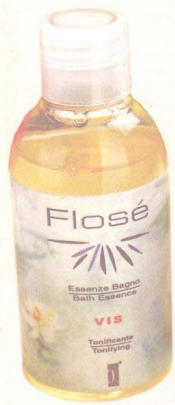


# 芳香疗法全书

广州出版社

健康之道师法自然

什么是芳疗？  
 芳疗的基本方法及使用工具有哪些？  
 什么是精油、媒介油？  
 如何调配使用精油？



时尚生活资讯网

FANGXIANG LIAOFA QUANSHU

澳洲高级芳疗师 解璋茜 编著

# 芳香疗法全书



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

芳香疗法全书 / 解瑾茜编著. — 广州: 广州出版社, 2005.3  
(时尚生活资讯网)

ISBN 7-80655-823-3

I . 芳... II . 解... III . 植物香料 - 保健 - 方法  
IV . R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2005 ) 第 018838 号

书 名 时尚生活资讯网——**芳香疗法全书**

出版发行 广州出版社

(地址: 广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码: 510121)

印 刷 广州伟龙印刷制版有限公司

(地址: 广州沙河沙太路银利街工业村一幢 邮政编码: 510507)

责任编辑 彭向明

责任校对 林泽涨

摄 影 郭刘锋

封面设计 郭 炜

装帧设计 黄 潭 李东波

规 格 890 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张 28

字 数 500 千

印 数 1-5000 套

版 次 2005 年 5 月第 1 版

印 次 2005 年 5 月第 1 次

书 号 ISBN 7-80655-823-3/R · 100

总 定 价 152.00 元 (全四册)

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

时尚生活资讯库

# 芳香疗法全书

FANG XIANG LIAO FA QUAN SHU



澳洲高级芳疗师 解瑾茜 编著

广州出版社

# 健康之道 师法自然

有语云：人法地，地法天，天法道，道法自然。  
健康之道，不外乎是。

芳香疗法作为一种时尚的美容手段而走进我们的视野，然而，芳香疗法的功用绝不止此，它尤其有利于我们的精神、心灵、身体，能从不同层面整体提升健康水平。探其究竟，芳香疗法原是一种师法自然的“顺势疗法”，加之所凭藉的精油为植物的精华，其疗效甚至有些“不可思议”的玄奥感觉，这，也正是芳香疗法的魅力所在。

芳香师的培训是一个长期、复杂的系统工程，具专业水准的从业者寥寥，这也给芳香疗法披上了一层神秘的面纱。《芳香疗法全书》化繁为简、深入浅出的表述，使得相关知识系统、好懂、易学、实用，认真阅读后，完全可以胜任自我保健，充分享受芳香带来的乐趣，轻松拥有健康和美丽，尤其对于身心长期处于亚健康状态的人而言，《芳香疗法全书》不啻是一个福音。



# PREFACE

《芳香疗法全书》开篇即系统介绍了芳香疗法必备的知识。阅读此章，可明白什么是芳疗，芳疗的基本方法（及使用工具）有哪些；什么是精油、媒介油，如何使用，如何调配，等等。所占篇幅不多，却一应俱全。掌握这些，你就具备了进行芳疗的理论基础。

学以致用，本书第二部分即“芳疗演练场”是你进行芳疗实践的蓝本。此部分以芳疗对心灵（精神）、身体、美容等不同层面的功用为线索，列举了约70种常见症状，有对症状的描述，建议使用哪些精油，如何使用（How to use...）直至应用示范（Practice）等，只需按图索骥，就可以解决相应的问题。当然，每种症状的相关知识补充（Addition）相信对读者也颇为实用。另外，“简易芳香DIY”更可以让芳香精油丰富您的生活。

溯源追本。在芳疗实践过程中，你肯定会对所涉及精油追根究底，欲一窥全貌，本书第三章“精油汇览”正是为此而准备的资料库。书中罗列了50种常见常用的精油，以“精油素描”、“精油植物大写意”、“精油功效漫话”、“精油调色板”、“Notice”（保存与使用禁忌）等条目，作了全方位的介绍，足以充实您的精油知识。细心的读者还会发现，所列举精油已按其挥发速度作了大致的归类。

“附录”于本书，其实是不可或缺的部分。“精油与皮肤类型对照表”让你对自己适合使用哪些精油一目了然；“精油英文名称索引”不仅方便查找，也有利于对平日所购买的精油作详尽的了解：精油差不多都是进口的产品，其标识全是英文（或拉丁文）哦！鉴于此，附录中“精油功效总览”也以英文表述中的关键词为序而进行了归纳整理，在购买精油后，很快就可查到它具有什么样的功用。

“健康之道，师法自然”，《芳香疗法全书》诠释的正是一个最质朴的道理：热爱生活，珍惜健康，追求美丽！

# 目 录



## 第一篇

### 掀起芳疗的盖头来——话说芳疗

广义的芳疗 .....	9
现代芳香疗法 .....	10
芳香疗法疗效分类 .....	11
芳香疗法传达途径 .....	12
什么是精油? .....	13
植物精油的萃取 .....	14
精油的化学成分 .....	16
安全使用精油 .....	18
萃取植物精油的副产品	
——精露 .....	20
芳香疗法不可或缺的角色	
——植物媒介油 .....	21
按摩油的调配 .....	28
调制复方精油 .....	29
自助芳疗的基本方法 .....	31
芳疗常备辅助工具 .....	38

## 第二篇

### 芳疗演练场

#### Aromatherapy to spirit

焦躁 .....	40
忧郁 .....	41
沮丧 .....	42
惊吓 .....	43
失眠 .....	44
头痛 .....	45
增强记忆力 .....	46
缓和精神压力 .....	47
舒缓紧张 .....	48
消除疲劳 .....	49

#### Aromatherapy to body

感冒 .....	50 ✓
咳嗽 .....	51 ✓
气喘 .....	52
支气管炎 .....	53
鼻子过敏 .....	54 ✓



## Aromatherapy to beauty

鼻窦炎 .....	55	油性肌肤 .....	75
消化不良 .....	56	干性肌肤 .....	76
胃不适 .....	57	敏感性肌肤 .....	77
胃肠炎 .....	58	肌肤松弛 .....	78
反胃 .....	59	皮肤粗糙 .....	79
便秘 .....	60	皮肤老化 .....	80
痔疮 .....	61	皱纹 .....	81
神经痛 .....	62	眼袋与黑眼圈 .....	82
关节炎 .....	63	橘皮组织 .....	83
肌肉酸痛 .....	64	毛孔粗大 .....	84
扭伤 .....	65	斑点 .....	85
龟头炎 .....	66	美白 .....	86
膀胱炎 .....	67	护手 .....	87
前列腺炎 .....	68	青春痘 .....	88
阳痿 .....	69	粉刺 .....	89
更年期障碍 .....	70	伤口与疤痕 .....	90
经前症候群 .....	71	妊娠纹 .....	91
痛经 .....	72	烧烫伤 .....	92
阴道炎 .....	73		
增强免疫力 .....	74		







## 第三篇

## 精油汇览

## 快板

疱疹 .....	93
湿疹 .....	94
荨麻疹 .....	95
香港脚 .....	96
油性发质 .....	97
干性发质 .....	98
掉发 .....	99
润泽保养 .....	100
头皮屑 .....	101
头皮痒 .....	102
苗条瘦身 .....	103
健胸美胸 .....	104
下半身肥胖 .....	105
水肿 .....	106

## 简易芳香 DIY

柔肤水 .....	107
乳液 .....	108
润肤霜 .....	109
黏土面膜 .....	110
家庭喷雾剂 .....	111
清洁剂 .....	112

尤加利 .....	114
月桂 .....	116
快乐鼠尾草 .....	118
豆蔻 .....	120
罗勒 .....	122
玫瑰草 .....	124
姜 .....	126
洋甘菊 .....	128
茶树 .....	130
柠檬 .....	132
柠檬草 .....	134
莱姆 .....	136
茼萝 .....	138
葡萄柚 .....	140
薄荷 .....	142

## 中快板

马鞭草 .....	144
芫荽 .....	146
苦橙叶 .....	148
迷迭香 .....	150
茴香 .....	152
黑胡椒 .....	154
橘子 .....	156



### 中板

马郁兰 .....	158
天竺葵 .....	160
牛膝草 .....	162
丝柏 .....	164
百里香 .....	166
红柑 .....	168
杜松 .....	170
松 .....	172
欧芹 .....	174
胡萝卜种子 .....	176
香蜂草 .....	178
桃金娘 .....	180
绿花白千层 .....	182
樟树 .....	184

### 中慢板

花梨木 .....	186
依兰依兰 .....	188
乳香 .....	190
茉莉 .....	192

玫瑰 .....	194
橙花 .....	196
薰衣草 .....	198

### 慢板

丁香 .....	200
广藿香 .....	202
肉桂 .....	204
安息香 .....	206
没药 .....	208
雪松 .....	210
檀香 .....	212

### 第四篇

## 附录

精油与皮肤类型对照表 .....	215
精油英文名称索引 .....	216
精油功效总览 .....	218



掀起芳疗的盖头来

# 话说芳疗

有人认为芳香疗法  
是近年来才逐渐兴起的新事物，  
是一种时尚；  
也有人引经据典、  
旁征博引，  
将芳疗的历史追溯到数千年前  
甚至更为遥远的过去……

产生如此分歧，  
是因为他们各自认定的“芳疗”  
并不完全是一回事！



# 广义的芳疗



芳疗，即芳香疗法，其英文名为“aromatherapy”。“aroma”意为“芳香”；“therapy”指疗法。

若“芳香”泛指“芳香植物”的话，芳疗的历史的确十分悠久，甚至可以追溯到远古时代人类的生活习俗和宗教仪式。一开始，人们仿效动物运用芳香植物疗伤，进而运用到宗教仪式中。此时的芳疗应包涵于药草医学里边，如埃及、希腊、罗马、印度及中国等许多古代药草医学典籍中都有芳香植物及其应用的记载，虽然其中亦不乏植物精油的表述，但并不确知是运用整株植物还是单独使用精油，更无足够证据表明精油的运用已自成体系。

## 广义芳疗纪事

约5000年前埃及人拥有当时最为丰富的芳香疗法传说。伊姆霍特普则被一些芳香疗法专家奉为“芳香疗法老祖宗”。古埃及的香水工艺不输于现代，不仅一般家庭使用，还可作医疗用途。古埃及制作木乃伊的技术，更是综合运用各种香料的集大成者。

古希腊人学习了古埃及人的芳香疗法知识和技术，医学之父希波克拉底的著述中屡有记载。到罗马时代，由于皇家延用一些希腊人作御医，芳疗知识得以广泛、迅速传播；罗马帝国灭亡之后，阿拉伯人不仅吸纳了流亡御医的技术，并予以发展。大约1000年前阿拉伯医生阿维森纳发明了蒸馏精油的方法，精油萃取技术已趋成熟，为现代意义上的芳香疗法奠定了基础。



# 现代芳香疗法



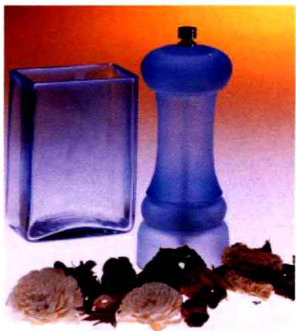
现代芳香疗法，简而言之，就是利用芳香的植物精油治疗身体疾病，达到身体、精神及心灵的平衡；同时运用精油的特性，实现美容保健、养生的目的。

16~17世纪，芳香疗法在欧洲国家大为盛行，不少名医对精油的神奇疗效十分推崇，但直到19、20世纪，科学家和植物学家才比较精确地分析出精油的成分，真正揭开了精油的神秘面纱。

1928年，法国化学家盖特佛塞在工作时被烫伤，因使用熏衣草精油而治愈，于是在他的论著中首次出现了芳香疗法的现代名称“aromatherapy”，并对植物精油及其适用病症做了更深入的探讨和研究。一位法国军医尚法内承袭前人的成果，结合多年的实践，编著了《实用芳香疗法》，使芳香疗法应用于医疗成为法国芳香疗法的主流。

美容治疗师玛格丽特·莫利夫人发明了许多精油配方，包括使用单种精油、精油与按摩油结合等，并分别实际应用在医疗和美容上。20世纪50年代后期，她又将芳香疗法介绍到英国。她所著的《生命与青春的奥秘》则更是加强了精油在现代人生活中的实用地位。可以说，玛格丽特·莫利夫人是真正意义上的现代芳香疗法的创始人，尤其在确定精油用于美容方面居功至伟。

20世纪80年代后期，欧美等地开始出现了一些专门训练与芳香疗法有关的知识技能的专业职业学校，开设了包括植物学、基础化学、基础医学、按摩技巧以及认识精油等课程。至此，芳香疗法成为一门相对独立的学科，并出现了许多从事芳疗的专业人士。



## 芳香疗法与药草医学、香水的简易区分

- ❖ 香水并不涉及医疗行为；
- ❖ 药草医学用的是整株的药草；
- ❖ 芳香疗法只单纯使用从芳香植物萃取的精油。



# 芳香疗法疗效分类

面对西医无法根治的疾病（如压力所致的病症及一些慢性病），可以通过符合自然方式，讲求平衡、全面、整体的“自然疗法”谋求身心的健康，芳香疗法正是自然疗法之一。

芳香油（植物精油）在芳疗过程中，可以舒缓、纯净我们的身心，因此，芳香疗效主要分为对身体的功效和对精神的疗效两个方面。

## 一、作用于身体的芳香疗效

■ 促进和维护体温、呼吸、激素分泌、血压等的正常状态，提高身体免疫力。

■ 芳香精油具有镇静、抗菌、防虫等作用，芳疗正是将此药理作用于人体。

■ 植物精油具有使人体生物钟恢复正常的功能，可促进生物钟与生活节奏的协调。

■ 有助于身体消除疲劳。

## 二、作用于精神的芳香疗效

适当的压力可以强化身心，成为生活、工作的动力，然而，长期承受沉重的压力而无法解脱的话，我们的身体心理就会失衡，出现不适，尤其是长期的精神压力会导致各种心理、精神方面的疾病。

芳香疗法则可帮助我们远离这种压力。

精油的芳香可改变压力输送给相关神经系统的不良讯号；如果掌握好确切时机，对各种精油善加利用，面对压力将不再会束手无策，这就是芳香疗法对精神产生的作用。

☆ 各种精油的功效详见本书第三篇《精油汇览》



# 芳香疗法传达途径



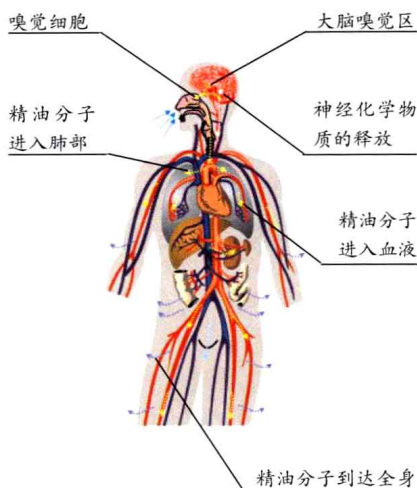
芳香疗法传入身体的途径，称为“传达途径”，主要有经由呼吸系统、皮肤系统两种主要途径。

## 经由呼吸系统传达的途径

精油通过呼吸或闻嗅后，一部分上传到脑部，一部分则下传到肺部。

闻嗅精油是最直接最常用的方式。精油分子进入鼻腔，透过鼻子最顶端的嗅觉细胞，通过细胞中的纤毛来记忆和传达香味，再透过嗅觉阀，传至大脑嗅觉区。精油中的化学物质促使神经化学物质的释放，从而产生镇定、放松或是兴奋的效果。

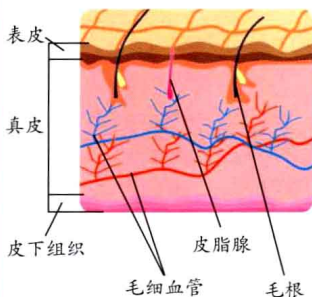
通过深呼吸进入肺部的精油分子被吸收进各毛细管，再随血液循环至全身，并运送到体内各组织器官。



## 经由皮肤系统传达的途径

这一途径主要是通过按摩的方式，让精油成分渗入皮肤的毛孔进入毛细血管，继而进入全身的血液循环，并运输至身体各组织器官，最后又将被排泄出体外。

通过皮肤系统的传达途径，精油停留在体内作用于各系统数小时至几天甚至几个星期之久。一般来说，精油在30分钟内便可被皮肤完全吸收，几小时内经由皮肤、肺、尿液排出体外。



# 什么是精油?

精油是植物的鲜血，也是植物的灵魂；  
精油就是植物的气，  
植物的能量……



芳香疗法离不开精油，那么究竟什么是精油？

简而言之，精油是从植物中萃取出的芳香物质，是一种纯净/清澈的液体。精油不但能发出迷人的芳香气味，更对人体身心健康具有种种疗效。难怪有人形容精油是“植物的鲜血”、“植物的灵魂”。

不是所有植物都可萃取精油，须是具有疗效的药用植物；药用植物也并非整株都能萃取精油，不同的精油，是从各种植物不同部位萃取的；即便是同一种植物，不同部位所萃取的精油成分也不相同，疗效也不一样。

精油(essential oil)的最大特性是气味芬芳，另还具有浓度高、挥发性强、可稀释等特点。有意思的是，精油并不油腻，不象一般植物油或是植物浸泡油。

目前被人类萃取的精油种类超过了1000种，但是通用的则只有几十种。另据统计，即使是最有经验的芳香疗法专家，其常用或惯用的精油也不过40~60种左右。

## 精油的“等级”

精油不仅有很多种类，在应用上也分许多等级。芳疗级的精油必须是由完全由植物萃取，没有人工混掺，是完整取自植物精华的精油。其他精油用于芳香疗法则对人体有害无益！





# 植物精油的萃取



## 精油萃取来源

植物维持生长最主要的是依靠光合作用。植物从土壤中吸收水分和矿物质，从空气中吸收二氧化碳，从阳光中吸取热能，通过光合作用可得到维持其生长需要的葡萄糖，同时还有副产品——氧气。这一过程称为植物的初级代谢，而像单宁酸、类固醇、生物碱、皂角苷、树胶、粘液、苦味，可存在于植物的各个部位。精油对于植物自身而言，具备调节温度和预防疾病的功能——能保护植物免遭细菌和其他病菌及有害昆虫的侵袭，同时又能吸引有利于植物自身的昆虫。精油的这一特质正是我们运用精油来驱逐害虫、保健身体的重要依据。

不同的精油，萃取自不同植物的不同部位，如下表所示

部位	精油举例
根	檀香、岩兰草
嫩枝	苦橙叶、白千层、绿花白千层
根状的茎	姜、穗甘松
叶	茶树、尤加利、桃金娘、牛膝草、香蜂草、广藿香、薄荷
树皮	肉桂
针叶	丝柏、枞树针、松针
木心	雪松、花梨木、白檀木、澳洲檀香
花的上端	罗勒、快乐鼠尾草、天竺葵、马郁兰、薰衣草、迷迭香、百里香
树脂	安息香、乳香、没药
花	橙花、依兰依兰、洋甘菊
草	柠檬草、香茅、玫瑰草
花瓣	玫瑰、茉莉
果皮	柠檬、甜橙、橘子、红柑、葡萄柚
果实	杜松子、黑胡椒
种子	茴香、胡萝卜种子、欧芹

