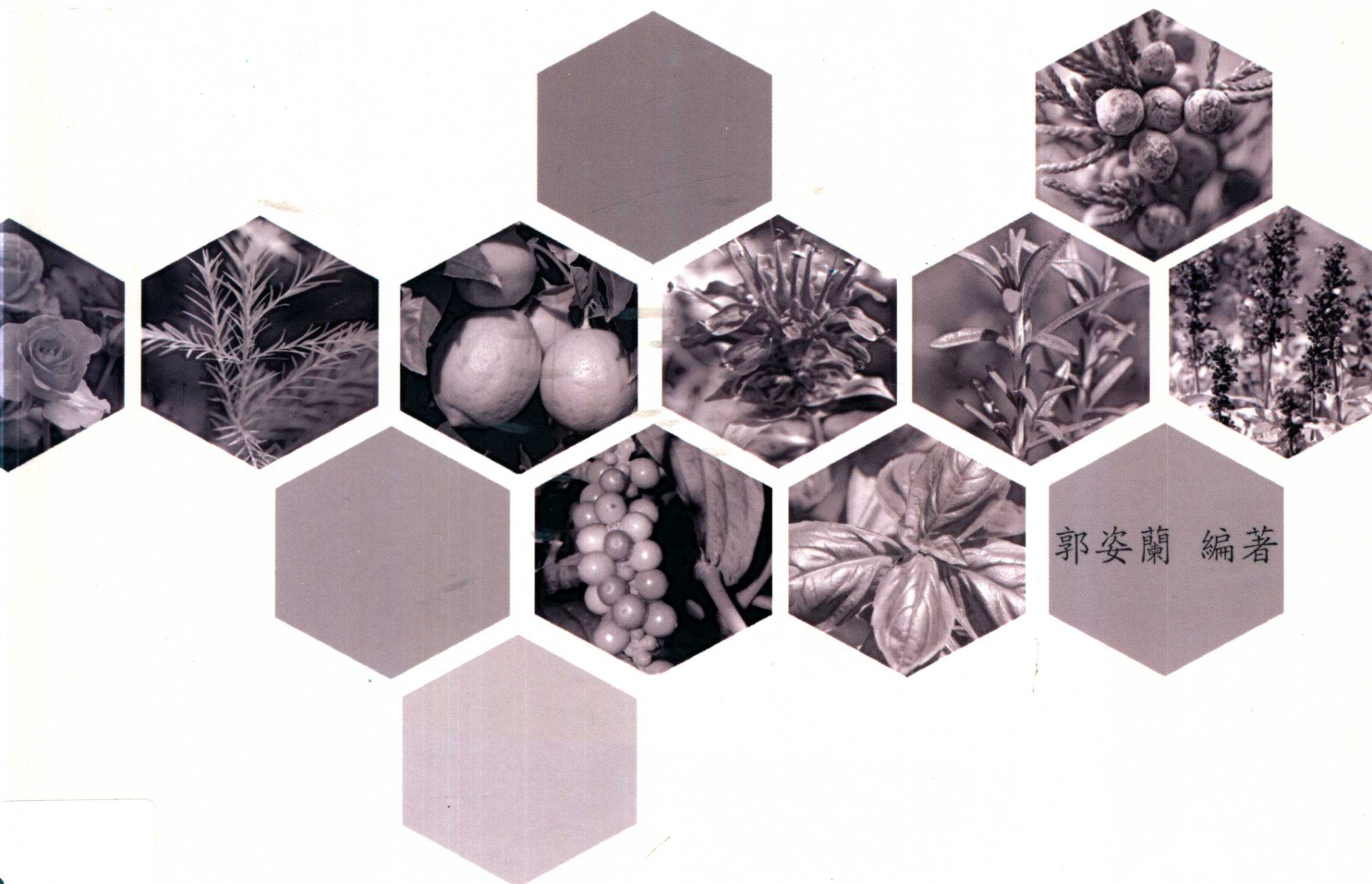


芳香療法

Aromatherapy



郭姿蘭 編著

港台书

芳香療法

Aromatherapy



國家圖書館出版品預行編目資料

芳香療法／郭姿蘭編著. -- 一版, -- 臺北縣
土城市：華立圖書, 2010. 02
面；公分

ISBN 978-957-784-325- 8 (平裝)

1. 芳香療法 2. 香精油
418.995 99002449

芳香療法

Aromatherapy

作者	郭姿蘭
圖書編號	R836
責任編輯	林子洲、呂弋軒
封面設計	呂弋軒
出版者	華立圖書股份有限公司
訂書專線	(02) 2221-7375
購書地址	台北縣中和市員山路504號5樓之9
帳戶	華立圖書股份有限公司
郵撥帳號	15575863
建議售價	380 元
一版一刷	2010 年 3 月
網址	www.jolihi.com.tw

本書如有缺頁、破損、倒裝、請寄回更換，退書請寄：臺北縣中和市立德街210巷3號

有著作權 侵害必究

~歡迎蒞臨 www.jolihi.com.tw 網站我們會隨時提供新的資訊與您分享~



郭姿蘭

Aromatherapy

國家考試、專業證照：

- 2005. 澳洲IAAMA國際芳香療法 治療師
- 2005. 澳洲IAAMA國際芳香療法 合格講師
- 1996. 日本 Shu uemura 新娘彩妝造型設計 結業
- 1996. 美國Bowers彩妝藝術學校結業
- 1993. 香港Monita美髮造型設計結業
- 1993. 中華民國美容職類乙、丙級技術士証
- 1993. 歐盟CIDESCO國際美容證照
- 1990. 法國FREDERIQUE學校 芳療(香氛美容學)結業
- 1987. 日本理學美容學院 經絡美容結業
- 1987. 日本國際理容美容專門學校 美容科畢業
- 1987. 香港Monita美髮造型設計結業
- 1986. 日本理學美容學院 美容生理學結業
- 1981. 香港CILLA模特兒訓練全科結業

學歷：

- The University of Northern Virginia
Master of Business Administration
工商管理碩士

經歷：

教育服務：

- 2004. ~迄今 高雄醫學大學 化粧品學系 講師
- 2004. ~2006. 實踐大學 服飾經營學系講師
- 2000. ~2005. 中華醫事科技大學 化妝品應用與管理系講師
- 1997. ~2004. 中華藝術學校 影劇科教師
- 1981. ~1995. 國立高雄應用科技大學 美姿美儀講師

政府機關：

- 1995. ~迄今 行政院勞工委員會美容職類技能檢定學術科 規範編修訂委員
- 1991. ~迄今 行政院勞工委員會美容職類技能檢定學術科 命題委員
- 1991. ~迄今 行政院勞工委員會美容職類技能檢定學術科 考場評鑑委員
- 1991. ~迄今 行政院勞工委員會美容職類技能檢定乙、丙級 評審委員
- 2007. 第38屆國際技能競賽美容職類選手 指導老師
- 2005. 中華民國第36全全國美容職類技能競賽 裁判
- 2004. 中華民國第34屆全全國美容職類技能競賽 裁判
- 2000. ~2002. 高雄市國民中學技藝競賽美容評審長
- 1995. 教育部國立編譯館審定專科及職校美容教科書 審查委員
- 1987. ~1988. 高雄市政府勞工局職訓就業中心 美容造型設計講師

工商社團服務：

- 1989. ~迄今 中華民國美容學會 (第一、二、四、五屆)理事長
- 1980. ~迄今 姿采企業有限公司 總經理兼藝術總監
- 1984. ~1991. 私立姿蘭美容美髮補習班 班主任

榮譽事績：

- 2008. 榮膺行政院勞委會職業訓練局美容職類第38屆國際技能競賽成績優異績效 卓著
- 1998. 榮膺民國78年度全國企業楷模

推薦序

歐美各國盛行芳香療法已有一段長時間的歷史。近代英、美、德、法，甚至歐洲各國在此領域的研究也頗有建樹，間接對民衆的身心領域也有良好調適的貢獻。

今日台灣到處可見精油的販售，如百貨公司、沙龍專門店等等，比比皆是。但真正對精油深入研究及對芳香療法能確實運用者並不多。民衆對此領域尚停留在觀望及模糊印象階段中。

本書作者郭姿蘭老師在美容界頗富盛名，現任高醫香粧品學系芳香療法講師，國家美容丙、乙級技術檢定證照考試命題與評審，現任美容學會理事長。由她來編著這本芳香療法的書，內容深入淺出，由精油萃取製作及至基礎油之認識到芳香療法的應用，進而對人體各系統之功效與一般市面上之其他精油書籍不同。本書不但注重心靈之寧靜感，進而可感受精油與禪學的結合，對初學者及專業者有不同層次之助益與啟發。

此次個人十分感謝郭理事長不吝邀請，為本書「芳香療法」著序。由於個人目前從事健康醫療服務工作，深知人體健康精神與物質同等重要；科技與傳統療法 並重是達到人類健康目標的完美組合，深信本書必能使讀者獲益不少。

特書此文向作者致敬，向讀者推薦。

高雄市立中醫醫院前院長
中華民國中醫婦科醫學會
理事長 劉景昇

preface

中國古代芳香療法學家以五色、五味分入五臟之說，迄今雖進化到大學實驗，此說不僅有深長意義，且有長時間的經驗，古人以五種色素補充人體五個重要臟器，由簡馭繁，此說發明遠在二千餘年前，在當時中國醫學療法有如斯之發明，確為一大進步。中國古代芳香療法學家以「寒」「熱」「溫」「平」歸納為四性，又在臨床上深深了解其用量，的確中國藥物遠在二千年已具「定量」「定性」之原則矣。所謂「酸」味入「肝」，「苦」味入「心」，「甘」味入「脾」，「鹹」味入「腎」，「辛」味入「肺」。亦即赤色入「心」，黃色入「脾」，青色入「肝」，白色入「肺」，黑色入「腎」。亦以五種色素發生滋養循環作用者，謂之相生，以五種色素，發生制衡作用者，謂之相「剋」，這些色素，皆不外乎原子所構成，人體某一種能量喪失，極易發生疾病，某一種能量缺乏則需要某種色素補充之，這樣有系統的說明治療，如加以現代化學分析，則有利全人類保健事業，其意義更為重大。總之這種色素皆不外含有不同能量，補充各部消耗所失，所謂「生命因能而生」，「能需生命成形」，其意義在此。

個人從事臨床醫療工作二十多年，深知身體健康一定要建立在「形與神俱」上，身、心、靈的平衡穩定缺一不可。芳香療法同時具備調節身心靈的能量，借自然的「氣」力提振人身的機能，穩定波動的情緒，釋放過荷的壓力，是當前最秀的自然療法之一。

努力的女人最美麗—郭姿蘭老師，這十幾年來她對芳香療法的努力學習，加上自己的臨床經驗，用芳香療法來維持身心健康，也啟發了無數芳療的初學者。這本書實用性高，不僅是專業人員極佳參考工具，一般讀者也能輕鬆領會，鄭重推薦。

高雄市中醫師公會 理事長
廣州中醫藥大學 客座教授
中國醫藥大學 中醫講師

張廷堅

序

芳香療法從植物精油可以追溯到約 五千年的歷史和使用精油在化妝品上和香水製造上的古埃及時代至今。在中國歷史文化上也使用植物的芳香做為一種心靈上的療效。大家所知的手持燒香，讓檀香的芳香以幫助人們在心靈上創造和諧與喜悅之心。

芳香療法是揮發性植物油，達到身心靈三角層面，包括精油對心理和身體健康。精油，是純植物的本質，芳香療法的使用精油，是吸入肺裡同時提供心理和身體的好處。不僅其芳香氣自然揮發刺激大腦引發的反應，但是，當吸入肺裡的天然成分（自然產生的化學物質）可提供的治療效果。

隨著芳香療法列入世界各國醫療培訓的方案和芳療醫藥學，在台灣，芳香療法被大家所接受的同時，期許我們能與國際專業芳香療法接軌，芳香療法的課程訓練與學習已然成為各大專院校的學子及在職進修者必修的一門課程。本人於西元1990年開始接觸芳香療法研究與推展，十幾年來以自己的臨床經驗來教育與培訓。本書的撰寫即為讓有志從事芳香療法的工作者或是在家自療者對芳香療法的正確觀念和專業知識，其治療安全和有效的應用在日常生活中。

在此感謝澳洲IAAMA國際芳香療法及芳療醫藥學會協助，華立圖書公司編撰的用心，特別讓芳香療法本書在身心靈上有些許的寧靜感，並豐富了本書。本書雖經審慎編撰，恐有疏漏之處，敬請各界前輩及讀者不吝指教，讀者學習喜悅有所獲益。

高雄醫學大學香粧品學系 芳香療法講師
中國美容學會 理事長

郭姿蘭



第一章 芳香療法概論 1

芳香療法 2

精油介紹 3

精油如何產生 4

第二章 芳香精油萃取法 7

植物種類 8

精油的提煉 9

植物精油的純度 11

植物精油的特性 12

第三章 基礎油的認識 15

如何選擇精油 16

如何安全使用精油 17

植物精油的芳香氣味 18

芳香療法如何運用 19

精油的安全資訊和禁忌 21

調配精油 23

選擇按摩油 24

選擇基礎霜 25

第四章 芳香療法的應用 27

精油使用方法 28

混合不同種類的精油 36

臨床診斷之重要事項 37

第五章 精油對人體各系統功效 41

精油對人體各系統各種功效 42



第六章 精油專論

49

檸檬 Lemon	50
西柚 Grapefruit	52
佛手柑 Bergamot	54
檀香 Sandalwood	56
雪松 Cedarwood	58
玫瑰天竺葵 Rose Geranium	60
迷迭香 Rosemary	62
馬沃蘭 Marjoram	64
丹蔘 Clary sage	66
歐薄荷 Peppermint	68
桉樹 Eucalyptus	70
茶樹 Tea Tree	72
絲柏 Cypress	74
沒藥 Myrrh	76
乳香 Frankincense	78
杜松果 Juniper	80
羅馬洋甘菊 Roman Chamomile	82
薰衣草 Lavender	84
依蘭 Ylang ylang	86
玫瑰 Rose	88
綠花白千層 Niaouli	90
檸檬香茅 Lemongrass	92
廣藿香 Patchouli	94
茴香 Fennel	96
百里香 Thyme	98
薑 Ginger	100
黑胡椒 Black Pepper	102
苦橙葉 Petitgrain	104
安息香 Benzoin	106
蜜柑 Mandarin	108



芳香療法概論



芳香療法

數千年來，芳香療法在各種不同的文明中廣泛被使用。而近來芳香療法再度受到歡迎，乃由於人們在使用後真正獲得高度的療效。

“芳香療法”一詞來自於所使用的精油從天然植物萃取而得，具有自然的香氣。香氣是治療過程中十分重要的一環；平衡效果來自身體與植物提煉精華的物理交互反應。

芳香療法藉由精油對生理及情緒的雙重作用達到天然且安全的療效。它喚醒人類本身的治療能力，也是不會引起任何副作用的原因。

芳香療法是真正全面性的療法，同時調理我們生理及心理層面以達到真正的平衡。

生理方面，精油可以穿透皮膚表層，滲入身體內部，被血管吸收經血液循環直達被治療的器官。藉由嗅覺與腦部的直接關聯，精油也可以影響心理層面。這兩方面作用的組合便產生強大的治療能力，也正因為這個理由，芳香療法被如此廣泛地使用。

精油介紹

每一種精油均具有天然有機化學成分的特殊組合，此組合創造精油各種獨特的特質，因此，大部分的精油均擁有廣泛的用途。然而，每一種精油通常只有某些作用較常被使用。

本課程將介紹每種精油的主要用途。雖然無法在此列舉出所有的精油種類，但此課程是個人在家中使用精油以舒緩各種不適症狀時的最佳指南。對於各種禁忌，務必詳加注意並嚴格遵從。對於正在服用藥品的人，最好在使用前先向保健專業人員諮詢。

一旦您對使用精油有了信心，您將發現精油的迷人處在於精油能調理許多日常生活中影響您及家人健康的不適或疾病。


使用由天然成分製成的精油，不僅對您及家人的健康有益，也可保護我們生活環境的品質，同時也對保護動物，避免不必要的屠殺所製造藥物，做一份努力。



精油如何產生

精油是由植物所提煉出的有機液體。因其具有揮發性，所以與空氣接觸便能散發香氣，遇熱時，會加速其香氣分子的揮發。使香氣的散發更為明顯。精油是由植物各種不同的部位提煉而成。下表列出最常見的精油種類及用以提煉的植物相關部位。

精油	植物萃取部位
檀香	木
天竺葵	葉子
薰衣草	葉子及花頂端
檸檬	果皮
玫瑰及茉莉	花
杜松果	果實
乳香	樹脂
胡蘿蔔	種子
薑	根



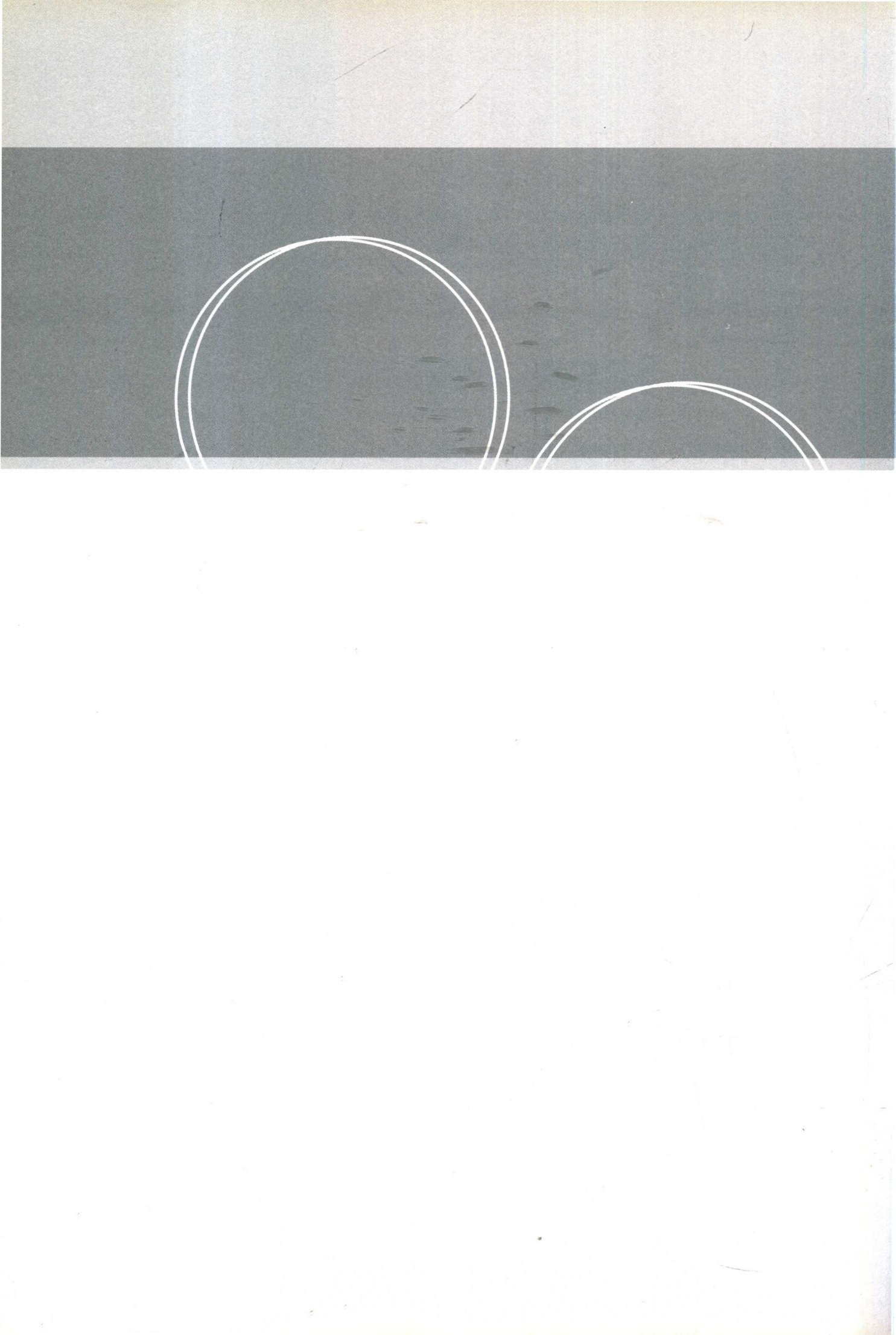
通常從一種植物上，只能煉取一種精油，但也有一些植物，可以由不同的部位提煉不同的精油，苦橙樹的果皮可以提煉苦橙精油，苦橙樹的葉子可提煉苦橙葉精油，苦橙樹的花則可提煉橙花精油。

從同一植物提煉的精油具有許多相同的特性，但也有其各自專屬的特質。例如，從苦橙樹提煉出的精油，均具有治療情緒的特性。然而在三種精油中，橙花精油在抗憂慮及抗焦慮的治療上效果最為顯著。

並非所有的植物都能提煉出精油。在我們所知的數千種可以製成精油的植物中，只有兩百多種真正被提煉且使用。

精油的生產不只是作為芳香療法之用，事實上，芳香療法只用了所有精油產量的百分之五。其餘的精油產量均用於香水、化妝品、食品、糖果、含酒精飲料、果汁、藥物、及洗髮精、潤滑液等日常用品的製造上。整個精油都可使用，如佛手柑精油被應用於 Earl Grey 茶葉的製造，大部份的精油內含的一種或數種成分被使用，例如，薄荷精油中的薄荷腦。

精油與植物不應混為一談。精油只含有植物的某些成分，因此只具有植物的某些治療特性。然而因為精油乃是由植物所提煉出的精華，是較強烈的物質，所以只需少量使用，這是與植物的不同處，另外一項與植物的不同點是精油很少以口服形式使用。



2

芳香精油萃取法



植物種類

每一種植物有許多種類，譬如薰衣草便有數百種衍生的類別。而事實上，每種植物中只有其中一至兩種特定的類別被栽種來提煉精油。一般而言，這類型的植物與我們在花園中看到的植物不同，它們通常較不具觀賞價值。

植物的類別可以由標注在英文通稱之後的拉丁植物名來判定（譬如薰衣草的英文通稱為Lavender，拉丁植物名為*Lavandula angustifolia*）作為療效之用時，其個別的拉丁植物名可以區別它們真正的類別。

由於不同類別的植物含有不同的治療成份，因此正確認識精油的類別非常重要。

錯用不同類別的植物不僅不能達到所需的療效，有時可能產生出問題。以馬沃蘭精油為例：某一類別的馬沃蘭可以治療失眠，而另一類別則可能造成嚴重的皮膚不適症狀，對失眠則完全無療效。