



# 中医香疗让「古香」散发出「今韵」 「闻香」可以治病



## “香气治病”的历史

中医香疗，听起来貌似是个很新颖的概念，其实中医香疗的历史非常悠久。

早在远古时期，原始人在用火时发现植物燃烧时散发的芳香气味，被人闻吸后会产生一些作用，慢慢地给原始人以启发，这可能就是中医香疗的起源。

周代已有薰香、采香的习俗，《周礼》有以“莽草薰之”“焚牡菊以灰洒之”等通过薰香来防治害虫的描述。此时，艾草也逐渐为广大百姓所接受，《孟子》里就有“七年之病，求三年之艾”的记录。

艾草是影响中华民族健康的一棵重要的草，也是在芳香中药里面非常具有代表性的植物。每逢端午节，我们在门前挂上艾草，起到芳香避秽的作用。艾草的用途非常广泛，尤其是艾草熏烧时可以将气味散发出来，不仅可以治疗多种疾病，还能抑制病菌在空气中传播，从而有效预防瘟疫。孙思邈的《备急千金要方》中记载了通过吸艾烟来治疗咳嗽，不过大家最熟悉的用法应该还是艾灸。

随着各种芳香中药种类的增多，再加上海上丝绸之路往来频繁，大量进口香料陆续传入中国，中医香疗的形式也越来越多。在民间自古就有“带个香草袋，不怕五虫害”的说法。香囊不仅作为古人随身的饰品，而且还具有清香驱虫、避瘟防病的功能。



故宫博物馆金缕花嵌玉石香囊

西汉理学家戴德所著《大戴礼记》中记载了“沐浴兰汤”的古俗，其实就是中医香疗中的香浴法。其中“沐浴兰汤”所说的“兰”并不是大家熟知的兰花，而是芳香中药佩兰和其他中草药。除此之外，古人还将香做成各种化妆品、衣物熏香、芳香茶饮等，可见当时香已经融入了百姓生活的方方面面。

随着现代科技方法与手段的应用及中药药理学的进步，中医香疗发展迅速，不仅在临床广泛应用，还开展了大量的药理和疗效研究，带动了芳香产业的迅速成长。

## 香气的来源

芳香植物的香气从何而来？阳光、空气、水，孕育出这颗星球上的生命，也让植物产生了精油。通过科学研究发现，植物经过几亿年的演化，发展出精油这样类似人类血液的物质，是为了让自己能更好地生存，比如驱赶天敌、帮助繁衍、修复伤口等，这些精油在帮助植物的同时，恰好也能带给人类相似的作用。

我国是芳香植物资源丰富、种类最多的国家之一，目前已发现的共有70余科200余属800多种，其中含精油较高的芳香植物约370种。



许多植物的根、杆、茎、枝、皮、叶、花、果、树脂等都可以提取出精油来。

古人对于植物的特性有着充分的认识，往往植物的地上部分，比如说花、叶、果这一类部位，它的香气比较发散，且传播速度快，闻到后让人感觉神清气爽，有提神的作用。越往下，比如根茎或者树干，它的气味越浓郁厚重，穿透力强，留香时间也越长。



中药的芳香植物有很多功能，比如说芳香辟秽、芳香化湿、芳香开窍、芳香解表、芳香解郁、芳香止痛。除了调节生理方面的疾病，对改善记忆和情绪、缓解精神压力等，也有一定辅助疗效，是从身到心的全方位调理。

那么，芳香中药多种多样的功效是靠什么发挥作用的呢？答案就是芳香植物中的精油。

## 精油如何守护健康

其实不难理解，以传统的灸疗为例，灸疗利用灸的温热和艾叶的药性，通过我们的经络和穴位发挥综合的治疗效果。同理，在中医香疗里，我们用香药的气味来调理身体。

在中医理论中，身体表面的皮肤与内部的脏腑是紧密相连的，遵循“内病外治”的原则。当我们吸入精油的气味，或是皮肤接触到这些芳香精油时，它就像信息传递者一样，将香药的益处带入体内。这些精油沿着经络深入五脏六腑，针对身体的不健康状态进行调理，从而达到平衡气血、调和脏腑、身心共养的目的。

正如《药品化义》言：“香能通气，能主散，能醒脾阴，能透心气，能和合五脏”。

中医香疗法多种多样，以外治法为主，传统常见的香疗使用方法有：香佩法（如中药香囊）、香敷法（如三伏贴）、香枕法（中药药枕）、香薰法（如线香、香丸）、香浴法等，这些传统香疗简单易行，依然被现代人保留使用。



随着科技的发展，精油作为有效成分从芳香药物中萃取出来，“香气”的使用方法和应用场景变得更加丰富和简便起来。

以江西道地药材山蜡梅叶为例，山蜡梅被誉为江西四大著名药材。早在北宋时期，民间就有使用山蜡梅叶泡茶治疗和预防感冒的习惯，距今有近千年的历史。

江西中医药大学中医香疗研究院将山蜡梅叶中的精油提取出来，研究发现山蜡梅叶精油具有抗炎抗菌、镇咳祛痰、抗病毒等多种作用，临床可应用于上呼吸道病毒感染的防护和治疗方向。

研究院以山蜡梅叶精油为核心，在中医理论的指导下，搭配其他精油组合了一款复方精油，完善精油的功效，同时将精油融合到精油贴、滚珠油、按摩油等产品中，大大降低了精油的使用门槛，非常适合大众在日常生活防护中使用。



中医香疗，不仅是一种疗愈手段，更是一种积极向上、充满生命力的生活态度。作为中华传统养生文化的重要组成部分，凭借其悠久的历史 and 深厚的底蕴，中医香疗在追求大健康观念盛行的现代社会依然焕发着独特的魅力。

当问到你最喜欢的香气，你的脑海里会第一个想到什么？是清晨林间弥漫的清新松香？是午后阳光下绽放的桂花香？还是夜晚书房里悠悠燃起的檀木香？香气不仅能为我们的生活带来点缀，还能为我们的健康带来新的守护方式。

有人可能会问了，香气不就是闻着好闻吗？还能治病？今天我们要聊的“香气”，其实是比较特殊的一类，它来自于自然植物特有的气味，而非化学合成的人工香气。利用芳香中药特殊的香味来防治疾病，是中医里一种独特的疗愈方法——中医香疗。