

图书在版编目 (CIP) 数据

现代香薰疗法 / 珍妮 编著. — 广州: 南方日报出版社, 2003
ISBN 7-80652-264-6

I. 现... II. 珍... III. 薰洗疗法 IV. R244.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 081669 号

现代香薰疗法

珍妮 编著

出版发行: 南方日报出版社

地 址: 广州市广州大道中 289 号

电 话: (020) 87373998-8502

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 南海市彩印制本厂

开 本: 889mm×1194mm 1/32

印 张: 6

字 数: 180 千字

版 次: 2003 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 38.00 元

投稿热线: (020) 87373998-8503 读者热线: (020) 87373998-8502

网址: <http://www.nanfangdaily.com.cn/press> <http://www.southcn.com/ebook>

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

现代 香薰 疗法

Modern Aromatherapy

- 36种植物与精油
- 75种美容与日常保健方法
- 100种香薰疗法生活配方
- 12星座与植物的能量支配



国际香薰疗法专家
中国美容教育家

珍妮 编著

南方日报出版社

我们虽没有活在轰轰烈烈的时代
只是将一生的流金岁月加以适当安排
采一片绿 淘一勺蓝
让生命与自然
和谐相处

我们不仅仅为每日三餐忙忙碌碌
我们有更充分的理由
让一阵风 让一场雨
感动
光临

现代香薰疗法

Modern Aromatherapy

珍妮 编著

来自香薰世界的传说：



南方日报出版社

序言

香分

香分

有道：“名花美女，气味相同，有国色必有天香。”将花与美女用香味联系在一起，确实颇有情致和韵味。曾看过好莱坞一部获得奥斯卡奖的影片《闻香识女人》，剧情生动形象地描述了香水在人际交往中所蕴藉的缕缕幽幽情愫。

确实，在现实生活中，香女孩常常会让男人产生一种或愉悦或兴奋或沉醉或惬意或浪漫或骚动的感觉，他们以为那是女孩固有的“体香”。某些精明的男人明知香味的真正来源却会装糊涂，明说或暗示那是国色天香。香水使男人闭着眼睛就能感觉到女孩的存在。香水的香味与衣裙的窸窣窣窣声一样是超然于视觉以外的女性存在。

香水与女人之间，一直存在着亲密而微妙的关系，香水不但会使女人打扮更趋完美，也会使男人享受一种瑰丽的气氛。女人的美丽优雅、性感浪漫、恬静柔情、洒脱活泼借着曼妙的香气暗暗传送，展现着独特的个性宣言。

其实香水与男人，同样有着特别的渊源。无论个性儒雅的男人、个性飞扬的男人、酷爱自然的男人，男人

身上的“男人味”绝对不是汗臭味，而是一种与“体香”结合更能引起女性幻想的香氛。闭着眼睛什么都看不见，可是脑海中却可以浮现出比睁大眼睛见到的多得多的东西，因为闭着眼睛凭着气息可以发挥无穷的想象力。

香水是一种利用嗅觉去展示的艺术，它在营造氛围里，透露着一个人的审美意态。一瓶香水就像一首诗，需要制作者和品味者一起，在想象的氛围里漫步，共同进行一场思维的再创造。它让你联想的翅膀飞呀飞，你的苔丝才会有多美就多美，有多悲就多悲，不一定就是那个生活中略嫌俗气的金丝姬。

热爱香水是因为它的产生本身就有着一种悲剧的美，它牺牲了成千上万朵康乃馨、紫罗兰、玫瑰、茉莉花，以她们的香魂化作一缕芬芳，然后像所罗门的瓶子，收进玻璃瓶内。

高级的香氛不会让人在感官上有压迫感，而是一种稳重持久的气息，或者说是一种韵味，它代表着别人在感官上对你的认识。从今天起，为你和你的他选一瓶合适的香氛吧。





目录

引子	10
----	----

第1章 芳香沿革

神奇的香薰疗法 12

香薰疗法的起源与历史	13
现代香薰SPA	16
植物的采收、萃取	18
芳香精油的阴阳学说	20
植物与人体的依存关系	22
植物精油在人体的吸收途径	23
认识媒介油	24
香薰油的调配与储存	30
芳香精油的使用方法	32

第2章 香约香魂

我们喜爱的香薰精华油 36

罗勒Basil	38
佛手柑Bergamot	39
香柏Cedarwood	40
洋甘菊Chamomile	41
肉桂Cinnamon	42
岩兰草Citronella	43
丁香Clove	44
丝柏Cypress	45
桉树Eucalyptus	46
茴香Fennel	47
乳香Frankincense	48
天竺葵Geranium	49
生姜Ginger	50
茉莉花Jasmine	51
杜松Juniper Berry	52
薰衣草Lavender	53
柠檬Lemon	54

菩提花Linden Blossom	55
马乔莲Marjoram	56
蜜蜂花Melissa	57
没药Myrrh	58
香桃木Myrtle	59
橙花Neroli	60
甜橙Orange	61
广藿香Patchouli	62
薄荷Peppermint	63
苦橙叶Petitgrain	64
松针Pine	65
玫瑰花Rose	66
迷迭香Rosemary	67
紫檀木Rosewood	68
鼠尾草Sage	69
檀香Sandalwood	70
茶树Tea Tree	71
百里香Thyme	72
伊兰Ylang-Ylang	73

第3章 自然之旅

香薰情趣DIY 74

选择自己喜欢的香味	76
香薰SPA——芳香沐浴	77
香薰SPA——手浴和脚浴	80
香薰SPA——热敷与冷敷	82
香薰SPA——芳香按摩	84
香薰SPA——芳香美颜	87
香薰SPA——美颜薰蒸法	88
香薰SPA——香薰清洁面膜	90
香薰SPA——香薰滋润面膜	92
香薰SPA——香薰美颜按摩	94
香薰SPA——香薰护发	96
室内薰香——香薰炉	98
室内薰香——草药香枝	100
室内薰香——芳香蜡烛	101
个人香品——法国香水	102
个人香品——科隆香水	104
个人香品——香薰草药皂	106
喝出美丽——香薰花草茶	108



第4章 感官之旅

香薰日常减压放松

芳香减压——焦虑	112
芳香减压——注意力不集中	113
芳香减压——失眠	114
芳香减压——烦恼	115
芳香减压——精神疲劳	116
芳香减压——肩膀酸痛	117
芳香减压——头痛	118
芳香减压——忧郁症和沮丧	119
生活情趣——催情	120
生活情趣——冷气房的对策	121
生活情趣——一觉醒来神清气爽的秘方	122
生活情趣——梅雨季节清爽过日子	123
生活情趣——舒服的如厕空间	124
生活情趣——读书时使用的香味	125
生活情趣——让你甜蜜入梦的极品香味	125

第5章 美丽之旅

香薰日常美容

香薰美容——护肤养颜	128
香薰美容——保湿嫩肤	130
香薰美容——回春抗皱	132
香薰美容——美白淡斑	134
香薰美容——眼部护理	136
香薰美容——消除粉刺	138
香薰美容——治疗湿疹	140
香薰美体——身体紧实滋润	141
香薰美体——乳房坚实提升	142
香薰美发——去头皮屑	143
香薰美发——防止脱发	144
香薰美容——各种问题皮肤的治疗	145

第6章 健康之旅

香薰日常保健DIY

呼吸系统问题——咽喉发炎与鼻窦炎	150
呼吸系统问题——感冒和发烧	151
消化系统问题——消化不良及胃气胀	152
消化系统问题——腹泻	153

消化系统问题——便秘	154
消化系统问题——嘴巴溃疡	155
循环系统问题——橘皮组织	156
循环系统问题——水分滞留	157
循环系统问题——静脉曲张	158
肌肉组织问题——背痛及肌肉酸痛	159
肌肉组织问题——脚部浮肿与脚部疲劳	160
肌肉组织问题——扭伤	161
肌肉组织问题——风湿与关节炎	162
肌肉组织问题——抽筋	163
女性问题——经前症候群	164
女性问题——经痛	165
女性问题——月经不规律	166
女性问题——念珠菌阴道炎	167
儿童问题——婴儿腹痛	168
儿童问题——尿布疹	169

第7章 星座之旅

星座香薰疗法

170

你的守护星和支配芳香植物的行星	172
精力之星——牡羊座（3月21日~4月19日）	174
高雅之星——金牛座（4月20日~5月20日）	175
交流之星——双子座（5月21日~6月21日）	176
母性之星——巨蟹座（6月22日~7月22日）	177
王者之星——狮子座（7月23日~8月22日）	178
交流之星——处女座（8月23日~9月22日）	179
高雅之星——天秤座（9月23日~10月23日）	180
个性之星——天蝎座（10月24日~11月21日）	181
幸运之星——射手座（11月23日~12月21日）	182
坚实之星——山羊座（12月22日~1月19日）	183
自由之星——水瓶座（1月20日~2月18日）	184
幻想之星——双鱼座（2月19日~3月20日）	185

附录1：香薰精油的历史神话故事——洋甘菊的故事	186
附录2：香薰精油的历史神话故事——玫瑰花的故事	187
附录3：香薰精油的历史神话故事——肉桂的故事	188
附录4：香薰精油的历史神话故事——太阳花和故事	189
附录5：香薰精油一览表	190



引子

“一瓶精油就好像一个女人，有她的个性、灵魂、气质，只有懂得欣赏的人才会珍惜她，并视她为生命的终生伴侣，甚至是生命的延续。而她，更需要和品味者一起，在生活的殿堂里漫步，共同实现生命的升华……”



这是我第二次来巴黎，我这次来巴黎，很想寻找一些与香薰有关的历史线索，毕竟巴黎是个全世界都在关注的“香水之都”。

真见鬼，自从那天在卢浮宫邂逅浩南，又碰巧在巴黎圣母院门口见面时穿了“情侣装”，这个广州美术学院毕业后到巴黎修读硕士的留学生，在我心里总有那么一抹挥不掉的情愫。

这天晚饭后我给他打了个电话：“我方便到你家做客么？”我问得这么直接，他开始有点唯唯诺诺，但还是答应了，我根据他给我的地址，乘坐地铁找到了他的家。

他住的地方是一个留学生和意大利移民聚居的小区，家里摆满了书籍和画作，他有一个心愿：开个人画展。我看着他的作品，发现很多人像画都是同一个模特，大眼睛，高鼻梁，大嘴巴，栗色的长发，高挑而健美的身材，一副东欧少女的模样，在他的作品下，时而高贵典雅，时而活泼可人，时而沉着冷静，我漫不经心地说：

“你画的这个女孩子很有灵气，很漂亮哦。”他笑一笑，不做声。

“她叫什么名字？好像是东欧或西亚那边的人吧？”

“她叫Rosa，是保加利亚的留学生。”

“是你的女朋友？”

“是我的学生。”讲到这里，我发现他眉宇之间露出了隐隐的哀伤。可能是女人特有的敏感，我预感到里面隐藏着一个动人的故事，于是赶紧追问道：

“那她现在在哪里？”

“她，已经到了遥远的天国。”他说得很平静，但我听出来那种平静是藏在深深的伤痛之中，又顽强地压抑着伤痛而表现出来的。接着是一片沉寂。

我打破了沉寂：“Rosa？好美丽的名字，玫瑰的意思，难怪你对玫瑰那么有感情。”

说起玫瑰，他的话闸打开了：“Rosa的父母原是叙利亚人，那是全世界最香的药用玫瑰——大马士革玫瑰的故乡，从他们的祖先开始便种植这种珍贵的玫瑰品种，到她祖父母的那一代，由于战争、污染、气候，以及落后的提取技术，那里已经不适合继续种植玫瑰了。地球上生长着超过200个品种的纯种玫瑰，只有少数几个品种具有药用价值，可以

萃取精油的玫瑰却只有三个：大马士革玫瑰、千叶玫瑰、红玫瑰。而大马士革玫瑰是玫瑰中的极品。为了寻找更适合这种玫瑰生长的水土气候，Rosa的祖先和一些世代种植玫瑰的叙利亚人，举家迁移到保加利亚山区。在这里，好像中国陶渊明在《桃花源记》中所描写的‘世外桃源’一样，清新的空气，肥沃的土地，宜人的气候，对于玫瑰种植者来说，没有什么东西比这更值得珍惜的。这种‘在高处飞扬’的玫瑰，其萃取的精油比平地生长的玫瑰精油品质更高！再加上保加利亚对玫瑰种植产业的支持和保护，他们庆幸找到了一片乐土！Rosa出生的那年正是历史上玫瑰收成最好的一年，她的父母给她取名Rosa”（拉丁语：玫瑰）。

“从种植玫瑰到提取玫瑰精油和玫瑰花纯露是一个非常艰辛的过程。一年的辛苦耕耘，只有短短几个星期的花季，品质最高的玫瑰必须在早晨太阳未出时采摘，并且在24小时内完成萃取，要求时间和过程非常严格。精油是一种挥发性很高的物质，萃取过程务必严格防火。1英亩每年大约可采摘2000公斤的玫瑰花，只能萃取出大约2500克的玫瑰精油。”

他一口气讲了这么多玫瑰的故事，我突然问：“你讲的这些跟Rosa有什么关系？”

“Rosa的家就是这样年复一年地种植着这些玫瑰。玫瑰精油的价格虽然像黄金一样昂贵，甚至人们称它为‘液体黄金’，但因玫瑰的产量低得可怜，她家生活在漫山遍野的玫瑰芬芳中，生活却十分清贫。父母省吃俭用，把唯一的孩子送到巴黎读书。从小吸取天地灵气，沐浴玫瑰芬芳的女孩子身上有一种独特的气质、一种独有的灵气，她学习用功，白天在一家时装学院学习时装设计，用晚上的时间跟我学画画。”

说着他从架子上取下一个精美的小木盒子，打开盒子，里面有一个深茶色的玻璃小瓶，他取出小瓶，扭开瓶盖，深沉甜润的玫瑰花香扑鼻而出，“这就是极品的保加利亚玫瑰精油。一瓶5克的精油，巴黎市面的零售价大约200欧元。”

“那后来呢？”我问。

“巴黎的生活指数很高，为了多赚取一些学费，每到5月玫瑰花开的季节，Rosa都要回保加利亚帮她父母采收和萃取玫瑰。直到去年7月，玫瑰采收的季节已经到了尾声了，玫瑰精油、玫瑰香膏、玫瑰花纯露已被运到山下，她也要跟父母告辞回巴黎了。就在那一夜，一场大火把Rosa和她的全家送上了天国。”

一片沉默，听出来他的声音在颤抖。良久，他终于说话了：

“精油的产生本身就有着一种悲剧的美，它牺牲了成千上万朵玫瑰，以她们的香魂化作一缕芬芳，然后像所罗门的瓶子，收进玻璃瓶内。”

“浩南，你不觉得，正是因为在她们的最美丽的时候，把她们收进玻璃瓶内，才能让她们的香魂得以升华和永生吗？”我说。

“一瓶精油就好像一个女人，有她的个性、灵魂、气质，只有懂得欣赏的人才会珍惜她，并视她为生命的终生伴侣，甚至是生命的延续。而她，更需要和品味者一起，在生活的殿堂里漫步，共同实现生命的升华……”

良久，他把那个装着保加利亚极品精油的木盒子放在我手上，双眼蕴含着无限的期待。



第1章

芳香沿革

神奇的香薰疗法



香薰疗法的起源与历史

“芳香疗法”是由法语Aroma 和Therapy 组合而成的新词汇，它是一门利用植物精油（essential oil）对人体进行保育、按摩、消毒、除臭等来达到养生保健和延缓衰老的艺术和科学。它是通过香料飘逸出来的香气，经嗅觉器官吸入人体内，或与皮肤表面直接接触而产生明显的心理、生理反应，从而达到保健、治病、美容的目的。

古代的文明古国——埃及、希腊、罗马、中国、印度，早就懂得在宗教典礼和身体、精神上使用芳香物质来达到驱魔去邪，提高健康水平。古人用“芳香疗法”来医治疾病，绝大多数是采用蒸薰法来驱逐秽气、杀虫灭菌。

古罗马将士常在战斗前将麝香油涂抹于身体上，就是利用麝香油的兴奋作用来达到亢奋，以此提高战斗力。

东汉时期的名医华佗就用麝香、丁香等制成小巧玲珑的香囊，悬挂在病人的居处，以此治疗肺结核、吐泻等疾病。

《儒门事亲》中记载：“伊兰除其陈气”。我国古代人喜欢庙宇中养病，是因为寺庙中植树种花甚多，如晋代永乐寺和永福寺辟地植林40亩，命名为“桃花庵”，就是利用香花来为人治病。

纵观历史，在草药治疗传统中，植物精油一直扮演着一个康复治疗的重要角色。如中医中，当手术或产后，医生会建议病人嗅闻柠檬来减轻术后的不适，这正是“芳香疗法”在生活中的具体体现。而真正出现“芳香疗法”这一术词，是1930 才开始的。近年来，在美国，“芳香疗法”真正得到了科学上的发展、医学上的研究和使用的，并得到了大众的承认。人们渴望获得关于“芳香疗法”的有关教育知识，希望通过认识和使用



(西方最经典的药用植物典籍，1597年约翰所著)

真正的芳香产品来排除精神上的压力和提高自身整体的健康水平。

植物对人体有治病的神奇力量，在有几千年历史的古文明大国，早有记载：可以说在有人类的时候就有医疗行为。这可从动物生病时会自己找某些药用青草治病得知。而人类也发现这些植物可以减轻生病时的不适和病痛，药草治病的经验就是靠代代口耳相传下来的。

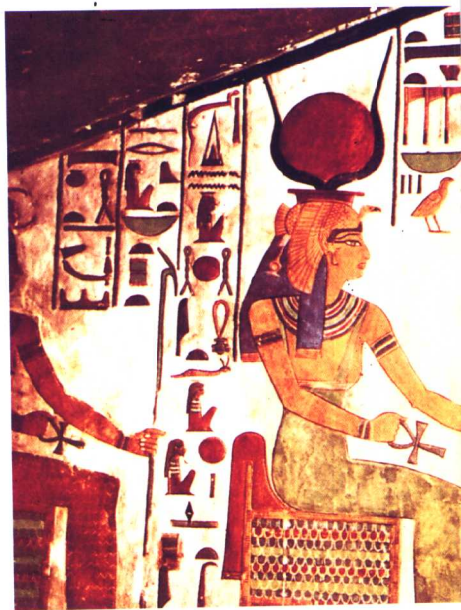
中国

中国发展出的“汉医”也是从神农尝百草开始，最为人知的经典就是《黄帝内经》——记载着许多疾病发生的原因以及治疗的方法，其中对植物运用的智慧，是现代药草学家的指南。稍晚李时珍的《本草纲目》，则记载了2000多种药材（植物）、8000多种配方，是现代中医的根本。

埃及

早在公元前3000年左右，埃及人就已经开始使用香油香膏了。后来的人发现埃及的木乃伊能够保存数千年不坏，就是添加了这些植物的抗菌剂（防腐剂），例如：没药、雪松、丝柏等。在金字塔的挖掘过程中，考古学家常常发现一些压榨或蒸馏的木头、植物的器具。尤其在胡夫法老建造的“大金字塔”中，发现不少化妆品、药品、按摩膏的记载；丝柏就是常被他们拿来驱魔的植物，眼睛发炎要用没药等等。而芳香油膏是他们献给神明的供品之一，在3000年前的花岗岩石板上记载着，法老王以香膏献祭狮身神，而制作香膏的祭司们，可说是最早的调香师了。在埃及出土的文物中，有一幅年轻的法老王图坦卡门与王后互相在身上涂抹芳香油膏的浮雕。

古代的芳香疗法的故事中，最为人知的是埃及艳后克娄巴特拉以精油护肤，让全身充满香气，使安东尼及凯撒大帝成为她的爱情俘虏。埃及艳后曾耗费巨资以“香膏花园”的植物来制作香油，让自己的手部柔软，另外，她喜欢在谈判时在身上擦上茉莉花香膏。神秘、艳丽的芳香女人，加上她在政治、外交上的手腕，让凯撒为她平定了内乱。



希腊、罗马

西方的芳香疗法始于埃及，发扬光大的却是希腊和罗马人。爱美女神阿夫罗戴蒂的神庙中记载最多，本世纪流行的“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的招徕观光客的胜地，像是安碧多罗丝，相传是太阳神阿波罗与阿夫罗戴蒂所生儿子的出生地。

罗马人的奢华远胜于希腊人，帝国扩展的力量所及，也将芳香油膏带至西亚的君士坦丁堡。罗马时代的香品分为固态、液态以及粉状；喜欢泡澡的罗马人，甚至以象牙制作容器，存放香膏；更不用说他们善加利用大理石、玛瑙、花岗石以及玻璃等材料制作精美容器，来置放香膏。精致容器之外，他们使用香料的程度，更令人咋舌，往



往1磅重的香膏就要用数十种植物混合而成，常见的有没药、蜂蜜、肉桂等，无论是人体、衣物、床、墙壁甚至公共澡堂，都充满了奇香。

中东

在宗教发源地中东，也发现耶稣的墓穴中，以色列人传统包裹遗体所用的亚麻布用没药香油浸泡过。

《圣经》中有一个故事，耶稣出世的时候，东方三博士夜观星象，发现西方有圣人诞生，于是依星象的指引来到了耶稣的出生地伯利恒，看到圣母怀抱圣婴，于是取出为耶稣准备的三件

宝物：乳香、没药、黄金。事实上，在古代，乳香代表健康的体格，没药代表灵魂的归属，黄金则代表荣华富贵。

而善于科学发明的阿拉伯人，还成功地改良了罗马人传过去的用蒸馏法提取植物香花水的方法，萃取玫瑰花精油。

除了科学发明，阿拉伯人更善于做生意，他们将精油、油膏以及花水卖到世界各地，也从遥远的东方收购的香料如檀香、肉桂等香料，转手卖到欧洲，让欧洲人对保健治疗的观念更为精进。

印度

在印度也有植物经典，最著名的就是《阿轮吠陀医学》的根本。尤其印度是一个宗教国家，由宗教发展出来的对药物的运用，使得印度药材如丁香、檀香、安息香等，成为最昂贵的药材和香料之一。



现代香薰 SPA



SPA (法文Solus Par Aqua)，意为“健康

之水”，与英式休闲文化的SPA(spring pure air)“在矿泉区里享受纯净的空气”一脉相通。SPA的美妙气息蔓延了几百年，希腊的文献早有记载，在水中加上矿物盐及香薰、草药、鲜花，可以预防疾病及延缓衰老，而SPA近代的发源地可算是比利时烈日市的一处名为spau的小镇，小镇周围拥有美丽的森林和含有丰富矿物质的热温泉，居民均用热温泉来治疗疾病与疼痛，同时在大自然中洗涤心灵，享受上天的恩赐。SPA因此而得名，并与水疗画上等号。SPA一时间在欧洲越来越受到人们的欢迎，特别深受

上流社会贵妇人的喜爱，而且更派生出美容美体等多种享受形式。

现代香薰SPA是一种全新的健康美容概念，它包含脸部护理、水疗、按摩、推拿、芳香疗法等各种放松身体，放松心灵的活动。它可以是一



处现代健康度假休闲胜地，让你尽情体验整套的宠溺服务，它也可以是一家传统的美容中心，让你体验个性化的美容美体项目，以及对你无微不至的关心，它更可以是你家中一张舒适的床或沙发，一个浴缸或浴室的花洒喷头，让你在自由自在的空间中享受自然的洗礼。总之，透过SPA，你的身、心、灵便可以得到充分的放松，让人在压力不断的工作中，寻回一种心灵的归属与内在的和谐。