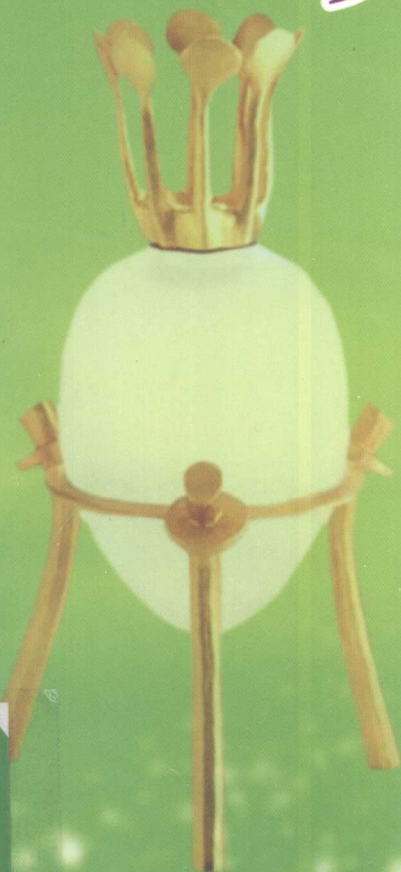


雅歌丹薰香 与 人体健康

淡明 编著



中国科学研究出版社



香薰丹歌雅与 人体健康



中国科学研究出版社

图书在版编目(CIP)数据

雅歌丹与人体健康/淡明 主编

北京:中国科学研究出版社,2006.6

ISBN 7-5011-6049-X/G·2214

I.雅

II.淡

III.人体健康——科普读物

IV.B812.94

中国版本图书馆数据核字(2006)第 064216 号

雅歌丹薰香与人体健康

出版发行:中国科学研究出版社

(北京复兴路 283 号 北京市 872 信箱 100039)

电话:010-81904576

经 销:全国新华书店

印 刷:中国科学研究出版社印刷厂

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

开 本:880×1230mm 1/32

印 张:6.0

字 数:135 千字

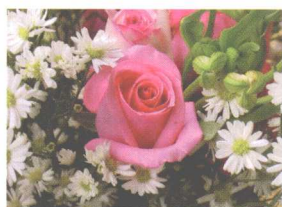
定 价:30.00 元







录



第一章 薰香文化

第一节 薰香文化源远流长	3
一、世界各国薰香发展概况	4
二、大战期间薰香的医用价值	9
第二节 雅歌丹薰香内涵丰富	9
一、雅歌丹薰香提升空气质量	9
二、雅歌丹薰香提高生活品味和健康文化	10
三、雅歌丹薰香对疾病的预防和治疗	11

第二章 雅歌丹薰香与美容

第一节 雅歌丹薰香美容原理	15
第二节 雅歌丹薰香精油与美容	18
油性肌肤	18
干性肌肤	19
肌肤松弛	20
敏感性肌肤	21
眼袋与黑眼圈	22
皮肤粗糙	25
皱纹	26
毛孔粗大	28
斑点	29
美白	30
护手	30
青春痘	32
粉刺	33
伤口与疤痕	33
妊娠纹	34
烧烫伤	36
疱疹	37
湿疹	38
荨麻疹	40

CONTENTS

脱发	41
头发润泽保养	44
头皮屑	45
头皮痒	46
苗条瘦身	47
健胸美胸	48
下半身肥胖	49

第三章 雅歌丹薰香保健

第一节 现代人生活需要薰香保健 53

一、空气污染——人类健康新危机	53
二、室内空气污染——人类隐形杀手	55

第二节 雅歌丹薰香保健是一种自然疗法 ... 56

一、雅歌丹薰香丰富空气保健新理念	56
二、雅歌丹薰香保健功能揭密	58
三、雅歌丹薰香精油舒缓老人不安情绪	59
四、雅歌丹薰香对孕妇的保健作用	60

第三节 雅歌丹薰香保健原理 61

一、雅歌丹薰香让人心情舒畅	62
二、雅歌丹薰香与经前综合症	63
三、雅歌丹薰香提升空气质量	63
四、负离子——空气污染的拯救者	65
五、雅歌丹薰香产生天然臭氧作用	65

第四章 雅歌丹薰香医疗

第一节 保健与医疗在医学层次上有差别 ... 69

一、保健注重预防及保养	69
二、医疗则是治疗与改善	73

第二节 雅歌丹薰香的医疗价值 74

一、薰香疗法历史发展	75
二、薰香在医疗上的应用	77
三、埃及人与薰香疗法	78
四、雅歌丹薰香疗法的优点	80

第三节 雅歌丹薰香与疾病治疗 81

水肿	81
感冒	82



气喘	83
支气管炎	83
鼻子过敏	84
鼻窦炎	86
消化不良	87
胃不适	88
胃肠炎	89
反胃	90
便秘	90
痔疮	91
神经痛	92
关节炎	94
肌肉酸痛	95
扭伤	96
龟头炎	96
膀胱炎	97
前列腺炎	98
阳痿	99
更年期障碍	100
经前症候群	101
痛经	102
阴道炎	103
增强免疫力	105

第五章 雅歌丹薰香植物

第一节 雅歌丹薰香植物及精油 109

第二节 宠爱自己从雅歌丹植物精油开始 ... 121

一、什么是植物精油 121

二、植物精油的制造 123

三、植物精油的种类和功效 125

四、雅歌丹植物精油的使用 127

五、植物精油的辨别和注意事项 131

六、如何鉴别真假精油 131

第三节 雅歌丹精油薰香法 133

第六章 雅歌丹——世界薰香第一品牌

第一节 薰香净化领域雅歌丹不断创新 ... 137

一、现代人的空气卫士——雅歌丹薰香 137

CONTENTS

CONTENTS

二、雅歌丹薰香空气净化原理	138
第二节 薰香保健领域雅歌丹走在前列	139
一、革命性的雅歌丹生化薰蒸法	139
二、雅歌丹密制薰香保健法	140
三、雅歌丹薰香保健功能揭秘	141
第三节 雅歌丹向薰香医疗领域全面迈进 ...	142
一、革命性的创举——雅歌丹从保健到医疗的飞跃	142
二、雅歌丹薰香相关三大主要产品线	144
三、雅歌丹量子医学	148
四、雅歌丹医疗功效详解	150
第七章 雅歌丹薰香市场前景	
第一节 中国薰香事业发展	155
一、中国薰香市场发展潜力巨大	155
二、雅歌丹薰香符合小康社会对健康的追求	158
第二节 薰香市场给我们带来创业机会	161
第三节 雅歌丹让我们不再平庸	164
第八章 名人与薰香	
古埃及艳后	169
我国唐代杨贵妃	169
陈慧琳妙用薰香	171
罗明珠爱上薰香	171
高怡平瘦身有妙法	172
韩国男明星裴勇俊情迷薰香	173
林青霞——薰香带来财富和幸福	174
林忆莲薰香治疗肚纹奇迹	174
格温妮斯最爱她的薰香床	175
香港凤凰卫视主持去法国寻找薰衣草	176
日本歌后SAKURA与薰香	177
藤原纪香透露薰香修身	177
车用薰香新时尚	178
甜朱茵精油减压容颜焕发	179
附1:薰香年表	180
附2:人民日报对雅歌丹薰香的报道	183



第一章

薰香文化

随着中国人民物质文化生活的不断提高,薰香在许多城市普及开来。一些城市开始流行薰香美容、薰香疗法,以及日常家居中的薰香。薰香逐渐成为一种时尚文化。

我国薰香文化源远流长。古人很早就已懂得,香薰能够美容、祛痛、消除疲劳、排解抑郁。很古以来,薰香在中国帝王宫廷和富贵人家的起居生活中,就是一个不可缺少的组成部分。汉武帝的宠妃赵飞燕杂薰诸香,坐处余香百日不歇。魏晋以来,香料已成为宫廷及富贵人家中生活必需品之一。曹操在取得政权之前,曾经“禁家内不得薰香”,以示简朴。唐宋以后,焚香与品茗,成为了中国传统文化的有机组成部分。这些虽属神话传说,但也证实当时已经焚烧香料了。

焚香、薰香,也就成了社会上层物质生活和精神生活的重要组成部分。今天人们薰香,其实也可因陋就简,因地制宜,不一定非要去美容院。雅歌丹薰香能满足您足不出户就可以享受天然植物精油薰香所带来的舒适和健康!让您在馨香的气氛中感受薰香文化的魅力和美好!



第一节 薰香文化源远流长

我是一个忙碌的都市人
我享受着繁华
失去了健康和宁静
我哈欠连天,没有胃口,脾气暴躁,没精打采
还有轻微的妄想症
突然间,我想逃,远离这一切……
我找到了普罗旺斯
在这里静静地度过了一年
我是幸运的,在别的地方,也许你永远只是一个观光客
但在这里,我感到悠然自得,无怨无悔,喜悦满怀
感谢上帝
让我与普罗旺斯同在

——以上摘选自英国作家彼得·梅尔的《普罗旺斯的一年》

薰衣草仿佛是一篇专为普罗旺斯谱写的赞美诗篇,细细诉说着普罗旺斯地区无穷无尽的美丽与芳香。从往日自然散布的漫山遍野,到如今悉心照料而成的斑斓草田,薰衣草始终与此地生活息息相关。在这儿,无论田野还是山丘,放眼俱为紫色花草,靓丽的普罗旺斯仿佛世外桃源,以其所有之美丽芬芳,为您带来浪漫和迷情。

初夏的普罗旺斯是薰衣草的王国,一片片迎风摇曳的草田,交织成紫色的梦境。通常有着美丽而馨香梦境之所,则总能成为艺者心中之创作源泉。试想一下,灿烂的阳光照耀,宁静的村庄安详,触目一片紫色海洋,如此胜景,怎

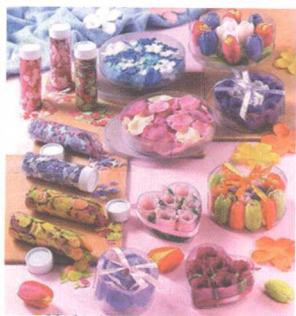




不令人流连忘返!

因此,会出现以上英国作家彼得·梅尔的诗句。提到薰衣草我们肯定会联想到清风轻轻拂过,馨香阵阵袭来的感觉,又会自然的联想到薰香。

薰香习俗具体从何而来,似乎我们现在已无法考证。但据有关人士推测最早来源于宗教信仰。原因可能是上古时期人们对各种各样的自然现象解释不了,感到神秘莫测,希望借助祖先或神明的力量来驱邪避疫、丰衣足食。于是找寻与神对话的工具。神和灵魂都是飘忽不定的、虚无飘渺的,自然界除了云、雾以外似乎只有薰烟有此特征,于是古人们似乎找到了一种与神、祖先联络的办法,这就是薰香。古埃及人向太阳神祈祷时,口中念诵“借香烟之力,请神明下界”,这同中国人点香敬佛完全相同。



然而薰香疗法作为一种时尚美容手段走进我们的生活似乎天经地义。薰香疗法有利于我们精神、心灵、身体,能从整体层面提升我们的健康水平。探其究竟,薰香疗法完全师法自然,它以植物的精华——精油为原料,其功能和疗效似乎是不可思议,但这也许就是薰香疗法的魅力所在。有句古语说得好“健康之道,师法自然”,本书所诠释的正是——一个质朴的道理:热爱生活、珍惜健康、追求美丽!

一、世界各国薰香发展概况

英国

1950年,法国籍美容治疗师摩利在英国将薰香疗法引进美容领域,使薰香疗法广受一般大众注意;薰衣草传至英国后,英国的名媛淑女喜欢用薰衣草来薰香和美容。

欧洲大陆

十字军东征后,精油由阿拉伯传到西方世界;16、17世纪,薰

香疗法更于西方世界广为流传。

希腊

古希腊人习得精油知识及使用方法后,将精油广泛用于医疗用途。

绿薄荷被誉为薰香圣品,大量用于沐浴。

发现罗勒是绝佳解毒剂,特别能治愈毒蛇咬伤。

认为鼠尾草有明目之效,用以清洗眼睛。

以洋茴香镇静消化系统。

用迷迭香做成焚香,藉以驱除疾病和恶魔。

在教堂顶层撒月桂叶抗菌。

希腊人将医学由半迷信提升为科学。希波克拉底是公认的医学之父,是第一位以确实观察来建构医学知识与治疗原则的医师,他的一个信念就是,健康之道,在于每日用精油泡澡和按摩,而这也是今日薰香疗法的中心原则。他知道某些植物的抗菌作用,因此当雅典爆发了流行瘟疫,他力促民众在街角焚烧薰香植物,防止自己受感染,避免瘟疫扩散。

法国

惯于浪漫与轻松的法国人创新一种融美容、按摩于一体的新式护理方法——薰香音乐美容法,它让你听着轻柔悠扬如天籁的音乐,在飘逸着沁人心脾薰香的环境中,接受专业美容师的护理,最终使你的容颜恢复明媚动人,全身肌肤变得细腻紧实,同时心理压力也得到释放,身心舒畅。

地中海沿岸

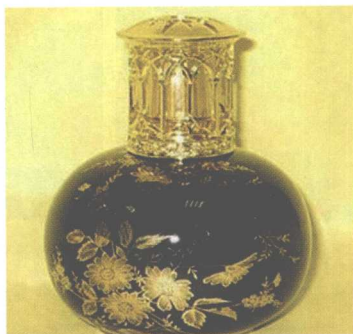
将迷迭香用于医疗和烹饪。

农夫在田地里种植迷迭香防治虫害。

以安息香薰香。

埃及

五千年前,埃及人已懂得在祭祀时焚烧精油,并将其应用于美容、沐浴、香料及尸体的防腐。埃及艳后



喜欢在沐浴时加入玫瑰精油,橙花精油和檀香精油,沐浴后则以肉桂、橙花和蜂蜜调和的精油涂抹全身。

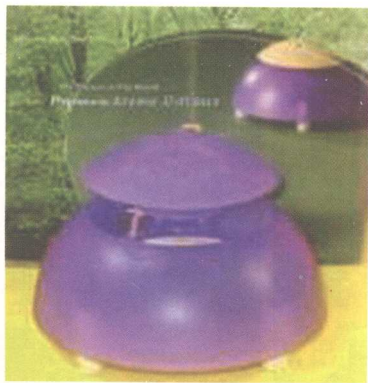
埃及人提升了利用植物精油以调节情绪、防腐与控制疾病的技术,往后植物的药效仍不断有新的发现。“基福”是埃及著名的薰香。它的香气可使精神镇静,并有催眠作用,薰香不仅可在室中焚烧,也可用来使身体或衣物染上愉快的香气。在埃及的全盛时代,几乎人人身体涂香油,用香料薰衣服;以乳香精油与肉桂精油舒缓肌肉疼痛;用杜松治疗咳嗽,并以杜松果核制作染发剂;在面包中加入洋茴香祛除肠胃胀气;以没药、芫荽、蜂蜜调制药膏治疗疾病;以没药制作木乃伊。

意大利

生产于意大利的橙花,直到17世纪被意大利一个地区的一位公主用来泡澡而风行一时,橙花被发现具有抑制黑色素,淡化黑斑的天然美白效果,流传至今,成了代表纯洁的象征。意大利人喜欢用薰衣草泡澡,藉以驱虫及避邪;将迷迭香加入餐前酒中饮用;将月桂叶加入汤中或酱汁中,藉以增加唾液分泌并帮助消化;用洋茴香作催情剂。

中国

古代中国已懂得以植物萃取的精华当作药材及应用于饮食;发现乳香能治疗结核及麻风病;将檀香用于宗教仪式;西藏人以杜松预防痢疾。早在两千多年前,中国《神农本草经》记载:“香者,气之正,正气盛则除邪辟秽也”。



汉武帝时(公元前140-87年)我国已开始生产炷香,这也是薰香的一种。

中国盛唐时的“贞观之治”,长安成了世界科技中心。人们的生活质量有了极大的提高,衣、食、住、行都讲究享受,琴、棋、书、画成为时尚,吃文化、酒文化、茶文化、各种文化相继发展起来,薰香也成了

艺术。当时公认焚香“极品”为精神文明的初起,可见当时薰香水平之高超。鉴真和尚东渡,不仅把佛教传到日本,也传入了薰香,寺院日日香烟弥漫,朝廷举行典礼时也要焚香,平安时代以后,香料开始脱离宗教用于“美”的目的。贵族们学起“唐人”的样子,经常举行“香会”或称之为“赛香”的薰香鉴赏会,这也是鉴真和尚带入日本又经“和风”薰陶而形成的一种风习。到了足利义政的东山文化时代,薰香演变成按照一定方式的“闻香”风俗,逐渐形成日本的“香道”。

中国四大名著《红楼梦》中就有关于薰香的记载。文中介绍林黛玉时提到:宝钗平时不戴花,不薰香,不化妆,黛玉则相反,生活中充满了小女人情调。

其实,我国很早就懂得焚烧艾叶、菖蒲等来驱疫避秽,每年端午节薰燃各种香料植物以杀灭越冬后的各种害虫以减少夏季的疾病一直流传至今。举行各种宗教仪式和重大的宫廷活动中也要焚香以清新空气、消毒环境。富贵人家在重大活动前要沐浴更衣、焚香,这些都有益于身心健康。古人用薰香疗法来医治疾病,绝大多数是采用薰蒸法,特别是四大文明古国的宗教徒们礼拜,常常燃点艾叶、菖蒲、乳香、沉香、檀香、玫瑰花等薰香物,用以驱逐秽气、杀虫灭菌,对一些病人的治疗也有一定的效果。

阿拉伯

约1千年前,阿拉伯医生阿维森纳发明蒸馏精油的方法,精油萃取技术渐趋成熟。阿拉伯人喜爱麝香,胡子上涂麝香,室内焚烧麝香。阿拉伯人认为薄荷有催情及解毒功能,而且他们习惯用杜松抗菌。

日本

日本曾经很流行一种薰香音乐用来缓解日本社会普遍存在的沉重压力,将薰香放在CD盘的隔栏里,在薰香幽雅的香气里欣赏舒缓的音乐,全身心都为之放松。而且在日本薰香疗法风行,流行用精油按摩提振精神。

印度

印度人自古以来在宗教仪式和个人生活中广泛使用由各种

树脂和香木制成的薰香,而且很早就将精油应用在医疗、防虫及饮食上。如:罗勒被普通应用在传统阿优斐达医疗;以柠檬香茅退烧及治疗传染性疾病;用白千层治疗风湿和霍乱也被认为是胃病及皮肤病的万灵丹;认为檀香的独特香气有助于冥想,广泛用于宗教仪式;嚼洋茴香种子清新口气。

罗马

罗马帝国时代,皇帝因用希腊人为御用医生,精油知识自此传入罗马,罗马人开始拿精油来按摩、沐浴及应用于饮食中。在罗马势力达到顶点的时期,是由希腊的“移民”医生与追求知识者,控制了医界。



其中一位即是尼格军队中的希腊外科医师狄欧斯科里德,撰写了一部关于药草属性与用途的丰富教科书。他也记录诸如植物与其活性成份何时效力最强等的进一步细节。植物生命中不容否定的事实:即成份绝非一成不变,会因时辰、季节、生长状态而异;在几近二千年后的

今天,这依然为精油工业所沿用。以婴粟为例,早上的产量是晚上的四倍;茉莉的香气,也就是其原精的功效在晚上最强,这也是印度人在晚间采收茉莉的原因。狄欧斯科里德也是第一位使用杨柳熬汁,治疗痛风等疼痛的人(这种熬汁自此之后成为最常见的止痛剂阿斯匹林)。

虽然罗马人对植物医疗特性的兴趣不及食用烹调来得大,但在植物方面具有极大影响。当罗马军团的足迹遍布欧洲时,士兵随身携带所需或必备的植物种子,种在他们驻扎的地方。英格兰的许多药草欧芹、面香与圆叶当归,就是罗马人传入的。沿着这些士兵行进的路线上,许多植物今日仍满山遍野地长着。

雅典

古代雅典的香料商店实际上成为各阶层人士的集会场所,政