

臧芬远：

35 堂精油课

快乐与活力，
来自平衡和谐的身心
用芳香开启健康喜乐之门，
让植物成为身心灵最佳的守护天使



臧芬远

ITEC/IFA/BABTAC
芳香疗法 & 美容疗法师

著



漓江出版社

臧芬远：

35堂精油课 愉悦身心的

臧芬远

著



NLIC2970918246

图书在版编目(CIP)数据

臧芬远: 愉悦身心的35堂精油课 / 臧芬远著. —桂林: 漓江出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5407-6609-2

I. ①臧… II. ①臧… III. ①香精油-保健-基本知识 IV. ①R161②TQ654

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第143761号

臧芬远: 愉悦身心的35堂精油课

作 者: 臧芬远

策划统筹: 符红霞

责任编辑: 董 卉 王欣宇

装帧设计: 黄 菲

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 郑纳新

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85891026

传 真: 0773-2582200 010-85892186

邮购热线: 0773-2583322

电子信箱: ljcbcs@163.com http: //www.lijiangbook.com

印 制: 北京盛源印刷有限公司

开 本: 850 × 1310 1/32 印 张: 6.75 字 数: 100千字

版 次: 2013年8月第1版 印 次: 2013年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-6609-2

定 价: 30.00元

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换



阅 读 阅 美 ， 生 活 更 美

女性生活时尚第一阅读品牌

☐ 宁静 ☐ 丰富 ☐ 独立 ☐ 光彩照人 ☐ 慢养育

臧芬远：

35堂精油课 愉悦身心的

臧芬远

著



自序

在台北写作这本书的期间，我同时还去进修了整合医学课程，万分有幸地获得了许多德高望重且医学见解开阔包容的教授、中医师与西医师们的教导，他们深厚精进的医学知识与经验为我的身心治疗志业开启了新视界，丰富了我的生命观，并引领我向更为宽阔的疗愈领域迈进；而他们孜孜不倦的研究精神与医者无尽的慈悲心与奉献心，也让我深受感动，能追随其脚步，为关怀众人的健康快乐尽一分心力，同时通过教学、著作和临床分享所学，是我此生所能得到的最大的福气，为此我除了感恩，还是感恩，也只有感恩！

1984年英国查尔斯王子在英国医学会（British Medical Association）成立150周年的纪念大会上致辞：“现在被称为辅助（另类）疗法的治疗方法，在未来可能成为主流；而现在的主流医学，在未来也可能成为辅助疗法”，如今全球医界果然逐渐朝着查尔斯王子当年极具洞悉力的预见方向发展。查尔斯王子虽然身兼这个享誉国际的医学会的主席，但他几十年来极力呼吁主流医生们在新世纪里必须了解并重视辅助疗法的中心思想，亦即视身体与心灵为不可分割的整体，“身心整合治疗”才是医者所能为病患提供的最理想的治疗方法。

近百年来，医学和科技革命性的进步使得人们的寿命普遍延长甚多，

而人们在延寿之后所更为关注和需求的是如何健康地长寿，也就是说具有积极的生命活力，而不仅是暂时没有生病的亚健康状态；过去谈论的是如何“预防疾病”，如今我们更要倡导的是主动地“促进健康”。因此，以“个人”而非“疾病”，及以“治未病”而非“治已病”为疗养目标的趋势已然成型，查尔斯王子三十年前提出的整合医学概念，势必成为当代甚至未来医学发展的主轴，在此情况下，包括芳香疗法在内的自然医学在帮助人们强化自体自愈与免疫能力方面，扮演了十分积极正向的角色，并能与主流医学相辅相成，发挥更为完善理想的身心疗愈效果。人是大自然的一分子，人生历程中所有问题的解答都存在于大自然运行的天道之中，以它为师，以它为用，顺应它来调节生息，我们才能获得真正健康和平衡的状态。

今年我踏入自然疗法的领域正好满十五年，十五年前我从台北拎了极少的行李赴英国学习芳香疗法、美容疗法、巴哈花精疗法与营养疗法，一年刻苦学习返家时，有形的书籍塞爆了超大的行李箱，无形的知识、技术、灵感与启发让我的人生焕然一新，或许用“走进生命既定的蓝图”来形容更为妥切。十五年来，我一直专注地走在自己的芳香之道上，从未因外在环境的困顿或诱惑而忘记初心、改变初衷，确信不断精进的生命、自利利他才是圆满的人生。

感念英国的师长及所有给予我指导的老师们；感谢这么多年来信任我的学生们和临床个案，他们激励我不断进步，完善所学不足之处；真诚的感激之情也要献给所有鼓励和支持我的朋友们；当然，父母亲无尽的爱是让我安心快乐地走在这条丰盛美丽的芳香之道上的最大力量和后盾。

本书未尽完善之处，敬请见谅，或者就当作是鞭策我继续学习和研究下去的动力吧。祝愿大家从芳香中寻得开启健康喜乐之门的钥匙，让植物成为身心灵最佳的守护天使！

中国人保部教育培训中心芳香疗法高级讲师

合和芳香疗法中心创办人

臧芬远

2013年6月



臧芬远：愉悦身心的35堂精油课

Contents 目录

005 自序

010 BASIL (SWEET) 甜罗勒

疗愈身心症：注意力不足

015 BENZOIN 安息香

疗愈身心症：水肿

020 BERGAMOT 佛手柑

疗愈身心症：大肠激躁症 (IBS)

025 BLACK PEPPER 黑胡椒

疗愈身心症：便秘

030 CEDARWOOD 香柏

疗愈身心症：鼻窦炎

034 CLARY SAGE 快乐鼠尾草

疗愈身心症：抑郁 (症)

040 CORIANDER 芫荽

疗愈身心症：消化不良

044 CYPRESS 丝柏

疗愈身心症：静脉曲张

049 EUCALYPTUS 尤加利

疗愈身心症：感冒

055 FENNEL (SWEET) 甜茴香

疗愈身心症：更年期症候群

060 FRANKINCENSE 乳香

疗愈身心症：气喘

066 GERANIUM 天竺葵

疗愈身心症：经前症候群

072 GERMAN CHAMOMILE 德国甘菊

疗愈身心症：神经痛

076 GINGER 姜

疗愈身心症：晕眩

081 GRAPEFRUIT 葡萄柚

疗愈身心症：肝胆问题

085 浪漫一室香

088 IMMORTELLE 永久花

疗愈身心症：免疫系统疾病

092 JASMINE 茉莉

疗愈身心症：不孕不育

097 JUNIPER BERRY 杜松

疗愈身心症：湿疹

102 (TRUE) LAVENDER 真正薰衣草

疗愈身心症：咳嗽

108 LEMON 柠檬

疗愈身心症：痔疮

113 LEMONGRASS 柠檬草

疗愈身心症：慢性疲劳症候群

118 MARJORAM 马乔莲

疗愈身心症：头痛

123 NEROLI 橙花

疗愈身心症：焦虑（症）

127 PATCHOULI 广藿香

疗愈身心症：肥胖

133 PEPPERMINT 薄荷

疗愈身心症：口腔问题

138 PINE 松木

疗愈身心症：支气管炎

143 ROMAN CHAMOMILE 罗马甘菊

疗愈身心症：肌肤敏感

149 ROSE 玫瑰

疗愈身心症：饮酒过量

154 ROSEMARY 迷迭香

疗愈身心症：掉发

160 职场香氛密码

162 SANDALWOOD 檀香

疗愈身心症：肌肤老化

167 SWEET ORANGE 甜橙

疗愈身心症：腹泻

170 TEA TREE 茶树

疗愈身心症：痘痘问题

177 THYME 百里香

疗愈身心症：关节炎

183 VETIVER 岩兰草

疗愈身心症：失眠

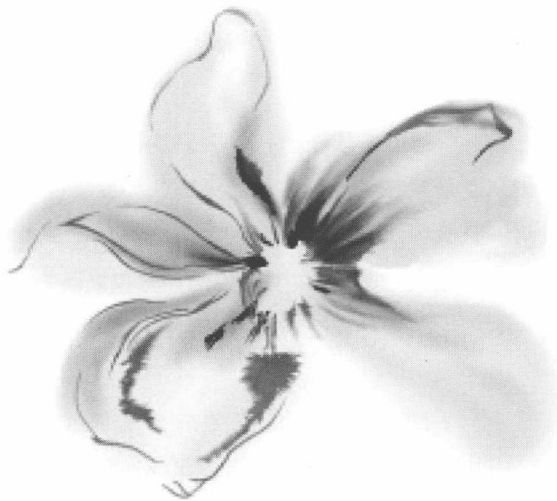
188 YLANG YLANG (EXTRA) 依兰

依兰（特级）

疗愈身心症：心血管疾病

194 与植物为伍，与芳香同在——植物精油的选择与储存

196 承载芳香的小舟——植物基础油





甜罗勒 BASIL (SWEET)



唇形科 *Ocimum basilicum*

罗勒 其植株可长到约 50 厘米，白色或暗红色的花朵像塔般一层层开放，每层有 6 朵小花轮生，叶子表面有皱褶，整株植物都散发香气。原生地在印度，但地中海地区人民使用它的历史也达数千年。罗勒有 100 多个品种，化学分子组合颇有差别，印度的品种叫 tulsi 或 basil Krishna（神圣罗勒），是献给神明 Vishnu 的神圣植物。其拉丁学名源于希腊文 basileios，即“王室的、高贵的”之意，表示此植物有大气、开放的王者风范。罗勒精油的气味融合了香料与药草味，并带些甜味，予人热情快乐之感；精油萃取自包含花与叶的花枝端，萃取方式是蒸馏法。

早在古埃及时代，人们就已发现罗勒对各种头部病症有奇效，故常用罗勒编织成花冠戴在头上；古波斯人则认为罗勒能对抗邪恶势力，并有助于提升生育力，同时也是美容圣品；16 世纪时，人们开始萃取罗勒精油，并逐渐认识到它在肠胃病症方面的疗效。这些由千年实际生活经验积累而来的发现和认知已经现代科学证实一点也没错，前人的智慧真是不可思议啊！

甜罗勒精油的主要成分是醇类（特别是沉香醇），占了 40%~60%；酚类占 10%~15%，而醚类也高达 30%。这是一个看似矛盾又很有趣的组合——酚类的杀菌力

很强，具激励提振的特性，能增强免疫力；醚类抗痉挛（镇痛）的功效很强，能镇静放松神经；醇类能舒缓心神，温和杀菌，同时气味甜美悦人。这个特别的成分组合既具活络性又具舒放力，因此造就了罗勒精油极佳的神经调节和滋补功能，使它既能激励虚弱疲惫、忧郁沮丧、冷漠和混沌的心智，又能镇静紊乱、焦躁的精神和情绪，帮助身体与心灵在热情舒放后重获提振的元气，并寻回快乐的能力。因此罗勒也被称为“心灵的香脂”。

日常使用

» 室内熏香；

» 加2~3滴罗勒精油于热水中泡脚或4~6滴泡澡（早上淋浴或泡澡的效果也很好）；

» 身体乳或植物基础油 20ml + 4~6滴罗勒精油，均匀混合后取适量涂抹或按摩于全身。此配方亦有助于改善肌肉酸痛、消化不良、呼吸道病症与女性生理期问题。

如前述，由于酚类与酯类含量高，罗勒精油的杀菌力也颇强，对一些呼吸道病症也很有效，比如鼻窦炎、气管炎、气喘、感冒和头痛。此外，罗勒精油对于女性生理期不调与痛经的现象，有非常好的调理效果；它也可以用作催乳剂，能改善产后泌乳不足的情况。

精油治疗

呼吸道病症

滴3~4滴罗勒精油于手帕或面巾纸上随时嗅闻，或滴于一杯热水中，距离杯口10



厘米，闭上双眼缓缓嗅闻芳香热蒸汽，两种方法皆可缓解呼吸道不适症状，同时还可提振情绪。

生理期不适症状

植物基础油 10ml + 2~3 滴罗勒精油，取适量，和缓地打圈按摩腹部，可以再敷盖温热的毛巾以帮助精油吸收。

泌乳不足

植物基础油 10ml + 1~2 滴罗勒精油，每次喂奶后取适量涂抹于乳房（避开乳头），轻柔地向着乳头的方向按摩。下次喂奶前先洁净整个乳房。

臧老师精油课堂 作为一个常入菜且杀菌力和抗痉挛力强的香草植物，罗勒除了能增添食物的风味、促进食欲，还能帮助消化和肠道杀菌，改善胀气、胃痉挛、打嗝和恶心呕吐。甜罗勒又称为庭园罗勒，南欧人普遍会在庭院栽种此植物，因为它既可作为香料入菜，又可驱除苍蝇蚊虫，还能缓解蜜蜂蜇咬后疼痛红肿的症状。

注意事项 低浓度使用；怀孕期间及癫痫症患者勿用；敏感肌肤慎用；慎用酚类含量较高的科摩罗型罗勒。

心的绽放

个性过于拘谨、斯文或柔弱的人，经常会给自己预先设下诸般限制或条规，以至于难以放下身段或自在表达自己真实的感受，各种无法疏泄的情绪和情感也会压抑在心中。罗勒精油能帮助你用轻松和开放的心态来看待事物，接受并顺应感官的指引，变得热情、快乐、自在和放松。特别建议稀释后和缓地按摩于喉咙底部与心脏部位，以及略低于双脚脚心处（大约对齐第三与第四趾间），同时闭眼深呼吸，感觉自己精神上的疲惫与涣散一扫而光，敏锐度、活力与热情重新燃起。



疗愈身心症

· 注意力不足 ·

注意力不足 是一种中枢神经系统运作失调的现象，会造成学习及行为上的问题，成人与孩童皆可能发生。可能的起因包括：遗传、焦虑、压力、食品添加剂（特别是色素及防腐剂）、铅中毒、药物与酒精中毒、过敏等，这些因素会破坏脑内化学物质的平衡，进而影响一个人的行为表现。

注意力不足所显现的症状包括：心不在焉、健忘、话多且经常中断、学习与工作的开始和完成迟滞、草率而欠思考或错误百出、急躁无耐心并易发怒、自尊心较低。



精油治疗

① 罗勒3滴 + 柠檬6滴 + 广藿香3滴 + 罗马甘菊3滴 + 植物基础油30ml

- 每日早晚取适量和缓但扎实地涂抹于全身，或上半身正面，可特别加强按摩头顶正中央及脊椎两侧；
- 需要时，随时涂抹于太阳穴、鼻下人中部位、双手大指（掌面）第一指节处或双脚大趾（掌面）第一趾节处。

② 从上述精油中挑选1~3种，学习或工作时做室内熏香（5~6滴）、泡澡（5~6滴），或者滴于手帕/面巾纸上（3~4滴），随时缓缓嗅闻香气，即可提振和集中精神。

其他自然疗法

- 多摄取深海鱼类，比如鲑鱼和三文鱼，或服用深海鱼油，以获取足够的必需脂肪酸，修护并支持脑部的正常运作；
- 避免食用乳制品及含简单碳水化合物的食物（如果糖和蔗糖等），而改从新鲜蔬果、豆类和全谷类中获取复合碳水化合物；
- 避免食用含人工色素（特别是五颜六色的糖果）、防腐剂、甜味剂、味精、巧克力、火腿（包括香肠、培根、汉堡肉）的食品；
- 适量补充B族维生素，特别是维生素B₁、维生素B₃、维生素B₆与维生素B₁₂；
- 饮用洋甘菊茶、薄荷茶或迷迭香茶，有助于安定与凝聚心神；
- 少让身体暴露在彩色电视机前及霓虹灯下。