

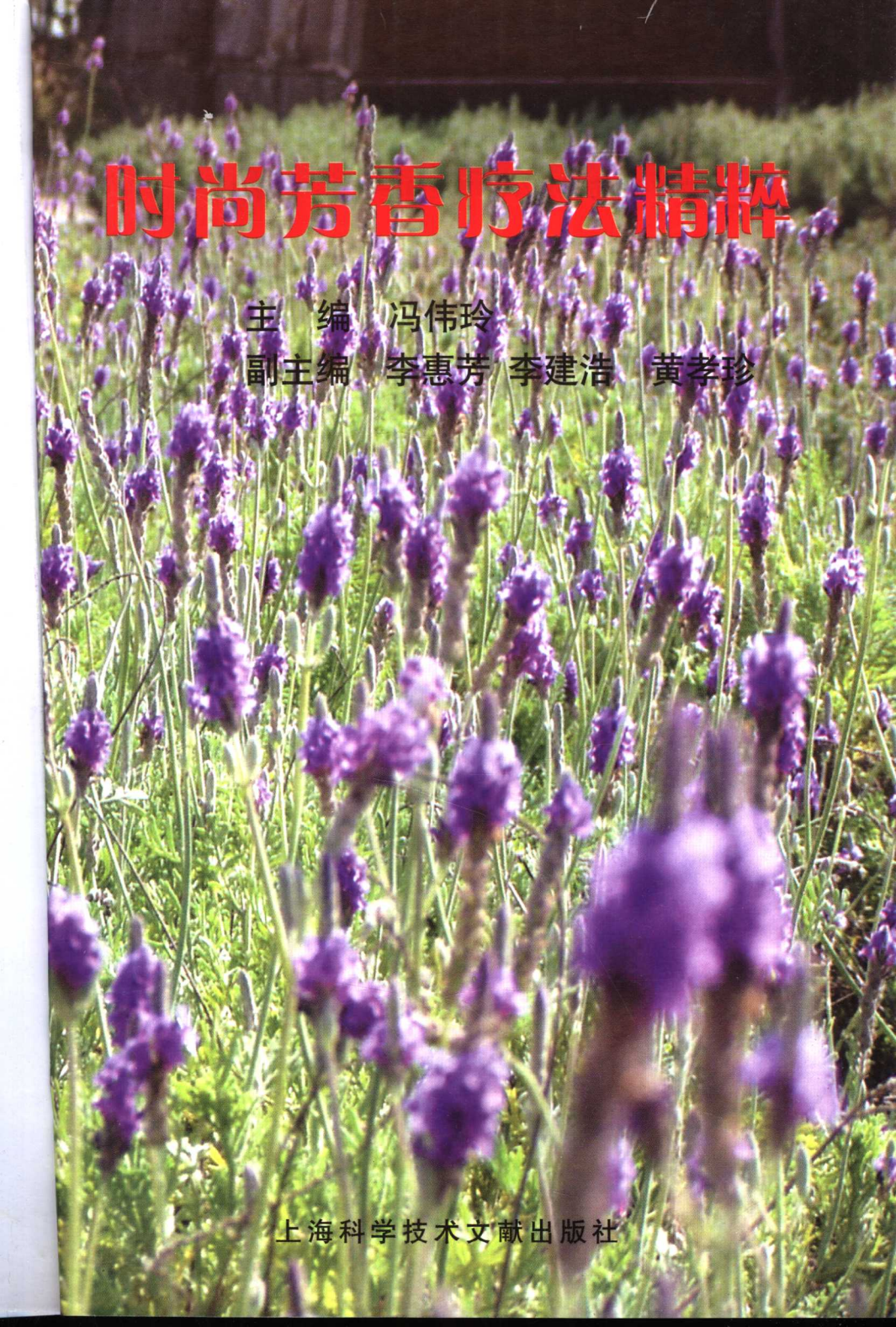
时尚

芳香疗法 精粹

主编 冯伟玲



上海科学技术文献出版社

A close-up, slightly blurred photograph of a field of purple lavender flowers. The flowers are in various stages of bloom, with some in sharp focus in the foreground and others blurred in the background. The green foliage of the plants is visible between the flower spikes.

时尚芳香疗法精粹

主 编 冯伟玲

副主编 李惠芳 李建浩 黄孝珍

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

时尚芳香疗法精粹/冯伟玲主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2006. 11

ISBN 7-5439-2881-7

I. 时... II. 冯... III. 植物香料—保健—方法
IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第035833号

责任编辑: 辛 吉

装帧设计: 徐 利

时尚芳香疗法精粹

主 编 冯伟玲

副主编 李惠芳 李建浩 黄孝珍

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全 国 新 华 书 店 经 销
常熟市华顺印刷有限公司印刷

*

开本 889X1194 1/32 印张 7 字数 228 000

2006年11月第1版 2006年11月第1次印刷

印数: 1-5 300

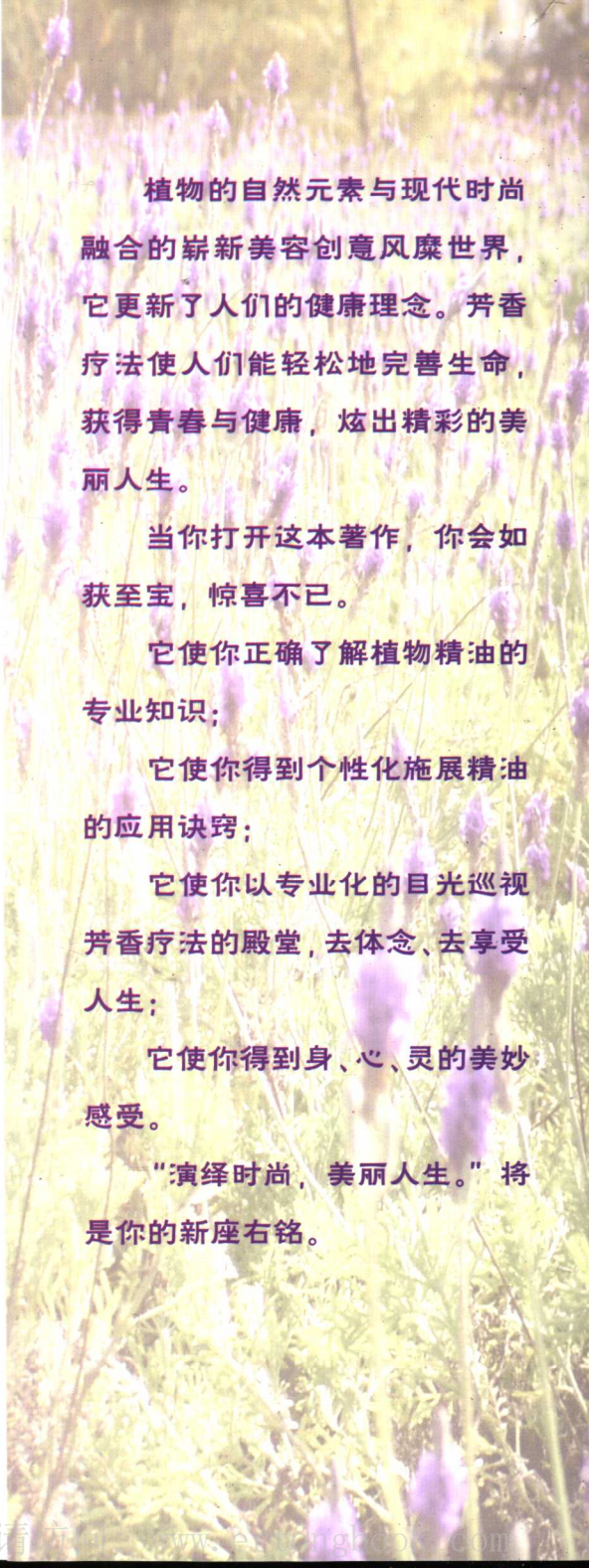
ISBN 7-5439-2881-7/R·819

定价: 35.00元

<http://www.sstlp.com>



主编：冯伟玲，生于1959年，上海市人。多年从事美容事业，曾任美容导师、顾问及多家化妆品公司和美容院的经理、院长、技术总监。现任上海阳光心情香薰公司总经理、技术总监。曾出版《手部按摩反射区与经络穴位图》等著作，有丰富的美容专业经验和学识。



植物的自然元素与现代时尚融合的崭新美容创意风靡世界，它更新了人们的健康理念。芳香疗法使人们能轻松地完善生命，获得青春与健康，炫出精彩的美丽人生。

当你打开这本著作，你会如获至宝，惊喜不已。

它使你正确了解植物精油的专业知识；

它使你得到个性化施展精油的应用诀窍；

它使你以专业化的目光巡视芳香疗法的殿堂，去体念、去享受人生；

它使你得到身、心、灵的美妙感受。

“演绎时尚，美丽人生。”将是你的新座右铭。

前言

这是一本关于芳香疗法的专著,既具有深邃的专业知识,也有易懂易用的通俗而实用的内容。因为作者的本意就是为了传播、推广这一既有悠久历史而又十分年轻、时尚的美容保健项目。

回眸历史,芳香植物精油的存在和应用可追溯到远古时期。无论是古老的东方大地,还是地中海巴比伦文化中,都有精确的历史记载,记述着植物精油的发现、发展和应用的事实。历经几千年的应用和不断筛选、论证,尤其是近代科学技术的发展,赋予植物精油以纯正品质的提炼和科学手段的检测、验证,使精油的品质有了纯正、精细、安全、有效的科学保证。科学的正名与显著的效用,使植物精油在芳香疗法中的广泛应用在全球脱颖而出,成为近年发展最快的美容保健的时尚项目。从摩利夫人在英国创办首家美容院,将精油用于美容专业算起,它的发展只不过50年左右,目前全球的SPA美容已如雨后春笋般地蓬勃发展,我国在本世纪将其引入。然而,专业人员和大众对这方面的专业知识和技术技能的了解、掌握的程度参差不齐,广大爱好者和业内人士都十分需要这方面的专著。为了让更多的人真正认识芳香植物、芳香精油和芳香疗法,让人们在不断提高生命质量的同时,提高生活质量,使人们的生活更滋润、更富有活力,我们编写了本书。

全书分为两个部分,前四章全面介绍芳香植物精油的专业知识。使人们真正认识芳香植物、芳香精油的品种、类别、性质、作用、效果、鉴别方法和正确选用的事项,以及它在养生保健领域中的应用原则、应用方法及其注意事项。资料殷实,图文并茂,方便读者参阅和运用。更是芳香保健师应全面了解和掌握的知识。从第五章起,对芳香疗法的操作程序、操作技术与方法、精油选用与配置以及注意事项都作了详细的阐述,无论是专业操作还是家庭应用都是十分有用的、全面的资料,相信读者在阅读之后,都会感到受益匪浅。值得指出的是,有些技法和技术,不仅引进国外盛行的方法,也不乏继承和发展中国本土传统的养生技术、中医保健的优秀技术。这种创新技术的发展与创新的思路,既有中外学术理念的交叉,又有中外技术的交互融合,它开拓人们的视野,尊重科学规律,继承

与发展结合, 吸收与创新并举, 能更好开拓芳香疗法的广阔发展空间。

本书所注重的美容保健观念和见解都贯穿于全书的各个章节中。

一、强调芳香疗法的关键在于精油品质的纯正和技术的科学合理。强调芳香疗法必须应用纯正的植物精油, 任何替代品、不正确的调制品或不纯正的精油产品的应用是违背芳香疗法的操作原则的。而芳香疗法技术既包括各种项目的操作技术和方法, 也包括对精油的正确认知和理解、选用法则与精油的不同效用、不同个性对象的配置技能。

二、芳香疗法精油的选用有两条准则, 一是按精油的效用选用; 二是按使用对象的个性特征选用, 两者不能偏及。这是笔者多年经验的总结, 也是业内人士须在运用芳香疗法的实践中注意和不断积累经验的内容。

三、芳香疗法的宗旨是提高人类的生命质量和生活质量。为达到预期的效果, 笔者强调整体性的美容健康理念——“内养外调”。外形之美是“标”; 内部脏腑功能的健康是“本”。对个体的诊断、精油的处方、技术的实施与操作都必须由“内”和“外”两个方面进行细致考虑, 标本兼治。要达到美丽, 充满青春活力, 应注意生命枢纽功能的强化, 强调生命活力。本书对不同年龄阶段、不同的生理时期, 症状的不同发展阶段都详述了不同的治理、调理手段和方法, 同时创导了深度护理和日常护理结合的保养护理理念, 介绍了不少日常护理方法。

四、正确应用植物精油, 能达到人体身、心、灵的和谐和提升作用。在芳香疗法的操作中应充分利用精油的这一特性, 这是其他保健方式所不能企及的效果。这与中国传统养生文化所创导的“身心一致”、“形神和谐”的保健理念是一致的。

本书对芳香植物精油及芳香疗法进行了细致、全面的阐述, 与同类书籍相比, 具有较强的操作性, 有着通俗易懂、实用方便、图文并茂的特点, 相信读者会喜欢的。

笔者最大的愿望是让人们掌握精油知识, 了解芳香疗法的实用价值, 方便有效地应用于日常生活中, 让人人健康美丽、充满活力。

作 者

2006年1月

目录

从芳香植物到芳香疗法

- 芳香疗法的历史 /2
- 芳香疗法建立了健与美的新理念 /4

多元、整体地呵护人们的健康

- 完美的享受——芳香按摩法 /8
- 放松心情沐浴——芳香浴疗法 /16
- 营造温馨的家居环境——芳香薰香法 /27
- 芳香精油的保健奇效——芳香敷用法 /32
- 浓郁沁人的花草茶——芳香茶饮法 /36

芳香疗法与时尚、健康

- 芳香疗法与健康 /44
- 芳香疗法的作用机制 /52

魅力四射的芳香精油

- 芳香精油的优异品质 /60
- 三十五种常用精油及其特性 /71
- 芳香精油的有效使用 /104

Contents

芳香疗法的脸部深层护理

- 皮肤的功能与健康 /107
- 不同肤质的分类、特征及精油选用 /112
- 脸部护理操作程序、手法和要点 /118
- 问题皮肤的护理 /131

芳香疗法的眼部深层护理

- 眼部基础护理技术 /143
- 黑眼圈的护理 /148
- 眼袋的处理 /149

芳香疗法的精油按摩

- 精油按摩的技术特点和效果 /152
- 精油按摩的手法特点 /153
- 精油按摩的操作技巧 /154

芳香疗法对女性生理健康的护养

- 卵巢功能与女性的健康 /167
- 芳香疗法对女性生理护养的基本操作方法 /172

芳香疗法的淋巴引流技术

- 淋巴引流的基本原理与方法 /179
- 淋巴引流的操作技巧与方法 /182

芳香疗法的腿足护理

- 腿足部护理 /192
- 腿足部护理的操作规范与要求 /192

芳香疗法对七轮生命能量的激活法

- 生命活力中轴与七轮 /197
- 七轮生命能量激活法的作用和机制 /198
- 七轮生命能量激活法的操作步骤与要求 /203

芳香箴语

后记

从芳香植物 到芳香疗法

芳香植物的精华
蕴含着生命的韵律和情愫的涓流。
它不仅具有激荡的、内蕴的、张扬的气息，
更能给予人们心灵的安抚和慰藉……

芳香疗法的历史

芳香疗法, 英文名为 AROMATHERAPY, 是 AROMA (芳香) 及 THERAPY (疗法) 两字组成。前者指令人倍感愉悦、清新的芳香植物精油, 后者则是表明应用各种精油和特殊的技术与方法所进行的一种治疗方法。芳香疗法是目前流行的“气味经济”中的一项新兴时尚的产业, 而芳香保健师是我国 2005 年 10 月正式发布的第 4 批新职业之一。芳香保健将用气味及其疗效打开经济新空间。芳香疗法是近代兴起的应用天然植物精油美容保健技术的新发展, 是美容领域中对人体肌肤保养、护理、修复的行之有效的技术。由于它能舒解紧张情绪, 促进心理健康的发展, 延缓人体衰老, 提高机体功能, 已成为一种养生保健和防病治病的有效方法。现代人的生活理念不断完善, 在追求提高生命质量的同时也竭力冀求生活质量的完美, 因此, 芳香疗法这一领域已展示出十分远大的发展前景。

应用精油或芳香油剂于人体的历史可以和人类的文明历史一样远古悠久。广泛地使用精油的记载和考证可追溯到古埃及, 当考古学家打开古埃及杜唐卡门法老的陵墓时, 就有一股浓烈的精油芳香从内飘逸而出, 根据它的气味判断, 正是古埃及人所最爱用的精油“KYPHI”——“其裴”。

1978 年, 埃及考古学家宣称发现公元前十四世纪初的埃及皇后奈菲尔蒂狄的美容秘方。她用蜂蜜、牛奶、花粉做成的面膜来保养清洁皮肤。她的浴池中, 加入了 80 余种中草药、水果、植物果实中提炼出来的油, 这也许是至今为止最早的较全面地在美容、美体、养护、护理中应用精油的记载。建立于古埃及的卡布亚城有整整一条街从事着精油制作, 由于价值昂贵, 作坊工人离开工作场所还要搜身检查。当时的精油与今日精油的高昂成本几乎毫无改变。在古埃及、罗马帝国时代, 精油属贵重的物品。相传东方三博士带着礼物见圣婴耶稣时, 所备礼物是当时人们所知的最珍贵的三样物品: 黄金、乳香、没药。

一些最早使用芳香疗法的国家有中国、埃及、希腊、罗马、印度及中东的一些国家。建立于印度古哲学基础上的古典医学《AYURVEDA》就有应用檀香等精

油进行芳香按摩的记载。称为近代医学之父的希腊人希波克拉底曾竭力推崇用精油作按摩、沐浴，并确定这种保健方式——芳香疗法在西方的地位。对芳香疗法作正式命名的是法国的化学家罗内·摩里斯·盖特弗塞。他研究出薰衣草有消炎、灭菌、疗伤的特性。他在1928年撰写了世界第一本《芳香疗法》专著，并第一次使用“芳香疗法”的词汇。盖特弗塞博士在第一次世界大战期间就借助某些精油来加速士兵伤口的愈合，效果最为显著的是薰衣草，它渗透皮肤，进入细胞，并将有效成分带入血管和淋巴系统，促成了治愈伤口的重要过程。盖特弗塞被世人称作“芳香疗法之父”。

值得一提的是一位著名的芳香疗法的研究者、法国医生珍·瓦涅，他的著作《芳香疗法》是现代芳香保健师的重要参考书。而真正把芳香疗法应用到美容领域的是奥地利治疗师玛格丽特·摩利，她将芳香疗法介绍到英国，提倡把芳香疗法作为一种美容手段，在英国得到欢迎和普及，并发展成熟，成为以精油按摩为中心的疗法。如今，英国有专门培养芳疗师的机构，有超过八千名的芳疗师。摩利夫人1961年著法文版《青春的资产》，1964年著英文版《生命与青春的秘密》，介绍了用精油来护理肌肤的方法，她成为将芳香疗法与美容行业结合的第一人。澳大利亚的玛奥利发现芳香精油对皮肤护理的功效，也把精油导入美容界。德国生化学家卓根·克里恩博士将芳香疗法、整体疗法、古药草学及远古炼丹术的学术理念完美地结合，形成最独特的整体芳香疗法美容理论，建立了纯植物芳香整体理念的美容体系，成为近代芳香疗法的先驱人物之一。

上世纪90年代，芳香疗法又在人们的生活领域活跃起来。现代医学的发展与数千年的古文明的智慧得以交融、发展，人们在注意生命质量的同时关注生活质量的提高，在获得身体的健康后又冀求生活更美好、更阳光，在享受美容、美体的优质护理保养时得到了身



专业的植物香草店、芳香疗法生活馆深入于人们的社会生活

心整体的提升。顺应时代的发展，芳香疗法的新兴和发展是历史发展的必然。

芳香疗法建立了健与美的新理念

要描述芳香疗法的基本定义，似乎并不困难，然而比较确切地展示它的过去与未来，突现它奇异的功效，也许是有一定难度的。芳香疗法的萌生、发展源远流长。亘古的文明、历史的沉淀，赋予它一种神秘感。当它披着迷幻绚丽的芳香长裙走进现代文明社会的华丽殿堂时，其饱含的时尚芬芳和典雅，令人炫目，使人清新。精油的奇妙效果和精湛的各种护理方法和技术，不仅为人们留住了青春，使人焕发着活力，呈现着美丽和阳光。她赋予受益者的，更在于激发心灵和生命活力方面的内涵。它伴随人类幸福、使人们青春常驻、充满健康和活力地走着人生的每一步。

芳香疗法是以芳香精油为介质，以特殊的技术和技巧为手段，通过人体呼吸、肌肤对精油有效成分的吸收作用，使人体的身、心、灵得到良好的调整，改善人们的健康，提高生命的活力和美化人们的肌体，是一种使人们永葆青春、健康和美丽的行之有效的办法。

综上所述，芳香疗法包含了如下的内容：

一、突出表达了芳香疗法的基本特征。它就是以精油为介质，以特殊的技术和技巧为手段的一种保健休闲方法。这与世界第一本芳香疗法的书籍的英文词汇 AROMATHERAPY（AROMA 义为芳香，THERAPY 义为疗法）的内涵是一致的，与古代精油应用的发展是一脉相承的。

二、芳香疗法的机理主要有两点：精油有效成分被人体呼吸吸收，精油对人体肌肤有渗透和吸收作用；特殊按摩技术和手法对人体产生物理的、生理的效应。

三、在芳香疗法的有效作用下，使人体身、心、灵全面、良好地整合与调

理,能改善人们的健康,提高人体各组织器官的功能,提高生命活力,并能达到美化肌体的效果。值得注意的是,芳香疗法不单纯在保健、美体方面有固有效果,同时突出表现其对心理方面的作用。芳香疗法可以平衡心理、缓解精神压力,调节情绪,形成松弛、悠闲、平和和安宁的心态。这种身、心、灵的全面调理,十分有利于达到生理健康和心理健康的双重效果,对提高人们的生活质量大有裨益。日本有研究表明,香叶天竺葵的精油对由紧张引起的胃溃疡、失眠和偏头痛以及高血压等有较好的疗效。在医院里,也有用“闻香法”给病人治病,目前,日本已有15种不同的芳香剂可用于闻香治疗。

四、芳香疗法以服务于人类生活为目的,是永葆人类青春、健康和美丽的行之有效的方法。不论对青年、已婚妇女、中年妇女、职业男性乃至老年人都是一项提高生命力、生活活力和生活情趣的保健休闲活动,是值得推崇的、高雅时尚的健康活动。深信芳香疗法一定会不断赢得人们的青睐,一定会有广阔的发展空间和辉煌的前景。



多元、整体地 呵护人们的健康

人类拥有了最美妙、
最深刻的体验，
从而获得生命的丰富、
喜悦和健康。

早在公元前,人们就发现了芳香植物中的有效成分对人体的良性作用,如嗅其刺激的香味或用其涂抹伤口,以改善身体的不适。漫长的岁月使这种自发的治疗方法演变为自觉的治疗行为。在实践过程中,人们不断寻求更多的芳香植物,一方面总结各种精油植物的药性和疗效,也筛选、摒弃了疗效不显的植物,这种“适者取用”的淘汰机制,逐步精选了一些有效的具有应用价值的芳香植物,积累了越来越丰富的应用经验,形成了民间俗用的芳香植物及其提取物为中心的保健应用体系。

直到20世纪30年代,芳香疗法才真正获得了长足的进步。这归功于工业的发展和科学的进步。当时,芳香植物的效用被一些科学家、医师所关注,他们着手于科学的实验来验证芳香植物中有效成分的效果。其次,他们采用一些进步的工业设备来提取芳香植物的有效成分,使精油的品质不断地被优化。其三,一些精油被用于疗伤、美容、修复组织细胞,对精油的应用达到质的飞跃。尤其是第一次世界大战,精油于救护疗伤中的广泛运用,以及美容领域护理保养的采纳,精油的应用成果令人振奋。科学的进步、工业技术的发展促进了芳香疗法的不断成熟。

最终确定芳香疗法在世界的地位,是芳香疗法近代发展史中三位功不可没的伟大前辈。第一位是首次提出芳香疗法一词的法国化学家罗内·摩里斯·盖特弗塞,他在战地用精油疗伤获得可喜的效果,并在1928年撰写了《芳香疗法》,被誉为芳香疗法之父。1964年法国医学博士珍·瓦涅以多年临床应用的结果,进一步论证了芳香疗法的实效。他所著的《芳香疗法》是现代芳疗师必备的参考书,他被誉为芳香疗法先驱及芳香疗法的理论奠基人。20世纪50年代的奥地利美容治疗师玛格丽特·摩利夫人在伦敦物理治疗家泰勒女士和苏丽小姐的协助下,成立了世界第一个芳香治疗中心,并开设培训班和创办刊物,广泛推广芳香疗法和培训芳香疗法治疗师,由于她的努力,使芳香疗法在英国乃至欧洲有了蓬勃发展,她被誉为芳香疗法的一代宗师。上述三位著名人物的卓越成就为芳香疗法在世界的辽阔大地上争得一片发展的空间。

近年来,芳香疗法在世界各国活跃起来,它饱含着古代文明的精髓,融合了现代生物科学技术和医学的发展,为人类的精神生活和物质生活奉献了一株健