

芳香疗法
经典系列之4

*The Complete Book of
Essential Oils and Aromatherapy*

芳香疗法^上
配方宝典

国际知名芳香疗法专家、芳香疗法畅销作家

[英] 瓦勒莉·安·沃伍德 著
(Valerie Ann Worwood)

陈评梅 冯 凯 译

The Secret of

Life and Youth



中信出版社 · CHIN · CITIC PRESS

*The Complete Book of
Essential Oils and Aromatherapy*

芳香疗法^上 配方宝典

国际知名芳香疗法专家、芳香疗法畅销作家

[英] 瓦勒莉·安·沃伍德 著

(Valerie Ann Worwood)

陈评梅 冯 凯 译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

芳香疗法配方宝典 (上) / (英) 沃伍德著; 陈评梅, 冯凯译. —北京: 中信出版社, 2011.11

书名原文: The Fragrant Pharmacy: The Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy

ISBN 978-7-5086-3004-5

I. 芳… II. ①沃… ②陈… ③冯… III. 香精油—配方 IV. ①R161 ②TQ654

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 176591 号

The Fragrant Pharmacy: The Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy, by Valerie Ann Worwood

© 2001 by Valerie Ann Worwood

Published by agreement with the author through the Chinese Connection Agency, a division of the Yao Enterprises, LLC.

Chinese Simplified translation copyright © 2011 by China CITIC Press

All rights reserved.

芳香疗法配方宝典 (上)

FANGXIANG LIAOFA PEIFANG BAODIAN (SHANG)

著 者: [英] 瓦勒莉·安·沃伍德

译 者: 陈评梅 冯 凯

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 中国农业出版社印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印 张: 20.5 字 数: 260千字

版 次: 2011 年 11 月第 1 版 印 次: 2011 年 11 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2009-6007

书 号: ISBN 978-7-5086-3004-5/G · 738

定 价: 59.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

网 站: <http://www.publish.citic.com>

投稿邮箱: author@citicpub.com

服务热线: 010-84849283

服务传真: 010-84849000



序一

Sequence

芳香疗法距今已经有 5 000 年的历史。从古埃及开始，人们似乎就对自然的香料有着天生的敏感度，在当时就开始了香料采集的工作。我之前也读过一些历史方面的资料，埃及的军队每次出征之前都要闻一些香料，以激发斗志，希腊人则多将其用在医药和化妆等方面。

但是，在芳香疗法的发展过程中，也有过一段时间的断层。这是因为一些化学药物的大量出现及广泛应用，如抗生素等，因其具有见效快、使用方法简单等特性很快便被人们所接受。直到 20 世纪初，人们才逐渐认识到化学药品的抗药性大等副作用。在随后的 100 多年中，芳香疗法这门学问逐渐被深入开发，直至发展为今天的显学，其在西方的应用已经相当普遍，基本随处可见。虽然现在很多人还在依赖西方药物，但随着对其效果比较单一、抗药性等副作用的认识加深，人们开始更加关注芳香疗法在医学上的辅助替代作用，就像中国人对中药的认识，现在芳香疗法已广泛被用来帮助养生，协助身体的自然能力平衡，调节、治疗和保持健康，尤其是抗压的作用最为明显。

在这 100 年的发展过程中，有几个重要的里程碑。慢慢挖掘这些里程碑，便会发现其中就有一些经典著作功不可没。而时至今日，这些著作中的大部分有幸由中信出版社引进并出版，这无论是对芳香疗法的从业者还是爱好者来说，都是令人振奋的福音。在《芳香疗法大百科》、《芳香疗法配方宝典》、《芳香疗

法精油宝典》、《摩利夫人的芳香疗法》、《芳香疗法情绪心理配方宝典》五本著作中，最早的也是被众多从业者一致奉为经典的便是《摩利夫人的芳香疗法》。这本书读起来像故事书一样，比较写实，记录了作者作为医生和病人之间在芳香疗法方面的临床经验以及实践总结，首次将“芳香疗法”用于美容回春上，并把芳香疗法传入英国。书中讲述了健康、美容、饮食、烹饪及精油的物理治疗。摩利夫人除了致力于了解每一种天然精油的疗效外，还研究如何运用精油来进行皮肤护理，并提倡以复方精油来护理皮肤，所以摩利夫人是第一位将芳疗与美容结合的人。从这个带入点而言，这本书的经典性不容置疑。而从入门书和工具书角度来说，《芳香疗法大百科》、《芳香疗法配方宝典》、《芳香疗法精油宝典》都是具有代表性的经典著作，前两本是世界三大权威精油书，在世界范围内有上百万册的销量。但是同为工具书，它们之间又有难易的不同。《芳香疗法精油宝典》介绍了84种精油的基本特性和作用，作者汪妲·谢勒描述了精油的名称、萃取方式、气味外观、相关神话、化学结构、属性、注意事项，心灵、身体皮肤疗效以及适合调和的精油。本书适合初入门随时翻阅，可以作为随身的精油手册使用。相对来说，《芳香疗法大百科》理论更扎实、更有深度一些，这本书不仅谈精油，还从精油的一些细枝末节的应用部分生发出来，对进一步了解芳香疗法很有好处，是一本真正意义上的“大百科”。而喜欢配方的读者可以参考《芳香疗法配方宝典》，这本书介绍了从居家到美容、身体保养、压力、头发护理、庭院、宠物、饮食等各个方面的配方，加起来有上百个，是名副其实的配方大全，比较像《本草纲目》。有一定理论基础，初步了解精油性质，但不知道具体配方的朋友会很需要它，它是一本在配方方面很实用的入门书。《芳香疗法情绪心理配方宝典》和《芳香疗法配方宝典》的作者都是瓦勒莉·安·沃伍德，且仍是



配方书。虽然这本书没有前一本影响力大，但堪称前一本在心理层次的进阶书，适合对心理学有兴趣的朋友。

如果以上五本书你可以全面掌握并应用，就能成为芳香疗法的入门级达人。让我们从这几本书开始，开启芳香疗法魅力之窗。

2011 年 3 月



序 二

Sequence

和精油以及芳香疗法结缘，是在五六年前。我在百盛的专柜看到一排小瓶，还有薰衣草的花。我当时特别好奇，看了半天也没太懂，这便是我对精油的第一次了解。后来，金老师在《美丽俏佳人》的“美丽课堂”里拿着这些精油小瓶开始给我们讲薰衣草是怎么回事，玫瑰是怎么回事，什么样的精油能够克服我们的抑郁，增加我们的人气，让我们获得信心，由此我开始逐渐了解精油。我还清晰地记得有一期节目，秦海璐是嘉宾，不知道怎么了，我那天使用精油后，很亢奋、很快乐。也就是从那一天开始，我便知道我真的爱上了精油和芳香疗法。

知道中信出版社目前正在筹备出版一套世界上最权威的芳香疗法经典系列图书，我很兴奋。据我所知，国内系统、成套引进精油类的权威作品，这还是第一次，而这套书的引进出版无论是对精油爱好者、使用者还是美和健康的追求者来说都是福音。这套书共包括《芳香疗法大百科》、《芳香疗法配方宝典》、《芳香疗法精油宝典》、《摩利夫人的芳香疗法》、《芳香疗法情绪心理配方宝典》五本，而我有幸在金老师的介绍下深入接触过《芳香疗法配方宝典》和《芳香疗法情绪心理配方宝典》的作者瓦勒莉·安·沃伍德女士。

在瓦勒莉·安·沃伍德来北京之前，我对她的认识只停留在她是世界知名的芳香疗法畅销书作者和治疗师上。真正认识她之后，我才知道什么叫做大师风范。我还荣幸而快乐地发现我们之间的些许共同之处：赤子之心，活力充

沛。如果用几个词来形容她，我会毫不犹豫地写下：举止优雅、善解人意，以及聪明睿智。她既有孩子般的天真，又有淑女般的优雅，更有学者般的睿智，最重要的是，她拥有仁者的胸怀。她真的很了不起，《芳香疗法配方宝典》的销量已经超过 100 万册，而另外一本《芳香疗法情绪心理配方宝典》的销量也有五六十万册。她卖的不是小说，而是芳香疗法的书。

大部分人对精油和芳香疗法不是很了解，其实它的作用不只是护肤，更重要的是对心理问题的调适和治疗。毫不夸张地说，精油是上帝赐予女人最珍贵、最美好的天然礼物。我是一个电视节目主持人，是一个女人，还是一个妈妈，从开始接触并了解芳香疗法开始，我的生活就发生了很大的变化。我在产后一段时间曾有一点小小的抑郁，觉得自己的需求非常多，而我的这些问题最终都通过使用精油得到了解决。从开始喜欢精油，到成为它的传播者，我不断在节目中推广神奇而富有魅力的芳香疗法。而在这个过程中，我也慢慢发现原来中国有那么多女人喜欢精油，芳香疗法这门学问真是太博大精深了。

芳香疗法是调理身体和心灵的好方式，但只有用法得当，才会有理想的效果。我不是喜欢特别强烈的香，但会使用玫瑰精油。而长期用玫瑰精油泡澡的人，体内会散发出来一种很好闻的味道，闻惯了之后便会觉得这是你身上自然的味道，而不像香水是盖上去的。有时候女孩子用玫瑰精油兑在一些水里面当爽肤水，喷一喷，办公室恋情会急剧增加哦。

香氛的美好不在别处，就在我们身边。点一盏香薰灯，滴几滴精油，在逐渐加温之时，淡淡香气开始弥漫。与此同时，我们也在精油淡淡的香气中慢慢释放自己，放下自己……跟随精油这美丽的守护神，回归到自己最自然、舒适

的状态，最后我们通过水、精油并辅以按摩，逐渐在这健康美丽的香氛花园中找到最真的自我。



2011年3月



序 三

Sequence

我不得不说，现在的年轻孩子们要比我们幸福多了！

1988年，当我第一次踏上英国土地，在春天湿冷的英伦乡间学习芳香疗法时，这几部书的作者已经是课堂上如雷贯耳、可望而不可即的大师级人物。可是，当时没有人为我把艰深的专业词汇翻译成中文，因此，我每天只能一知半解地听老师讲课，回到宿舍之后，再抱着书，拼了命地翻查书里密密麻麻的英文单词。

那段在英国乡间学习芳香疗法的岁月，与其说是带着我领悟了芳香精油的神奇世界，倒不如说是我自己跌跌撞撞地认识精油单词和术语的艰苦历程。所以，日后每当有人问起我那段“美好的”英伦芳香疗法学习生涯是否是我充满感性的心灵华丽盛宴时，我都会苦笑着说：“哪是啊！那段时间，简直就是我心力交瘁的理性煎熬时刻！”

不过，虽然我这么夸张地“诋毁”我在英国专业芳香疗法的启蒙经历，但实事求是地说，那段时光确实为我的专业知识扎下了深厚的根基。尤其是那么多拥有扎实学理和临床实践经验的前辈们所写的书，更是引导我窥其堂奥的基石。

1993年，承蒙媒体厚爱，我惶恐并荣幸地被称为“中国芳香疗法第一人”，通过杂志的采访报道，第一次把芳香疗法的概念带到国内；2000年，我又第一次在国内举办国际级专业芳香疗法治疗师的培训课程。不管是通过电视节目的宣传，还是通过几本拙作的娓娓道来，我欣慰地发现，芳香疗法和精油已深入到许多关心自己生活的人心中，甚至已成为一种生活习惯。就拿我的微博来说，

只要我在微博中回答了一位网友有关芳香疗法的提问，接下来的几分钟之内，就会有数十条相关的问题弹出，可见大家对它的需求和信任。

有关精油能如何改变我们的生活品质，增加我们对幸福感受的论述，我想已不需要在此赘言。况且，作为晚辈的我，面对大师级前辈们的精彩著作，也似乎没有能置喙或推荐的余地。因此，只能借由这短短的篇幅，与大家分享我所景仰的这几位大师们的传奇之处。

派翠西亚·戴维斯（Patricia Davis）大师于1988年首次出版的第一版《芳香疗法大百科》，至今还在我家书房的书架上占据着最重要的位置，而且这是全世界所有学习芳香疗法的学生们几乎人手一册、奉为圭臬的教科书，可见派翠西亚·戴维斯大师在专业芳香疗法界的崇高学术地位。

中信出版社出版的《芳香疗法大百科》是大师于2005年的修订版，内容上增加了许多芳香疗法学界新的研究心得和见解。此外，它的叙述方式深入浅出，即使是没有学过芳香疗法的业余爱好者，读来也能轻松易懂。

瓦勒莉·安·沃伍德（Valerie Ann Worwood）大师所著的《芳香疗法配方宝典》，更是芳香疗法学界的经典之作。我在不同国家、不同的场景里，常会看见学生们捧着它，把它奉为学习的宝典。我自己也不例外，而这本书也确实值得大家这么尊敬它。

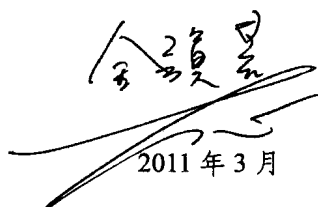
瓦勒莉·安·沃伍德大师拥有扎实的医学背景，是写过13本有关芳香疗法书籍的世界级畅销书作家。她身兼芳香疗法治疗师、反射疗法专家、英国皇家子宫内膜异位症学会研究会员，以及伦敦州郡生理学会会员，有自己的诊所，专门研究芳香疗法对子宫内膜异位和不孕症的治疗。

瓦勒莉老师对中国的学生来说并不陌生，她所开设的“芳香基因学”课程，

2011 年底将为中国培训出第一批学有专精的芳香基因治疗师。我个人作为瓦勒莉老师的好友，也是这门课程的随堂翻译，不管在教室内或教室外，都得到她许多的教诲和帮助。

汪妲·谢勒 (Wanda Sellar) 大师所著的《芳香疗法精油宝典》被学界誉为“对精油有深入见解和巧妙运用的行家之作”。汪妲老师是国际芳香疗法治疗师学会 (IFA) 的会员，她的文章常见于英国著名的女性杂志和健康杂志中，并且她常在英国境内各地接受访谈。

许多年轻孩子问我：怎样才能学习好或运用好这么神奇的大自然的赠与？以前我会开张单子，让他们试着到国外的购书网上去寻找好书，买回来之后，再辛辛苦苦地抱着英汉词典，一个字一个字地读懂它。现在，中信出版社把这几位大师的经典著作集结成套，翻译成深入浅出、既适合专业学习者又适合一般消费者的中文之后，我想，那些曾经辛苦查字典的学生们，终于可以卸下重担，并开始真正享受与大师们同行的快意了！



2011 年 3 月

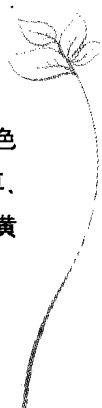
提 醒

并非每种天然植物或者植物制剂均对人体健康有益，茄类植物可能有致命的剧毒，而长刺的荨麻则会扎人。

对于敏感皮肤而言，持续使用某些精油可能会引发皮肤不适。如果您的皮肤非常敏感，那么在使用任何一种精油之前，都要进行贴布试验。

以下所列的精油不适合用于芳香疗法当中：

苦杏仁油、波耳多叶、南非香叶木、菖蒲、黄色/棕色樟脑、桂皮、肉桂皮、广木香、土木香、山葵、芸香叶、艾草、芥菜、秘鲁香脂、欧亚薄荷、欧芹籽、橡树苔、山芸香、黄樟树、新疆圆柏、夏季香薄荷、冬季香薄荷、艾菊、金钟柏、马鞭草、白珠树、荆芥、苦艾。



芳香疗法配方宝典

当你打开这本《芳香疗法配方宝典》时，将会有一个充满了各种可能性的世界向你招手。在这里，你会发现大自然正以它最具效力的方式呈现在你的面前——这就是人们所说的“精油”，一种芳香的液态物质，萃取自各种花、草、果实、叶、根和树木。精油对于医药、食品以及化妆品行业而言，是必不可少的物质。目前大约由 300 种精油共同构成了一个颇具影响力的医疗体系，许多由西方正统医疗系统所开具的药方当中，便含有精油活性成分，或者精油在其中充当了“药引子”的作用。在饮食方面，精油可用于制造天然的风味与香味，同时还是天然的防腐剂。护肤品行业看重的是精油的细胞再生和美容功效，而香水业则更着重于精油怡人的香气和增进情调的特质。

每种精油都有许多种不同的用途，譬如，薄荷是一种消炎药材，可以用于风湿病和关节炎的治疗，但医生也常用它来减轻患者消化系统的不适，大家都知道糖果制造商常常会用到薄荷，但少有人知道它还是男士须后水的成分。本书将精油的用途加以延伸和全面扩展，并首度详细介绍了精油的居家使用方法。我们将会看到，薄荷精油不仅仅具备上述的作用，它尚有许多其他用法，从治疗头痛到清理蚂蚁窝，甚至还能防止老鼠在你家房顶上过冬。

尽管精油在医疗方面的疗效显著，《芳香疗法配方宝典》却不仅仅是一本供你查阅病症、找出适当疗法的工具书而已，它堪称未来居家之必备手册，针对许多居家问题都提供了解决方案。你可以使用这些纯天然的植物精油来治疗孩子的流行性感冒，或者在邀请上司到家中就餐时，借用植物精油来烹制美味、

新奇的佳肴。精油可以将狗毛内的跳蚤赶走，就像它能够把蚜虫从花园里的植物上逐出一样轻而易举。无论你是在工作还是游玩，精油都可以助你一臂之力，同时它还能帮助你菜园中的西红柿茁壮成长。有了精油的协助，你将能够更好地掌控自己的生活和周遭环境。你可以像医疗专业、食品行业和护肤美容业一样使用精油，而且你会发现，精油还有其他更多的用途。

但凡知道精油并能在深入了解的基础之上使用精油的人，都会对精油产生敬意。他会情不自禁地仰慕精油的本质，这本质在于精油不仅仅在细胞再生、身体层面上发挥作用，更能够影响到我们的情绪、心智、精神以及审美观。在这个世界上，如果有一样东西可称之为“整体疗法”，那么精油必定当之无愧。然而，这不仅仅由于精油是以整体的方式来治疗一个人，很有可能成为未来的药材，还因为精油提供了一套医疗体系，这一医疗体系在生化上能和人体完全和谐相容，从热力和电磁学的角度也不会对人体造成伤害，而且，它的输送体系非常高效，相比之下，化学药品则不免显得有些粗糙。

口服是使用化学药物最常见的一种方法，对于精油来说，却是吸收效率最低的一种用法，因为在经过消化系统时，精油会与食物和细菌接触从而发生化学反应。精油可以有其他更好的使用方法，譬如以按摩油的方式经由皮肤吸收，在泡澡过程中渗透吸收，或者通过各种途径以吸入法被人体吸收。

天然的精油使用非常方便，因而造就了它用途和用法的多样性。把几滴薰衣草精油擦在皮肤的烧伤处，它会发挥显著的疗效，没过几天皮肤就会恢复正常的状态，假若没擦上精油，皮肤就会出现一片水泡，最后还会留下疤痕。头痛的时候，你同样可以向这一小瓶精油求救——只需要用一滴薰衣草精油按摩两边太阳穴，头痛就会减缓。薰衣草精油天生就是蚊子、飞蛾和其他昆虫的克星，所以我们可以将它拍在丝带上，然后把丝带挂在窗户上，这样就可以轻而易举地防止蚊子和飞蛾入侵，我们也可以将薰衣草精油滴在棉球上，然后挂在衣橱内，以便驱虫。薰衣草精油本身具有抗菌、防腐的作用，我们不仅可以用它来处理自己和宠物的割伤、擦伤，还可以用它来清洁桌子、瓷砖和冰箱。薰衣草的气味非常讨喜，无论何时何地，我们都可以愉快地使用它。调配空气清新剂时，它也可以派上用场。

精油是地球上尚未被开发的伟大资源之一，我们坐拥大自然所给予的这一宝贵的资源系统，它绝不仅仅是一个能够预防疾病、治疗病症的医疗体系而已，这些构造复杂的珍贵液体是从特定种类的植物生命中萃取出来的，与人类和地球能够和谐并存。在日常生活中善用精油，我们不仅会得到保护和乐趣，还能够避免使用化学药剂而导致的自身污染与环境污染。

目前，我们所使用的药物和家庭用品大多包含化学成分，我们吃下的食物以及吸入的空气也含有过量的化学物质。这些化学物质的影响日积月累，再加上一些不为人知的影响，都会在我们的体内发生作用，对我们的身体产生不利的影响，而过量的化学物质也会对我们所赖以生存的地球产生负面作用。迟早有一天，为了解决这些累积的问题，我们必须找出化学物质的替代品，而这替代品其实就在我们自己的鼻子底下，它的甜美香氛吸引着我们——它就是植物精油，大自然赋予人类的、弥足珍贵的奇迹与喜悦！



目录

XIX	导 读 芳香疗法配方宝典
001	第一章 来自大地的良药
005	永恒的药剂师
007	品质管理
008	如何使用本书
010	精油的使用方法
013	植物基础油
019	第二章 你的基本保健装备
020	薰衣草
021	茶树
021	薄荷
021	洋甘菊
022	尤加利
022	天竺葵
023	迷迭香
023	沉香醇百里香
023	柠檬
024	丁香
024	基本保健装备的使用
045	你的自我保护基本装备
050	第三章 你的基本旅行装备
051	旅行
055	到达目的地
057	阳光
059	晒伤