

信報

財經月刊

HONG KONG ECONOMIC JOURNAL MONTHLY

509

8/2019

HK\$45

香港危中有機 金融戰開打



莊梓：中央「十一」秋後算賬
聯儲局轉鴿 美股下半年無憂
李鴻章是否賣國賊？
榴槤茛菪香或臭：基因決定

揭秘連登幕後「大腦」



芳香療法紓壓 安神助眠

筆者在前兩篇曾談論中醫的七情致病及相關的食療選方，本篇則探討中醫如何利用芳香精油紓緩情緒壓力達至安神助眠的效果。

芳香療法 (Aromatherapy) 是利用從芳香植物提煉出來的純淨精油做媒介，通過按摩、浸浴、薰香等方式，經由呼吸道或皮膚吸收進入體內，來達到紓緩精神壓力與增進身體健康的一種自然療法。它被用作治病的一種輔助性療法，屬於自然療法或另類療法。

芳香療法起源於古埃及，古埃及人浴後用精油按摩身體，並用之處理木乃伊；希臘人亦把精油應用在醫療和化妝方面；近百多年在歐洲流行，初時應用於宗教儀式、冥想、紓緩精神壓力及保健方面。最早對芳香療法進行研究的是一名法國化學家 Rene Maurice Gattefosse，他於 1910 年發現薰衣草精油有治療作用，並展開相關的研究。他於 1928 年在科學期刊上發表了研究成果，並首創「Aromatherapy」這名詞，被稱為「芳香療法之父」。

芳香療法的出現，成為傳統醫學療法以外的一種輔助性療法，從另一角度來看亦可以被理解為 SPA，又稱水療的一部分，就是利用植物芳香精油，通過結合「香薰」、「按摩」和「浸浴」等方法，調節人體的生理和心理狀態，促進新陳代謝，刺激人體的觸覺、嗅覺和腦力思維以產生一種身心紓緩的愉快感覺。有研究發現，精油（特別是薰衣草和迷迭香）中的化學成分被人體吸入後，經鼻腔嗅神經把刺激傳至大腦邊緣系統的杏仁核及海馬迴，前者控制情緒反應，後者促進恢復記憶。再者，當香味傳送到大腦的下視丘時，結合控制內臟活動和情緒反應的自主神經系統和內分泌系統的作用，紓緩緊

張及焦慮不安的情緒，並促進積極樂觀的心態。

總的來說「芳香療法」被認為對健康的促進作用除紓緩緊張壓力及焦慮狀態外，還包括：(1) 減輕頭痛及偏頭痛；(2) 改善胃腸功能；(3) 促進睡眠；(4) 提高免疫力；(5) 輔助抵抗細菌、病毒、霉菌的感染；(6) 協助治療哮喘、關節炎、外周神經損傷、性功能低下；(7) 減低癌症化療的副作用。

煙熏療法透疹散毒

中醫典籍並無使用精油作治療疾病的記載，亦未有明確肯定利用精油治病的療效，只認為芳香療法屬於養身、保健和調控情志的範圍。不過，傳統中醫有與芳香療法近似的煙熏療法，是利用藥物燃燒後的氣味來治療疾病的一種古老方法。遠在戰國時期的《莊子》有「越人熏之以艾」的記載，同一時期的《五十二病方》亦有燃燒艾和柳葦的煙熏治病記載；西漢的《熏爐銘》顯示當時社會用熏爐進行衛生防疫；東漢的張仲景則用雄黃散熏治肛門疾病；唐孫思邈用全身熏治法治療婦人頑癬；宋《聖濟總錄》記載用筒熏法進行急救；清朝更有不少煙熏防治疾病的方法。煙熏法的治病機理是直接用藥物煙熏，以產生開竅醒腦、殺蟲止癢、通絡止痛、化痰止咳、透疹散毒和保健的效果，不過尚未見有用來紓緩情緒的記載。

作者學貫中西，現為臨床生化顧問及香港註冊中醫師。早年獲香港中文大學臨床生化博士及香港浸會大學中醫藥學博士學位，並取得英國生物醫療科學學院高級院士、英國皇家化學學院高級院士，是認可化驗師及特許科學家。現任香港衛生護理專業人員協會會長及亞洲抗衰老協會會長。

除了煙熏療法，中醫還有一種將芳香性藥物裝入小布袋或香囊內，並佩戴在身上以防治疾病的香佩療法，也是有悠久歷史的療法。早在春秋戰國時期就有香佩療法的記載，《山海經》云：「熏草……佩之可以已癘（防穢避邪）。」

香囊佩身避疫邪

此外，《荀子》、《楚辭》亦有相關的記載，當時民間多佩帶薰草、蘭花等。漢《中藏經》記載用絳囊盛安息香末防治傳屍（相當於肺結核病）、肺痿、肺氣、瘡瘡等。明《本草綱目》有用麝香做成香佩以治療發噩夢。時至今日，仍然有些地區的人於端午節時把香囊佩帶於小童身上，以避疫邪。香佩療法在臨床應用於多方面，包括防疫癘（流行性傳染病）、四時感冒、寒性頭痛、眩暈、高血壓、頸椎病、鼻炎、蕁麻疹等，亦可用來治療與情緒病互為因果的心悸、失眠（有小方用朱砂3克、靈磁石6克、研末放入布袋，把布袋固定於帽子內，戴在頭上以安神助眠）。

筆者通過臨床觀察，發現把精油塗於中醫常用的鎮靜安神穴位，對部分人或可起助眠作用。對受壓力及焦慮不安情緒困擾的人來說，充足而優質的睡眠十分重要。中醫認識到人體有些穴位經針灸或按壓刺激後可起到舒緩緊張情緒及安神助眠的作用，包括百會、安眠、風池、神門、內關、湧泉等（見

表）。具體的使用方法如下：

（1）每晚臨睡前約半小時內任何時間使用一滴精油塗於兩至三個穴位上，每個穴位不應多於一滴，否則可能會有反效果。

（2）使用精油助眠，宜兩、三組穴位交替使用，每次兩至三個，每周交換1次。

（3）皮膚敏感者須小心觀察，如出現皮膚敏感反應如皮疹、痕癢、紅腫等情況，應立即停用，如情況嚴重應盡快求醫。

建議選用下列之精油：

（1）薰衣草（Lavender）

能平衡情緒及鎮靜，能幫助舒緩中樞神經，常用於減壓及失眠。當感到壓力或焦慮而難以入睡的時候，薰衣草的安神作用可有助入眠。

（2）雪松木（Cedar Wood）

對於心理及精神緊張、焦慮、強迫症及恐懼等症狀有安撫及舒緩作用，可降壓及改善睡眠質素，亦有助沉思冥想。

（3）迷迭香（Rosemary）

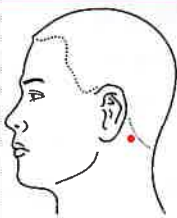
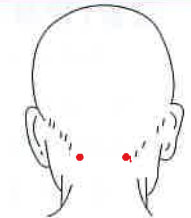
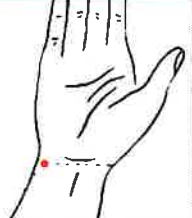
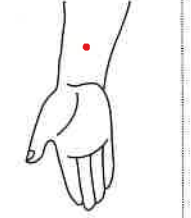
具有鎮靜安神、醒腦作用，亦有助舒緩消化不良和胃痛。可改善失眠、心悸、頭痛、消化不良等。

患有低血壓及懷孕婦女忌用上述方法。

主要參考資料：

裘沛然主編：《中國中醫獨特療法大全》，文匯出版社，1991。

使用精油安神助眠之穴位

1、百會穴	2、安眠穴	3、風池穴	4、神門穴	5、內關穴	6、湧泉穴
					
定位：在頭頂部，前髮際正中直上五寸，或兩耳尖連線的中點處。	定位：位於頸後雙耳後下部，約耳珠與髮際凹陷中，屬經外奇穴。	定位：在後頸部，枕骨之下，胸鎖乳突肌與斜方肌上端的凹陷處。	定位：位於雙側手腕橫紋中尾指對下的肌腱凹陷中。	定位：位於雙側腕橫紋上二寸，手臂內側的肌腱之間。	定位：是足少陰腎經的起始穴位，位於腳底前三分之一處（不計腳趾），當屈趾時腳底正中的凹陷中。