

引言

“和你一样，我只是芸芸众生中的一人；

生命中有太多的惊奇，我仍在探索、仍在接受惊喜；

如果我能幸运地为你做些什么，

请让我与你分享在人生的小径中所发现的令我惊喜不已的

‘闪亮珍宝’。

所以，请把我当成分享者，而非芳香老师。

因为：我不知能否教导你；精油的神奇，启始于你自身的

体会。

谨以此和你一同分享我对美丽的态度！”



Chapter One

芳香精油 心灵的朋友

Your soul mate

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”。



*I go to Nature
To be soothed and healed
And to have my senses put in tune once more*

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

—— 约翰·布洛斯 美国自然学家
John Burroughs (1837~1921)





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，而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而来的，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……，等等。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、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”。它可以帮助我们松开偏执的、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。



Two Chapter

遇见精油 揭开精油的迷思

Aroma myth

精油是完全萃取自天然，但这并不表示它没有任何的危险性或需要注意的事项。事实上，正因为它的纯度和浓度极高，因此使用时必须遵循一定的规则。



Nature is not only what is visible to the eye
It shows the inner images of the soul
The images on the back side of the eyes

大自然不仅仅是肉眼所见的景色
它反映了心灵深处的影像
那隐藏在眼睛背后的影像

——爱德华·蒙克 挪威画家
Edward Munch (1836~1944)





✿ 揭开精油的迷思 ✿

虽然精油是完全萃取自天然，但这并不表示它没有任何的危险性或需要注意的事项。事实上，正因为它的纯度和浓度极高，因此使用时必须遵循一定的规则。如果你确实遵守精油的使用规则，那么它可以说是世界上最安全的健康产品，也是最具有疗效的理疗产品。

辨识精油的方法

所有从事芳香疗法工作的专家，都无法举出一套既符合科学辩证手续，又简单易行的选购精油的方法，经验的累积仍然是目前最可行的方式。但即便如此，对于初入门的朋友来说，选择精油仍然有一些具体辨认的项目可供参考：

1. 品名标示

国际芳香疗法制造商协会严格要求，只有100%萃取自天然植物，没有任何人工合成成分的精油才能标示“Pure Essential Oil”。如果产品中只添加了少量的精油成分，其他都是生化科技的产物，那么产品只能以

“Aromatherapy Oil”、“Aromatherapy Blend”、“Essence”等名称来标示。

2. 产品标签和说明书

a. 拉丁文：除了英文或法文的品名之外，精油还必须要有的拉丁文的品名。因为，同一“纲目”的植物家族里还细分了不同“属种”的植物，而这些细分的属种只能从它们的拉丁名称才分辨得出来。例如：桉树精油是公认具有良好清洁呼吸道功能的用油，但是在目前坊间能够买得到的四种桉树精油当中，只有拉丁文名称“Citriodora”含有柠檬味的桉树精油才是温和而适合幼童使用的。

b. 纯度：“纯度”是选购精油时非常重要的考量标准。有一些昂贵的花香调精油——例如玫瑰，30~40朵的新鲜玫瑰的花瓣才能萃取出1毫升的玫瑰纯精油。因此这些昂贵的花香调精油，如玫瑰、茉莉、苦橙花、紫罗兰、香蜂草、洋甘菊，就有两种不同的纯度（100%精油或5%精油、其余为荷荷芭媒介油）可供选择，而这两种纯度精油的差价自然是十分惊人，因此在选购时必须认明。

c. 产地：在标签或说明书上必须标示产地。因为不同地方生长的植物所萃取出的精油，在品质和性能上有时会有极大的差距。比方说，最好的薰衣草精油品种来自法国南部的高地，法国其他地区虽然也生产薰衣草，但是在质





量和功能上却无法和南部高地的薰衣草相提并论。又如洋甘菊，德国甘菊的品质和价位要比罗马甘菊来得好，而罗马甘菊又比摩洛哥甘菊来得好。

d. 萃取方式：说明书上必须说明该精油的萃取方式。有些精油成分非常脆弱，遇热后会失去它的理疗性能。例如所有柑橘属家族的精油都必须以冷压法萃取，而不是最常见的蒸馏法；但是柑橘属家族的莱姆，是唯一例外，必须以蒸馏法萃取才能得到更好的性质。因此，负责和专业的厂商都会说明萃取方法，以取信顾客。

e. 萃取部位：萃取植物部位的不同也会影响精油的性能和品质。例如：苦柳橙树的花瓣能制作出品质精致细腻的苦橙花精油，适合缺水、干性皮肤使用；苦柳橙树的叶片则能制作出橙叶油，适合油性、不洁净的皮肤使用；而苦柳橙树的果实所萃取出的柳橙油，则是养胃的良方。此外，极品檀香木精油是来自半晒干的檀香木树干的木心，如果将整株檀香木一起蒸馏，所得的精油量增加，但是品质却差了许多。

3. 装瓶

日光、灯光、高热、潮湿，都会破坏精油的成分，所以精油必须以深色的玻璃瓶装来保存它的品质。目前，纯精油装瓶大多以深褐色、琥珀色、深蓝色、深绿色的玻璃瓶为主。其中，深蓝色和深绿色玻璃瓶的价格较贵，因为它们使精油的保存期要比用深褐色和琥珀色玻璃瓶的长两个月左右。

此外，纯精油的装瓶还须附上安全盖和滴头，因为纯精油的计量是以“滴数”而非毫升来计算；而安全盖的设计则是为了预防幼童不慎取用。



4. 油液状态

大多数精油都呈清澈透明状，滴在白纸上，挥发干后不会留下任何的油渍残痕。拿起精油瓶对光目视，除了檀香木、乳香、没药等少数精油可能因铁质成分高而有些浑浊，所有的精油瓶内液体都应该是清澈如水的。

5. 证书或保证书

由于地球生存条件日益恶化，许多精油制造商已开始生产有机精油，由于品质较为精纯，它们的售价当然也比一般精油要贵了许多。如果购买有机精油，必须要认明由“国际有机土壤协会（International Organic Soil Association）”所颁发的“有机土壤证书（Soil Association Organic Standard）”才算数，这个证书有效期只有一年，每年都必须更换一次。



揭开精油的迷思

011

Chapter Three

精油与我 与精油对话

Conversation with the oil

请闭上眼睛，想象走在才下过雨的青草地上，你闻到了还沾着雨露的青草香味吗？……虽然我们不常经历，但是，一些美好的记忆伴随着美好的气味潜藏在我们内心深处，时刻抚慰着我们孤寂的心灵。



The service of the fruit is precious
The service of the flower is sweet
But let my service be the service of the leaves
in its shade of humble devotion

果子的奉献是宝贵的
花朵的奉献是甜蜜的
愿我的奉献像草叶一样
谦卑的付出

——泰戈尔《飞鸟集》印度诗人
Rabindranath Tagore (1861~1941)





✿ 与精油对话 ✿

精油一旦接触身体以后，会在20秒钟左右被皮肤吸收，大约20分钟后进入体内的血液循环，到达目标器官，并根据精油的挥发性质，在体内停留6~8个小时，进行工作。

❖ 精油与身体的亲密关系 ❖

精油进入身体后，会以三种方式产生影响：分别是药理学的、生理学的和心理学的影晌。

1. 药理学的影晌：

精油分子的结构很复杂，包含数百种不同的化学物质，这些成分会经由血液循环运送至身体各处，与人体内的化学成分产生反应，影响荷尔蒙分泌和酵素的运作，进而影响生理功能。

例如：茴香精油含有天然雌激素，能模仿并调节身体雌激素的分泌，因此是很好的更年期和月经周期调理油。此外，茶树精油能增进白血球的制造，加强身体的免疫功能，所以是很好的杀菌、消毒精油。

2. 生理学的影响：

精油的部分成分和身体某些部位关系密切，这些精油分子能有效应用于人体，产生平衡、镇定、振奋、激励等功效。

例如：紫苏精油具有兴奋神经的功能，能增强记忆力和帮助注意力集中。薰衣草则对神经有很好的安抚作用，对失眠、镇定极具功效。

3. 心理学的影响：

传递到脑部嗅觉区及周遭系统的精油分子，逐渐使中枢神经系统产生反应，影响精神与情绪的运作。

例如：佛手柑有很好的提神、振奋功能，是良好的抗忧郁精油；檀香木能增加性感，让人对自己更有信心；生姜有温暖、安抚的能力，是落寞孤寂时的安慰良方。

❖ 精油进入身体的途径 ❖

植物精油进入身体发挥疗效的路径有两条：一是透过嗅觉；另外，则是经由皮肤吸收。

1. 吸嗅法

吸嗅精油能在短短的几分钟之内让精油分子进入体内作用于脑部，是



吸收植物精油最快的方法。

请闭上眼睛，想象走在才下过雨的青草地上，你闻到了还沾着雨露的青草香味吗？再请你闭上眼睛，想象走在白浪拍岸的沙滩上，你闻到了海风带来的清新味道了吗？离家多年，还记得妈妈拿手的香喷喷的红烧肉吗？是的，我们记得，虽然我们不常经历，但是，一些美好的记忆伴随着美好的气味潜藏在我们内心深处，时刻抚慰着我们孤寂的心灵。

嗅觉是人类最原始也最古老的感觉器官之一，也是吸收植物精油最快的方法。当我们吸嗅精油时，植物精油的芳香分子会通过遍布于鼻翼两侧的嗅觉神经小体，被带入鼻子的顶点，传递到大脑的嗅觉区，最后到达边缘系统(Limbic Center)。边缘系统又称为旧脑，是负责储存记忆和情绪的地方。当植物精油分子中的物质到达边缘系统之后，会发出信号，开启储存在边缘系统里积极正面的情绪记忆抽屉，并促发神经系统中化学物质的释出，进而产生镇定、松弛、刺激或振奋的效果。

吸嗅精油的功能，也能透过的。比如吸嗅理症状有极好

不仅仅能达到改善心理和情绪的效果，对于生对内分泌腺体和免疫系统的调节达到理疗的目的。精油对于改善疼痛、头晕、恶心、鼻塞等生的效果。





吸嗅精油的方法：

- 扩香热油皿
- 电灯泡环
- 泡浴法
- 芳香桑拿
- 直接滴在面巾纸或手帕上
- 热水蒸汽法
- 熏蒸台
- 扩香石
- 蒸汽室
- 空气清新喷雾
- 加在干燥花里
- 滴在掌心直接吸入法

影响嗅觉的因素：

■ 性别

女性的嗅觉敏感度比男性低，尤其生理期时嗅觉的敏感度明显降低，排卵期及妊娠期间，敏感度则会升高。

■ 年龄

气味的辨认及敏感度会随着年龄的增长而降低。

■ 时间

若长时间接触同一种气味（一般来说，嗅觉会在20分钟之后出现疲乏的现象），随着时间的增长，嗅觉敏感度会随之降低。