

Tangliang

健康
SO EASY

黄惠琦·李姿颖 合著

0到100岁的

经络 芳疗

唯一讲究经络医理的芳疗工具书！

0到100岁的各种常见疾病，都可以用**经络+芳疗**来克服。



重庆出版集团
重庆出版社

0 到 100 岁的

黄惠琦·李姿颖 著

经络芳疗



图书在版编目 (CIP) 数据

0 到 100 岁的经络芳疗/黄惠琦,李姿颖著. — 重庆:重庆出版社,2009.7
ISBN 978-7-229-00621-1

I. 0… II. ①黄 ②李… III. 植物香料—保健—方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 061562 号

ALL RIGHTS RESERVED

版贸核渝字 (2009) 第 49 号

本书中文繁体字版由大康出版社出版,今授权重庆出版集团.重庆出版社在中国大陆地区独家出版发行其中文简体版本.未经出版者书面许可,本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

0 到 100 岁的经络芳疗

0 DAO 100 SUI DE JINGLUO FANGLIAO

黄惠琦 李姿颖 著

出版人:罗小卫

责任编辑:李子慕蓓

责任校对:何建云

封面设计:小桃



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码:400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL:fxchu@cqph.com 邮购电话:023-68809452

全国新华书店经销

开本:889 mm × 1194mm 1/20 印张:6 字数:80 千

2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-00621-1

定价:22.00 元

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换:023-68706683

版权所有 侵权必究

推荐序

窥出芳疗的奥妙


大约在 4 万年前，人类已经知道精油。经过这么多年的发展，由于人们大量使用化学制品，几乎被遗忘的精油，近来又开始再度受到人们的重视，并相继被开发且证实有更美好的未来发展。作者尝试让我们从这本书中回顾与体验精油发展的种种，内含历史文化、实务经验的阐述；关照的范围跨及不仅是爱美的女士们，男士、儿童也都在列，更进一步让我们顺利来到芳香疗法世界的用意是相当明显的。

所有的植物都能提供精油吗？不，在现存的数百万种植物中，只有部分植物能制造出精油，例如大米就无法产出精油。在数千种可以制造精油的植物中，也只有 150 ~ 200 种具有疗效。如何有效地运用这些被挑选出来的精油，进而享受到芳香疗法的精髓呢？借由两位作者 20 年来未间断的实务指导与顾问互动，加上芳疗理论实践者李姿颖小姐用心的调查研究以及搜集上千种精油临床案例的比较，共同以巧妙的语言与丰富的笔触娓娓道来，读者必能从此书中窥出芳疗之奥妙。

作者黄女士、李小姐在芳疗领域中默默耕耘 20 载，不仅熟悉芳疗实务之应用，更深深投入芳香精油理论、配方等的研究与认识。她们经常拜访英、法重要精油萃取厂及研发单位，与国内外相关专业人士观摩互动，除了吸取最新资讯及配方观念外，也相继累积了许多无价的宝贵经验。

同时，她们也精于整理相关的资料，整合理论与实务之精华，传授新知，广授学徒，在美容界陆续培植百位芳疗美容师。借由这么多的芳疗子弟兵，直接或间接地为千万芳疗爱用者，提供了最正确的芳香疗法新知、服务及最高级的享受。虽如此，黄女士、李小姐并不停歇，进而利用教学之空当，汇总对芳疗及精油之认知，殷切地为我们在养身保健领域，将芳香疗法的来龙去脉，提出一份系统性的介绍，一份对芳疗兼具深入见解和实用价值的引言，我们将从其中之实例说明看出作者的良苦用心。除了美容界的旧雨新知，相信为人父母、身为子女的你我，

都将从这本实用书中获益良多。



芳香疗法中最重要的治疗方式便是透过接触疗法。这样的方式同时兼具生理及心理治疗的效果，通过温柔的按摩技巧，加上使用同时具有药物特性与心理治疗作用的植物精油来达成。芳香疗法不只能够改善情绪并平抚压力，还能够温和而有效地治愈许许多多生活中的小小病痛。

宝宝哭闹不想睡

青春不要“痘”留——荷尔蒙失调

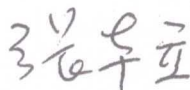
消除腿部静脉曲张

没有五十肩，身心更愉悦！

失眠兼神经衰弱

我非常乐意撷取书中一二精华（如上），提供读者参考。若能协助大家在最短时间踏进芳香疗法世界之门，身为美容界无私无我的推广者之一，我祝福这两位值得尊敬的经络芳疗观念传播者——黄惠琦女士与李姿颖小姐，理念得以早日实现，进而提出更多经验传承与读者分享。

专业美容世界杂志社 社长



自序 ①

大地赐给我们的最佳礼物

追求美、追求健康是人的天性。个人从事美容工作将近二十年，每次看到充满期待的眼神和需求，心里就多一份压力与使命感。寻寻觅觅中，希望能够找到正确而有效的方法，在特别的机缘里，我体会到人体经络及大自然中的芳香精油所具有的独特疗愈效果。

在这许多年来，我几次走访不丹、尼泊尔、印度等古文明的国度，发现不丹是一个十分原始的国家，而这个国家的医疗需靠瑞士的红十字会来辅助。令人惊讶的是，在这些古文明的国度里的医生，他们的治疗配方竟是薰衣草胶囊。在印度随处可见医者带着精油的配方，沿路跋涉为一些患者作精油的按摩。在这些原始的国家，他们很长寿很健康，生病也用自然的方式，所以没有癌症，没有糖尿病，没有忧郁症。

我也接触过藏医疗法，在藏医疗法的理念中，人体是由“地、风、火、水、空气”这五大元素组合而成，也代表人体的骨头、心、肺、淋巴、肾、意识等，这与中医经络及精油是大地赐给地球最珍贵的礼物的观念，是不谋而合的。个人认为做一个芳疗工作者，要不断地为被治疗者找出最有效的方法，这是一个芳疗者的基本理念，我一直将它放在心里，不断为对方找出最有效的方式；而个人更认定，健康要由家庭成员们一起努力。

生活里不断产生的争执、贪念与忌妒，都会引起人的内分泌失调，造成人生理、心理上的压力。无名的老化及慢性病，即由此不知不觉、一点一滴地累积，芳香精油可使人在生活中提升生活品质、稳定情绪，使人际关系也会融洽，这对目前的商业社会而言是最好的礼物。

个人极愿将这些心得贡献给社会，企盼现代人类共同珍爱大地赐给我们的最佳礼物——经络精油芳疗。

黄惠琦

自序 2

疾病防治+健身保养


在美容界服务的机缘下，我认识了黄惠琦老师，于是我的芳香之旅从此展开。从 20 种精油到 100 种精油，我总是自己涂涂抹抹，当扩大到一百个、一千个临床时，竟在芳香精油里已摸索了十年。从困惑到明了是一条长远的路，个人走到了澳洲只为了解植物精油的生态，又到法国探讨精油如何萃取，这段路让我成长。我和黄老师整理了许多临床数据事例和资料，只为将来把复杂的芳香精油疗法整理成一篇一篇有路可循的记录，让许多读者可成为芳香达人。

编写本书的想法得以成真，要归功于许多爱好芳香疗法好友的催促。由于她们的参与及投入，让我陆续验证并记录起香氛、精油与美容保健的互动成果。实际参与的体验结果也可以使人印象深刻，并从中学习。当然，关于疾病的相关应用与整理，参考引用老祖宗的本草书籍和国外药用植物学的指引就不能少了，不过汇总之后，总希望能以较简单的叙述说明，期望读者看了简单易懂。

近年来芳香疗法的推广，态势上颇有西方味，但深入了解后，才发现此原理并非全然是西方独创。在今日，仍然有许多古老地区或国家如印度、中亚及中国的药典中可以找到实践的例子。就以《本草纲目》为例，上面即收入近百种香料药材，具强劲香气，药性温和但是具有极佳的治疗效果。

在本书中，读者将不难发觉芳香精油及其相关产品，其关联范围广达化学、生理学，并与心理学、美学息息相关。香氛的应用不仅贡献于美容与生活品质的提升，在疾病防治与健身保养中也扮演了重要角色。尤其近来许多化妆品工业，特别强调产品内容的天然性、植物性，精油已成为新时代美容保健的趋势。当我们在充分享受精油之美时，更应珍惜得来不易的植物精华与大地的恩赐。

个人在本书的编写过程虽花费多时，然因能力尚有局限，经验还有不足，若有内容上的不协调，尚祈先进予以指教，不胜感激。



目录

CONTENTS

推荐序 窥出芳疗的奥妙

自序 1 大地赐给我们的最佳礼物

自序 2 疾病防治+健身保养

第一章 怀孕生产,更要宠爱自己! 001

PART 1 让你成为美丽妈咪的孕妇保养 002

PART 2 毛毛虫上身——妊娠纹 006

PART 3 宝贝妈咪的产后调理 008

PART 4 脱离产后忧郁症 010

第二章 珍爱宝宝 015

PART 1 宝宝哭闹不想睡 016

PART 2 小朋友肌肤滋润保养 018

PART 3 小宝贝发烧护理 019

第三章 荷尔蒙与青春期 023

PART 1 青春不要“痘”留——荷尔蒙失调 024

PART 2 女性生理期 030

第四章 青春永驻芳疗相助 035

PART 1 消除腿部静脉曲张 036

PART 2 教你对付讨厌的水肿 040

PART 3 美白与丰胸 042

第五章 中壮年保养 047

PART 1 失眠兼神经衰弱 048

PART 2 人人叫你“小心肝” 054

PART 3 解决胃炎,工作效率更高 056

PART 4 腰酸背痛吗? 058

PART 5 没有五十肩,身心更愉悦 062

第六章 女人更要爱自己 067

PART 1 久站久坐,易惹蜂窝性组织炎 068

PART 2 子宫切除后还是完整的女人? 070

PART 3 卵巢囊肿影响婚姻? 074

PART 4 胸部纤维囊肿不是乳癌 076

第七章 外观与信心问题 079

PART 1 头发·眼睛与雄风 080

PART 2 淋巴阻塞造成的肥胖 084

PART 3 “椎”心之痛——骨刺 086

第八章 更年期不烦恼 089

PART 1 用智慧面对更年期 090

PART 2 脚骨虚软——类风湿关节炎 094

PART 3 私密地带的困扰——白带 098

第九章 健康活力更年轻 101


PART 1 抗骨质疏松增活力 102

PART 2 及早预防老化现象 104

PART 3 挺直腰杆不驼背 107

PART 4 改善颜面神经麻痹问题 110





人的嘴唇所发出的最甜美的字眼，就是“母亲”；最美好的呼唤，就是“妈妈”。

——纪伯伦

在每个妈妈心中，孩子就是宝贝，是心头的一块肉。妈妈们怀着甜蜜的期待，做好迎接宝贝的准备。

本章将告诉每位准妈妈，面对怀孕症候群时如何做好怀孕保养以及产后保养与调理。

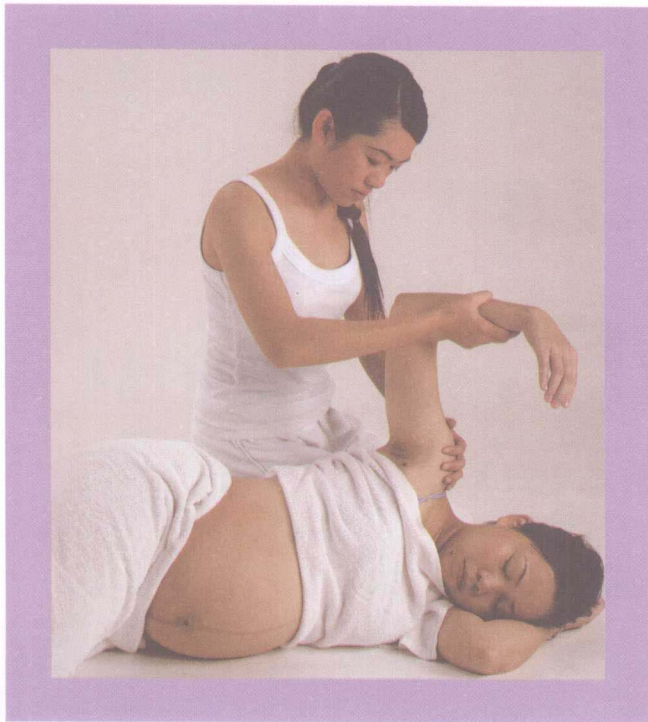
第一章 怀孕生产，更要宠爱自己！

1. 让你成为美丽妈咪的孕妇保养
2. 毛毛虫上身——妊娠纹
3. 宝贝妈咪的产后调理
4. 脱离产后忧郁症

PART 1 让你成为美丽妈咪的 孕妇保养

症状

腿部浮肿、长疮、青春痘、孕斑、雀斑。



故事

吴小姐，26岁，美容业。爱美的她，最想当个时尚美丽的年轻妈妈，但是怀孕却带来腿部浮肿和腿压过大的症状，平常她最喜欢逛百货公司，但是双脚的不适感让她觉得举步维艰。

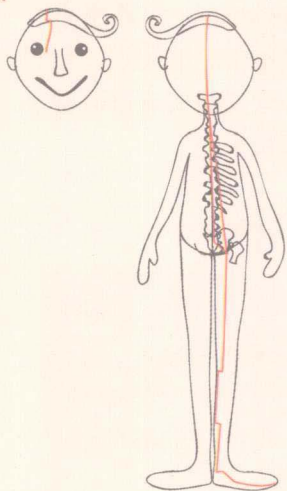
在朋友的推荐下她接受芳疗师的建议，使用天竺葵精油按摩于淋巴处，用丝柏精油施于小腿处，再用葡萄柚精油疏通胆经处，经过几次按摩后腿部已经消肿，不适感随之消失。芳疗师再建议她每日擦拭加入乳液的天竺葵、丝柏、葡萄柚精油，按摩揉捏于淋巴、小腿、侧胆经处，可以达到平日保养的效果。

现在，吴小姐解决了这项问题后，专心怀孕，享受当个美丽妈妈的喜悦。

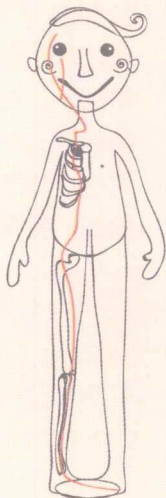
专家观点

饮食均衡摄取各种营养,稳固身体基础,一切外在的保养才有作用。

足太阳膀胱经

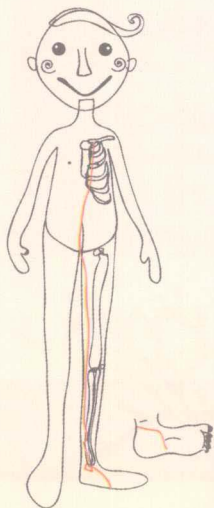


足阳明胃经

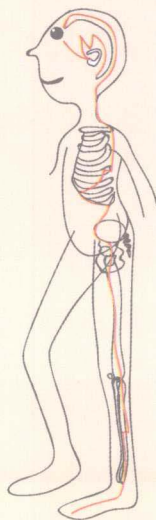


※经络按摩当中请以轻揉为主

肾经



胆经



孕妇保养

芳疗经络图

孕妇保养
使用精油

天竺葵

植物科属: 天竺葵属。

概述: 天竺葵是多年生植物,高60~90厘米,叶呈掌状,开粉红色小花,主要分布于非洲、欧洲。

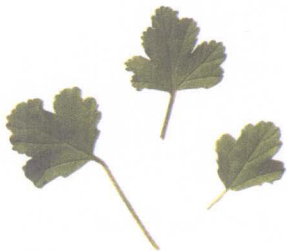
萃取部位: 叶、茎。

主要成分: 香叶醇、香茅醇、薄荷酮、芳樟醇、苯乙醇。

功效:

1. 镇抚神经,提神醒脑,可纾解压力及忧闷的心情。
2. 可调整荷尔蒙系统、白带分泌并有利尿的功效。
3. 平衡皮脂分泌。

使用方式: 吸入、按摩、浸泡。





天竺葵 / 精油的用法

1 孕妇抽筋急救

当孕妇小腿抽筋时是非常不舒服的，这时可把脚浸泡在加了精油的热水中，在脚盘陷谷穴与脚底涌泉穴作轻轻推开的动作。

配 方：

天竺葵精油 3 滴、姜精油 5 滴、紫苏精油 3 滴。

使用方法：

准备较深的桶倒入热水，滴入精油后泡脚即可。

2 孕妇舒眠按摩

睡前按摩也能增强免疫力，还能提高睡眠质量。

配 方：

天竺葵精油、快乐鼠尾草、檀香精油各 3 滴。

使用方法：

按摩及泡澡用。

丝 柏

植物科属： 柏科，柏属。

概 述： 原生长于地中海一带的树木。在希腊半岛，丝柏是花园及墓地里常见的景观。丝柏高大、带毬果，这种常绿树有着坚硬强韧的黄红树干，毬果呈棕灰色。

萃取部位： 树叶、毬果。

主要成分： 桉醇、糖醛、松油脂、樟烯。

功 效：

1. 帮助集中注意力及调节神经系统的平衡。含木质香，有琥珀味，具安抚的作用，对喋喋不休、易怒的人非常有帮助，可舒缓愤怒的情绪。
2. 增进末梢血液循环功能、治疗蜂窝组织炎、除脚汗、治痔疮、舒缓肌肉疼痛。有利于伤口的愈合，对微血管破裂或静脉曲张有不错的效果。
3. 可调节经期，因此需避免在怀孕期间使用。对静脉曲张具疗效，使用时仅需在患部轻轻擦过即可。





丝柏 / 精油的用法

1 孕妇舒缓怒气

孕妇感觉愤怒时,可使用熏香,让芳香分子减轻愤怒。

配方与使用方法:

丝柏精油 3 滴、依兰精油 5 滴、薰衣草精油 1 滴。

2 孕妇除脚臭

孕妇容易有脚汗、脚臭,来个足浴按摩,可减轻这种困扰。

配方与使用方法:

丝柏精油 3 滴、柠檬精油 2 滴、茶树精油 2 滴。

葡萄柚

植物科属: 芸香科,柑橘属。

概述: 这种树长着油亮的叶片,开白花,黄澄澄的果实悬挂于树枝,仿佛一大串压扁的葡萄。

萃取部位: 果皮。

主要成分: 萜萜醇、柠檬醛、柠檬烯

功效:

1. 能适时减轻压力,解除心理上的忧郁,并能振奋精神,增加自信心,在情感上能获得平衡,让头脑清晰。
2. 刺激淋巴排毒、促进新陈代谢、增强消化系统及肠胃能力。
3. 具收敛功能,适用于油性皮肤,可用来作消毒剂及治疗粉刺。

注意事项: 使用后避免暴晒,在强烈日光下,会刺激皮肤。

使用方式: 按摩、沐浴、熏蒸。



葡萄柚 / 精油的用法

1 排毒去脂小尖兵

针对身体里的毒素,不让身体一直感到沉重。

配方与使用方法:

葡萄柚精油 2 滴、薰衣草精油 1 滴、天竺葵精油 3 滴,可作按摩及泡澡使用。

2 帮助醒脑放松

在孕妇忙碌的一天中,葡萄柚精油可使头脑清晰,让你轻松面对任何挑战。

配方与使用方法:

葡萄柚精油 1 滴、薄荷精油 5 滴、迷迭香精油 3 滴,可在眉轮、心轮当中按摩作呼吸疗法。

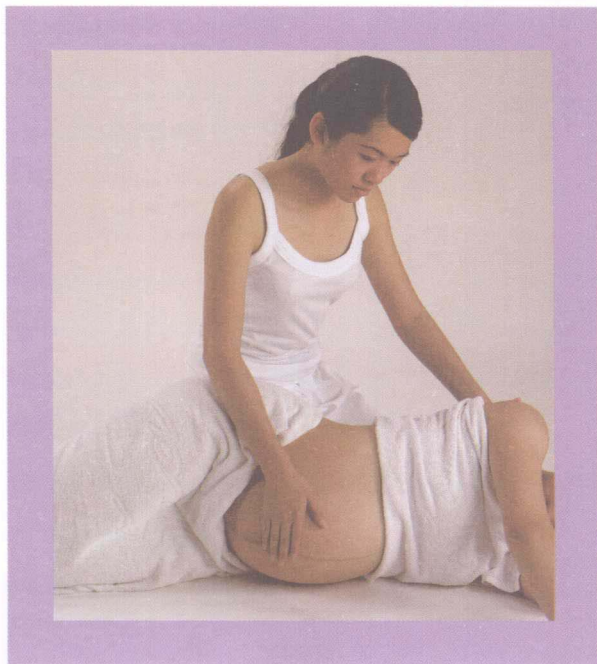


PART 2 毛毛虫上身

——妊娠纹

症状

妊娠纹，腹部皮肤呈深褐纹路。



故事

江太太生完第一胎后，腹部有妊娠纹，看起来就像一堆毛毛虫攀附在身上一样，让她一直害怕再怀第二胎，可是听从芳疗师的建议后，江太太怀第二胎时从第三个月开始，就将纯荷荷巴精油（可加入乳液）涂抹按摩于身上。这一次就没有再增加任何新的妊娠纹，而且之前生第一胎的纹路也淡化了许多。

芳疗师还建议，平常的身体清洁可使用天竺葵、柠檬、葡萄柚等配方的芳香精油。怀孕6个月开始做乳腺按摩刺激，帮助乳腺疏通，减轻胀奶疼痛，最好多摄取维生素C补充维生素。



专家观点

皮肤科医师都同意,肌肤保养的基本在于均衡营养素的摄取,除了足量的蛋白质、脂肪、糖类外,一些特定的维生素、矿物质与肌肤的健康更息息相关。

妊娠纹
使用精油



柠檬

植物科属: 芸香科, 柑橘属。

概述: 产于地中海地区, 柠檬是常绿小乔木, 树高 5~6 米, 春季开白色小花, 冬季结果实。

萃取部位: 果实、叶、果皮、嫩枝。

主要成分: D-柠檬烯、柠檬醛、萜烯类、水茴香萜。

功效:

1. 清血及促进血液循环、降血压。
2. 刺激白血球, 增强免疫系统。
3. 强力的防腐功效, 对喉咙痛、咳嗽有舒缓功能。
4. 其 ANTIACID (制酸) 性能可帮助胃肠消化。
5. 帮助肝、肾排除废物。
6. 舒缓头痛及神经痛、关节炎、风湿。
7. 去除皮肤老化死亡的细胞、抗角质化。
8. 特别适用于油性肌肤。
9. 抗皱纹、淡化黑斑。

使用方式: 吸入、按摩、沐浴。



柠檬 / 精油的用法

1 给你好味道

口气难闻让人尴尬, 使用精油漱口, 让口气清新芬芳不再尴尬!

配方:

柠檬精油 5 滴、薄荷精油 2 滴、广藿香精油 3 滴。

使用方法:

熏香法。

2 准妈妈感冒必备良方

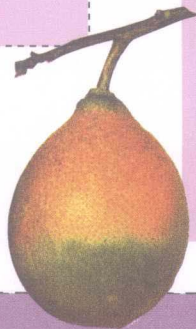
感冒初期, 使用柠檬精油熏蒸, 能减轻喉咙痛等症状。

配方:

柠檬精油 5 滴、没药精油 5 滴、榄香脂精油 3 滴。

使用方法:

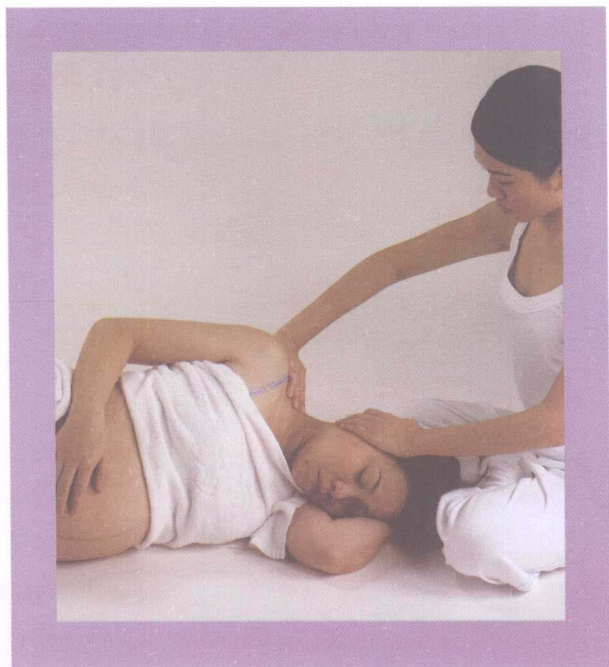
按摩喉部。



PART 3 宝贝妈咪的 产后调理

症状

腰酸、血液循环不良。



故事

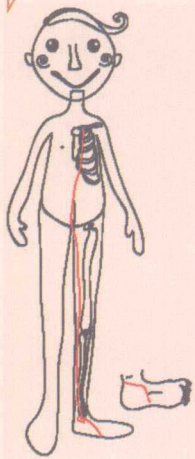
44岁的张小姐是一名教师，因为生产后调理不顺，出现腰酸的状况，而且明显感到下半身循环不良，于是在芳疗师的建议下，使用西洋耆草、天竺葵、芹菜子、岩兰草精油、欧白芷配方按摩，现在腰酸的问题已经改善。

自古以来，中国人对产后的调理非常重视，认为这会影响到日后身体的健康，强调产后一个月内需要多卧床休息，不宜外露吹风及受寒，且月内不可洗头、碰生水等；饮食方面则注重温热食补，忌讳生冷食物。一般产妇饮食有蛋白质过高、膳食纤维不足的现象，对过去普遍营养不良的产妇来说恰好可补一补，但对现在营养过剩、体重超重的产妇来说，则有害健康。

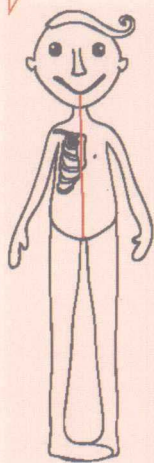
专家观点

选用鱼、肉类食物,除蛋白质、维生素B群丰富外,亦富有e-3脂肪酸,有助于吃母乳的婴儿的脑部发育,蔬果的供应亦含足够膳食纤维、矿物质、维生素C,让产妇吃得又营养又健康。

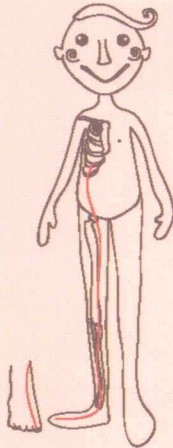
肾经



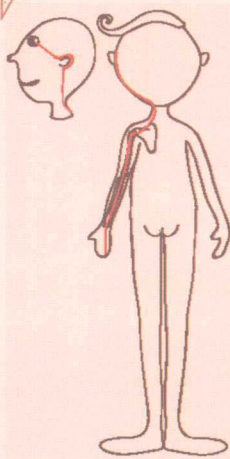
任脉



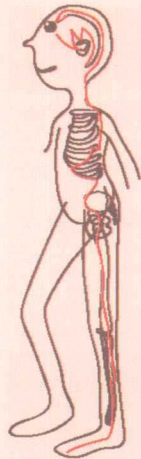
足厥阴肝经



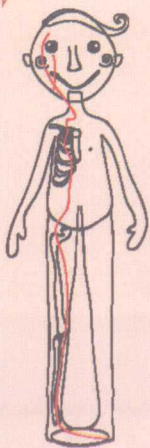
手少阳三焦经



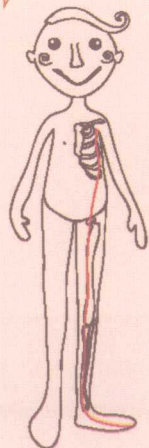
胆经



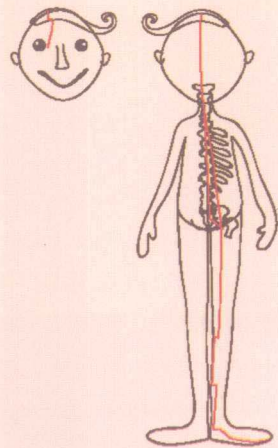
足阳明胃经



足太阴脾经



足太阳膀胱经



督脉

