

1 芳香疗法改善认知障碍

在人们衰老过程中,嗅觉会先于认知功能出现衰退。据《柳叶刀》子刊数据:全球痴呆患者中,60%存在嗅觉减退,且嗅觉损伤程度与痴呆风险正相关。

而在老年人卧室中每晚飘荡两小时的香味,经过长达六个月的持续影响,竟然能让记忆力得到显著提升,为预防老年痴呆症提供了新可能。美国加利福尼亚大学欧文分校的这一发现,最近在《神经科学前沿》上发表。

在涉及多名60岁至85岁的参与者中,研究人员选取了7种有代表性的精油香氛:玫瑰、橙子、桉树、柠檬、薄荷、迷迭香和薰衣草。“闻香组”每晚只需闻一种气味2小时,7种气味交替嗅闻,持续6个月,令人惊喜的是,6个月过后,参与者的记忆力显著提升了226%!

此前,研究团队已在中度痴呆症患者身上进行了另一项实验,让他们每日两次接触40种不同的气味。结果显示,气味刺激不仅有助于患者增强记忆力和语言能力,还有助于缓解抑郁等症。

日本的一项研究也发现:通过迷迭香+柠檬(白天提神)、薰衣草+橘子(晚上助眠)的组合疗法,65岁以上老人认知衰退速度减缓,脑细胞活化率提升30%。

而在办公室扩散迷迭香精油3小时后,员工认知测试准确率提升了14%。

在我国,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实验,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。”

阿尔茨海默病是一种严重的神经退行性疾病,影响记忆、思维和社交能力。据世卫组织报告:目前全球至少有5500万人患有阿尔茨海默病;预计到2050年这一数字将超过1.5亿,芳香疗法等非药物干预法,或成重要的治疗方向。

2 香味如何“唤醒”大脑

人类嗅觉系统堪称大自然的奇迹——它不像视觉、听觉需经层层“翻译”,而是通过嗅觉神经直接与大脑的“记忆中枢”海马体、“情绪开关”杏仁核相连。

当香气分子钻入鼻腔后,仅需3个突触,便能激活海马体的神经元,触发深埋在时光中的记忆。这种“直达”机制,正是为何某些气味能瞬间唤醒童年回忆的奥秘。

据刊登于《神经科学前沿》的研究发现:夜间嗅吸特定香气后,大脑左钩束通路(负责信息传递)的完整性显著提升。

这一发现暗示,香气可能通过促进大脑“排毒”,减少神经元损伤,从而延缓认知衰退。

比如,薰衣草精油中的“芳樟醇”具有镇静作用,柠檬中的“柠檬烯”能提升多巴胺水平,迷迭香中的“1,8-桉叶素”可增强乙酰胆碱传递(与记忆相关)。

迷迭香和鼠尾草中的化合物“羧基肽酸”,可减少大脑中淀粉样蛋白和tau蛋白的堆积——这两种蛋白正是阿尔茨海默病的标志性病理特征。在小鼠实验中,该成分使患病个体的认知能力,几乎恢复至正常水平。

美国得克萨斯大学安德森癌症中心2024年的临床研究还发现:乳腺癌患者术后雾化吸入姜精油,恶心发生率降低37%;配合薄荷精油穴位按摩,镇痛药用量减少了22%。

随着基因检测与脑机接口技术的发展,科学家正探索“精准香疗”。例如,通过分析患者APOE基因型(阿尔茨海默病风险基因),定制“迷迭香+姜黄素”组合,以针对性抑制β淀粉样蛋白沉积。

闻香疗疾

——开启浪漫的治愈之旅吧

近期,多国科学家通过实验证实:夜间嗅吸特定香味,不仅能显著增强记忆力、改善认知功能,甚至可能延缓痴呆进程。这一突破性发现,为全球5500万患者及其家庭带来了新曙光。

主笔:于梅君

◆ 安神定志香囊

合欢花 玫瑰花 艾叶 薄荷 藿香 石菖蒲 白芷

◆ 提神解困香囊

冰片 樟脑 桂皮 川芎 白芷 苍术 薄荷 丁香

◆ 芳香祛湿香囊

丁香 佩兰 藿香 苍术 陈皮



◆ 驱蚊防虫香囊

佩兰 艾叶 广藿香

◆ 薄荷精油

清新提神 有助缓解头痛和疲劳

◆ 佛手精油

具有清新的香气
有抗抑郁和舒缓压力的作用

◆ 肉桂精油

有助温中驱寒
常用于舒缓身体疼痛等不适症状

◆ 丁香精油

具有温和的镇痛和抗菌作用
有助于提高免疫力

3 中医视角:香气与脏腑的“对话”

古人早有“闻香养生”的传统。中医认为,香气是天地之精华,与人体脏腑相通。

早在殷商时期,甲骨文中便出现了“紫”“燎”“香”等文字。周代民间出现佩香囊、悬艾草、沐浴兰汤等辟瘟除秽的习俗。中医芳香疗法的文献记载最早见于《山海经》,书中记载薰草“佩之可以已疴”。

唐代,由于对外贸易不断扩大,大量芳香类药物被引进中国并获得广泛应用。药王孙思邈用白芷、川芎、通草、细辛、辛夷等芳香性药物制成香膏治疗鼻塞。《本草问答》中也有“闻香祛病、解郁助眠”的记载。

中医理论认为,芳香中药常具“辛香之气”,还有化湿、开窍、辟秽等作用。《本草纲目》明确记载了芳香疗法中的擦法、敷法、扑法等用药方法。清代中医典籍《理渝骈文》,则系统阐述了中医芳香疗法的作用机制、辨证论治、药物选择、用药剂量等。

中药芳香疗法主要是通过吸入、透皮、口服等方式给药,目前最常用的有香薰、精油搭配按摩等方式。除传统的香囊、香膏等剂型外,还有精油、喷雾剂、贴敷剂、洗浴剂等新剂型。

比如,使用香囊可固护肺的门户,抵御外邪。制作香囊时,只需将药材等量研磨成粗粉末,混合放入棉纱布袋内即可,可随身佩戴,或置于车内、家中。中药香囊建议1-2周更换一次,或待闻不到药材香味时即可更换。

《自然·神经科学》发表的一项双盲实验发现,当参与者不知情时,薰衣草香气的认知提升效果减弱30%。这提示,未来研究需进一步区分“心理预期”与“生理作用”的贡献。

“闻香疗疾”还需讲究科学、避免风险。美国环保署曾警告,部分合成香料可能含有邻苯二甲酸酯等有害物质,长期接触可能影响生殖健康,因此应选择天然植物精油,避免使用成分不明的香氛产品。

中国消费者协会也提醒,室内香薰使用不当,可能导致一氧化碳、甲醛超标,引发头晕、头痛。使用香薰时要保持通风,避免长时间密闭空间使用。

对芳香疗法,孕妇和儿童也需小心使

用。尤其是夹竹桃、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。

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。如果天天给孩子使用薰衣草,临床上引发性早熟的概率。

精油一定要选择自己喜欢的味道。有些人闻不惯薰衣草味但又有助眠诉求时,强制性使用薰衣草精油,反而起不到助眠效果。

另外还需注意过敏性。比如柠檬、甜橙、佛手柑、野橘等精油含有呋喃香豆素成分,可造成光敏(光毒性)作用,所以在使用前,可先进行过敏性测试,再进行周期性芳香疗法。

需要提醒的是,芳香疗法主要为辅助作用,如遇本身有疾病或慢性病急性发作等状况,还需去医院及时就诊,对症下药。

精油一定要选择自己喜欢的味道。有些人闻不惯薰衣草味但又有助眠诉求时,强制性使用薰衣草精油,反而起不到助眠效果。

另外还需注意过敏性。比如柠檬、甜橙、佛手柑、野橘等精油含有呋喃香豆素成分,可造成光敏(光毒性)作用,所以在使用前,可先进行过敏性测试,再进行周期性芳香疗法。

需要提醒的是,芳香疗法主要为辅助作用,如遇本身有疾病或慢性病急性发作等状况,还需去医院及时就诊,对症下药。

知多一点

从古代中医的“闻香治病”到现代科学的“嗅觉干预”,香气与健康的联系正被不断揭示。

未来,随着研究深入和技术进步,闻香疗法有望成为改善认知、调节情绪、辅助治疗的重要手段。但需注意,科学使用是关键,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。

不同精油效果不同

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,对油腻的发肤有净化功效。同时,柠檬精油可使血液畅通,减轻静脉曲张部位的压力。

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,可用于感冒的辅助治疗。

迷迭香精油具有清洁肌肤、生发养发的功效,还能增进记忆力、让头脑更加清醒;乳香精油主要用于治疗痛经和缓解经前期综合征,对风湿关节炎、肌肉酸痛等有一定效果。

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;快乐鼠尾草精油含有雌性荷尔蒙,是子宫与荷尔蒙平衡的良好补药,也可调节焦虑抑郁情绪;丝柏精油则有收缩血管、改善失禁、降低浮肿等功效。

家庭自制精油小配方

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。

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。

香薰还要选对方法

闻香疗疾,首先要选择天然精油,确保产品标注“100%纯植物提取”,避免化学合成香精。稀释后再使用,单方精油浓度高,需与基础油(如甜杏仁油)按1:10稀释。

使用香薰机,每次薰30分钟,保持环境通风;嗅吸法,将1滴精油滴于手心,搓热后深呼吸;局部按摩,用稀释后的精油按摩太阳穴、颈部。

忙碌工作一天后,回家调配一点精油熏香,不仅能舒缓压力,还有一种浪漫气息。不过,孕妇、儿童慎用,某些精油可能引起过敏或影响激素平衡;禁止口服,精油需通过呼吸或皮肤吸收,误食可能导致中毒;避免过量,否则可能引发头痛、恶心,建议每日使用不超过3次。

