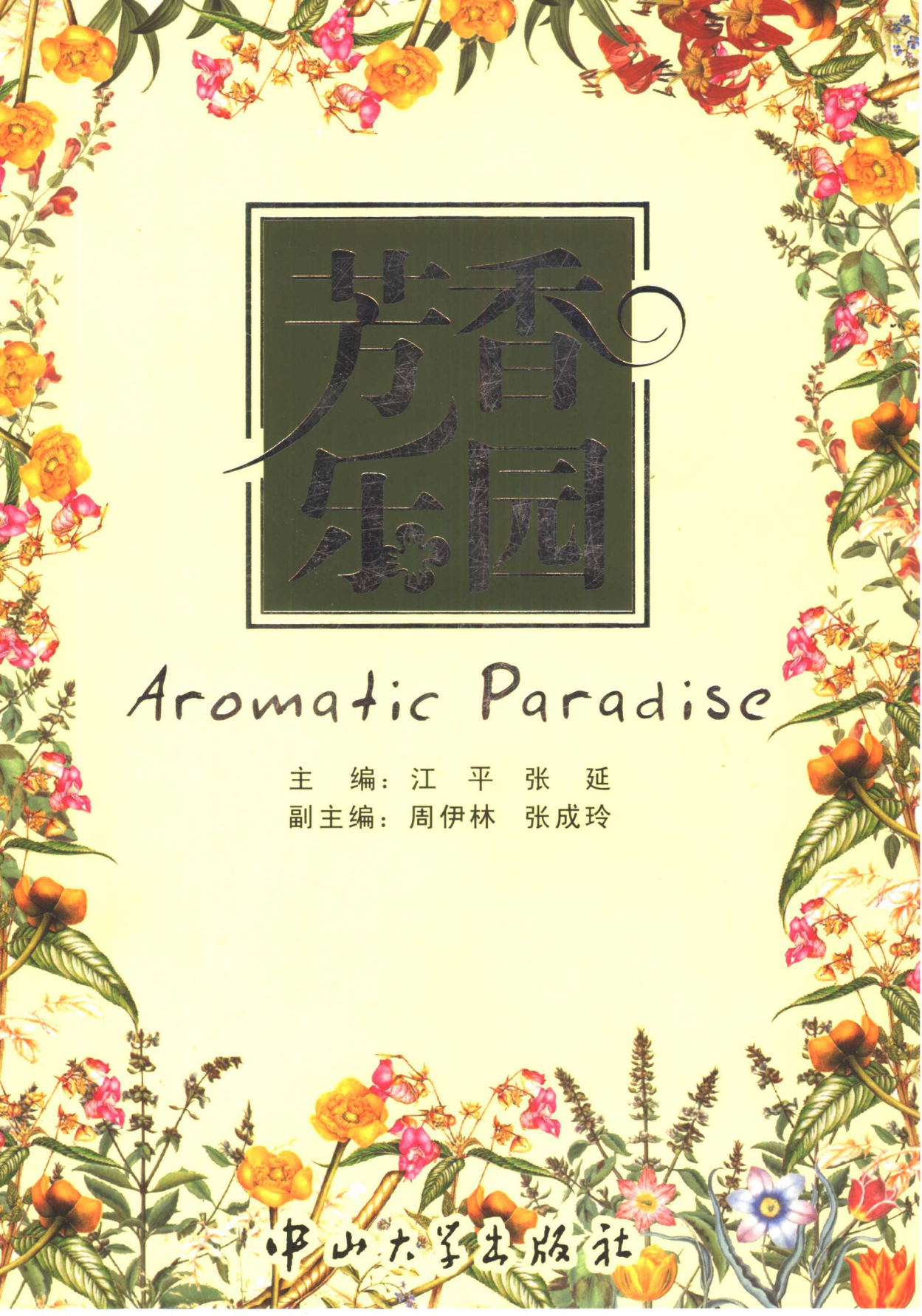




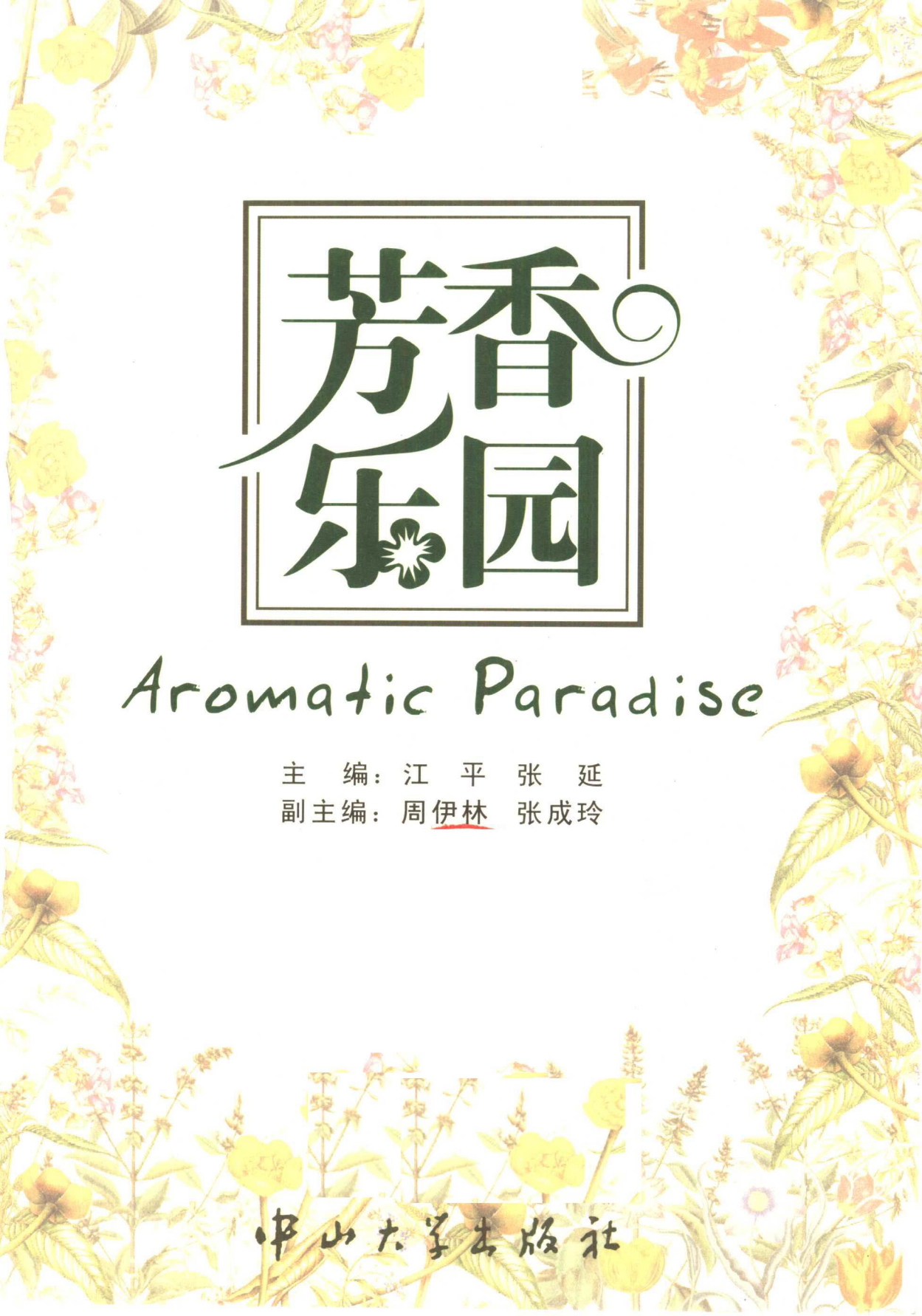
芳香乐园

Aromatic Paradise

主 编：江 平 张 延

副主编：周伊林 张成玲

中山大学出版社



芳香 乐园

Aromatic Paradise

主 编：江 平 张 延
副主编：周伊林 张成玲

中山大学出版社

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

芳香乐园 = Aromatic Paradise/江平, 张延主编; 周伊林, 张成玲副主编.
—广州: 中山大学出版社, 2007. 2

ISBN 978 - 7 - 306 - 02503 - 6

I. 芳… II. ①江… ②张… ③周… ④张… III. 香精油—基础知识
IV. TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 004969 号

责任编辑: 周建华

封面设计: 吴显武

责任校对: 海 生

责任技编: 黄少伟

出版发行: 中山大学出版社

编辑部电话 (020) 84111996, 84113349

发行部电话 (020) 84111998, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传真: (020) 84036565

印 刷 者: 佛山市南海印刷厂有限公司

经 销 者: 广东新华发行集团

规 格: 787 mm × 1092 mm 1/16 10 印张 158 千字

版次印次: 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 38.00 元 印数: 1 - 35000 册

本书如有印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换

芳香真是一种很奇妙的东西，它让我们在呼吸瞬间领略万种奥妙，却难以用言语表达；它无声无色无形，却在抽象飘渺的味道间，感染您的心情，令您开怀愉悦。

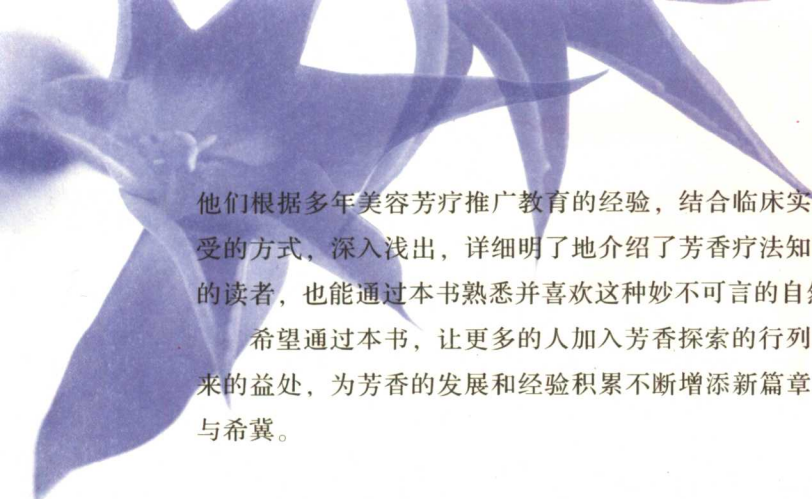
在人与大自然的不解之缘中，芳香是架起两个世界的桥梁。相信很多人都有类似的经验：当漫步在森林或公园中，淡淡的花草香味扑面而来，精神为之振奋，情绪为之安然，感觉无比的清新舒爽。

以植物精油取代实物的芳香疗法，就像一种“虚拟自然实境”的情境治疗，能使人宛如置身于大自然中，透过空气及嗅觉的神经传达进入人体，借着植物荷尔蒙的特性，帮助人体包括肺、血、交感神经、免疫系统等提升或舒缓，使身心舒缓，产生放松的作用。

近代以来，用芳香调理身心的护肤美容方法，在欧美等国风靡一时，芳香从业队伍也愈加壮大。不过，能真正确切地掌握剂量和严格调配方法的美容师为数不多，因为芳香精油是一种具有“活性”的物质，例如施于美容中，滴数不同便会出现不同的疗效，使用不当者还会刺激皮肤引起过敏。因此，在国外一些芳香沙龙中，一直严格控制由专业人员实施芳香治疗，只有经过长期的系统性严格培训才有资格成为芳香理疗师。

了解芳香精油的基本知识，掌握芳香精油初步运用的方法，是作为芳香理疗师入门需具备的基础条件之一。本书专为研习芳香治疗专业人士和精油爱好者而编，内容纵向介绍了芳香疗法的来源及发展历史，通过联系各国的芳香发展历史让读者在领略其中趣味的同时，为芳香源远流长的历史所折服；横向介绍了芳香精油的基本知识，如芳香精油的特性和提炼方法、如何调配和使用芳香精油、芳香精油对人体各系统的保健作用等，并分门别类对各种常用单方精油、复方精油的功效和应用作了详细的阐述。

本书编者多年来不遗余力地从事芳香知识的推广及教育工作，在业界口碑极佳。



他们根据多年美容芳疗推广教育的经验，结合临床实践的体会，选择初学者最易接受的方式，深入浅出，详细明了地介绍了芳香疗法知识，即使从未接触过芳香精油的读者，也能通过本书熟悉并喜欢这种妙不可言的自然疗法。

希望通过本书，让更多的人加入芳香探索的行列，让更多的人享受芳香疗法带来的益处，为芳香的发展和经验积累不断增添新篇章。相信这也是本书编者的初衷与希冀。



中山大学教授

2006年12月

芳香园
Aromatic Paradise



前言 Preface

返璞归真，回归自然，是现代人崇尚健康简单生活的新主流，而源于大自然植物的芳香疗法，也成了现代人爱健康爱生活的共同选择。

芳香疗法是利用天然植物精油所蕴含的力量，激发人类与生俱来的治愈能力，维持生理、心理健康以及美容养颜的一种自然疗法。其真正的起源难以考究，可能如人类的历史一般久远，不过大多数人赞同芳香疗法最早起源于古埃及等古文明国家，最确切的例证就是古埃及人用具有防腐作用的香料制作完整保存至今的木乃伊。

十六七世纪以后，芳香疗法开始在以法国为首的欧洲各国盛行，并成为欧洲贵族一种奢侈的休闲方式。发展迄今，芳香疗法在欧美等国已扎根深厚，普及大众，是人们舒缓精神压力和增进身心健康的主要方式之一。

然而，国内相关的产业在近几年才渐趋热络，由于产地的限制和缺乏相关的专门人才，芳香精油基本仰赖国外进口。从这个意义来说，芳香精油是纯粹的舶来品，多数人对芳香精油的专业知识仍相当匮乏，同时国内尚未建立如欧美国实施之芳香师证照制度，因此造成相关正确的知识和使用方法与芳香精油产品的普及和提升并不匹配。

编者从事美容行业多年，较早接触有关芳香精油和芳香疗法的精细研究，深感芳香知识的普及仍远远不够，深信整合芳香资源、普及芳香的专业知识十分必要。编辑出版的《芳香乐园》一书，分别从芳香精油的历史进程、芳香精油结构之特性、芳香精油的正确使用及保健知识等方面进行了阐述，旨在为广大的芳香爱好者和使用者提供一本具有指导性意义的书籍，为芳香产业的规范和有序发展尽一份微薄之力。

编写本书，祈盼能抛砖引玉。由于作者水平有限或翻译限制的原因，本书内容未达详尽，如有错漏，敬请读者批评斧正。



目 录

Contents

第一章 芳香疗法的历史进程	1
第二章 芳香精油的基础知识	9
一、芳香疗法	10
二、芳香精油概述	10
三、芳香精油的传达途径	11
四、芳香精油的化学成分	12
五、芳香精油的功效	14
六、芳香精油的物理特性	15
七、芳香精油的分类	16
八、芳香精油的提炼方法	17
九、影响芳香精油品质的因素	20
十、精油调配的原则与方法	20
十一、芳香精油的调配比例	22
十二、芳香精油的使用注意事项	22
十三、芳香精油的使用方法	24
十四、基础油	32
第三章 常用的芳香精油	41
一、玫瑰 Rose	42
二、茉莉 Jasmine	45

三、薰衣草 Lavender	47
四、罗马洋甘菊 Chamomile, Roman	50
五、天竺葵 Geranium	52
六、橙花 Neroli	54
七、柠檬 Lemon	56
八、薄荷 Peppermint	57
九、迷迭香 Rosemary	60
十、罗勒 Basil	62
十一、鼠尾草 Clary Sage	64
十二、乳香 Frankincense	66
十三、没药 Myrrh	68
十四、檀香 Sandal wood	70
十五、依兰 Ylang-Ylang	72
十六、茶树 Tea Tree	73
十七、杜松 Juniper	75
十八、广藿香 Patchouli	77
十九、佛手柑 Bergamot	78
二十、肉桂 Cinnamon	80
二十一、茴香 Fennel	82
二十二、丝柏 Cypress	84
二十三、百里香 Thyme	85
二十四、香柏木 Cedarwood	87
二十五、尤加利 Eucalyptus	89
二十六、葡萄柚 Grapefruit	90

第四章 芳香精油对身体各系统的帮助	93
一、神经系统	94
二、呼吸系统	96
三、心血管系统	97

四、消化系统	97
五、淋巴系统	98
六、泌尿系统	99
七、生殖系统	99
八、内分泌系统	100
 第五章 有效的配方	 101
一、皮肤保养	102
二、身体日常养护	105
三、女性特殊生理养护	108
四、成熟男性的身体保养	111
五、疾病的预防与保健	113
六、日常家居的渲染	117
 第六章 日常生活中常用的复方精油和 SPA 产品	 119
 后 记	 149





Aromatic Paradise



第一章 芳香疗法的历史进程

我们无法考证人类的祖先究竟是由何时开始将植物运用于医疗上，但在经过了几千年的历史演变后，植物的疗效才逐渐地被人们所重视。远古的人们通过它们的嗅觉发现某些植物会散发怡人的香气，而当这些芳香植物被焚烧后，它们的其他特性也随之显现出来。有时，燃烧植物所飘散的一些香气对呼吸有帮助或令人振奋，而另一些香气则让人昏昏欲睡；同时，人们也注意到芳香植物浸汁或煎剂对身体健康的功效。因此，早期的人类自然有理由相信芳香植物具有某种特殊的法力，于是将它们作为神圣祭品奉献给人类崇拜的自然之神，同时也在一些庆典和仪式中进行焚烧，以乞求上天的庇佑。直至今日，在世界的某些地方，人们仍然将芳香植物用于传统的祭祀中。

历史的文明进程为人类揭示了许多自然界的奥秘，同时也打开了我们通往植物精油这扇神奇世界的大门。在今天的大英博物馆中，我们可以看到 2000—3000 年前出土于埃及为数颇多的装着香膏的大理石瓶。此外，在 1992 年图唐卡门陵墓出土的文物中，我们也能找到许多香瓶和香膏罐。尽管这些已被证实为乳香和穗甘松的香膏皆已固化，气味也已消失大半，但仍能分辨得出。由此，我们会发现当时埃及人文明先进的程度是不可思议的。

作为四大文明古国的埃及，第十二王朝至第十八王朝（公元前 2000—前 1580 年）是其政权发展的黄金时代。当时的埃及在财富、贸易、建筑、文学、

艺术、绘画及雕刻上都有了长足的进步，与此同时，使用香品的知识也明显增加。起初，这些香品都是非常珍贵的，仅有皇室成员和高级祭司才可以使用；渐渐地，它们越来越大众化，被广泛应用在化妆品、按摩油和药膏上。古埃及的妇女非常善于装扮，常用的化妆品包括眼影、口红、睫毛膏和指甲油等，





这些化妆品都是由芳香植物中提炼出的天然色料与多种香膏调合而成。除此之外，埃及人还将香膏涂抹于身体、头发及圆锥形头饰上，因为他们发现这些香膏能令肌肤柔软细腻，并且会留下淡淡迷人的芳香。

埃及的医学知识举世闻名。最早将香料制品运用到医疗上的记录，可追溯至公元前 2800 年建造大金字塔的胡夫法老王时代。当时在医药和香料之间一直没有明显的区别，而有些香品的特性可能两者兼备，因此这些香品被大量用于医药上。迄今为止，这些记载着古埃及医学知识的文稿纸册仍被保存完好。如 1870 年出土的第十八王朝的 Ibers 纸草文献便记载了当时治疗师们对药草使用的丰富知识，其中包括了治疗眼睛、皮肤、肠胃、心脏、动脉、膀胱及一些妇女病症的处方。从这些文卷中，我们得知古埃及人用芦荟、蜂蜜混合液来治疗花粉热；将刺槐、西瓜、枣子和蜂蜜混合后制成小丸塞入阴道，发酵形成乳酸后可起到杀精避孕的作用。

在有关埃及宗教的资料里，我们同样可以寻觅到大量香料的踪影。古埃及人在宗教仪式和供奉神明时都会使用到香水、香油、香膏等物品，这些香料都有特定供奉的神灵。而这些处方的配制过程是在寺庙内的专门调配室里完成的，制作程序则刻载于庙内的墙壁上。祭祀仪式通常是由最高祭司长来执行的，他们可以说是历史上第一批调香师及芳疗师，因此也掌握了很多宗教和医疗用途上的香料调制配方。

随着芳香植物、调制香水及香膏知识的不断精进，香料的使用范围也越来越广泛。例如，埃及人在烹调上运用香料的技艺就令人相当佩服。通常，他们在大麦面包中添加诸如茴香、芫荽等成分，让面包更利于消化。另外，生活中常吃洋葱和大蒜，以抵抗病菌和预防伤风感冒，据 Cheeps 金字塔上的铭文记载，建造金字塔的奴隶们就是靠每天吃一瓣大蒜来增进健康的。埃及人耗费巨大财力和人力来建造金字塔，是为了更好地存放木乃伊。因为人们相信死后将尸体保存完好就能让其灵魂不朽。这些都充分利用了芳香植物的防腐特性，保存下来的木乃伊再次让我们看到了芳香植物令肌肤永远年轻的回春效果。而将这种香精功效发挥到极至状态的，当首推历史上充满传奇色彩的埃及艳后克里奥佩特拉。事实上她并非绝色美女，但她却懂得巧妙地应用各种香品来美化自身及增强女性魅力，从而成功地色诱了罗马帝国的两位杰出人物——凯撒和安



东尼。据当时的记载，埃及艳后为了保持肌肤的柔软芳香和日常奢侈生活所需，不惜重金在皇宫内建造了一座“香膏花园”，这座花园耗资相当于现今的上百万英镑。

这一时期除了埃及人使用芳香油外，古巴比伦也开始进行了没药、丝柏及雪松油的贸易。犹太人在公元前 1240 年逃出埃及后，花了 40 年时间才旅行到他们的应许之地，在那里，摩西从上帝处得到了圣油和圣香料的制作方式。而希伯来妇女在净身仪式上也要将很多不同的芳香植物油规律地涂抹全身；此外，为了让身体散发淡淡幽香，她们还在随身佩戴的小亚麻袋中装上芳香植物。

自公元前 331 年亚历山大大帝征服埃及后，希腊人统治了埃及近 300 年时间。他们从埃及人那里学会了许多与香精调制、香精特质及芳香植物作用相关的基本知识，并将之发扬光大，用于医疗、化妆品、健康温泉、健康农场及浴池内。这些芳香植物的调制配方在爱与美之女神阿芙罗狄蒂（Aphrodite）的神庙中便有许多记载。21 世纪流行的“SPA”一词，在那个时代就是“医疗浴池”

或“医疗胜地”的意思。在现代的希腊，还是有许多以芳香 SPA 来招揽观光客的胜地，像安碧多罗丝城，相传就是太阳神阿波罗（Apollo）与阿芙罗狄蒂所生儿子的出生地。

希腊人同时也改变了当时医学中以巫术和宗教为根据的观念。这位先驱式的人物就是古希腊时代的医生希波克拉底（Hippocrates）（公元前 468—前 377 年），他被尊称为“医学之父”，其言行以及医学研究影响着西方科学的研究，可说是欧洲医学的奠基人。他最著名的作品是搜集了 400 多种植物的《药草集》，他提倡采用自然香料和



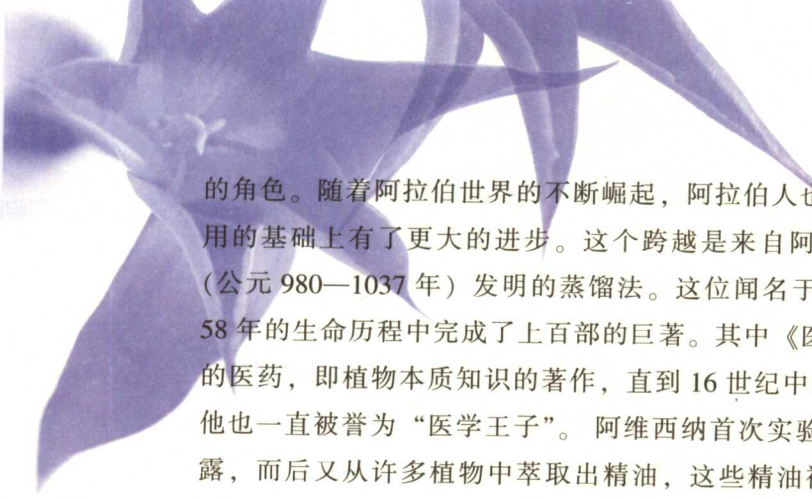
药草来克制疾病及传染病。当时雅典流行瘟疫时，他力促民众在街角焚烧芳香植物，避免自己受感染和抑制病菌扩散。此外，在他的论文集《箴言》中，也说出了许多医学和人生的至理名言。其中提到的一个观点就是：健康之道，在于每日用芳香油泡澡和按摩，而这也成为了今日芳香疗法的中心原则。

公元前 30 年罗马人接管了希腊，随之所有关于药草与香精调制的用法即由希腊传入了罗马，而又自罗马传扬至被其征服的其他许多国家。罗马人对香料的喜爱和使用香品的奢华程度远胜于希腊人。他们将香膏置于大理石、玛瑙、花岗岩以及玻璃等制成的瓶中，泡澡的香精则置于称为水盒的象牙圆形容器中。罗马时代的香品分为固态、液态以及粉状，这些香品是由多种植物混合提炼而成的，常见的有没药、蜂蜜、豆蔻、香蜂草、菖蒲、肉桂等。罗马人把这些香品涂在身体、头发、衣物、床铺，甚至国旗以及家里的墙壁上。因此，无论在家中或是在公共澡堂中泡澡，随处都充满了怡人的香气。

在罗马政权达到顶点的时期，医学界已完全被希腊的移民医师和知识追求者所掌控，其中一位即是知名的希腊外科医师狄欧斯科里德。由他撰写的一部关于药草属性与用途的著作《论医药》，记录了诸类植物及其活性成分何时效力最强的细节，这些描述在 2000 多年后的今天依然为精油工业所沿用。这也就是我们为什么要在特定的时间采集植物的特定部位来提炼精油的原因所在。

当罗马衰败后，罗马人便流离到了君士坦丁堡，同时将香料和精油的知识传入了当地。在当时辉煌的拜占庭，香料在日常生活中扮演着一个很重要





的角色。随着阿拉伯世界的不断崛起，阿拉伯人也开始使用精油，并在前人使用的基础上有了更大的进步。这个跨越是来自阿拉伯最伟大的医师阿维西纳（公元 980—1037 年）发明的蒸馏法。这位闻名于西方世界的著名科学家，在 58 年的生命历程中完成了上百部的巨著。其中《医学规范》一书就是描述当时的医药，即植物本质知识的著作，直到 16 世纪中叶为止，此书仍被奉为医典，他也一直被誉为“医学王子”。阿维西纳首次实验即从玫瑰中蒸馏出精油和纯露，而后又从许多植物中萃取出精油，这些精油被用于多种慢性病的治疗上。毫无疑问，这方面的发明很快就应用到商业用途上，阿拉伯香水的盛名也就因此流传开来。欧洲商人很快便发现香水这种商品的无限商机，所以当蒸馏技术在十字军东征时期传入欧洲后，欧洲人在 12 世纪末期便开始销售自行生产的香水。

无论用何种方式来提炼精油，显而易见的是，芳香精油在 14—16 世纪时都被广泛地使用。精油多是以外用为主，用来治疗体内的病症和控制疾病的蔓延。瘟疫曾是欧洲中世纪时非常严重的灾祸，当它发生时，人们将所有可利用的芳香植物以不同形式来抵抗疾病的侵袭。例如，在室内和街角经常燃烧芳香植物和已磨成粉状或制成膏状的香料，在医院的病房里则点燃芳香蜡烛，人们也将香丸用银链挂在脖子上。事实表明，芳香植物确实具有抑制病菌的功能，在当时也是最有效的疾病预防剂。

随着活版印刷术的发明，有关药草的知识和配方应用的书籍便开始广为流传。最有名的就是 1527 年贝肯氏出版的《贝肯氏的药草集》和 1696 年所罗门所写的《药方大全》。可以说，17 世纪是英国药草学家的黄金时期，卡尔培波、帕金森、杰拉德等都是这一时期的杰出代表，他们留下来的药草知识对现代芳香疗法有着莫大的帮助。

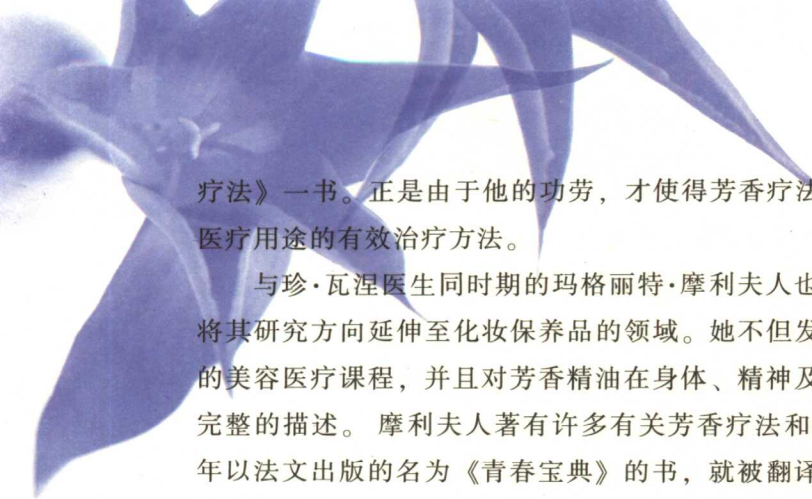
19 世纪期间，一些药草植物逐渐被疗效较强的化学药物所取代；而精油的情况却与之大不相同，在随后的 150 年间，精油的疗效反而是愈来愈经得起科学的检验。19 世纪末，由化学家和药剂师发起的关于芳香精油特质和效能的研究便在法国南部的格拉斯大量地进行。尽管当时精油的主要用途仍限于香水、化妆品及食品上，但一位化学家的发现再度唤起了人们对精油和芳香疗法的兴趣。



这位化学家便是盖特佛塞，他在格拉斯有一家名为“盖特佛塞之家”的公司。最初，他的兴趣和研究是针对精油在化妆品上的使用，但随后发生的事情帮助他扩展了这项研究。一次实验中，他的手臂因不慎发生的小爆炸而被严重烧伤，由于他及时将手臂浸于纯薰衣草油中，他的手不仅没有受到感染，而且完全没有留下伤疤。这一事件令他对芳香精油在抗菌和促进细胞再生方面的功效有了更进一步的认识。随着研究的不断深入，盖特佛塞于1928年出版了他的第一本书，名为《芳香疗法》。他不但创造了“芳香疗法”一词，而且将芳香精油成功地应用于医疗用途中。

第二次世界大战后的15年间，与芳香疗法相关的研究和书籍几乎很少，但就在这样一种环境下，一位法国医生却在做着大量关于精油的深入研究工作。这位珍·瓦涅医生，在战争期间大量使用植物精油来治疗伤兵的创伤，同时也将其用于许多病理状态的处理。临床实验让他更深刻地认识到芳香疗法存在着巨大的潜力。其间，他发表了很多文章，并于1964年出版了以法文撰写的《芳香





疗法》一书。正是由于他的功劳，才使得芳香疗法在今天被人们视为一种具有医疗用途的有效治疗方法。

与珍·瓦涅医生同时期的玛格丽特·摩利夫人也在进行精油的相关研究，并将其研究方向延伸至化妆保养品的领域。她不但发明了一套用精油按摩为基础的美容医疗课程，并且对芳香精油在身体、精神及皮肤保养上的用途作出了更完整的描述。摩利夫人著有许多有关芳香疗法和植物精油的书籍，其中1961年以法文出版的名为《青春宝典》的书，就被翻译成多国文字，成为芳香疗法领域的畅销书。1962年，摩利夫人获得国际美容与化妆学大奖，以此来表彰她对自然护肤的卓越贡献。

芳香疗法是一门艺术，也是一门精确的治疗科学，这门融合了数千年文明和医学成果的自然整体疗法，带给了我们一种有效而愉悦的保健方式，同时令我们感悟到人类与自然的美妙和谐。