

# “药香配饰”爆火! 是养生神器还是智商税?

今日女报 / 凤网记者 徐珂

“衣服兜里放三包，结节慢慢就变好。”近日，有关随身佩戴中药香包能治结节的短视频在不少人的朋友圈中流传。

而在一些社交平台，“中药手串”也频频登上热搜榜单。不少博主在网上晒出由中药材制作的手串，声称长期佩戴不仅可以安神助眠、驱蚊防虫，甚至可以祛湿减重、调理结节。还有博主将中药材制作成了香牌、项链、发簪、耳饰。

仿佛一夜之间，传统中药变身为潮流的“药香配饰”，被众多年轻人追捧，视为“健康护身符”。在某视频平台上，仅“中药手串”话题的播放量就超过了1.1亿次。

但是，“药香配饰”真的有这么神奇吗？

## “药香配饰”线上线下热度高



“药香配饰”正成为年轻人追捧的潮流单品。(AI 制图)

“有各种结节、肌瘤、囊肿、息肉等问题的朋友，千万不要错过，不用打针吃药也能调理结节……”日前，有博主发布视频称，结节大多与肝气淤结密切相关，可以用一些芳香化浊的中药，来缓解身体的不适，比如香附、佩兰、木香各10克，装在干净的布袋中随身佩戴，能够起到疏肝解郁、消散体内结节的作用。而在视频下方，不少网友留言称“这个方子实用省事，马上安排！”

在网络平台上，关于“中药手串”的讨论也十分火热，不少博主分享了不同功效的手串配方，比如用薰衣草、远志、夜交藤、酸枣仁等制作助眠手串，用香茅草、艾草、薄荷、紫苏等制作驱蚊手串。

今日女报 / 凤网记者登录某电商平台发现，中药手串产品价格从几十元到上千元不等，某店铺显示其中药手串累计销量超过60万件。

线下，更有人热衷自己动手制作中药香包、中药手串等方便携带的“药香配饰”，长沙五一广场附近的一家新中式体验馆就吸引了不少游客前来打卡体验。今日女报 / 凤网记者发现，这里将具有养生功效的中药材进行处理后，制作成手串、香包、香牌等“药香配饰”进行售卖。店家声称这些“药香配饰”能“安神助眠”“芳香化湿”“防疫”“提神醒脑”等。同时，游客还可以在这里根据个人喜好，自由搭配药材现场制作。

## 佩戴不当反致病

“用中药制作贴身配饰，本质上是传统芳香疗法的延续。”

4月28日，中南大学湘雅三医院中医科主任医师肖岚向今日女报 / 凤网记者解释，在古代，人们就有佩戴香囊以除瘴避秽、防蚊驱虫的习俗。我国西汉马王堆一号墓出土的“香枕”，填充了佩兰、茱萸等草本药材，被誉为“2000年前的中医助眠神器”。端午节民间悬挂艾草、点燃艾烟的习俗，同样是利用气味抑菌的传统智慧。现代研究证实，部分中药材挥发的芳香油成分，能够对人体机能产生一定的调节作用。比如，新冠肺炎疫情期间，湖南多家医院推出了“避疫香囊”，以苍术、石菖蒲、山柰等研磨成粗颗粒后，装入香囊让患者随身携带，通过不定

时吸嗅，有一定除瘴避秽、清香醒脑功效。

对于时下流行的中药手串，肖岚认为，中药材研磨成粉在一定程度上不会影响药效，但如果要制作成手串，有些药材因本身黏合性欠佳，需要额外添加黏合剂，很可能会冲淡药物作用。

长沙的赵女士就告诉记者，她一年前在重庆旅游时，也忍不住购买了一条用无患子、檀木等中药材制作而成的手串，“听说能安神健脾，我就买了一条。但一年过去了，并没有感觉到明显药用效果”。

“自行制作芳香疗法产品时更须谨慎，因为不同人的需求和体质不同，可能造成不良影响。”肖岚向今日女报 / 凤网记者分享了一个案例。前不久，一

名女子收到别人赠送的一个含有合欢花、玫瑰花、薰衣草、沉香、檀香等药物的安神香包，将其放于枕头下，虽然睡眠质量有所提高，但是也出现了过敏性咳嗽症状。由于香包中添加的药物种类较多，一时间难以判断致敏原，最终，该女子只能将香包丢弃，过敏症状才逐渐得以缓解。

“除此之外，不符合自身体质的香包还可能会引起皮肤红疹、荨麻疹等其他过敏反应。”肖岚提醒，孕妇应避免佩戴含有麝香、红花等具有活血通经作用的中药材香囊。同时，香囊的香味会随时间挥发，尤其在湖南的梅雨时节，需要定期检查和更换药材，以免出现发霉变质等情况。

## 是“锦上添花”，而非治疗手段

“药香配饰”真的能治病吗？

“针对结节等原因复杂的病症，佩戴中药手串并不能直接起到消散作用。”肖岚明确地告诉今日女报 / 凤网记者，“中药材贴身佩戴一般只能作为预防和辅助，是锦上添花，而非治疗手段。”

比如，肖岚在接诊严重失眠患者时，通常会开具口服处方药物，而不会开中药香包。虽然

中药香包能通过挥发的芳香油，在一定程度上调节人体的神经、呼吸等系统，起到一定的舒缓放松、调节情绪的功效，但无法替代正规的药物治疗。

肖岚进一步解释，中药处方可根据患者个体差异灵活配伍，脾虚加健脾药、痰湿加化痰清热药、血瘀加活血化瘀药，无需特别考虑香味；而香囊受限于“药需有香”的特性，成分相对

单一，难以满足复杂的治疗需求。

尽管如此，有人反映在佩戴“药香配饰”后感受到身心改善。“这可能是心理疗愈作用，它本身也是治疗的一部分。”肖岚表示，“药香配饰”的流行，或许也只是年轻人对“健康焦虑”的一种回应，他们期望把健康和养生变成触手可及的生活方式，“总之，只要能带来积极的情绪反馈，就不失为一种有益的尝试”。

“重体重管理，为健康减负”系列 ② >>

## 吃得不多还长胖？可能是罕见病

今日女报 / 凤网讯(记者 罗雅洁 通讯员 李美英 刘晶晶)明明吃得不多，体重却一直在增加，还伴有持续疲惫、皮肤淤青难愈等症状，45岁的长沙市民王女士最近常因此而烦恼。近日，她前往湖南中医药大学第一附属医院就诊，最终被确诊为罕见病“库欣综合征”。该院内分泌内科副主任医师黄娟提醒，当身体出现向心性肥胖，伴有皮肤淤青、代谢紊乱等信号时，需警惕可能患上了这种罕见的内分泌疾病，避免因误判为普通肥胖而延误治疗。

“此病年发病率约为百万分之二，常因症状隐蔽被误认为

普通肥胖。”黄娟介绍，库欣综合征又名皮质醇增多症，患者典型表现为“向心性肥胖”——脂肪异常堆积于面部、颈背及腹部，形成“满月脸”“水牛背”“啤酒肚”，而四肢相对纤细。约80%的患者出现高血压，50%的患者伴发糖代谢异常，还会出现皮肤紫纹、皮肤变薄的症状。女性多出现月经紊乱、体毛增多，男性则常见性功能减退。临床数据显示，70%的病例缘于垂体瘤或肾上腺肿瘤，另有30%与长期使用激素类药物相关。

黄娟提醒，库欣综合征较为罕见，但如果延误诊断，可能

## 资讯 >>

### 每日饮三两白酒，老人患了胰管结石

今日女报 / 凤网讯(记者 唐天喜 通讯员 唐媛媛 滕丽霞)近日，湖南省人民医院接诊了一名因长期每日饮用三两白酒导致胰管结石的63岁患者。经微创手术治疗，患者已康复出院。

家住岳阳的段先生(化名)有数十年饮酒、吸烟史，每日饮用三四两白酒并吸烟十余支。一周前，他在吃饭饮酒后突发剧烈腹痛，遂于当地医院就诊。经检查显示，其血淀粉酶值超过正常值6倍多，被确诊为急性胰腺炎合并胰管结石。

为寻求进一步治疗，段先生前往湖南省人民医院马王堆院区消化内科三病区就诊。入院后，医疗团队及时采取对症治疗，并通过内镜

微创手术，成功取出堵塞胰管的结石并植入支架。术后，患者腹痛明显缓解，恢复良好。

湖南省人民医院消化内科三病区主任吴明浩介绍，胰管结石的发生和慢性胰腺炎进展互为因果，且极易形成恶性循环，相互促进并最终导致癌变。胰管结石早期一般会引起上腹部疼痛等症状，容易被忽视。随着病情发展，会出现胰腺内外分泌功能障碍，从而导致高血糖、消化不良、脂肪泻、消瘦等症状。需特别注意的是，由于胰管结石会导致梗阻性黄疸，可能引发局部癌变，特别是胰头部结石癌变风险高达20%至30%，因此发现结石一定要积极干预。