



新

# 精油图鉴

300种  
精油科研新知集成

EVIDENCE-BASED GUIDE  
TO  
300 ESSENTIAL OILS

温佑君

著



新



# 精油图鉴

300种  
精油科研新知集成

EVIDENCE-BASED GUIDE  
TO  
300 ESSENTIAL OILS

温佑君

著

图书在版编目(CIP)数据

新精油图鉴: 300种精油科研新知集成 / 温佑君著  
—北京: 中信出版社, 2019.1  
ISBN 978-7-5086-9500-6

I. ①新… II. ①温… III. ①香精油—图集 IV.  
① TQ654.64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第217646号

#### 重要声明:

本书并非医学用药参考书, 所述仅为有科学根据的一般性质, 不具医药或芳疗专业训练的读者, 请勿单凭此书自行使用精油。若有误用问题, 作者与出版社恕不负责。

## 新精油图鉴

### 300种精油科研新知集成

著 者: 温佑君

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 浙江新华数码印务有限公司

开 本: 889mm x 1194 mm 1/16 印 张: 26.75 字 数: 400千字

版 次: 2019年1月第1版 印 次: 2019年1月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-9500-6

定 价: 328.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由销售部门负责退换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com



# 目录

## 内文

6	【推荐序】易光辉
7	【推荐序】姚雷
8	【推荐序】傅炳山
9	【推荐序】罗佳琳
10	【自序】
12	【如何使用本书】
16	【芳香能量环】
18	【精油成分属性表】
20	【十二经脉与其对应范围】
22	【气卦七轮与其对应范围】

page	I
25	单萜酮类
26	1 利古萆草
27	2 圆叶布枯
28	3 侧柏酮白叶蒿
29	4 艾叶
30	5 艾蒿
31	6 假荆芥新风轮菜
32	7 藏茴香
33	8 蓝冰柏
34	9 樟树
35	10 薄荷尤加利
36	11 多苞叶尤加利
37	12 牛膝草
38	13 头状薰衣草
39	14 白马鞭草
40	15 马薄荷
41	16 胡薄荷
42	17 绿薄荷
43	18 樟脑迷迭香
44	19 马鞭草酮迷迭香
45	20 薰衣草鼠尾草
46	21 鼠尾草
47	22 棉杉菊
48	23 芳香万寿菊
49	24 万寿菊
50	25 夏白菊
51	26 艾菊
52	27 侧柏

page	II
53	香豆素与内酯类
54	1 中国当归
55	2 印度当归
56	3 芹菜籽
57	4 辣根
58	5 苍术
59	6 蛇床子
60	7 新几内亚厚壳桂
61	8 零陵香豆
62	9 阿魏
63	10 土木香
64	11 大花土木香
65	12 川芎
66	13 圆叶当归
67	14 欧防风
68	15 木香

page	III
69	氧化物类
70	1 芳枸叶
71	2 小高良姜
72	3 月桃
73	4 桉油醇樟
74	5 莎罗白樟
75	6 豆蔻
76	7 蓝胶尤加利
77	8 澳洲尤加利
78	9 露头永久花
79	10 高地牛膝草
80	11 月桂
81	12 穗花薰衣草
82	13 辛夷
83	14 白干层
84	15 绿花白干层
85	16 扫帚茶树
86	17 香桃木
87	18 桉油醇迷迭香
88	19 三叶鼠尾草
89	20 熏陆香百里香

page	IV
91	倍半萜烯类
92	1 西洋萆草
93	2 树兰
94	3 树艾
95	4 澳洲蓝丝柏
96	5 大麻
97	6 依兰
98	7 大叶依兰
99	8 卡塔菲
100	9 台湾红桉
101	10 日本扁柏
102	11 没药
103	12 红没药
104	13 古巴香脂
105	14 马鞭草破布子
106	15 香苦木
107	16 古芸香脂
108	17 德国洋甘菊
109	18 蛇麻草
110	19 圣约翰草
111	20 刺桉木
112	21 维吉尼亚雪松
113	22 穗甘松

114	23	中国甘松
115	24	番石榴叶
116	25	五味子
117	26	一枝黄花
118	27	摩洛哥蓝艾菊
119	28	头状香科
120	29	姜

## page V

121	醚类	
122	1	菖蒲
123	2	龙艾
124	3	茴香
125	4	金叶茶树
126	5	鳞皮茶树
127	6	肉豆蔻
128	7	粉红莲花
129	8	热带罗勒
130	9	露兜花
131	10	皱叶欧芹
132	11	平叶欧芹
133	12	洋茴香
134	13	西部黄松
135	14	洋茴香罗文莎叶
136	15	防风
137	16	甜万寿菊

## page VI

139	醛类	
140	1	柠檬香桃木
141	2	泰国青柠叶
142	3	柠檬叶
143	4	柠檬香茅
144	5	爪哇香茅
145	6	柠檬尤加利
146	7	史泰格尤加利
147	8	柠檬细籽
148	9	柠檬马鞭草
149	10	山鸡椒
150	11	蜂蜜香桃木
151	12	香蜂草
152	13	柠檬罗勒
153	14	紫苏
154	15	马香科

## page VII-1

155	酯类	
156	1	阿密茴
157	2	罗马洋甘菊
158	3	墨西哥沉香
159	4	苦橙叶
160	5	佛手柑
161	6	小飞蓬
162	7	岬角甘菊
163	8	玫瑰尤加利
164	9	黄葵
165	10	真正薰衣草
166	11	醒目薰衣草
167	12	柠檬薄荷
168	13	含笑
169	14	红香桃木
170	15	水果鼠尾草
171	16	快乐鼠尾草
172	17	鹰爪豆

## page VII-2

173	苯基酯类	
174	1	银合欢
175	2	大高良姜
176	3	黄桉
177	4	波罗尼花
178	5	苏刚达
179	6	橘叶
180	7	沙枣花
181	8	芳香白珠
182	9	大花茉莉
183	10	小花茉莉
184	11	苏合香
185	12	白玉兰
186	13	黄玉兰
187	14	秘鲁香脂
188	15	水仙
189	16	牡丹花
190	17	红花缬萸
191	18	晚香玉
192	19	五月玫瑰

## page VII-3

193	芳香酸与芳香醛类	
194	1	苏门答腊安息香
195	2	暹罗安息香
196	3	香草

## page VIII

197	倍半萜酮类	
198	1	印蒿酮白叶蒿
199	2	银艾
200	3	印蒿
201	4	大西洋雪松
202	5	喜马拉雅雪松
203	6	杭白菊
204	7	姜黄
205	8	莪术
206	9	莎草
207	10	大根老鹳草
208	11	意大利永久花
209	12	鸢尾草
210	13	马缨丹
211	14	松红梅
212	15	桂花
213	16	紫罗兰

## page IX

215	单萜醇类	
216	1	花梨木
217	2	芳樟
218	3	橙花
219	4	芫荽籽
220	5	巨香茅
221	6	玫瑰草
222	7	忍冬
223	8	茶树
224	9	沼泽茶树
225	10	野地薄荷
226	11	胡椒薄荷
227	12	蜂香薄荷
228	13	可因氏月橘
229	14	柠檬荆芥
230	15	甜罗勒
231	16	甜马郁兰
232	17	野洋甘菊
233	18	天竺葵
234	19	大马士革玫瑰

235	20	苦水玫瑰
236	21	凤梨鼠尾草
237	22	龙脑百里香
238	23	沉香醇百里香
239	24	侧柏醇百里香
240	25	牻牛儿醇百里香
241	26	竹叶花椒
242	27	食茱萸
243	28	花椒

page X

245 酚与芳香醛类

246	1	中国肉桂
247	2	台湾土肉桂
248	3	印度肉桂
249	4	锡兰肉桂
250	5	头状百里香
251	6	小茴香
252	7	丁香花苞
253	8	丁香罗勒
254	9	神圣罗勒
255	10	野马郁兰
256	11	岩爱草
257	12	希腊野马郁兰
258	13	多香果
259	14	西印度月桂
260	15	到手香
261	16	重味过江藤
262	17	黑种草
263	18	冬季香薄荷
264	19	希腊香薄荷
265	20	百里酚百里香
266	21	野地百里香
267	22	印度藏茴香

page XI

269 倍半萜醇类

270	1	阿米香树
271	2	沉香树
272	3	玉檀木
273	4	降香
274	5	胡萝卜籽
275	6	暹罗木
276	7	白草果
277	8	黏答答土木香
278	9	昆士亚
279	10	厚朴
280	11	橙花叔醇绿花白干层
281	12	香脂果豆木
282	13	新喀里多尼亚柏松
283	14	羌活
284	15	荜澄茄
285	16	广藿香
286	17	狭长叶鼠尾草
287	18	檀香
288	19	太平洋檀香
289	20	塔斯马尼亚胡椒
290	21	缬草
291	22	印度缬草
292	23	岩兰草

page XII

293 单萜烯类

294	1	欧洲冷杉
295	2	胶冷杉
296	3	西伯利亚冷杉
297	4	蒔萝(全株)
298	5	欧白芷根
299	6	白芷
300	7	独活
301	8	乳香
302	9	印度乳香
303	10	秘鲁圣木
304	11	榄香脂
305	12	岩玫瑰
306	13	苦橙
307	14	泰国青柠
308	15	日本柚子
309	16	莱姆
310	17	柠檬
311	18	葡萄柚

312	19	橘(红/绿)
313	20	岬角白梅
314	21	海茴香
315	22	丝柏
316	23	非洲蓝香茅
317	24	白松香
318	25	连翘
319	26	高地杜松
320	27	杜松浆果
321	28	刺楸浆果
322	29	卡奴卡
323	30	落叶松
324	31	格陵兰喇叭茶
325	32	黑云杉
326	33	挪威云杉
327	34	科西嘉黑松
328	35	海松
329	36	欧洲赤松
330	37	黑胡椒
331	38	熏陆香
332	39	奇欧岛熏陆香
333	40	巴西乳香
334	41	道格拉斯杉
335	42	雅丽菊
336	43	髯花杜鹃
337	44	马达加斯加盐肤木
338	45	秘鲁胡椒
339	46	巴西胡椒
340	47	香榧
341	48	加拿大铁杉
342	49	贞节树
343	50	泰国参姜

## 索引与参考资讯

- 345 适用症候索引
- 371 拉丁学名索引
- 377 英文俗名索引
- 383 简体中文俗名索引
- 387 植物科属索引
- 391 化学成分中英对照
- 401 参考书籍及期刊
- 409 300种精油范例文献



新



# 精油图鉴

300种  
精油科研新知集成

EVIDENCE-BASED GUIDE  
TO  
300 ESSENTIAL OILS

温佑君

著



# 目录

## 内文

6	【推荐序】易光辉
7	【推荐序】姚雷
8	【推荐序】傅炳山
9	【推荐序】罗佳琳
10	【自序】
12	【如何使用本书】
16	【芳香能量环】
18	【精油成分属性表】
20	【十二经脉与其对应范围】
22	【气卦七轮与其对应范围】

page	I
25	单萜酮类
26	1 利古萆草
27	2 圆叶布枯
28	3 侧柏酮白叶蒿
29	4 艾叶
30	5 艾蒿
31	6 假荆芥新风轮菜
32	7 藏茴香
33	8 蓝冰柏
34	9 樟树
35	10 薄荷尤加利
36	11 多苞叶尤加利
37	12 牛膝草
38	13 头状薰衣草
39	14 白马鞭草
40	15 马薄荷
41	16 胡薄荷
42	17 绿薄荷
43	18 樟脑迷迭香
44	19 马鞭草酮迷迭香
45	20 薰衣草鼠尾草
46	21 鼠尾草
47	22 棉杉菊
48	23 芳香万寿菊
49	24 万寿菊
50	25 夏白菊
51	26 艾菊
52	27 侧柏

page	II
53	香豆素与内酯类
54	1 中国当归
55	2 印度当归
56	3 芹菜籽
57	4 辣根
58	5 苍术
59	6 蛇床子
60	7 新几内亚厚壳桂
61	8 零陵香豆
62	9 阿魏
63	10 土木香
64	11 大花土木香
65	12 川芎
66	13 圆叶当归
67	14 欧防风
68	15 木香

page	III
69	氧化物类
70	1 芳枸叶
71	2 小高良姜
72	3 月桃
73	4 桉油醇樟
74	5 莎罗白樟
75	6 豆蔻
76	7 蓝胶尤加利
77	8 澳洲尤加利
78	9 露头永久花
79	10 高地牛膝草
80	11 月桂
81	12 穗花薰衣草
82	13 辛夷
83	14 白千层
84	15 绿花白千层
85	16 扫帚茶树
86	17 香桃木
87	18 桉油醇迷迭香
88	19 三叶鼠尾草
89	20 熏陆香百里香

page	IV
91	倍半萜烯类
92	1 西洋薯草
93	2 树兰
94	3 树艾
95	4 澳洲蓝丝柏
96	5 大麻
97	6 依兰
98	7 大叶依兰
99	8 卡塔菲
100	9 台湾红桉
101	10 日本扁柏
102	11 没药
103	12 红没药
104	13 古巴香脂
105	14 马鞭草破布子
106	15 香苦木
107	16 古芸香脂
108	17 德国洋甘菊
109	18 蛇麻草
110	19 圣约翰草
111	20 刺楸木
112	21 维吉尼亚雪松
113	22 穗甘松

114	23	中国甘松
115	24	番石榴叶
116	25	五味子
117	26	一枝黄花
118	27	摩洛哥蓝艾菊
119	28	头状香科
120	29	姜

page V  
121 醚类

122	1	菖蒲
123	2	龙艾
124	3	茴香
125	4	金叶茶树
126	5	鳞皮茶树
127	6	肉豆蔻
128	7	粉红莲花
129	8	热带罗勒
130	9	露兜花
131	10	皱叶欧芹
132	11	平叶欧芹
133	12	洋茴香
134	13	西部黄松
135	14	洋茴香罗文莎叶
136	15	防风
137	16	甜万寿菊

page VI  
139 醛类

140	1	柠檬香桃木
141	2	泰国青柠叶
142	3	柠檬叶
143	4	柠檬香茅
144	5	爪哇香茅
145	6	柠檬尤加利
146	7	史泰格尤加利
147	8	柠檬细籽
148	9	柠檬马鞭草
149	10	山鸡椒
150	11	蜂蜜香桃木
151	12	香蜂草
152	13	柠檬罗勒
153	14	紫苏
154	15	马香科

page VII-1

155		酯类
156	1	阿密茴
157	2	罗马洋甘菊
158	3	墨西哥沉香
159	4	苦橙叶
160	5	佛手柑
161	6	小飞蓬
162	7	岬角甘菊
163	8	玫瑰尤加利
164	9	黄葵
165	10	真正薰衣草
166	11	醒目薰衣草
167	12	柠檬薄荷
168	13	含笑
169	14	红香桃木
170	15	水果鼠尾草
171	16	快乐鼠尾草
172	17	鹰爪豆

page VII-2  
173 苯基酯类

174	1	银合欢
175	2	大高良姜
176	3	黄桫
177	4	波罗尼花
178	5	苏刚达
179	6	橘叶
180	7	沙枣花
181	8	芳香白珠
182	9	大花茉莉
183	10	小花茉莉
184	11	苏合香
185	12	白玉兰
186	13	黄玉兰
187	14	秘鲁香脂
188	15	水仙
189	16	牡丹花
190	17	红花缅栀
191	18	晚香玉
192	19	五月玫瑰

page VII-3

193		芳香酸与芳香醛类
194	1	苏门答腊安息香
195	2	暹罗安息香
196	3	香草

page VIII

197		倍半萜酮类
198	1	印蒿酮白叶蒿
199	2	银艾
200	3	印蒿
201	4	大西洋雪松
202	5	喜马拉雅雪松
203	6	杭白菊
204	7	姜黄
205	8	莪术
206	9	莎草
207	10	大根老鹳草
208	11	意大利永久花
209	12	鸢尾草
210	13	马缨丹
211	14	松红梅
212	15	桂花
213	16	紫罗兰

page IX  
215 单萜醇类

216	1	花梨木
217	2	芳樟
218	3	橙花
219	4	芫荽籽
220	5	巨香茅
221	6	玫瑰草
222	7	忍冬
223	8	茶树
224	9	沼泽茶树
225	10	野地薄荷
226	11	胡椒薄荷
227	12	蜂香薄荷
228	13	可因氏月橘
229	14	柠檬荆芥
230	15	甜罗勒
231	16	甜马郁兰
232	17	野洋甘菊
233	18	天竺葵
234	19	大马士革玫瑰

235	20	苦水玫瑰
236	21	凤梨鼠尾草
237	22	龙脑百里香
238	23	沉香醇百里香
239	24	侧柏醇百里香
240	25	牻牛儿醇百里香
241	26	竹叶花椒
242	27	食茱萸
243	28	花椒

page X

245 酚与芳香醛类

246	1	中国肉桂
247	2	台湾土肉桂
248	3	印度肉桂
249	4	锡兰肉桂
250	5	头状百里香
251	6	小茴香
252	7	丁香花苞
253	8	丁香罗勒
254	9	神圣罗勒
255	10	野马郁兰
256	11	岩爱草
257	12	希腊野马郁兰
258	13	多香果
259	14	西印度月桂
260	15	到手香
261	16	重味过江藤
262	17	黑种草
263	18	冬季香薄荷
264	19	希腊香薄荷
265	20	百里酚百里香
266	21	野地百里香
267	22	印度藏茴香

page XI

269 倍半萜醇类

270	1	阿米香树
271	2	沉香树
272	3	玉檀木
273	4	降香
274	5	胡萝卜籽
275	6	暹罗木
276	7	白草果
277	8	黏答答土木香
278	9	昆士亚
279	10	厚朴
280	11	橙花叔醇绿花白干层
281	12	香脂果豆木
282	13	新喀里多尼亚柏松
283	14	羌活
284	15	荜澄茄
285	16	广藿香
286	17	狭长叶鼠尾草
287	18	檀香
288	19	太平洋檀香
289	20	塔斯马尼亚胡椒
290	21	缬草
291	22	印度缬草
292	23	岩兰草

page XII

293 单萜烯类

294	1	欧洲冷杉
295	2	胶冷杉
296	3	西伯利亚冷杉
297	4	蒔萝(全株)
298	5	欧白芷根
299	6	白芷
300	7	独活
301	8	乳香
302	9	印度乳香
303	10	秘鲁圣木
304	11	榄香脂
305	12	岩玫瑰
306	13	苦橙
307	14	泰国青柠
308	15	日本柚子
309	16	莱姆
310	17	柠檬
311	18	葡萄柚

312	19	橘(红/绿)
313	20	岬角白梅
314	21	海茴香
315	22	丝柏
316	23	非洲蓝香茅
317	24	白松香
318	25	连翘
319	26	高地杜松
320	27	杜松浆果
321	28	刺楸浆果
322	29	卡奴卡
323	30	落叶松
324	31	格陵兰喇叭茶
325	32	黑云杉
326	33	挪威云杉
327	34	科西嘉黑松
328	35	海松
329	36	欧洲赤松
330	37	黑胡椒
331	38	熏陆香
332	39	奇欧岛熏陆香
333	40	巴西乳香
334	41	道格拉斯杉
335	42	雅丽菊
336	43	髻花杜鹃
337	44	马达加斯加盐肤木
338	45	秘鲁胡椒
339	46	巴西胡椒
340	47	香榧
341	48	加拿大铁杉
342	49	贞节树
343	50	泰国参姜

## 索引与参考资讯

- 345 适用症候索引
- 371 拉丁学名索引
- 377 英文俗名索引
- 383 简体中文俗名索引
- 387 植物科属索引
- 391 化学成分中英对照
- 401 参考书籍及期刊
- 409 300种精油范例文献



## 推荐序

---

本书以精油的化学类型为分类原则，并搭配其药理属性和治疗症状的说明，相信更能让芳疗新手与资深芳疗师广泛应用。书中丰富的芳疗信息以浅白的字句呈现，介绍常见的 300 种精油植物、学名、香气印象，从掌握植物的姿态、用法、核心成分正确理解精油的功效，作者还根据在芳香疗法中实际使用的经验，仔细说明相关注意事项，将会是读者购买精油时的极好参考。

易光辉

台湾弘光科技大学化妆品应用系所学术副校长

## 推荐序

非常荣幸温老师能邀我为此著作写序，获得此书后即刻阅读，读后深感这是温老师又一部倾心倾力之作。我非常理解完成一部书不仅是一项艰难的体力劳动，更是一项艰苦的脑力劳动，但这本书从头到尾都让读者分享了愉快和美好、健康和智慧。大凡这个行业里想撰书之人都有一个共同的梦想，那就是让读者了解芳疗其实承载着中医的文化，以及如何用中医的哲学思想解读精油的功效，这本书完美地做到了这一点，实乃不易。在芳香植物种类的选择上也和以往有很大不同，大胆选用中国本土芳香植物，尤其是选用了不少香味草药，如山苍子、苦水玫瑰、广藿香、连翘等等，让中国元素精油一一登台亮相。她告诉

世人：芳香植物不仅属于你们也属于我们。书的排版和设计非常赏心悦目，语言富有感染力。关于这一点给了大陆学者一个重要的启发，我们不禁要反思，只有把一个艰涩的科学问题表达得通俗易懂，才能让更多的百姓受益。后续部分详细列举了很多参考文献，一方面是文中所述内容的科学佐证，另一方面也是引导读者更多关注该领域的科学研究进展。非常感慨于温老师的执着、认真和耐心，其思想和理念影响了不少海内外华人追寻芳疗的道路，从而使芳香疗法走进百姓的生活中，在此深表感谢！

姚雷

于2018年上海两会会期中

上海交通大学农业与生物学院教授  
上海交大芳香植物研发中心主任

## 推荐序

当我在 20 年前开始研究并推广香草及植物精油时，尚少有人对精油这一主题有兴趣，且使用者更是少之又少，市场都是合成香精的天下。

直到十多年前接触到温老师，方知此道不孤，也才知道那么早就有人投入实务精油的研究。这位精油达人，除了拥有专业知识外，其具有的推广教育热诚，更让我惊讶。主要是她了解了精油的奥妙，并能结合身体体质健康的科学理论。所以她的著作中不只有精油的使用方法，对精油产地、成分认知及确认更为严格。我想，温老师已经整理出如何用精油来诱导身体健康的机制了。

人类其实无法制造天然精油，精油是植物经由太阳能量生产出来的。所以自然产生香味的成分被认为有诱导人类大脑神经回路、启动调节身心机制的功用，并已在最近研究中陆续被证实了。

这也使人类以往束手无策的脑神经医学有了突破性发展，甚至与人类老化及寿命有密切关联。而温老师早在多年前即以精油理论实务及著作，传递健康信息，造福了許多人。这本新书的问世，让我迫不及待想一睹为快，也为她努力不懈的精神献上敬意及祝福。

傅炳山

台湾屏东科技大学农园生产系  
植生化及香草研究博士

## 推荐序

正当思考如何写这篇序文的时候，我踏进了一部计程车，一股刺鼻的氨气味迎面扑来，与其银色奔驰的外型实不相配，脑海里浮现应有的印象是高级皮革味混合着上了油的气味。我不禁猜想着车子的主人到底在车上做了什么事，于是鼻子开始扮演起侦探的角色，帮着大脑搜集资讯。这么一段随着嗅觉刺激而来的思考，差点儿让我忘了本来正要做的事情。

你是不是也曾经因为某个气味翻搅起尘封的记忆？有没有因为飘来的气息挑起了抑制不住的情绪？不论在演讲或芳疗门诊时，总有人问我为什么嗅觉对人的情绪和记忆有这么大的影响，从小到大我们总被教育要注意看、注意听，却没被提醒过要注意闻，即便嗅觉是一个近乎反射的本能。然而就算长久地被忽视，因着嗅觉对杏仁核（情绪中心）及海马回（记忆中心）有如此直接的连结，气味依然无时无刻不影响我们的潜意识、情绪和梦境，而情绪又与身体的病痛息息相关。

我很幸运能够成为温老师的学生，在众多芳疗流派当中，温老师对精油独特的见解、学理上精辟

的分析，不只独树一格，其融合中西医学与芳疗的理论，也使我每次听老师的课、读老师的书都大有斩获，产生深深的敬佩！随着对精油的认识越多，就越觉得医学界实在需要好好重新认识芳香疗法；西医的治疗固然迅速有效，却常常忽略人的整体性，甚至有时陷于治疗症状却无法处理根源的窘境。因为症状其实是不平衡的结果，芳香疗法以植物本身的特性及化学分子，可以帮助人的身心灵重新达到平衡，症状自然就可以改善，才真的解决病人的问题。

曾经我的芳疗门诊来了两个梦游的患者，第一位是睡不着，而且睡着后会起来梦游，经过咨询我给了他帮助睡眠的精油，使用后不久因为焦虑解除，失眠跟梦游的症状都得到改善，他自然非常开心，便介绍给他的朋友。而这第二个梦游的患者，看到朋友使用精油后可以熟睡，兴奋地拿了第一个患者的精油去使用，没想到原本只是偶尔梦游，用了以后天天晚上都起来，搞得枕边人也跟着担心受怕，忙不迭地来问我。原来这个患者本身有许多伤痛的过往经验，尤其是被抛弃跟被虐待的回忆，在他熟睡之后这段被压抑的愤怒释放出来，

导致梦游更厉害，所以我重新帮他调配适合的精油配方，着重在修复过往伤口。患者用了以后，经历了好些非常鲜明的梦境，一个月后梦游跟原先的头痛都消失了。这就是我喜欢芳疗的理由，因为它不止于处理症状，而能帮助疗愈。

医学是观察的科学，绝不能画地自限，必须以病人为中心，用开放的态度来寻找更多疾病的治疗方式。目前全球有四分之一以上的药物是从植物萃取原料，医学界目前也仍持续地从植物身上寻找更多能治病的药理成分。植物，一直都是医药最早的起源。温老师这本《新精油图鉴：300种精油科研新知集成》不只收纳的精油数量为目前之最，书中针对每种精油还以化学分子、脉轮及中医经络理论来剖析其对身体与心灵层面的作用，如此完整的内容真是我们长期研究芳疗的人梦寐以求的。我相信这本有这么深厚实证医学证据的书，会是医学界及芳疗人最重要的芳疗参考书，将为台湾的芳疗界奠定更扎实的理论的基础，也可预期地会带来更深远的影响。于此郑重地推荐本书，同时再次对温老师致敬。

罗佳琳

台湾芳香医学医学会创会理事长

台安医院家庭医学科主任



# 回到乌苏里的莽林中

## 自序

2003年《精油图鉴》在台湾首次出版时，薰衣草还是一个充满异国情调的名字，芳香疗法也不过就是一个新兴的美容风尚。那个时候，《精油图鉴》企图让一般人意识到：舒适的香氛里，有各式各样的分子影响身体的运作。由化学品系（chemo type）和植物分类切入，入门的芳疗学生则可从《精油图鉴》获得一个指南针，在气味的汪洋中不至迷失方向。我用简明字典的概念编写它，它也不负所托，成为许多人最常检索的一本芳疗书。

15年后，芳香疗法已经是众所周知的一种自然疗法。在瑞士，它甚至和中医、顺势疗法、阿育吠陀（Ayurveda）并列为医学院的选修课，同时是健保给付的对象。而在中文世界里，无论是芳疗认证课、相关书籍或精油品牌，都几近饱和状态。尤其网络的发达，使资讯像尼罗河的河水一样泛滥，芳香疗法已自成一塊沃土。但是这片富饶的大地，能不能滋养出一个新的文明？到了21世纪，人类一边向前走，一边往回看，自然主义有没有办法在开发与永续之间找到平衡？

是这样的关注，决定了这本全新精油图鉴的视野。从150种扩

充到300种，读者可以跟更多植物交朋友。环境一定程度上塑造了植物的个性，也就是香气。跟着香气旅行总是让人赞叹：再荒芜的土地都有它的生命力。比如地中海常见的“野草”黏答答土木香，什么鸟不生蛋的地方都能冒出来，强悍的味道里饱含倍半萜类，能修复脆弱的呼吸道。它同时是许多小虫的爱巢，那些小虫又专克橄榄果蝇，使得黏答答土木香俨然成为橄榄树的盟友。

所以新版的《精油图鉴》，多了对生长习性和香气印象的描写。希望读者像掌握星座血型那样，理解这些植物从哪里来，又能带我们往哪里去。香气印象的评述极可能引发疑问甚至批判，以防风精油为例，一般的写法大概是“热性，略带香料感”，但本书说它闻起来宛如“小王子在自己的星球上照顾玫瑰”。这种抽象的论点，并非只是任意挥洒作者的主观感受，真正的目的是要激发读者的想象力。闻香不应是对号入座的训练，每个人都有独一无二的鼻子。

300种精油当中，有一个族群对中文读者而言既熟悉又陌生：中草药。中草药作为药材大家或许很熟悉，但作为原植物与萃取的精