

## 自己做药枕 养生效果好

5个药枕方子送给动手能力强大的您



说到药枕，许多人从小就接触过，从孩童用的“蚕沙”枕，到老人家爱用的“决明子”枕都有各自的“功效”。那么，药枕是不是真的具有保健养生的功效呢？在日常生活中，面对市场上琳琅满目的药枕产品，我们该如何选择？广东省第二中医院主任中医师秦敏表示，药枕的枕芯填充物应为药材，是中医传统的辅助治疗方法，想要起到良好的治疗保健的功效，首先是要根据辨证论治的原则来选择药枕；其次最好在正规医院购买或者自己做才能保证药效。



## 药枕对慢性疾病尤宜

秦敏介绍，药枕疗法其实是中医学一种传统治病方法，是将药物饮片碎断成块状或研粗末装入布袋内作枕头，用以治疗疾病的方法，在我国具有悠久的历史。

在唐代著名医学家孙思邈《千金要

方》中有记载：“治头项不得四顾方，蒸好大豆一斗，令变色，内囊中枕之。”在李时珍的《本草纲目》中也有这样的描述：“绿豆甘寒无毒，作枕明目，治头风头痛。”而我们现在常见的决明子枕，则有治头风明目的功效。“近年来药枕应用比较广泛，对

慢性疾病尤宜。”秦敏提醒，药枕是中医的传统辅助治疗方法，并非所有的药枕都可用于保健养生，还有相当一部分适用于辅助治疗的，但需要对症选择。

需要注意的是，一般孕妇禁用药枕，而有药物过敏者则要慎用。

## 药枕三个途径发挥作用

枕头不就是睡觉垫在头部下面，为何跟治病扯上关系？秦敏介绍，药枕作用的发挥，是通过以下这3个方面来实现的。

一、通过鼻腔吸收。其实大部分填充在药枕的填充物，里面都含有芳香药物，挥发性较强，药枕中的挥发物质通过鼻腔吸收。

二、通过渗透的方法直接从皮肤进

入，使人体吸收。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皮肤，人在睡着的时候，皮肤毛孔会扩张，枕内药物的有效成分，在头部温度的作用下，缓慢逸出而被皮肤慢慢吸收起作用。

三、刺激人体的经络和穴位，让药枕产生良好的调节作用。中医认为，颈椎及后脑

勺是督脉所经之处，是督脉总督一身之阳经，有调节阳经气血的作用，与任脉相表里，经气相贯。药枕接触部位的大椎穴、百劳、颈夹脊、风府、风池、天柱等穴位，能直接接触释放的药物分子而起作用。

值得一提的是，作为辅助治疗方法，药枕的起效较慢，应长期使用方能收到较好的效果。

## 自制药枕的小窍门

药枕的效用，取决于药材的选取。因此，秦敏并不建议购买市场上现成的“药枕”，一方面是不清楚商家所选取的药材是否有效或有无添加其他物质；另一方面，用作药枕的药材一般都有期限，要定期更换才能保证药效。他更建议自己通过正规渠道购买药材，制作药枕；又或者在咨询医生后到正规中医院购买。

药枕根据枕形的不同和材质的差异，有多种制作方法。首先制作枕芯，枕芯有许多形状，如圆柱形、方柱形、扁柱形、上圆下方形、中间凹两边凸起形等。建议

药枕的长度为50厘米，宽15~30厘米，高5~10厘米，做得太小枕得不舒服，太大则填充物需要太多。

其次，就是里面的药袋。秦敏建议，根据辨证选药配伍成分，混匀后放入棉质布缝制成枕芯小袋中。而不同类型的药材处理方式也不同，如根茎、木质、动物类、藤类等药物，需烘干后粉碎，粉碎后的颗粒最好直径<0.5cm左右；花叶、全草类药物晒干后可直接装袋做成药包充当枕芯；矿石类药物应打碎成小块或颗粒或细粉；冰片、麝香等贵重药物易挥发类药物宜直接混入药末之

中。

最后，便是外枕套。可以自行制作或者在外购买，但需要注意的是，若要药枕发挥功效，其枕套制作所用布料就应选用松软、透气良好的棉布，千万别用化纤、尼龙类布料，使用时仰卧枕于后项之下。

秦敏提醒，使用药枕一定要注意枕套清洁卫生，定时清洗更换。夏日药枕要放在干燥的地方处，以防潮湿及虫蚀。使用的时间越久，药味就会渐淡，建议1~3个月更换枕内药物1次，也可将药枕置阳光下翻晒后再使用。

## 药枕方

## ●降血压药枕

功效：平肝潜阳、滋阴养肾、解痉稳压、活血清滞

适用人群：高血压、头痛、头晕等人群

药物：天麻、钩藤、桑寄生、丹参、菊花、磁石、夏枯草、川芎等药物各100~200g

## ●颈椎病药枕

功效：疏通经络、调理气血

适用人群：颈肩疼痛、上肢麻木、头痛头晕等人群

药物：丹参、郁金、石菖蒲、葛根、当归、破故纸、附子、明矾、威灵仙、巴戟天、川芎、赤芍、红花、广地龙等各100~200g，冰片20g

## ●失眠药枕

功效：清心养肝、明目安神

适用人群：失眠、头痛、慢性疲劳等人群

药物：菊花、夏枯草、酸枣仁、决明子、远志、石菖蒲等药物各100~200g

## ●头痛药枕

功效：活血化痰、理气解郁

适用人群：中老年人顽固头痛、颈椎增生等人群

药物：威灵仙、川芎、辛夷、延胡索、郁金、山楂、丁香、栀子等各100~200g

## ●保健药枕

功效：益气健脾醒胃，预防保健、增强机体免疫力

适用人群：一般人群

药物：山柰、砂仁、草薹、葛蒲、藿香、薄荷脑等各100~200g，冰片20g  
据《羊城晚报》

## 宁波致远外国语学校

我们用15年的致远经验，育你三年，成你一生！

宁波致远外国语学校全封闭多元成长管理、小班化教学模式以及特色化和国际化的办学思路，为你的个性拓展提供舞台；优秀公办教师的热力加盟，为你的学力提升做好保障；个人十分制与班级百分制结合的德育引导，为你的综合素质增强奠定基础。

## 招收对象：

初中、普高各年级学生及各类体艺特长生

## 收费标准：

初一每生每学期学费1580元

高一每生每学期学费2580元

Tel 0574-65577522 张老师  
招生热线：0574-65577528 王老师

学校地址：  
宁海县跃龙街道溪南风景区（徐霞客大道对岸）