



芳香疗法常用的精油包括薰衣草、迷迭香、鼠尾草、柠檬、玫瑰、罗勒、佛手柑等。

张华（化名）坐在椅子上，眼睛微闭。护士吕雪站在椅后，两手轻轻搭在他的肩上。空气中弥漫着淡淡的薰衣草香，好像还有一丝橙子的甜味。

这时，舒缓的音乐响起，伴随着潺潺的流水声和林间的鸟鸣，一个富有磁性的男性画外音缓缓道来：“放松，感受身体的每一条神经。现在，它们都开始慢慢放松……”

跟随音乐的节奏，吕雪双手开始沿着张华的身体轻柔而缓慢地移动。虽然并不接触，但是足够接近的距离，让她手掌心里的温度，得以传递到张华的头顶、脖颈、双肩、双臂，逐渐向下到膝盖、小腿、脚踝……

“时间停止了，就停在最幸福、最美好的时刻。”每一步动作完成至下一个动作开始，吕雪的手始终搭在张华身上。

音乐慢慢停止了，男声也远去了。“您可以睁开眼睛了。”吕雪站在张华面前，双目对视，和他握手，“您感觉怎么样？”

张华笑着说：“感觉特别好。好像自己真的像引导词说的那样，飞到了云端。谢谢你。”

吕雪扶他躺上床，退出病房，头上微微见汗。作为北京佑安医院感染与免疫科护士，这套全程23分钟的芳香呵护疗法，吕雪做过很多次。



图为北京佑安医院病房一角，布置了很多香味扑鼻的植物。

薰衣草、迷迭香，舒缓的音乐飘耳旁

用芳香呵护患者 以人文加强护理

本报记者 熊建

健康中国
奋发有为

感受患者的感受

“不怎么累。”坐在护士休息室，吕雪对记者复盘了刚才的治疗情况，“给他做的时候我也闭着眼睛，和他保持同频呼吸，就是保持跟他一样的呼吸节奏。刚开始有点辛苦，因为他呼吸太快了，但是慢慢地当我进入他的世界，就能感受到他内心深处的感受。”

张华是一位肿瘤患者，接受了多次化疗，每次反应都很严重，血小板大量减少，血色素大幅降低，这次又换了治疗方案，心理负担很重，很紧张。因此，科室安排吕雪给他做了这次芳香治疗。

“这位患者年纪不大，但因长期卧床，很虚弱，坐不住。但这次竟然一坐就是20多分钟，说明他完全沉浸其中了。”吕雪说，“在给他做治疗的时候，我感觉他没有消极情绪，非常乐观，尤其抚触到膝盖的时候，我能感受到从他膝盖出来的是热量而不是凉气。”

在吕雪看来，虽然张华因为化疗反应问题、指标问题有一点担心，但乐观积极的心态，是更有利于他下一步的治疗的。

芳香疗法是以天然植物香料或芳香精油等为媒介，通过抚触、嗅、熏蒸、扩香等方式，经由呼吸、皮肤或血液循环进入体内，帮助协调机体



图为北京佑安医院肝病二科病房，护士在为患者做芳香治疗。

稳态，达到防病保健和治疗疾病效果的一种自然疗法。由于操作简便、不良反应少、安全可靠，该疗法逐渐被应用于医疗卫生领域。

吕雪运用的芳香呵护就是芳香疗法之一，是一套心灵陪伴技术，利用植物的天然香气，配合舒缓的音乐、温柔的抚触及美好的祝福，来纾解患者的情绪。

“你们护士会气功”

“如何在护理工作中增强人文关怀，我们一直在探索。”北京佑安医院护理部主任张莉莉说，“以前讲人文关怀，可能更多侧重在语言表达上，但实际上人文关怀包含一系列举措，需要我们把办法落到实处，芳香疗法就是一个好的举措，新的尝试。”

据北京佑安医院安宁疗护及叙事护理组组长王璇介绍，2021年9月22日，中国社会福利基金会安宁缓

和医疗专项基金项目经过现场评价，确定中西医结合科、肝病中心二科、感染与免疫科三个病区作为佑安医院首批芳香呵护试点病房。2022年8月，“芳香走进安宁病房”项目正式落地北京佑安医院；同年9月该院开展芳香呵护志愿者服务培训。

“截至目前，共有70余名医护人员加入到芳香呵护志愿者服务队，在各病房为有需求的患者及家属免费开展芳香疗法体验服务。”王璇说，芳香呵护不仅可以进一步加深医患间的相互理解和信任，促进医患关系更加和谐融洽；也可以镇静心灵，为高血压人群释放压力；还可以与社团互动，为社区居民服务。

王璇回忆，刚引入芳香疗法的时候，没有想到效果会这么好。“有一位老爷爷，70多岁了，肝癌，肿瘤特别大，做不了介入，做不了外科手术，只能保守治疗。因为肚子特别胀，他经常睡不着觉，就算吃了安眠药，眯瞪一会儿就醒了。”她说。

获得了广泛应用。明代医学巨著《本草纲目》明确记载了芳香疗法中的擦法、敷法、扑法等用药方法。清代中医典籍《理喻骈文》系统阐述了中医芳香疗法的作用机制、辨证论治、药物选择、用药选择、用药剂量及注意事项，使中医芳香疗法具备了完整的理论体系。



图为北京佑安医院产科，护士在为孕妇做产前的芳香呵护。

早上查房时，老人说：“这么成宿成宿睡不着，我还不如死了算了。”为帮他缓解痛苦，王璇向老人推荐尝试芳香疗法。

“当时我们想，能睡个十几、二十分钟也就行了。可护士做完以后，他足足睡了两个小时，比药效还好。”王璇说，“他醒了以后，面色都变好了，眼也有神了。他说：‘你们护士会气功啊，把我催眠了。’”

“老人说，这两个小时是他得病以来睡得最好的一次。因为他已经有一个礼拜没有睡好觉了。”王璇说，老人后来出院回家之前，还特地找她问当时用的是什么精油。

“那种放松的心情，对于患者来说肯定是有效果的，只不过是显性的。”张莉莉说，“为什么我们提倡术前、产前做芳香治疗？就是让患者、产妇有一个放松的状态，要不然紧张得睡不着觉，对预后肯定是有影响的。”

架起医患沟通的桥梁

国家卫健委日前印发的《进一步改善护理服务行动计划（2023—2025年）》提出，医疗机构要深化“以病人为中心”的理念，注重加强护理人文建设，细化人文关怀措施，为患者提供人性化护理服务。护士要增强主动服务和人文关怀意识，在提供护理服务过程中要关心、爱护和尊重患

者，保护患者隐私，给予细心照护、心理支持和人文关怀，增进护患信任，和谐医患关系。

“医院以治好病为主，但眼里不能只有病，医疗不能是冷冰冰的，我们最终是要呵护好病后的人。这是人文关怀的出发点和落脚点。而芳香疗法是有益于人文关怀开展的。”张莉莉说，自开展芳香疗法以来，北京佑安医院芳香治疗团队运用香薰、抚触等疗法照顾终末期患者近百例，为手术患者和待产产妇缓解紧张焦虑情绪50余例。

除了对患者的利好之外，芳香疗法对护士团队也产生了积极影响。

“以前一说护士，就是打针、发药。白衣天使怎么体现自身的价值？现在有了这么一项操作，让护士的职业价值感受到了体现。”王璇说。

吕雪很喜欢的一句话是：“把自己活成一道光，因为你不知道，谁会借着你的光，走出了黑暗。”

“我特别喜欢给患者做芳香治疗。我感觉，当你做的时候，你不是单向的一个付出者、陪伴者。患者也在陪伴你、回馈你。”吕雪说，“我给患者做完了，我俩的关系肯定跟别人是不一样的。他能感受到我对他的关注，他能对我敞开心扉，愿意告诉我今天在想什么、心情是什么样的。从这个意义上说，芳香治疗是医患沟通的桥梁。”

（本文配图皆为北京佑安医院提供）

芳香疗法
应用前景广阔

抗阿尔茨海默病

芳香疗法能够发挥显著的抗阿尔茨海默病作用。北京中医药大学研究团队发现，芳香疗法作为一种天然的非药物疗法，具有安全有效、操作便捷等优势，逐渐被应用于阿尔茨海默病的研究和防治中，能够起到改善认知功能、抑制胆碱酯酶活性、降低氧化应激反应、调节突触可塑性、保护神经功能和缓解情绪障碍等作用。

缓解癌痛

为了探究芳香疗法在癌痛患者中的效果，云南省昆明市第二人民医院肿瘤科的医护人员，以2022年1月到今年1月需治疗癌痛的120例患者为对象，分为两组各60例。对照组采取常规护理，观察组采取芳香疗法。结果发现，观察组患者疼痛评分、焦虑抑郁评分均低于对照组；观察组患者临床疗效优于对照组。因此，芳香疗法对癌痛患者具有较好的缓解疼痛效果，在干预过程中可同时改善患者的不良情绪，具有较好的临床应用效果。

应对抑郁

广州医科大学附属脑科医院研究团队发现，芳香疗法在改善抑郁患者心理状态和生活质量等方面有确切疗效。芳香疗法作为一种安全、经济、便利、副作用小的自然疗法，是缓解抑郁症状的一种有效的治疗选择。

治疗失眠

大连医科大学研究团队发现，目前，单纯应用西药治疗失眠的远期疗效不理想，且存在不同程度的不良反应。与西医抗焦虑、镇静催眠类药物相比，芳香疗法治疗失眠疗效确切，具有无成瘾性或依赖性、耐受性和依从性好、治疗费用低、无毒副作用等独特优势，既能作为失眠的辅助治疗手段，亦能单独使用。

链接▶▶▶

中医芳香疗法历史悠久

早在殷商时期，甲骨文中便出现了“紫”“燎”“香”等文字。周代民间出现佩香囊、悬艾草、沐浴兰汤等辟瘟除秽的习俗。中医芳香

疗法的文献记载最早见于《山海经》，书中记载薰草“佩之可以已疠”。唐代，由于对外贸易不断扩张，大量芳香类药物被引进中国并

平行病历▶▶▶

珊珊又能坐起来了

王建强

珊珊是一位因车祸导致下肢瘫痪而继发神经肌肉型脊柱侧凸的患者。经多方打听和推荐，她来到了北京朝阳医院骨科主任海涌的诊室。

虽然当时年仅15岁，但珊珊表现出的成熟和乐观给人留下了深刻的印象。接下来，作为她的管床医生之一，我对她的故事也有了更多的了解。

祸不单行

2011年11月16日清晨，一次严重的车祸降临在珊珊的身上。

5岁，正是对世界懵懵懂懂，期待着探索未来的年纪。但这场飞来横祸导致小姑娘背负了十多年的痛苦和无奈。

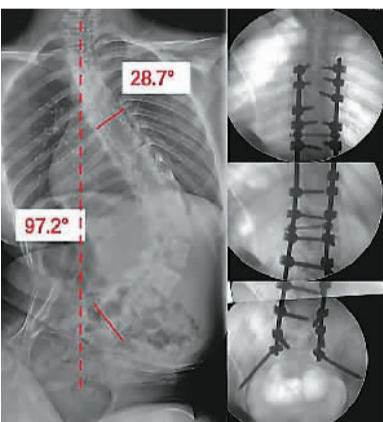
虽然捡回了一条命，但是珊珊胸部脊髓的第6到12节遭受了严重损伤，下肢躯体失去了深浅感觉，也失去了行走的能力。

十多年来，珊珊辗转西安、北京，先后做过6次手术，脊柱里的钉子装上又取下。她也尝试过干细胞移植，瘦小的后背已经习惯了手术刀一遍遍地切开又缝合。

不幸的遭遇并没有泯灭珊珊的乐观心态。在家人的支持下，珊珊8岁开始学习声乐、美术、主持人等课程。

一路走来，珊珊取得了不输于同龄人的成就：参加《闪闪的红星》全国总决赛，荣获金奖；参加《永恒的童声》北京赛区总决赛，荣获银奖；在北京人民广播电台举办的《民乐》全国总决赛上，荣获北京赛区一等奖、全国总决赛银奖；2018年10月，参加《中华白瓷之路》国际青少年艺术大赛，荣获古筝独奏一等奖，葫芦丝独奏一等奖……

小姑娘凭借着自己的努力和积极



图为珊珊术后透视（右）与术前（左）脊柱对比。

的心态，重塑了自己的梦幻童年，更激励着所有认识她、听过她故事的人。

就在珊珊的艺术之路逐渐开始平坦时，不幸再度降临：由于双下肢瘫痪，她在8岁时出现了神经肌肉型的脊柱侧弯并逐渐加重，一度导致无法久坐，更不可能弹奏乐器。

而这次住院检查发现，珊珊脊柱弯曲的角度达到了96度！这使得她即将拨开云雾见光明的命运，又重新面临夜幕的侵袭。

挺直腰板

入院之后，珊珊接受了全面细致的检查。基于此，海涌带领团队，根据珊珊病情、侧弯特点，利用3D打印技术以及数字化模拟截骨技术，在术前对小姑娘的手术方案进行了详细、精细、仔细的规划。

虽然珊珊此前经历过多次手术，但这次手术是她所经历过的最复杂、创伤最大的一次手术。海涌带领团队



图为珊珊写的感谢信。

经过5个小时的艰苦奋斗，顺利完成手术。珊珊脊柱的矫正效果非常好。手术台上的医护人员明确了手术效果后，所有的疲惫一扫而光。

术后换药，我将手术前后脊柱的对比影像拿给珊珊和她的家人看，所有人开心极了。术后挺直腰板的珊珊变得更加爱笑了。她的那份开心、乐观感染了所有负责她的医生护士。

术后没有多久，珊珊就开始在病房里坐着练习吹笛子了。那一刻，我们都觉得一切都值了，那笛声听起来美妙极了。

纸短情长

在医护人员悉心照料下，珊珊的伤口一天天见好，能够坐起来的时间也越来越长，距离她出院的日子也就



出院那天，在与小姑娘合影前，海涌将珊珊抱到了轮椅上，然后，弯下腰，半蹲着帮她穿上了鞋。

越来越近了。小姑娘也意识到了这一点。一次查房时我们发现，小姑娘坐在床上无一笔一划地写着感谢信。

出院前，珊珊将那封感谢信念给了我们听。

把信捧在手里时，我才发现这封感谢信的特殊之处：全篇都是用铅笔打底，再用碳素笔一笔一划描出来的。珊珊常和我们说：长大后她想做一名老师，将知识传播给孩子，教他

们唱歌、演奏乐器，更要教他们享受艺术的乐趣，享受生活的快乐。

是啊，不幸虽然关上了你的门，但你却一心想为别人打开一扇窗；体验过生活的暗淡，却选择面向光明；双腿失去知觉，但你能用心丈量出一条精彩的人生之路。

（作者为北京朝阳医院在读硕士研究生，本文配图皆为北京朝阳医院提供）