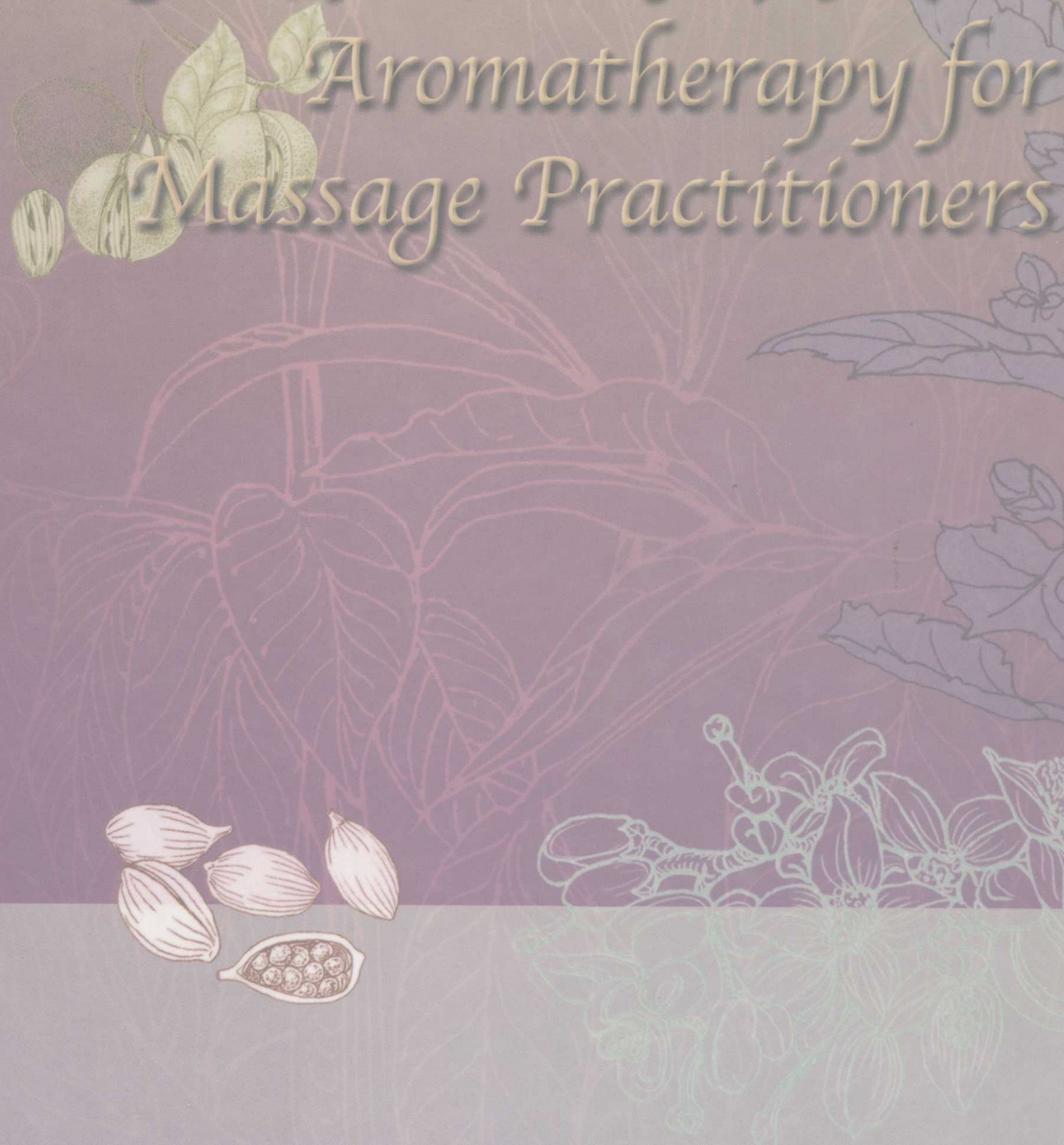


西方现代临床按摩系列

芳香按摩疗法

*Aromatherapy for
Massage Practitioners*



〔美〕Ingrid Martin 编著
赵卫平 徐 健 主译



LIPPINCOTT WILLIAMS & WILKINS INC. 授权
天津科技翻译出版公司出版

西 方 现 代 临 床 按 摩 系 列

Aromatherapy for Massage Practitioners

芳香按摩疗法

编著 [美] Ingrid Martin

主译 赵卫平 徐 健

译者 (以姓氏笔画为序)

李 丰 李昱旻 张士平

赵卫平 董 媛 景凌云

徐 平 徐 健 薄万举



LIPPINCOTT WILLIAMS & WILKINS INC. 授权
天津科技翻译出版公司出版

著作权合同登记号:图字:02-2006-77

图书在版编目(CIP)数据

芳香按摩疗法/(美)马丁(Martin,I.)著;赵卫平,徐健译. —天津:天津科技翻译出版公司,2008.10

书名原文:Aromatherapy for Massage Practitioners

ISBN 978-7-5433-2216-5

I. 芳… II. ①马… ②赵… ③徐… III. ①香精油-疗法②按摩-疗法

IV. R459.9 R454.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 121149 号

Copyright © 2007 by Lippincott Williams & Wilkins Inc.

All rights reserved. No reproduction, copy or transmission of this publication may be made without written permission.

Published by arrangement with Lippincott Williams & Wilkins, USA.

This book may not be sold outside the People's Republic of China.

中文简体字版权属天津科技翻译出版公司。

授权单位:Lippincott Williams & Wilkins Inc.

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:蔡 颢

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-87894896

传 真:022-87895650

网 址:www. tsttpc. com

印 刷:深圳市森广源印刷有限公司

发 行:全国新华书店

版本记录:889×1194 16 开 19.25 印张 255 千字 配图 145 幅

2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

定价:150.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

出版者的话

中医按摩,对于我们中国来说,由来已久,是我国传统医学治疗某些疾病和预防保健的重要手段之一。芳香植物,我们也不陌生,在日常生活中,常利用它的特殊芳香作为香精、香料、烹饪调料、熏香等,也直接应用香精油解决生活中的某些问题。近些年来,按摩疗法与芳香疗法相结合的形势日趋明显,芳香按摩治疗师利用香精油的不同特性对症治疗人体的各种疾病,包括生理上的和心理上的问题,已经取得了可喜的经验。芳香按摩疗法是能解决体内诸多问题的有据可依、有例可循的辅助健康治疗方法。

我们从美国著名出版公司Lippincott Williams & Wilkins引进的《芳香按摩疗法》正是介绍西方芳香按摩疗法的一部相当新且权威的专著,是LWW公司出版的西方现代临床按摩系列丛书中的一部重要的图书。作者Ingrid Martin女士是芳香按摩领域的资深专家,她具有丰富的实践经验,除了拥有自己的诊所以外,还时常教学按摩专业的学生,或培训有意增添芳香疗法的按摩治疗师,她的这部集同行观点和自身体验为一体的专著,对于该行业具有明显的指导意义。

本书第6章以不小的篇幅,详细描述了50种最常用香精油的相关知识,为香精油的使用提供了依据。第4篇以人体各个系统为线索,分章详细讨论了芳香疗法在各系统中的应用。第6章与第4篇相辅相成,分别从香精油和疾病的角度展示了芳香疗法的具体应用及魅力所在,是本书的两大重点和亮点,相当实用。这种详尽的双角度论述是本书的特点之一。

本书在第二、三篇中为开业的芳香按摩治疗师提供了一些特别实用的知识。例如,如何计算香精油的稀释倍数,如何核算成本,如何创建按摩室,如何管理香精油,如何问诊和记录病历。这些问题是作者在教学中总结出来的热门问题,在其他同类书中鲜有答案。这无疑是本书的特点之二。

芳香按摩治疗师应用香精油离不开配制复方香精油。本书不仅阐述了针对具体问题确定复方油配方的原则,还通过病例研究给出了一些复方油的具体配方,对读者有实际的指导意义。此乃本书特点之三。

书中论述的香精油对人体的应用,绝大多数都有专业人士的研究基础。作者相当重视香精油的应用前提。前人做的研究是内服还是外用,是动物研究还是人体实例,或者只是个别实例而未经研究,作者往往交待一下,有时则建议读者谨慎使用,并时时提醒读者注意长期使用香精油可能引起的过敏问题。这本书内容的安全可靠是其又一特点。

本书某些章节中设立了“活动”,可以让读者通过活动,对芳香疗法获得更切实的体验。每一章末(除第6章外)都有本章内容小结和复习题,十分有利于读者梳理并掌握本章知识。这部专著也是一本上乘的教科书。

中国的芳香按摩疗法方兴未艾。这部图书中文版的正式出版,必将是我国芳香按摩领域的一剂催化剂,将促进按摩治疗师更成功地应用香精油解决顾客的各种问题,将有更多的顾客从中受益。我们期待着作为有效辅助疗法之一的芳香按摩疗法普及的一天。

作者简介

Ingrid Martin在按摩治疗和芳香治疗领域有15年以上的从业经验,曾在深层组织按摩和指压按摩方面接受过专门的训练,是一名持有执照的按摩医师。1992年,在英国伦敦传统草药治疗和芳香治疗所,她首次与芳香治疗领域的著名权威和作者Gabriel Mojay一起开展了芳香治疗的研究。多年来,她与这个领域的一些权威教育家——Bob Harris和Rhiannon Harris、Lora Jansson和John Steele一起,对芳香疗法进行了深入细致的探讨和实践。

Ingrid在英国和美国创建并成功管理着自己的事业,并专门教授芳香疗法达10年之久,教授对象主要是按摩专业的学生。她也为芳香疗法的业内人士设计并讲授高级课程,并就芳香治疗方面为专业按摩治疗师提供咨询。她现在生活和工作在华盛顿州的西雅图。

审校者名单

Laura Allen, BA, MS, LMBT

Administrator and Nationally Certified CEU Provider
Shaw University, Walden University, The Whole You School
of Massage & Bodywork
Rutherfordton, North Carolina

Stella Gesner, NCT, MB

Deptford, New Jersey

Kelly Holland-Azarro, CCAP, RA, LMT

LMT, Reg. Aromatherapy, Cert. Clin.
Ashi Therapy Ashi Aromatics, Inc
Banner Elk, North Carolina

Jane Langone

Bodyworker, Aromatherapist
Addiston, Illinois

Gabriel Mojay, LicAc, MBAC, MIFPA

Institute of Traditional Herbal Medicine and Aromatherapy
Chelmsford, Essex, United Kingdom

Amelia Morgan, BS

Editor
Naha
Coeur d'Alene, Idaho

Lisa Roth, RN, BS

Ohio Academy of Holistic Health
Milford, Ohio

Craig Sauer

Program Administrator
Provo College
Sandy, Utah

Sylla Sheppard-Hanger, LHCP/LMT

Director
Atlantic Institute of Aromatherapy
Tampa, Florida

Tomi Lynn Wilson, LMT

Portland, Oregon

Fairin Woods, BS

President
PT Townsend School of Massage
PT Townsend, Washington

Cheryl Young, BA, RN, LMP

Instructor
Ashmead College
Gig Harbor, Washington

致 谢

我诚挚地向那些在编写本书的过程中,给予我慷慨无私的帮助、勇气、力量和忠告的人致以谢意。特别感谢利用宝贵的时间帮我审阅各章节的Daniel Bromberger、Kate Bromley、William Chambers、Catherine Cohen、Aaron Glaser、Lora Jansson、Janis Lynne、Steve McKinney、Jeff Owens、Keith Shawe、Jane Shofer、Anne Williams、Cynthia Wold和Cheryl Young。

我还衷心地感谢由出版商Lippincott Williams & Wilkins挑选的审校者,他们通读了全部书稿并提出了宝贵的反馈意见。我十分感谢出版商Lippincott Williams & Wilkins的团队,特别是Pete Darcy、Karen Ruppert、上述所有人以及Betsy Dileria,没有他们的帮助,本书的出版简直是不可能的。

最后,我要深深地感谢在过去的几年里,所有学习芳香疗法和按摩的学生们和顾客们。他们始终是我最重要的老师。我同样也要感谢那些生活在欧洲、美国的给予我爱和支持的所有朋友们。

前言

我作为一名专业按摩治疗和芳香治疗师,以及一名按摩学校按摩专业的教师,长期以来一直在寻找一本理想的教科书。虽然市场上有几十种芳香疗法的书出售,但我感到其中没有一本能令人满意地回答我的学生们每天在课堂上提出的实际问题。这些问题通常直接涉及按摩实践。比如,怎样根据不同油品的成本向顾客收费?应该用多大浓度的香精油?可以让顾客把产品带回家使用吗?对待一种病(如纤维性肌痛)应该如何配兑香精油?这类问题的可靠、有用的答案应来自多年从事芳香按摩疗法的实践经验。

美国正在探索全新的保健医学方式,而按摩和芳香疗法受到了人们普遍的欢迎。根据美国按摩治疗协会的统计,在过去的12个月里,有80%的成年人接受过按摩治疗。尽管我手头没有准确的资料,但是,职业按摩治疗师一致认为接受芳香治疗的顾客数量在明显增长。事实上,在美国和其他讲英语的国家(如英国和澳大利亚)里,存在着大多数职业芳香治疗师开始持证经营芳香按摩的现象。然而,在芳香疗法和按摩治疗方面,到目前为止鲜有以亲身实践为基础的专业书问世。为此我特写本书,着重讲述专业按摩治疗师或学生关注的问题,以满足他们的专业需求。

有兴趣从事芳香疗法的按摩医师们想从按摩通俗读物中获得知识,可这些通俗读物中的内容,往往不能特别切实地适合按摩治疗师们的专业需要。它们不能涵盖对于芳香按摩治疗至关重要的诸多项目,比如价格、浓度、调制,怎样为顾客讲述产品的性能、安全性,顾客的评估以及如何处理在按摩实践中常见的严重病症。本书恰恰填补了这方面的空白,以实用的形式将芳香疗法和单纯按摩这两个不同的领域有机地结合在了一起,忙碌的专业人士和在校学生阅读了本书便可得到立竿见影的收获。得益于我

多年的工作和教学经验,书中的许多资料得到了进一步完善和试验。现将这些资料设计成为这本教科书,供芳香疗法的教师用于教学,也可供按摩治疗师或者学生自学使用。因为本书是为现在的和将来的职业按摩师而写的,它的读者应该是此前已经接受过按摩技术或相关学科专业知识(如运动医学、解剖学和生理学)的全面培训,因此,我不想在本书中深入涉及这些内容。本书的重点是芳香疗法及其在按摩实践中的应用。

对于按摩师工作中遇到的很多问题,可以用芳香疗法进行有效的治疗。但是重要的是要记住,芳香疗法是一种辅助的健康治疗方法。对于本书各章节中所述的较为严重的病症,切勿将芳香疗法作为首要的治疗方法。芳香疗法有助于缓解各种症状,但不期望用它替代常规的治疗。

本书的结构

全书被分成五篇。第一篇:香精油(第1~6章)。首先在第1章简要介绍了芳香疗法的定义,探索了世界各地芳香疗法的不同使用形式,提供了芳香疗法的历史背景和来龙去脉,研讨了芳香治疗师的执业范围。随后4章构成了芳香疗法的重要的基础知识部分,内容包括芳香植物的种植,香精油的提取方法、采买和储存,芳香疗法怎样对头脑和身体产生作用,香精油的化学性质。第6章描绘了50种香精油的概况,提供了有关传统应用方法、安全事项和在按摩中的有效使用方法。这50种香精油按英文字母顺序排列,以便参考使用。

第二篇:应用事项(第7~11章)。主要阐述如何安全有效地使用香精油,其中研讨了适用于专业按摩场所的芳香应用、计量与稀释、载体、安全事项以及在调配复方香精油时怎样综合考虑治疗目的与愉悦

舒适。

第三篇:芳香疗法按摩(第12~14章)。本篇循序渐进地讲述了典型的芳香按摩疗程,包括必要的用品和设备,怎样进行有关芳香治疗的探问,怎样选择香精油,如何为芳香按摩疗程、为适合让顾客带回家用的油品收费等。

第四篇:顾客问题(第15~24章)。首先用一章的篇幅讲述压力问题,包括压力怎样对身心产生影响、怎样利用芳香疗法缓解压力。随后的几章分别阐述身体各个系统,并提供有关如何使用芳香疗法缓解各种病症的信息。

第五篇:特殊问题(第25~26章)。这里特别提出了对老人的关爱和生命临终关怀问题,在这两个时期常常需要有关香精油的专业应用知识。

使用本书指导

为按摩治疗师所写的这本《芳香按摩疗法》,设计成为一本教科书,可让读者系统学习芳香按摩知识。每一部分内容都以前一部分内容为基础,从第一篇之芳香疗法的基础理论知识,到第二篇之趋于实际的安全使用知识,再到第三篇之实用的芳香疗法过程,然后结束于第四篇和第五篇之解决具体问题的方式方法。

第二篇和第三篇适用于实施专业按摩疗程之前,或在课堂或与朋友、同事一起进行的实践,各项活动都配有指导性的练习题以加强理解和精通不同的技术。如果用作教材,第三篇可以分几次在课堂里学习,当然要在教师的指导下进行。

第四篇,各章的基本结构相同,均含下述内容:

- 身体某系统及其功能概述;
- 芳香疗法对该系统的作用;
- 按摩医师在实践中可能遇到的具体问题和病症,以及为缓解症状最适用的香精油及应用方法;
- 在现实生活中应用芳香疗法的若干病例研究。

第四篇和第五篇可以用作芳香治疗师的参考材料,尽管他们已经看过本书,但工作上还有以备不时之用的需要。

其他教学功能

本书每一章都有内容要点、小结和复习题,这些要素有助于阐明和强调书中的新材料,图片进一步说明了当前行文陈述的概念,关键词用黑体强调并在引出时给予解释。

本书还包括两个附录:

- 各章复习题的答案;
- 有关各种病症的治疗指南,介绍了最适宜缓解病症的香精油,供读者应用中参考。

有关“香精油”的说明

词汇“香精油”(偶尔也称为“挥发性油”)贯穿于本书以描述不同种类的芳香提取物。严格地讲,香精油只不过是一种特定提取方法的某种产物,而其他芳香提取物具有不同的名称。然而,为易于使用,以“香精油”笼统表述芳香疗法中常用的绝大部分芳香提取物。

Ingrid Martin

目 录

总目录

第一篇 香精油 1

- 第1章 芳香疗法简介 1
- 第2章 从植物中提取香精油 9
- 第3章 香精油的采购和储存 18
- 第4章 香精油对身体的作用 26
- 第5章 香精油的化学性质 33
- 第6章 各种香精油概述 45

第二篇 应用事项:如何使用香精油 137

- 第7章 按摩室中的用法 137
- 第8章 计量与稀释 145
- 第9章 载体 151
- 第10章 香精油的安全性 161
- 第11章 香精油的调配 171

第三篇 芳香疗法按摩 177

- 第12章 芳香疗法按摩的用品和设备 177
- 第13章 芳香疗法的探问和治疗 183
- 第14章 顾客在家进行的芳香疗法 190

第四篇 顾客问题 195

- 第15章 压力 195
- 第16章 肌肉骨骼系统 203
- 第17章 心血管系统 214
- 第18章 淋巴系统 221
- 第19章 神经系统 226
- 第20章 免疫系统 235
- 第21章 体被系统 243
- 第22章 女性生殖系统 250
- 第23章 呼吸系统 258
- 第24章 消化系统 266

第五篇 特殊问题 271

- 第25章 对老人的关爱 271
- 第26章 临终关怀 277

附录A 复习题答案 282

附录B 治疗疾病与使用香精油指南 288

扩展的目录

第一篇 香精油 1

第1章 芳香疗法简介 1

- 芳香疗法的定义 2
 - 草医学和芳香疗法 2
- 治疗效果 2
- 不同形式的芳香疗法 3
 - 整体芳香疗法 3
 - 医疗性芳香疗法 3
 - 临床芳香疗法 4
 - 传统疗法的融合 4
- 历史的回顾 4
- 按摩与芳香疗法的结合 5
- 执业范围 6

第2章 从植物中提取香精油 9

- 香精油在芳香植物中的作用 10
- 芳香植物的生长和收获 10
- 香精油的提取方法 11
 - 蒸馏 11
 - 溶剂萃取 13
 - 二氧化碳萃取 13
 - 冷榨 13
 - 脂吸 14
 - 浸渍 14
- 水溶胶 15

第3章 香精油的采购和储存 18

- 采购指南 19
 - 找一家信誉好的供应商 19
 - 查阅基本信息 20
 - 学一些术语 21
 - 向供应商提问题 22
 - 用好你的嗅觉 23
- 储存指导 23
 - 香精油变质的原因 23
 - 保鲜措施 24

第4章 香精油对身体的作用 26

- 吸入：气味和嗅觉系统 27
 - 嗅觉通道 27
 - 气味对大脑的影响 27
 - 气味对激素分泌的影响 28
 - 嗅觉和情感 28
- 通过皮肤吸收香精油 29
- 影响吸收的因素 30

第5章 香精油的化学性质 33

- 了解化合物 34
- 植物中化合物的产生与构成 34
 - 含碳化合物 35
- 香精油中各组分的化学类型 35
 - 烃 35
 - 醇 36
 - 酚 37
 - 醛 38
 - 酮 39
 - 酯 39
 - 内酯 40
 - 醚 40
 - 氧化物 41

第6章 各种香精油概述 45

第二篇 应用事项：如何使用香精油 137

第7章 按摩室中的用法 137

- 外涂香精油 138
 - 放松性按摩 138
 - 医疗性按摩 138
 - 运动性按摩 139
 - 徒手淋巴引流 139
 - 极性疗法和能量疗法 139
 - 热石块按摩 139
 - 指压按摩和反射疗法 140

- 面部按摩 140
- 预先配制或因人而异专配复方香精油 140
- 其他使用方法 140
 - 冷敷和热敷 140
 - 足浴和手浴 141
 - 扩散器 142
 - 喷壶 143
- 第8章 计量与稀释 145
 - 计量 146
 - 成本核算 146
 - 稀释 147
 - 计算浓度 147
 - 选释浓度 148
- 第9章 载体 151
 - 什么是载体 152
 - 载体的选择 152
 - 油 152
 - 油的特性 153
 - 油的榨取 154
 - 油的外用 155
 - 基油 155
 - 乳液 157
 - 乳液的成分 158
 - 乳液的安全性 158
 - 自制乳液 158
 - 油膏 159
- 第10章 香精油的安全性 161
 - 研究香精油安全性的意义 162
 - 香精油的个体反应 162
 - 科学试验和临床案例 162
 - 影响安全的因素 163
 - 使用方法 163
 - 外涂 163
 - 水疗法 165
 - 吸入疗法 165
 - 顾客 166
 - 儿童、老人和有敏感皮肤的顾客 166
 - 孕妇 166
 - 癫痫患者 167
 - 高血压患者 167
 - 潜在毒性 167
 - 光致敏作用 167
 - 香精油与药物的交互作用 167
 - 化学型 168
 - 纯度和新鲜度 168
 - 顾客皮肤受刺激和过敏的处理 168
 - 斑点试验 168
- 第11章 香精油的调配 171
 - 芳香的调配 172
 - 了解香精油的性质 172
 - 准备开始 174
 - 香首-香体-香尾调配法 174
 - 医疗性调配 174
 - 协同作用 174
 - 化学调配 175
 - 依植物取用部位的调配 175
 - 顾客参与调配过程 175
- 第三篇 芳香疗法按摩 177
- 第12章 芳香疗法按摩的用品和设备 177
 - 工作场所 178
 - 同事和顾客 178
 - 按摩室 178
 - 用品和设备 179
 - 载体 179
 - 瓶和罐 179
 - 碗 180
 - 其他物品 180
 - 香精油的标准配置 180
 - 根据具体业务确定香精油 181
 - 安排空间和管理油品 181
- 第13章 芳香疗法的探问和治疗 183
 - 探问 184
 - 皮肤敏感性 184
 - 过敏反应 184
 - 服药情况 184
 - 承受压力的程度和感情问题 184
 - 对香气的偏好 185
 - 建立病历 185
 - 选择治疗用的香精油 185

选择的指导原则	185
治疗	186
治疗方法的选择	186
时间的安排	188
芳香疗法的收费	188
第14章 顾客在家进行的芳香疗法	190
向顾客提供家用治疗油	191
家庭中的应用	191
对顾客的指导	192
第四篇 顾客问题	195
第15章 压力	195
什么是压力	196
压力的影响	196
警报:短期的影响	196
适应和衰竭:长期的影响	197
处理压力	197
缓解症状	197
病例研究15.1:肾亏	198
降低压力水平	198
强化神经和免疫系统	199
与压力有关的特殊问题	199
失眠	199
慢性疼痛	199
情感问题	200
病例研究15.2:惊慌的疾病发作	200
不健康的应对压力行为	201
第16章 肌肉骨骼系统	203
肌肉骨骼系统概述	204
危险因素	204
芳香疗法对肌肉骨骼系统的作用	205
肌肉骨骼系统的常见问题	205
炎症的程度	205
意外受伤	205
锻炼后的肌肉疼痛	206
拉伤、扭伤和关节脱臼	206
病例研究16.1:阿基里斯跟腱断裂	206
骨折	207
椎间盘下垂或突出	207
过劳性损伤	208
摩擦和慢性炎症	208
腰痛	208
肌肉张力亢进	208
紧张性头痛	208
颞下颌关节功能障碍	209
关节炎	209
类风湿性关节炎	209
病例研究16.2:类风湿性关节炎	210
骨关节炎	210
痛风	210
硬皮病	210
其他肌肉骨骼问题	211
纤维性肌痛	211
绞痛和痉挛	211
第17章 心血管系统	214
心血管系统概述	215
危险因素	215
芳香疗法对心血管系统的作用	216
心血管系统的常见问题	216
高血压	216
心绞痛	217
心律不齐和心动过速	217
循环障碍	217
病例研究17.1:循环障碍	217
动脉硬化	218
静脉曲张	218
病例研究17.2:静脉曲张	218
瘀伤	219
第18章 淋巴系统	221
淋巴系统概述	222
危险因素	223
芳香疗法对淋巴系统的作用	223
淋巴系统的常见问题	223
水肿	223
病例研究18.1:水肿	224
脂肪团	224
第19章 神经系统	226
神经系统概述	227
危险因素	227
芳香疗法对神经系统的作用	228

神经系统的常见问题 229	经前期综合征 253
神经痛 229	病例研究22.1:经前期综合征 253
带状疱疹 230	孕期的相关问题 254
病例研究19.1:带状疱疹 230	更年期的相关问题 255
麻痹 230	
病例研究19.2:贝尔麻痹 231	第23章 呼吸系统 258
偏头痛 231	呼吸系统概述 259
癫痫 231	危险因素 259
帕金森病 232	芳香疗法对呼吸系统的作用 259
早老性痴呆 232	呼吸系统的常见问题 261
多发性硬化 233	鼻窦炎 261
	呼吸系统过敏(枯草热) 261
第20章 免疫系统 235	病例研究23.1:枯草热 262
免疫系统概述 236	哮喘 262
危险因素 236	病例研究23.2:哮喘 263
芳香疗法对免疫系统的作用 236	慢性阻塞性肺疾病 263
免疫系统的常见问题 238	囊性纤维化 264
免疫力低下 238	
病例研究20.1:免疫力低下 238	第24章 消化系统 266
自身免疫病 239	消化系统概述 267
慢性疲劳综合征 239	危险因素 267
过敏反应 240	芳香疗法对消化系统的作用 268
念珠菌病 240	消化系统的常见问题 268
病毒性感染 241	肠易激惹综合征 268
	病例研究24.1:肠易激惹综合征 269
第21章 体被系统 243	炎性肠病 269
体被系统概述 244	便秘 269
危险因素 244	
芳香疗法对体被系统的作用 244	第五篇 特殊问题 271
体被系统的常见问题 245	
瘢痕 245	第25章 对老人的关爱 271
病例研究21.1:陈旧性瘢痕组织 246	衰老的影响 272
烧伤 246	早衰 272
皮炎/湿疹 247	芳香疗法对老人的作用 272
牛皮癣 247	衰老时的常见问题 273
病例研究21.2:牛皮癣 247	受伤与愈合缓慢 273
	尿路感染 274
第22章 女性生殖系统 250	糖尿病 274
女性生殖系统概述 251	消化系统问题 274
危险因素 252	病例研究25.1:便秘 275
芳香疗法对女性生殖系统的作用 252	疲倦 275
女性生殖系统的常见问题 252	病例研究25.2:疲倦 275
痛经 253	

第26章 临终关怀 277

芳香疗法在临终关怀方面的应用 278

压疮 278

恶心与无食欲 279

病例研究26.1:恶心 279

难闻的气味 279

皮肤问题 279

情感问题 280

病例研究26.2:沮丧 280

附录A 复习题答案 282

附录B 治疗疾病与使用香精油指南 288

第一篇 香精油

第1章 芳香疗法简介

芳香疗法的定义

草医学和芳香疗法

治疗效果

不同形式的芳香疗法

整体芳香疗法

医疗性芳香疗法

临床芳香疗法

传统疗法的融合

历史的回顾

按摩与芳香疗法的结合

执业范围

最近十几年来,芳香疗法以惊人的速度发展和成长,得到了广泛的普及、承认和采用。现在已经被接纳为一种合法的补充医疗手段,无论是在欧洲还是在美国,越来越多的医院和诊所都开设了这种治疗。许多按摩诊所和Spa馆都提供芳香按摩治疗,而且在药房和健康食品店里的许多商品的标签上,也都印上了“芳香疗法”的字样。然而,芳香疗法本身却经常遭人误解。许多人对芳香疗法存在着无知的偏见,而这种偏见,与受过训练的治疗医师所实行的真正芳香疗法相去甚远。有些人以为,芳香疗法不过是用香味蜡烛、干花薰香罐,让人闻闻香味帮助放松而已。

芳香疗法的治疗医师,不仅仅要向人们简要介绍相关知识,而且经常要花很多时间对人们进行纠正错误认识的再教育,因为在某种程度上,化妆品和化妆用具公司的促销宣传,使人们对芳香疗法留下了一点奢华的印象。这就像《芳香疗法国际月刊》的编辑Bob Harris所说的:“普及、通俗以及时不时还要来一点的轰动效应,这些把芳香疗法当成商品来宣传的促销手段,都掩盖并损害了芳香疗法潜在的医疗价值。”^[1]

芳香疗法的定义

芳香疗法是把从芳香植物中提取的香精油用作医疗目的的治疗方法。接下来的问题就是:什么是芳香植物?使用哪些香精油?治疗步骤有哪些?

芳香植物是指其中至少有一部分含有特殊香气的植物。数千年来,人们一直把芳香植物用于烹饪、治疗以及宗教仪式等。当然,并不是所有植物都是芳香植物,蒲公英和郁金香就是例子。它们的花也带有淡淡的香气,但并没有特殊的可以分辨出来的香气,也就是说,如果我们闭上眼睛,无法从香气中把蒲公英和郁金香区别开。另外一些植物材料,例如成熟的苹果和梨,具有浓烈的、独具个性的香气,但是在它们内部并不存在挥发性油,或者说无法用提炼其他芳香油的常规方法,从它们那里提炼出香精油来。因此,对于芳香疗法来说,当我们提到芳香植物,就是指那些在整个植物王国中只占一小部分的植物,它们具有独特鲜明的香气,并且可以提炼出香精油来。

草医学和芳香疗法

不少执业者都把芳香疗法当作草医学的一个分

支。这样做有很多理由,因为许多芳香植物(例如迷迭香和刺柏)既是各种文化背景的草医们的标准用药,也可应用于芳香疗法。但是许多在芳香疗法中常用的植物(例如雪松和天竺葵),就不是草医们的用药,而它们的药性也不十分清楚。

在草医学中,药物的提取是通过在水(水煎剂或浸泡剂)中或在酒(酊剂)中的浸渍而实现的。但是,在芳香疗法中所用到的提取物,则是通过蒸馏(香精油)、溶剂萃取(净油)、二氧化碳萃取(二氧化碳净油),或者是冷榨(冷榨油、香精)提取出来的。提取方法的不同,导致产品化学成分的不同。所以,当我们比较草药提取物和芳香油的用途或安全性时,可能产生误导甚至是有害的。现在有关香精油的许多资料是直接来自草药书上抄下来的,鉴于二者提取方法不同,结果是其中有些描述可能会出偏差。

使用草药提取物和使用芳香油的方法也不相同。虽然草药提取物有时也用于局部的外用治疗(例如治疗皮肤病或者缓解肌肉或关节疼痛),但是草药治疗的标准用法却是内服,也就是口服。然而在芳香疗法中,芳香油完全是外用,即使是治疗身体内部的疾病(例如消化不良或者痛经),也是要靠外用香精油来治疗。这种使用方法上的不同,带来了实质上的不同,也就是说物质对身体的影响方式不同,随之其剂量和安全使用注意事项也都不同了。

治疗效果

到底什么叫做治疗?有不少书论述过这个题目。也许我们可以这么说,治疗就是改善生命质量,其中包括身体的、心理上的和情感上的改善。芳香疗法在所有领域中都已经表现出了有益的效果,这种疗法也因此而被认为是一种真正的全面的治疗艺术。广泛的研究证明了香精油在身体治疗方面的效果。以治疗慢性细菌感染的芳香疗法为例^[2],我们可以看到某些芳香物质具有镇痛的效果,而另一些则具有消炎的特性^[3]。无论是医院的门诊还是私人开业的诊所,都有足够的证据表明,香精油对身体有疗效。任何人把未经稀释的薄荷香精油直接涂在皮肤上,都会体验到一种强烈的凉意,而一些牙痛患者在试过丁香香精油以后,也会立即相信它的镇痛效果。

香精油对于心理和情感方面的影响,从20世纪早期就开始有研究和记录了。上世纪20年代,两位意大利内科医师,Gatti和Cayola,出版发表了他们就芳