

芳香精油的精致生活

芳香精油的精致生活

金韵蓉◎著



芳香精油的精致生活



金韵蓉◎著

2004·海口

图书在版编目 (CIP) 数据

香草地图: 芳香精油的精致生活 / 金韵蓉著. —海口:
南海出版公司, 2004.5
ISBN 7-5442-2862-2

I. 香... II. 金... III. 香精油 - 基本知识
IV. TQ654

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 035991 号

XIANGCAO DITU

香 草 地 图

作 者 金韵蓉
责任编辑 杨 雯
特约编辑 任 春
装帧设计 许 菲
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 65350227
社 址 海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203
电子信箱 nhcbgs@0898.net
经 销 新华书店
印 刷 上海长阳印刷厂
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 7
字 数 50 千
版 次 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5442-2862-2
定 价 39.80 元

南海版图书 版权所有 盗版必究





Margaret Bonner-Walter, FIFa

IFA 终身成就荣誉会员

IFA 国际芳香疗法治疗师学会 前任会长

英国 The College of Holistic Therapy 学校校长

在这十年里我作为 IFA 芳香疗法课程的教师来中国好多次了。在这期间，Tammy（金韵蓉）不仅仅是专业的翻译，更是我思想的沟通者，我们常会对一个课题进行研究和讨论。Tammy 具有很灵敏的专业触觉，以至于我所说的每一个字的本质都能被很精准的传达出来，这让我与中国朋友的相处非常开心。各个阶层生活的人都听得懂 Tammy 所说的话，当她为我翻译时，看她如此专业的工作以及用她的专业知识给人们带来益处真是一种享受。每个人都热切地倾听着，不论我们是对专业人士、普通的大众，还是对学校的学生演讲。

过去的几年，我和 Tammy 开车、乘飞机或搭乘火车几乎走遍了中国。每个人都很高兴接受 Tammy 从生活中或课程中所学到的知识，这些专业知识来自于她的学习和日常生活经验。我们从 Tammy 那里得知实际能力不仅仅来自于先天的智慧，更重要的是后天的积累。

Tammy 从来没停止过对生命的好奇和学习，尽管她已拥有对各种事物的丰富了解，广泛地从对美的认知到更严肃的哲学思维，这种不

断的进步成就了她在心理学学院教育之外，积淀了来自生活的智慧。

Tammy 写的《香草地图》书里包含了有趣的主题——诗、画、色彩、心理学（她在大学中所学的专业）以及芳香疗法（Tammy 1992 年得到国际芳香疗法学会的专业证书）。每一个主题都能吸引各个年龄层的读者，阅读它能帮助我们享受宁静的“me time（自我的时间）”，在平静中享受每一页充满惊奇和新鲜的经历。

诗歌、绘画、色彩、心理学和芳香疗法看来似乎是日常生活中关乎个人感觉的东西。诗歌来自于心灵，是把感觉带到表层，表现在文字上的艺术；绘画同样带给我们内心的惊奇；色彩是自然的，当我们在选择颜色时，它是一种能强烈表达情感的语言；心理学告诉我们有某种情绪的真正原因。芳香疗法则是自然的礼物，借着从特定的植物中所萃取的植物精华，帮助平衡调节身体与心灵。

所有的这些，都可以在 Tammy《香草地图》书中找到。我真诚的推荐你读读这本书，从这本书中你真的可以了解生活的奥秘并从书中获得最大的收获和愉悦。

香草的天空

文 / 徐巍

曾经有一部好莱坞电影，名字叫做《香草的天空》。电影好坏姑且不论，我很喜欢电影的名字，念着它，就好像有一种神秘的、灵动的、充满情感的气息在里面。当我手捧金韵蓉这本《香草地图》在手中，那种气息仿佛又在身边蒙绕。

当然，金韵蓉笔下的香草不仅仅是“气息”那么简单，由香草中提取的精油在她看来是“植物的血液”、“植物的灵魂”，而她所钟爱的芳香疗法与人的生理健康有关、与心理情绪有关、与思考方式有关、与爱情有关……一句话，与幸福有关。

一瓶小小的精油居然能“提高我们对幸福的感受能力”？相信所有对精油、对芳香疗法完全陌生的人一定会觉得这种说法有点太玄。可是我相信当你看完这本书，并有机会真正享受到芳香疗法的五感体验，你会从心底里爱上精油，爱上心灵的芳香之旅。

看金韵蓉的文字也是一种享受。她在《时尚·COSMOPOLITAN》杂志开了2年的专栏“美丽笔记”一直是吸引很多女性读者购买的动力。能把那些瓶瓶罐罐的美容文章写得生动而引人入胜，不仅因为作为美容专家的她有丰厚的心理学研究底蕴，更在于她的文字中有女性特有

的感性气息在里面。

是的，我相信任何一样东西能够真的打动人一定是有“气息”在里面。记得《创世纪》里上帝造人的最后一个举动吗？他对着自己创作的作品“吹了一口气”——之前的泥人从此有了生命。

按照这个理论，谁能说上帝创造万物的时候，没有注入生命在里面呢？由此精油是“植物的灵魂”的说法也就不难理解了。

我们不是上帝，可我们每个人都可以根据自己的体验给精油注入不同的气息——上帝创造了人，可也不是千人一面。金韵蓉老师不是第一个，而我们也不是最后一个。

所以，芳香之旅刚刚开始。

从《香草地图》开始。

Contents



香薰地图

1. 芳香精油——心灵的朋友 1

2. 遇见精油——揭开精油的迷思 7

· 辨识精油的方法 10

3. 精油与我——与精油对话 17

· 精油与身体的亲密关系 20

· 精油进入身体的途径 22

4. 体验精油——芳香进行式 31



· 精油的主要使用方法 34

· 精油的其他使用方法 46

· 调油时的安全比例 54

· 使用精油的注意事项 56

· 芳香收藏室 57



5. 香草花园——芳源全搜索

61

- 紫 苏 Basil
- 佛手柑 Bergamot
- 雪 松 Cedarwood
- 德国甘菊 Chamomile-German
- 肉 桂 Cinnamon
- 鼠尾草 Clary Sage
- 丁 香 Clove
- 柏 树 Cypress
- 桉 树 Eucalyptus
- 甜茴香 Fennel-Sweet
- 乳 香 Frankincense
- 天竺葵 Geranium
- 生 姜 Ginger
- 葡萄柚 Grapefruit
- 茉 莉 Jasmine
- 杜 松 Juniper
- 薰衣草 Lavender
- 柠 檬 Lemon
- 柠檬香茅 Lemongrass
- 橘 Mandarin
- 马乔莲 Marjoram
- 香蜂草 Melissa
- 没 药 Myrrh
- 苦橙花 Neroli
- 柳 橙 Orange
- 玫瑰草 Palmarosa
- 广藿香 Patchouli
- 黑胡椒 Pepper-Black
- 欧薄荷 Peppermint
- 橙 叶 Petitgrain
- 松 木 Pine
- 玫 瑰 Rose
- 迷迭香 Rosemary
- 檀香木 Sandalwood
- 茶 树 Tea Tree
- 百里香 Thyme
- 缬 草 Vetiver
- 香水树 Ylang Ylang



6. 真情蔓延——精油的故事 141

- 玫瑰 Rose 144
- 广藿香 Patchouli 146
- 橙花 Neroli 148
- 欧薄荷 Peppermint 150
- 百里香 Thyme 152
- 乳香 Frankincense 154
- 迷迭香 Rosemary 156

7. 爱恋芳香——轻松沐浴秘籍 159

- 清晨浴 Morning Recipes 163
- 夜间浴 Evening Recipes 167
- 减压舒缓浴 Anti-stress and Relaxation 171
- 亲亲宝贝浴 Pamper your Body 175
- 心灵花园浴 Comfort Your Soul 179
- 身心安顿浴 Healing Bath 183

8. 与心共舞——测试芳香指数 187

- 找到自己的爱情芬芳 190
- 测试自己的芳香 EQ 195

One

芳香精油

心灵的朋友





我走进大自然

安抚和治疗受创的心灵

并且再一次地拾回我对美好事物的感觉

I go to nature

To be soothed and healed

And to have my senses put in tune once more

—— John Burroughs (1837 - 1921)

美国自然学家







芳香疗法，乃是借由特定的香气“唤醒”沉淀已久的美好记忆。那些在孩提时代对未来的憧憬、对生命的信任、对微小事物的欣赏、对大自然的满心欢愉，当这些清纯童稚的快乐情愫从尘封已久的心灵深处被释放出来时，我们便能重新学习如何“舍得”、如何“悦纳”、如何“宽恕”、如何“身心安顿”。因此，芳香疗法的真正精神就是经由香气的作用，来增强人的内在能量。它并不会直接治愈人的疾病，主要是增进人们对疾病的抵抗力以及克服疾病的意志能力。

有人说，精油是植物的荷尔蒙、是植物的血液，我更喜欢的说法是：精油是植物的灵魂。植物精油不仅可以改善体质、调节生理功能，它更美妙的成就在于从内在对心理、情绪、心灵的作用。芳香疗法的最终目的在于“提高对幸福的感受能力”。所谓“感受幸福的能力”就是在感情的基础上，一个人的思考方式和看待周遭人、事、物的角度。

人类在生活中，经常怀抱着某种感情，这些面对生活的感情是在成长的经验中累积出来的，而且这种处世的感情态度，也会因为生活经历中所遭遇的许多不同的事情而不断地发生变化。



诸如愤怒、嫉妒、怨恨、悲伤、不满、担心、惧怕……除此以外，还有许多无法用言语表达的内心情感，也都在无形中影响了我们的生活态度。

小时候，我们喜欢下雨天，喜欢在雨后踩着水洼弄得一身泥泞。曾几何时，童年的乐趣被烦躁的生活取代，我们不再喜欢雨滴，不再踩水，不再为弄得满身的泥泞而开心；我们不再驻足路旁为一只受伤的小动物担心，也不再为一朵鲜艳的野花耽误了上课。我们害怕别人的看法，害怕无法达成别人的期望，害怕无缘拥有喜欢的事物，也害怕失去曾经拥有的美好。因此，我们变得不开心，变得不再欣赏自己，变得不再相信别人，变得容易生病、容易受伤害。

来自植物天然的芳香之气是能让我们的心灵在瞬间内发生改变的“魔术师”。它可以帮助我们抛开偏执的、僵硬的想法，豁然开朗地理解到“哦！原来还可以这么思考！”，不再紧紧地抓住以前过度执著的事物不放。最棒的是，植物天然的芳香之气能够让我们在任何时候都有积极向前的态度，使内心更加坚强，体会到自己的价值和生命的意义。所以，芳香是上天赐给人类的大自然能量，让我们生活得更幸福、更充实。

