

Clinical Reasoning and Application of Aromatherapy in Cardiovascular and Cerebrovascular Diseases

Zhiqing Cheng

Zhejiang Chinese Medical University, Hangzhou Zhejiang
Email: czq6008@126.com

Received: Oct. 11th, 2019; accepted: Nov. 5th, 2019; published: Nov. 12th, 2019

Abstract

This paper gives a brief introduction on the origin, concept and function of aromatherapy. It also provides a preliminary analysis of the theoretical basis of aromatherapy in treating cardiovascular and cerebrovascular diseases. Author's Clinical reasoning is illustrated by clinical cases, together with the commonly used essential oil formulas and their application methods. Conclusion: The use of aromatherapy combined with drugs to treat cardiovascular and cerebrovascular diseases is a recommended method of healing.

Keywords

Aromatherapy, Cardiovascular and Cerebrovascular, Clinical Application, Thought and Method

试论芳香疗法在心脑血管的临床应用思路与方法

程志清

浙江中医药大学, 浙江 杭州
Email: czq6008@126.com

收稿日期: 2019年10月11日; 录用日期: 2019年11月5日; 发布日期: 2019年11月12日

摘要

本文从芳香疗法的渊源、概念、作用, 做了简要介绍; 并对芳香疗法在心脑血管的应用理论依据进行初

步分析；针对心脑血管的病证提出了作者的思路与方法，并举常用的精油配方、使用方法与临床验案予以说明。结论：用芳香疗法配合药物调治心脑血管疾病是值得推荐的一种疗愈方法。

关键词

芳香疗法，心脑血管，临床应用，思路与方法

Copyright © 2019 by author(s) and Hans Publishers Inc.

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

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



Open Access

1. 芳香疗法渊源

芳香疗法的应用历史由来已久，可以追溯到几千年前的文明古国，古埃及，阿拉伯，古希腊和中国。中国自古以来也是用香大国，应用芳香植物的历史可以追溯到 5000 多年前的炎黄时期。在战国时期，人们在端午就有插艾挂蒲佩香囊的习俗，并流传至今，公元一世纪左右《神农本草经》问世，记载药物 365 种，其中有 252 种药物与芳香植物有关，唐代药王孙思邈曾在《备急千金要方》中指出，可以使用芳香药物预防瘟疫的传染；到了明代，《太平惠民和剂局方》中记载的苏合香丸，《圣济总录》中的安息香丸、《太平圣惠方》中的木香散等均出于此时；到了明代李时珍《本草纲目》中为芳香药物独开专辑“芳香篇”，其中记载香木类 35 种、芳草类 56 种，明代《普济方》更是另辟“诸汤香煎门”，收 97 方，较全面的总结了 15 世纪以来芳香疗法的经验。

从芳香植物中萃取精华并开启芳香疗法的是法国医学博士化学家盖提福斯，他在一次实验中发生意外爆炸而烧伤了手，意外发现薰衣草精油治疗烫伤而不留疤痕的神奇妙用。自此盖提福斯首创“芳香疗法”(aromatherapie)一词，并于 1937 年出版了世界上第一部芳疗专著——芳香疗法(Gattefossé's aromatherapy)，从而让精油成为一门科学流传至今，他被誉为“精油之父”。提福斯的传人——摩利夫人因为此书的完成获得当年的诺贝尔化学奖，至此，现代精油芳香疗法的大门终于正式开启[1]！

2. 芳香疗法概念与作用

芳香疗法，就是利用芳香植物的纯净精油来辅助医疗工作的另类疗法。它属于自然疗法及整合医学的范畴，是植物疗法和植物医学的一个分支，他以萃取自植物的纯净精油为媒介，透过嗅吸、涂抹、内服等各种途经，影响我们的情绪，改善身体机能，全方位的影响身心灵。

植物精油是从大自然中的各种芳香植物的种子、树皮、茎、根、叶、花朵、果实及全株植物，所萃取的天然的芳香化合物。是植物的生命，植物再生。因为植物精油具有小分子性、脂溶性、靶向性及渗透性高，代谢快等特点。无论是熏吸、涂抹，还是含服，都能在瞬间进入体内，无处不到，甚至可以直驱“膏肓”之地，透过细胞膜进行营养和修复，他的效力是原植物的 50~70 倍。

精油具有再生、补氧、免疫防御、抗氧化的作用，能有效的抵抗氧化应激反应，减少自由基对人体的攻击。其中大多数精油都有杀菌、抗病毒、抗微生物等特性。因此，理疗级植物精油能调节人体生理机能、增强人体免疫力、协调内分泌、有助于消化、循环系统的正常运作、帮助人体恢复并保持健康状态。

3. 芳香植物精油在心血管应用的理论依据

1) 心主神志与芳香开窍

中医认为精神意识思维活动由心脏主管，芳香类药具有开窍醒神作用，900 多年前的宋代著名方书

《太平惠民和剂局方》所记载的苏合香丸就用芳香开窍的苏合香与安息香，苏合香丸一直是历代岐黄高手“治卒心痛”的首选良药。

现代精油的芳香特性决定了她具有心理与生理的双重作用。精油可以通过嗅觉刺激嗅球、通过大脑的边缘系统杏仁核、海马回引起人体的情感与记忆反应。另一方面精油中倍半萜稀的成分可以直接穿越血脑屏障发挥疗疾作用，这为精油防治脑部疾患如脑梗、中风后遗症、老年性痴呆、巴金森氏等医学难题提供了治疗思路

2) 心主血脉与活血化瘀中医认为，血液在血脉内正常运行需要依靠心气的运行推动。陈可冀院士领衔的《血瘀证与活血化瘀》的项目研究，以冠心病为研究重点与突破口，于2007年获得了医学界首次大奖—国家科技进步一等奖。再次用科学实验证明活血化瘀治法是治疗了心脑血管病血瘀证的有效方法。也为具有活血化瘀作用的精油提供了心脑血管病应用的科学依据。

比如乳香辛苦温，气芳香，辛能发散，苦能破，温能通，芳香走窜，入心肝脾经，入血分，故能活血止痛。《本草纲目》：“乳香香窜，入心经，活血定痛，故为痈疽疮疡，心腹痛要药”。乳香精油具备芳香类精油与活血化瘀植物的双重特性，其分子量小，流动性强，舌下滴服瞬间进入人体血液循环，穿越血脑屏障，直接修复损坏的细胞及神经组织，通过下丘脑对神经递质受体如甘氨酸、多巴胺、及血清素受体发生作用，因此对心、脑部疾病有疗效。

4. 芳香疗法在心脑血管方面的临床应用

4.1. 对心血管疾病危险因子的干预

对高血压、高血脂、高血糖、高血黏、高尿酸、肥胖是心、脑血管等危险因子的干预，有利于心血管疾病的防治。理疗级精油对血压、血脂、血糖、尿酸的作用主要通过舒缓情绪，调节机体代谢来实现。

4.1.1. 高血压

现代医学认为高血压是一种多基因遗传病，其发病受遗传和环境因素的相互影响。染色体上的多对基因决定个体的遗传倾向，通过多种途径影响血压水平的调控和高血压的发生，而环境因素的长期积累则促进遗传基因效应的显露与表现。

理疗级精油对血压的调节作用可以通过舒缓情绪，放松心情，使动脉血管舒张，以及清理血管及斑块，血液循环畅通，以利于血压下降。

1) 稳定血压，柠檬、茶树清理血管，对血脂、尿酸都有较好的清理作用，有利于血压下降；马郁兰、薰衣草、岩兰草、香蜂草均能舒缓情绪，通过镇静安眠、扩张血管达到降压作用。

柠檬、茶树精油每次2~4滴，每天2~3次，其中茶树精油每次2~4滴，每天1至2次，每月服用2周；早上用马郁兰2滴自上而下涂抹双侧耳后降压沟40~100次，并用马郁兰或茶树2滴点按脚背太冲穴2分钟，晚上换成薰衣草或岩兰草涂抹耳后降压沟与太冲穴，方法同上；香蜂草舌下滴服，每次1~2滴，每天早晚各一次；每周做一次希尔博士的芳香调理技术或者心血管系统的脊椎疗法。

2) 失眠：失眠可增加心血管事件发生风险，是影响血压稳定的重要因素，薰衣草、岩兰草、安定情绪、神气复方均能改善睡眠，以利于血压稳定。每次选用2~3种精油，临睡前香薰。

4.1.2. 高血脂

血脂过高是一种代谢异常的表现。形成的原因，有先天性的遗传基因缺陷与后天体内代谢失常有关，理疗级精油主要通过调节机体代谢功能来完成。

用肉桂、生姜、薄荷、圆柚、柠檬配伍，有促进代谢，分解脂肪、控制食欲作用。其中肉桂提升新陈代谢，促进胰岛素的分泌，转化糖分，强化其他精油作用，生姜祛湿醒脾，消化脂肪，提升体能；圆

柚不仅能祛湿排毒，消脂减肥，与柠檬、薄荷三味合用还有控制食欲，减少食量，增加饱腹感，从而提高消脂减肥的作用。

用法：每种每次各 1~2 滴，滴入玻璃杯中，温水冲服或者滴入胶囊中口服，每天两次。

4.1.3. 高血糖

高血糖极有可能是糖尿病的早期症状，除要进一步找出病因外，利用理疗级精油早期干预不失为上策。可以用轻盈复方(柚子皮、柠檬、生姜、薄荷、肉桂) 4 滴、胡荽 4 滴、牛至 2 滴(或迷迭香 2 滴或天竺葵 2 滴)肉桂 1 滴、滴入胶囊内服，每次一粒，每天 2~3 次，餐前服用。有一定的效果。如果内服不适应可以改用足底涂抹保卫复方，肉桂，迷迭香和胡荽各 2 滴，椰子油 1:3 打底，每日 1~2 次；平时熏香迷迭香，天竺葵或伊兰伊兰精油各 2 滴。

4.1.4. 高尿酸

高尿酸属虚实夹杂，脾肾不足为本，湿、浊、痰、瘀互结为标。请热利湿、健脾化痰、泻浊祛瘀、健脾补肾。

口服大量的柠檬精油可排尿酸，每次 4-8 滴，每天 2-3 次；乐活、牛至(灌胶囊)内服，调理脾胃清湿热；选用罗勒、杜松浆果、元气、冷杉、丝柏、雪松补肾气以助气化，促进代谢产物嘌呤的排出。

痛风性关节炎的精油选用，主要针对骨关节和周围结缔组织的炎症，肿痛，水肿针对骨关节疼痛的，大树类的油比较理想，冬青，冷杉，舒缓复方、丝柏，镇痛效果比较好的有牛至，百里香，芳香调理复方(由罗勒、马郁兰、圆柚、丝柏、薄荷、薰衣草等单方精油组成)，可以结合活血化瘀的柠檬草，乳香、没药。

当痛风发作时，可选用乳香 2 滴+牛至或者马郁兰 2~6 滴胶囊服用每天 1~2 次外涂香蜂草、乳香、牛至、舒缓复方(由冬青、蓝艾菊、洋甘菊、永久花、桂花、薄荷等单方构成)各 1~2 滴，1~2 小时一次；肾脏：乳香、穗甘松、柠檬草、柠檬、元气各 1~2 滴 2~3 小时一次。

4.1.5. 高粘血症

高血粘症是以血液粘稠度增高为主要表现的病理综合征，血液粘稠度增高后，血液阻力加大、流动缓慢致组织血液灌注量显著减少而使心脑血管等器官产生缺血、缺氧的一系列表现，如胸闷、胸痛、头痛、眩晕、耳鸣、视觉障碍、四肢麻木、肿胀等，严重者形成血栓，导致脑动脉粥样硬化、高血压、冠心病、心肌梗死、中风等一系列严重疾病。所以需要及早治疗。

选用活血化瘀作用较强的乳香、香蜂草、马郁兰、没药、古巴香脂舌下滴服，每次 1 种精油，每次 2 滴，每天 2~3 次。

4.1.6. 肥胖症

肥胖常见的并发症主要有脂肪肝、糖尿病、高血脂、高血压、心脏病、高尿酸、睡眠呼吸暂停综合症。

减肥瘦身精油配方：

1) 局部按摩，可去除身体多余积水和脂肪，来达到减肥瘦身的功效。常选用轻盈复方、圆柚、丝柏、迷迭香、肉桂、天竺葵、杜松浆果、广藿香每次选 2~4 种精油，除肉桂每次选 1 滴外，其他每种各 2~4 滴在脂肪堆积处局部涂抹，椰子油 1:3~6 稀释打底，并顺时针方向按摩 20 分钟，敷上保鲜膜，若能行走一小时，效果更佳。

圆柚可提高肌肤活力、祛除多余脂肪；丝柏局部按摩可以去除身体多余积水和脂肪；迷迭香可让大脑更清醒，促使身体机能活跃，加强循环的作用。杜松浆果补肾排毒净化，帮助代谢废物；肉桂辛热可以燃烧脂肪。

内分泌失调引起的肥胖，可在小腹部局部涂抹玫瑰、依兰依兰、快乐鼠尾草、丝柏、迷迭香，如有痛经的可以加小茴香、温柔呵护、生姜、肉桂温经散寒。

2) 轻盈、芫荽、牛至、肉桂按 4:3:2:1 灌入胶囊，每天 2~3 次，每次一粒，随餐服用。轻盈可以抑制食欲，减少脂肪堆积；芫荽健脾祛湿，利水消肿；牛至清热解毒，祛湿助运，其主要成分是香芹酚，强力抗菌，有“希特勒精油”之称，对皮肤粘膜有极强刺激性，内服必须灌入胶囊，若服后胃脘不适也可以把牛至换成天竺葵或迷迭香或罗勒交替使用。

4.2. 冠心病的精油使用

胸闷、胸痛：乳香或香蜂草滴于舌下含服；马郁兰、乳香各 2 滴涂抹胸部，椰子油打底；夏威夷檀香、野橘各 1~2 滴滴于掌心熏吸；

心悸心慌：选用马郁兰、乳香或依兰依兰、香蜂草各 2 滴涂抹胸部膻中穴、虚里穴，椰子油 1:3 打底。并用夏威夷檀香、野橘各 1~2 滴滴于劳宫穴熏吸；

4.3. 中风的精油使用

脑血管意外包括脑供血不足、脑血栓、脑梗死，脑出血后遗症等，临床表现为头晕、目眩、耳鸣、视物不清、眼前发黑；间断性或持续性的头痛；中风偏瘫，面部、口舌麻木，肢体麻木无力、步态不稳、吐字不清、流涎；

处方：① 头部太阳穴、百会穴、前额、耳后、颈后涂抹永久花，丝柏，柠檬草，丁香(须稀释)，柠檬。

② 足底涂抹花漾年华、乳香、檀香、永久花、柠檬草、香蜂草、安定情绪复方、丝柏。

③ 平时可以内服：终生活力保健套组 LLV、完美修护复方(由绿化百千层、印度乳香、夏威夷檀香、丁香、百里香、薄荷、柑橘等单方精油构成)、乳香、柠檬、轻盈复方等精油。

4.4. 案例分享

4.4.1. 乳香、香蜂草精油配合药物防治心律不齐

Won, 女，房颤，心衰，先天性房间隔缺损。心脏有 2 次开胸手术(具体不详)，3 次房颤射频消融手术手术史，因 2 度房室传导阻滞初诊时气急气促，动则胸闷、大汗淋漓，房颤时发。舌质青紫，舌下络脉瘀紫，脉细不匀。证属心气亏虚，瘀血痹阻。予以口服益气活血，化瘀通络中药，并嘱乳香舌下 2 滴，每天 2~3 次，芳香调理技术每周 1~2 次，睡前保卫和安定情绪抹脚底，并使用保卫、顺畅薰香。使用精油半年，体重从 140 减至 128 斤，病情稳定，气色红润，唇舌颜色由瘀紫改善至红润正常。

4.4.2. 乳香、香蜂草、檀香配合中药治疗房颤

Dai, 女，心脏换瓣术后第 3 年，因劳累加生气致房颤复发，乏力懒言，情绪沮丧，来我们就诊。使用精油半年并口服中药后，复查心超和 24 小时动态心电图显示：房颤、房扑、心动过速消失，颈部血管 B 超现实颈部血管斑块完全消失，余各项指标均为正常，至今病情平稳，中药停药，使用精油稳定病情。用油方案如下：1) 每日早晚用乳香舌下滴服 2 滴。2) 乳香、檀香、香蜂草交换早晚两次涂抹心前区。3) 口服保卫或完美修复精油，每日两次。4) 柠檬精油 2~4 滴喝水，每日两次。

4.4.3. 乳香舌下含服配合中药治疗脑梗

潘某，男性，70 岁，高血压病，多次发生脑梗，今年 5 月因外感咳嗽引起头晕头痛发作，走路不稳，有头重脚轻感，由家人搀扶前来我处就诊，测血压 150/80 mmHg，给予中药治疗病情好转，加用乳香舌下滴服，开始每天一次感觉不明显，嘱其增加乳香舌下含服次数，每次 2 滴，每天 3~4 次，头晕头痛症状明显减轻，半月后头痛症状消失，脚步轻盈有力，可独自来门诊复诊了。

4.4.4. 乳香舌下滴服配合精油按摩用于老年性痴呆

荀某, 95岁, 老年性痴呆。2013年6月中风后, 长期在医院住院治疗至今, 几年间痴呆情况不见好转反而日益加重, 生活不能自理, 住院期间曾有小中风发病一次, 此后身体日渐衰弱, 神情呆滞, 不识亲属。2016年6月开始每天2次, 每次2滴乳香舌下滴服, 同时每天2次精油按摩(芳香调理、丁香、广藿香、柠檬草、迷迭香交替, 分层涂抹头顶、脊椎, 保卫涂抹脚底)。用油半年后可自行站立、吃饭洗脸, 神志渐清, 可读报识人, 免疫力明显提高, 感冒发烧较前鲜少发生, 至今病情平稳。

4.4.5. 乳香舌下滴服配合中药治疗脑溢血

赵某, 男性, 50岁。高血压病, 有脑梗史。患者长期高血压, 平时疏于服药, 以致去年5月突发脑溢血(脑干部位)神志昏迷, 经医院急诊室抢救, 重症监护半个月后, 生命体征渐趋稳定, 神志略清, 但是言语蹇涩, 右侧肢体偏废, 遂从重症监护室调入康复病房, 接受康复治疗。在患者家属一再要求下, 病房主任邀我会诊, 开始用中药加精油配合治疗。采用乳香舌下含服, 每次2滴, 每天3次, 半个月后症状恢复较快, 神志渐渐清晰, 肢体活动也有好转, 病房医生也感觉脑干出血的病人能够恢复如此理想不可思议。现在肢体活动基本恢复日常, 言语表达也较前大有进步, 乳香的作用功不可没。

4.4.6. 口服降糖精油胶囊配合西药控制血糖

周某, 女, 62岁。2015年确诊为II型糖尿病, 空腹血糖10 mmol/L、餐后20 mmol/L以上, 西医予口服西药阿卡波糖, 血糖降至空腹8.5 mmol/L、餐后13.5 mmol/L, 肌肝指标超标, 自觉皮肤发痒、乏力、腰酸。2016年9月28日, 在西药治疗的基础上, 开始服用轻盈胶囊早晚各1粒, 轻盈复方3滴、牛至1滴、胡荽3滴灌胶囊服用, 1日3次, 饭前半小时服用。10月20日, 查血糖, 空腹8.1 mmol/L、餐后11 mmol/L, 有所下降, 继续服用以上配方至11月26日, 查血糖空腹7.0 mmol/L、餐后8.3 mmol/L。血糖明显下降, 肌肝指标正常, 精神状态良好, 气色红润、体重减轻, 皮痒症状消失, 至今血糖控制平稳。

参考文献

- [1] 温优君, 肯园芳疗师团队. 芳疗实证全书[M]. 北京: 中信出版集团.