

从分子到精油 • 从科学到身心灵 • 成为专业芳疗师的必备圣经

THE
ENCYCLOPEDIA

芳疗实证 全书

OF
AROMATHERAPY

全新典藏本



中信出版集团 CHINACITICPRESS

温佑君 肯园芳疗师团队
著



THE
ENCYCLOPEDIA

芳疗实证
全书

OF
AROMATHERAPY

图书在版编目 (C I P) 数据

芳疗实证全书 / 温佑君, 青园芳疗师团队著. -- 北
京: 中信出版社, 2016.10
ISBN 978-7-5086-5993-0

I. ①芳… II. ①温… ②青… III. ①香精油-疗法
IV. ①R459.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 161007 号

芳疗实证全书

著 者: 温佑君、青园芳疗师团队
王珮儒、许丽香、杨涵云、吴采鸿、张锡宗、陈玲萱、
赵淑媛、黄立文、黄虹霖、彭彦文、谢雨青 (依姓氏笔画顺序排列)

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

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: 北京盛通印刷股份有限公司

策划出品: 中信·大方 特约策划: 韩嵩龄 协力策划: 侯圣欣
策划编辑: 张天宁、罗雪漪 责任编辑: 罗雪漪 营销编辑: 韩笑
责任印制: 刘新蓉 装帧设计: 谢肇卉

开 本: 889mm×1194mm 1/16 印 张: 30 字 数: 672 千字

版 次: 2016 年 10 月第 1 版 印 次: 2016 年 10 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 978-7-5086-5993-0

定 价: 260.00 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

作者简介

温佑君

亚洲重量级芳疗专家，从她身上能发现的宝藏，不仅止于芳香疗法。东吴大学社会系、英国肯特大学哲学所、英国伦敦芳香疗法学校毕业，现为肯园负责人。勇于想象更积极开创，在台湾拓展出一条独树一帜的香气之路，期许香气能成为一种文化与美善的生活风格。著有芳香疗法专书《精油图鉴：150种全球最佳芳疗精油图解指南》《香气与空间》《植物人格全书》，和以美容探索自我的《芳疗私塾×BEAUTY》、散文集《温式效应》、亲密关系指南《性·爱的九种香气》等。其中《温式效应》一书更入围金鼎奖，被南方朔誉为开启近代“香气书写”或“嗅觉书写”的新形态创作。

肯园

由温佑君老师成立于1998年，开创 ANIUS 精油品牌、SPA 疗程空间“嗅觉戏体”、教学推广的“香气私塾”，以及复合式香气概念体验空间“小聚场”，并规划国内外香气之旅，除了让人们认识芳香疗法科学与医学疗效的一面之外，更带领大家亲身体验流动于世界的气味飨宴。肯园是一座实验林，希望能实验出一种生活态度，增进对自身以及对世界的敏感度和理解力，借由香气让世界更美好。

致 简体中文版读者

《芳疗实证全书》简体中文版终于面世，很高兴能把这本众志成城的心血结晶献给广大中文地区的读者。从去年11月繁体版出版至今，我们陆续收到许多读者的支持与指教，因此在筹划简体中文版的这半年内，我们也持续增修，尽力让每次所呈现的，都是当下最新、最正确、最符合读者需求的内容。

再次感谢为本书做出贡献的每一位作者与同事，以及中信出版社的信任与付出。我们衷心期盼，《芳疗实证全书》除了可以让中文世界的芳疗读者们自我充实精进、享受自学的乐趣之外，当面临身心或外在的难题、困顿与匮乏时，书中的知识与工具，可以转化为希望与力量，陪伴大家继续前进。

温佑君

肯园香气私塾负责人

2016年7月

自学成为芳疗师

常常有学生表示，非常希望能参加某些芳疗讲座，但就是抽不出时间。也有不少人反映，很想报名某些芳疗课程，不过负担不了那个学费。学芳疗真的很贵吗？一定会耗掉大把时间吗？其实各式各样的学习，从音乐到语文，总有人因为时间和金钱的因素打退堂鼓。然而，还是有人锲而不舍，凭着自修的方式，一步步走进满心向往的世界。这本《芳疗实证全书》，特别适合那样的读者。

既然是写给读者自修的，这本书尽可能朝教科书、参考书的方向编排。肯园前后动员了十几位资深芳疗师，各自从擅长的领域，整合不同学派的论述以及个人多年的心得。教科书给的是硬知识，目的不在于增加生活情趣，也不能充当精油的消费指南。所以，和现在市面上流行的芳疗书比起来，《芳疗实证全书》读来并不轻松。但对有相当自我期许的读者来说，硬里子风格应该更教人安心。

即使如此，如果读者感觉枯燥而读不下去，反而成了自学的阻力。所以这本书大量运用了一目了然的图表、色彩丰富的插画，以及生动有趣的比喻，像是“单萜烯是精油化学中最常见的基本成分，分子小，你可以用两匹马的战车来想象这个芳香分子，是有速度感的讯息传递尖兵”，绝对能帮读者看懂并充分吸收历史、化学方面的知识，甚至激发更多的研究兴趣。

本书的第二篇依植物科属介绍了100种常用单方精油、20种纯露与20种植物油。特别的是，在那以外还收录了一些新兴与罕见的品种。比方说对更年期很重要的卡塔菲，和细菌病毒比赛屡屡获胜的灌篮高手芳枸叶，以及近年风行欧美的奥

米茄3 (Omega-3) 生力军印加果油和“超级食物”奇亚籽油, 提供了当前中文芳疗书里最齐备也最更新的数据库。

第三篇《常见身心问题芳疗处方笺》, 大概是最能展现肯园实力的章节。由于同时运营学校(香气私塾)、疗程中心(嗅觉戏体)、精油专卖店(小聚场和肯购网), 并累积了十本以上的专业出版品, 肯园在芳香疗法的理论和实务上, 都有非常丰富的经验。在这本书中, 肯园的芳疗师把临床观察汇整出来, 不同于引用西方文献或个别作者的一家之言, 第三篇可说是一个芳疗社群的智慧结晶。

选油的广度与深度, 也是本书众多配方的特色。寻常的芳疗书因为迁就初学者的程度, 倾向于缩小用油类别, 选项也不脱一般店铺有售的品种。但在这本书里, 你会看到史泰格尤加利、卡奴卡、粉红莲花、加拿大铁杉、香脂果豆木等等所谓非常用精油, 被灵活应用在各种问题上。这是因为, 教科书本来就该给予比较全面的说明和示范, 另一方面, 教科书也肩负拓展学生视野的使命。

所以, 读者可以放心的是, 你买到的不是一本综合剪贴簿。这本书的讯息量虽然很大, 但每个条目的内容都经过翔实的考据, 并融入作者群亲身的体会。而且, 经过完整的调查与比较, 我们努力与同领域的书籍作出区隔, 希望提供兼具普遍性与原创性的数据。无论先前书架上已经摆放多少本芳疗书, 喜爱芳疗的读者试读以后, 一定会想再腾出一个位子来给《芳疗实证全书》。

虽说是为自学者量身定做的大百科, 《芳疗实证全书》也适合拿来当作不同课程的补充教材或是

参考书。对于浸淫芳疗多年的读者, 本书仍会带给他们温故知新的喜悦。像我这种有字典癖的读者, 不管从哪一页翻起, 都能津津有味地读下去。因为采用档案式编排, 无论要检阅任何主题, 都很快便利。国外虽然早已有类似内容的书籍出版, 但就编排的角度来看, 本书的读者友善度还是略胜一筹。

这本工具书花了肯园五年的光阴才完成。我们从2010年底开始策划, 2011年初由不同的芳疗讲师接棒撰稿, 到2012年中完成初稿。然后2013年全部花在植物图的绘制、调色、确认细节特征上面。2014年到2015年间, 出版社反复试排、讨论和规划出版方向, 我们这边也陆续增修补订, 加上最新信息。现在终于可以和广大的读者见面了, 必须感谢的人包括——

每一位撰稿和校稿的肯园讲师。他们都是可以独立出书的作者, 也都是独当一面的芳疗师和讲师。作者群慷慨贡献个人的才华和心血, 共同打造这座知识的塔楼, 就像复方精油, 既保有自己的个性, 又融合出更强大的香氛和疗效。我们也要感谢参与执行事务的所有同事, 耐心绘图的壁卉, 以及敢于投资这种非通俗书刊的野人出版社。希望这本书能满足读者精进的需求, 也祝福读者从中享受自学的乐趣。

温佑君

肯园香气私塾负责人

2015年10月

PART

I

芳香疗法的基础理论

目次

Chapter 1

芳香疗法的历史 12

Chapter 2

精油的形成 18

2-1 精油从何而来? 20

2-2 植物为何要制造精油? 21

2-3 精油藏在何处? 22

Chapter 3

精油的萃取 24

3-1 压榨法

海绵吸取法 26

碗刺法 26

离心分离法 26

经济法-果汁副产品 26

3-2 蒸馏法

蒸气蒸馏法 27

水蒸馏法 27

循环水蒸馏法 28

渗透蒸馏法 28

印度 ATTAR 蒸馏法 28

3-3 脂吸法 29

3-4 溶剂萃取法 29

3-5 超临界二氧化碳萃取法 30

3-6 超声波萃取法 30

Chapter 4

精油的两把钥匙之一: 植物科属 31

4-1 松科 34

4-2 柏科 35

4-3 橄榄科 36

4-4 樟科 37

4-5 桃金娘科 38

4-6 菊科 39

4-7 唇形科 40

4-8 伞形科 41

4-9 芸香科 42

4-10 豆科 43

4-11 禾本科 44

4-12 姜科 45

4-13 马鞭草科 46

4-14 杜鹃花科 47

4-15 败酱草科 48

Chapter 5

精油的两把钥匙之二: 化学分子 49

5-1 单萜烯类 51

柠檬烯 52

松油萜 52

水茴香萜 53

对伞花烃 54

月桂烯 54

樟烯 54

桉烯 55

萜品烯 55

罗勒烯 55

 δ 3-萜烯 55

5-2 倍半萜烯类 56

丁香油烃 57

母菊天蓝烃 57

金合欢烯 58

没药烯 58

大根老鹳草烯 59

香树烯 60

蛇床烯 60

古芸烯 60

5-3 单萜醇类 61

沉香醇 62

萜品烯-4-醇 62

牻牛儿醇&橙花醇 63

薄荷脑 63

龙脑 64

 α -萜品醇 64

香茅醇 64

5-4 倍半萜醇类 65

金合欢醇 66

橙花叔醇 66

岩兰草醇 66

广藿香醇 67

檀香醇 67

桉叶醇 68

【附录】双萜醇 68

5-5 单萜酮类 70

侧柏酮 71

樟脑 71

松樟酮 72

香芹酮 73

马鞭草酮 73

薄荷酮 74

胡薄荷酮 74

5-6 倍半萜酮类 75

素馨酮 76

大马士革酮 76

紫罗兰酮 77

印蒿酮 77

大西洋酮 78

缬草酮 78

【附录】双酮&三酮 78

5-7 醛类 80

脂肪族醛 81

洋茴香醛 81

肉桂醛 82

苯甲醛 82

小茴香醛 83

香草醛 83

柠檬醛 84

香茅醛 84

缬草醛 85

金合欢醛 85

甜橙醛 85

5-8 酯类 86

欧白芷酸异丁酯 87

乙酸沉香酯 87

乙酸龙脑酯 88

乙酸牻牛儿酯	88
乙酸橙花酯	89
乙酸苧品酯	89

5-9 苯基酯类	90
苯甲酸苄酯	91
肉桂酸甲酯	91
水杨酸甲酯	92
邻氨基苯甲酸甲酯	92
乙酸苄酯	93

5-10 内酯类	94
土木香内酯	95
堆心菊素	95
薷草素	96
香豆素	97
伞形酮	97
茛菪素	97
七叶树素	98
莱姆素	98
香柑油内酯 / 佛手柑内酯	99
佛手柑素	100
瑟丹内酯	100
藁本内酯	100
猫薄荷内酯	100

5-11 酚类	101
百里酚	102
香荆芥酚	102
丁香酚	103

5-12 醚类	104
榄香脂醚	105
细辛醚	105
黄樟素	105
肉豆蔻醚	106
芹菜醚	106
洋茴香脑	107
甲基醚萜叶酚	108
甲基醚丁香酚	108

桉油醇	109
沉香醇氧化物	110
玫瑰氧化物	110

Chapter 6

精油在人体的旅程	113
6-1 精油在人体内的路径	114
6-2 精油离开身体的途径	115

Chapter 7

精油的药学属性	117
7-1 止痛	118
7-2 消炎、退烧	118
7-3 抗菌	119
7-4 抗凝血	119
7-5 去瘀、消血肿	119
7-6 促进伤口愈合	120
7-7 养肝	120
7-8 利尿	120
7-9 消除黏液	121
7-10 抗肿瘤	121
7-11 心脏血管养护	122
7-12 镇静、助眠	122
7-13 兴奋提神	122
7-14 促进消化	123
7-15 去胀气	123
7-16 调节内分泌	123
7-17 催情	123
7-18 节育	124

Chapter 8

精油的安全性	125
8-1 口服毒性	126
8-2 肝毒性	127
8-3 神经毒性	128
8-4 致癌性	130
8-5 肌肤刺激性	131
8-6 特殊时期或病症	133

Chapter 9

精油的基本应用	135
9-1 经皮肤吸收	
按摩	136
精油敷包	136
涂抹	136
9-2 经黏膜吸收	
扩香吸闻	137
全身浴	139
局部浸浴	139
阴道塞剂	140
肛门塞剂	140
9-3 经肠胃吸收	
直接口服	140
胶囊口服	140
锭片口服	140

Chapter 10

纯露概论	141
10-1 什么是纯露?	142
10-2 纯露的功效	143
10-3 纯露的使用方式	143

Chapter 11

植物油概论	144
11-1 好油? 坏油?	146
11-2 认识脂肪酸	147
11-3 脂肪伴随物	149
11-4 如何挑选好的植物油?	149

COLUMN 1 脉轮	101
COLUMN 2 香气的世界&调香原则	105



Chapter 1

单方精油指南 150

1-1 松科

- 欧洲赤松 (相关精油: 黑松、白松) 152
- 欧洲冷杉 153
- 胶冷杉 (相关精油: 西伯利亚冷杉、喜马拉雅冷杉、巨冷杉、高贵冷杉、毛果冷杉) 155
- 黑云杉 (相关精油: 红云杉、白云杉、蓝云杉) 157
- 大西洋雪松 (相关精油: 喜马拉雅雪松、维吉尼亚雪松) 159
- 滨海松 161
- 其他松科精油 (道格拉斯杉、落叶松、加拿大铁杉、北美云杉、挪威云杉、土耳其松) 162

1-2 柏科

- 丝柏 (相关精油: 澳洲蓝丝柏) 163
- 杜松浆果 (相关精油: 高地杜松) 164
- 桧木 166
- 其他柏科精油 (暹罗木 / 福建柏、刺柏 / 刺桧、腓尼基柏、侧柏) 167

1-3 橄榄科

- 乳香 (相关精油: 印度乳香) 168
- 没药 (相关精油: 红没药) 170
- 其他橄榄科精油 (榄香脂、秘鲁圣木、墨西哥沉香) 171

1-4 樟科

- 芳樟 (相关精油: 樟树) 172
- 桉油樟 / 罗文莎叶 (相关精油: 洋茴香罗文莎叶、芳香罗文莎叶) 173
- 锡兰肉桂 (相关精油: 中国肉桂、印度肉桂) 175
- 月桂 (相关精油: 西印度月桂) 176
- 花梨木 178
- 山鸡椒 179
- 其他樟科精油 (苏刚达 / 灰叶樟、莎罗白樟) 180

1-5 桃金娘科

- 蓝胶尤加利 (相关精油: 澳洲尤加利、史密斯尤加利、史泰格尤加利) 181
- 薄荷尤加利 183
- 多苞叶尤加利 184
- 柠檬尤加利 186
- 茶树 (相关精油: 沼泽茶树) 187

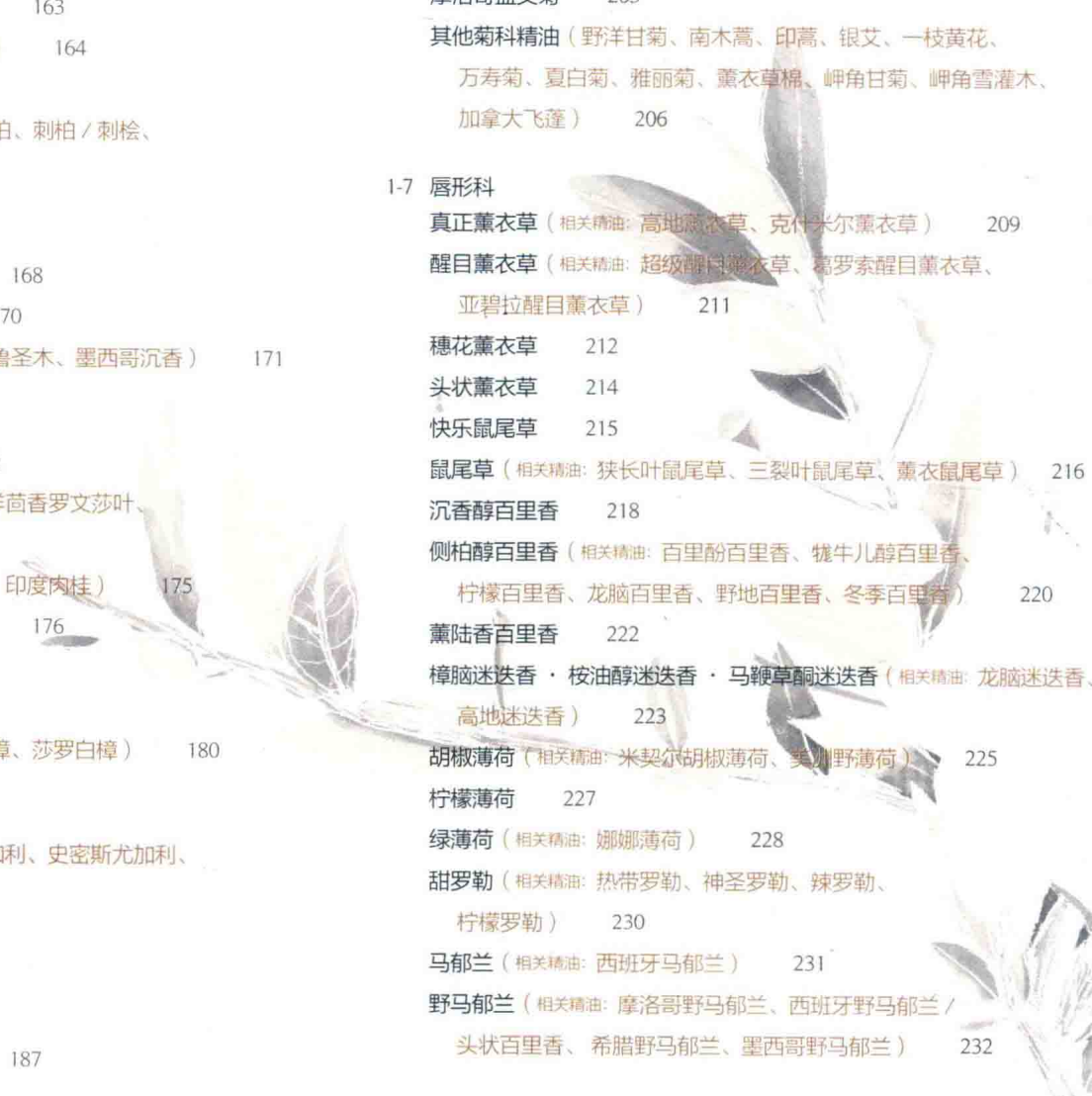
- 绿花白千层 (相关精油: 白千层) 188
- 松红梅 (相关精油: 卡奴卡) 190
- 香桃木 (相关精油: 柠檬香桃木) 191
- 丁香花苞 (相关精油: 多香果、香叶多香果) 193
- 其他桃金娘科精油 (柠檬细籽、芳枸叶、昆士亚) 194

1-6 菊科

- 西洋蓍草 195
- 龙艾 196
- 艾草 (相关精油: 苦艾) 198
- 意大利永久花 (相关精油: 头状永久花、苞叶永久花) 199
- 土木香 (相关精油: 大花土木香) 201
- 德国洋甘菊 202
- 罗马洋甘菊 204
- 摩洛哥蓝艾菊 205
- 其他菊科精油 (野洋甘菊、南木蒿、印蒿、银艾、一枝黄花、万寿菊、夏白菊、雅丽菊、薰衣草棉、岬角甘菊、岬角雪灌木、加拿大飞蓬) 206

1-7 唇形科

- 真正薰衣草 (相关精油: 高地薰衣草、克什米尔薰衣草) 209
- 醒目薰衣草 (相关精油: 超级醇白薰衣草、葛罗素醒目薰衣草、亚碧拉醒目薰衣草) 211
- 穗花薰衣草 212
- 头状薰衣草 214
- 快乐鼠尾草 215
- 鼠尾草 (相关精油: 狭长叶鼠尾草、三裂叶鼠尾草、薰衣草鼠尾草) 216
- 沉香醇百里香 218
- 侧柏醇百里香 (相关精油: 百里酚百里香、牻牛儿醇百里香、柠檬百里香、龙脑百里香、野地百里香、冬季百里香) 220
- 薰陆香百里香 222
- 樟脑迷迭香 · 桉油醇迷迭香 · 马鞭草酮迷迭香 (相关精油: 龙脑迷迭香、高地迷迭香) 223
- 胡椒薄荷 (相关精油: 米契尔胡椒薄荷、美洲野薄荷) 225
- 柠檬薄荷 227
- 绿薄荷 (相关精油: 娜娜薄荷) 228
- 甜罗勒 (相关精油: 热带罗勒、神圣罗勒、辣罗勒、柠檬罗勒) 230
- 马郁兰 (相关精油: 西班牙马郁兰) 231
- 野马郁兰 (相关精油: 摩洛哥野马郁兰、西班牙野马郁兰 / 头状百里香、希腊野马郁兰、墨西哥野马郁兰) 232



- 牛膝草 (相关精油: 高地牛膝草) 234
- 香蜂草 236
- 广藿香 (相关精油: 左手香、藿香) 237
- 其他唇形科精油 (冬季香薄荷、希腊香薄荷、岩爱草) 239
- 1-8 伞形科
- 欧白芷根 (相关精油: 印度白芷、中国当归) 240
- 茴香 (相关精油: 洋茴香、八角茴香) 242
- 小茴香 (相关精油: 黑种草) 244
- 芹菜 (相关精油: 水芹) 245
- 芫荽 247
- 胡萝卜籽 249
- 莳萝 250
- 圆叶当归 252
- 其他伞形科精油 (阿密茴、藏茴香、印度藏茴香、海茴香、白松香、欧芹) 253
- 1-9 芸香科
- 苦橙 (相关精油: 甜橙) 255
- 橙花 256
- 苦橙叶 258
- 红桔 259
- 桔叶 260
- 葡萄柚 261
- 佛手柑 (相关精油: FCF 佛手柑、佛手柑叶) 263
- 莱姆 264
- 柠檬 (相关精油: 柠檬叶) 265
- 其他芸香科精油 (日本柚、泰国青柠、克莱蒙橙、咖喱叶、卡塔菲、开普梅、圆叶布枯、竹叶花椒、印度花椒) 267
- 1-10 豆科
- 零陵香豆 269
- 银合欢 270
- 古巴香脂 272
- 其他豆科精油 (鹰爪豆、秘鲁香脂、香脂果豆木) 273
- 1-11 禾本科
- 柠檬香茅 (相关精油: 爪哇香茅) 274
- 玫瑰草 (相关精油: 蜂香薄荷) 276
- 岩兰草 277
- 1-12 姜科
- 姜 (相关精油: 大高良姜、泰国蔘姜) 279
- 豆蔻 281
- 姜黄 282
- 1-13 马鞭草科
- 柠檬马鞭草 (相关精油: 爪哇马鞭草) 284
- 贞节树 286
- 其他马鞭草科精油 (马缨丹) 287
- 1-14 杜鹃花科
- 芳香白珠 (相关精油: 黄桉) 288
- 髯花杜鹃 (相关精油: 杜鹃花原精) 289
- 其他杜鹃花科精油 (格陵兰喇叭茶) 291
- 1-15 败酱草科
- 穗甘松 (相关精油: 甘松) 292
- 缬草 (相关精油: 印度缬草) 293
- 1-16 牻牛儿科
- 波旁天竺葵 (相关精油: 玫瑰天竺葵) 295
- 大根老鹳草 296
- 1-17 花香类
- 大马士革玫瑰 (相关精油: 摩洛哥玫瑰、白玫瑰) 298
- 阿拉伯茉莉 (相关精油: 摩洛哥茉莉、印度茉莉) 300
- 黄玉兰 (相关精油: 白玉兰) 302
- 晚香玉 303
- 依兰 304
- 紫罗兰 306
- 香草 307
- 其他花香类精油 (桂花、红花缬梔、水仙、鸢尾草、粉红莲花、波罗尼花) 308
- 1-18 其他
- 安息香 310
- 岩玫瑰 311
- 肉豆蔻 313
- 黑胡椒 (相关精油: 巴西胡椒、加州胡椒) 314
- 檀香 (相关精油: 澳洲檀香、阿米香树) 316
- 其他精油 (薰陆香、蛇麻草、莎草、菖蒲、苏合香、圣檀木、古芸香脂、香脂杨) 317

Chapter 2

纯露指南 320

2-1 大马士革玫瑰 322

2-2 橙花 323

2-3 香蜂草 324

2-4 矢车菊 325

2-5 罗马洋甘菊 326

2-6 杜松 327

2-7 金缕梅 329

2-8 意大利永久花 330

2-9 鼠尾草

(相关纯露: 快乐鼠尾草) 331

2-10 真正薰衣草 332

2-11 岩玫瑰 333

2-12 德国洋甘菊 335

2-13 月桂 336

2-14 香桃木 337

2-15 马郁兰

(相关纯露: 野马郁兰) 338

2-16 马鞭草酮迷迭香·樟脑迷迭香·桉油醇迷迭香 339

2-17 胡椒薄荷 340

2-18 檀香 342

2-19 茴香 343

2-20 欧洲赤松 344

Chapter 3

植物油指南 345

3-1 南瓜籽油 346

3-2 大麻籽油 347

3-3 橄榄油 348

3-4 向日葵油 350

3-5 椰子油 351

3-6 月见草油 352

3-7 大豆油 353

3-8 沙棘油 354

3-9 芝麻油 356

3-10 黑种草油 357

3-11 山金车浸泡油 358

3-12 圣约翰草浸泡油 359

3-13 金盏菊浸泡油 360

3-14 琼崖海棠油 361

3-15 雪亚脂 362

3-16 荷荷芭油 364

3-17 甜杏仁油 365

3-18 昆士兰坚果油 366

3-19 鳄梨油 367

3-20 榛果油 368

3-21 其他植物油 369

Chapter 1

神经&免疫系统 376

1-1 头痛 378

1-2 偏头痛 378

1-3 慢性疲劳症候群 379

1-4 忧郁/躁郁症 380

1-5 胸闷心悸 381

1-6 失眠 382

1-7 多动/自闭 383

1-8 带状疱疹 384

1-9 口唇疱疹 385

1-10 长期压力衍生症 386

1-11 僵直性脊椎炎 387

1-12 红斑性狼疮 388

Chapter 2

呼吸系统 390

2-1 感冒(伤风) 392

2-2 流行性感冒 392

2-3 夏季暑湿型感冒 393

2-4 中暑 394

2-5 咳嗽/祛痰 395

2-6 喉咙痛/咽喉炎 396

2-7 中耳炎 396

2-8 支气管炎/肺炎 397

2-9 鼻过敏 398

2-10 鼻窦炎 399

Chapter 3

消化系统 400

3-1 口腔保健 402

3-2 嘴破/口腔溃疡 402

3-3 胀气 403

3-4 胃溃疡 404

3-5 胃食道逆流 405

3-6 暴饮暴食 405

3-7 肠胃炎 406

3-8 腹泻 407

常见身心问题芳疗处方笺

- 3-9 便秘 407
- 3-10 糖尿病 408
- 3-11 肝脏养护 409
- 3-12 晕车 / 呕吐 411

Chapter 4

肌肉 & 骨骼系统 412

- 4-1 落枕 414
- 4-2 扭伤 414
- 4-3 挫伤 415
- 4-4 肌肉酸痛 416
- 4-5 抽筋 416
- 4-6 肌筋膜炎 417
- 4-7 腕隧道症候群 / 妈妈手 418
- 4-8 痛风 418
- 4-9 退化性关节炎 419
- 4-10 类风湿性关节炎 420

Chapter 5

循环系统 422

- 5-1 静脉曲张 / 痔疮 424
- 5-2 腿部浮肿 / 水肿 424
- 5-3 手脚冰冷 425
- 5-4 高血压 426
- 5-5 低血压 427
- 5-6 术后淋巴肿 / 水肿 427

Chapter 6

生殖 & 泌尿系统 429

- 6-1 外阴部瘙痒 / 发炎 430
- 6-2 经前症候群 430
- 6-3 经期异常 431
- 6-4 子宫内膜异位 / 痛经 432
- 6-5 子宫肌瘤 / 卵巢囊肿 433
- 6-6 更年期症候群 433
- 6-7 不孕 434
- 6-8 雄激素过盛 435
- 6-9 女性紧实保养 436
- 6-10 男性萎靡保养 437
- 6-11 性病预防 437

- 6-12 膀胱炎 438
- 6-13 肾脏养护 438

Chapter 7

皮肤系统 440

- 7-1 蚊虫叮咬 442
- 7-2 擦伤 / 开放性伤口 442
- 7-3 烧烫伤 443
- 7-4 接触性皮炎 / 过敏 444
- 7-5 异位性皮炎 / 湿疹 444
- 7-6 富贵手 445
- 7-7 脂漏性皮炎 / 头皮屑 446
- 7-8 细菌感染 / 蜂窝性组织炎 446
- 7-9 霉菌感染 / 香港脚 447
- 7-10 病毒感染 / 疣 448
- 7-11 牛皮癣 448

Chapter 8

孕期 / 婴幼儿 450

- 8-1 妊娠纹 / 肥胖纹 452
- 8-2 孕吐 453
- 8-3 下肢水肿 453
- 8-4 腰酸背痛 454
- 8-5 分娩前的准备 455
- 8-6 产后保养 456
- 8-7 尿布疹 457
- 8-8 小儿发烧 457
- 8-9 小儿感冒 459

Chapter 9

美容 460

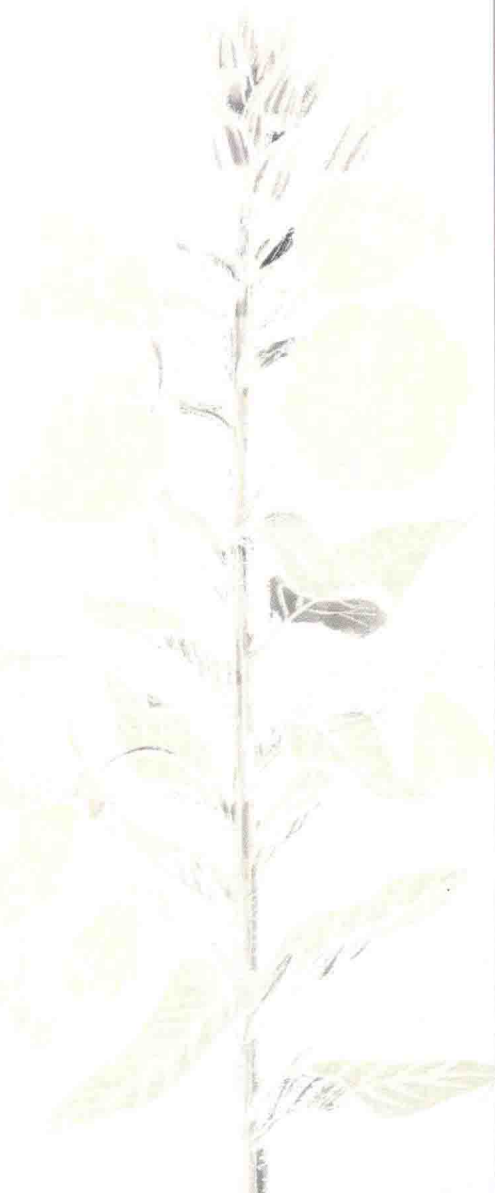
- 9-1 青春痘 / 粉刺 462
- 9-2 收敛 / 缩毛孔 462
- 9-3 淡化疤痕 463
- 9-4 美白 / 淡斑 464
- 9-5 保湿 465
- 9-6 控油 466
- 9-7 除皱 467
- 9-8 消脂 / 减肥 468
- 9-9 橘皮组织 469

- 9-10 多汗症 469
- 9-11 秃头 470
- 9-12 护发 / 护甲 471

Chapter 10

其他 472

- 10-1 注意力涣散 474
- 10-2 恐惧 474
- 10-3 心神不定 475
- 10-4 失智 476
- 10-5 银发族心灵保健 477
- 10-6 临终关怀 477
- 10-7 居家清洁 478
- 10-8 空间净化 479





THE
ENCYCLOPEDIA

芳疗实证
全书

OF
AROMATHERAPY

图书在版编目(CIP)数据

芳疗实证全书 / 温佑君, 肯园芳疗师团队著. -- 北京: 中信出版社, 2016.10
ISBN 978-7-5086-5993-0

I. ①芳… II. ①温… ②肯… III. ①香精油-疗法
IV. ①R459.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第161007号

芳疗实证全书

著者: 温佑君、肯园芳疗师团队
王珮儒、许丽香、杨涵云、吴采鸿、张锡宗、陈玲萱、
赵淑暖、黄立文、黄虹霖、彭彦文、谢雨青(依姓氏笔画顺序排列)

策划推广: 中信出版社(China CITIC Press)
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: 北京盛通印刷股份有限公司

策划出品: 中信·大方 特约策划: 韩嵩龄 协力策划: 侯圣欣
策划编辑: 张天宁、罗雪澂 责任编辑: 罗雪澂 营销编辑: 韩笑
责任印制: 刘新蓉 装帧设计: 谢肇卉

开本: 889mm×1194mm 1/16 印张: 30 字数: 672千字

版次: 2016年10月第1版 印次: 2016年10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 978-7-5086-5993-0

定价: 260.00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

作者简介

温佑君

亚洲重量级芳疗专家，从她身上能发现的宝藏，不仅止于芳香疗法。东吴大学社会系、英国肯特大学哲学所、英国伦敦芳香疗法学校毕业，现为肯园负责人。勇于想象更积极开创，在台湾拓展出一条独树一帜的香气之路，期许香气能成为一种文化与美善的生活风格。著有芳香疗法专书《精油图鉴：150种全球最佳芳疗精油图解指南》《香气与空间》《植物人格全书》，和以美容探索自我的《芳疗私塾×BEAUTY》、散文集《温式效应》、亲密关系指南《性·爱的九种香气》等。其中《温式效应》一书更入围金鼎奖，被南方朔誉为开启近代“香气书写”或“嗅觉书写”的新形态创作。

肯园

由温佑君老师成立于1998年，开创 ANIUS 精油品牌、SPA 疗程空间“嗅觉戏体”、教学推广的“香气私塾”，以及复合式香气概念体验空间“小聚场”，并规划国内外香气之旅，除了让人们认识芳香疗法科学与医学疗效的一面之外，更带领大家亲身体验流动于世界的气味飨宴。肯园是一座实验林，希望能实验出一种生活态度，增进对自身以及对世界的敏感度和理解力，借由香气让世界更美好。

致 简体中文版读者

《芳疗实证全书》简体中文版终于面世，很高兴能把这本众志成城的心血结晶献给广大中文地区的读者。从去年 11 月繁体版出版至今，我们陆续收到许多读者的支持与指教，因此在筹划简体中文版的这半年内，我们也持续增修，尽力让每次所呈现的，都是当下最新、最正确、最符合读者需求的内容。

再次感谢为本书做出贡献的每一位作者与同事，以及中信出版社的信任与付出。我们衷心期盼，《芳疗实证全书》除了可以让中文世界的芳疗读者们自我充实精进、享受自学的乐趣之外，当面临身心或外在的难题、困顿与匮乏时，书中的知识与工具，可以转化为希望与力量，陪伴大家继续前进。

温佑君
肯园香气私塾负责人
2016 年 7 月

自学成为芳疗师

常常有学生表示，非常希望能参加某些芳疗讲座，但就是抽不出时间。也有不少人反映，很想报名某些芳疗课程，不过负担不了那个学费。学芳疗真的很贵吗？一定会耗掉大把时间吗？其实各式各样的学习，从音乐到语文，总有人因为时间和金钱的因素打退堂鼓。然而，还是有人锲而不舍，凭着自修的方式，一步步走进满心向往的世界。这本《芳疗实证全书》，特别适合那样的读者。

既然是写给读者自修的，这本书尽可能朝教科书、参考书的方向编排。肯园前后动员了十几位资深芳疗师，各自从擅长的领域，整合不同学派的论述以及个人多年的心得。教科书给的是硬知识，目的不在于增加生活情趣，也不能充当精油的消费指南。所以，和现在市面上流行的芳疗书比起来，《芳疗实证全书》读来并不轻松。但对有相当自我期许的读者来说，硬里子风格应该更教人安心。

即使如此，如果读者感觉枯燥而读不下去，反而成了自学的阻力。所以这本书大量运用了一目了然的图表、色彩丰富的插画，以及生动有趣的比喻，像是“单萜烯是精油化学中最常见的基本成分，分子小，你可以用两匹马的战车来想象这个芳香分子，是有速度感的讯息传递尖兵”，绝对能帮读者弄懂并充分吸收历史、化学方面的知识，甚至激发更多的研究兴趣。

本书的第二篇依植物科属介绍了 100 种常用单方精油、20 种纯露与 20 种植物油。特别的是，在那以外还收录了一些新兴与罕见的品种。比方说对更年期很重要的卡塔菲，和细菌病毒比赛屡屡获胜的灌篮高手芳枸叶，以及近年风行欧美的奥

米茄 3 (Omega-3) 生力军印加果油和“超级食物”奇亚籽油，提供了当前中文芳疗书里最齐备也最更新的数据库。

第三篇《常见身心问题芳疗处方笺》，大概是最能展现肯园实力的章节。由于同时运营学校（香气私塾）、疗程中心（嗅觉戏体）、精油专卖店（小聚场和肯购网），并累积了十本以上的专业出版品，肯园在芳香疗法的理论和实务上，都有非常丰富的经验。在这本书中，肯园的芳疗师把临床观察汇整出来，不同于引用西方文献或个别作者的一家之言，第三篇可说是一个芳疗社群的智慧结晶。

选油的广度与深度，也是本书众多配方的特色。寻常的芳疗书因为迁就初学者的程度，倾向于缩小用油类别，选项也不脱一般店铺有售的品种。但在这本书里，你会看到史泰格尤加利、卡奴卡、粉红莲花、加拿大铁杉、香脂果豆木等等所谓非常用精油，被灵活应用在各种问题上。这是因为，教科书本来就该给予比较全面的说明和示范，另一方面，教科书也肩负拓展学生视野的使命。

所以，读者可以放心的是，你买到的不是一本综合剪贴簿。这本书的讯息量虽然很大，但每个条目的内容都经过翔实的考据，并融入作者群亲身体会。而且，经过完整的调查与比较，我们努力与同领域的书籍作出区隔，希望提供兼具普遍性与原创性的数据。无论先前书架上已经摆放多少本芳疗书，喜爱芳疗的读者试读以后，一定会想再腾出一个位子来给《芳疗实证全书》。

虽说是为自学者量身定做的大百科，《芳疗实证全书》也适合拿来当作不同课程的补充教材或是

参考书。对于浸淫芳疗多年的读者，本书仍会带给他们温故知新的喜悦。像我这种有字典癖的读者，不管从哪一页翻起，都能津津有味地读下去。因为采用档案式编排，无论要检阅任何主题，都很快便利。国外虽然早已有类似内容的书籍出版，但就编排的角度来看，本书的读者友善度还是略胜一筹。

这本工具书花了肯园五年的光阴才完成。我们从 2010 年底开始策划，2011 年初由不同的芳疗讲师接棒撰稿，到 2012 年中完成初稿。然后 2013 年全部花在植物图的绘制、调色、确认细节特征上面。2014 年到 2015 年间，出版社反复试排、讨论和规划出版方向，我们这边也陆续增修补订，加上最新信息。现在终于可以和广大的读者见面了，必须感谢的人包括——

每一位撰稿和校稿的肯园讲师。他们都是可以独立出书的作者，也都是独当一面的芳疗师和讲师。作者群慷慨贡献个人的才华和心血，共同打造这座知识的塔楼，就像复方精油，既保有自己的个性，又融合出更强大的香氛和疗效。我们也要感谢参与执行事务的所有同事，耐心绘图的壁卉，以及敢于投资这种非通俗书刊的野人出版社。希望这本书能满足读者精进的需求，也祝福读者从中享受自学的乐趣。

温佑君

肯园香气私塾负责人

2015 年 10 月