

香气养生

疗病法

Xiang Qi Yang
Sheng Liao Bing Fa

华龄出版社

责任编辑 水 手

装饰设计 杨 洋

图书在版编目 (CIP) 数据

香气养生治病法/韩文领, 韩斌编著. —北京: 华龄出版社, 1997. 1

ISBN 7-80082-705-4

I. 香… II. ①韩… ②韩… III. 养生 (中医), 香味 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 00686 号

香气养生治病法

韩文领 韩 斌 编著

出版发行: 华 龄 出 版 社
(北京西城区大红罗厂街乙 3 号)
邮编: (100034)
经 销: 新 华 书 店
印 刷: 河北丰润印刷厂

787×1092 毫米 32 开 8.25 印张 165 千字
1997 年 1 月北京第 1 版 1997 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1—5000 册

ISBN7—80082—705—4/R·48
定 价: 9.90 元

前言

众所周知，气味与人类生活息息相关。气味种类繁多，有的清淡若无，有的浓烈刺鼻；有的使人轻松愉快（如玫瑰花的香气），有的有益于身心健康；有的气味污秽不堪，令人讨厌；有的对人体有害，引起疾病，甚至致人死亡（如苯、氯气、一氧化碳）。从而说明，芳香清新的“香气”不仅能美化生活，给人以温馨和美的享受，还具有神奇的养生疗病作用；而恶臭污秽的气味对人体极其有害，其恶果之大，可谓触目惊心。实践证明，气味虽源于大自然，但只要科学安排，就能创造出一个有益于人们的“小天地”和“小气候”，成为养生保健的重要措施之一。

利用香气防治疾病，我国古已有之。早在1700多年以前，医学家华佗就曾用花绸布制成美巧的香袋，里面装入丁香、安息香等香料，悬挂于室内，以防治瘴气、时气、肺病等疾病。

随着历史的发展，科学的进步，芳香气味在人类生活中得到广泛的应用。笔者多年从事香气养生疗病方面的研究和实践，取得了一些经验，并形成了一套香气养生疗病的理论，引起许多养生家的关注，纷纷要求我将这些资料编著成书。笔者经过认真总结、整理，编成此书，定名为《香气养生疗病法》。

本书的特点是中西医理论相结合，古为今用，洋为中用，

理论和实践相结合，集科学化、大众化、趣味化、知识化为一体，既有奇闻趣事，又有深入浅出的科学理论，还有宝贵的高效验方，使此书成为一种新颖实用的养生疗病资料。

本书可供医生、养生家、养生爱好者及广大群众学习参考，以利于达到康、乐、寿；也可供药剂师、香料工人技术人员、生产或研制化妆品的技术人员参考。

在编写过程中，承蒙著名老中医崔玉衡先生的热情指导，在此致以衷心的感谢。

由于笔者水平有限，难免有不妥之处，但愿此书的问世，能起到抛砖引玉的作用，并请广大读者指正。

韩文领写于开封市

1996.7.18

目 录

第一章 气味的奇特效应和的价值.....	(1)
第一节 气味的威力和香气的妙用.....	(1)
第二节 香气的价值和应用.....	(7)
第二章 香气养生疗病法的原理	(18)
第一节 鼻部解剖及鼻和全身的联系	(18)
第二节 鼻腔的生理功能	(21)
第三节 香气养生疗病的原理	(25)
第三章 常用的香料	(33)
第一节 天然香料	(33)
附：单体天然香料的香气分类	(49)
第二节 合成香料	(51)
第三节 调合香料（香精）	(71)
一、调合香料的调合原则	(71)
二、调合香料在挥发过程中香气的变化	(72)
三、香精的香型	(72)
四、常用香精的配方	(75)
第四章 香气养生疗病法的常用疗法集锦	(83)
第一节 香袋疗法	(83)
第二节 香枕疗法	(86)
第三节 香花养生疗病法	(89)
第四节 香水养生疗病法	(94)
第五节 熏香养生法.....	(104)

第六节	香衣疗法·····	(106)
第七节	香瓶疗法·····	(108)
第八节	香汁疗法·····	(110)
第九节	香粉养生疗病法·····	(112)
第十节	香脂养生疗病法·····	(113)
第十一节	香澡豆养生法·····	(115)
第十二节	森林疗法·····	(117)
第十三节	塞鼻疗法·····	(119)
第十四节	嚏鼻疗法·····	(121)
第十五节	取嚏疗法·····	(122)
第十六节	吹鼻疗法·····	(124)
第十七节	烟熏疗法·····	(126)
第十八节	蒸汽疗法·····	(128)
第十九节	气雾吸入疗法·····	(131)
第二十节	嗅闻泥土疗法·····	(133)
第二十一节	体味养生疗病法·····	(135)
第二十二节	芳香塑料制品养生法·····	(137)
第二十三节	香灯养生法·····	(139)
第二十四节	芳香金属制品疗法·····	(141)
第二十五节	药物香烟疗法·····	(142)
第二十六节	排放香气养生法·····	(144)
第二十七节	消除异味、臭味养生法集锦·····	(145)
第五章	实用香气养生疗病法与秘验方·····	(155)
第一节	香气养生的实际应用和香料妙用·····	(155)
	春季香气养生·····	(155)
	夏季香气养生·····	(157)

秋季香气养生·····	(160)
冬季香气养生·····	(162)
肥胖体质的香气养生·····	(164)
青年女性的香气养生·····	(165)
男性青年的香气养生·····	(166)
儿童香气养生·····	(168)
中小学生的香气养生·····	(170)
中老年人的香气养生·····	(172)
脑力劳动者的香气养生·····	(173)
体力劳动者的香气养生·····	(174)
调节性格的香气养生·····	(175)
调节情绪的香气养生·····	(176)
住宅的香气养生·····	(178)
舞厅、体育馆的香气养生·····	(182)
工厂车间的香气养生·····	(183)
食品方面的香气养生·····	(184)
保安香料养生·····	(188)
香料在饲养业方面的妙用·····	(190)
社交、公关妙用香气·····	(191)
灭蚊、驱蚊巧用香料·····	(192)
戒烟诸妙法·····	(194)
第二节 香气疗法的疗病秘验方·····	(196)
感冒 (196)	失眠 (205)
头痛 (198)	神经衰弱 (206)
高血压 (203)	眩晕 (207)
颈椎病 (204)	急、慢性鼻窦炎

(208)		口臭 (232)
牙痛 (211)		慢性支气管炎 (234)
慢性鼻炎 (212)		急性支气管炎 (235)
鼻息肉 (214)		支气管哮喘 (236)
流感 (215)		咽喉肿痛 (238)
疟疾 (217)		冠心病及其他心脏疾
病毒性肝炎 (218)		患 (239)
肺结核及其它结核病		难产 (241)
(219)		产后血晕 (242)
黄疸 (221)		急性乳腺炎 (242)
中暑 (222)		臭汗症 (243)
麻疹 (223)		小儿多动症 (245)
癌症 (225)		小儿口水过多症
中风 (226)	(246)	
呃逆 (227)		小儿厌食症 (247)
食欲不振 (229)		小儿惊风 (248)
急性腰扭伤 (229)		丘疹性荨麻疹 (250)
面神经麻痹 (230)		疥癣及银屑病 (250)
倒睫拳毛 (231)		
第三节 根据气味预测疾病和性格.....	(251)	
一、根据气味预测疾病.....	(251)	
二、根据香水的香气预测性格.....	(253)	

第一章 气味的奇特效应和香气的价值

春天桃李芳菲，鸟语花香；夏季荷花清香，花木葱茏；秋季五谷飘香，丰收在望；冬季梅花冷香，空气清新。还有泥土的芳香，草木的鲜香，香甜可口的饭菜，香醇的美酒等等，都美化丰富了人们的生活，并给人以美的享受。总之，世界上的大部分物体和空间都有气味，从千变万化的大自然，到人们的衣、食、住、行及各种日用品都具有一定的气味，所以说，人类是生活在气味世界里，气味时时刻刻作用于人。换句话说，气味弥漫了人类生活的所有领域，人不可能离开气味，也避免不了气味对人的刺激和影响。大量事实证明，气味不只是美化丰富人类的生活，也不是只供人们嗅闻，气味具有意想不到的威力，气味能使人产生奇特的效应。现代科学的实践表明，气味可影响或调节人们的心理、情感、情绪及生理、病理。善于利用气味的人们，不仅使气味有利于养生保健、防病治病，还能在工作、生产、学习、社会交际等方面产生巨大的效益；而不善于利用气味的人们则往往得不到预期的效果，甚至深遭其害。

第一节 气味的威力和香气的妙用

有一位公关小姐，年轻美貌、妩媚动人，衣着入时，举止大方。有一次，她们单位开订货会，这可到了她大显身手的机会了。这位公关小姐免不了要陪来宾跳上几场舞，谁知

她伴的第一位来宾舞曲未完就不跳了，这个单位的经理问他何故，他哭笑不得地说：“您们这位小姐的口气太难闻了。”

据有关资料记载，早在1915年，我国的一种名酒参加巴拿马国际商品博览会。由于盛酒的酒瓶是土瓷瓶，再加上一些人歧视我国等多种原因，以致不准此酒参评。酒的主人义愤填膺，将一瓶酒摔在地上，瞬间，奇迹出现了！酒香四溢，清醇的酒香弥散在品酒师们中间，品酒师们被香美异常的酒香惊呆了。一位品酒师失口喊道：“多么美妙的酒香，这才是真正的好酒！”品酒师们破例品评了这种“其貌不扬”的中国酒，最后一致赞同将它评为名酒。

笔者的一位朋友，精于烹调，他曾说，饭菜除讲究色、味、形以外，气味特别重要。人们购买食品或吃某一种食品时，特别重视它的气味。譬如一盘凉拌黄瓜，仅加盐则味道平淡，若加入芝麻油和香醋，便使这盘菜变得香美鲜嫩，惹人喜爱。

笔者接诊一个患者，他诉说头痛多日。我仔细询问头痛有多长时间、头痛的性质及伴随的症状及家庭情况，后来得知，他已头痛两个多月，并伴有头晕、胸闷乏力、经常感冒等。最后他又迷惑不解的说：“有件事我很纳闷，使我疑惑害怕，真像谚语说的那样，不怕不信神，就怕家里有病人。我把这件事讲给您听，您看怪不怪？”患者介绍道：我家六口人，多年都是住两间破瓦房。两个月前，刚乐呵呵地搬进新楼房里3天，老爷子就病倒了，头痛、头昏，鼻子、眼睛总觉着辣得慌。我急忙把老爷子领到医院，医生经过化验检查，诊断不准是什么病。接着我媳妇儿、儿子、女儿，还有我都有点头痛、胸闷、浑身乏力；尤其是我母亲症状最重。在厂医务室看过，到几家医院也看过，可一直治不好。我母亲后来

说，是不是咱家搬进了凶宅，为此，赶忙求风水先生看宅调理，结果也无济于事，后来……，我又问患者，搬进新居后你进行室内装修吗？患者回答：“装修了，有了一套新房，全家高兴，为了美观，贴上塑料壁纸，铺上了塑料地毯。”我听罢恍然大悟，原来他家的病源是室内塑料装饰制品。我告诉患者：“塑料壁纸、塑料地毯等常混有甲醛等化学材料，当甲醛在室内散发时，就会使居住者长期头痛、头昏、咳嗽、流鼻涕、胸闷、呼吸困难，甚至休克。”患者听罢若有所悟，连说“有道理、有道理，这该怎么办。”我建议他换下这些塑料装饰品，半月后，患者告诉我，一家人害了两个多月的怪病，不吃药却都好了，全家人也不疑虑害怕了，最后他还说：想不到空气的气味竟有这么大的力量。

1972年在长沙市东部发掘的马王堆1号汉墓中发现，尸体手中握有两个香囊，内装有药物，另外在椁箱中发现4个香囊，6个香娟袋和1个绣花枕，内中均装有香料药物。经中国中医研究院等科研单位鉴定，其中有辛夷、花椒、桂皮、高良姜、佩兰等药，这些芳香类药物含有挥发油，外用可以消毒杀菌。由此可见，当时的人们已有收集芳香类药物，制成香囊、香袋、香枕，使用，以辟秽消毒、讲究卫生的习惯。

清朝德龄郡主的《清宫二年纪》回忆录中记载：慈禧太后每年秋天，用含苞初放、色泽鲜明、朵大丰满的菊花，晾干后装入枕中，其枕中部开有一云朵状的孔，香味由孔溢出。慈禧极爱此枕，认为它既可明目清心，又能保健防病，一物两用。

开封市医药秘验方研究所的科研人员，根据“闻香治病，芳香除秽辟疫”的中医理论，结合现代科学，研制出多种香

袋、香枕，在养生保健，治疗神经衰弱、头痛、高血压、鼻炎等方面取得了满意的疗效。

浙江绍兴地区用“防感冒香袋”（含有山柰、雄黄、冰片、樟脑）进行观察统计，取得较好的疗效。对同一环境中的居民进行试验观察，受试组和对照组均是 158 人。通过 1 个月的观察，试验组的感冒发病率为 20%，对照组的发病率高达 72%。

六十年代，法国卫生部门曾对一些大工厂的女工进行过一次肺病普查，结果发现，只有几个像蔻蒂香水厂那样著名大香水厂的女工，竟没有一个得肺病的。这件事引起了医学界的关注，并认为这很可能是香气对人体起到保健作用。

美国心理学家雷诺尔茨为了弄清大气中气味对情绪的影响，他以 260 多种带各种气味的物质、80 多种香水对 5000 多人进行了测试观察，他发现，茉莉、丁香使人沉静，产生轻松欢快的感觉；百合花、兰花使人头脑过于兴奋，甚至产生眩晕；紫罗兰和玫瑰的香气给人一种舒畅愉快感；陈皮、柠檬的香气使人精神振奋……。根据这一原理，日本加岛公司用管道将具有花果香气的空气输送到工作间，使工作人员头脑清醒，精神振奋，从而提高了工作效率。

近些年来，医学家们已发现，有 300 多种鲜花的香气中含有不同的杀菌素，它们分别具有抗炎、抗菌、抗癌、促进生长激素分泌等作用。因此，国外以香气疗法为主的医院、诊所应运而生。十年前，苏联巴库地区建成世界上第一座香花医院。治疗方法是让病人吸入一定剂量的植物香气，同时配合其他疗法。临床试验证明，有十五种鲜花香气分别对心血管、气喘、高血压、肝硬化、神经衰弱、失眠等症有明显疗

效。这个医院非常兴旺，至今已接待了大批病人和数十万来访者。

许多动物的嗅觉特别敏锐，常是通过气味交换信息，如蜜蜂、蚂蚁等就是运用气味维持它们的“社会秩序”、工作和生活等活动。动物雌雄之间寻求配偶很多是依靠气味进行的，譬如，相距数公里之远的雄狗可以闻到处于发情期的雌狗气味，并沿气味寻到雌狗。警犬还能根据气味跟踪寻得凶犯和物品，侦破各种案件。鲑鱼能凭嗅觉识别不同的河水，记住幼鱼时代养育自己的母河气味，依靠气味回到母河。

油菜科植物含有丁烯除虫菊酯，芥子油苷，许多昆虫对于这种芳基异硫氰化物都是畏避的。但是蔬菜象鼻虫、粉蛾都受这种气味引诱，并把它作为自己的宿主植物。吸血昆虫多受动物气味的引诱，即从皮脂、汗、呼气中排出的氨基酸、性激素等对蚊虫具有引诱性。

许多人听说花香有益于健康，便院中种花，屋中摆放许多盆鲜花，以致闹出了“乱子”，或夜间失眠、或胸闷、或浑身搔痒。后经香气养生专家陈淑燕女士讲述，一些人方知花香养生贵有法度，比如，夜来香在夜间排出大量废气，使高血压和心脏病患者感到郁闷；松柏类植物散发出松油味会影响人们的食欲，使孕妇感到恶心；夹竹桃的花卉香气有毒，不仅使人头昏，还有一定的致癌性。

近些年来，人们发现人的体气即有一定的用途；美国费城蒙尼化学感觉中心的研究员做过一个有趣的试验，对患有月经不调的未婚女子，用海绵垫在男性腋下收集到的气味混合酒精擦于她们的上唇，一段时间后，其月经居然转为正常。此外，他们还发现几个青年女子一旦在学校的宿舍里开始集

体生活，她们的月经期便会渐渐同步。后来他们又做了一段时间有关汗气味的观察，发现男性的汗气味也会影响女性的生殖周期，有利于治愈女子不孕症。

早在七十年代中期，美国一位学者曾做过一次有趣的实验，他把母亲刚摘下的乳罩放在出生才六个星期婴儿的鼻孔旁，当婴儿嗅到熟悉的气味后，就情不自禁地做出吮吸动作；而将陌生妇女的乳罩放置时，婴儿则毫无反应。这位学者认为：婴儿明显地为自己母亲身上的气味所吸引，可能与人身分泌的一种外激素有关。

专家们还发现，在一个光有女工或男工的工厂或车间中，无论是女工或男工，都容易产生工作劳累，工作的积极性和效率也不很高。当将女工车间中安排几名男性工人，在男工车间中安排几名女性工人时，就会出现意想不到的效果，工作的热情和积极性大增，工作效率明显提高，工人们也无明显的劳累和疲倦的感觉。专家们认为：这些现象可能是由于人体释放的化学信号（即外激素），被其他人接收后而造成同步现象的缘故。

气味、尤其是香气的用途非常广泛，显示气味威力的例子非常多，限于篇幅也就不再列举了。但从以上诸多例子中即可证明，气味具有意想不到的威力。不管人们是否承认气味的作用，不管人们是否重视气味的诸多效应，不管人们是否科学利用气味的作用，气味都在发挥着巨大的作用。大量事实表明，人们若忽视气味的作用和威力，轻者影响身心健康，影响工作、生产、生活及社交活动，重者引起人体机能障碍、发生疾病，并使生产、商业等招致巨大的损失。

第二节 香气的价值和应用

香气，从古至今就与人类的生活息息相关。假设世界上没有芳香气味的存在，人们的生活将不堪设想。试想，如果没有芳香气味，就不会有香甜的饭菜，不会有美味佳肴，不会有香醇的美酒，不会有让人身体清爽、精神为之一振的各种香水，也不会有润肤美容的化妆品，不会有芬芳清新的空气，不会有……。总之，香气弥漫人间，芳香气味渗透人们生活的各个领域，人们处于香气之中。可是，至今仍有一部分人总认为香气仅供人们嗅闻，并无多大实用价值，其实不然，芳香气味用途很大，在人们生活中应用极广，从食品菜肴，到衣服鞋帽；从烟酒糖果，到化妆用品；从香皂等洗涤剂，到香水及浴剂；从牙膏和口腔清洁剂，到空气清新剂；从城市液化气，到皮革制品；从文房四宝，到日用百货；从线香、香囊，到药物制剂等等，都因带有芳香气味而增色实用，并让人得到美的享受，给人们的生活增添了无穷的乐趣。为此，香料的制造已形成了一个独立的工业体系，香气养生疗法也应运而生。

为了开拓人们的眼界，加深、提高人们对芳香气味的认识，使人们知道它的广泛用途，特简介如下。

1. 香气在饮食方面的应用：食品的色、香（即指气味）、味、形是衡量其质量优劣的四大标准，而食品的气味尤为重要。人们在购买食品时往往是先根据其气味、形态来辨别质量的好坏。好的饭菜都具有香甜、清香、鲜香、鲜美醇香、香辣、咸香等芳香气味，这些芳香气味能增进食欲，令人愉快。

反之，食品若有异味或霉臭味，则会影响食欲，甚至引起恶心、呕吐、消化不良、腹痛、腹胀满等症状。从而说明，香气在食品中占有极其重要的地位。合理的把香气运用在饮食方面，不仅能给人以美的享受，还能提高饮食的营养价值。

近些年科学试验证明，饭菜适加五香粉，不仅能增加食品香味，增进食欲，还能解除食品中的黄曲霉素的毒素，起到预防癌症的作用。

此外，人们之所以喜欢吃肉类食品，是因为肉类食品具有诱人的香味和鲜味，芳香扑鼻的含氮提取物，刺激人们的嗅觉和味觉，使胃液分泌增强，食欲特好。

2. 香气在服装方面的应用：衣、帽、服装等物品经常穿戴在人们身上，既与皮肤密切接触，服装的气味又可通过呼吸道、嗅觉作用于人。如果衣服、鞋、帽等物品的气味不佳，必然影响人的情绪和身体健康。我国古人非常重视服装养生，很早就纺织了柔软的棉布、光滑、柔软、清香的丝绸，并创制了香衣洗涤剂、熏衣香料及香衣法。古代的法国人，为了消除皮革衣服异常气味，开始运用香料，不仅使皮革衣服更加华丽名贵，从而也发展起来了具有世界领先水平的香料工业。

近代，人们认识到芳香气味对人们身心有益，就把香精添加在各种纤维之中，织成长久散发香气的布匹。浙江萧山第三服装厂设计人员匠心独运，试制出一种香型服装。这种服装选用浙江大学研制成功的一种固香剂，留香时间可长达四个月以上，用塑料薄膜包装可长达两年余。首批生产的茉莉花、百花香、玫瑰花等香型的衬衫已投放市场。

日本钟纺公司最近制造了一种长效芳香布料，用这种布

料做成的服装具有持久的香气。即使反复洗涤也不会使香气消失。原来，他们先将香精用特殊树脂包裹起来，形成含香的树脂纤维，这种纤维结构如胶囊状，香精就被裹在囊中，慢慢挥发香味。当将含香树脂纤维和普通织物纤维交织成各种服装布料后，这种布料就成了长效芳香布料。

河南省洛阳市长征皮鞋厂生产一种“香草型”布鞋。采用白芷、甘松等六种中草药和香料配制成香草粉，放在鞋底夹层内，香气宜人，数月不散，具有避脚汗、防虫蚊、防霉变的作用。长期穿用，对脚气病有明显疗效。

日本研制出一种防臭袜子原丝加工法，利用有机硅和季胺盐及香料，使它们牢固地聚合在纤维上。用这种纤维织成的袜子，穿起来便会散发阵阵花香，还可消除脚臭。

3. 香气在住宅方面的应用：房间的空气是芳香清新或污浊恶臭，是决定家庭气氛的重要因素。室内空气清香淡雅，则让人心情舒畅、乐趣盎然；如果室内恶臭难闻，不但会引起烦躁不安、心胸满闷、急躁易怒；即使室内摆设着豪华的家具，日用物品摆放的井井有条，只要满室弥漫着粪臭、汗臭等奇臭难闻的气味，人们照样难以从容舒畅的生活；客人光临这样的房间，由于讨厌或难以忍耐恶臭之气，也会匆匆告别；还会对房主人产生厌恶轻视的情绪。所以，家庭居室要保持空气清新，略带一点淡雅的清香更佳。可使用空气清新剂，点燃玫瑰卫生香、檀香卫生香、茉莉香、芭兰香等线香，并注意室内空气流通，使可使室内空气清新芬芳，环境清雅舒适，使人精神愉快。

4. 香气在牙膏、口腔清洁剂方面的应用：牙膏有清洁口腔、杀菌、预防口臭的医疗作用，并可产生清凉爽快感。制