

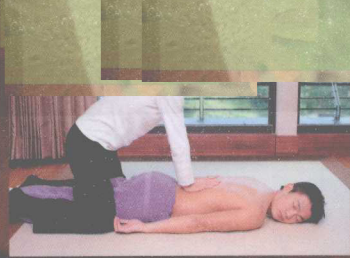
# 芳疗百科

## THE BLOOMSBURRY ENCYCLOPEDIA OF AROMATHERAPY

芳疗的历史及未来·认识精油·基础油及精油的调制·芳疗精油的选购及保存·精油的安全性·芳香疗法入门·精油·婴幼儿的芳香疗法·从非到调的芳香疗法·心灵芳香疗法·按摩原理以及各种按摩技巧·精油美容保养·香水及爱情精油·宠物芳香疗法·居家及庭园的芳香疗法·57种精油各论

英国芳疗大师 克莉西·怀伍德 著

美容教主 牛尔 译



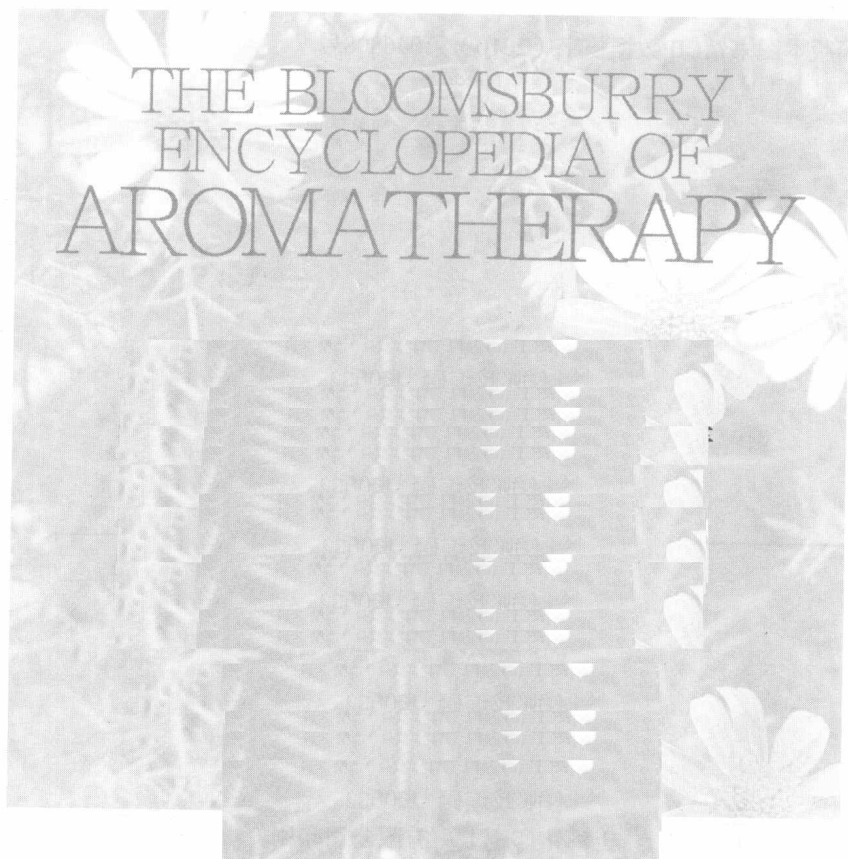
# 方了百科

THE HISTORY OF THE  
SINO-BRITISH TREATY OF  
AMITY AND COMMERCE

THE HISTORY OF THE  
SINO-BRITISH TREATY OF  
AMITY AND COMMERCE



# 芳疗百科



世界图书出版公司  
上海·西安·北京·广州

## 图书在版编目(CIP)数据

芳疗百科 / (英) 怀伍德著; 牛尔译. — 上海: 上海世界图书出版公司, 2010. 7

ISBN 978-7-5100-2292-0

I. ①芳… II. ①怀… ②牛… III. ①植物香料—保健 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第096808号

## 芳疗百科

克莉西·怀伍德 著 牛尔 译

---

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市广中路88号

邮政编码 200083

上海市印刷七厂有限公司印刷

如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 021-59110729)

各地新华书店经销

---

开本: 787×960 1/16 印张: 26.5 字数: 450 000

2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5100-2292-0/T·203

图字: 09-2009-419号

定价: 45.00元

<http://www.wpcsh.com.cn>

<http://www.wpcsh.com>

推荐序	一座芳香博物馆	温佑君	005
推荐序	一本不可或缺的芳疗百科	支艺桦	006
译者序	一段芳疗机缘	牛尔	007
	简体中文版发行序	牛尔	009
	导 读		011
	前 言		012

## 第一部 芳香疗法的基础理论

第 1 章	芳香疗法的历史	018
第 2 章	关于植物精油	026
第 3 章	萃取植物精油	040
第 4 章	植物精油的安全性	050
第 5 章	芳香疗法初学者入门	057
第 6 章	调配复方精油	086

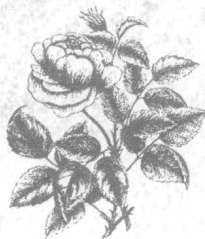
## 第二部·芳香治疗

第 7 章	进行居家芳疗之前的准备工作	100
第 8 章	皮肤	104
第 9 章	呼吸系统	124
第 10 章	心脏和循环系统	137
第 11 章	消化系统	147
第 12 章	泌尿系统	159
第 13 章	肌肉和骨骼系统	164
第 14 章	内分泌系统	177
第 15 章	神经系统	183
第 16 章	免疫系统	196
第 17 章	女性生殖系统	201
第 18 章	婴儿与儿童的芳香疗法	216



### 第三部·身心灵

- 第 19 章 全面治疗 ..... 223  
 第 20 章 发展自我治愈的潜能 ..... 237  
 第 21 章 神秘的气味和想像 ..... 246



### 第四部·按摩

- 第 22 章 按摩的治疗艺术 ..... 257  
 第 23 章 运动按摩 ..... 294  
 第 24 章 产妇、婴儿和儿童按摩 ..... 299  
 第 25 章 情侣的芳香按摩疗法 ..... 305

### 第五部·芳香美容按摩疗法

- 第 26 章 芳香美容疗法 ..... 314  
 第 27 章 调制个人香水 ..... 341

### 第六部·居家及庭院

- 第 28 章 甜蜜的家 ..... 354  
 第 29 章 宠物的芳香疗法 ..... 360  
 第 30 章 芳疗花园 ..... 364



### 第七部·植物精油各论

- 第 31 章 精油指南 ..... 376

- 医学专有名词解释 ..... 414  
 芳疗专有名词解释 ..... 416  
 植物中文名称索引 ..... 419  
 植物英文名称索引 ..... 422



## 一座芳香博物馆

本书的原文书名为《The Encyclopedia of Aromatherapy》，我们不妨就从百科全书的概念谈起。法国哲学家狄德罗在 18 世纪所编纂的百科全书，被视为人类历史上第一部“图像化”的历史记忆工具，其编辑原则为近代所有的百科全书编者奉行不渝。当我们第一次翻阅克莉西·怀伍德（Chrissie Wildwood）这本书时，所得的印象也相当吻合狄德罗式的百科全书范式。事实上，与所有其他相同企图或相近书名的芳疗书籍相比，怀伍德这本书称得上是最名符其实的一本芳疗百科。对于一般读者来说，这本书真能令他大开眼界，了解到芳疗所涉及的知识领域有多么辽阔。对于有心深造的专业人员来说，这本书既是敲门砖又是里程碑，足以帮他打下万丈高楼平地起的基石。

然而，在这个 google 取代图书馆的时代，任何一种号称是百科全书的书籍，所引发的反应往往不见得是景仰与依赖，反而是畏惧与倦怠。要避免这种窘境，读者应该以逛博物馆的态度，而非以查词典的心理来运用这本书。博物馆“museum”的字根“Muse”（缪斯），是一群掌管了历史、诗歌、戏剧、舞蹈等不同领域的创造力之女神，她们是天地之神宙斯与记忆之神曼莱欣所生之女儿。这意味着创造力应源自于“上知天文，下知地理”的渊博知识。因此，所谓逛博物馆的态度，即是尽可能不偏不倚且悠闲从容地广泛涉猎，而不是急急忙忙要找出一两个问题的答案。如此反复搜寻，渐渐就能养成一种广角视野，遇到任何状况，都可以全面考量而非机械地反射。这也就是阅读本书最大的益处：它的贡献不在于让你迅速找到有效的配方，而在获得一种崭新的、创造性的眼光——芳疗师的眼光。

本书作者克莉西·怀伍德就是个有特定视野、著书立言绝不浮滥的芳疗专家，她不但著作等身，临床经验也很丰富，兼具理论与实务之专长，所以极受英国媒体的欢迎。近年来她尤其致力于“健康土壤”的研究与推广，拉大了芳疗应用与关注之范畴，进一步映证“博物馆派”的发展潜力。译者牛尔先生同样是一位学养扎实、考据严谨，同时又有开创性格局的“博物馆派”作者。他们两位共同为华语世界打造了这座芳香的博物馆，中文读者置身其中，必定能领略柏拉图所揭示的真理——“没有什么比知道所有的事情更加神圣”。

## 一本不可或缺的芳疗百科

牛尔又出书了，这次很不一样的是芳香疗法书籍。这本书牛尔用尽全力做翻译工作，因此好长一段时间他几乎每天只睡3小时，靠着天天吃将近30颗维生素或健康食品维持体力。问他怎么会翻译翻到废寝忘食的地步？他说：没办法，这本原文书就是那么令人着迷！

果然，当我看到这本已经被翻译成中文的芳疗百科全书时，我也是深深被它所吸引。借由牛尔本身对化妆保养品的专业素养，他用相当易懂又贴切的描述，让读者很容易进入芳疗领域。只要读者想到的问题，这本书几乎都有解答。尤其在我怀孕时期，非常在意孕妇到底可不可以使用精油？哪种精油成分对孕妇及胎儿是安全的，这些问题也在这本书中有所描述。相信对想要了解芳疗，或是想要在芳疗领域更上一层楼的读者来说，这绝对是一本不可或缺的百科全书。

认识牛尔这么多年，他很努力在专业上扎根，过去在保养品业界、学术界，以及现在跨足到芳疗领域所累积的经验，称他作“美容教主”一点也不为过。

牛尔，加油！

消费高手节目主持人 支艺桦



## 一段芳疗机缘

虽然接触芳香疗法多年，许多朋友也认为我何不自己写一本有关芳疗的书籍，然而，会翻译这本书其实有这么一段机缘。

记得是在7年以前的事情吧，那时我任职于美体小铺训练部门，由于当时芳香疗法在台湾省尚属陌生，所以那时公司芳疗产品的销售量一直不是很好。然而，同时期在英国，芳香疗法却由来已久，方兴未艾，当时英国总公司决定将旗下的芳疗产品全面扩充、更新；为了要让产品在台湾能创造销售佳绩，也为了让台湾的消费者能够更充分明了芳疗的奥妙，负责教育训练工作的我感受到业绩的压力。虽然之前也受过一些芳香疗法的专业训练，但是仍然感到不足，找遍了台湾各大书局相关的芳疗书籍，资讯竟是相当的贫乏。一次偶然的机，我找到了克莉西·怀伍德女士的这本经典之作，当时渴望获取芳疗知识的我，感觉就像找到武林秘笈般，好像从此就可以修成绝世神功，这样的想法其实还满好笑的。任何的学问，其实都是一条漫长的路，特别是芳疗。这个累积了将近5000年人类智慧的学问，不是一下子就能够修成正果的。然而，这本书对当时算是井底之蛙的我，可说是大开眼界，一股雄心壮志就这么油然而生：如果能够将这本书翻译成中文，介绍给台湾对芳疗有兴趣的学子，应该也算是功德一件吧！

就这么过了7年之后，自己终于有幸、也有能力，能够将这本启蒙我芳疗之路的巨著介绍给喜爱芳疗的朋友们，虽然过了7年，台湾的芳疗资讯已经相当的充足。然而，我认为这本书仍有它不可抹灭的价值，值得大力推荐给喜爱芳疗的朋友们。

难能可贵的是，由于作者克莉西·怀伍德女士本身受过医学方面基础知识的教育，使得这本书具有相当的实用价值。它不像一些芳疗的“配方”书籍过度夸大精油的疗效，好像所有的问题都可以借由“精油”来得到解决，我觉得这种过度江湖味的说法不免显得有些不负责任。再加上作者本身多年的芳疗临床心得，以及丰富的写作经验，使得这本书阅读起来不会让人觉得生涩、难懂，更不会让你觉得像在读论文，而是一本真正好读的书。

由于这本书的内容相当丰富，适合所有喜爱芳疗的朋友们阅读，你不需要

一定得由第1章开始循序渐进。依我的看法，如果你是初学者，建议先从第5章开始阅读，你会很快进入芳疗的领域；而一些精油老手则建议不妨仔细品味本书第19~21章，它将会带你进入更宽广的芳疗领域；喜欢实践精油的各种生活应用法则，不妨参考本书第8~18章的部分；爱美的芳疗迷，则不妨由第26~27章开始阅读；想要学习按摩方法的读者们，则不妨参考第22~25章的部分。总而言之，不管您是新手，还是老手，这本书充实的内容都值得推荐给您参考。

最后，针对精油选择与购买的部分，我特别于本书书末附录部分加上自己这些年来购买精油的经验与心得提供读者参考。希望对您有所帮助，如果您有任何疑问，或是有任何心得分享，也欢迎您随时与我联系，芳疗之路虽漫长，但一路上却是充满鸟语花香，希望有您一同加入！

楠

## 简体中文版发行序

熟悉老牛的朋友都知道，我家里有着上千瓶的植物精油，像稀有的玫瑰蜡、茉莉蜡、沉香木原精、超临界萃取的玫瑰果油，以及环保冷媒所提炼的珍贵玫瑰精油……我天天沉浸在这片芳香的世界里，闭上眼睛，仿佛就来到了一处天堂花园，也因此，我自己所研发的护肤产品中植物精油是相当重要的关键成分。

会对芳香疗法如此着迷，大概是从1992年开始的吧，当时我正担任沙龙的专业护肤讲师，而台湾当时刚刚引进芳香疗法这门学问，虽然当时的我对精油了解不多，然而，一吸嗅到熏衣草精油甜而不腻的气味，瞬间脑中就有了彩虹般的美丽画面，而心也似乎被这气味所抚慰，而令人感到平静、舒适……

在后来化妆品公司的经历中，我一次又一次的与芳香疗法结缘，而这本书，就在当时求知若渴的情况之下，出现在我的眼前，而成为我最喜欢的的一本工具书。

为了要让更多读者能够更加了解芳香疗法，我在2004年发表了这本翻译作品——《芳疗百科》（台湾版译名为《芳疗圣经》）。从找海外版权，一直到找出版社愿意印行，然后接下来就是好几百个不眠的夜晚，一点一点耕耘出这部作品。

严格来说，为了这本书的翻译，我花了两年的时间，才将这本45万字的巨著翻译完成。这两年中，为了更能贴近芳疗的生活，除了阅读许多同类的芳疗书籍，我也开始上网购买各种品牌的植物精油、纯露、植物油……来比较这些芳疗产品的异同，为此，我花了超过20万元人民币、搜集了将近千瓶的植物精油。但也因此，这些植物精油都成为了我的宝贝，也是我实践芳疗生活的最好材料。

后来，我还去了保加利亚的玫瑰谷，这是世界上玫瑰品种最好的地方；也多次造访了心中的香草天堂——普罗旺斯；甚至，我还与当地一位百年精油实验室的经营者结缘，他让我跟随他的芳疗师以及调香师学习精油调香，让我更多的体会精油多种组合的神奇力量。

虽然，这本书的繁体中文版出版已经六年，知道如今这本书将有简体中文版的发行，我心中还是有着许多感动的。也足见，一本好的作品，不会受到时空的限制。这些年来，每每翻到书中的一些内容，还是觉得非常受用，不管是运用精油纾压、还是心灵方面的充实，又或者，将精油运用于护肤美容的用途，这本书就像是一个值得传世的宝典，值得一看再看，而且每回阅读，我竟都会有新的收获。

诚心地将这本芳疗界的经典之作呈现给您，即使您很忙碌、或心感疲惫，也不妨腾出10分钟，看上一篇文章，或是仅仅几段文字，相信您必能有所收获，同时爱上芳香疗法的世界。



2010年5月

这一本《芳疗百科》将引导您进入各种芳香疗法不同应用领域的发现之旅，本书分为7个单元，内容包罗万象，对芳香疗法的各种实用方法都提供完整的介绍，包含个人保健与居家环境的应用。

本书的第一部针对初入门的精油使用者，对芳疗的专有名词及理论架构做概括的阐述。同时探索芳疗的历史，对照其近代受欢迎的评价来看，其实芳香疗法并非新世纪疗法，而是一项具有历史传统根基的操练与实践。

第二部则是以芳疗师的角度来审视人体内部的各个系统及影响系统运作的各种因素。本部分内容能够提供充分的资讯（然而并不是要取代医师的功能），对于许多身体的问题与疾病提供实用的解决方式。

在芳香疗法的领域里，各种不同的治疗哲学与理论扮演很重要的角色，而本书第三部就针对这个主题探讨，这个部分对于追求自然疗法的热衷人士具有很棒的启发性。

针对不同芳疗的对象以及芳香疗法的按摩应用技巧则涵盖于本书第四部，这个部分邀请您一同探索世界上各种不同的按摩方法，并用图文介绍其正面价值。

第五部则针对目前全世界的美容与香水业提出极为有趣的观点。同时也启发您如何利用植物精油来自制美容护肤产品及天然香水。

第六部则针对居家环境及庭园美化的相关主题来介绍如何使用芳香植物与植物精油，并提出多种不同的建议与方法。

本书的最后部分——植物精油档案，罗列了一些最实用性的植物精油，对于其使用方式及安全注意事项做了完整的介绍。

本书的作者克莉西·怀伍德女士是一位全方位的专业芳疗师，也由于她丰富的写作经验，使得这本书能完整而清楚地提供芳香疗法各种不同且复杂的面向，她让读者清楚了芳香疗法能为自身带来什么样的帮助，相信这本《芳疗百科》能够让所有渴望芳香疗法不同领域的读者们带来充实与满足的收获。

Vivian Lunny 医师

MD, DIPL SCB - ESIPP, MIFA REG., MIACT CERT. ED., DMS

(著名的芳疗临床咨询师及专科医师)

芳香疗法是一种全方位的治疗艺术，借由运用芳香植物所萃取出的天然植物精油来促进身体健康及心灵的平衡。虽然这种美丽的疗法源自久远的时代，本书却证实了这项传统疗法的可行性与有效性。从特殊问题的治标方式一直到身、心、灵全面性的治本疗法，本书提供了各种植物精油的应用方法来解决。同时也提供一些较轻松有趣的精油应用方式，例如教您如何运用植物精油自制天然香水、调制护肤保养品，以及让两性关系更为协调的芳香疗法和按摩方式。

比较目前市面上林林总总的芳疗书籍，究竟本书有何不同？我认为本书一方面可说是第一本最完整涵盖芳香疗法各种领域与观点的百科全书，另一方面就是本书完整地介绍了各种按摩技巧。由于按摩是芳香疗法各类应用方法中疗效最佳的一种，本书特别运用分解按摩图片介绍全身按摩技巧，包括孕妇、婴儿、儿童，以及年长者的按摩方式。此外，本书还另辟一章节针对运动伤害者提出了改善的按摩方式。

本书适用于一般不熟悉芳香疗法的人作为入门书，通过运用植物精油来改善他们与家人的身体健康与生活情趣。对于学习芳香疗法的学生以及专业芳疗师而言，本书也是一本极佳的专业参考用书。更有甚者，对于从事按摩工作的沙龙美容师以及健身中心指导专家而言，由于本书涵盖的范围非常广泛，有一部分内容也能为他们的工作提供参考。

虽然芳香疗法已为时甚久，然而一直到过去几年才开始有比较多的人认识它。为何芳香疗法如此受到瞩目？不可否认的是除了植物精油特殊的疗效之外（近年来医学也有越来越多的研究证实），芳香疗法也提升了我们的气质与美的品味。再加上近年来人们对于“天然”、“抗压”等事物的风靡，芳疗理所当然地成为这一波趋势下的主流。

然而，尽管许多人都听过“芳香疗法”这个名词，却不是每个人都能明了这门艺术的奥秘。有些人认为芳香疗法就是高级的护肤保养品代名词；而有些人可能认为芳香疗法只是用含有香味的按摩油来按摩罢了；对相信灵学的人来说，芳香疗法是运用吸收天地灵气的植物精油来调养心灵；而对一些较实际的人说来，芳香疗法则是维持人体健康与活力的一种令人乐于接受的方式。

其实芳香疗法包含了上述的所有观点，而且还有更多。

## 何谓植物精油？

植物精油是由芳香植物所萃取出的高浓缩物质，大部分是借由蒸馏的方式萃取出来，蒸馏植物技术最早可溯源自古美索不达米亚时代，不像一般玉米油或是橄榄油等植物油，植物精油具有高度挥发性，会在空气中挥发掉。

植物精油的化学组成相当复杂，大部分含有上百种物质，例如萜烯（terpenes）、醇类（alcohols）、醛类（aldehydes）及酯类（esters）等化合物。因此，仅一种植物精油就足以应付多种不同的问题，例如薰衣草精油具有抗菌、防腐、止痛、抗沮丧、抗充血，以及镇静的作用。此外，由于精油分子相当细微，它能透过肌肤接触吸收至人体的血液当中，呼吸吸入精油分子亦然。在人体肺部当中，精油通过肺泡而被输送至周围的微细血管中，一旦精油借由血液输送至全身，就能够参与人体的各种生化反应。

## 令人感到愉悦的治疗方法

与一般药物不同之处在于植物精油的芬芳气息能提升至心灵层次让我们感觉舒适。那是因为嗅觉连接着大脑的边缘系统（limbic system）。边缘系统是情感和记忆的中枢，掌控着人类对于艺术的神秘潜力。事实上，香味对于精神层次的影响使得一些芳疗师专注于此领域的研究，我们称之为“心灵芳疗师”，只运用精油来作为心灵治疗的用途。

芳香疗法也是少数自然疗法中具有独创性的疗法，其中最重要的技巧来自于芳疗师如何巧妙地调和不同比例的植物精油来治疗各种生理及心理方面的问题。而比起其他临床疗法，如顺势疗法（homeopathy）及针灸等，芳香疗法的效力来自植物香气对于想像力的启发，而立即让人产生愉悦或是安适感。

借由各种感官来改善身体及心理问题其实并不是一件新鲜的事情。古希腊医师阿克列比德（Asclepiades）就提倡运用按摩、芳香沐浴、音乐及香精来平抚生活中的紧张与压力，甚至连酒也是他所运用的一项快乐处方。

相同的是，芳香疗法也是借由嗅觉与触觉来让身心愉悦的一种疗法，加上一些轻柔的音乐与环境的布置，借此提升视觉与听觉的愉悦感，再用专注的爱与关怀从事芳香疗法，如此身心都能够获得滋养。

事实上芳香疗法的疗效可建立于目前最新的一项研究——精神神经免疫学 (psychoneuroimmunology), 这门学科研究证实当我们处于恋爱、听音乐、按摩, 以及闻到愉悦的香气时, 诸如此类的正面情感状态都能强化人体的免疫系统。相反, 不快乐的情绪也会降低人体对各种生理疾病的抵抗力, 例如细菌性感冒、病毒性感冒、带状疱疹或其他更严重的疾病。一个人心碎可能真的会就此死去, 这就是情感的影响力。

## 全面性的影响

整体全面治疗 (holistic healing) 着重在找出引发疾病的原因与预防方式, 而不强调单纯的控制疾病的症状, 而全面治疗也有助于人体的健康。为了持续其效果, 芳香疗法也强调需要健康的饮食与生活型态来配合。此外, 芳香疗法也能与其他治疗方法巧妙结合。例如心理治疗、营养咨询、植物药草疗法, 甚至传统的医学疗法。对于现代人最大的毒害——压力, 芳香疗法能够有效地消弥其所带来的种种负面影响。

情绪的掩饰与不协调终会导致生理疾病的产生, 而芳香按摩所带来的心灵愉悦能够让身心重新恢复平衡状态。它能够让人完全放松, 并能释放心中所有杂念, 即使只有一会儿, 也足以能够启动人体潜在的自愈能力。这就是芳疗的神奇力量。

## 温和的治疗艺术

芳香疗法中最重要的一种治疗方式便是通过抚触, 这样的方式同时兼具生理及心理治疗的效果。通过温柔的按摩技巧, 加上使用具有药物特性与心理治疗作用的植物精油来达成, 芳香疗法不不仅能够改善情绪并平抚压力, 对于许许多多生活中的小小病痛, 通常医师不容易借由一般药物找出较为温和的治疗方法, 而芳香疗法却能有效而温和地解决问题, 且能避免传统药物的不良反应。

妇女的问题用植物精油按摩特别有帮助, 包含经前症候群 (PMS) 以及生理痛, 它还能平抚焦虑沮丧、改善睡眠问题、心理性的性功能障碍、消化道问题、



头痛，以及肌肉酸痛。许多植物精油还是护肤保养的圣品，它们能平衡肌肤油脂分泌、促进血液循环、改善肌肤黯沉、恢复红润气色。同样地，它们还能运用于头发及头皮的保养，促进头皮血液循环、防止头皮屑、促进健康头发的再生。植物精油甚至不需要通过按摩，就能够改善一些肌肤的问题，如足部感染、唇部干裂、肌肤霉菌感染等。而借由呼吸蒸气熏蒸的精油，能够有效改善种种感冒的症状，例如咳嗽、扁桃腺炎、喉咙痛、鼻窦炎、急性支气管炎等等。

此外，芳香疗法还能改善更严重的身体状况，然而我建议专业芳疗师或是一般家用者在使用精油治疗一些长期的健康问题前，还是要寻求医师的协助。许多医师越来越认识到综合性治疗的重要性。包括英国、意大利、西班牙、挪威、丹麦、美国、加拿大、澳大利亚、新西兰、南非、新加坡、日本、甚至沙特阿拉伯等国家，芳香疗法辅助医疗的优势越来越受到重视。

## 各国的芳香疗法

欧洲许多国家是由美容师来从事精油按摩的工作，然而他们却很少会与植物精油的治疗特性搭上边，因为在欧洲许多国家没有医疗执照是不可以从事任何“治疗”行为的。因此，许多欧洲的芳疗师本身也是医师，虽说按摩是芳疗的主要实施技巧，然而仅有少数芳香疗法的医师真正拥有按摩师执照，因此大多芳疗医师会建议患者使用“吞食”的方式来使用植物精油。这样一来，“芳香疗法”已失去其名称真正的含意，因为吞食只会注意到精油的药理学作用而忽略其“芳香”对于心理层面的精妙意义。

由于一些芳疗先驱者的成就，现在法国一些医疗学校已开始将“芳香疗法”纳入课程。此外，欧洲传统的药草疗法中，也会运用植物精油来作为治疗配方，这也使得精油广泛运用于法国。美中不足的是，即使许多医师能够开立精油处方给患者，而且大多数药房都可买到植物精油，但在法国植物精油仍未纳入健康保险的给付项目之中。目前仅有瑞士与德国，经由专业合格医师开立处方，健康保险可以支付这种辅助性疗法。