

中医优势治疗技术丛书

◆ 总主编 周然 张俊龙

药枕

药枕疗法是将具有一定作用的药物经过炮制后，置于枕芯中，或直接做成睡枕，睡卧时枕之，以达到防治疾病和延寿抗衰老的一种自然疗法。



编著
成金枝



科学出版社

中医优势治疗技术丛书

◆ 总主编 周 然 张俊龙

药 枕

编著 成金枝



科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

药枕技术是中医独具特色的优势技术,属中医外治法范畴,具有疗效显著、简便易行、经济实惠、副作用少、应用广泛的特点。既可防病治疗,又可保健康寿。全书力求重点突出,简便实用,主要介绍了药枕技术的基本知识、操作方法及在常见疾病中的具体运用。

本书图文并茂,深入浅出,适用于广大基层医生、医学爱好者及家庭自疗者查阅参考。

图书在版编目(CIP)数据

药枕 / 成金枝编著. —北京: 科学出版社, 2014. 4

(中医优势治疗技术丛书 / 周 然, 张俊龙主编)

ISBN 978-7-03-040252-3

I. 药… II. 成… III. 药物疗法 IV. R244. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 050150 号

责任编辑: 郭海燕 曹丽英 / 责任校对: 李 影

责任印制: 肖 兴 / 封面设计: 王 浩

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

新科印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014 年 4 月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2014 年 4 月第一次印刷 印张: 10 3/4

字数: 199 000

定价: 35.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

总 前 言

中医学历经几千年的发展，形成了独特的理论体系和完善的治疗技术体系。其治疗技术体系大体分为两类，一为遣方用药。它被作为中医治疗疾病的主体方法。时至今日，我们中医临床工作者诊疗疾病多处方开药，人民群众也多选择服用汤丸膏散等内服药物祛病疗疾。概因理法方药为中医辨证论治体系的高度概括。二为中医优势技术。翻开一部中医学的发展简史，我们不难看到，人们在经历了长期的无数次实践以后，早在新石器时代，就已经会运用针法、灸法、按摩术、止血法这些原始的、朴素的、简单的医疗技术。从砭石到九针，从针刺到药物贴敷，从神农尝百草到丸散膏丹汤饮酒露的制剂技术，从推拿正骨手法到小夹板的应用，这些都是时代的创造、医家的发明，都是当时社会发展条件下的医学领域的领先技术。经过历代医家的不懈努力和探索，这些技术内容丰富、范围广泛、历史悠久，体现了其临床疗效确切、预防保健作用独特、治疗方式灵活、费用比较低廉的特点，传承着中医学的精髓和特色。

这些优势技术或散见于民间，或零散于古籍记录，或濒临失传，面临着传承和弘扬的两大难题。2009年，国务院出台的《关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》中就强调指出：“老中医药专家很多学术思想和经验得不到传承，一些特色诊疗技术、方法濒临失传，中医药理论和技术方法创新不足。”也有专家痛心疾首地指出，“近年来，中医药特色优势淡化，手法复位、小夹板等‘简、便、验、廉’的诊疗手段逐渐消失或失传。”由此可见，传承、发展并不断创新中医技术迫在眉睫、刻不容缓。

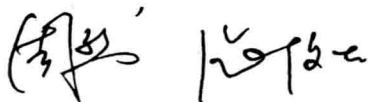
近年来的医改实践证明，中医药在满足群众医疗保健需求、减缓医药费用上涨、减轻患者和医保负担等方面发挥了很好的作用，缓解了群众看病就医问题，放大了医改的惠民效果。人民群众对中医药感情深厚、高度

信赖，中医药作为一种文化已经深深地渗入中国百姓的日常生活当中。中医的一些技术特别是非药物方法，普通百姓易于接受、也易于掌握使用，可获得性强，适用于广大人民群众的生保健和疾病治疗，很多人自觉不自觉地运用中医药的理念和优势技术进行养身健体、防治疾病。

传承和发展中医药技术是每一名中医药人的使命担当。正如国医大师邓铁涛教授所说：“中医之振兴，有赖于新技术革命；中医之飞跃发展，又将推动世界新技术革命”。我们山西中医学院将学科发展的主攻方向紧紧锁定中医药技术创新，不断深化学科内涵建设，凝练学科研究方向，组建优势技术创新研发团队，致力于中医药技术的研究、开发、规范制定和应用推广，以期推动中医药技术的创新和革命，为人民群众提供更多的中医药技术储备和技术应用。

因此，我们组织既有丰富临床经验，又有较高理论素养的专家学者，编写了这套《中医优势治疗技术丛书》。丛书以中医优势治疗技术为主线，依据西医或中医的疾病分类方法，选取临床上常见病、多发病为研究对象，突出每一种优势技术在针对这些常见病、多发病治疗时的操作规程，旨在突出每一项技术在临床实践中的知识性、实用性和科学性。

这套丛书既是国家“十二五”科技支撑计划分课题“基层卫生适宜技术标准体系和评估体系的构建及信息平台建设研究和示范应用”、国家中医药管理局重点学科“中医治疗技术工程学”和山西省特色重点学科“中医学优势治疗技术创新研究”的阶段性研究成果，也是我们深入挖掘、整理中医药技术的初步探索，希望能够指导基层医疗卫生机构和技术人员临床操作，方便中医药技术爱好者和家庭自疗者参考使用。



2014年3月

目 录

上篇 药枕技术概论

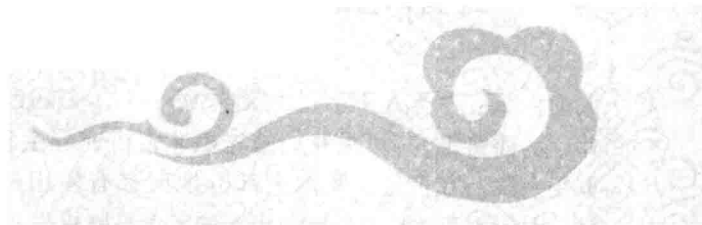
1 药枕技术的学术源流	(2)
2 药枕技术的基本原理	(4)
3 药枕的制备	(7)
4 药枕的适应证和不适人群	(9)
5 药枕的治病优势和使用注意事项	(10)
6 药枕技术的异常反应及处理	(12)

下篇 药枕技术的临床应用

1 感冒	(16)
2 咳嗽	(23)
3 喘证	(30)
4 鼻炎	(37)
5 自汗、盗汗	(44)
6 心悸	(48)
7 高血压病	(55)
8 失眠	(64)
9 健忘	(72)
10 郁证	(81)
11 胃痛	(88)
12 呃逆	(96)
13 头痛	(103)
14 眩晕	(110)
15 阳痿	(119)
16 遗精	(127)
17 肥胖	(133)
18 少白发	(143)
19 黄褐斑	(150)
20 颈椎病	(155)

上
篇

药枕技术概论



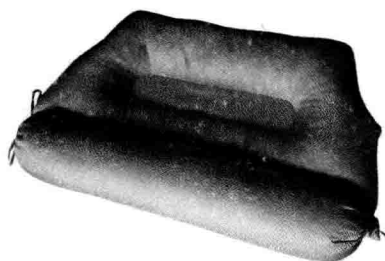
1 药枕技术的学术源流

1.1 药枕疗法的定义

药枕疗法是将具有芳香开窍、镇静安神、活血通脉、益智醒脑、和调阴阳、调养脏腑等作用的药物经过炮制之后，置于枕芯之中，或浸在枕套之中，或直接做成睡枕，令人在睡卧之时枕之，用以防治疾病和延寿抗衰的一种自然疗法。现代人将电磁学技术引入到枕疗之中，制成电磁疗药枕，不仅洁净卫生，而且方便耐用，丰富了传统药枕疗法的内容。

1.2 药枕技术的历史沿革

经大量资料考证，药枕疗法是华夏祖先的创举，目前已知最早的是我国西汉



添加多种中药材的枕头

图1 药枕

马王堆一号墓出土的“香枕”。药枕（图1）在我国民间有着悠久的历史，并且得到了历代医药学家、养生家的关注与重视。传统中医典籍《黄帝内经》、《伤寒杂病论》等名著中有关药浴、熨、药摩等疗法的记述为后世药枕的研制奠定了基础。

《素问·上古无真论》云：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”《素问·四气调神

大论》云：“圣人不治已病治未病……，夫病已成而后药之……，犹如渴而穿井，斗而铸锥。”可见我们的先祖非常讲究养生和防病，而药枕是养生和防病的重要手段。在古代，我国大部分地区都有使用药枕的习惯，无论是神仙还是寿星，因使用药枕长寿的有典可查的案例不胜枚举。从传说中的王母娘娘、黄帝、彭祖到李耳、秦始皇、汉武帝、华佗、孙思邈、陆游、杨济时等人，古书上都有他们长期使用药枕的记载。历代医家将药枕应用于临床及生活中也收到了很好的效果。

早在晋代葛洪《肘后备急方》中就有将大豆装入枕中，治成豆枕，用以治疗失眠患者的记载。书中还记载了当时的人们选取青木香、麝香、犀角、虎头等

药物制成药枕应用于临床。

唐宋时期，随着传统医学的不断发展，药枕疗法也有了一定的进步。唐代药王孙思邈的《千金要方》载有“治头项强，不得四顾方，蒸好大豆一斗，令变色，内囊中枕之”。宋代养生家蒲虔贯在《保生要录》中写道：“蔓荆子八分，甘菊花八分，细辛六分，吴白芷六分，其合形亦如枕。”常枕此枕，可以治疗感冒、鼻塞、目眩、头风等。宋代有许多文人墨客也非常推崇药枕。宋代文学家黄庭坚在诗中写道：“名字因壶酒，风流付枕帏（将香花缝入布囊中的枕头）”；“风流彻骨成春酒，梦寐宜人入枕囊。”苏东坡诗中云：“暂借藤床与瓦枕，莫教孤负竹风凉。”韩驹诗曰：“藤床瓦枕快清风，破闷文书亦漫供。”瓦枕就是陶制的枕头，当是宋代最普通的睡枕。

元、明、清时期，药枕的应用更加普遍、完善。元代马祖常诗云：“半夜归心三径远，一囊秋色四屏香。”明代大医药家李时珍在《本草纲目》中载有绿豆枕、吴萸枕、决明菊花枕、蚕沙枕等多首枕疗方剂并且将其用于临床。其中，蚕沙枕对防治高血压病、颈椎病、失眠、头痛疗效显著。到了清代，药枕疗法达到了一定的高度。清代吴尚先《理渝骈文》中记有“健身丁公枕”，可以“疗百病，延年益寿”。该书中提出的“外治之理即内治之理，外治之药即内治之药，所异者法耳”、“须知外治者，气流通即使补”等外治理论对药枕疗法的发展做出了不可磨灭的贡献；并且针对脑痛、小儿丹毒、项强、头风头痛、梦魇等多种病证创制了桃叶枕、蝉衣枕、决明枕、荆芥黑豆枕等多首枕方。著名文人曹庭栋在《老老恒言》中旁征博引，论述了枕之高低、长短、温凉等对人体生理病理的影响。书中收集了多种药枕，如磁枕、藤枕、竹枕等，发现了药枕的多种用途，摘选绿豆皮枕、茶叶枕、菊花枕、通草枕、磁石枕等多首药枕方。除此之外，陆锦燧辑的《鲟溪外治方选》等医籍中也有关于药枕的记载。

近年来，医学科学研究日益发展，随着医学模式的改变，药枕疗法这一绿色自然疗法更加受人们重视。随着我国对中医、中药不断地深入探索和研究，在历代养生家所创制的药枕疗法的基础上，结合药理实验和现代电磁学理论，品种繁多的“药枕”应运而生。药枕使用简单、方便、安全，为人民群众的防病治疗、保健康寿方面做出了不可磨灭的贡献。

2 药枕技术的基本原理

药枕疗法主要依据于中医学的整体观理论和生物全息论观点，强调人体内外环境的协调统一，将生理活性较强的走经窜络、芳香开窍、生猛透骨燥烈、气味俱厚为主的药物饮片碎断或研粗末，利用药物的挥发性及其所形成的药理环境对使用者形成良性刺激，包括枕质、枕形、药物气味等多方面形成的综合环境，通过刺激皮肤、经络腧穴、孔窍等部位以发挥其调和气血、疏通经络、清利头目、镇静安神、益智醒脑等作用，使失去平衡的脏腑阴阳得以重新调整和改善，从而促进机体功能的恢复，达到治病的目的。经曰：“虽治在外，无殊治在内也”，“头为诸阳之会”，“头为精明之府”。气血皆上聚于头部，头与全身经络腧穴紧密相连，因为头部是许多经络起止之处，人体的手足阳经均在头部交接，且督脉等都汇聚到头部。其中足少阳胆经及手少阳三焦经循行头侧后部，皆入络于脑。足太阳膀胱经及督脉通贯头顶，当它们循行到后项时，皆入络于脑。督脉能总领诸阳经，从而使各条经脉都保持与脑的紧密联系。睡眠时枕位于头顶部，作用于局部的经络及几十个穴位，尤其是风府、哑门、风池、天柱、大椎、头针区、颈夹脊及皮肤等有按摩及经穴效应，头颈部的体温使枕内药物的有效成分缓慢而持久地发散出来，药物的香味淡而不薄，清而不浊，散而不走，久而不厚，长时间作用于头部经络腧穴。枕中药物进入人体并发挥作用主要是通过皮肤及鼻黏膜吸收和嗅神经传导等途径，药物中的有效成分可使机体组织器官起到双向调整作用。

现代医学证实，药枕中许多药物含大量挥发性物质，可直接作用于局部皮肤黏膜，起到消炎杀菌、镇静止痛、扩张血管、健脑益智的作用。如鱼腥草、金银花、大蒜等的挥发油对金黄色葡萄球菌等有显著抑制作用；黄花杜鹃、满山红、百里香等芳香植物的挥发油有镇咳、祛痰、平喘等作用。除此之外，药枕气味芳香，助人入眠，能调节大脑皮质高级中枢活动，促进脑组织血氧供应，延缓脑细胞衰老过程，调节心血管功能状态（包括血压等）及微循环状态，调动机体的潜在能力，增强免疫功能。这种通过经络穴位系统、神经反射等多方面、多途径的良性调节，潜移默化地进行治疗，直达病所，最终达到闻香祛病的目的。

2.1 局部皮肤的接触吸收作用

人体与药枕直接接触的部位是后脑勺以下至大椎穴部位。枕芯里的药物直接

刺激该部位的皮肤。局部给药对皮肤的生理变化研究表明, 药物经过皮肤透入吸收包括两方面, 即“吸收性”和“穿透性”。

主要途径: ①通过动脉通道。角质层转运 (包括细胞内扩散细胞间扩散) 和表皮深层转运吸收, 药物可以通过一个或多个途径进入血液循环, 并加快药物的运转和利用。吸收过程以匀速的稳态扩散入血, 这种入血方式递增相对均匀, 浓度比较恒定; 药物作用于局部后能通过神经、体液而调节神经、免疫、内分泌系统, 产生刺激效应, 达到治疗效果, 从而改善组织器官的功能活动; ②附属于皮肤的汗腺、毛囊、皮脂腺也是药物透入吸收的通道。在治疗各种疾病的不同药枕中, 大多要加入一些芳香化湿、辛香走窜、挥发性较强的中药, 如冰片、木香、丁香等, 而这类药物可使皮质类固醇穿透皮肤能力提高 5~8 倍, 并且辛香之味的药物所含挥发油有较高的蒸气压, 使药物的气味在蒸气压作用下形成高浓度梯度, 进而使一些脂溶性药物单纯性扩散进入体内, 而一些非脂溶性药物也可通过体表, 创造了易化扩散的先决条件。

2.2 药物刺激经络传导与穴位外敏放大效应

经络是一个多层次、多功能、多形态的调控系统, 为人体“真气”流通之道, 具有运行气血、濡养全身、抗御外邪、保卫机体、贯通百脉的作用。颈椎及后脑勺是任脉所经之处, 任督二脉相表里, 并在口齿部相连接, 经气相贯, 内连五脏六腑, 外络四肢百骸、五官九窍、皮肉筋膜。经络的沟通和人体的整体活动, 使人体上下内外保持协调统一, 而药枕通过刺激渗透, 直接进入经络, 循行经脉, 使气血运行, 改善了脏腑功能, 并发挥归经功效, 使药物直达靶组织, 促进人体内部生理功能趋于正常。药枕接触的大椎、风池、风府、百劳等穴位, 有直接接受药枕内释放的药物分子的能力; 所谓穴位外敏放大效应, 是指经穴的感传自身存在着一种独特的生理放大效应, 即给予经穴小剂量的刺激, 可以起到相当大的治疗作用。这与经络系统有关。有学者报道, 穴位对药物有特殊的亲和力, 颈椎部位用药所含的生物活性, 可以直接影响受体作用。药物易透入穴位, 且气味浓度较高, 可以激发经气、疏通经络、调整气血。同时又可弥散全身, 发挥药物与穴位的双重作用, 从而达到治疗目的。穴位和经络作为载体和通道有别于血管与血液。穴位的刺激因子可以转化为一种生物效能, 由经络循行传导, 将药物直接运送到相关部位或组织器官。法国奈克医院的观察也证实了药物进入穴位后, 沿经络运行, 并不扩散到经络周围以外的部位。

2.3 鼻腔的吸收作用

装入药枕的药物大都具有芳香走窜的特性，挥发性较强。因此，当人们睡眠中枕用时，挥发的药物分子就直接由鼻腔吸入。祖国医学理论认为，鼻为肺之窍，肺朝百脉，为诸经聚集流通处。据有关资料证实，鼻腔的黏膜面积为 151cm^2 ，黏膜下层毛细血管非常丰富。鼻黏膜上的纤毛可增加药物吸收的有效面积，特别是鼻黏膜具有多孔性、通透性很强的特点。睡眠时药枕内一些辛香走窜的药物分子不断地从枕内挥发释放出来，而通过鼻腔吸入，通过鼻黏膜的反射作用，刺激有关部位，使药物向血液和组织渗透并进入人体内循环，从而产生生理和治疗效应。另外部分药物分子经鼻吸入后可达到肺泡囊，也能很快吸收而起到全身治疗作用。

3 药枕的制备

3.1 药枕疗法的种类

虽然药枕疗法的种类繁多，但归纳起来不外乎以下 6 种。

1) 布式药枕：即用纱布、棉布等包裹药物，制成药枕（图 2）。特点是暖、软、寿命短，药物容易破损和挥发。

2) 木式硬枕：以木质材料制成枕框，中空、四周留有许多孔隙，外以棉布包裹，可将药物放在木芯中的一种药枕。也有人用竹片或藤质材料编制成枕框，里面再装枕芯（图 3）。特点是性凉质硬、使用时间较长，并且能储藏其他物品，一物多用。

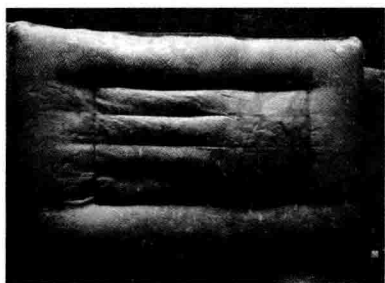


图 2 布式药枕

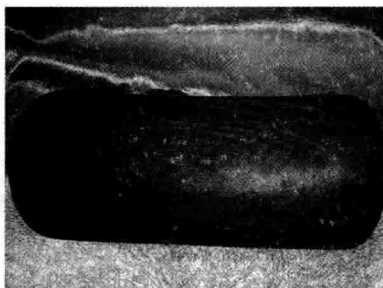


图 3 木式硬枕

3) 石式硬枕：即选用有治疗作用的石块、陶瓷等，磨成枕形，令人睡觉时枕上（图 4）。唐代陈藏器《本草拾遗》说：“玉作枕，除鬼魔。”

4) 电磁疗枕：即在传统药枕基础上加入现代电子技术，从而增加了电磁疗的作用。

5) 书枕：又称纸枕。即以书纸、宣纸等纸卷成圆形、粗如小碗，共 3 卷，按“品”

字形相叠，束缚成枕，令人睡觉时枕上。清代高濂《遵生八笺·起居安乐笺》有记载。

6) 囊式药枕：又称软式药枕。也就是将药物或温水、或凉水装入囊袋中，



图 4 石式硬枕

令病人枕在上面的一种药枕，临床不常用。

以上药枕中，临床上和生活中最常用的是布式药枕，所以本书所讲药枕多属此类。

3.2 药枕的制备

闻香味能治病，在我国早有记载，三国时代的名医华佗就曾运用过香味疗法治病。他用花绸制成小巧玲珑的香囊，在囊里面装上麝香、丁香、檀香等药物，然后把香囊悬挂于室内，用以治疗肺结核、吐泻等疾病。

近年来，利用香味疗法治病更为普遍，特别是运用某些中草药做成药枕。睡觉时，一般在药枕下面垫一个普通枕，上面放药枕。

药枕主要有枕芯、枕套以及填充枕芯的中药材。它的制作也主要包括枕芯、枕套的选择、制作以及中药材的制备。

(1) 枕芯、枕套的选择与制作

- 1) 选择透气性能良好的棉质布料或丝绸面料做枕芯、枕套。
- 2) 用纯棉白布制成长 43 ~ 40cm、宽 30 ~ 25cm（小儿则宜制成长 30cm、宽 20cm）、一端开口的枕套，备用。

(2) 中药材的制备

- 1) 根据不同体质的人、不同的病，在医师指导下选择不同的药物组成。
- 2) 将鲜采的药物阴干，避免过多曝晒。
- 3) 选择药把质地坚硬的矿物类、角质类药物打碎成小块如米粒大小，或剉成粉类；将根茎、本木、藤类药物等混合轧碎（以不成粉末为度）；花、叶类药物于晾晒后搓碎；冰麝等贵重药物直接入囊装枕，易挥发的结晶用纱布包裹，不需炮制。
- 4) 用 100g 60 度的烈酒或乙醇均匀喷洒在药物上搅拌，再经日晒 60 分钟杀菌。
- 5) 根类块质铺于下，枝叶药物填于中，花香之品覆其上，矿物、树胶放一侧。药物务须摊放平坦，枕面柔软，富有弹性。
- 6) 将药物（每袋不少于 180g）装入备用的枕套后缝合开口。另用塑料布制成长 50cm、宽 35cm、一端开口的外套外罩的枕套，可装拉链拆闭袋口，即可使用。

4 药枕的适应证和不适人群

药枕疗法中所使用的药物可辨证选用，枕质、枕形亦可根据不同需求制作，具有药物治疗和皮肤、穴位刺激等综合作用。其中药物组成不同，功效不同，那么药枕的适应证就各异。

4.1 药枕疗法的适应证

1) 药枕多选用芳香温通、活血化瘀类中药，或制成硬枕，刺激经络或腧穴，进而激发经络之气，促进感传，起到疏通经络、流畅气血等作用。适用于各种经络郁滞、气血不通、瘀血内停等病证。如颈椎病、郁证、胸痹心痛、麻木及各种痛证等。

2) 药枕疗法可以调节微循环，促进血液循环，提高机体的免疫功能，维护机体内环境的稳定，纠正内分泌紊乱，从而增强机体的抗病能力，强壮真气，抗老防衰，延年益寿。主要用于各种慢性虚损性疾病，如神经性疾病，癌肿放疗、化疗后的体质虚弱，以及各种保健。

3) 药枕疗法大多选用气味芳香和矿石类药物，芳香即能除秽开窍，“一窍开则百窍皆开”，气府开通，气机得以调节，诸病得以调治；矿石之品，多属镇坠，含有磁性成分，能够调节神经，养脑益智，消除脑疲劳，发挥更大的工作效率。故对五官科病证、神经衰弱及脑力劳动者的防病保健尤为适宜。

虽然药枕可以帮助治病，但一定要分清是保健药枕还是治病药枕。保健药枕可以长期枕，没有副作用（像装有蚕沙、菊花的枕头就属于保健枕）；装有治病中药的药枕用法不合适会伤身体，不能长期用。

4.2 药枕疗法的禁忌证

药枕疗法虽然没有禁忌证，但有些人并不适合用治病药枕。

1) 过敏体质的人不宜使用治病药枕，因其接触到药枕，很可能使病情加重，还可能出现局部皮肤瘙痒、红疹、水疱等。

2) 药枕有异味，长期接触某种味道会让一些人感到恶心，影响食欲，特别是有哮喘的人不适合用药枕。

3) 颈部有特殊疾病的人也不适合使用药枕。

5 药枕的治病优势和使用注意事项

5.1 药枕的治病优势

药枕疗法属于中医外治法的一种，其之所以流传至今，经久不衰，深受广大群众的欢迎和医务界人士的重视，与其自身的特点密切相关。

1) 方法简便、容易推广：药枕疗法的制作、施治方法等都极其简便，只要在医护人员的指导下，根据病人的虚实寒热、表里上下证候，而辨证选用寒热温凉、酸苦甘辛咸淡的不同药物，略加炮炙，即能按要求加以制作。既可在医疗单位使用，也可在家庭中自疗。不受医疗条件和设备的限制，极易被广大群众所接受。

2) 经济实惠、节约药材：药枕疗法虽然一方中药量甚多，有的达几千克，貌似浪费，但药枕一方少则枕之2周，多则数月，乃至年余不等，平均合算起来每日用量甚少。这不仅减轻了病人因中药饮片昂贵、煎药费时耗能等带来的经济负担，而且还节省药材，解决了一部分中药来源紧缺的大难题。有些病人还可因物施枕。如炒盐枕、黑豆枕等。这些物品均属家庭常备之物，探囊可取。

3) 施治广泛、疗效可靠：药枕疗法不仅方便易用，而且适用范围广泛，内科、外科、妇科、儿科、骨科、皮肤科、五官科等几乎所有的临床病证均可辨证使用枕疗，发挥其整体调节的综合作用。既能治病，又能防老抗衰。对于老幼体弱之人，攻补难施之时，或暂时禁服药物者，或服用药物困难者，尤为适宜。本法使用灵活，随证加减，且有可靠的临床疗效。

4) 安全无毒、副作用少：药枕疗法虽属外治法范畴，但它不是像脐疗、敷贴、淋洗、雾化吸入等外治法那样，使药物直接接触人体，故其药物吸收量少，基本上无毒性作用，安全可靠。枕形、枕质又因人而施，故副作用也较少。个别病人在使用过程中曾发现因药物刺激、血管过度扩张而出现头胀、头痛，也有些病人曾发生皮肤过敏反应，但一经停枕很快消失。

5) 密切观察、搭配他法：药枕疗法也有许多局限性，如针对性差、起效速度相对缓慢等，故对急性病、危重患者就当以其他治疗方法为主，适当配合本法，如静脉给药，针刺、口服、雾化吸入、熏洗等方法，以便迅速地控制病情，防止病势逆转。绝不可盲从于一法一方，只见树木而不见森林。另外，药枕方剂一经炮炙组合，即无法减除其中某味药，当慎重选药。

5.2 药枕的使用注意事项

由于药枕疗法存在制作方法和使用方法的局限性，故在临床上应用时不可盲目使用，而应该注意以下几点。

1) 药枕制作除特殊要求外，一般需选用透气性能良好的棉布或纱布做成枕芯，不用尼龙、化纤类布匹。药物一般不可潮湿，否则失效。

2) 要注意药物的摆放顺序。根类块质铺于下，枝叶药物填于中，花香之品覆其上，矿物、树胶放一侧。药物务须摊放平坦，这样做出来的药枕才能枕面柔软，富有弹性。

3) 药枕不使用时最好用塑料包封，防止有效成分散发，并置于阴凉干燥处，防止霉变。一般使用2~3周后，当置于阳光下晾晒1小时，以保持药枕枕形及药物的干燥度。

4) 药枕在枕前一般多要求病人松衣，饮一二口温开水，防止芳香类药物耗伤阴津。并要求病人全身放松，息心宁神，若能配合内养功、六字诀等气功疗法，效果更好。

5) 药枕疗法起效缓慢而且持久，必须告诫病人要耐心坚持使用，决不可3天一枕，5天不用。一般每天至少要枕6小时以上，连续枕之2-3周即见疗效。

6) 药枕疗法虽然应用范围广泛，没有禁忌证，但主要应用于头面、颈项、胸部疾病。对枕后有不良反应者，应当及时予以必要的处理。

7) 对在使用药枕过程中，原发病加重或不改善者，应及时到医院诊治，严格防止单用药枕而延误病情，必须及时采取其他行之有效的中、西医疗法。

8) 急危重患使用药枕，只能作为辅助治疗手段，主要依靠内服、静脉给药、针刺等其他疗法。

9) 药枕疗法用药当辨证施治，决不可一枕而终，当随证变枕，因人而异，即使是保健药枕亦当遵守本原则。