈牙利女王每天都会使用该芳香剂,这成为其保持青春美丽的秘密。

“我们可以通过熏香、沐浴、按摩等方法来利用芳香植物美容。”海南大学教授王健介绍说,芳香植物在滋润皮肤的同时,还能消除疲劳、促进血液循环、缓解肌肉酸痛等。例如古代用芳香植物根、茎、叶、花沐浴的养生疗法;现代利用精油及其相关产品如精华液、乳、霜等以薰香按摩、敷面、体泥、沐浴等方式,都能达到护肤美容保健的目的。

### 稳定情绪

在各类精神障碍疾病中,焦虑障碍是最为常见的,早在古希腊就

被发现了。目前,焦虑障碍的治疗主要是通过药物,如三环类抗焦虑药物、氟西汀等。但以药物去治疗年轻人的焦虑症,会带来药物依赖感,长时间服药对身心有较大伤害。

上海交大姚雷教授的实验室曾做了个实验,就是用他们配制的一种复方芳香植物精油,让焦虑症患者志愿者使用,效果非常明显。其实,芳香疗法是许多国家用来替代或辅助医学治疗最常用的方法之一。一些植物精油,如香蜂草、薰衣草、佛手柑、橙花油等,已经被用来治疗焦虑症等精神疾病。

其实,有些人还有这样的体验:置身水仙和紫罗丛中,原来暴躁、忧虑的人竟突然变得轻松自如、无忧无虑起来;而长期生活在香竺葵气味中,可舒张支气管平滑肌、平喘;苹果香气,可使高血压患者收缩压下降,舒张压降低;胡椒香气可以用来减少磁共振成像期间病人的焦虑和沮丧感。

国外已有人兴办“香味医院”,利用香味调节人的心理、生理机能,改变人的精神状态,从而达到治疗疾病和预防保健的作用。香味医院在心血管疾病、高血压、气管炎、哮喘、神经衰弱、失眠等疾病的治疗上已取得突破性进展。

“更为神奇的是逛逛芳香公园还能降血压、助睡眠。”王健说,近些年芳香疗法进一步扩展到环境应用中,上海闵行体育公园建成了首个保健型芳香植物园,根据芳香植物种类及其保健效果的不同,分为“助睡眠”和“降血压”两个功能区。

### 抗菌杀虫

夏天来了,蚊虫大量繁衍,不仅影响人类的休息,甚至连家禽家畜也难以幸免。

2015年,在浙江金华农科院做了一个有趣的试验,就是利用天然芳香植物来改善猪场环境。他们用天然芳香植物对猪场进行绿化,改善猪舍外部环境和内部小气候。结果在种植鱼腥草等芳香植物后,猪舍内的有毒气体明显下降;在种植驱蚊香草后,母猪产活仔的头数和重量都显著提高。

从古至今,芳香植物的抗菌性、杀虫性都被世人所熟知。欧洲人在对肉类进行腌制中,就采用了豆蔻和丁香等香料。我国自古以来,在驱疫避秽中就常用到菖蒲和艾叶等,每到端午就会采用香料来熏燃,从而有效杀灭害虫,减少疾病。20世纪60年代初,法国政府在进行肺结核病普查时,发现Coly香水厂的女工们无一患肺病。经过研究发现,芳香植物精油对葡萄球菌、大肠杆菌、真菌都有一定的抵抗能力。

芳香植物不仅能抗菌杀虫,甚至能够消灭农业害虫。

桃蚜是重要的农业害虫,为害的大田和温室作物多达350余种,还可传播100多种植物病毒。人们苦于找不到高效的驱避物质,以控制有翅蚜向作物田的降落。为此,河南农业大学植物保护学院做了个实验,利用山奈、折白芷和广陈皮3种芳香植物来清除蚜虫。

结果发现,3种芳香植物对有翅桃蚜的驱避率分别达62.04%、56.79%和40.75%,明显高于专用的蚜虫驱避活性化合物水杨酸甲酯。☑

## 古今中外的芳香疗法

文海南日报记者 单憬岗

闻着芳香植物,可以降低孕妇分娩的疼痛?这是科学证实的真事。

英国科研人员伯恩斯对英国1990-1998年间8058位使用芳香疗法协助分娩的妇女进行了调查,发现超过一半的妇女认为芳香疗法对她们分娩很有帮助。广东医学院研究员黄雪群对262例孕妇的研究也表明,芳香疗法能有效减轻初产孕妇在生产过程中的疼痛程度,自然分娩率显著提高。

芳香疗法被称为是“古文明的艺术”。早在5000多年前,古埃及人就开始使用香油香膏了。考古学家在金字塔的挖掘过程中,发现有压榨或蒸馏植物的器具,还有不少关于化妆品、按摩膏和药物的记载。20世纪初,法国化学教授盖·特佛赛首先发现薰衣草精油可以疗伤,并于1920年撰写了世界上最早的“芳香疗法”专著。

中国是世界上最早使用芳香疗法的国家之一。中医自古就有“芳香开窍”的理论,认为芳香的物质能辟秽,开窍醒神,疏通经络,调整气血,调和阴阳,促使机体内外协调统一,达到防病治病的效果。

在先秦文献中,《山海经》记载薰衣草“佩之可以已病”。《本草纲目》记载“香木”类35种,“芳草”类56种;此外还介绍了涂法、擦法、敷法、扑法、吹法、含漱法、浴法等芳香疗法的给药方式。清代曹雪芹的《红楼梦》中也有芳香疗法的应用写照:如“冷香丸”、食用的玫瑰洁露、木犀清露等。

现代,人们已利用各种芳香药来防治疾病。如北京的卫生香有预防感冒、提神醒脑的作用;安徽的健身浴液,对治疗慢性湿疹、痰痒症、毛囊炎等皮肤病均有良好的作用。☑



玫瑰花干



益母草