

芳香 疗法



[英]凯瑟琳·斯图亚特 主编
洪炜飞 译



The illustrated guide to
Aromatherapy

国际芳香疗法师学会推荐用书



芳香疗法是一种古老的治疗艺术，也是现代医学疗法的最佳补充，如今已成为最受现代人青睐的一种自然疗法，有着治疗疾病、保持身心和谐、增强活力的神奇作用。

黑龙江科学技术出版社



芳香疗法

The illustrated guide to Aromatherapy



[英] 凯瑟琳·斯图亚特 主编 洪炜飞 译

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

黑版贸审字 08-2008-039

图书在版编目(CIP)数据

芳香疗法/[英]凯瑟琳·斯图亚特主编;洪炜飞译.-哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2008.10

ISBN 978-7-5388-5827-3

I.芳… II.①凯… ②洪… III.植物香料-保健-方法 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第086068号

The Illustrated Guide to Massage and Aromatherapy©Anness publishing Ltd 2005
Simplified Chinese edition copyright © Beijing Zhongzhibowen Book Publishing Co.,Ltd.2006

This edition published by the arrangement with Anness Publishing Ltd
All rights reserved

芳香疗法

FANGXIANG LIAOFA

主 编 [英]凯瑟琳·斯图亚特

译 者 洪炜飞

责任编辑 张丽生 侯文妍

封面设计 王明贵

文字编辑 肖玲玲 张慧娴

美术编辑 盛小云

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址:哈尔滨市南岗区湘江路77号 邮编:150090

电话:0451-53642106 传真:0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司

开 本 720 × 1010 1/16

印 张 11

版 次 2008年10月第1版·2008年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5827-3/R·1515

定 价 29.80元

前言

PREFACE

在芳香疗法风靡全球的当下,不管你是否亲身体验过芳香疗法,但至少你也会听说过芳香疗法,它常常让人联想起无数美丽芳香的花朵、神奇古朴的香熏炉、香气弥漫的室内或浴缸、从各色精油瓶里缓慢流出来的细腻柔滑的精油……这些美好的事物,以及温馨浪漫的场景无不让人心生向往。

这种备受现代人青睐的疗法是当今的一种生活时尚,是精致生活的代名词。事实上,它却并不是一种新事物,也不单纯是一种时髦的生活方式,而是一种有着悠久历史的自然疗法。早在6000多年前,人们就已经意识到天然植物精油的使用价值,并学会了利用天然植物精油来治疗病痛、洁净身体、改善情绪。在古中国、古埃及、古希腊、古阿拉伯都有着使用精油来治病,以及用于宗教和社交方面的历史记载。随着社会的发展,人们对于植物治疗功效的认识也在不断进步,并越来越多地将它运用到治疗疾病和平衡心灵方面。不过,直到20世纪,才首次以“芳香疗法”这个名称出现在世人面前。20世纪后期,随着一些颇有影响力的介绍芳香疗法的专著问世,更多的人开始认识到芳香疗法对自身的益处,并掀起了芳香疗法的流行时尚。

随着近年来对芳香疗法越来越多的理论研究和实践,人们发现,芳香疗法不仅是一种古老的治疗艺术,而且在现代生活中也突显出不容忽视的价值,成为现代医学疗法的最佳补充,在治疗病痛、缓解症状方面有着非常好的疗效,而且实施起来既简便又安全。同时,它在放松、抚慰心灵,

促使身心和谐，恢复人的活力方面也起到了巨大的作用，这是现代医学无法替代的。芳香疗法可以在生活的方方面面进行运用，正确地使用它将给我们带来无数益处。比如，在劳累一天之后，让自己疲惫的身躯泡在滴入佛手柑精油的沐浴水中，将会迅速消除疲劳和压力；在繁忙紧张的工作当中，将迷迭香精油滴在手帕上轻轻闻吸一下，精油分子瞬间通过鼻腔并达到神经中枢，立刻会感觉到神清气爽，思维清晰；罗勒精油、薰衣草精油等可用来帮助女性缓解经期不适；用一些温和的精油轻轻为婴儿按摩，同样能收到良好的效果。也正因为此，我们常常听到那些体验过芳香疗法的人说芳香疗法带来幸福感，是非常美妙的享受。

芳香疗法是非常适合个人和家庭使用的一种自然疗法，但由于精油的使用方法非常多，而每种使用方法产生的作用有很大的不同。此外，不同的精油有着不同的疗效、不同的禁忌证、不同的配制方法，也有着不同的使用量。具体的操作和使用需要十分严谨地对待。因而在运用精油时必须在芳香疗法的理论指导下进行，而盲目或随意使用都可能导致无效甚至出现严重后果。

《芳香疗法》一书由英国著名芳香治疗师精心编写，被认为是21世纪三大权威芳香疗法著作之一。通过本书，我们将真正进入一个迷人的芳香世界，了解芳香疗法的前世今生，精油的各种使用方法和调试方法，最常用的数十种精油的名称以及各自的功效、禁忌证，不同年龄不同性别的人群如何选择适合的精油，运用精油治疗常见疾病、释放压力、解除抑郁、改善情绪、恢复活力、焕发精神等。

阅读本书，将是一个奇妙而愉快的旅程，我们将逐渐认识并熟悉那些散发着神秘芬芳的精油，如薰衣草、马郁兰、广藿香、罗勒、薄荷精油等，掌握芳香疗法的种种使用秘诀，成为一个芳香疗法高手。从这里出发，我们的芳香生活正式开始了。

目 录

CONTENTS

· 芳香疗法 ·

● 原理篇

古老的治疗艺术	10
精油概论	12
精油调试法	19
精油吸入法和沐浴法	42
精油敷疗法、含漱法和饮用法	45

● 日常护理篇

日常皮肤护理	50
基础美容护理	54
头发护理	60
手、脚、指甲的日常护理	63
日常身体护理	66
芳香疗法与沐浴	69
芳香疗法与情爱	74
芳香疗法与环境	77

孕期日常护理 81

孕期芳疗按摩 85

● 疾病治疗篇

压力相关性疾病 92

情绪类疾病 101

经前综合征 107

女性常见疾病 111

孕期症状 117

产前护理 120

分娩时的放松疗法 121

产后护理 122

更年期症状 125

更年期情绪问题 128

老年常见疾病 131

· 冥想疗法 ·

● 冥想放松篇

寻找自我 138

基本身体姿势和呼吸意识 141

打开人体灵轮 144

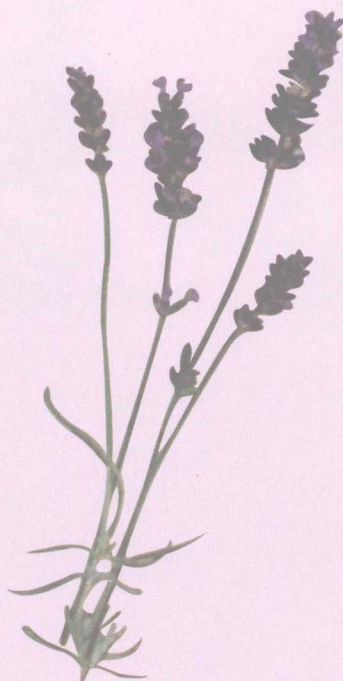
积极做准备活动 147

呼吸练习 150

冥想姿势 154

冥想姿势的选择 157

选择冥想时间、地点	159
意想艺术	162
意想旅行	165
日常生活中的冥想	168
集中注意力	171





芳香疗法

◎ 原 理 篇 ◎

芳香疗法能全面地洁净身体，平衡心灵。本章主要介绍芳香疗法中的各种精油，并为您解答关于芳香疗法的诸多疑问，如精油究竟是什么，它们又是如何起到治疗效果的，以及哪种精油和混合油能起到治疗疾病、保持身心和谐的效果，从而让人们拥有健康和活力。



古老的治疗艺术

早在6 000多年前，人们就已经意识到天然植物油的使用价值，利用它来治疗病痛、洁净身体、改善情绪，还将其用做防腐剂，即便仅仅是天然植物那芬芳的香气也会让人感觉心旷神怡。现代社会中污染随处可见、生活压力重重、饮食方式不健康、工作繁忙而又久坐不动，所有的这些因素都对我们的身心健康产生了非常不利的影响。由此我们有必要借助先人的智慧来重新利用芳香疗法这笔宝贵的财富，利用它来恢复和保持健康。简而言之，芳香疗法就是利用植物精油、花朵精油和树脂精油这些有效的纯精油来刺激人体的嗅觉和触觉，从而恢复与保持身心和谐、平衡的一种物理疗法。

精油的历史

在古代文明史中能找到精油在宗教、医疗和社交方面的使用历史。早在公元前4500年，中国人就已经发现了植物显著的医疗价值，但是完全开发利用精油医疗价值的却是

古埃及人，也正是古埃及人让芳香疗法闻名于世。从埃及的象形文字和图画上不难看出，精油是古埃及人祭祀神的祭品。此外，古埃及人还利用精油和树脂（特别是乳香和雪松）的天然防腐、抗菌功能来保存尸体（为了来世的复活）。我们现在所发现的保存最为完好的木乃伊大约已有5 000年的历史。

在公元前3 000年左右，除了在宗教典礼和保存尸体方面经常性地使用精油之外，古埃及的祭司们还惊奇地发现精油也有治疗疾病的神奇功能，但是由于祭司们对精油的具体使用方法守口如瓶，所以他们便成了那个时代的神医，负责调制



↑薰衣草精油是最为知名的精油之一，此图展现了在普罗旺斯（法国东南部地区）夏天微风吹拂下的薰衣草。



那些神奇的药水并开出处方。后来社会各个阶层的人们才逐渐地学会了将精油作为化妆品和香水使用。

古希腊人在希波克拉底(Hippocrates, 公元前460~前377年, 古希腊名医)时代就已经意识到了精油的医疗价值, 同时他们还发现了精油具有镇静和刺激作用。此外, 古希腊人和古罗马人在宗教典礼和宗教仪式上也广为使用精油, 而且在沐浴、按摩和保养身体等方面精油也发挥着重要的作用。但是随着古罗马帝国的没落, 精油也随之在欧洲消失。

精油在阿拉伯半岛也曾风靡一时。大约在公元1000年, 阿拉伯医生阿维森纳(Avicenna, 公元980~1037年)第一次用蒸馏萃取法萃取出玫瑰精油。自此以后, 阿拉伯半岛成为全世界的香水生产中心, 他们从埃及、印度、中国的西藏购买原材料, 加工后在国际市场进行交易。

大约在12世纪, 随着十字军东征, 芳香疗法再一次被引入欧洲。有记录表明精油在欧洲曾被广泛用于鼠疫的预防, 因为那时许多香水专家发现精油能在一定程度上降低鼠疫的死亡率。在15世纪, 欧洲涌现出了许多知名的香水专家, 他们制作的香水被广泛用于祛除人体异味和预防疾病。到了17世纪, 精油能够激发性欲的特性也被人们发现,

同时许多草药专家(如卡培伯Culpeper, 17世纪英国药学家)的共同努力下, 精油的治疗特性也被逐步记录下来, 这奠定了现代芳香疗法的基础。

芳香疗法的 现代复兴历程

第一次使用“芳香疗法”这个词的是一位名叫雷内·莫利斯·盖特佛塞(René-Maurice Gattefossé)的法国化学家, 在1928年, 他具体阐述了植物精油的治疗特性。在雷内之后, 珍·瓦内特(Jean Valnet)医生更进一步发现精油具有促进细胞再生及抗菌的功能, 这些功能在第二次世界大战时, 造福了不少受伤的士兵。

首先将芳香疗法用于美容及保健的人, 首推玛格丽特·摩莉(Marguerite Maury), 她在一本颇具影响力的书《年轻与生命的奥秘》(The Secret of Life and Youth)中就曾描述过关于精油在美容保健方面的用途, 而且她还将精油运用在按摩方面。

如今, 芳香疗法再次风靡全球, 在前人几千年来的探索和经验总结中, 现代的芳香疗法专家们已经开始明白精油功能和特性的科学原理。



精油概论

在任何一种芳香疗法中，纯天然精油都是必不可少的材料。芳香疗法中的精油不同于平常烹饪中使用的食用油，而是经过高度提炼而成的浓缩油（也正因如此，精油一般要以“滴”为单位来使用），它比水要轻，而且极易燃烧。精油容易挥发，这也就意味着精油在空气中能很快蒸发掉，所以通常都要将精油和其他一些治疗材料相互配合使用，以此来维持精油的作用效果。

精油的性质

精油是一种天然的“活”性物质：“活”的意思是指精油是从鲜活的植物中萃取浓缩而成的，这种萃取的过程要求非常精密，比如，要在特定的时间摘取花瓣和叶片，否则就会影响到精油的质量，而且芳香疗法中只能使用最纯的精油，这样才能最大限度地发挥精油的疗效，达到人们所预期的治疗效果。

从植物中萃取精油的顺序依次为：花瓣、叶子、种子、果仁、树皮、茎、树脂。精油除了在加热时

会产生给人以感官享受的香气（许多香水就是利用了这种香气）之外，还能在沐浴时使用，以起到放松身体的效果。关于精油的其他使用方法本书还会在接下来的章节中做具体的介绍。

由于精油是由一些微小分子颗粒组成的，所以它比植物油更易渗入皮肤（植物油仅仅停留于皮肤表层）。经过数个世纪的医疗试验，精



↑ 玫瑰花精油由于在萃取过程中需要大量的玫瑰花瓣，所以价格昂贵。



油已经成为一种天然的治疗剂，在帮助现代人解除疼痛、放松紧张的神经、减轻现代生活带来的压力等方面起着重要的作用。

精油的作用原理

精油由微小粒子构成，能很快溶解在酒精、乳化剂，特别是脂肪中，这也就意味着精油能更容易地穿透皮肤，并且在体内同脂肪组织有机结合，从而起到深层的治疗效果。

精油也能通过其较强的挥发性蒸发在空气中，随后通过人们的呼吸，经过布满鼻腔的大量敏感的嗅觉细胞进入体内，并直接将讯息传达给大脑，通过作用于大脑边缘系统来改善情绪，而大脑边缘系统又控制着人体绝大多数的功能，所以说芳香疗法中的精油能同时提高身心两方面的健康水平。

每种精油都有它自己独特的化学成分，这些化学成分决定了精油的香气、颜色、挥发性以及起作用的方式，可以说正是这些化学成分决定了每种精油有其独特的治疗价值。



↑将精油储藏在有滴盖的小瓶子中，以防止儿童误食，因为精油不宜内服。

精油的萃取方法

蒸馏法(Distillation) >>>

这是最常用的方法，由古埃及人发明。他们先将萃取精油的原材料放在黏土罐或雪花石膏罐中，然后往罐中加入水并且开始加热，当产生蒸汽后，再将棉布蒙在罐口，这样棉布上就会积聚带有精油的水滴，随后将这些水滴挤压入容器中，这样精油就萃取而成了。今天人们仍然根据同样的原理来用高压蒸汽法萃取精油：首先，将花朵或叶子放入一个精密的蒸馏器中（一般是真空装置），然后加热产生高压蒸



汽，这样精油就随着蒸汽蒸发出来了。当携带着精油的蒸汽经过一个冷却系统时，精油冷凝而成，而且由于精油轻于水，所以能很容易地将其从水中分离出来。

浸油法(Maceration) >>>

浸油法是最早的萃取法。在《圣经》中多次提到的用“油（膏）”治病、涂抹耶稣或为遗体做“涂油礼”，所用的“油”指的就是由这种方法萃取而成的药草油。

将花瓣浸泡在植物油中，并将植物油加热（如日晒），花瓣细胞组织受热后会缓慢地分解，将香气释放到植物油中，随后对植物油进行提纯，精油便萃取出来了。

脂吸法(Enfleurage) >>>

这种方法适用于花朵精油的萃取，如茉莉花精油、苦橙花精油、玫瑰花精油，这些花朵精油的萃取比较困难，而且要求更加精密。首先将花朵或花瓣放置在带木框的并涂有无气味的动物性固态脂肪的玻璃盘里不断碾磨，直到脂肪吸满花香气为止。

压榨法(Pressing) >>>

这个方法比较简单，从字面上看就是用海绵从成熟的水果（通常是

柑橘类水果）的果皮和果壳中压榨出精油。

精油的品质控制

待花朵和植物成熟之后应该马上对其进行加工和保存，这样有利于保持它们的新鲜度。而植物所处的气温、土壤、海拔等这些因素也会影响到精油的特性。以法国薰衣草为例，它以富含香气而闻名于世，但是同酒一样，这种薰衣草的质量也是一年一个变化。

要购买天然的纯精油，因为人造合成的或是不纯的精油其疗效远不及天然的纯精油，而且还会丧失许多有益的性能。虽然质量好的精油价格较高，但是其高品质绝对会让你觉得物有所值。

精油的使用方法

我们可以将身体浸在精油溶液当中，也可以用精油溶液喷洒身体，从肉体上直接体验精油带来的放松感觉，或者在弥漫着精油香气的空气中自由地呼吸。精油所带给我们的愉悦以及其本身所具有的多种用途是大自然赐予我们的最好礼物。精油高度浓缩了植物中多种有效的营养成分，所以在使用时要格外谨



↑ 在家中使用精油时并不需要购买昂贵的器具，最简单的方法也能产生很好的效果。

慎，在未经稀释的前提下不要将精油直接涂抹于皮肤之上。你可以通过其他的多种方法释放出精油的香气，合理使用精油以达到治疗的效果，而且这些方法通常不要求具备特别的设备。

吸入法(Inhalation) >>>

蒸汽吸入法是治疗呼吸系统疾病（如感冒等）的良方，但不适用于哮喘患者。首先，在一盆热水（不是沸水）中滴入6~12滴精油，然后在头上罩一条毛巾，在盆上方用鼻子进行深呼吸，这个方法也能用于脸部深层洁净。

治疗性按摩法(Therapeutic Massage) >>>

这是一种经典的芳香疗法，通过对淋巴结的按摩以及通过精油对血液和淋巴液流动的刺激来激发人体的自愈能力，同时精油的香气还会影响到大脑中的感情中枢（即大脑边缘系统，控制人体情绪的部位），从而起到改善情绪的作用。

在基础油中加入精油，制成浓度为1%~3%的精油溶液，然后用其进行按摩即可。

香熏法(Fragrancer) >>>

神奇的精油香熏炉（也称为汽化器或蒸馏器）使用起来是很方便的。首先在顶端的瓷碗中装满水，然后滴入几滴精油，接着在炉罐里面点燃一支蜡烛，再将碗放在炉罐口进行加热，这样精油那芬芳的香气就会逐渐弥漫在整个房间中了。

为保证安全，最好将香熏炉放在盘子里或瓷砖上，而不要放在塑料制品上。精油的用量要视房间的大小不同而定，一般3~6滴就应该足够了。此外还可以买一种装有内置风扇（由电池驱动）的蒸馏器对浸泡过精油的纸巾进行吹风，这样精油的香气也能很快弥漫于房间之中，并能根据心境的需要改变风速。