

睡不好、吃不下， 缬草来“救驾”

文 / 首都医科大学附属北京中医医院 胡欣燕 李璐瑛



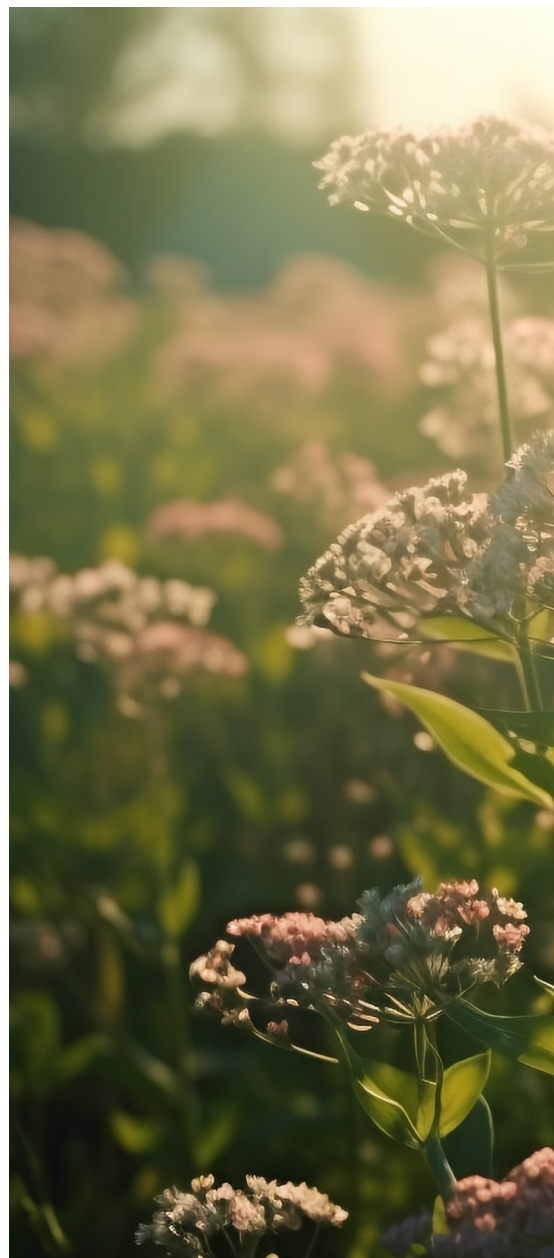
胡欣燕，首都医科大学附属北京中医医院主管中药师，执业中药师。中华中医药学会中药调剂与合理用药分会青年委员，中华中医药学会中药炮制分会青年委员，北京中医药学会第一届中药饮片质量与追溯专业委员会青年委员，北京市中医管理局第二批中药骨干人才。曾荣获首都劳动奖章、北京市“三八”红旗奖章、北京市青年岗位能手、北京市技术能手、北京市职工高级职业技术能手等荣誉称号。

每年的3月21日是世界睡眠日，这点其实很好记：“321，倒数完毕，去睡觉咯！”在这个特殊的日子，聊聊与睡眠相关的问题自然非常适宜。

现代社会，不分老幼——人们的工作和学习压力普遍都较大，存在情绪和睡眠问题的人也越来越多。所以，能帮助睡眠的药物备受关注。今天，药师就和大家分享一味中西皆用的安神助眠、调节情志的草药——缬草。

缬草非草，西用历史更悠久

缬草的名字里虽有“草”，但实际药用部位却是根和根茎，一些欧美药典收录的缬草药用部位还包括其平伏于地面生长的匍匐茎。缬草是一种多年生草本植物，主要成分是挥发油和缬草酸($C_{15}H_{22}O_2$)，此外还含有黄酮、生物碱、氨基酸、木酚素等化学成分。它的基源为败酱科植物缬草，在全世界有广泛的分布，是欧洲最古老的药用植



物之一；在我国，有文献记载，它的同属近亲植物如宽叶缬草、黑水缬草等也作为缬草入药使用。

缬草的别名包括穿心排草、猫食菜、五里香、七里香、满坡香、大救驾、小救驾等，这些别名——尤其是最后两个——体现出了人们对其植物特点及功效的认识。实际



上，缬草并非传统中药，尽管其目前被收载于多个省市的中药标准以及《中华本草》《中药大辞典》《全国中草药汇编》等多部中药文献中，但是在中国古代的本草文献中均未见提及。后经考证发现：在国内，明代李时珍的《本草纲目》中收载有缬草的同属植物蜘蛛香，

其目前也收载于《中华人民共和国药典》当中，但缬草作为中药药用应该是在近代才有的记载；而在国外，缬草的应用历史则更为悠久，作为一种比较温和的镇静催眠药，在全世界都有着广泛的应用。

早在18世纪中期的北欧，缬草就被用作镇静剂。目前，缬草已经

是欧洲销售额最高的天然药物之一，被英、法、德、俄、意等20多个国家的药典收载。有资料显示：在英国，至少有数十种制剂中含有缬草；而在德国，则有上百种制剂应用到了缬草。此外，缬草油中的挥发性成分具有香气，可作为天然香料应用于化妆品，同时也是制作化

工原料和高级烟草香精的重要原料之一，不少国家已经对其进行开发，产值不菲。虽然我国缬草属药用植物资源十分丰富，但是目前对缬草的开发并不多，相关研究有待深入。

活性多样，药物副作用更小

过去，缬草属植物常被用作镇静剂和解痉剂以治疗精神紊乱性疾病（如癱痛、歇斯底里症等）、剧烈咳嗽、便秘等；缬草煎茶饮用于帮助入眠。现在，随着医药学和分子生物学的突飞猛进，缬草及其提取物的药理活性和作用机制逐渐被研究者发现。

缬草具有多种生物活性，其中对于抑郁和焦虑的治疗作用已经成为国内外学者研究的热点；此外，还有抗肿瘤活性、促进睡眠、保护神经系统、抗癫痫等多种药理作用。目前，药理学、植物学、化学成分等是缬草主要研究学科和研究方向，药理学研究主要聚焦于镇静催眠、抗焦虑、抗抑郁、抗肿瘤、心脏保护、神经保护、毒性及不良反应、抗氧化等方面。

缬草具有改善睡眠、镇静和抗焦虑的作用，可以治疗失眠和与神经病症相关的睡眠障碍。相比化学药物，缬草的镇静催眠作用更加温和，中枢不良反应低，没有明显的清晨宿醉效应。因此，缬草提取物及其制剂在国际十分畅销，在欧洲及美国常被用于治疗轻、中度失眠——用药期间，不会影响驾驶车辆和操作机械，也不会导致上瘾和依赖。现如今，紧盯失眠治疗这块“大蛋糕”，国外市场上有形形色

色的帮助睡眠、改善失眠的植物药制剂，其中销量最大的就是“缬草根制剂”。

药名药性，中医带你识缬草

据更早的文献记载：缬草在古罗马时代就已被用作止痛药和弛缓药，可以减缓神经紧张和焦虑；而在中世纪的欧洲，缬草更是有名的“包治百病”药。相比较而言，缬草作为中药的应用时间虽然不长，但凭借深厚的积累和广泛的经验，中医对缬草的认识和使用非常充分。中医认为，缬草味辛、苦，性温，具有安心神、祛风湿、行气血止痛等功效，主治心神不安，心悸失眠，疯狂，脏躁，风湿痹痛，脘腹胀痛，痛经，经闭，跌打损伤等。

在我国，缬草分布于东北至西南的大部分地区，属多年生耐寒高大草本植物。与其他很多败酱科植

物一样，缬草的植株也有特异性的香气，因此有五里香、七里香、满坡香等别名。但是，在晒干后，缬草的这种特异性香气会变成一种腐败豆酱的臭气，尤其是根和根茎部分。

另外，从缬草“大救驾”“小救驾”的别名也可以看出，中医对其功效的肯定。“救驾”本指援救帝王，现代也泛指解救急难。除了缬草，在中药中，还有一些品种以“救驾”为别名，常用的如祖师麻、土大黄、积雪草、鹅不食草等，这类中药的共同特点是：所治疗的疾病大多属于令人坐卧难安，影响正常生活，且不易治愈的类型。顾名思义，遇到这类恼人的顽疾，必当以功效明确显著之品来及时“救驾”，方可缓解病痛。所以，文章的标题才有：睡不好、吃不下，缬草来“救驾”。

现在，你了解了吗？**宠物与人**

链接：缬草对猫科动物的“杀伤力”

活泼好动的“喵星人”是很多朋友的心头爱，常作为“家庭成员”陪伴在身边，这条链接也主要想提供他们知晓。

“猫薄荷”等荆芥类植物会让“喵星人”产生非常奇怪的反应，这点想必大家都有所了解；但你可曾知道，缬草对猫也有很强的吸引力，其特有的气味会令“喵星人”神魂颠倒。有人发现：如果喂“喵星人”吃缬草，就像喂了镇静剂一样；如果让“喵星人”在野外嗅到或接触到缬草，它们就会被缬草浓郁的味道迷惑，出现各种恍惚或高声呼啸甚至滚来滚去等鬼魅的行为。另据报道，“喵星人”的近亲非洲狮也喜欢吞食缬草，但吃下后不一会儿，它们就会东倒西歪，像醉酒一样。可见，缬草的别名“猫食菜”也是据实而来。

