

用精油和香草为自己调理身体和心情
医师临床实践的芳香疗法和香草疗法



医生推荐的 芳香疗法

[日]桥口玲子(绿荫诊所)◎主编
王 尤◎翻译

香草和精油具有减压、美颜、安神、抗衰老和抗氧化作用
可以放松心情、调节情绪、调理肠胃、缓解身体酸痛
还能温暖身体，适合自我调养

芳香疗法和香草疗法，简便、安全舒适、疗效好，容易坚持

图书在版编目 (CIP) 数据

医生推荐的芳香疗法 / (日) 桥口玲子主编 ; 王尤
编译. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 12
ISBN 978-7-5384-7311-7

I. ①医… II. ①桥… ②王… III. ①植物香料—中
医疗法 IV. ①R247

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第308371号

ISHI GA OSHIERU AROMA & HERB THERAPY supervised by Reiko Hashiguchi

Copyright © 2011 Reiko Hashiguchi, 3season Co., Ltd.

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Mynavi Corporation

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with
Mynavi Corporation, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

吉林省版权局著作合同登记号: 图字07-2012-3892

医生推荐的芳香疗法

YISHENG TUIJIAN DE FANGXIANG LIAOFA

主 编 [日]桥口玲子
编 译 王 尤
出 版 人 李 梁
责任编辑 韩 捷 孟 盟
封面设计 南关区涂图设计工作室
技术插图 南关区涂图设计工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 300千字
印 张 14
印 数 1-5000册
版 次 2014年5月第1版
印 次 2014年5月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85679177

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7311-7

定 价 35.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

Contents

目录

本书的构成

芳香疗法和香草疗法会调理身心，一定程度上帮助我们改善身心状况。但它终归是一种辅助疗法，病症较重时要接受医生的治疗。还有必须注意的是，如果使用方法不当还会有害健康。因此，使用时要仔细阅读本书和精油等的产品使用说明书，严格按照要求去使用。本书编者和出版社对于由于使用香草和精油所引发的问题恕不承担责任。



第一章

芳香疗法和香草疗法的基本知识

什么是芳香疗法、香草疗法·····	18
植物疗法的历史·····	20
精油的基础知识·····	22
精油如何作用于身心·····	26
精油成分的分类作用·····	28
香草的基础知识·····	32
精油、香草的选购和保存·····	34
安全方面的注意事项·····	36
精油和香草的使用方法·····	38
● 吸入法·····	38
● 蒸汽吸入法·····	38
● 香薰法·····	39
● 芳香浴·····	40
● 湿敷法·····	41
● 涂抹法·····	41
● 芳香按摩·····	42
● 香草茶·····	44
● 香草料理·····	46
● 芳香喷雾剂·····	48
● 漱口液·····	48

第二章 各种症状的调理

在开始调治各种症状以前应该注意的
事项····· 50

日常的身体不适····· 52

● 头 痛 ····· 56

● 感 冒 ····· 62

● 咳嗽和咽喉肿痛 ····· 68

● 肠胃不适 ····· 70

● 恶心呕吐 ····· 76

● 便 秘 ····· 78

● 腹 泻 ····· 80

● 体位性身体功能失调 ····· 82

● 视疲劳 ····· 84

● 口腔溃疡 ····· 85

● 痔 疮 ····· 86

● 假丝酵母菌病 ····· 87

● 膀胱炎 ····· 88

过敏症状····· 90

● 哮 喘 ····· 92

● 花粉过敏症 ····· 94

● 特异性皮炎 ····· 96



生活习惯病····· 98

● 肥 胖 ····· 100

● 高血压 ····· 102

● 肝功能障碍 ····· 104

● 对香烟的依赖 ····· 106

精神方面的不适····· 108

● 紧张和不安 ····· 110

● 焦 躁 ····· 112

● 倦怠感 ····· 113

● 容易感到身心疲劳 ····· 114

● 食欲不振和饮食过度 ····· 116

● 睡眠障碍 ····· 118

● 抑 郁 ····· 122

● 惊恐障碍 ····· 124

女性特有的身体不适····· 126

● 月经不调 ····· 128

● 经前期综合征 ····· 130



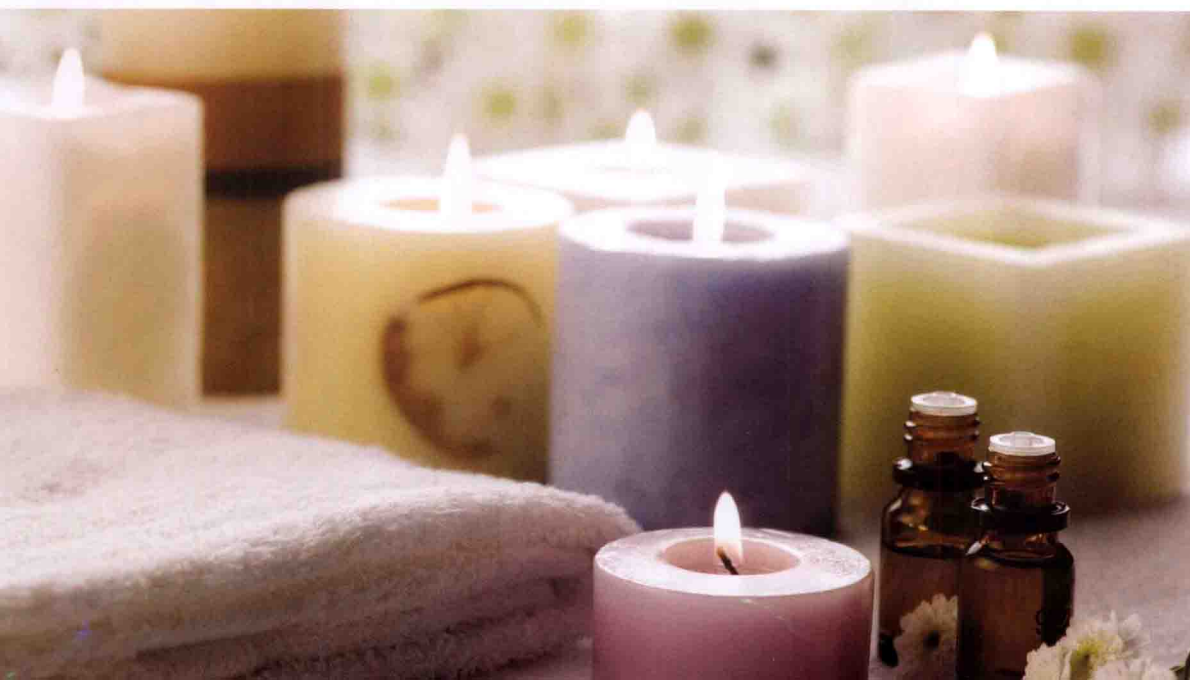
● 月经痛	132	● 水 肿	162
● 更年期障碍	136	● 口 臭	164
妊娠和生产	140	● 汗 臭	165
● 妊娠期间的各种问题	142	● 腰痛、肩酸	166
● 分娩时的紧张	146	● 肌肉痛	168
● 产后的问题	148	● 烫 伤	169
适合儿童的芳香疗法和香草疗法 ..	152	● 蚊虫叮咬	170
● 婴儿按摩	154	● 脚 气	171
● 儿童的焦躁	155	● 皮肤问题	172
身体中的其他问题	156	● 头发的问题	174
● 体 寒	158	● 跌打损伤、时差综合征	176

第三章 精油指南和香草指南



精油和香草的作用 ..	178	● 天竺葵精油	185	● 薰衣草精油	192
精油指南	180	● 沉香醇百里香精油	186	● 柠檬精油	192
● 依兰精油	180	● 茶树精油	186	● 柠檬香茅精油 ..	193
● 甜橙精油	180	● 橙花精油	187	● 蜜蜂花精油	193
● 德国洋甘菊精油 ·	181	● 松树精油	187	● 玫瑰精油	194
● 罗马洋甘菊精油 ·	181	● 茴香精油	188	● 紫檀木精油	194
● 香紫苏精油	182	● 苦橙叶精油	188	● 桉脑型迷迭香精油	195
● 葡萄柚精油	182	● 黑胡椒精油	189	● 马鞭草酮型迷迭香精油	195
● 柏树精油	183	● 乳香精油	189		195
● 白檀木精油	183	● 薄荷精油	190	香草指南	196
● 阿特拉斯雪松精油	184	● 佛手柑精油	190	● 洋 蓍	196
● 茉莉精油	184	● 野马郁兰精油 ·	191	● 银 杏	196
● 杜松精油	185	● 蓝桉树精油	191	● 姜 黄	196

● 紫雏菊 ····· 197	● 百里香 ····· 202	● 玛 卡 ····· 207
● 接骨木 ····· 197	● 蒲公英 ····· 202	● 水飞蓟 ····· 208
● 橙 花 ····· 197	● 茶 ····· 203	● 薄 荷 ····· 208
● 洋甘菊 ····· 198	● 欧白芷 ····· 203	● 千叶蓍 ····· 208
● 小豆蔻 ····· 198	● 肉豆蔻 ····· 203	● 覆盆子 ····· 209
● 金盏花 ····· 198	● 人 参 ····· 204	● 甘 草 ····· 209
● 酸果蔓 ····· 199	● 大 蒜 ····· 204	● 欧洲菩提 ····· 209
● 丁 香 ····· 199	● 荨 麻 ····· 204	● 柠檬香茅 ····· 210
● 白毛茛 ····· 199	● 木 槿 ····· 205	● 柠檬马鞭草 ····· 210
● 香 菜 ····· 200	● 罗 勒 ····· 205	● 香蜂草 ····· 210
● 洋车前子 ····· 200	● 西番莲 ····· 205	● 玫 瑰 ····· 211
● 紫 苏 ····· 200	● 缬 草 ····· 206	● 野玫瑰果 ····· 211
● 姜 ····· 201	● 蓝 莓 ····· 206	● 迷迭香 ····· 211
● 鼠尾草 ····· 201	● 甘 菊 ····· 206	精油功能一览表··· 212
● 金丝桃 ····· 201	● 茴 香 ····· 207	香草功能一览表··· 216
● 大 豆 ····· 202	● 亚 麻 ····· 207	



医生推荐的 芳香疗法

[日]桥口玲子◎主编 王 尤◎翻译



吉林科学技术出版社

Foreword 前言

一提起香草茶（芳香药草茶），很多人首先会想到的是甘菊花茶。它以那柔柔的似乎带有一点甘甜的香气，和可以让人放松的味道而备受欢迎。不过如果只是觉得它好喝那就错了。甘菊花茶还有很多的功效，比如可以放松心情、调节肠胃、缓解肩酸，还能温暖身体。如果再知道在什么情况下用什么香草的话，那用来喝茶的时间也成了自我调养的时间。

使用精油的芳香疗法也是香草的利用方法之一。比如说，甘菊花的精油有德国洋甘菊和罗马洋甘菊两种，由于成分不同，用途也稍有不同。两种都很清香，如果能很好地区别使用的话，就能在享受花香的同时提高保健效果。





高效率、快信息的现代社会同时也是让人高度紧张、容易疲劳的社会。由于年龄的增长身心也会发生变化，容易导致身体不适、精神紧张等。而老化现象是由于机体组织、细胞等不断氧化而导致的，因此对于现代人而言，自我调养的关键在于抗疲劳和抗氧化。

几乎可以说，所有适合于自我调养用的香草和精油都具有抗衰老和抗氧化作用。如果我们拥有了能够根据身体的不适而合理选用香草和精油的知识，就可以很好地为自己和家人调养。

自我调养的方法有很多，如果脑子里只是想“一定得为自己的身体、为消除精神的疲劳做点儿什么”，而不去有选择地进行自我调养，结果基本上是很多方法都难以长久坚持的。从这一点上看，芳香疗法和香草疗法既简便又安全舒适，而且疗效好，也容易坚持。在本书中介绍了香草和精油的特征、疗效以及如何安全高效使用的方法。为了避免过于复杂，本书中每一种疗法中所使用的精油都不超过两种。



首先建议读者从本书第二章“各种症状的调理”中找到目前自身最在意的症状，然后去专卖店买来一种香草茶和一种精油开始尝试。如果本书中推荐的香草或精油有很多种，你可以选择一种自己最喜欢的香味的香草和精油，边使用边开始读第一章，才能够更好地理解其功效，逐渐对精油和香草的运用做到触类旁通。

当然不是所有的病症都可以通过自我调养来调节，什么情况下需要接受医生的治疗，本书在相对应的章节中都有介绍。如果过于专注于自我调养，反而会给自己增添压力。可是为了不给自己增添压力，忽视身体传达给我们的信号，仅仅用“年纪大了”、“就这种体质”、“没办法”这样的想法来理解这些信号的话，会使病症加重，错过调养的最佳时机。

不要过于专注，也不要敷衍自己，用香草和精油迈出自我保健、自我调养的第一步吧。如果本书从这个意义上说对您能有所帮助的话，我将感到不胜荣幸。

日本绿荫诊所

桥口玲子

Contents

目录

本书的构成

芳香疗法和香草疗法会调理身心，一定程度上帮助我们改善身心状况。但它终归是一种辅助疗法，病症较重时要接受医生的治疗。还有必须注意的是，如果使用方法不当还会有害健康。因此，使用时要仔细阅读本书和精油等的产品使用说明书，严格按照要求去使用。本书编者和出版社对于由于使用香草和精油所引发的问题恕不承担责任。



第一章

芳香疗法和香草疗法的基本知识

什么是芳香疗法、香草疗法·····	18
植物疗法的历史·····	20
精油的基础知识·····	22
精油如何作用于身心·····	26
精油成分的分类作用·····	28
香草的基础知识·····	32
精油、香草的选购和保存·····	34
安全方面的注意事项·····	36
精油和香草的使用方法·····	38
● 吸入法·····	38
● 蒸汽吸入法·····	38
● 香薰法·····	39
● 芳香浴·····	40
● 湿敷法·····	41
● 涂抹法·····	41
● 芳香按摩·····	42
● 香草茶·····	44
● 香草料理·····	46
● 芳香喷雾剂·····	48
● 漱口液·····	48

第二章 各种症状的调理

在开始调治各种症状以前应该注意的
事项..... 50

日常的身体不适..... 52

● 头 痛 56

● 感 冒 62

● 咳嗽和咽喉肿痛 68

● 肠胃不适 70

● 恶心呕吐 76

● 便 秘 78

● 腹 泻 80

● 体位性身体功能失调 82

● 视疲劳 84

● 口腔溃疡 85

● 痔 疮 86

● 假丝酵母菌病 87

● 膀胱炎 88

过敏症状..... 90

● 哮 喘 92

● 花粉过敏症 94

● 特异性皮炎 96



生活习惯病..... 98

● 肥 胖 100

● 高血压 102

● 肝功能障碍 104

● 对香烟的依赖 106

精神方面的不适..... 108

● 紧张和不安 110

● 焦 躁 112

● 倦怠感 113

● 容易感到身心疲劳 114

● 食欲不振和饮食过度 116

● 睡眠障碍 118

● 抑 郁 122

● 惊恐障碍 124

女性特有的身体不适..... 126

● 月经不调 128

● 经前期综合征 130



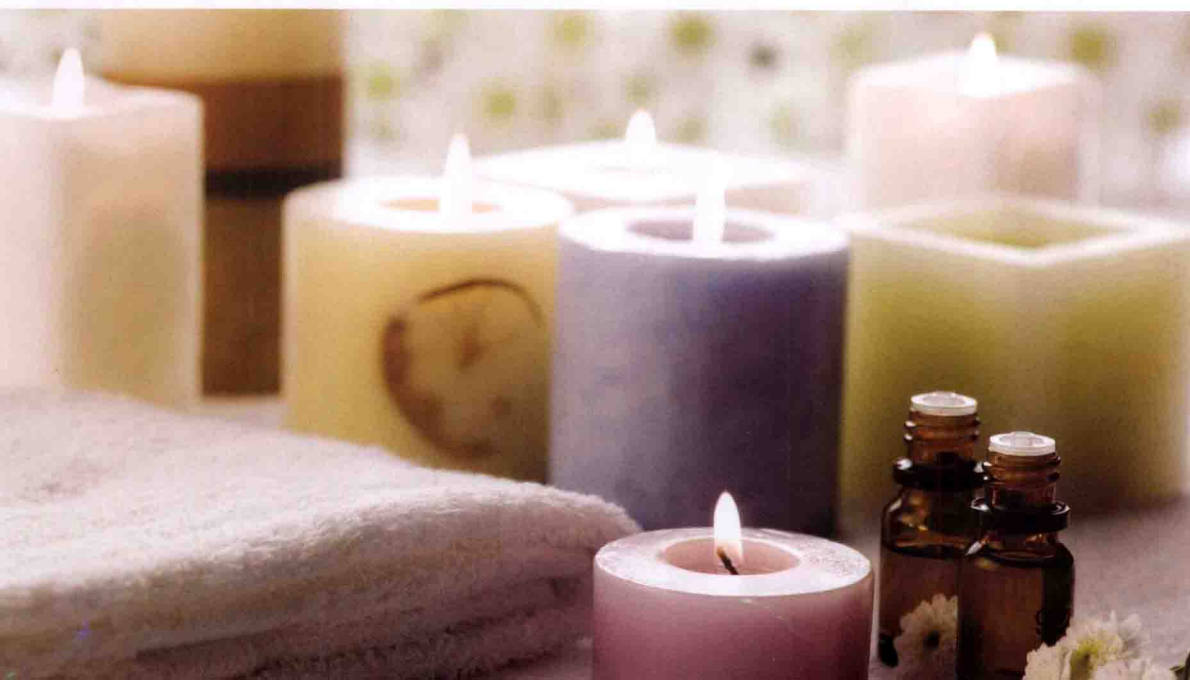
● 月经痛	132	● 水 肿	162
● 更年期障碍	136	● 口 臭	164
妊娠和生产	140	● 汗 臭	165
● 妊娠期间的各种问题	142	● 腰痛、肩酸	166
● 分娩时的紧张	146	● 肌肉痛	168
● 产后的问题	148	● 烫 伤	169
适合儿童的芳香疗法和香草疗法 ..	152	● 蚊虫叮咬	170
● 婴儿按摩	154	● 脚 气	171
● 儿童的焦躁	155	● 皮肤问题	172
身体中的其他问题	156	● 头发的问题	174
● 体 寒	158	● 跌打损伤、时差综合征	176

第三章 精油指南和香草指南



精油和香草的作用 ..	178	● 天竺葵精油	185	● 薰衣草精油	192
精油指南	180	● 沉香醇百里香精油	186	● 柠檬精油	192
● 依兰精油	180	● 茶树精油	186	● 柠檬香茅精油 ..	193
● 甜橙精油	180	● 橙花精油	187	● 蜜蜂花精油	193
● 德国洋甘菊精油 ·	181	● 松树精油	187	● 玫瑰精油	194
● 罗马洋甘菊精油 ·	181	● 茴香精油	188	● 紫檀木精油	194
● 香紫苏精油	182	● 苦橙叶精油	188	● 桉脑型迷迭香精油	195
● 葡萄柚精油	182	● 黑胡椒精油	189	● 马鞭草酮型迷迭香精油	195
● 柏树精油	183	● 乳香精油	189		195
● 白檀木精油	183	● 薄荷精油	190	香草指南	196
● 阿特拉斯雪松精油	184	● 佛手柑精油	190	● 洋 蓍	196
● 茉莉精油	184	● 野马郁兰精油 ..	191	● 银 杏	196
● 杜松精油	185	● 蓝桉树精油	191	● 姜 黄	196

● 紫雏菊 ····· 197	● 百里香 ····· 202	● 玛 卡 ····· 207
● 接骨木 ····· 197	● 蒲公英 ····· 202	● 水飞蓟 ····· 208
● 橙 花 ····· 197	● 茶 ····· 203	● 薄 荷 ····· 208
● 洋甘菊 ····· 198	● 欧白芷 ····· 203	● 千叶蓍 ····· 208
● 小豆蔻 ····· 198	● 肉豆蔻 ····· 203	● 覆盆子 ····· 209
● 金盏花 ····· 198	● 人 参 ····· 204	● 甘 草 ····· 209
● 酸果蔓 ····· 199	● 大 蒜 ····· 204	● 欧洲菩提 ····· 209
● 丁 香 ····· 199	● 荨 麻 ····· 204	● 柠檬香茅 ····· 210
● 白毛茛 ····· 199	● 木 槿 ····· 205	● 柠檬马鞭草 ····· 210
● 香 菜 ····· 200	● 罗 勒 ····· 205	● 香蜂草 ····· 210
● 洋车前子 ····· 200	● 西番莲 ····· 205	● 玫 瑰 ····· 211
● 紫 苏 ····· 200	● 缬 草 ····· 206	● 野玫瑰果 ····· 211
● 姜 ····· 201	● 蓝 莓 ····· 206	● 迷迭香 ····· 211
● 鼠尾草 ····· 201	● 甘 菊 ····· 206	精油功能一览表··· 212
● 金丝桃 ····· 201	● 茴 香 ····· 207	香草功能一览表··· 216
● 大 豆 ····· 202	● 亚 麻 ····· 207	





Introduction

序言

用精油享受芳香的芳香疗法，
把植物直接拿来使用的香草疗法，
二者都是让植物的天然成分作用于我们的身心，
帮我们预防和改善
日常生活中小小的身体不适的方法。

对自己的不适，该怎样使用精油和香草？
掌握了技巧，
就可以少吃一点药，
把身心的不适消灭在发生之前，
精油和香草里面究竟藏着多少神奇的能量呢？

