

芳香植物 ——助力美好生活

撰文 梁前艳

何为芳香植物

夏日的荷塘，散发着淡淡的清香，给附近散步的人们带来了轻松、愉悦的心情。李白曾为荷花写过赞美诗句：“秀色粉绝世，馨香谁为传。”那么，荷花 (*Nelumbo nucifera*) 的馨香是在为谁散发呢？又有什么作用呢？

从植物视角考虑，荷花散发馨香是为了吸引鳞翅目、鞘翅目、食蚜蝇科和蜜蜂科等昆虫为其传粉。对于人类，荷花的馨香让人心情愉悦。像荷花这样，具有香气和可供提取芳香油的植物我们称为芳香植物。这些植物具有舒缓情绪、愉悦心情、祛除疲劳、提高免疫力、调节血压、改善记忆等作用，因此广泛应用于园林绿化、医疗保健、食品、美容日化产品、工艺品等领域中。

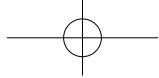
植物的芳香物质可以从花朵、叶子、果皮、种子等中萃取，种类繁多。

三峡库区的芳香植物

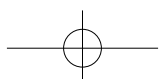
分布于川东-鄂西区域的三峡库区在植物区系和植物种类上具有丰富性和多样性，高等植物多达6100余种，是我国种子植物特有属的三大分布中心之一，共有特有植物72属96种，由于特殊地理环境的“庇护作用”，而成为珍稀、濒危植物的避难所。三峡库区芳香植物资源丰富，如安息香科、兰科、忍冬科等植物，其中巴东木莲 (*Manglietia patungensis*)、裸芸香 (*Psilopeganum sinense*)、黄花白及 (*Bletilla ochracea*)、石斛 (*Dendrobium nobile*) 等为



左：裸芸香 供图 / 梁前艳 右：巴东木莲 供图 / 杨兰芳



国家二级保护植物黄花白及 供图 / 梁前艳



国家二级保护植物秤锤树的花（上）和果实（下） 供图 / 梁前艳



长江生物多样性研究中心多年以来持续开展特有珍稀资源性植物保护工作，稳步推进种质资源保存及应用工作，建成了我国最大的三峡特有珍稀资源性植物种质资源库和保育基地。同时，大力发展社会公众科普教育事业，持续开展生态环境保护科普宣传，传播习近平生态文明思想，走出了一条具有三峡特色的生物多样性保护之路，受到

广泛的社会赞誉。

截至2022年底，长江生物多样性研究中心迁地引种长江流域特有珍稀资源性植物1300余种，其中有许多植物含有丰富的芳香物质，这使得三峡坝区一年四季都弥漫着花香。为进一步开发利用这些植物资源，科研人员通过水蒸气蒸馏法、溶剂萃取法等方法开发了特有珍稀资源性植物芳香物质纯露、精油、手工皂等生态主题文创产品，提升了特有珍稀资源性植物的应用价值，并将其应用于科普宣传和研学课程等方面，提高了社会公众对珍稀植物保护的参与和认同。

三峡库区分布的特有植物或国家重点保护植物。三峡库区安息香科植物种类丰富，一些种类具有洁白芳香的花朵或色艳形奇的果实，是珍稀的观赏植物，如秤锤树 (*Sinojackia xylocarpa*)；一些种类速生杆直，纤维细长，是木材和造纸工业的优良原材料，如白花龙 (*Styrax faberi*)、白辛树 (*Pterostyrax psilophyllus*)；从一些种类的种子油或树脂中提炼的“白花油”或“安息香”，是珍贵的药用成分和制造高级芳香油的原材料，如赛山梅 (*Styrax confusus*)、老鸱铃 (*Styrax hemsleyanus*)。

芳香物质如何发挥作用

植物的芳香物质是如何作用于人体呢?主要有4种方式:一是通过嗅觉器官传递到脑部,刺激大脑边缘系统,直接作用在生理及心理上,将身心调节到平衡状态;二是通过呼吸系统传递到全身,鼻腔吸入的芳香物质可以透过肺泡进入血管,进而通过血液循环至全身发挥作用;三是通过皮肤传递到全身,植物芳香物质分子很小,由芳香物质组成的精油能渗透皮肤进入血管和淋巴管;四是通过消化器官传递到全身,服用的含有芳香物质植物材料,通过胃、小肠等消化器官的黏膜可以吸收部分成分,再通过血液循环运送至全身发挥作用。

人们利用芳香植物的精华——芳香精油,依据芳香疗法理论,通过按摩、香薰、沐浴等方式,使芳香精油作用于人体,对人的生理和心理进行调整,使人在心灵、身体各方面获得助益,达到一种身、心、灵皆舒畅的感觉。

芳香疗法的作用

- 改善睡眠:可选择清新又带有一点甘甜的甜橙精油、调节激素平衡的天竺葵精油、似泥土味给人安全感的香根草精油等,睡前约30分钟用香薰机将精油雾化散发出来,或者将精油滴几滴在纸巾上,放在枕头附近。

- 缓解压力:可以选择能安定情绪的薰衣草精油、具有缓和紧张情绪功能的甜橙精油、能够放松心情的玫瑰精油等,对烦躁不安的情绪及精神压力造成的头痛有缓解作用。

- 预防感冒:可以将具有提高身体免疫力及杀菌能力强的茶树精油3滴、黑胡椒1滴混入植物油中,将其涂抹在脖子、胸部和背部等部位,对提升免疫力、预防感冒很有帮助。

- 舒缓肠胃:可以选择能够缓解消化系统不适的薄荷、广藿香精油按摩。

值得注意的是,精油虽然是植物天然成分,具有各种芳香成分,但是由于精油的浓度较高,使用时必须与植物油等基础油混合,以免引起

三峡库区资源性植物芳香物质手工皂 供图 / 梁前艳



强烈的刺激。使用前还需要进行过敏测试,且不能自行饮用和接触眼睛。

作者简介

梁前艳,硕士,中国长江三峡集团有限公司长江生物多样性研究中心工程师,主要从事植物分子遗传育种、植物芳香物质开发及应用研究。

(责编 温冬梅)



三峡库区资源性植物芳香物质纯露、精油 供图 / 梁前艳