

日本香草教主的香草笔记

爱上香草 幸福日

【日】佐佐木熏 著 胡静 译

67种常见香草的吃、喝、玩、种和观赏
用绿色园艺疗愈身心的疲惫



化学工业出版社

日本香草教主的香草笔记

爱上香草 幸福日



【日】佐佐木熏 著 胡静 译

67种常见香草的吃、喝、玩、种和观赏
用绿色园艺疗愈身心的疲惫



化学工业出版社

·北京·

香草有益于我们的生活。香草不仅对于我们的身心健康发挥作用，还能给我们的生活带来快乐。本书介绍了香草的购买、保存和日常使用，包括香草手工艺品，香草化妆品和香草的饮食等，还介绍了67种常见香草的种植、养护和主要功效等。另外本书还介绍了如何成为一位香草专家的系统知识。

本书从香草的吃、喝、玩、种、观赏到成为香草专家，是一本香草图书的小百科。

图书在版编目(CIP)数据

爱上香草幸福日/[日]佐佐木熏著;胡静译.—北京:化学工业出版社,2016.7
ISBN 978-7-122-27094-8

I. ①爱… II. ①佐… ②胡… III. ①香料植物-栽培技术 IV. ①S573

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第106023号

KOKORO TO KARADA NI KIKU HERB-DOKUHON

Copyright © Kaoru SASAKI 2010 All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

日文版制作成员信息:

内文设计:下馆洋子(ボトムグラフィック)

DTP:宫岛和幸(KM Factory)

摄影:原干和、安田裕(有限会社 ヤスダフオトスタジオ)

插图:きつまき、柴田祥衣(69页)

本书中文简体字版由PHP Institute, Inc. 授权化学工业出版社独家出版发行。未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分,违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号:01-2016-4284

责任编辑:马冰初

文字编辑:李锦侠

责任校对:吴静

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张11½ 字数300千字 2016年11月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:39.80元

版权所有 违者必究

前言

香草有益于我们的生活。

从很早以前起，人们就开始接近并依靠植物带来的恩惠而生活。

据说人类最早的医疗方法就是利用焚烧植物来为患者进行烟熏，可见在人类衣、食、住等日常生活的各个方面都离不开植物。

至今依然如此。

1970年，香草这一词语被引入日本。文化中心里开办了香气讲座，很多人都来听了这一讲座。这一讲座不断地向人们介绍了有关香气的背景文化，香草、香料的历史，以及英国的香草花园等广阔而深远的香草世界，很多人因此而迷上了香草。熊井明子老师正是这方面的先驱者。很多人正是通过香草开阔了视野，并且找到了属于自己的生活方式。我也正是其中之一。同时，在筑地市场中出现了供给餐厅的可食用迷迭香、百里香等香草。这些都与此后不久出现的香草花园有联系。

香草自古就在我们身边，它利用全新的价值观在现代生活中崭露头角，这一契机来自于20世纪60年代美国的思想运动。随着自给自足、素食主义等思想的诞生，人们的目光也开始转向香草。有人开始指导大家种植、利用香草，相关书籍也开始出版。这并不只是单纯地将香草作为一项事物加入到生活中，而是在这一行为中产生了一种主张。

现在，香草的使用作为补充、替代医疗手段再次备受瞩目。人们不仅对其药效不断地进行研究，而且也在不断收集科学实证。在压力不断增大的现代社会中，香气浓郁的香草为我们的身心健康发挥的作用是值得我们充分期待的。

香草的魅力与能量不仅限于它本身的作用效果，还包括利用香草后使我们感受到的快乐。我由衷地希望能有更多的人体验到香草的魅力所在。

在使用香草前你该知道的事

大自然孕育的香草含有多种对身心健康、美容等有益的成分。其作用非常稳定，但由于人的体质、身体状况等各不相同，因此在使用某些香草时，要注意用法与用量。在使用它们前，请认真阅读 Chapter7 的香草介绍中记载的注意事项，在生活中正确、安全地使用香草。

另外，当你感觉到有些轻微的不适症状出现时，请立刻停止使用香草。

如果你是孕妇，或正在因治疗某种疾病而服用药物，请在使用香草前咨询主治医师。

外用香草时，请先做皮肤过敏测试

在皮肤上涂抹香草前，最好先做皮肤过敏测试。在使用香草精、香草油以及各种利用香草制作而成的洗发水、乳霜等制剂前，请将其少量涂抹在手腕内侧进行测试。如果此时出现异常反应，请停止使用该种香草。涂抹过香草制剂的部位要立刻用香皂清洗干净。

香草不是药品

本书介绍的是治愈身心的香草的使用方法，但香草并不是药品。在使用时请您秉着对自己负责的态度享受香草的乐趣。在使用香草时，请一定要仔细阅读有关香草制品的注意事项并正确使用。孕妇等对自身的健康状况有疑虑的读者一定要在使用前咨询医生。

在您因使用香草而出现异常时，本书作者以及出版社不承担任何责任。

CONTENTS



Chapter 1 香草基础知识

- 为人们生活带来益处的植物——香草 2
- 从公元前到现代的香草发展 5
- 现在再次引人瞩目的植物疗法 8
- 香草的有效成分与作用 10
- 药用香草的作用 12
- 香草的选择、购买与保存 14



Chapter 2 香草的使用

- 香草茶的美味冲泡法 18
- 放松身心的香草浴 22
- 完整提取香草有效成分的浸泡液与煎煮液 24
- 香草的冷 / 热敷方法与美容贴的制作 25
- 适用范围广泛的酊剂 26
- 美容效果显著的精华油 27
- 利用蒸汽吸收香草中的有效成分的脸部蒸汽护理 28



Chapter 3 手工香草化妆品

- 开始制作化妆品 30
- 洁面皂 32
- 美体磨砂膏 34
- 浴盐 35
- 黏土面膜 36
- 柔肤水 38
- 乳霜 40
- 爽身粉 42

Chapter 4 香草手工艺品

- 香草便签架 44
- 香草装饰品 47
- 鞋撑 50
- 香袋 52
- 眼罩 53
- 香草也能用来做家务 54



Chapter 5 简单又美味的香草饮食

- 香草油（罗勒油、迷迭香油） 56
- 香草醋（玫瑰果醋、茴香醋） 57
- 香草烈酒（玫瑰酒、杜松子酒） 58
- 为饮品增添色彩的亮丽冰块
（锦葵冰块、薄荷冰块） 59
- 香草饮料（甘菊热牛奶、浆果茶） 60
（菠萝薄荷甜酒鲜果饮、香料茶） 61
- 做好备用的香草糖与香草盐（肉桂糖、香草盐） 62



Chapter 6 初级香草培育课

- 尝试自己种植香草 64
- 芽苗栽种 66
- 种子栽种 68
- 增产 70
- 收获 72
- 保存 75
- 推荐给初学者栽种的 12 种香草 76



Chapter 7 67种香草图鉴

香草图鉴部分的阅读方法 80

30种基础香草 81

- 洋蓟 82
- 银杏 83
- 月见草 84
- 锦葵 85
- 松果菊 86
- 西洋接骨木 87
- 金盏花 88
- 蔓越莓 89
- 德国洋甘菊 90
- 问荆 91
- 鼠尾草 92
- 贯叶金丝桃 93
- 锯叶棕 94
- 百里香 95
- 西洋蒲公英 96
- 异株荨麻 97
- 玫瑰茄 98
- 西番莲 99
- 缬草 100
- 茴香 101
- 亚麻(亚麻籽) 102
- 黑升麻 103
- 胡椒薄荷 104
- 单子山楂 105
- 马黛茶 106
- 桑 107
- 奶蓟 108
- 树莓 109
- 欧洲椴 110
- 玫瑰果 111

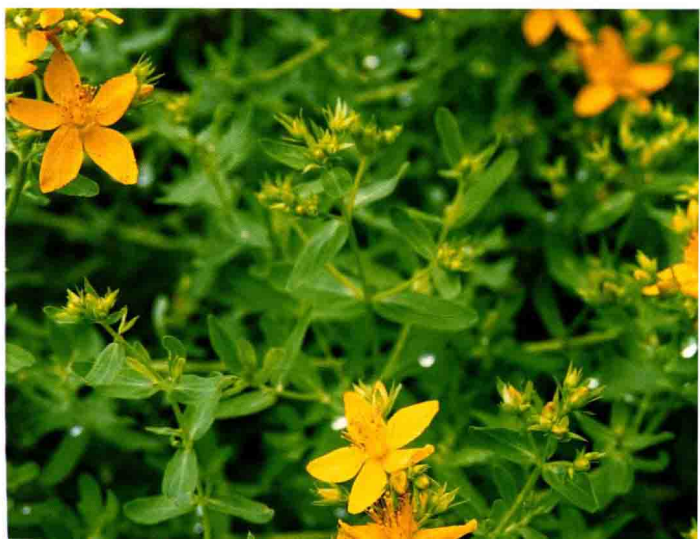
37种进阶香草 112

- 小米草 113
- 茴芹 113
- 牛至 114
- 陈皮 114
- 橙花 115
- 小豆蔻 115
- 小茴香 116
- 丁香 116
- 月桃 117
- 积雪草 117
- 芫荽 118
- 夏季风轮菜 118
- 肉桂 119
- 杜松子 119
- 姜 120
- 马郁兰 120
- 穗花牡荆 121
- 天竺葵 121

- 菊苣 122
- 肉豆蔻 122
- 牛蒡根 123
- 牛膝草 123
- 小白菊 124
- 啤酒花 124
- 琉璃苣 125
- 药蜀葵 125
- 薯 126
- 桉树 126
- 薰衣草 127
- 博士茶 127
- 红车轴草 128
- 柠檬香茅 128
- 柠檬马鞭草 129
- 蜜蜂花 129
- 玫瑰 130
- 迷迭香 130
- 野草莓 131

香草功效一览表 132

专栏 期待着香草园中的意外发现 136



Chapter 8 香草对症食疗食谱

身体护理

- 感冒初期 138
- 花粉过敏症 140
- 头痛 141
- 促进消化 142
- 胃肠不适·便秘 143
- 体寒 144
- 宿醉 145
- 提高免疫力 146
- 疲劳·中暑 147
- 晕车 148
- 视疲劳 149
- 脚气·脚癣 150
- 晒伤 150
- 颈强直 151
- 口腔保健 152

心理保健

- 放松 153
- 提升干劲 154
- 失眠 155
- 恢复精力 156

美容

- 皮肤粗糙 157
- 老化肌肤护理 158
- 排毒·消肿 159

女性护理

- 月经的烦恼 160
- 更年期的烦恼 161
- 孕妇保健 162



Chapter 9 成为香草专家

- JAMHA 药用香草检定 164
- 成为香草专家需要的资格证 166
- 深入学习香草知识 168
- 香草专家的工作 170

Chapter 1

让效果更加显著的香草的正确使用课程

香草基础知识

香草茶能让人感受到自然的香味与风情。其实，早在公元前，香草茶就已经成为人们经常用来调节身心平衡的植物饮品。为什么香草会为我们的身心带来如此良好的效果呢？什么是利用香草进行的对身心健康有益的植物疗法？让我们从香草的基础知识入手，开始逐一进行了解吧。



为人们生活带来益处的植物——香草	2
从公元前到现代的香草发展	5
现在再次引人瞩目的植物疗法	8
香草的有效成分与作用	10
药用香草的作用	12
香草的选择、购买与保存	14

为人们生活带来益处的植物 ——香草

香草中含有能够维持我们身体健康、起到美容养颜作用的有效成分。现在，人们正在关注香草所拥有的这种稳定而多样的功效。

公元前开始用于人类的健康

人类从公元前就开始食用香草，或是用其来治疗外伤以及疾病，还会将其用于宗教仪式。总之，人们一直在通过各种各样的方法将植物用于生活。像这样能够对我们的生活有益的植物，统称为香草，而在这些香草中，用于植物疗法的香草则被称为药用香草。

欧洲自古就将药用香草的利用确定为一种补充医疗的手段。在英国，利用香草治疗病患的人被称为药草师。在法国还有根据个人症状调配香草的药店。香草就在我们身边。当你感到身体不适时，可以请药草师或去药店领取适合自身情况的处方。欧洲人已经养成了这样的一种生活方式。

近年备受关注的香草的功效

药用香草拥有漫长的历史，而在近几年它又再次获得了人们的关注。应该说，人们对香草中的天然、有效成分带来的功效充满期待。香草的功效各不相同，但可以大体分为以下三类。



- 缓解身心紧张，重获心灵平衡的“放松功效”
- 治愈身心疲惫，给予身心活力的“恢复功效”
- 将积存在体内的陈旧废物排出体外的“排毒功效”

另外，所有香草都具有“抗氧化作用”，它能够清除引起老化的自由基。香草具有的这些功效对于每天都生活在压力中的现代人而言显得尤为重要。为了能够利用香草将我们的身心引向更为健康的状态，我们要不断对香草的作用进行研究。

轻松吸收香草茶中的有效成分

利用植物进行治疗的方法多种多样，其中使用方便且能为我们的生活带来乐趣的就是香草。

香草的利用方法中最具代表性的就是饮用香草茶。香草中含有维生素、矿物质、丹宁、类黄酮等多种水溶性有效成分。用香草泡茶，这些有效成分就会溶解在水中，饮用这样的茶水会让这些有效成分经由消化器官被人体所吸收。另外，香草所拥有的挥发性有效成分可以作为芳香剂为我们带来乐趣。人们能够闻到香草散发出的香味，并且吸收其中的有效成分，从而能够获得稳定的芳香治疗效果。而且，我们在饮用香草茶时，视觉上也会享受到自然色彩之美。香草茶的有效成分不仅能被人体所吸收，而且它的香气、味道与色彩还能够给予我们心灵以刺激与滋润。

除此之外，人们还可以利用酒精提取香草中的有效成分制成香草精，利用油脂提取出的脂溶性成分制成香草油，或者直接将香草放入浴缸，也可以使用湿巾等来



轻松、简便地使用香草。香草茶不仅可以饮用，还可以让其中的有效成分通过皮肤得以渗透，你可以根据自身的状态与目的等选择适合的使用方法。

香草用于整体医疗

香草中的药用香草这一领域近年来备受关注，其原因之一就是人们对于整体医疗的高度关注。整体医疗是指对人的“身”“心”进行全面医疗的一种思想，它所关注的不仅仅是如何抑制疾病、身体不适或疼痛，以及炎症等症状的产生。

在植物疗法中会使用药用香草。人们认为，调节人的身心状态使之达到整体平衡，这样人就能保持健康。如果这种平衡状态被破坏，那么人就会产生疾病或不适。自然治愈力能够令人从这种失衡状态恢复到良好的状态，而以香草为代表的植物所拥有的能力则能够辅助提高这种自然治愈力，这就是植物疗法。



不是药，但却能够帮助身心获得健康

现代生活中，很多人都会出现原因不明的身体不适。很多人也会因在日常生活中过于重视预防某些疾病或因精神压力而产生的身体变化而苦恼。香草所具有的放松功效、恢复功效以及排毒功效都可以起到稳定身心的作用，它们定会引领你的身心达到良好的状态。

香草能够帮助我们的身心获得健康，但它并不是治疗疾病的药物。香草只不过是在预防或缓解不适、逐渐改善体质方面起到了辅助作用。另外，若你正处于孕期或处于某种疾病的治疗期间，即便是有着稳定功效的香草，也请尽量避免使用。如果此时想要使用香草，请在主治医师同意后再使用。

从公元前到现代的香草发展

随着自然生活方式的逐渐渗透，人们开始关注植物疗法。
人类利用植物的历史早在公元前就已经开始了。

日本生活中香草的用法

提到香草，有人可能会认为大多是欧洲人在使用它们。其实，日本也有独特的香草文化、药草文化，并且也传承到了现代。例如，日本人喜欢的绿茶有利尿、抗菌作用，作为健康茶而广为人知的柿子叶茶可以降血压，薏仁茶则有排毒功效。这些都是有着多种功效的香草茶。另外，冬至时用柚子皮洗澡，端午节时用艾草洗澡等都属于药浴。

南美生活中不可或缺的马黛茶

富含维生素与矿物质的马黛茶（参照 p106）成为了居住在高地、以肉类为主要食物的南美人的营养补充品，是他们生活中不可或缺的饮品。玫瑰茄茶（参照 p98）作为东京奥运会（1964 年）上荣获马拉松冠军的埃塞俄比亚选手的爱饮而广为人知。含有丰富柠檬酸并具有抗疲劳功效的玫瑰茄可谓精力之源。靠近埃塞俄比亚的埃及也是玫瑰茄的产地，玫瑰茄也是埃及人生活中的常备饮品。

全世界有很多像这样适应当地气候以及当地人饮食、生活习惯的香草，人们至今仍在培育这些适合在人们生活中使用的香草。

公元前 1700 年的记载

在香草的漫长历史中，最早残存于世的记载见于公元前 1700 年，记录在古埃及的纸莎草纸上。其中记载了大约 700 种香草，那时已经出现了对于药用香草的

使用实例的介绍。而在公元前 1000 年左右归纳而成的印度传统医学——有关阿育吠陀医学的书籍《梨俱吠陀》中则记载了 1000 多种植物。公元前 400 年，被称为医学始祖的古希腊医师希波克拉底创作了《希波克拉底全集》，其中介绍了香草的使用处方，并且提到了香草茶、芳香浴等内容。

香草医疗宝典《药物志》

香草疗法在其后也在不断发展。公元 1 世纪，在罗马帝国军医迪奥斯科里迪斯所著的《药物志》中，记载了大约 600 种药用植物。《药物志》直到 16 世纪都被视为香草医疗的宝典，至今仍有着重要地位。

与此同时，古罗马的博学家普利乌斯撰写了《博物志》。而在中国，其后成为东方药学重要基础书籍的《神农本草经》也已成形。

中世纪以修道院为中心得到发展的植物疗法

中世纪，在植物疗法领域做出了重要贡献的是修道院以及修道士。修道院中的庭院变成了香草园，修道院使用的都是独家配方。由于修道院的香草由专人采收，并且配方严格保密，因此从中产生了众多传说。

另外，这一时期的人们所研究的炼金术也为植物疗法领域做出了巨大的贡献。10 世纪，波斯医师阿比肯纳确立了用于芳香疗法的精油蒸馏法。这也是在炼金术中产生的。

异国香草迁移至欧洲

之后，大航海时代来临了，世界开始急速向东西方文化交流的时代前进。在人们往来于欧洲、亚洲、美洲大陆的同时，异国他乡的香草、香料也开始被带往不同的地方。对药用香草的研究也更为先进，尼古拉斯·卡尔佩帕、约翰·杰拉德等植物疗法专家开始大放异彩。

活字印刷术的发明也为植物疗法的发展做出了巨大贡献。由于香草的使用处方可以印刷成书，因此植物疗法得以广为流传。

医药用品得以发展，植物疗法 衰退

这种可以向普通人推广的植物疗法在 19 世纪初发生了巨大的变化。随着科学技术的进步，人们可以提取出植物中的某种特定有效物质，并将该物质合成为化学药品。之后，人们认为一些特殊疾病是由某种特殊病毒引起的，因此制作出了杀死这些病毒的青霉素等抗生素。与此同时，在药物和新技术的驱使下，世界进入了近代医学时代。植物疗法因此走向衰退之路。



迈向近代医学与植物疗法共存的时代

现在步入了 21 世纪。人类的关注点再次聚集到了与自然共存的生活方式上。随着人们对环保、食品安全等问题的重视，人们开始强烈地意识到，在消费生活中也要考虑到环境与社会。不单只依靠近代科学，同时也会积极使用植物疗法的人正在逐渐增多。

这是因为医药用品的副作用、不良生活习惯引发的疾病以及由于精神压力过大而导致的身体不适正在逐渐增多，人们开始意识到要想获得真正的健康，不只要击退病毒，更为重要的是调和身心，使其获得整体平衡。活用近代医学与植物疗法各自所长，为我们的健康做出贡献，这才是现代人的健康管理方式。

现在再次引人瞩目的植物疗法



除了药用香草外，植物疗法还包括很多东西。
每种疗法都有各自的特征，它们与药用香草也有很多共同点。

在渗透整体医疗概念时也能用到植物疗法

香草具有镇静、抗氧化、抗菌等作用，香草自身含有功效多样的有效成分，将这些有效成分用于改善身心健康的疗法称为“植物疗法”或“自然疗法”“代替疗法”等。与击退病毒、只关注疾病的片面成因并进行治疗的近代医学不同，植物疗法调整的是身心的整体平衡，目的是提高人类与生俱来的自然治愈力。

例如，当感到头痛时，我们并不服用镇痛剂抑制疼痛，而是通过整体情况查找头痛的原因，在判断是由于视疲劳、颈强直或体寒引起的血流不畅，还是因为精神压力所造成的疲劳后再进行解决。现在，一线医疗人员都在从整体医疗的角度与患者进行接触，并且在逐渐引进植物疗法进行辅助治疗。

药用香草就是被选用的植物之一。而在利用药用香草时，冲泡香草茶则是非常简单方便的方法。除使用药用香草外，植物疗法中还包括很多内容。以下为您介绍其中具有代表性的一些方法。

使用精油【芳香疗法】

芳香疗法是指利用植物的“香气”——挥发性有效成分的精油进行治疗的方法。精油是对花、叶进行蒸馏或对果皮进行压榨等，使用特殊的方法提炼出植物的有效成分后制作而成的液体。精油中富含植物的芳香成分，由于这种香气能够为身心带来良好的治疗效果，因此英语中的“aromatherapy”被译为“芳香疗法”。香草茶是利用热水冲泡植物提取其中的水溶性成分，而精油则主要提取并利用其中的脂溶