

昔

尚锦 *Style* 系列4

尚锦文化

草本芳疗

Aromatherapy

手册

芳香疗法 & 香药草方



陈秀丽 著



中国纺织出版社

第 1 卷

校本教材 系列 手册



校本教材系列手册

第 1 卷

图书在版编目(CIP)数据

草本芳疗手册/陈秀丽著. —北京: 中国纺织出版社, 2005.1

(尚锦Style系列)

ISBN 7-5064-3255-2/TS·1927

I.草… II.陈… III.植物香料-保健-方法

IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第129135号

《草本芳疗生活全书》陈秀丽著

本书中文简体版经台湾尚书文化事业有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2004-6302

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 傅 颖

装帧设计: 王 欣 责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

电话: 010-64160816 传真: 010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2005年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/32 印张: 6

字数: 200千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

尚锦 *Style* 系列4



草本芳疗手册

A r o m a t h e r a p y

陈秀丽 著



中国纺织出版社

Contents 目录

认识香药草疗法&芳香疗法

■ 香药草医学探索/5

香药草具有医疗食用价值/5
植物疗法自然不伤身/5

■ 香药草的妙用/6

需由专家指导使用/6
产品多样 选购宜审慎/7

■ 开启芳疗首部曲/8

认识精油/8
植物激素是植物灵魂/8
正确认识 健康使用/9
精油的萃取法/11
如何挑选芳疗精油/12

■ 芳香疗法的妙用/14

香薰法/14
吸入法/15
按摩法/16
水疗/17
灌注法/18
漱口及内服法/18
喷剂/19

■ 优质芳疗的终部曲/20

认识植物油/乳/20
常用的芳疗专用植物油功能/用法表/22



实行芳香疗法VS. 香药草生活方

■ 柑橘类

佛手柑Bergamot F.C.F./24
葡萄柚Grapefruit/30
柠檬Lemon/35
苦橙Orange bitter/40
甜橙Orange sweet/45

■ 花香类

茉莉Jasmine/49
卷心玫瑰&粉红玫瑰
Rose cabbage, Rose damask/53

■ 洋甘菊类

金盏花Calendula, Marigold/60
罗马菊Chamomile Roman/65

■ 香草香类

甜罗勒Basil sweet/70
薰衣草Lavender/76
柠檬草Lemongrass/82
甜马乔莲Marjoram sweet/87
香蜂草Melissa true/92
欧薄荷Peppermint/98
迷迭香Rosemary/105
普通鼠尾草Sage common/112
甜百里香Thyme sweet/118

■ 大树类

丁香花苞Clove Bud/124
杜松莓Juniper Berry/129

■ 传统香味类

黑胡椒Blackpepper/135

肉桂Cinnamon/139

甜茴香Fennel sweet/143

姜Ginger/150

肉豆蔻Nutmeg/155



芳香疗法VS. 各大系统症状

■ 呼吸系统/161

- ◆ 预防感冒/调理慢性呼吸道疾病/顺畅呼吸/净化空气
- ◆ 护理感冒/舒缓流行性感冒时的不适/缩短感冒时间

■ 消化系统/166

- ◆ 平日促进消化/肠胃保养/强肝
- ◆ 调理便秘
- ◆ 急性肠胃炎时

■ 生殖&泌尿系统/170

- ◆ 经期调理/生殖器官组织护理
- ◆ 怀孕时/抗恶心、消化不良
- ◆ 生产后/子宫修护保养/泌乳调理
- ◆ 泌尿组织保养/调理急慢性膀胱炎、尿道炎

■ 关节&循环系统/175

- ◆ 关节炎、风湿痛、痛风防护/肌肉调理
- ◆ 关节炎、风湿痛发作期
- ◆ 强化循环/抗贫血/增进体能
- ◆ 心脏功能衰弱/调理心悸

■ 肌肤异常/180

- ◆ 调理敏感及过敏肤质/改善肌肤炎症/强健肤质

- ◆ 护理蚊虫咬伤及烫伤/预防口角炎、喉炎

■ 体雕瘦身/182

- ◆ 幼童调理肠胃/消脂
- ◆ 成年人增进排毒、抗发胖

■ 净化口腔/183

- ◆ 抗牙痛/口角炎、喉炎
- ◆ 洁净口腔/去舌苔/强健牙床

■ 提神醒脑/184

- ◆ 增进活力、脑力/平顺心情
- ◆ 调和心情/融洽气氛、提神/净化空气

■ 心灵调和&解压/188

- ◆ 心灵和谐/顺畅喉咙、气管组织/抗头痛
- ◆ 解压、放松/调和气氛/安眠

■ 其他/191

- ◆ 消除狐臭
- ◆ 驱除蚊虫

Aromatherapy

认识香药草疗法 & 芳香疗法





Herb



香药草医学探索

大约在公元前2600年，埃及人即运用杜松、小豆蔻、乳香、欧薄荷、肉桂等香药草与树脂来制成香丸，用作拜神祈福的“香”、强身解忧的“药”及增进魅力的“香水”。埃及人善用香药草的文化还深深影响着古希腊人与罗马人，孕育了希腊两大名医希波克拉底(Hippocrates)、狄奥司哥底(Dioscorides)，尤其是狄奥司哥底所著的《草本经》(Materia Medica)已成为现今研读西方香药草学者必读的宝典。

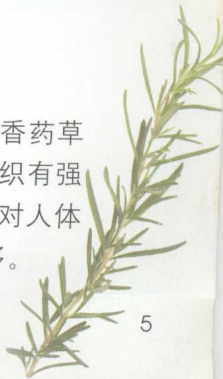
香药草具有医疗食用价值 Value for eating

香药草原文为“Herb”，又称“草本”，泛指一切具有医疗、食用价值或富含芳香性(香气味)的植物，或植物某疗效部分亦或植物某精萃成分。所以，海藻、香菇因具医疗、食用性乃属草本；纯天然精油(不同于人工合成的香精)因为萃取于芳香性植物的香气部分(花、叶、种子等)，亦属草本；植物所分泌的树脂、植物油(葵花籽油、橄榄油等)是收集或萃取于植物某部分，因此也属草本。运用这些草本来疗理体质就称为“草本医学”，又称“香药草医学”。

西方的香药草医学除了运用传统生长于西方的植物以外，也包括东方传至西方的药草，如肉豆蔻、肉桂、丁香等，尤其是中医学中的植物疗法及古印度的梵文医学也有部分融合于西方的香药草医学内。

植物疗法自然不伤身 No harm

19世纪之后，由于化学药物(即西药)的发明及大量运用，香药草医学被人们所淡忘及舍用，但因西药的强药性，对人体细胞组织有强烈的破坏性，使得西方人士逐渐肯定草本植物的天然疗法，它对人体细胞组织具有很好的理疗性，但对人体的伤害却比西药少了许多。





香药草的妙用



香药草富含药理成分，建议使用时要多听专家的指导！

许多香药草属于芳香植物。芳香植物指的是富含香气的植物，如果此芳香植物所萃出的精油适用于芳香疗法，又可称此香药草为芳疗植物。因为适用于芳香疗法的精油必须具备温和、对皮肤无刺激及较适合人体长期使用的特性，所以香药草中的精油往往是其最重要的疗理成分之一。

需由专家指导使用

Medicine



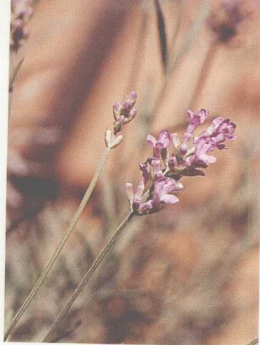
在香药草中另有些有丰富药理作用的成分，例如水果、茶叶中的单宁酸，在迷迭香叶等许多香药草植物中也含有，单宁酸可强化细胞组织黏结性，能缓解腹泻及内脏出血。又如香豆素具有抗血液黏结性，因此含有香豆素的香药草如甜车叶草，可抗血栓，有清血块效用，但通常含有此类成分的香药草必须经由专家指导才能使用。另外许多香药草如洋甘菊、金盏花中含丰富的黄酮，可抗痉挛、强化循环、强心，并有利尿及降血压功能。



许多香药草中的苦味分子也有很好的强身保健之效，不但能促进消化，还能助肝脏排毒，香药草中的生物碱有镇痛、解压功能，但过量使用含此成分的香药草会刺激脑神经。具有此类成分的香药草如溪谷百合、毛地黄等，必须在专家指导下才可使用。

因此，香药草医学的运用方式因香药草成分、特性的不同，有不同的运用类型，其中最常见是香药草茶。目前我们可在市面上见到许多种干燥香药草，买回家后须置于密闭玻璃容器内且避免日晒，可用来冲泡成茶。即取一中茶匙(约10毫升)容量的干香药草置于杯内，再用150~200毫升的开水来冲泡，加盖浸泡10~15分钟，趁热饮用，一日可饮2~3次。要注意的是，香药草往往含有大量精油，并不一定适合如熬制中药般来煎煮，否则精油分子会消失掉。





Choose carefully



认识香药草疗法&芳香疗法

产品多样 选购宜审慎

泡制香草茶时，如果没有专家指导，通常只选用1~2种香草来冲泡较安全。当然香药草茶的品质也十分重要，除了产区外，是否经由有机栽种、手工采收及低温烘干也会影响疗效。在西方国家，有不少香药草商已采用有机方式来栽种及处理香草。此外，可购买草茶专家配制好的复方茶，用来调理体质，应更具疗效，因为复方的香草茶是经由两种以上的香药草配制，疗效往往较强，对身心的调理更有益。

当然，也可购买用药草所制的胶囊和锭剂。胶囊是装入已磨成粉末状的香药草，而锭剂是将粉末状的香草与植物性胶质溶和后，再制成糖果型的软糖。此外，由香药草与酒精浸泡后所得液体药草品称为酊剂，在国外的药妆店也有销售。不论是纯香药草成分的胶囊、锭剂或酊剂，内服都十分便利，但由于具有药理性，须遵照包装上的指示来服用，对于敏感人群（如孕妇、幼儿）还必须在专家指导下服用才安全。



除此之外，还有适合外用、有护肤性的纯药草成分所制成的药草膏（霜），但这些并不同于只含药草味的霜类、洗发精或洗面乳等（通常含人工合成的成分，并非纯药草成分）。另外在药草店内或国外具合格证照的芳疗师处，也可买到适用于芳香疗法的精油。在国外，精油已被视为香药草类的产品，与其他类药草品已逐渐成为西方人士日常生活中常备的保健品。



你一定要知道的...

香药草小笺言*关于低温烘干

这种烘干法用加热器在低温下将采收后的新鲜香药草烘干，能保留精油成分，但较耗时耗力。



开启芳疗首部曲

认识精油

Get to know essential oil

芳香疗法是借纯天然精油的运用，来改善人体生理、心理及精神的健康。在本单元所要认识的精油，是早已运用于芳疗的纯天然精油，可从两个角度来认识它，首先就从植物的生物功能谈起吧！

植物激素是植物灵魂

Plant hormone

植物特有的香味有不同的生物功能，举例来说，天竺葵花叶的香味可驱散蚊虫；茉莉花的香味可招蜂引蝶以采集花粉；而柠檬果实的香味则易引导周遭的果树开花结果。所以在植物学上，植物的香气——“芳香分子”犹如植物生存的酶、催化剂，让植物生气盎然，又称为“植物激素”。它不但维持了植物的繁衍，并能展现出植物不同的生物功能，让每一株植物有不同的个性表现。

将植物香气部位萃出精油，可用于维护人们的生活与健康。乳香精油萃取于乳香树干所分泌的树脂，可保护植物本身免于病虫害侵袭，用于人体则是一种很好的天然抗氧化剂，能有效对抗人体自由基，同时又能防治癌症。因此，纯天然精油不但富有植物的纯香美味，还深具药草性，可调理人体的生理及心理。



从化学的角度来看，纯天然精油属于芳香性挥发油，含有大量的萜、酯、醛、酮、醇、酚和酚醚类等芳香物质。

从芸香科(柑橘类)及松杉科(松树类)植物萃出的精油，含有大量萜分子。芸香科植物如柠檬、橙、橘的精油中含有大量的柠檬萜，具有温和的抗病毒性；而松杉科植物如针叶松、杜松、丝柏的精油含有大量的针叶萜，具有温和的



抗腐性。普遍来说，精油中各类萜分子具有较温和的疗理性，为保健型的芳香分子，闻其香气也可使情绪为之一振，具清新身心的效用。

酯类中最常见的是沉香酯，在薰衣草及欢乐鼠尾草精油中含有大量的沉香酯，酯类通常具抗感染性、细胞修护性，具有镇静、忘忧的功能。



Aromatic

正确认识 健康使用

精油中的醛最常见的有香茅醛、柠檬醛、橙花醛。香茅醛及柠檬醛大多含于柠檬味的精油中，如香蜂草、柠檬、柠檬草、香茅等。醛通常都有镇静性及抗炎性，在情绪上有解压、提神效用，但容易刺激皮肤，使肌肤易敏感、发痒。

醇是所有芳疗精油中最具实用价值的成分，具有抗感染、抗病毒性且低刺激性，有运用安全的特点。常见的醇分子有沉香醇，而紫檀木及薰衣草即含有大量沉香醇，玫瑰、天竺葵的精油中含有大量香茅醇。

另外，酮及酚或酚醚都有强刺激性，使用不当易对人体有副作用。一般而言，酮都具有祛瘀性、化痰性及降温性，像茉莉精油中的茉莉酮就可退烧、抗体质虚热，也具有忘忧解压之效；但普通鼠尾草及艾草中的酮却会导致流产！至于酚或酚醚则具有强防腐性、杀菌性及振奋神经效用，易刺激皮肤，因此含有大量酚或酚醚的精油并不适合长期或大量使用，如丁香精油就含有大量的丁香酚，使得丁香精油具强抗病毒性及杀菌性，并刺激皮肤。同时，含大量酚或酚醚的精油也不适用于香薰、吸入及长期用来香疗心理情感问题。





我们可按芳疗精油中的成分种类来说明。

芳疗精油成分	芳疗须知 常见于哪些家族(科)	常见于哪些精油	是否适合长期使用	注意事项
萜	芸香科	柑橘类	V (适合保健)	大量使用易刺激皮肤
	松杉科	松树类	V (适合保健)	同上
酯	分布于不同科植物精油中	佛手柑、欢乐鼠尾草、薰衣草、罗马菊、甜马乔莲等	甜马乔莲、欢乐鼠尾草、薰衣草适用于高血压体质 ○	大量使用时易使精神松弛
醛	禾本科	香茅、柠檬草	○	大量使用可降血压，易刺激皮肤
	柠檬味精油	香蜂草、柠檬	○	同上
醇	分布于不同科植物精油中	玫瑰、天竺葵、薰衣草、檀香木、紫檀木、胡萝卜籽等	○	含醇量高的精油常有独特的药理功能
酮	分布于不同科植物精油中	甜小茴香、茉莉、普通鼠尾草、黑胡椒等	○	黑胡椒及普通鼠尾草具有升压作用；甜茴香及茉莉使用过量会有麻醉、降低体温效用
酚或酚醚	分布于不同科植物精油中	丁香花苞、肉桂叶、百里香等	X	通常含酚类精油可在感冒或身体发炎时适量使用

*备注：V：适合 X：不适合 ○：适合但须小心运用

*常见于柑橘类及松杉类的萜类，大量用于肌肤易造成皮肤敏感，过量使用后再曝于阳光下，皮肤也易晒伤，称为阳光敏感性。

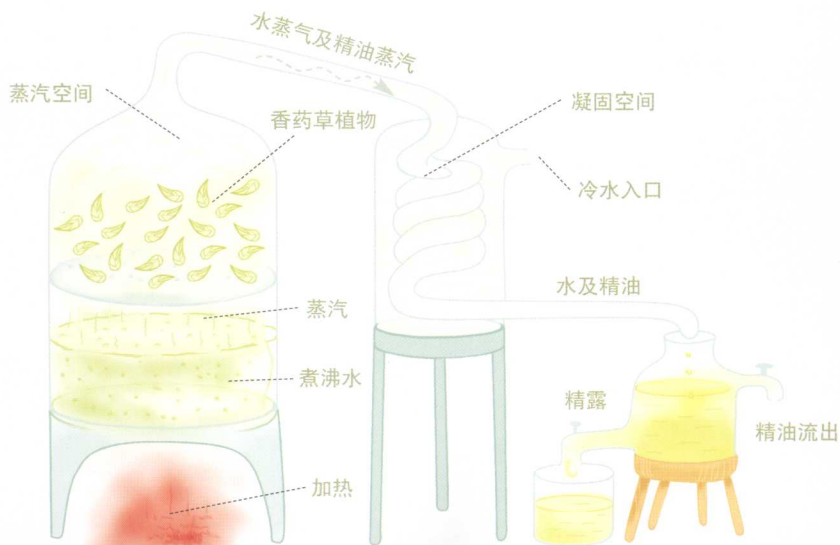
精油的萃取法

用于芳香疗法的精油萃取方式大部分是蒸馏法，萃取过程是把植物的香气部分如花、叶等放入蒸馏容器内，而后加热，蒸出植物内液体形成的水蒸气及香气分子产生的精油蒸汽（香气），蒸汽经过冷凝后，即液化形成精油及植物内的水（俗称精露）。芸香科植物（如柠檬、甜橙、葡萄柚等柑橘类）易萃出精油的部位在果皮，其萃取的方式是将果皮压榨后，再经过滤分出果汁与精油，称为压榨法。



而对于花瓣中富含精油的品种，如茉莉、百合、夜来香等，由于分子结构较大，无法由传统的蒸馏法及压榨法萃取（但目前玫瑰已可由传统蒸馏法萃出精油），而改采取溶剂萃取法，即将花瓣置于乙烷或醚及酒精等溶剂中，多次低温蒸馏以除去溶剂，最后就会萃取出较固化不易流动的精油。此类精油花香味浓郁，但还含有3%溶剂，通常用于制造高级香水。

萃取精油的蒸馏法





如何挑选芳疗精油 How to choose

用于芳疗的精油在化学领域里可称作芳香性挥发油。由化学合成的精油用于工业，称为工业精油，也可称作芳香性挥发油，大部分用于香精工业如香水、室内芳香剂的制造及香料添加剂等。因此，如遇到精油含量甚少的挥发性香气品(不论是人工化精油或纯自然精油成分)，只要其含量低于10%且添加大量的溶剂(如异丙醇)及稀释剂(如蒸馏水)，此香气品就称为“工业香精”，可用作室内芳香剂(原为除臭剂)，却绝不可用于芳香疗法。这种香精不但没有调理身心的功效，反之，吸入过多含有异丙醇的香精品还易刺激神经系统而危害身心。

精油为高精萃物，因此只要芳香品中含有60%以上纯自然精油，而其他为稀释溶剂时，在英、法等国仍称之为“纯精油”，但却不是全由植物所萃出的纯自然精油。所以要运用芳香疗法来保健或调理体质，应知如何区分“纯自然精油”、“纯精油”和“工业型香精品”。

下图说明了各种芳香性挥发油的特性及运用的行业。

香精(工业精油)

完全人工合成，
即人工化精油，
大多用于香料、
添加剂、室内
芳香剂

纯精油

60%以上纯精
油+40%以下稀
释剂，常以低价
的精油制品形
式出售

芳香精油

仍为芳香植物萃取，
但植物品种及栽种无
芳疗级精油考究，通常
用作食品、药品、保
养品的添加剂

芳疗精油

*有机栽培
*品种筛选
*品质筛选



备注

◎高级香水制品仍会添加自然型精油如芳香精油，而等级较低的化学品如杀虫剂就会添加香精(工业精油)。

◎芳疗精油需要筛选品质。植物在栽种期间往往会因气候变化等因素而影响植物内精油的形成，因此，芳疗精油须经品质测试，通常测试芳疗精油法为“气液联用色谱法”。

在挑选质纯的精油时，也应注意其萃取过程中是否全为自然性。举例来说，某些精油供应商为了要降低昂贵的玫瑰精油成本，往往在蒸馏玫瑰花瓣前先在蒸馏容器内加入天竺葵精油，以扩大玫瑰精油产量，这样生产出来的就不是纯正的玫瑰精油了。

那么，如何分辨出芳疗精油的真伪呢？

*分辨标示

除了阅读包装外盒或标签上的中文外，还应试着了解芳疗精油特有的原文标示项目、标示内容，包括英文名、学名(以区分植物品种)、农场地(植物的生长区域)、供应商(从农家挑选优等的精油收购再销售者)、警告标示(如勿内服精油等)、容量等。

*来源背景

如果不是十分了解原文标示是否与上述相符时，亦可询问精油销售者有关海外供应商的背景或精油是否具备认证资格，目前在英、法等国都有学会及评监会来认证芳疗精油及管理规范芳疗级精油的供应商。

*品香评质

可嗅闻香味，自然型芳疗精油的香味香纯自然，不像人工化合型精油味道浓香，也不具有原生天然花卉植物特有的纯香。

*价格评断

纯自然型的精油价格与花卉萃取来源关系密切，通常来源若是果皮、叶，精油价位并不会太昂贵；但若来自于玫瑰、苦橙花等花类，由于萃取率非常低(如600万朵玫瑰花只萃取1公斤精油)，再加上栽种鲜花的农业成本较高，纯自然的花类精油价格十分昂贵。反之，如果购买到的精油不论来自果实、叶、茎或花瓣，价格均相差不大，则极有可能是工业精油，即为人工化合成的香精。

综合上述，对芳疗精油的特质及选购的方法有所认识了解，才能享受芳疗之效而免受不当精油之毒。





芳香疗法的妙用



香薰法

所有芳香疗法的运用法中，香薰法最具有解压、放松及调和情绪的效果。精油由薰香器散香，被吸入鼻内后，经鼻腔内的嗅区黏膜将自然性的香气味传导至大脑皮层。自然的植物香气味不但会唤起大脑边缘系统对花草纯香味的记忆，抒发情感，还进而影响各脑区分泌不同的脑啡肽。脑啡肽可以调和落寞、焦虑、疲倦等不佳情绪，也能深深地影响心情。

经由嗅觉吸闻精油的纯香美味来引发脑内反射、改善情绪，以纾压解忧的美妙感受，其实与音乐影响心情的道理是一样的。抒情的音乐能使人情感丰富，而正气昂然的军歌却能使心情为之一振、奋发向上；不同香味的精油亦如不同的乐曲，对心情产生不一样的影响。

精油种类	精油香味类型	情绪变化
柑橘类精油如柠檬、甜橙、苦橙等	果香味	安全、温暖感
玫瑰、茉莉、香油树	花香味	催情、增进浪漫
广藿香	低沉香味	
薰衣草、苦橙花	草香味	抗焦虑、扫除 烦忧
甜马乔莲、岩兰草	沉香味	
杜松、柠檬香、迷迭香、黑胡椒	刺鼻味	提神、强化免疫

备注

- ◎不同型的纯自然精油香味可引发各脑区分分泌脑啡肽，改善不佳心情，调和情绪；反之，如香气来源是人工香精，不但不会改善情绪，反而会使人掩鼻、恶心、头痛。
- ◎各种精油的香气可根据上表的香味类型来运用，以调适低落情绪，但是精油香气的反射效应亦与每人的潜意识深藏记忆连结(如儿时记忆会影响对香味类型的喜好)，使得情绪反射效应有时无法100%如上表所示。