



加微信：1716143665，领取配套福利课程



## 028 | 春节问答四：芳香疗法能预防和治疗疾病吗？

卓克·科技参考2（年度日更）

02-03

028 | 春节问答04：用芳香疗法预防和治疗疾病，是否有科学根据？

10分10秒

| 卓克亲述 |

众筹新课联系微信：**1716143665**，你好。

欢迎回到《科技参考》，我是卓克。

今天是专栏第四天的春节答疑。我们来看一些比较有趣的话题：  
问题：

管道疏通剂在厨房、马桶等不同场景里，效果有好有差。请问应该怎么选择管道疏通剂

呢？

卓克

首先需要注意的，就是管道类型。

虽然今天绝大部分住房里的管道，都是完全不用考虑疏通剂类型的，但有一种老小区，它用的是铝制管道。对这类管道，只能选择酸性的疏通剂。

因为铝制管道的内表面是致密的氧化铝膜，氧化铝对酸性溶剂没什么反应，但会溶于碱性溶液。

所以，这类铝制管道只能加酸性疏通剂。要是加错了，加成了碱性疏通剂，那管子就漏了，后果可能比堵了还严重。

不过，许多铝制管道的家庭，在使用酸性疏通剂后，都表示它的效果远不如使用碱性疏通剂。

所以虽然铝制管道占比不多，但一旦你家是这种情况，一是不要对疏通剂的效果抱太大希望，二是在酸碱性上不要加错了。最好，还是请专业疏通下水的人来处理。

而其它类型的管道，比如塑料、PVC、铸铁、不锈钢，就不用担心加错的问题了。

总的来说，还是碱性疏通剂的效果更好一些。

现在市面上的各种网红管道疏通剂，其实效果差别不大。有些视频弄得很夸张，比如一条鱼，一兑上疏通剂，几秒钟就化成血水了。

这个效果还真不是乱吹的，只不过是视频快进了几十倍，并且疏通剂加足了量。实际情况，大概 30 分钟，也差不多就是这个效果。

此外，另一个需要注意的就是疏通剂的说明书。

比如，有些要先兑成溶液。有些是粉末状的，撒进去后还要加热水等，得按照要求一步步做。最后就是，使用时戴好手套。

至于这位同学问的“怎么选疏通剂？马桶和厨房有什么使用场景的差异？”，这两个问题反而

是不太重要的。因为市面上那几款网红疏通剂效果都差不多，场景虽然不同，但疏通效果也都是适用的。

问题：

卓老板，想请问生发帽效果怎么样？

卓克

这个问题，可能有些同学还不知道，我其实是在上一季《科技参考》里提到过的。当时，有人问小米商城的激光生发帽有没有用，我说有用，而且我买了。所以之后就陆陆续续有人问我效果。

我之所以再次挑这个问题，是为了说明一个道理，也就是：**药物或疗法的有效性，问单个人是毫无意义的。**

用了一年生发帽之后，无论我现在是满头秀发，还是我现在一根毛都不剩了，都对你没有参考价值。

正是因为有太多的人没有真正深刻地理解这个道理，才会跑来问我效果，目的是为了给自己做参考。但其实，个体差异在统计规律上是没有价值的。

其实，生发的方式有好几种：

不植发的话，可以内服非那雄胺，或者外涂米诺地尔。这两个药物都是 **FDA** 针对脱发问题批准过的。

另外，还有一个疗法也被批准了，那就是我买的这个激光生发帽。标准叫法是“低水平激光疗法”。

它是用 **650 nm - 900 nm** 的激光，以每平方厘米 **1 - 5 焦耳** 的强度，照射头皮的毛囊。在小鼠和人的实验里，都观察到了明显的发量增加。

每天使用 **2 小时**，持续 **6 个月**后，**80%** 的人毛发都会显著增加。但是，我可能就是另外 **20%** 没有看到效果的人。

或者我是那**80%**显著增加的，但其他人用完，却可能会是那 **20%** 不增加的。所以，不光问

我等于白问，问若干个用户其实也是白问。

其中，效果里说的“显著增加”指的是，每平方厘米增加 20 根头发以上。这个增加量，大家是没有体会的。

这里做个对比：如果这个效果平均来说是 2 星的话，米诺地尔和非那雄胺的效果平均就有 4 星，植发的效果就有 5 星。

FDA 是各种疗法和药物的金标准，它以你想都想不到的严格标准去卡死每个打算卖假药、卖假医疗设备的骗子，只有真正有效的才会被放过。

如果 FDA 的认证里有生发这个疗效，那你就要意识到，这已经是在今天全世界最严苛标准下，给出综合的肯定性评价。同时，你也要做好准备，效果是个概率性事件，所以它可能对你无效。

如果你一定要问我的效果如何，真实情况是，我这一年多，压根就忘了戴了。

如果对一款 FDA 认证的药物还要找个普通用户问效果，这种思考方式，其实也更容易导致在买保健品的场合上当受骗。

问题：

人为什么要有眉毛？我感觉没有什么用

卓克

绝大部分动物，哪怕是高级一些的哺乳类动物，也基本都是没有眉毛的，于是“眉毛可以挡水”的说法就不是很站得住脚。其实，只要有高眉骨和深眼眶，就能很好的挡水了，根本不需要眉毛。那到底人为什么会有眉毛呢？

其实，这类问题也是有论文研究的。比如 2018 年，《自然》杂志上就刊登了一篇关于眉毛的研究——《人类进化中眼眶形态和社会动力学》。

这篇文章利用尼安德特人、丹尼索瓦人、现代人的头骨和化石做了 3D 重建。还模拟了肌肉在眼眶周围的分布情况，对脑部空间发育和咀嚼的影响。

结果，否定了之前两个被认为是理所应当的推论：

第一个是，眉骨高一些有助于稳定头骨；

第二个是，当眼窝和头盖骨之间的空间足够大时，需要有高一些的眉骨支棱起来。

把这两个结论都否定了，也就说明：高高的眉骨并不是必须的。比如我们智人就是这样，虽然我们没有特别高的眉骨，但头骨依然稳定，脑容量很大。

而且很特别的是，智人的眉骨上还有眉毛。回到刚才的问题，为什么人会有眉毛呢？

虽然不确定人类的另外两个近亲，也就是实验里的尼安德特人和丹尼索瓦人当年有没有眉毛，**但我们可以确定的是，眉毛对传递情绪至关重要。这是智人与普通动物不一样的地方。**

比如，有些动画片里把人物的眉毛一剃，感觉那个形象就和死掉了一样，灵魂都没有了。

另外，你听这几个词——愁眉苦脸、慈眉善目、横眉冷对、贼眉鼠眼、喜上眉梢、眉开眼笑、低眉顺眼、眉目传情……

可能你都没想到，汉语里有这么多表达情绪的词语都带有眉毛的眉字。

这就是眉毛重要的传递情绪的作用了。它们传递着群居动物里的阶层关系，要么发出警示或威胁，要么表示臣服，要么表达交配意愿等，这些都是极为重要的信号。

不过，这些都是从演化论角度提供的解释，大都难逃马后炮的嫌疑。不过我觉得，这个解释是最说得通的，也给你参考。

问题：

芳香疗法通过涂抹和嗅吸，以及口服等方式将植物精油作用到人体，用以预防和治疗疾病。这是否有科学根据？对此，FDA 以及有关权威药监机构是否有相关表述？

卓克

如果按照国际上的医药金标准，也就是 FDA 的标准去评价的话，肯定是不会有什么芳香疗法的。

FDA 认证时，会具体到某一款药物。比如，你听说过化学疗法、生物疗法，通过 FDA 认证了吗？没有吧。FDA 认证的肯定是某一种具体的化学成分，比如阿司匹林。

**芳香疗法，其实专门指的是那些没有能力通过 FDA 审核的、使用香料和香味剂当作药物来**

**治疗疾病的操作。**或者通俗的说，就是带着香味的、不合格的药物和疗法。

当然，不合格也分 59 分和 2 分。各国的芳香疗法的情况也是不同的。

比如美国，因为管理严格，它们认定的不合格可能在 20 分到 59 分之间。而印度这些不遵从科学原则管理的国家，可能是 1 - 10 分，都有可能。

芳香疗法中常用的冬青油，主要成分是水杨酸甲酯。但很多芳香师不知道，那些装了心脏支架、常年服用华法林的人，其实是禁止使用水杨酸甲酯的。连外用也绝对禁止，否则就会造成他们出血不止，危及生命。

还有，芳香疗法中常用到的胡薄荷油，会在体内代谢生成薄荷呋喃。

还有经常使用的欧芹子油、桉油、侧柏油、芸香油，这些东西含有的成分，要么是几十年前因为不安全已经被淘汰的某些堕胎药里的成分，要么就是会引起胎儿畸形和流产的成分。

美国 CDC，也就是美国疾病控制与预防中心，还曾经召回过一些大超市里的精油。那些精油进口自印度，在印度是当作芳香疗法的材料使用的，而召回的原因是，这些精油造成了 4 人死亡。

当然，上面这些都是特例。其实绝大部分芳香疗法的操作是既无疗效也没有害处，所以才会有很多人开店。在中国，好像是美容院、发廊兼营的比较多。

FDA 对这个领域的表述是这样的：

如果一种香味产品旨在使用以后让一个人的身体更具吸引力，那么它可以划归为化妆品。此外，这些香味成分也经常用于洗发水、沐浴露、剃须膏、润肤露。

而一旦这些用于身体的香味产品在广告、声明、标签、说明书里声称具有以下功能，比如舒缓头痛、有助于睡眠、放松肌肉、缓解焦虑等。哪怕这些香味材料来自于植物，也并不能阻止 FDA 把它当作药物来监管。

当然，实际情况是，一旦按照药物去监管，那这些东西肯定过不了关的。

好，以上是今天的全部内容。我是卓克，我们明天再见。

延伸学习

只看作者回复





左星星  
02-03

芳香疗法属于「替代疗法」，科技参考第一季曾经说过，所谓「替代疗法」就是几乎没有任何疗效的治疗方法，只不过在 FDA 的严格监管下，反复改进了 N 代以后也不存在什么害处，因为美国的原则是不能干预人们的自由选择，所以也允许这些疗法作为边缘治疗行为的存在。

关注

属于「替代疗法」的还有整脊、正骨、印度的阿育吠陀疗法、东方草药等，这些「替代疗法」都有自己的一套理论体系，给人感觉头头是道，可能给人心理上的作用比实际的疗效要大。

- 4
- 7
- 125
- 分享



钰箭风  
02-03

这一讲，关于医学的回答，让我想到了医学的中庸之道

关注

有时，去治愈；  
常常，去帮助；  
总是，去安慰。

◎◎◎◎◎

“去治愈”需要丰富的科学知识和实践积累。  
“治愈”是“有时”的，不是无限的，这里的分寸把握很精细。  
医学不能治愈一切疾病，不能治愈每一个病人。而患者也不要盲目相信医学的“本事”，对医学产生不切实际的幻想。  
就算治愈了，医生也会客观地评估其成效。

◎◎◎◎◎

给病人以援助，是医学的经常性行为，也是医学的繁重任务，其社会意义大大超过了“治愈”。  
技术之外，医生常常要用温情去帮助病人。从古至今，一切医学技术都是对身处困境的人的帮助。



医学的作用只是帮助而已，不必渲染夸大其“神奇”。...

通过医学的帮助，人们才能够找回健康、保持健康、传承健康。

安慰，是一种人性的传递，是在平等基础上的情感表达。

安慰也是医学的一种责任。

如何学会安慰病人，坚持经常安慰病人，是一个大课题，很见功力！

展开

□ 4

□ 3

□ 89

□ 分享



郑冲

02-03

有些所谓的疗法，不仅仅只有安慰剂效应，还有可能有害，这件事对我的价值观有所冲击，之前还以为那些东西存在的价值起码还有“舒服”，现在看来，可能和抽烟的性质也差不多吧，真心觉得人这一辈子，少点瞎折腾，能多活好多年，科学让我们屏蔽掉多少有害的东西啊。

□ 关注

□

□ 1

□ 评论

□ 51

□ 分享



金戈铁马

02-03

我自己也在网上搜索过一些关于芳香疗法的信息。按照知乎上的说法，芳香疗法较为准确的定义是：利用从天然植物萃取出的芳香分子（精油或纯露），借由按摩、涂抹、吸闻等方式调理并改善人的身体与心理状态的方法。从这个意义上来说，我们很难用科学或者是伪科学来定义芳香疗法。它其实更类似于一种人文关怀，其意义在于运用生理和心理的共同调理，尝试去帮助人们达到身心健康的一种平衡状态。当然，如今一些关于芳香疗法的功效，其实是被商...

□ 关注

□

□ 1

□ 评论

□ 45



陈澍

02-03

卓老师好，又来问您不好回答的问题了... 信息泛滥的时代，怎么看待各类“专家”说的不同观点呢，脑壳疼，现在辨别专家的水平比辨别信息的真假都更费劲

关注



# 我爱问卓克

2

2

41

分享

作者 回复：

比如说只看英文报道就能过滤95%的让你疑惑的专家



金戈铁马

02-03

卓克老师今天的课程问答中提到了一个具有普遍性的现象。类似于生发这样的专业性问题，最好的方式应该去咨询医生；不放心的话还可以去挂一个专家号。但很多人偏偏还是不放心的，还会到处去找有相似经历的人，去询问药物或者器械的使用效果。如果得到肯定的回答，就好像是多了几分信心。这可能是人类天生就具有强烈的不安全感吧，总希望在具体的问题上能得到更多人的认同，哪怕这些人和事情本身真没有什么太多的联系。这样做所导致的结果，就...

关注



1

评论

34

分享



得到用户

02-03 编辑

“药物或疗法的有效性，问单个人是毫无意义的”，这样将概率判断视同标准答案的思考方式之所以被一再强调似乎说明大脑有对人类社会属性的反应模式的偏好设置，理性思考其实是违背此偏好的。仔细想想，在生存环境恶劣的远古，族群的抱团思维能迅速决策以获得更强的生存能力，整齐划一的判断是比理性思维去区分的判断 更优的选择。而当人类进入到强调科学发展观，以最强技术实力称霸世界的模式时，我们确实需要调动更多精力和投入去强化自己的...

☐ 关注 ☐

☐ 转发

☐ 评论

☐ 12

☐ 分享



红胖子

02-03

卓克老师您好，请问器官移植在 **FDA** 批准之前也需要做人体的双盲实验吗？

☐ 关注 ☐

☐ 转发

☐ 3

☐ 12

☐ 分享

作者 回复：

不需要，这是可以直接看到疗效的，器官移植不存在安慰剂效应



也力

02-03

卓克老师您好。我想将一些重要的家庭数据资料备份起来永久保存。不知道现在的固态硬盘在不经常读取的情况下，里面的数据能保存多久呢？

☐ 关注 ☐

☐ 转发

☐ 1

☐ 9

☐ 分享

作者 回复：

室温下3-5年通一次电，基本不会有什么问题



我是谁，我要去何方

02-03

把自己的健康交给那些大概率有效的药效，即选择通过 **FDA** 审核的药品。那些未经过审核，并宣称有各种疗效的药品或保健品，都是极小概率事件，可以说是收智商税的商品。

关注



转发

评论

9

分享



忠党爱国

02-03

您怎么看，王朔说灵魂是携带信息的原子？

关注



转发

1

8

分享

作者 回复：

他看了一些科普读物后产生了一些灵感



喵叽

02-03

把鱼化成血水…… 让我想起《绝命毒师》里粉白二人毁尸灭迹失误，楼板都化穿了，那个场景现在想起也大为震撼……；  
我有卓老板同款生发帽，用了两年感觉…… 没什么感觉……

关注



转发

评论

8

☐ 分享



努力的小菜p

02-03

老师，我想问下，第 7 讲讲到物体表面上病毒是很难感染到人体的

☐ 关注



那北京等地的疫情，新闻上说是通过国际包裹感染了人，是奥密克戎感染性变的更强了，还是柳叶刀上的结论出现了偏差

☐ 转发

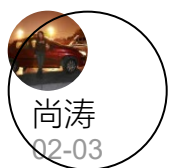
☐ 2

☐ 8

☐ 分享

作者 回复：

请参考018



尚涛

02-03

哈哈，我就是听了卓克老师那期课买了这个激光长发帽。一开始连出差都带出去，后来放了大半年没用过。前几天看《粉雄救兵》美发师送了一个这个生发帽给不愿意摘掉假发的炫酷奶奶，因为疫情一年后才去回访，回访时奶奶已经不戴假发了，自己的头发还不错。不管奶奶是不是用了这个生发帽，我最近开始坚持使用了～

☐ 关注



☐ 转发

☐ 2

☐ 8

☐ 分享



邱梅

02-06

老师好，我是一名 IFA 国际芳香疗法治疗师，2009 年到 2011 年经过两年的网

☐ 关注



上学习测试，（精油化学，拉丁文，60 多种芳香植物的生理和心理疗效，解剖生理学），线下面授芳疗按摩和理论，50 多个人次的个案研究等等环节的严谨教学，最终才有资格参加由英国国际芳香疗法治疗师协会专业老师任考官的认证考试。

芳香疗法是一种辅助疗法，是一种生活的艺术。老师提到的冬青精油，还有...

展开

- ☐ 1
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 分享

作者 回复：  
是的，是一种危险系数很低的生活艺术



米诺地尔和帽子能否同时使用？效果可以叠加吗？

☐ 关注 ☐

- ☐ 转发
- ☐ 1
- ☐ 4
- ☐ 分享

作者 回复：  
可以，会更好



说到眉毛，我就忽然想起来《蒙娜丽莎》没有眉毛，不太清楚是不是那会儿那个地方的女士以把眉毛剃了为美。然后我就又联想到唐代墓葬壁画上那些仕女的被修成小点点的眉毛…… 真的是，和现在审美差了好多。再然后我想到的就是，既然眉毛可以随便剃随便修，估计生理上的意义就算是有，也很有限吧。我个人觉得它可能也就是像卓老板说的传递情绪，以及满足各个时代的某种审

☐ 关注 ☐

美需求。

- ☐ 转发
- ☐ 评论
- ☐ 3
- ☐ 分享

加微信：642945106 发送“赠送”领取赠送精品课程 发数字“2”获取众筹列表

