

中医芳香疗法治疗失眠的临床应用

郭镒菡*, 王进进#

云南中医药大学第二临床医学院, 云南 昆明

收稿日期: 2025年3月13日; 录用日期: 2025年4月16日; 发布日期: 2025年4月29日

摘要

中医芳香疗法作为整合传统医学理论与现代药理学的重要干预手段, 在失眠治疗中展现出独特优势。文章系统综述了部分常用芳香中药的镇静催眠机制, 并总结分析了香佩法、香枕法、熏香法等中医特色外治法的临床应用。

关键词

芳香疗法, 芳香中药, 精油, 失眠

Clinical Application of Traditional Chinese Medicine Aromatherapy in Treating Insomnia

Yihan Guo*, Jinjin Wang#

The Second Clinical Medical College, Yunnan University of Traditional Chinese Medicine, Yunnan Kunming

Received: Mar. 13th, 2025; accepted: Apr. 16th, 2025; published: Apr. 29th, 2025

Abstract

Traditional Chinese medicine aromatherapy, as an important intervention method that integrates traditional medical theory with modern pharmacology, has demonstrated unique advantages in the treatment of insomnia. This article systematically reviews the sedative and hypnotic mechanisms of some commonly used aromatic Chinese medicines and summarizes and analyzes the clinical applications of traditional Chinese medicine characteristic external treatment methods such as aromatic sachet method, aromatic pillow method, and incense method.

*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 郭镒菡, 王进进. 中医芳香疗法治疗失眠的临床应用[J]. 中医学, 2025, 14(4): 1672-1677.

DOI: 10.12677/tcm.2025.144248

Keywords

Aromatherapy, Aromatic Traditional Chinese Medicine, Essential Oil, Insomnia

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

失眠症是睡眠障碍性疾病中最高发的一种, 指在合适的睡眠环境和充足的睡眠机会下, 仍存在频繁而持续的入睡困难、睡眠维持困难以及睡眠质量下降 3 个月及以上, 且影响日间功能的一种主观感受[1], 可有头晕、心悸、注意力下降、疲劳、情绪低落等。据统计, 世界上超过 30% 的人存在一种及以上的失眠症状[2], 失眠会对患者造成在社会、职业或其他功能领域明显的损害[3]。因此失眠问题一直是临床研究领域的重点研究对象之一。目前临床治疗失眠的最主要手段是药物治疗, 常选用具有镇静催眠作用的药物, 此方法虽然起效较快、价格较低, 但长期使用可出现成瘾性和耐药等风险。而芳香疗法最本质的特点是必须借助芳香物质发挥治疗作用, 是一种纯植物的辅助性疗法, 又称自然疗法, 作为补充和替代医学(CAM)在治疗失眠方面有较强的优势和较小的副作用。

本文旨在对我国发展已逾百年、治疗失眠疗效显著、安全性较高的中医芳香疗法在失眠治疗领域的临床应用与研究进展进行全面评述。

2. 中医芳香疗法

中医学中有“取其气而不取其味”的说法, 这一理念主要针对芳香类中药而言, 使用这类药物时, 重点关注其挥发性成分(即“气”), 达到治疗的效果, 不必过于强调其“味”。宋代陈自明在《外科精要》中指出: “气血闻香则行, 闻臭则逆, 大抵疮疡, 多因荣气不从, 逆于肉理, 郁聚为脓, 得香之味, 则气血流行。”进一步强调了香气对气血运行的推动作用, 当人体闻嗅到香气时, 会促进气血的运行, 反之则会阻滞气血运行。由上可知, 气味对气血运行有影响, 通过调节环境气味, 可达到“未病先防, 既病防变”的思想观念, 调节脏腑的阴阳平衡, 从而促进气血的正常运行。中医理论指出: 鼻为清窍, 其气上通于脑; 同时, 鼻窍也通过督脉与足太阳膀胱经与脑部形成直接联系, 芳香之品, 其气行窜升达, 药性可通鼻经而入脑。目前已确认具有芳香特性的中药材种类超过 200 种, 在近代编纂的《中国药典》所记载的成方制剂与单方制剂中, 含有芳香中药材的制剂占比约达 80%, 这一数据充分彰显了芳香中药材在方剂配伍中的核心地位。

芳香疗法不经胃肠吸收降解, 无肝脏首过效应, 见效快, 毒副作用小, 具有安全、经济、简便、易操作等优点, 这些特性使得芳香疗法在现代研究中越来越受到关注。

3. 不寐的病因病机

失眠在中医上被归为“不眠症”一类, 也有古籍将其记载为“不得卧”、“不得眠”等疾病名称。中医认为失眠是一种不能入睡、早醒、醒后难睡等不良之症, 多因情志起伏、饮食不当、过度劳累、久病缠绵、阴阳失调、阳不入阴而引起气血不和等原因导致的不良反应。其病位以心为主, 同时又与各脏腑紧密联系, 如肝、脾、肾; 本病性状有虚实之分, 虚者甚多, 实者甚少。治宜按补虚泻实、调和脏腑阴阳之基本原则。一般情况下, 将不寐分为五种证候: 肝火扰心型、痰热扰心型、心脾两虚型、心肾不交型以及心胆气虚型的证候类型。在临床实践中, 遵循中医辨证施治的原则, 常选用有芳香理气、芳香化湿、芳

香开窍等功效的芳香中药治疗失眠症状。

4. 治疗失眠常用的芳香中药

4.1. 栀子

栀子性寒味苦, 归肺、心、三焦经, 有泻火除烦、清热利湿、凉血解毒等功效, 《神农本草经》记载: “栀子, 气味苦寒, 无毒。主五内邪气; 胃中热气……” 栀子性寒, 可治因火热邪气郁积于胸中而引发的心烦意乱、燥热不安及不寐等症状。根据现代药理分析结果, 栀子内含有保肝利胆、改善脑部循环等作用的环烯醚、单酰胺、二酰胺和黄酮等[4]。

4.2. 石菖蒲

石菖蒲性温味辛、苦, 归心、胃经, 有开窍醒神、宁神益智的作用。《重庆堂随笔》提到: “石菖蒲, 舒心气, 畅心神, 怡心情, 益心志, 妙药也。” 能使失眠症状得到缓解。石菖蒲挥发油中的主要有效成分 β -细辛醚在抗痴呆、抗惊厥、镇静等方面均表现出良好的抗中枢作用[5] [6], 同时石菖蒲挥发油在抗抑郁方面也有较好的功效[7]。

4.3. 远志

远志性微温味苦、辛, 归心、肾、肺经, 有安神益智的作用。《本草正义》: “远志, 味苦入心, 气温行血, 芳香清冽, 可通气分;” 远志能壮志益精, 上通心志, 行心通肾, 改善睡眠, 固本养心, 固本养肾。现代药研究表明, 远志中的有效成分具有中枢性镇静作用, 可以缩短入睡时间、延长睡眠时长[8]。Li [9]等学者阐述了通过远志对松果体、脑干的作用, 以及对神经化学的作用机理, 研究其对镇静、催眠等方面的效果。

4.4. 合欢花

合欢花性平味甘, 归心、肝经, 有舒郁、理气、安神的功效。《分类饮片新参》中记载合欢花有“和心志, 开胃, 理气解郁, 治不眠”之功效。有学者[10]对合欢花总黄酮提取物的镇静催眠作用进行了深入的研究和分析, 结果表明, 合欢花总黄酮提取物中的槲皮苷、异槲皮苷、槲皮素和山柰酚具有较大的镇静催眠作用, 且剂量与镇静效果呈正比。还有研究表明[11], 合欢花提取物能提高脑组织中 Glu、GABA 和抑制类神经递质的含量, 通过调节脑神经细胞的活动来预防和治疗失眠。

合欢花还是药食同源的中药材, 在《中国益寿食谱》中记载的“合欢黑豆饮”, 由合欢花、黑豆、小麦与适量蜂蜜共同煎煮而成, 具有防治失眠的功效。

4.5. 夜交藤

夜交藤性平味甘、微苦, 归心、肝经, 有养心安神的功效。《本草正义》提到夜交藤“治夜少安寐”, 还可以“引阳入阴”, 有助于调和阴阳, 从而起到安神、催眠的作用。佟一鑫[12]等学者利用网络药理学方法和分子对接技术, 对夜交藤治疗失眠过程中的分子作用机理进行了深入探讨, 并对夜交藤治疗失眠疾病的主要作用靶点进行了初步预测, 以及对多靶点协同作用的分子机制进行了深入研究。研究显示夜交藤展现出的显著抗氧化特性间接支持了夜交藤提取物在改善睡眠质量方面的显著效果, 且相关睡眠实验亦为此观点提供了验证[13]。

4.6. 柏子仁

柏子仁性平味甘, 归心、肾、大肠经, 有宁心安神的功效。《神农本草经》记载道: 柏子仁“主惊

悸, 安五脏, 益气”, 其中“安五脏”和“主惊悸”的功效对治疗失眠症状具有一定的帮助。现代研究表明, 柏子仁的有效成分能使睡眠时间延长[14], 通过镇静催眠靶点, 如调节内分泌-免疫系统, 治疗失眠[15]。

5. 治疗失眠常用芳香中药的临床应用

以栀子为主药治疗失眠的典型药方是栀子豉汤, 仲景在《伤寒论》中曾论述: “发汗吐下后, 虚烦不得眠。若剧者, 必反复颠倒, 心中懊憹, 栀子豉汤主之。”用于治疗因阳明热邪扰乱心神所导致的烦躁不安、难以入眠之症。潘英英[16]等学者采用将栀子豉汤与宁神补肾法针刺相结合的方法对心肾不交型失眠患者进行治疗。研究结果表明, 该方法对于患者的睡眠状况具有显著的改善作用, 并能有效调节患者的心理状态。

《圣济总录》中记载了远志汤由远志、石菖蒲组成, 两者搭配, 增加化痰益智、宁心安神之功效, 对痰浊阻窍、上蒙于心等引起的失眠能起到很好的治疗效果; 与之相配, 亦能通心肾, 滋肾水, 上通心而生津液, 上达头目, 濡养脑窍, 临床上多用于老年痴呆症(Azheimer)的防治[17]。许亚萍[18]等人对提取的菖蒲-细叶远志药进行了深入的研究, 发现两者在同一种煎剂中, 溶出量比单剂高的有 α -细辛醚、细叶远志皂苷等成分; 其中 α -细辛醚和细叶远志皂苷均有良好的镇静和催眠作用[19]。有学者[20]选用益肾安神汤(含有远志、石菖蒲等芳香中药)治疗不寐其总体有效率超过 90%。

由于临床上治疗失眠多为多味中药配伍合用, 现从用药分析方面对以上中药展开研究, 为其提供理论支持。有学者[21]对古籍中治疗不寐的中药进行用药分析, 结果显示远志、石菖蒲和柏子仁均为出现频率高于 10% 的中药。还有学者[22]对名老中医郑洪新教授治疗不寐兼郁证的用药规律进行剖析, 发现远志、石菖蒲、夜交藤、合欢花及柏子仁均为郑教授的核心用药。栀子作为经验用药, 基于其清上焦火热的特性, 在临床上常用于肝郁化火型失眠。

6. 中医特色芳香外治法

中医特色芳香外治法以鼻腔给药、经皮吸收两种方式为主要途径进入血液和淋巴循环, 从而作用于全身。

6.1. 香佩法

香佩法亦称佩戴疗法, 将具有芳香气味的药物装入各种囊袋佩带于身, 通过药物中的挥发物质遍布全身, 经气血经络的循行, 作用于口鼻、皮肤、经穴, 从而起到预防和治疗疾病的效果。孙星星[23]等人采取中药香囊干预手段针对恶性肿瘤化疗病人失眠问题, 研究表明, 经鼻粘膜对中药香囊经的嗅闻, 能对脑皮质神经递质分泌活动起到调节作用, 达到放松心情、镇静安神的积极效果。宋美英[24]等学者的临床研究表明, 中药助眠香囊联合温通刮痧疗法, 对慢性失眠症患者的睡眠有很好的改善作用, 对患者的负面情绪也有很好的消除作用。

6.2. 香枕法

中药枕作为中医外治的一种手段, 其特点是简单、经济、有效且无创。《黄帝内经》云“头为诸阳之会”, 穴位经脉密集分布, 通过药枕中芳香中药之气对头部经络穴位的持续刺激, 可发挥镇静安神的功效; 此外, 药枕中的芳香物质还能借助皮肤的渗透作用激发经气运行, 从而达到疏通经络、促进睡眠的效果。龚莉英[25]等学者经研究证实, 芳香药枕疗法对改善失眠患者的睡眠质量有较好的疗效, 还能有效缓解抑郁和焦虑, 改善相关中医症状。曹亿诺[26]等学者采用药枕基础方对失眠小鼠进行了实验应用, 结果显示, 该方具备调节小鼠脑组织中神经递质平衡的功能, 有效改善了失眠小鼠的睡眠质量。

6.3. 熏香法

《千金方》载：“正旦门户前烧一丸，带一丸，男左女右，辟百恶”。熏蒸是我国古代传统的防疫方法之一，用芳香药物烧制熏蒸时产生的烟味散发香气，以达到驱散病邪、防治疫情的目的。《肘后备急方》中记载古人在病人床旁实施艾灸烧熏，确能有效遏制瘟疫蔓延，防止疾病交叉感染。沉香熏香通过吸入的给药方式，对失眠小鼠的自主活动有明显抑制作用，改善小鼠睡眠状况[27]，使小鼠体内 γ -氨基丁酸 A 受体、谷氨酸、5-羟色胺、腺苷水平升高，同时观察到 Glu 受体的表达水平也有升高的现象；说明沉香熏香可以调节睡眠-觉醒周期关键神经递质的表达水平及其感受器[28]，改善睡眠障碍的问题。郝同[29]其自制的解郁安神香，经研究证实，对非器质性失眠症患者的失眠有有效的改善作用。

6.4. 熏蒸

熏蒸能通过加热对皮肤表面微血管进行刺激，起到加速循环的作用，同时促进药物的渗透和吸收。王英[30]通过临床观察发现，中医熏蒸联合经颅直流电刺激对睡眠障碍的治疗效果显著，对患者睡眠质量有改善作用。韩晓燕[31]等根据玄府理论研究发现，对于顽固性失眠的气虚质高原官兵，中药熏蒸疗法比口服药物疗效更明显，能更有效地延长睡眠时间、改善睡眠质量和焦虑。

6.5. 热熨

热熨法是借助温热的力量，通过皮毛的梳理和体表的经穴，从表里表现出药性，循经而行，通达五脏六腑，从而达到通经活络、温经活络等治疗效果。谢晓华[32]等学者用吴茱萸热熨敷法对卒中后失眠的患者进行治疗，结果发现此法能有效提高患者的睡眠质量。

7. 结语

中医芳香疗法在失眠治疗中展现出独特优势，但当前研究仍存在一定局限，未来研究可从以下方向深化：传统芳香疗法多以中药形式内服或外用，标准化缺失导致不同研究间药物浓度，以及各个医家对芳香中药的理解和应用各有见解，未来可以建立统一的药物配伍、剂量及操作规范，提升临床可重复性；传统芳香外治法有不便携带和不易储存等特点，现代芳香疗法多以植物挥发油的形式出现，传统芳香疗法在现代医疗体系中的推广仍面临文化认知差异及技术转化挑战，可以融合现代制剂技术，优化精油及中药提取物的递送效率与靶向性。此外，部分芳香中药的多成分协同作用机制尚未完全阐明，尤其是复方制剂的整体效应研究不足。

参考文献

- [1] 世界中医药学会联合会睡眠医学专业委员会. 国际睡眠障碍分类[J]. 世界睡眠医学杂志, 2024, 21(3): 45-52.
- [2] Roth, T. (2007) Insomnia: Definition, Prevalence, Etiology, and Consequences. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 3, S7-S10. <https://doi.org/10.5664/jcsm.26929>
- [3] Koffel, E.A., Koffel, J.B. and Gehrman, P.R. (2015) A Meta-Analysis of Group Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia. *Sleep Medicine Reviews*, 19, 6-16. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.05.001>
- [4] 周新新, 崔悦, 朱鹤云, 等. 栀子的化学成分、药理作用及提取工艺的研究进展[J]. 吉林医药学院学报, 2021, 42(5): 374-376.
- [5] 黄丽, 朱彩霞, 林柳青, 等. 不同开窍药对神经中枢系统兴奋-镇静作用的影响[J]. 中医学报, 2020, 35(7): 1501-1504.
- [6] 郭美彤, 赵佳奇, 韩诚, 等. 石菖蒲药效物质基础和作用机制研究进展[J]. 中药药理与临床, 2019, 35(2): 179-184.
- [7] 郑甜甜, 谭娟娟, 张惠钰, 等. 基于网络药理学和实验验证探究石菖蒲挥发油抗抑郁的作用机制[J]. 天然产物研究与开发, 2025, 37(1): 156-167.

- [8] 王小雨, 刘传鑫, 周佳丽, 等. 中药远志的化学成分和药理作用研究进展及其潜在质量标志物预测分析[J]. 国际药学研究杂志, 2020, 47(7): 483-495, 513
- [9] Li, Q., Bai, J., Ma, Y., Sun, Y., Zhou, W., Wang, Z., et al. (2024) Pharmacometabolomics and Mass Spectrometry Imaging Approach to Reveal the Neurochemical Mechanisms of *Polygala tenuifolia*. *Journal of Pharmaceutical Analysis*, **14**, Article ID: 100973. <https://doi.org/10.1016/j.jpha.2024.100973>
- [10] 刘家芸. 合欢花镇静催眠作用的谱效关系研究[D]: [硕士学位论文]. 锦州: 锦州医科大学, 2017.
- [11] 欧喜燕, 李驰坤, 李晓兵, 等. 基于单味药-配伍的合欢花与酸枣仁水提取物对抑郁性失眠动物模型的影响[J]. 吉林中医药, 2019, 39(5): 649-653.
- [12] 佟一鑫, 柏强. 基于网络药理学和分子对接技术探究夜交藤治疗失眠的作用机制[J]. 中医临床研究, 2021, 13(26): 1-5.
- [13] 刘莹. 夜交藤改善睡眠作用及化学成分研究[D]: [硕士学位论文]. 哈尔滨: 哈尔滨商业大学, 2021.
- [14] 周静, 许一凡. 柏子仁化学成分与药理活性研究进展[J]. 化学研究, 2019, 30(4): 429-433.
- [15] 邱宇, 张泽宇, 张芯, 等. 基于系统药理学分析酸枣仁与柏子仁镇静催眠机制的异同[J]. 中国新药与临床杂志, 2021, 40(12): 850-857.
- [16] 潘英英, 康静, 王海铭. 栀子豉汤结合宁神补肾法针刺治疗失眠(心肾不交型)临床效果研究[J]. 中华中医药学刊, 2024, 42(12): 224-227.
- [17] 苏世杰, 陈依, 杨虹颖, 等. 基于网络药理学和实验验证远志-石菖蒲药对治疗阿尔茨海默病的作用机制[J]. 中国中药杂志, 2022, 47(12): 3348-3360.
- [18] 许亚萍, 伍旭明. 石菖蒲-远志药对配伍机制初步探讨[J]. 中华中医药杂志, 2018, 33(12): 5629-5632.
- [19] Zhang, F., Wang, Z., Liu, Y., Huang, J., Liang, S., Wu, H., et al. (2019) Bioactivities of Serotonin Transporter Mediate Antidepressant Effects of *Acorus Tatarinowii* Schott. *Journal of Ethnopharmacology*, **241**, Article ID: 111967. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2019.111967>
- [20] 谭让科. 益肾安神汤治疗不寐 36 例[J]. 陕西中医, 2008, 29(3): 301-302.
- [21] 张压西, 石松. 基于中医古籍的不寐用药分析[J]. 中医文献杂志, 2011, 29(5): 8-10.
- [22] 赵乙川, 杨硕, 郑洪新. 基于数据可视化分析郑洪新教授治疗不寐兼郁证的核心组方与用药特色[J]. 世界科学技术-中医药现代化, 2024, 26(9): 2242-2253.
- [23] 孙星星, 王宏君, 耿艳琴. 中医芳香疗法联合中药足浴和隔药灸对恶性肿瘤化疗患者失眠及负性情绪的影响[J]. 河北中医, 2024, 46(9): 1424-1427, 1431.
- [24] 宋美英, 王瑛, 宋雅媚, 等. 温通刮痧疗法联合中草药助眠香囊治疗慢性失眠的临床研究[J]. 实用中西医结合临床, 2024, 24(11): 1-5.
- [25] 龚莉英, 范明娜, 张秀红, 等. 中医芳香疗法联合情绪释放技术在失眠症患者中的应用效果[J]. 中华全科医学, 2024, 22(9): 1576-1579.
- [26] 曹亿诺, 李烁, 孙莉琼, 等. 清心益智助眠药枕基础方对失眠小鼠心脏、肝脏及脑组织的影响[J]. 南京农业大学学报, 2025, 48(2): 321-329.
- [27] 弓宝, 王灿红, 王新腾, 等. 沉香线香燃香吸入助睡眠作用及机制探究[J]. 世界科学技术-中医药现代化, 2022, 24(4): 1567-1574.
- [28] 吴玉兰, 弓宝, 刘洋洋, 等. 沉香香粉薰香吸入促睡眠作用及机制研究[J]. 中国现代中药, 2023, 25(1): 83-89.
- [29] 郝同. 解郁安神香治疗非器质性失眠症的随机对照临床研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京中医药大学, 2021.
- [30] 王英. 经颅直流电刺激联合中药熏蒸在睡眠障碍患者中的应用[J]. 河南医学研究, 2023, 32(5): 923-926.
- [31] 韩晓燕, 于孟娜, 刘杰, 等. 基于玄府理论观察运用中药熏蒸疗法治疗气虚质高原官兵顽固性失眠的疗效[J]. 中国疗养医学, 2023, 32(10): 1024-1027.
- [32] 谢晓华, 肖彬新, 陈惠森, 等. 中药热熨敷对卒中后失眠的临床研究[J]. 世界睡眠医学杂志, 2023, 10(11): 2599-2601.