



孙卉 古瑾

在中医文化里,香囊可不是只有“香”这么简单,中医认为,草本药物的香气通过口鼻皮毛等孔窍进入体内,可以影响五脏六腑的功能,平衡气血、调和脏腑、祛病强身。这个理论也得到了现代研究的证实。

江大附院中医内科主任钱华介绍,香佩疗法属“治未病”范畴,将芳香性中草药碾成细末,装入特制布袋,佩戴在身上,具有芳香辟秽、开窍醒脑、祛邪解毒、清热消肿、散风止痒、安神定志等功效。香囊内挥发性药物的气味可以直接刺激呼吸道黏膜,扩张毛细血管,由黏膜吸收入血液,改善局部循环,发挥药理效应;亦可通过药物的渗透作用,经皮肤经脉到达病处,从而发挥其防病治病作用。

江大附院中医内科目前推出了辟秽和安神香囊,两款香囊用料柔和,气味清新无毒,不添加化学成分,宝宝也能使用。

辟秽香囊的原理和作用

冬春季是流感、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒等多种呼吸道传染病的高发季节。呼吸道传染病主要通过飞沫传播,老幼体弱人群尤其易感。中医药在上呼吸道感染的防治上有其独到之处,现有研究发现,香佩疗法在改善肺炎恢复期症状、促进体质康复方面疗效显著,可减少小儿肺炎恢复期及肺炎易感人群反复患呼吸道感染的次数,能有效用于肺炎易感儿的防治。此外,研究证明取艾叶、石菖蒲、白芷等中药材制成的中药香囊可一定程度上清除空气中细菌,起到净化空气作用。

江大附院中医内科研制的辟秽香囊含有藿香、艾叶、苏叶、山柰等成分,

现代研究证实,山柰具有消炎和抗菌作用,其挥发油的主要成分有一定免疫激活活性;艾叶油对病毒具有抑制作用;藿香所含挥发油具有明显的抗菌作用。辟秽香囊可以有效抑制病原体传播,保护人体健康。

安神香囊的原理和作用

失眠的表现是夜寐困难、寐而易醒或醒后不能再寐。任何原因使得阳气入夜仍循行于外,阴血不足,无力敛阳,阳不入阴均可引起不寐。随着生活节奏日益加快,竞争加剧,常常导致情绪、心神、饮食、生活规律等发生改变,肝气郁结化火,扰动心神,心神不宁致使不寐。

中医学对于失眠症早有研究,其间发现一些芳香性中药存在着镇静作用。将中药研磨成细粉末后所散发的芳香气味小分子,较容易被人体吸收、利用,有刺激脑神经、扩张心脑血管、刺激胃液分泌、镇静催眠等多种药理作用,主要通过“透皮吸收”与“鼻嗅法”两种作用机制吸收入人体。

现有研究表明,芳香药物对于肝郁脾虚型睡眠障碍有明显的治疗效果,且研究证实安神香囊在改善睡眠质量的同时可以缓解焦虑抑郁情绪。

江大附院中医内科根据《神农本草经》《千金翼方》《本草纲目》等古籍,选取10余种自然芳香植物,如玫瑰花、茉莉花、石菖蒲等,研制成安神香囊,可芳香理气,镇静安神,平时可放于卧室、床头、枕边,起助眠之效。

香囊的使用和注意事项

辟秽香囊可佩戴于胸前或放置桌前、车内等经常活动范围;安神香囊可于睡前放于枕边,平时密封保存。

香囊仅外用,禁止口服;保存时注意防潮;孕妇禁用。老幼体弱等易感人群适合用辟秽香囊,日常压力大、焦虑等肝气不舒人群适合用安神香囊。

通常香囊可使用15-20天。

护安康、助睡眠,辟秽安神香囊用起来

江大附院针灸科提醒:冬病冬调,“三九贴”正当时

孙卉 古瑾

近期,呼吸道传染病高发,流感、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒等均处于流行期。从中医角度分析,不管是感染了哪种病原体,在感染过程中,身体免疫系统都会奋起抵抗,耗损人体正气,所以很多人感觉,痊愈后身体状况远不如以前了。

中医的调理原则离不开最核心、最朴素的四个字:扶正祛邪。“三伏”与“三九”相对应,前者是一年中最热的时候,后者是一年中最冷的时候。俗话说:“夏养三伏,冬补三九。”“三九贴”是“三伏贴”的补充,“三九贴”可以温阳祛寒、活血止痛、补肺固肾,有效增强机体免疫力,缓解因寒冷引起的各种疾病。

所谓的“三九贴”,是指在三九天利用人体经络运行规律、穴位功效特点以及二十四节气规律和时间治疗学原理,用辛温发散的药物在特定穴位上进行贴敷,由经络的感传,从而改善气血、平衡阴阳、调节五脏六腑功能,使免疫力增强,达到扶正祛邪、养生保健的目的。

“三九贴”是为了补充阳气,抵御寒邪,目的在于“夏病冬防,冬病冬调”。针对目前高发的呼吸道传染病,“三九贴”能够发挥独特的功效。

“三九贴”适应证

- 1.亚健康状态:精力不充足,容易疲劳,容易失眠,体质虚弱,容易感冒,特别是怕冷怕风等。
- 2.儿科疾病:支气管哮喘、反复咳嗽、体虚易感、脾胃虚弱、厌食、腹泻、遗尿、消化不良、汗证、过敏性鼻炎等。
- 3.呼吸系统疾病:反复上呼吸道感染、慢性支气管炎、慢

性阻塞性肺疾病、支气管哮喘、慢性咳嗽等。

4.消化系统疾病:慢性胃炎、慢性腹泻、消化不良、肠易激综合征、反流性胃炎虚寒证等。

5.妇科疾病:盆腔炎、月经不调、宫寒不孕、痛经、产后怕冷等。

6.耳鼻咽喉系统疾病:过敏性鼻炎、慢性鼻炎、慢性咽炎、慢性扁桃体炎。

7.骨关节系统疾病:颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、腰肌劳损、强直性脊柱炎、骨关节炎、风湿与类风湿性关节炎等。

“三九贴”贴敷时间

预贴:2023年12月13日-2023年12月21日

一九:2023年12月22日-2023年12月30日

二九:2023年12月31日-2024年01月08日

三九:2024年1月9日-2024年1月17日

加强贴:2024年1月18日-2024年1月26日

贴敷注意事项

- 1.贴敷对象为2岁以上儿童及成人;
- 2.贴敷后不宜剧烈活动,以免膏药移动脱落;
- 3.贴敷期间,忌生冷、油腻、辛辣之品。

贴敷禁忌证

- 1.对胶布过敏、贴敷药物极度过敏者;
- 2.特殊体质接触性皮炎者;
- 3.高热、局部皮肤破溃、感染者;
- 4.心肺功能不全者。

