

EASY in

轻松入门

芳香疗法

- 1把通往世界的芳香钥匙
- 6项全面体检精油芳香指标
- 10组善用精油step by step芳香进行式
- 34种速配精油芳香桃花源
- 100多帖享受DIY乐趣的芳香配方
- 5000年感受自然神奇芳香之旅

天津科学技术出版社



本书经中国台湾城邦文化事业股份有限公司授权，
出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何
形式任意重制、转载。

1999年8月1日1版1次

图书在版编目(CIP)数据

芳香疗法/不勉强工作室编著. —天津:天津科学技
术出版社, 2003.1
(轻松入门)
ISBN 7-5308-3379-0

I. 芳... II. 不... III. 植物香料—保健—方法
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 088888 号
著作权合同登记号 图字:02-2002-128 号

责任编辑:刘 锐
责任印制:白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路189号 邮编300020 电话(022)27306314

北京佳信达艺术印刷有限公司印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 889×1194 1/20 印张 4.6 字数 100 000

2003年1月第1版

2003年1月第1次印刷

印数:1—5 000

定价:25.00元



芳香疗法

E A S Y I N 轻松入门

不勉强工作室 © 编著



天津科学技术出版社

CONTENTS

芳香疗法 目录



第一部 芳香物语

- 芳香疗法之旅 06
- 芳香亲密关系 08
- 芳香总动员 10
- 芳香基础工程 12

第二部 芳香秘笈

- 直接吸嗅 16
- 蒸气 17
- 薰香 18
- 按摩 19
- 沐浴 20
- 洗发 21
- 泡脚 22
- 湿布 23
- 漱口 24
- 喷雾 25



第三部 精油桃花源

- 精油家族巡礼 28
- 哪种精油与你最速配? 30
- 罗勒 (Basil) 32
- 月桂 (Bay) 33
- 安息香 (Benzoin) 34
- 佛手柑 (Bergamot) 35
- 樟树 (Camphor) 36
- 胡萝卜籽 (Carrot Seed) 37
- 洋甘菊 (Chamomile) 38
- 肉桂 (Cinnamon) 39
- 快乐鼠尾草 (Clary Sage) 40
- 芫荽 (Coriander) 41
- 丝柏 (Cypress) 42
- 尤加利 (Eucalyptus) 43
- 乳香 (Frankincense) 44
- 天竺葵 (Geranium) 45
- 葡萄柚 (Grapefruit) 46
- 永久花 (Immortelle) 47
- 茉莉 (Jasmine) 48
- 杜松 (Juniper) 49
- 薰衣草 (Lavender) 50
- 柠檬 (Lemon) 51
- 桔 (Mandarin) 52
- 香蜂草 (Melissa) 53





1. 橙花 (Neroli)	54
2. 广藿香 (Patchouli)	55
3. 薄荷 (Peppermint)	56
4. 玫瑰 (Rose)	57
5. 迷迭香 (Rosemary)	58
6. 花梨木 (Rosewood)	59
7. 鼠尾草 (Sage)	60
8. 檀香 (Sandalwood)	61
9. 万寿菊 (Tagetes)	62
10. 茶树 (Tea Tree)	63
11. 马鞭草 (Verbena)	64
12. 依兰 (Ylang-Ylang)	65

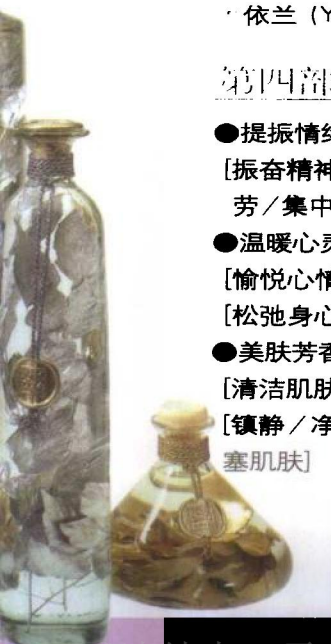
第四部 芳香DIY

● 提振情绪芳香方程式	68
[振奋精神] [促进活力] [消除疲 劳/集中注意力] [提振情欲]	
● 温暖心灵芳香方程式	70
[愉悦心情] [平抚沮丧/抗郁] [松弛身心/纾解压力] [帮助睡眠]	
● 美肤芳香方程式	72
[清洁肌肤] [预防皱纹/紧实肌肤] [镇静/净化肌肤] [化瘀/改善阻 塞肌肤]	

● 美颜芳香方程式	74
[保湿] [平衡油脂分泌] [收敛毛 孔] [治疗青春痘]	
● 美容芳香方程式	76
[美白] [回春] [淡化细纹] [促进 细胞再生/消除黑眼圈]	
● 美体芳香方程式	78
[柔嫩身体肌肤] [减肥/塑身] [手足保 养] [消除妊娠纹及疤痕]	
● 美发芳香方程式	80
[洗发] [润泽发丝] [问题发质保养] [去除头皮屑]	
● 保健芳香方程式	82
[舒缓头痛] [预防感冒] [减轻肌肉 酸痛] [调节生理期不适]	
● 生活芳香方程式	84
[居家芳香] [个人芳香] [驱除蚊虫] [拈花惹草]	

第五部 芳香情报志

● 全面体检好精油	88
● 保存精油芳香妙方	90



PART 1



第一部

芳香物语

芳香气息蔓延五千年，
具有香氛的植物亦在各地发展着不同传说，
自然的神奇发挥其蕴藏的无限潜能，
开启通往世界的感官之门……

芳香疗法之旅

芳香疗法是运用植物精油养生、美容及调和情绪的另类疗法。现在,放松心情,一起进行香氛满溢的芳香之旅吧!

据考证,开始广泛应用精油的年代可追溯到五千年前的古埃及时期,当时的埃及人拥有最丰富的芳香疗法。

在古埃及人的传递下,古希腊人也学习到精油的知识及使用方法,特别是医疗方面的用途;医学之父希波克拉底(Hippocrates, 460B.C~377B.C.)在其著作中有不少相关记载。

到了罗马帝国时代,由于皇室延用一些希腊人为御用医生,植物精油的知识随之传入罗马。罗马帝国灭亡后,逃到君士坦丁堡的御医们再度把精油用法传给阿拉伯人。

大约一千年前,阿拉伯医生阿维森纳(Avicenna, 980A.D.~1037A.D.)发明蒸馏精油的方法,精油萃取技术渐趋成熟,精油用途已和现在相去不远。

十字军东征之后,精油从阿拉

伯带回西方。十六、十七世纪,芳香疗法在西方世界蔚为风气,不少名医大为推崇精油的神奇疗效。

直至上两个世纪,科学家和植物学家才真正揭开精油的神秘面纱,分析出精油成分及疗效的根源。

一九二八年,法国化学家盖特佛赛(Rene Maurice Gattefosse)开创芳香疗法现代名称aromatherapy,并对植物精油及其通用病症做了更深入的探讨与研究。盖特佛赛的重新定义引发许多人对芳香疗法的兴趣,相关书籍及出版物更开拓芳香疗法全新视野。

一九五〇年,法国籍美容治疗师玛格丽诗·摩利(Marguerite Maury)首度在英国将芳香疗法引进美容领域,使芳香疗法广受大众关注。

发展迄今,芳香疗法於促进身心健康应用的绝佳功效,和其美容领域的应用同样受人瞩目。

芳香疗法英文名[aromatherapy],系由[aroma](芳香)及[therapy](疗法)两字组成,前者指令人感到愉悦的香味,后者为运用不同药物或手术的治疗方法。精油不能取代一般医药,只是一种辅助,受过专业训练的合格人上才能用芳香疗法协助治疗病症。目前中国台湾把芳香疗法并入美容业的范畴,具备内级以上美容师执照始具施行资格。



英国

一九五〇年,法国籍美容治疗师摩利在英国将芳香疗法引进美容领域,使芳香疗法广受一般大众注意。



美国

芳香疗法盛行,芳香产品厂牌众多。



欧洲大陆

十字军东征后,精油由阿拉伯传到西方世界;十六、十七世纪,芳香疗法更于西方世界蔚为风潮。



希腊

古希腊人习得精油知识及使用方法后,将精油广泛用于医疗用途。

- 绿薄荷被视为芳香圣品,大量用于沐浴。
- 发现罗勒是绝佳解毒剂,特别能治愈毒蛇咬伤。
- 认为鼠尾草有明目之效,用以清洗眼睛。
- 以洋茴香镇静消化系统。
- 用迷迭香做成焚香,藉以驱除疾病和恶魔。
- 在教堂顶层洒月桂叶抗菌。



法国

一九二八年，法国化学家盖特佛赛开创芳香疗法的现代名称 [aromatherapy]



意大利

罗马帝国时代，皇室延用希腊人为御用医生，精油知识自此传入罗马，罗马人开始拿精油来按摩、沐浴及应用于饮食中。

- * 用薰衣草泡澡，借以驱虫及避邪。
- * 将迷迭香加入餐前酒中饮用。
- * 将月桂叶加在汤中或酱汁中，借以增加唾液分泌并帮助消化。
- * 用洋茴香作催情剂。



日本

芳香疗法风行，流行用精油按摩提振精神。



俄罗斯

* 以桦木治病及预防皮肤感染。



中国

古代中国已懂得以植物萃取的精华当作药材及应用于饮食。
* 发现乳香能治疗结核及麻疯病。
* 将檀香用于宗教仪式。
* 西藏人以杜松预防疟疾，并置于庙宇中达芳香和洁净之效。



地中海沿岸

- * 将迷迭香用于医疗和烹饪。
- * 农夫在田里种植迷迭香防治虫害。
- * 以安息香熏香。



菲律宾

* 用含茉莉精油的护发油。



非洲

* 以万寿菊赶走蚊虫。



印度

印度人很早就将精油应用在医疗、防虫及饮食。
* 罗勒被普遍应用在传统的阿优斐达医疗。
* 以柠檬香茅退烧及治疗传染性疟疾。
* 用白千层治疗风湿和霍乱，也被认为是胃病及皮肤病的万灵丹。
* 认为檀香的独特香气有助冥想，广泛用于宗教仪式。
* 嚼洋茴香种子清新口气。

埃及

五千前的古埃及时期，埃及人已懂得于祭祀时焚烧精油，并将其应用在美容、沐浴、香料及尸体的防腐。

- * 埃及艳后喜欢于沐浴时加入玫瑰精油、橙花精油和檀香精油，沐浴后则以肉桂、橙花和蜂蜜调和的精油涂抹全身。
- * 以乳香精油与肉桂精油舒缓肌肉疼痛。
- * 发现杜松可治疗咳嗽，并以杜松果核制作染发剂。
- * 在面包中加入洋茴香祛除肠胃胀气。
- * 以没药、芫荽、蜂蜜调制油膏治疗疾病。
- * 以没药制作木乃伊。



阿拉伯

约一千年前，阿拉伯医生阿维森纳发明蒸馏精油的方法，精油萃取技术渐趋成熟。

- * 认为薄荷有催情及解毒功能。
- * 用杜松抗菌。



印尼

* 在新婚夫妻的床上洒洒依兰花瓣，作为催情之用。



澳洲

* 以尤加利消炎及杀菌。
* 原住民以茶树治疗感染的伤口。

芳香亲密关系

具有香氛的植物自古就被用于净化及治疗身心,透过芳香疗法,让大自然的气息发挥其蕴藏的无限潜能,开启通往世界的感官之门。



精油进入人体发挥疗效的路径有两条,一是透过嗅觉,亦即以鼻子吸入;另外则是经由皮肤吸收。

吸气时,植物精油分子曾被带入鼻子最顶点,并传递到大脑嗅觉区。这些物质会促发神经系统中化学物质的释出,产生镇定、松弛、刺激或提振的效果。

若是透过皮肤进入,精油分子会在深入皮肤组织后到达血液循环、淋巴循环而运送至身体各器官;待器官利用完毕后,再透过排汗、尿液和呼吸将多余的精油排出。

一般而言,精油进入人体后,会以三种方式产生影响:

(一)精油分子结构很复杂,包含数百种不同的化学物质,这些成分会经由血液循环运送至身体各处,并且和人体内的化学成分产生反应,进而影响人体系统。

(二)传递到脑部嗅觉区及其周遭系统的精油分子,逐渐使中枢神经产生反应,影响精神及情绪运作。

(三)精油的部分成分和身体某些部位关系密切,这些精油分子能有效应用于人体,产生平衡、镇静、振奋、激励等功效。

嗅觉在芳香疗法中扮演十分重要的角色,因此进行芳香疗法时,须特别注意影响嗅觉灵敏度的因素,以免嗅觉失灵,损及精油的疗效。下面便是几项与嗅觉相关的因素:

* 性别:女性嗅觉敏感度比男性低,尤其生理期时嗅觉敏感度明显降低,排卵期及妊娠期间敏感度则会升高。

* 年龄:气味的辨认及敏感度会随年龄增长而降低。

* 时间:若长时间接触同一种气味,随着时间增长,嗅觉敏感度会随

之降低,因此进行芳香疗法的时间应控制在一至两小时左右。

* 注意力:嗅觉也会受情绪和注意力影响,注意力愈集中,敏感度愈强。

* 疾病:呼吸系统疾病会直接影响嗅觉。

* 气温:气温升高时,嗅觉敏感度会增强。

循着嗅觉的香氛之旅,可以清楚知道自己喜欢什么气味,适合哪种味道,然后将它记忆起来,成为自己独特的芳香。

除了对人体生理面及情绪面功能性的作用,以精油产品重新感受人工无法复制的自然植物香氛,体验其带来的纯净感受,进而省思自我与自然的关系,回归简单生活,更是芳香疗法建立的积极生活观。

精油疗效作用

吸气时，精油分子被带入鼻腔最顶点，进而传递至大脑。

传递至大脑至大脑嗅觉区的精油分子促发神经系统中化学物质的释出，产生镇定、松弛、刺激或提振效果。

精油产生的阴离子能阻止过多阳离子造成的病毒感染，降低疾病感染率，提高免疫力。

精油分子深入皮肤组织后借血液循环、淋巴循环运送至身体各器官，待器官利用完毕再透过排汗、尿液及呼气排掉多余精油。

芳香小谈

芳香疗法的疗效会因精油品质、对个体合适与否产生差异，因此使用精油的先决条件为气味必须是自己喜欢的；其次是减少任何降低嗅觉灵敏度的因素。建议不要长时间使用单一精油，以免导致嗅觉迟钝。

芳香总动员

在芳香疗法的世界里，善用工具将更容易领略精油的魅力。拥有正确的芳香知识，放松心情，浸淫于芳香气息中，便能够感受自然的神奇。

借由各项工具引导优游于芳香世界之前，必须先了解使用精油安全守则：

* 清楚认识精油基本特性：

对精油基本特性认识不清，将无法达到预期疗效，甚至会造成反效果。

* 适量使用精油：

使用精油须适量，过量可能产生不适或过敏，如泛红、灼热、刺激等。

* 纯精油碰触肌肤时须小心：

纯精油是高度浓缩物质，须严防滴入眼睛、鼻孔、耳朵、嘴巴。

* 绝对不可任意服用或饮用精油。

* 敏感性肤质者使用精油前最好先进行敏感度安全测试。

* 注意身体健康状况选择低剂量或慎选精油

怀孕、高血压、癫痫症、正在接受医学或精神治疗者、婴幼儿、皮肤易出现敏感现象者，应该避免使用精油，或须减少精油剂量。

工具写真照



★基础油

调和纯精油的植物油，可促进人体对精油的吸收



★薰香台

薰蒸精油工具，大多为陶制品



★薰香灯

插电式薰香器具



★量杯

调配基础油及精油的计量容器



★蜡烛
置于薰香台底部
加热精油的必备
工具



★棉布
进行湿布法时敷
盖肌肤的布品



★喷雾器
将添加精油的蒸
馏水喷洒于空气
中或肌肤的器具



★小茶匙
调油时混匀精油
的工具



★手帕
进行直接吸嗅法
时滴精油于其上
的布品



★酒精
调配芳香水及去
除油脂、消毒芳
香工具的清洁剂



★遮光瓶
存放按摩油或芳
香水，使其免受
紫外线照射的深
色玻璃瓶



★木盆
以蒸气、泡脚、
湿布等方式进行
芳香疗法的盛水
容器



★携带盒
方便携带精油的
木制盒



★蒸脸器
以蒸气法蒸脸
的器具



★木质按摩棒
芳香按摩时搭配
使用、促进疗效
的器具



★保存盒
保存精油的木制
收藏盒



★毛巾
进行热敷或冷
敷时敷盖肌肤
的布品



★玻璃杯
以蒸气及漱口等
方式进行芳香疗
法的盛水容器

芳香小站

所有接触过精油的器具,最好以面纸或纱布沾取酒精擦拭(除了纯酒精,也可以用等比例的清水与酒精混合作为清洁剂),一方面有效去除油脂,再者可杀菌及消毒。容器类工具清洁完毕、自然阴干后,可倒立放置,避免沾染灰尘。

芳香基础工程

凡是会接触到皮肤的芳香精油，
都可以选择适合的基础油调和稀释，然后透过按摩，
使精油分子充分渗透进入人体，达到芳香疗法的功效。

常见的基础油很多，每一种的用法、适用肤质及适用症状不尽相同，目前市售的按摩精油都已调和基础油，但若想自己调和精油，认识基础油便是必修的第一课。

一般说来，基础油具备下列特性：

*属于非挥发性的植物油。

*未经化学提炼。

*以冷压式萃取。60°C 以下的冷压处理，可使植物本身的矿物质、维生素及脂肪酸不致在萃取过程流失。

*含多种矿物质、维生素及脂肪酸，藉此平衡及稳定精油，帮助精油迅速被人体吸收。

选择基础油时，必须了解各种基础油的特质与功能，再检视自己的肤质、考量使用目的；此外，懂得计算基础油与精油的调配剂量、掌握正确调配原则与调配步骤，更是不能忽略的技巧。

基础油大观园

●表示[适用肤质]，▲表示[适用功效]。



鳄梨油
(avocado oil)
●干性肌肤、敏感肌肤
▲防晒、保湿



榛果油
(hazelnut carrier oil)
●一般肌肤、油性肌肤
▲净化肌肤



金盏菊油
(calendula oil)
●敏感肌肤
▲舒缓肌肤发炎及肿胀



荷荷芭油
(jojoba oil)
●一般肌肤、油性肌肤
▲保湿、护发



雷公根油
(centella oil)
●一般肌肤、老化肌肤
▲舒缓静脉曲张、促进伤口愈合



玫瑰籽油
(rose hip seed oil)
●一般肌肤
▲柔软肌肤、美白、除皱



月见草油
(evening primrose oil)
●老化肌肤、敏感肌肤
▲抗过敏、平衡荷尔蒙



芝麻油
(sesame oil)
●一般肌肤
▲放松、防晒

第四部芳香DIY[进阶方程式]单元提供之基础油配方，系以达到最佳疗效为考量。如须另选与相同的基础油，可用适合一般肤质又具抗氧化作用的基础油代替，例如荷荷芭油、甜杏仁油、麦芽芽油等；若肌肤特别容易敏感，可考虑以最温和、安全的金盏菊油代替。



圣约翰草油
(St. John's wort oil)
● 油性肌肤
▲ 舒缓肌肤发炎及晒伤症状



向日葵油
(sunflower oil)
● 一般肌肤、油性肌肤
▲ 清爽



甜杏仁油
(sweet almond oil)
● 一般肌肤、敏感肌肤
▲ 柔软肌肤、保湿

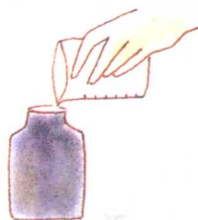


小麦胚芽油
(wheat germ oil)
● 一般肌肤、老化肌肤
▲ 延缓老化、防晒

按摩油调配法



Step 1
以量杯量好基础油份量



Step 2
将基础油由量杯倒入遮光瓶



Step 3
精油瓶身倾斜四十五度，将精油一滴一滴缓缓滴入遮光瓶



Step 4
轻轻摇动遮光瓶，直到精油混合均匀



Step 5
贴上写有调制日期、基础油、精油名称的标签贴纸

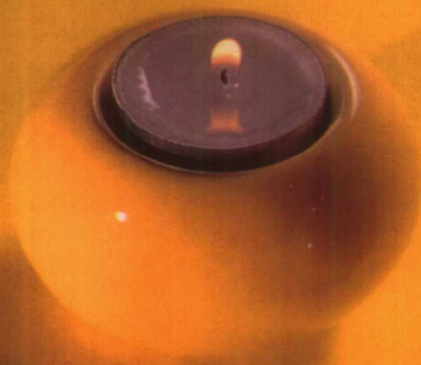
● 基础油与精油调配标准 (单次剂量):
[脸部按摩]
基础油 5ml 至 10ml, 可加入 2 至 6 滴精油
[身体按摩]
基础油 25ml 至 30ml, 可加入 15 至 30 滴精油

芳香小站

考量基础油氧化程度、精油挥发性、存放环境等问题,调和基础油与精油时,建议最好只调制当次使用的份量。若欲一次调和数次用量,一定要用深色遮光瓶存放,以正确方式保存,同时不要置放超过一个月。

千万不要以矿物油含量高的婴儿油或绵羊油作基础油,这些油类渗透性差,反而会降低皮肤对精油的吸收,无法发挥疗效。

PART 2



第二部

芳香秘笈

打开香氛满溢的芳香秘笈，
浸淫於恬适的情境中，
无限迷人的芳香体验回归自然律动，
芳香进行式持续发酵……