

国内第一本图文并茂的芳香疗法大百科



芳香疗法 全书

The Complete Guide to
Aromatherapy

精油使用深入探讨 · 芳疗按摩 step by step · 个人身心灵气配方 汕头大学出版社



澳大利亚芳香治疗师 / 澳大利亚芳疗医学协会会员

卓芷聿◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

芳香疗法全书 / 卓芷聿著, 一汕头: 汕头大学出版社, 2005.3

ISBN 7-81036-802-8

I. 芳…II. 卓…III. 植物香料—保健—方法IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第018835号

中文简体字版(c)2005由汕头大学出版社发行

本书经城邦文化事业股份有限公司商周出版事业部授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。汕头大学出版社常年法律顾问: 广东金领律师事务所

芳香疗法全书

作 者: 卓芷聿

责任编辑: 邓祚智 吕志峰

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳市森广源印刷有限公司

开 本: 890×1168 1/16

印 张: 14

字 数: 134千字

版 次: 2005年4月第1版

印 次: 2005年4月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 39.80元

ISBN7-81036-802-8/R·80

重要声明:

本书并非医学用药参考书, 书中内容仅为有科学依据的芳疗知识和经验。不具医药专业知识或未经芳疗专业训练的读者, 请勿单凭本书自行使用精油。若有误服问题, 作者与出版社恕不负责。

植物照片提供:

许茂盛: 熏衣草 (P19、P54、P84、P161)、茶树 (P174)、绿薄荷 (P23)、东印度檀香 (P25、P27)、台湾扁柏 (P28)、肖楠 (P29)、红桉 (P29)、乳香 (P49)、月见草 (P95)、芝麻 (P100)、酪梨 (P100)、荷荷芭 (P101)、玫瑰果 (P102)、金盏花 (P104)、金丝桃 (P105)

新书父母出版: P128、P129

人物绘图:

林东翰: 希波克拉底 (P38)、巴拉塞萨斯 (P44)、卡培伯 (P45)、李时珍 (P47)

发行/广州发行中心通讯邮购地址 / 广州市天河北路177号
祥龙阁3004室 邮编 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-22232999-6001

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

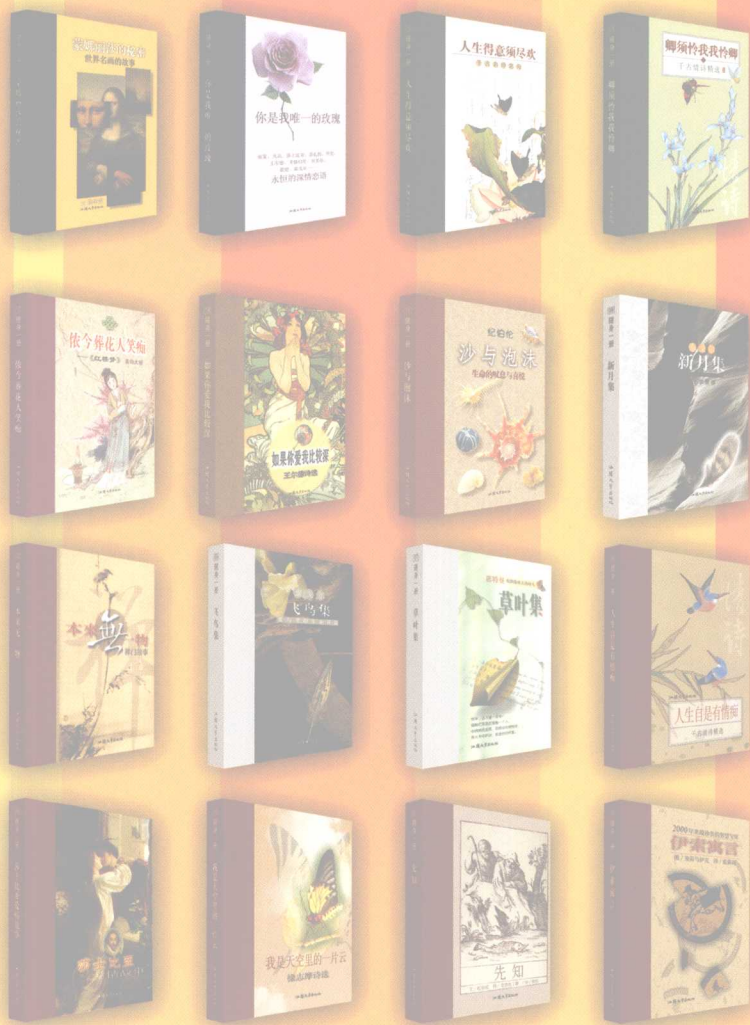
特别为您的需要推出一套**16本**中外文学经典名著**精华本**

64开随身一册**珍藏本** 烫金 + 锦饰 + 精装

隽永的文字间穿插着名画的风韵，
撩动爱书人——**珍藏礼赠**



【国内唯一正版】



随身一册

珍藏本

心灵种子系列

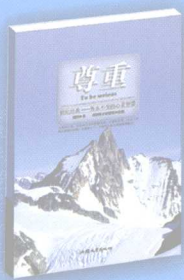
心灵励志·口袋书

心灵种子系列的策划推出，企望的是跨越世纪的鸿沟，重新诠释心灵不变的人生特质，并透过中外古今近100则的伟人励志故事，将每一项人生特质以不同的角度切入，并以适合现代人阅读的语言和表达方式，让认真、梦想、学习、尊重、乐观、坚持、读书、浪漫、冒险、诚信、积极等各种心灵特质，重回到现代人的心中，尝试让书籍扮演提醒和关怀的角色，期盼每个人能因此而拥有更圆融俱足的人生！

软精装·小开本·随身携带

阅读、赠送、珍藏

青年自我提高读物





一本改变中国人生活方式的维生素专书 全年热销超 80000 册!

囊括京沪穗生活类畅销书榜魁! !

拥有维生素就拥有维系健康的超强要素!
为 37 项健康状态——量身定做的维生素补给站
为 16 类族群健康加分——提供最睿智的维生素摄取法
—— 维生素精英完全搜罗, 让你与营养匮乏、健康失衡说 Bye-Bye !

《精油全书》深度介绍了 50 种精油的特性, 及使用在身体、心理和精神上的不同反应。一本书就能让人深入了解精油的本质, 并能挥洒自如地通过芳香疗法使人生更加美丽健康。

《香草美人物语》详细介绍在生活中如何便利地运用 40 种纯芳香精油, 通过按摩、熏香、芳香浴、足浴、坐浴、湿敷、吸入、喷雾、和直接涂抹等方法, 使职业女性和家居女性的身心养护更见成效。

芳香疗法完全指南 让你轻松成为健康生活大师!

在全国各种生活类图书排行榜上长期位居前列的 2 本芳香疗法专书

LIKE CHOCOLATE
五福人生 03 香草美人物语
万种精油与女人健康



斋藤薰

拥有把平凡女孩的
美人意志力,
快速激励出来的魔力!



全方位的美女育成宝典《美女教科书》

日本美妆教主、顶级美容专家 斋藤薰 重量级新作

斋藤薰倾囊相授的美丽秘诀

- I 超美人学: 84 堂经典美女修养课程 + 私房保养秘诀
- II 超美容学: 71 堂专业彩妆课程 + 私房彩妆秘诀

美容修养 + 美容态度 + 彩妆秘诀
一网打尽美丽的大小要素

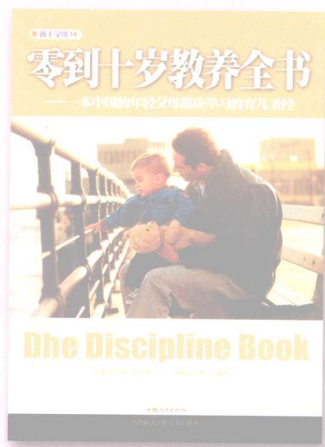
帮您塑造出适合自己、独一无二的极致美感

试读结果: 需要全本请在线购买:

tongbook.com

新手父母

「新手父母系列」收集了国内外育儿专家的各种育儿专著。使初为人父母的读者再不必手足无措，拥有我们为你们精选的针对各种年龄段的「新手父母」书系，家里就如备有了十分专业的育儿专家，时刻都能解除父母们的燃眉之急。



零到十岁教养全书
——一本中国的年轻父母都应学习的育儿圣经

2161
129

芳香疗法全书

本书教您掌握芳疗的精髓，让您一手掌握全家的幸福

澳洲芳香治疗师 卓芷聿 © 著





p174茶树



p16薰衣草



p126精油的安全性

04 作者序

07 推荐序

08 如何使用本书

1 推荐精油

12 丝柏精油 Cypress essential oil

14 杜松子精油 Juniper berry essential oil

16 薰衣草精油 Lavender essential oil

20 辣薄荷精油 Peppermint essential oil

24 澳洲檀香精油 Australian sandalwood essential oil

28 台湾扁柏精油 Formosan hinoki essential oil

30 茶树精油 Tea tree essential oil

2 芳疗概论

34 芳香疗法的历史概要

50 精油概论

68 精油的化学成分

78 精油的萃取方法

82 精油之间的调配原则

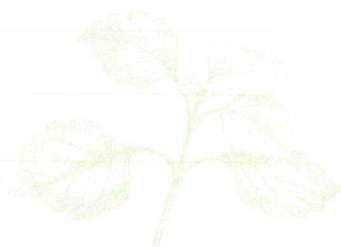
86 精露

92 植物媒介油

106 精油的使用方法

126 精油的安全性

132 芳疗与能量中心概念



3 芳香疗法按摩

- 138 芳香疗法按摩
- 142 治疗师的按摩前预备
- 143 治疗师的按摩后准备
- 144 芳疗按摩主要技法
- 146 芳香疗法按摩步骤

4 芳疗与人体的健康

- 158 芳疗与嗅觉系统
- 162 芳疗与神经系统
- 168 芳疗与呼吸系统
- 172 病原与免疫系统
- 180 芳疗与淋巴排毒系统
- 184 芳疗与血液循环系统
- 188 芳疗与皮肤保养
- 194 芳疗与肌肉关节系统
- 200 芳疗与消化系统
- 205 芳疗与女性生殖系统

5 芳疗师的执业准备

- 214 芳疗师的角色扮演
- 215 芳疗师的职业道德
- 216 芳疗师常用的设备、产品、辅助工具
- 218 芳疗师“精油处方”的决定
- 219 个案身心状况评估表



p125冥想芳疗



p136芳疗按摩



p218芳疗师提供咨询予客户



芳香疗法 —— 家庭自然医学的好帮手

精油的优点很多，许多人透过亲身体会，发现精油具有深度照顾身、心、灵、气的特质，可纾解急性的不适，如消炎止痛、处理早期泌尿道感染、感冒初期症状等，也作长期的照顾疗愈，如处理慢性支气管炎、关节炎，调理荷尔蒙以改善妇科的经期不顺，精油确是家庭自然医学的好帮手。

精油不仅在看得到的地方发挥作用，在看不见的情绪、精神层面，也有直接深刻的影响，其影响的速度，自嗅觉到大脑仅需十二秒，最重要是无药害的疑虑。当压力大而情绪不稳、缺乏自信或因突发事件冲击至您的心灵时，精油发挥的作用会更加明显，真是深不可测。

曾有位慢性病人，因久病厌世，接触了薰衣草后，心灵又苏醒过来，仿佛获得了新生；许多长期失眠的人，因使用精油，好睡多了，白天的精神改善了，对未来充满信心；一位澳洲女士遭遇家人意外伤害及自己罹患癌症的双重打击后，精神萎靡，身体健康状况也每况愈下。西医师成功地处理了她身体的癌症，却无从调理病人的心灵状态，后来病人寻求自然疗法，包括精油及按摩，再次恢复了原来积极、乐观的人生态度，从而重新面对人生。

我认识芳香疗法是由自身的偏头痛开始，当遇到许多大大小小的疾病时，我以自己及家人做实验，慢慢地建立了对精油及芳香治疗的信心，相信许多人与我一样经历了同样的芳疗学习过程。

当使用经验丰富到一定程度时，必然促使您想要了解精油的本质及更多的相关知识，因为人类这种求知的需求，使得许多知识得以被建立、分享，让我们的文明及科技更加进步。身为台湾芳香疗法界的教育者，受到大众对认识芳疗的需求所推动，深感我的使命是与大家分享芳疗专业知识，让大家以更理性

及更珍视的态度，运用芳香疗法来照顾自己、照顾家人、关怀朋友及有缘的陌生人。受过专业训练的精油玩家，更能将芳香疗法作为一生推广健康生活的事业。在澳洲，不仅有专门的学校教授自然疗法，包括芳疗、按摩、药草、针灸……而且已获得政府重视，有专业认证制度，其专业地位获得保障。

澳洲公民是幸福的，因为年老的公民有政府福利的照顾，可安排住在安养院，受到妥善的照顾及尊重。安养中心不仅硬件设备完善、环境优美，而且还有具有爱心的自然疗法专家为他们服务。软硬件的完备，归功于政府对于正统医疗如西医及自然疗法如芳疗都给予了经费的补助。

这么幸福的事，发生并非偶然，必定经过一段时日的酝酿及有心人士的推动。孔子主张的“世界大同”是鳏寡、孤独、年老皆有所养，皆得幸福。我相信幸福是需要努力追求的，芳香疗法给予我许多难忘的幸福经验，它就像是一把开启幸福的钥匙，我希望将这幸福的钥匙分享给追求幸福的人。

这本书的完成，特别感谢制作群们，他们对品质的坚持，就是希望给读者更轻松、美好、丰富的阅读体验。我们一起花了许多时间讨论架构、拍摄照片、收集图案，终于可以将这本书献给爱好精油的读者。

感谢家人过去一年的支持与包容，让我得以专注在本书的研究及撰写上。孕育本书的时间及过程，就像是妇人怀孕、生产一样快乐、艰辛。这本书就像是我的第三个宝宝。只不过，这个宝宝是属于社会大众的，希望能有益于民众，也有益于社会。

感谢刘宪平老师，他给予我许多鼓励，并与我分享许多中国医学理论，同时为我建立自信心，开拓视野。刘老师的把脉学不仅易懂、易学又好用，可作

为芳疗医学所需的诊断法。

感谢恩主公医院的护理长们，包括高碧月、颜明君、涂秀美，与我分享了芳疗在临床医学的应用，也为我的芳疗课程提供了“解剖学”及“执业道德”的讲授及教材。

感谢许多安宁病房的志工及护理、医生前辈们，邀请我为大家分享芳疗所做的演讲，让我体会“教学相长”的过程。

感谢长庚大学的刘雪娥老师，每年邀请我为她的学生分享芳疗及按摩学，向年轻的学子心中撒下芳香自然疗法的种子，希望未来这些学子步入社会，可为民众提供最好的医护服务，谋求病人的福利，提高病人的生活品质。

最后感谢您买了这本书，相信您会看到我们的用心，也恭喜您拾起这把幸福之钥——芳疗，为自己及家人掌握了一生的幸福。

卓正事

远离疾病，提高生活素质

近年来由于环境污染日益严重，合成药物滥用成灾，新型菌毒不断产生，种种妨碍身心健康的民生问题逐渐浮现，加深了现代人的危机意识，开始认真思考，进一步寻求更安全、合理、方便、有效、愉快的自然正确的方式来保持健康，远离疾病，提高生活品质。

芳香疗法(Aromatherapy)源于西方世界对药用植物的传统认识，本身有着悠久的历史和丰富的经验。近几十年来，因其先进的加工、方便的使用、人性化的诠释和天然复合成分的优异表现，更加大受欢迎。在欧洲、英国、澳洲、美国、日本等先进国家，已经逐渐成为自然医学极重要的治疗方式，深入于民众的日常生活。

芳香疗法运用植物所特有的物质能量与信息，透过皮肤与嗅觉，直接影响人体的神经与内分泌系统，以镇静与兴奋双向调整的作用，在增强活力、释放情绪、纾解压力、消灭菌毒、促进代谢、提高免疫、改善体质、保养皮肤、帮助心灵成长等各方面，都建立了良好的口碑，具有无限开拓的发展空间。

卓芷聿老师开风气之先，早岁即负笈海外，传承了先进而完整的正统芳香疗法。多年教学相长，锲而不舍地深入研究，更融入了中国传统医药学的精髓，巧妙汇集了东西方主流文明的经验智慧及能量运用，并且以其深厚的人文素养与爱心关怀贯穿其中，诲人不倦，著作等身而始终如一。适逢新作付梓，更上层楼，谨代表众多同好，聊致激赏与期许之情。是为序。

刘宪平

【刘宪平简介】黄帝内经自然医学专家 中国台湾针灸学会会员
美国激光针灸学会会员 巴西自然医学会顾问
日本全身美容协会讲师 中国台湾能量养生会主任委员



Essence

1 推荐精油



本章列举七种精油，以不同的角度认识精油，包括植物分类、萃取法、萃取部位、萃取量、五行、四性、阴阳属性、印度脉轮、挥发度、油相、香气、速配香气、化学成分、主产区、药学属性、历史、身心灵的适用范围、叮咛及配方精选。您可依本书提供七种精油的模式，依样将其他精油的资讯记录下来，训练自己成为明日的精油专家。

Essential Oils