

闻香也治病？

■ 海南日报全媒体记者 邱江华

利用香气舒缓情绪，提升心理健康

芳香疗法属于一种自然疗法



芳香疗法自古有之

“芳香疗法作为一种自然疗法，是具有科学理论依据的，可以解决患者身体和心灵的多种问题。”海南省中医院治未病中心主任程亚伟介绍。

在生理层面，芳香疗法一定程度上有助于预防疾病的产生，用贴近自然的方式舒缓患者各种病患症状的不适，协助疾病后的康复；在心理层面，芳香疗法可以帮助患者解决心理问题，如失眠、恐惧、失落无助等。

芳香疗法为何这么神奇？其作用机理是什么？

程亚伟表示，芳香疗法是利用从芳香植物中提取出的芳香分子，经过涂抹、吸嗅、熏香等各种方式，经由呼吸、皮肤或血液循环进入体内，调理和改善人的身体与心理状态的自然疗法。

“中医认为，气味无孔不入，香药中的特殊气味通过口、鼻、皮毛等孔窍进入体内，可以影响五脏的功能，平衡气血，调和脏腑，祛病强身。同时，香气分子对于人的情绪和心理也有着非常好的舒缓和放松的作用。”她补充说。

那么，如何使用芳香疗法？

程亚伟称，芳香疗法的使用方法丰富多样，按照作用部位可以分为嗅觉、触觉和口服3类。在临床应用中常将3种治疗方式相结合，形成更有效的治疗方式。吸入法、香薰法、芳香蜡烛、香瓶、干香花等方法都是通过嗅觉作用于人体。

按摩法、沐浴法、淋浴法、敷布、润肤乳和面霜等方法则是通过触觉作用于人体。芳香精油也可经口服用，不过，内服精油会使精油与体内的处方药物一起作用发生反应，必须谨慎使用。

芳香疗法也可与多种中医技术相结合实现联合应用，如针灸疗法、推拿疗法、耳穴压豆等中医技术。由于操作简便、不良反应少、安全可靠，近年来，芳香疗法逐渐被广泛应用于医疗卫生领域，这种蕴含人文关怀的疗法被更多人接受、喜爱。

开启更多应用场景

若追溯起来，芳香疗法已有六千多年的历史。在古埃及，人们使用一种浸渍方法从芳香植物中萃取出精油，沐浴后用芳香精油进行按摩，起到保护肌肤的作用。在11世纪前后的阿拉伯，一名医生发明了水蒸气蒸馏法，从玫瑰花中蒸出玫瑰油，堪称现代蒸馏法提取精油的先驱。

在中国，芳香疗法同样源远流长。

早在殷商甲骨文中，我国就有熏燎、艾蒸和酿制香酒的记载，至周代就有佩戴香囊、沐浴兰汤的习俗。马王堆汉墓出土了一批香囊、熏炉，内有辛夷、佩兰、茅香等芳香类药物。这些都说明了当时就有用芳香药防治疾病、辟秽消毒、清洁环境的风俗习惯。

从秦汉时期到唐代，随着民族融合和对外贸易日渐繁荣，香药的品种进一步丰富，为中医药芳香疗法的应用创造了物质条件。同时，随着中医药理论和技术的进步，香药剂型类别增多，散剂、洗剂等开始出现。

明代李时珍所著《本草纲目》记载香木类35种、芳草类56种，详细介绍了各种香料在芳香治病和芳香养生方面的应用。其中，涂法、擦法、敷法、扑法、吹法、含漱法、浴法等芳香疗法，大致记录了医者的给药方式。

清代芳香疗法的研究与实践产生了质的飞跃。吴师机《理瀹骈文》对芳香疗法的作用机理、辨证论治、药物选择、用法用量、注意事项等作了系统的阐述，使芳香疗法有了完整的理论体系。

程亚伟表示，我国传统芳香疗法是采用有芳香气味的中草药（芳香药），制成各种剂型或香品以供使用，达到祛病健身、美化生活、洁净环境、陶冶性情之作用，有“药香同源”之说。

芳香药气味辛香，性偏温燥，主归心、肝、脾、肺经，能化湿（辟秽）、行气、开窍、通经止痛、去腐消肿等，用法包括内服和外用。海南正在大力推广种植南药，其中的五指桃、益智、莪术等，均为芳香植物。

家庭自制精油小配方

缓解压力

薰衣草精油4滴+橙花精油2滴+苦橙叶精油2滴
在香薰炉中加入2/3的水，按比例滴入精油，然后点燃无烟蜡烛

增强记忆

迷迭香2滴+柠檬3滴+基础油10ml

焦虑缓解

喷雾：薰衣草3滴+罗马洋甘菊2滴+蒸馏水50ml

缓解失眠

快乐鼠尾草精油3滴+岩兰草精油2滴+薰衣草精油2滴，直接滴入香薰机内进行香薰

（侯赛/辑 许丽/制图）

芳香疗法随着经验的积累、理论的提高而不断发展完善。近十几年来，越来越多的医院、诊所、SPA馆都提供芳香疗法，芳香疗法走进更多人的生活，开启更多应用场景。

“比如，抗疫期间，大家熟悉的香囊，就是芳香疗法的代表，此外，我们团队还创新研发了健脾、安神、提神、养心、护肾、降压、驱蚊、宣通鼻窍等十款不同功能的香囊，很好地起到辅助临床治疗的作用。”程亚伟说。

在改善记忆和认知方面，我国已有多家医疗机构采用芳香疗法帮助改善老人认知障碍。上海推出国内首个“中医芳香病房”，通过扩香机释放中药挥发物，患者上呼吸道感染率降低33%，焦虑评分下降了40%。

另据成都市第四人民医院临床试验，在对90余位认知障碍患者进行芳香疗法后，70%的患者焦虑、失眠症状缓解，部分患者甚至能清晰回忆起遗忘多年的往事。一位患者感慨：“闻到熟悉的药香，仿佛回到了小时候奶奶的中药铺。”

在调节生理机能方面，一些芳香植物的气味能够调节人体自主神经系统的平衡，进而影响内分泌和免疫系统。像佛手柑的香气能降低交感神经兴奋度，使副交感神经相对活跃，让身体处于放松状态，有助于缓解因抑郁导致的身体不适，如失眠等，间接改善抑郁症状。

此外，芳香疗法还能够缓解焦虑，舒缓情绪。宜人的香气能让人心情愉悦，分散注意力，减轻负面情绪的影响。比如玫瑰的香气具有安抚情绪的作用，抑郁患者闻到玫瑰香时，能在一定程度上缓解焦虑、悲伤等情绪，使心情得到舒缓。

“近些年，人们对健康的关注度持续上升，芳香疗法因结合了中医养生及满足现代高品质的养生需求，已经能很好地融入医疗乃至生活中。”程亚伟认为，未来，随着科技进步和人们对自然疗法的不断追求，芳香疗法将会走进更多有需要的人群，让大众在芳香四溢的氛围中乐享健康。



如何科学用香？

■ 海南日报全媒体记者 邱江华

古今中外，芳香疗法的价值不断凸显。不过，并非所有人都适合这种疗法，广东省中医院海南医院（海南省中医院）治未病中心主任程亚伟提示：“芳香疗法需在专业医师指导下进行，根据个人需求和身体状况选择合适方法，避免盲目跟风，选择天然、安全的产品，才能真正享受香气带来的益处。”

比如，在使用精油的过程中，有一些注意事项需要牢记：

选择高质量的精油。务必确保精油源自优质植物，且未添加任何化学物质或人工香料。购买时，要核实精油的纯度和安全性。

稀释精油。大多数单方精油浓度较高，直接接触皮肤可能引起刺激或过敏。使用前，应将精油与基础油（例如甜杏仁油、橄榄油等）混合稀释。一般建议，取几滴精油与一汤匙基础油混合使用。

了解精油的安全性。并非所有精油都适合每个人使用，某些精油可能引起过敏或与药物产生相互作用。在尝试新精油前，建议先在小面积皮肤上进行斑贴测试，以确保不会产生不适。孕妇、哺乳期妇女、儿童或有特定健康问题的人士，在使用精油前应咨询医生或专业芳香疗法师的意见。

避免过量使用。尽管精油具有多种益处，但过量使用可能导致皮肤刺激、头痛等不良反应。请遵循产品说明或专业芳香疗法师的建议，适量使用精油。特别注意，不建议口服精油，并应妥善保存，置于儿童无法触及的地方。

注意使用环境。使用精油时，确保环境通风良好，避免长时间暴露于精油气味中。对于某些人而言，特定精油的气味可能引发头痛、恶心等不适症状。

目前，已被认识和使用的单方精油有300多种，其功效各有不同。比如，薰衣草精油能促进细胞再生，加速伤口愈合，收敛油性及暗疮皮肤。它还可以减少压力、缓解焦虑抑郁情绪，对改善失眠也有明显效果。柠檬精油可去除死细胞，促进胶原蛋白产生，淡化黑色素，对油腻的皮肤有净化功效。同时，柠檬精油可使血液循环，减轻静脉曲张部位的压力。

此外，薄荷精油具有双重疗效，热的时候能清凉，冷时则可温暖身躯，其清凉特性可暂时缓解鼻塞等感冒症状。茶树精油主要有杀菌消炎、收敛毛孔的作用；佛手柑精油可以缓解晒伤、粉刺，安抚情绪等。

“可以根据自己对味道的喜好来选择精油。要特别注意的是，孕妇和儿童需小心使用芳香疗法。尤其是麝香类，孕妇需完全避开，因为麝香有活血行气的作用，孕妇使用会直接影响到胎儿。”程亚伟指出，如果是儿童使用，则需注意低浓度、低剂量原则，且在情绪调节好后，就应停止周期性使用。

H 手术台

术后口渴难忍，还在用棉签蘸水？

医生：当心越涂越干！

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 冯琼

手术结束，伤口疼痛或许尚可忍受，但那干得像沙漠般的喉咙，却让不少患者倍感煎熬。明明渴得嘴唇起皮，却因医嘱限制只能小抿一口润唇，这种经历您是否有过？海南省人民医院胃肠外科一区医生为大家答疑解惑。

术后为何“嗓子冒烟”？手术后异常口渴并非错觉，通常由多种因素叠加导致：

- **身体脱水：**术前为避免麻醉风险需禁食禁水；术中失血、体液流失等，都会导致体内水分不足。

- **药物影响：**麻醉药（如阿托品、吗啡）及术后止痛药、抗生素等，会抑制唾液分泌，引发口干。

- **氧气治疗：**术后常需吸氧促进伤口愈合。但医用氧气通常经过干燥处理（湿度低），直接吸入会降低口腔和呼吸道湿度。

- **手术应激反应：**身体的应激反应，如抗利尿激素分泌异常、炎症因子释放、交感神经兴奋、应激性高血糖等，都可能抑制唾液分泌或加剧口渴。

面对口渴，许多患者和家属第一反应是用棉签蘸水湿润嘴唇。但这个方法不仅效果有限，还可能适得其反甚至带来风险：嘴唇黏膜薄，无角质层，蘸水仅能短暂湿润表面，无法真正解渴。水分蒸发后，反而可能带走更多水分，越涂越干。棉签若伸入过深，易刺激咽喉引发恶心呕吐。泡软的棉签头若脱落，有被误吸导致呛咳甚至窒息的风险。

告别棉签，更安全有效的缓解方法在这里：

- **口腔喷雾剂：**使用特制的甘油生理盐水、柠檬水、薄荷醇或维生素C喷雾。对准口腔左右两侧各喷2~3下，每2小时重复一次。不仅能直接湿润口腔，还能温和刺激唾液腺分泌。

- **黄瓜片贴敷：**将新鲜黄瓜切成薄片（约0.3~0.5厘米），贴敷在口腔黏膜上。水分不足时及时更换。黄瓜含水量高达98%，既能持续润泽口腔，其甘甜清香还能反射性刺激唾液分泌。

- **口含冰块或冷敷：**口含小冰块（注意防呛），或用毛巾包裹冰块冷敷脸颊外侧、脖子两侧。低温刺激能帮助促进唾液分泌。

- **穴位按压（需专业指导）：**按压如“水泉穴”、“鱼际穴”、“尺泽穴”等特定穴位可能有助于缓解口干。

- **优化环境：**保持病房温度适宜、通风良好、安静。必要时使用加湿器增加空气湿度，提升整体舒适度。

H 门诊连线

孩子肚脐“凸”出怎么办？

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 符王润

在普外科门诊，时常能看到爸爸妈妈们抱着宝宝，一脸焦急地询问：“医生，您快看看，我家宝宝肚脐这里鼓出来一个大包，有时候特别明显，有时候好像又缩回去了，这到底是怎么回事？”经过医生的仔细检查，再结合家长描述的宝宝情况，答案往往指向一个在婴幼儿中相当常见的现象——脐疝。

海南妇女儿童医院中心小儿外科主任医师董琦介绍，脐疝就是宝宝肚子里的一些东西（主要是小肠），通过肚脐眼那个还没完全长结实的小洞（脐环），鼓到了外面来，在肚脐处形成一个柔软的、圆圆的包块。这个包块特别“调皮”，当宝宝使劲哭闹、咳嗽或者用力拉大便的时候，它就会鼓得特别明显；而当宝宝安静下来，放松的时候，这个小包通常又能自己乖乖地缩回去，宝宝一般也不会觉得疼或者难受。

那么，这个鼓出来的包，会不会对宝宝有不好的影响呢？

首先，脐疝的自愈率非常高。随着宝宝一天天长大，腹壁的肌肉会逐渐发育强壮起来，那个没长好的小洞（脐环）绝大多数会在宝宝1到2岁之前慢慢闭合。其次，脐疝本身是无痛无害的。只要没有出现并发症，它不会影响宝宝的消化吸收，更不会耽误宝宝的营养摄入和生长发育。最后，也是非常重要的一点：通常不需要特殊的干预治疗。很多家长会听说或者想到使用“脐疝带”“脐疝贴”或者用东西压住肚脐。医生提醒：不建议常规使用这些方法。强行压迫不仅效果不确切，反而可能增加宝宝娇嫩皮肤损伤、过敏甚至感染的风险。如果因为特殊情况（比如巨大疝或早产儿护理需要），确实考虑在6个月内使用脐疝带或贴，也一定要在医生的专业指导下进行。

当然，并非所有情况下都可以高枕无忧。有几种需要家长高度警惕并立即带宝宝就医的情形，这通常提示可能发生了危险的并发症——脐疝嵌顿。当宝宝的肚脐鼓包变得又硬又红，摸上去宝宝明显感觉痛，而且无论怎么轻轻按都推不回去；或者宝宝出现持续不停的哭闹（可能因为疼痛），拒绝吃奶/吃东西，甚至呕吐（可能肠道堵住了）；或者鼓包的颜色看起来发紫、发暗甚至发黑（这是组织缺血坏死的警告信号）。

在宝宝有脐疝的这段时间里，家长真正能做且应该做好的事情是什么呢？核心原则就是：科学观察，精心护理，避免不必要的折腾！