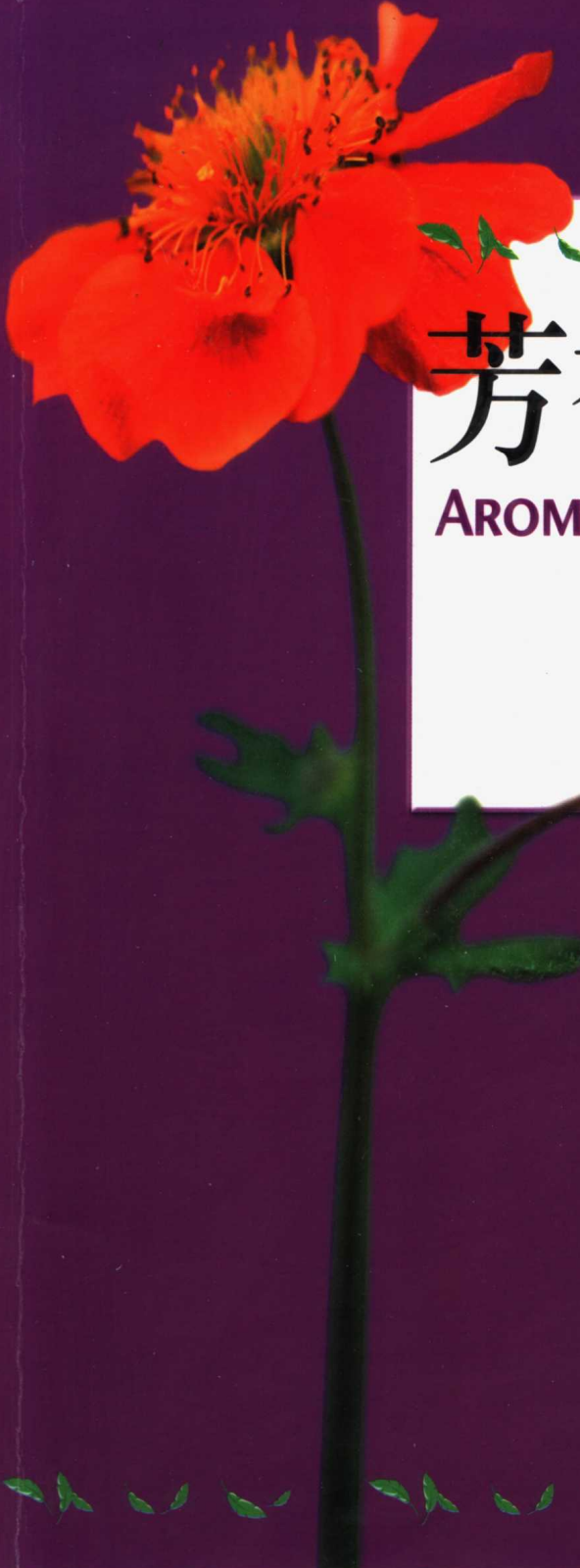




芳香宝典

AROMATHERAPY AN A-Z

派翠西亚·戴维斯
PATRICIA DAVIS

著

東方出版社

芳香宝典

AROMATHERAPY AN A-Z

派翠西亚·戴维斯 著
PATRICIA DAVIS

東方出版社

图字:01-2004-1633号

此书经北京版权代理有限公司代理,由 C.W.Daniel Company Ltd. 授权

责任编辑:李 赟

装帧设计:曹 春

版式设计:曹 春

图书在版编目(CIP)数据

芳香宝典/(英)派翠西亚·戴维斯著.

-北京:东方出版社,2004.5

(芳香疗法系列丛书)

ISBN 7-5060-1863-2

I. 芳… II. 戴… III. 植物香科-保健-方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 031944 号

芳 香 宝 典

FANGXIANG BAODIAN

Patricia Davis 著

原出版者 C.W.Daniel Company Ltd.

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京新魏印刷厂印刷 新华书店经销

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月北京第 1 次印刷

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32 印张:17.5

字数:346 千字 印数:1-5,000 册

ISBN 7-5060-1863-2 定价:36.50 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

芳香疗法简介

芳香疗法可说是一种整体治疗法，考虑到人类的身体、理智和心灵深处的需求，以及生活状态、饮食结构和人际关系等方面，也是一门使用植物油治疗疾病的艺术科学。

虽然“aromatherapy”（芳香疗法）这个英文词语，在二十世纪才出现（最早提出芳香疗法的是一位法国人，或许“芳香疗法”应该写成 aromatherapie），用以描述利用植物精油来治病的疗法，但是芳香疗法依循的原理本身却有非常久远的历史。

芳香疗法的前身——药草疗法，可说是人类历史上最古老的治病方法。在蒸馏萃取精油的技术出现前，几千年以来，人们一直将这些会产生精油的香料植物当做重要的药材。考古学家发现，在早期人类的墓园或居住地区，都可以找到许多药用植物的遗迹，利用变成化石的花粉，就可以分辨出植物的种类。当时的人们对这些药用植物的疗效，必定有某种程度的认识，虽然他们可能只是偶然地发现这些植物的效用。

早期的人类可能会意外地发现，某些他们当做食物的叶片、浆果或树根，病患吃了之后竟然觉得比较舒服；或者他们发现这些叶片、浆果或树根的汁液，可以促进伤口的愈合；他们也可能观察到生病的动物会选取某些特殊的植物来吃。这些发现，对当时完全依赖四周环境资源维生的人类来说，是非常宝贵的知识。因此，一旦有了这类的新发现，大家就口耳相传，慢慢地整个部落的人都具有这种知识。





也或许有人发现燃烧某些灌木的小枝条或树干，会发出烟和香气，让人们昏昏欲睡、快乐、兴奋或有某种“神秘”的感觉。如果所有围在火堆旁的人都有同样的感觉，而再次燃烧同种灌木的枝条时，又出现相同的情况，人们就会认为这种灌木具有“魔力”，会产生特殊的功用。

利用“烟”来治病，可说是最早出现的医疗方式之一，又由于早期的人类社会中，医疗和宗教总是密切地结合在一起，因此在原始的宗教活动中，也可以看到特殊的点火起烟仪式。当古代的人们把芳香植物当做祭礼献给他们的天神时，可说是献上他们最大的诚心，把他们最珍贵的东西——芳香植物，奉献给天神。目前，东西方的主要宗教，仍然维持使用神圣或神奇的烟，即保留了薰香（烧香）的仪式。到二十世纪，使用芳香植物进行烟薰消毒法，甚至已经成为标准的医院消毒程序。最明显的例子是，法国的医院过去一直都在病房中燃烧百里香和迷迭香，作为消毒的方式。

但讽刺的是，在科学研究证实百里香和迷迭香具有强力杀菌功能的同时，法国的医院竟然停止使用百里香和迷迭香来消毒病房。不过，在世界上其他较落后的地区，烟薰消毒法仍是标准的医院消毒程序。

公元前三千年，埃及人就利用芳香植物作为药材和化妆品，甚至用来保存尸体。基于公共和个人使用的目的，埃及人储存许多香料。遇到重大庆典，他们就会点燃薰香，把香料涂抹在跳舞女奴的手上，让香气随着女奴的舞蹈散布在空气中。从多本古籍的描述中（最早的记载约是公元前2890年），我们知道了数种埃及人使用的药材以及使用方法。他们将内服药制成药丸、药粉、栓剂、药饼和

药汤，外用药制成油膏和药糊等。他们使用的药材十分广泛，包括树木、花草、动物和矿物，连植物的灰烬和烟也是药材之一。洋茴香、蓖麻油、雪松、芫荽、小茴香、大蒜、葡萄和西瓜等，都是当时埃及人常用的药材。

早期的埃及人是否具有提炼精油的技术，一直是个争论的焦点。埃及的古籍中，没有任何萃取精油方法的记录，墓穴里也没有发现适合储存精油的容器。然而，研究人员发现，大量装盛油膏和化妆品的罐子以及油瓶都存放在金字塔中，而少部分瓶罐中的物品还保存得很好。瓶罐中的物品大部分是油膏和黏稠的药糊，而且还能够由气味分辨出是乳香和安息香等香料。有些泥板上记载着雪松油和丝柏油进口的记录，证明当时已经有国际油品的贸易，但这些都是简单的浸泡油(使精油及其他药用成分溶入植物油内，然后沥去原植物)。不过，从墙壁涂料的证据显示：最晚在公元前三世纪以前，埃及人就已经有简单的蒸馏技术。

在埃及的东部——两河(幼发拉底河和底格里斯河)流域的美索不达米亚平原上，巴比伦的医师已经把药物的制法和处方记录在泥板上，而早期刻在泥板上的文字，都是苏美人的楔形文字。巴比伦的泥板记录和埃及古籍记录最大的差异在于：巴比伦人没有记录药物的使用剂量(药物的使用剂量在当时可能是一项普通常识)，反而很详细地记录治疗时机——通常是在清晨，尚未吃早餐之前。有个巴比伦的国王，命令他的臣民种植一花园的药用植物，当时种植的植物有：苹果、温梓树、胡瓜、南瓜、大蒜、洋葱、番红花、茴香、百里香、芥末、藏茴香、芫荽、玫瑰、杜松和没药。也就是说，现在我们所使用的药用植物和芳香疗法用植物，当时的巴比伦





人就已经应用在他们的药材了。

古希腊人学习到很多埃及的药物学知识，并以埃及人的成就为基础，继续深入研究，产生许多新发现。例如，希腊人注意到某些花的气味会刺激而振奋精神，而某些花的味道会让人放松而昏昏欲睡。他们利用橄榄油(希腊在过去和现在产量都很高的一种农产品)来吸收花瓣或药草的气味，再将这些具有香味的油当做药物或化妆品。希腊的士兵随身携带着没药制成的油膏上战场，用来治疗他们的创伤。至今仍被尊为“医学之父”的希波克拉底(Hippocrates)，在他的著作中提到许多药用植物，包括大量的天然麻醉剂——鸦片、颠茄和曼陀罗花，以及食用植物如大黄、温樟等等。他曾写道：“让你的药物成为食物，让你的食物成为药物。”希波克拉底不仅是个药草学家，更具备了洞察力、谦逊和奉献等医师所具有的特质。希波克拉底的格言仍然提醒着医学院的学生，虽然他们学了很多医药方法，但世上的医药学仍是一片混沌，亟待人们更深入的研究。

罗马人从希腊聘请许多医师担任军医或御医等职务。马克斯·奥瑞里欧斯的御医——盖林(Galen)，曾在一所罗马竞技学校担任医师的职务。根据记载，在盖林任职期间，没有一位格斗竞技者因格斗受伤而死亡。或许这并不值得惊讶，因为盖林知道非常多的药草制剂，善加利用这些药草就可以挽救人命。盖林写下了许多植物药学的理论，并依照植物的医药功能，将植物分门别类，就是现在所谓的“盖林分类法”。盖林还发明了最早的“冷霜”，它是现在所有药膏的原始形态。另一位希腊人——狄欧斯科里德(Dioscorides)，是尼禄时代的罗马军医，他收集许多地中海沿岸国

家的药用植物，并且在公元78年，完成五卷巨著——《药材医学》，记载他所收集到的药用植物知识和使用方法。

起初，希波克拉底、盖林、狄欧斯科里德和其他医师的著作部分地翻译成阿拉伯文，而在罗马帝国败亡之后，部分存活的罗马医师，带着这些不朽的典籍和精湛的医学知识逃到君士坦丁堡，在君士坦丁堡将大量的希腊罗马医学典籍翻译成阿拉伯文。著名的亚历山大医学图书馆也收录许多经典著作，经由这些文化交流，古希腊、罗马建立的医学知识，便广泛地传播到阿拉伯世界。阿拉伯历史上第一位伟大的阿拉伯医师是阿布·巴尔·穆罕默德·印毕·沙卡历亚·欧—瑞奇(公元865~925年)，他写了超过二十四本医学的书籍，详细记载了药草的收集方式和制作程序。

但阿拉伯历史上最伟大的医师必定是阿布·阿里·欧—苏山·印毕·亚奔·阿拉·印毕·苏纳(公元980~1037年)，也就是西方人说的阿比西纳。他精通数学、几何学、形而上学、哲学、天文学和当时所有的自然科学，当然包括医学，事实上，他可以说是标准的“现代文艺复兴人”(现代文艺复兴人——兴趣广泛，而且样样精通的现代人)。他是个天才儿童，十八岁时就以精湛的医术闻名。他留下了许多珍贵的典籍，记录了八百种以上的植物，以及它们对人体的效用。目前，有些他使用地区俗名称呼的植物，我们还无法辨认出来。而在已经完成辨识的植物中，我们发现了洋甘菊、薰衣草、玫瑰和其他现代芳香疗法常用的植物。他也提到全水果膳食、脊椎调整术和许多医学知识的细节。

不过，在芳香疗法的历史上，阿比西纳最大的贡献是发明了蒸馏精油的技术，比较正确的说法是他改良了蒸馏精油的技术，而





非发明这项技术。考古学家在早些时代的遗迹中，找到了简单初步蒸馏技术出现的证据，而阿比西纳可能为这个装置添加了冷却圈环，改良旧有的技术。

罗马帝国灭亡后，到十世纪之间的欧洲历史(就是所谓的黑暗时代，缺乏有条理的历史记录)，我们都不甚了解，不过可以确定当时已经有使用药草的习惯，延续到现在成为民间的药草偏方。我们已经知道，十二世纪时的“阿拉伯香水”就是精油，闻名全欧洲。参与十字军东征的骑士，不但把香水带回欧洲，也把蒸馏萃取精油的技术带回来。由于这些具有香气、会产生胶状物质的东方植物，欧洲十分缺乏，因此欧洲人尝试在欧洲内陆栽种一些原产于地中海沿岸地区具有香味的灌木，并以这些灌木及欧洲原产的薰衣草、迷迭香和百里香作为原料生产精油。

中世纪的文献，记载了制作薰衣草纯露和浸泡油的多种方法。印刷术发明之后，很快的这些制作方法被印制在“药草学”的书中。十六世纪时，任何一个识字的人都可以按照书中的制作程序，制造浸泡油、纯露、药汁、浸液和其他的药草制剂。当时的家庭主妇都会制作这些药草制剂，来治疗家人的疾病：或是制成香包、薰衣草袋和其他的药草包，用以增加家中的香气或防止害虫蛀蚀，而更复杂的药草制剂，必须向药剂师购买。药剂师通常都有幢大房子，内有一间蒸馏室，可以自己生产和贩卖珍贵的精油(当时称为“化学油”)。在瘟疫流行的地区，人们将花瓣和药草撒在路上，用脚踩踏，挤出花草内含的油汁；公共场所也挂上香包和一束束的芳香花草，作为“护城符”，避免流行病扩大蔓延。这些举动经常被历史学家视为迷信而忽略不谈，但现在我们已经知道，当时人们所

使用的植物，大多数都是强力的消毒剂、杀菌剂，有些甚至可以杀死病毒；还有些植物是很好的杀虫剂或防虫剂，可以防止跳蚤、虱子和苍蝇孳生，传染疾病。

英国的杰拉德(Gerard)、班克斯(Banckes)和卡尔培波(Culpeper)，德国的布朗佛(Bmnfels)、方奇(Fuchs)和波克(Bock)，西班牙的尼古拉斯·莫纳迪斯(NicolasMonar·des)，这几个人各自编纂了几本当时赫赫有名的药草学。而将新大陆(美洲)上的植物列入药草学中的，则有法国的夏乐第·勒库斯(Charles de l'Ecluse)和意大利的皮耶特洛·马地欧里两人。马地欧里的药草学，是根据狄欧斯科里德的著作再修订的，当时翻译成好几种欧洲语言，卖出三万二千本，成为十六世纪最畅销的书籍。

中世纪和都铎王朝的医师、药剂师甚至一般民众，都运用各种植物制成的药剂来治疗大小疾病，但到了十七世纪，一门新科学——实验化学的出现，引发了化学物质在药学上的应用。卡尔培波以激烈的言辞公开指责那些让病患服用水银类等有毒物质的医师，只可惜当时的人完全忽略卡尔培波的先见之明，仅把卡尔培波视为一个“紧抓古老药草疗法的顽固老学究”，或是忌妒其他成功医师社会地位的小人。某些危险有毒的药物会引起副作用，对现代人来说，已经是家喻户晓的常识，因此当时对运用化学物质治病的方式持保留态度的医师，反而是比较先进的医师呢！十七世纪欧洲爆发“烧死女巫”的风潮，正好和早期化学疗法出现的时间相同，这可说是当时化学药物取代古老秘方的趋势和宗教强烈排挤异端邪说的浪潮结合，而形成的疯狂除魔扫巫行动！

当然，也不是所有的化学物质都有害，现在我们已经知道，在





当时重要的矿物质中，部分(例如硒)和身体的健康、心理的安适有着非常密切的关系。化学家佛莱局克·霍夫曼(Friedrich Hoffman, 1660~1742年)针对精油的特性做了许多研究，同时他也针对不同种类温泉的天然矿物水做了深入探讨。这些专门的研究，使得这方面的知识越来越艰深难懂，渐渐脱离一般人的生活，进入学术领域。

十八世纪和十九世纪，化学家们持续研究药用植物中的有效成分，分离出咖啡因、奎宁、吗啡和阿托品等有效物质，这些分离纯化的研究成果，促使化学家们将几种有效的单一物质合成新的药物，不再依赖天然的混合物来治病。不过，人们仍然使用精油，二十世纪之前，许多精油的使用方法还完整地保留在药典中，只是人们使用的精油种类缩减很多，只剩下常用的几种(例如薰衣草、没药和薄荷等)。合成的药物，尤其是煤焦油的衍生产物，逐渐取代天然的精油，特别是在二十世纪后期，这种情况尤其严重，也造成了现在时常可见的种种灾难。

用植物药材治病，可以说是古埃及和古希腊这两个东方古国绵延千年不绝的传统之一，和欧洲世界极为不同，西方人是重新发现他们“遗失”的传统知识。

印度人对植物的利用，反映出他们对自然界生生不息、持续不断变化的宗教观和哲学观。印度最古老的宗教典籍——公元前两千年的《吠陀经》，记载了药方以及对植物的祈祷文：“药草啊！你们是如此的长寿，甚至在天神诞生之前，你们就已经繁衍于世上，我希望了解你们所有的秘密……来吧！智慧的药草，请为我治愈这个病患吧！”印度的药物，全部是用植物制成的，充分反映出印度

主要宗教的素食精神。印度的阿育王(公元前三世纪)组织和管理药用植物的种植方法,使得人们在药用植物生长成熟的过程中,必须投注相当大的精力,并且还要注意:“只有纯洁至善的男人,才能采收药物……并且事先不得进食。药材必须种植在远离人群的地方,栽种在肥沃、排水良好的土地上;同时必须远离寺庙或其他神圣的地区,也不可以种在墓地附近……”印度的药材因而成为亚洲著名的高贵药材,甚至在西方的药方中也可以找到印度药材的踪影。印度药材的蓬勃发展,奠定了传统印度医学(阿输吠陀医学)的基础。印度药材的种类有:安息香、藏茴香、豆蔻、丁香、姜、胡椒和檀香、大麻、海狸香油、芝麻油、芦荟和甘蔗。现代的芳香疗法中,还保留着使用前七种植物的精油。

中国也拥有使用植物药材的悠久历史,这些药材可作为附加药剂、补药或针灸疗法。同样的,许多药物的特性、使用方法,也都已经发展了数千年。《皇帝内经》是最早的一部药典,在公元前两千年之前就已经出现了。中国药学经典中,最伟大的就是《本草纲目》,书中记载了两千多种药材(大多为植物),以及八千一百六十多种不同的药方。这些药学典籍显示了当时中国人使用药草的程度,可说是远远胜过其他国家。许多中国人使用的药草,西方人也有使用,例如雏菊、龙胆、甘草、胡桃、桃子、车前草、大黄等。中国茶可以治疗感冒、头痛和腹泻。公元前一千年,中国人就已经使用鸦片来治疗痢疾,直到十六世纪明朝禁酒之后,中国人才又重新开始吸食鸦片。

让我们再回到现代欧洲,我们可以发现有工业界支持的合成药物的研发,正蓬勃旺盛地发展,芭芭拉·葛莉丝(Barbara





Griggs)指出:植物不能申请专利,因此研发植物药剂获利很低,工业界不愿投资。同时,人们也重新检视传统医学,用更完整、更天然的方式使用植物药材。

在这个潮流中,人们也开始对精油的特性和功用产生兴趣。19世纪20年代,在家族企业的香水公司担任化学人员的雷内·莫利斯·盖特佛塞(René-Maurice Gattefossé),对精油医疗效用发生兴趣。他发现添加精油的产品,保存期限比添加化学药剂的产品更长,也就是说,精油的杀菌防腐效果比化学药剂更好。在一次实验室爆炸的意外中,他的双手受到严重灼伤,而他选择使用薰衣草油来治疗。薰衣草油的神奇功效,使他对这些精油的疗效产生浓厚的兴趣,因此他针对精油的医药用途,做了许多实验。1928年,他首次在科学论文中提出“芳香疗法”一词,并在1937年出版了一本名为《芳香疗法》的专著。

其他的法国医师、科学家和作家,也随之投入芳香疗法的研究,其中最有名的是尚·瓦涅(Jean Valnet)医师,他在做军医时,运用精油治疗士兵严重的烧伤和其他创伤。随后,他利用精油和其他的植物药材治疗精神病院的患者,获得了极大的成功,尽管医院的工作人员都以怀疑的态度来看待这个成果。他所著的《芳香疗法》(译为《芳香疗法之临床应用》),成为正统芳香疗法的“圣经”。之后借着玛格丽特·莫利(Marguerite Maury)、费比斯·巴度(Fabrice Bardeau)和马索·伯纳特(Marcel Bernadet)等人的实验和论著,让我们对芳香疗法又有了更深入的认识。

直至近年,英国政府才将芳香疗法视为一门正式学科;但在此之前,芳香疗法早就在民间广泛流传,大家也将芳香疗法视为一

种整体治疗法。芳香疗法治疗师的训练标准非常严格,而医院中使用芳香疗法的机会也越来越多,不过,大多数的治疗师,都是从事整体治疗方面的医疗工作。

一个受过适当训练的芳疗师,只懂得使用精油是不够的,他必须设法帮助患者达到心智、生理和精神三方面的平衡。精油和药物不同,精油是一种很精致、微妙的东西,每种精油都有许多不同的特质,一般的合成药物,或甚至从植物中萃取出来的活性物质,仅只能治疗某种特定的症状而已。精油的主要作用就是“平衡”:让身体从不平衡的生病状态,改变成健康的理想平衡,有些芳疗师还应用到东方的阴、阳概念——两种呈现动态平衡的相反能量。当人的身体和心灵,所有的能量都维持在平衡的状态,这个人就会拥有健康。

人体缺乏平衡会引发很多问题,像是极端的体温——发烧或体温过低;血压过高或过低;荷尔蒙的分泌失调等症状。

心智和精神缺乏平衡,也会出现病态,如同忧郁、歇斯底里、情绪急速改变(最极端的例子是躁郁症)等。借着精油温和地调整心智,再加上治疗师的细心照料,提供一个完全整体、温和的照顾,和传统服用冷冰冰的精神异常药物治疗相比,效果当然好很多。

芳香疗法的另一个重要特色就是精油的广泛使用,方法众多。利用精油进行按摩治疗,不但可以发挥精油的疗效,还能通过治疗师和患者之间的接触改善病情,这可说是最重要的部分。

运用精油进行芳香浴是仅次于按摩治疗的重要疗法。水本身就具有许多疗效,想想我们在辛勤工作一整天之后泡在热水中的感觉,就可以明白水的功效。如果在水中添加精油,水和精油会相





互增加彼此的效能。芳香浴是最容易进行的芳香治疗步骤,即使在服用西药的情况之下,仍可一并使用,而不会干扰或影响它的功效。

依照各种不同的生理情况,精油可以热敷、冷敷或混合冷霜、化妆水和乳液来保养皮肤,或者用来治疗湿疹、面疱和促进健康,进而维持美丽、红润的气色。

皮肤可以很轻易地吸收精油,而且不论是按摩、芳香浴或涂抹皮肤,我们都会借由呼吸而吸入一定分量的精油所挥发的精华。精油的香气会对心智产生微妙而深远的影响,进而间接影响我们的身体。此外,借由皮脂所吸收的精油,也会由肺部的微血管进入血液,直接对身体产生影响。

自己进行芳香疗法时,要特别小心谨慎,切忌粗心大意,如果能够正确的使用,精油是很安全的。但某些精油的危险性比较高,任何人使用时都要特别注意,即使是少量或者毒性很低,长期累积使用也会伤害人体,更何况某些精油的毒性的确很强。医学期刊中就已经刊登几则死于精油中毒的案例,我撰写本书的主要目的之一,就是希望提醒大家精油的使用安全,让更多人能避免精油使用不当的危险,而享受精油带来的健康与乐趣。

目 录

芳香疗法简介	I
--------------	---

一、精油

(按英文字母序排列)

欧白芷(Angelica)	2
洋茴香(Aniseed)	3
山金车(Arnica)	4
罗勒(Basil)	5
安息香(Benzoin)	7
佛手柑(Bergamot)	8
桦木(Birch)	12
桦木芽(Birch Bud)	13
白千层(Cajeput)	14
洋甘菊(Camomiles)	15
豆蔻(Cardamon/Cardamom)	19
胡萝卜(Carrot)	20
雪松(Cedarwood)	21
芹菜(Celery)	22
肉桂(Cinnamon)	24





香茅(Citronella)	26
快乐鼠尾草(Clary Sage)	27
丁香(Clove)	30
聚合草(Comfrey)	32
芫荽(Coriander)	32
小茴香(Cumin)	34
丝柏(Cypress)	35
南非钩麻(Devil's Claw)	36
紫锥花(Echinacea)	37
榄香脂(Elemi)	37
尤加利(Eucalyptus)	39
月见草油(Evening Primrose Oil)	43
茴香(Fennel)	43
乳香(Frankincense)	46
白松香(Galbanum)	48
大蒜(Garlic)	49
天竺葵(Geranium)	52
姜(Ginger)	55
葡萄柚(Grapefruit)	57
永久花(Helichrysum)	58
芳樟(Ho-Leaf/Ho-Wood)	60
牛膝草(Hyssop)	61
土木香(Inula)	62
茉莉(Jasmine)	64