



茉莉花香镇静效果堪比安定

<http://www.firstlight.cn> 2010-07-14

德国研究人员发现，茉莉花香对失眠、焦虑、烦躁等症状的缓解效果堪比镇静剂。这一发现证明“芳香疗法”具有科学依据。

德国波鸿鲁尔大学和杜塞尔多夫大学研究人员用数百种香味在人体和老鼠身上做实验，测试这些香味对动物体内氨基酸受体的影响。

氨基丁酸是一种抑制性神经递质，能结合抗焦虑的脑受体并使之激活，然后与另一些物质协同作用，阻止与焦虑相关的信息抵达脑指示中枢。氨基丁酸效应越强，对神经的舒缓作用就越大。实验结果显示，茉莉花香味产生的影响最大，能使动物体内氨基丁酸效应增强5倍多。

波鸿鲁尔大学汉斯·哈特教授说：“我们找到了一种新的氨基丁酸受体调节器，可以借助呼吸而非消化系统起作用。”他认为，这项研究结果证明了“芳香疗法存在科学依据”。

“芳香疗法”支持者认为，各类芳香精油能对心跳、精神压力、血压、呼吸和免疫功能等很多生理因素产生影响。

目前的镇静剂、安眠药等药物的主要成分为酒精、鸦片和苯二氮等，进入体内后通过脑神经突触上的氨基丁酸受体起作用，增强氨基丁酸效应，从而达到镇静神经的目的。虽然效果明显，却容易使服用者上瘾，且会引起抑郁、眩晕、低血压、协调能力受损等副作用。

这项研究表明，茉莉花香气也能缓解焦虑、促进睡眠，效果并不比传统药物差，但上瘾、过量使用致死等几率更低。研究人员眼下希望借助改变茉莉花香气分子结构，使其达到更强的治疗效果。

这一研究结果发表在最新一期美国《生物化学杂志》上。

[存档文本](#)