



THE  
ENCYCLOPEDIA

# 芳療實證

OF

AROMATHERAPY

# 全書

的成為  
必專  
備業  
聖芳  
經療  
師

從從  
科分  
學子  
到到  
身精  
心油  
靈

溫佑君

肯園芳療師團隊

◆ 著 ◆





## 亞洲重量級芳療專家溫佑君率肯園團隊 全新推出專業終極指南

芳療科學完整理論 × 精油植物能量詳解 × 全方位生活應用指南

### ★ 獨家收錄新發現植物精油 20 多種 ★



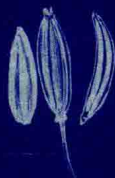
#### 史上最完整植物精油指南

250 種單方精油 + 20 種純露 + 20 種植物油詳解，其中還包括最新發現的精油 20 多種！



#### 超過百種身心問題芳療處方箋

以身體症狀系統性地分類，方便檢索，且還有美容專題與其他生活相關芳療處方，是本居家必備的健康指南！



#### 最豐富的芳療基礎理論

從芳療歷史、植物精油的成因、精油的萃取方法、精油在人體的作用方式，到精油的藥學屬性和安全性等，更有一般芳療書欠缺的完整植物科屬與化學分子解說。



#### 精美手繪插畫詳圖解

搭配深入淺出的文字，讓讀者輕鬆進入芳香療法的世界！

全書分成三大篇，從基礎的芳療理論、單方植物精油的介紹到最實際的生活應用處方等，一應俱全。然而，專業的內容讀來卻不艱澀，作者以淺顯易懂的方式切入，即使複雜難記的植物科屬或化學分子，都能藉由活潑的比擬，輕鬆轉化成腦裡的活知識！不論是芳療新手或老手，只要翻開這本書，相信都能得到滿滿的收穫！

THE  
ENCYCLOPEDIA

# 芳療實證



AROMATHERAPY

# 全書

# 芳療實證全書

從分子到精油、從科學到身心靈，成為專業芳療師的必備聖經

作者 溫佑君 / 肯園芳療師團隊

王珮儒、吳采鴻、陳玲萱、許麗香、張錫宗、彭彥文、

黃立文、黃虹霖、楊涵雲、趙淑暖、謝雨青（依姓名筆劃順序排列）

企畫協力 侯聖欣、羅紆筠

總編輯 張瑩瑩

副總編輯 蔡麗真

責任編輯 林毓茹

插畫 謝璧卉

美術設計 謝璧卉

行銷企畫 林麗紅

印務主任 黃禮賢

社長 郭重興

發行人兼  
出版總監 曾太福

出版 野人文化股份有限公司

發行 遠足文化事業股份有限公司

地址：23141 新北市新店區民權路 108-2 號 9 樓

電話：(02) 2218-1417 傳真：(02) 8667-1065

電子信箱：service@bookrep.com.tw

網址：www.bookrep.com.tw

郵撥帳號：19504465 遠足文化事業股份有限公司

客服專線：0800-221-029

法律顧問 華洋法律事務所 蘇文生律師

印製 凱林彩印股份有限公司

初版首刷 2015 年 11 月

初版四刷 2016 年 01 月

定價 1500 元

ISBN 978-986-384-071-8

有著作權·侵害必究

歡迎團體訂購，另有優惠，請洽業務部 (02) 22181417 分機 1124、1126

## 國家圖書館出版品預行編目資料

芳療實證全書：從分子到精油、從科學到身心靈，  
成為專業芳療師的必備聖經 / 溫佑君、肯園芳療師團隊 著。

— 初版。— 新北市：野人文化出版：

遠足文化發行，2015.11

472 面；21×28 公分。— (taste: 7)

ISBN 978-986-384-071-8 (精裝)

1. 芳香療法 2. 香精油

418.995

104011027

本書線上讀者回函



# PART I 芳香療法的基礎理論

Chapter 1 芳香療法的歷史 9	Chapter 5 精油的兩把鑰匙之二：化學分子	
Chapter 2 精油的形成 15	5-1 單萜烯類 47	5-6 倍半萜酮類 71
2-1 精油從何而來？ 16	檸檬烯 48	素馨酮 72
2-2 植物為何要製造精油？ 17	松油萜 48	大馬士革酮 72
2-3 精油藏在何處？ 18	水茴香萜 49	紫羅蘭酮 73
Chapter 3 精油的萃取 21	對繖花烴 50	印蒿酮 73
3-1 壓榨法 22	月桂烯 50	大西洋酮 74
海綿吸取法 22	樟烯 50	纈草酮 74
碗刺法 22	檜烯 51	【附錄】雙酮&三酮 74
遠心分離法 22	萜品烯 51	5-7 醛類 76
經濟法 - 果汁副產品 22	羅勒烯 51	脂肪族醛 77
3-2 蒸餾法 23	δ3- 萜烯 51	洋茴香醛 77
蒸氣蒸餾法 23	5-2 倍半萜烯類 52	肉桂醛 78
水蒸餾法 23	丁香油烴 53	苯甲醛 78
循環水蒸餾法 (迴圈式) 24	母菊天藍烴 53	小茴香醛 79
滲透蒸餾法 24	金合歡烯 54	香草醛 79
印度 ATTAR 蒸餾法 24	沒藥烯 54	檸檬醛 80
3-3 脂吸法 25	大根老鸛草烯 55	香茅醛 81
3-4 溶劑萃取法 25	香樹烯 56	纈草醛 81
3-5 超臨界二氧化碳萃取法 26	蛇床烯 56	金合歡醛 81
3-6 超音波萃取法 26	古芸烯 56	中國橘醛 81
Chapter 4 精油的兩把鑰匙之一：植物科屬 27	5-3 單萜醇類 57	5-8 酯類 82
4-1 松科 30	沉香醇 58	歐白芷酸異丁酯 83
4-2 柏科 31	萜品烯-4-醇 58	乙酸沉香酯 83
4-3 橄欖科 32	牻牛兒醇 59	乙酸龍腦酯 84
4-4 樟科 33	& 橙花醇 59	乙酸牻牛兒酯 84
4-5 桃金娘科 34	薄荷腦 59	乙酸橙花酯 85
4-6 菊科 35	龍腦 60	乙酸萜品酯 85
4-7 唇形科 36	α- 萜品醇 60	5-9 苯基酯類 86
4-8 繖形科 37	香茅醇 60	苯甲酸苄酯 87
4-9 芸香科 38	5-4 倍半萜醇類 61	肉桂酸甲酯 87
4-10 豆科 39	金合歡醇 62	水楊酸甲酯 88
4-11 禾本科 40	橙花叔醇 62	鄰氨基苯甲酸甲酯 88
4-12 薑科 41	岩蘭草醇 62	乙酸苄酯 89
4-13 馬鞭草科 42	廣藿香醇 63	5-10 內酯類 90
4-14 杜鵑花科 43	檀香醇 63	土木香內酯 91
4-15 敗醬草科 44	桉葉醇 64	堆心菊素 92
	【附錄】雙萜醇 64	薔草素 92
	5-5 單萜酮類 66	香豆素 93
	側柏酮 67	繖形酮 93
	樟腦 67	莨菪素 94
	松樟酮 68	七葉樹素 94
	香芹酮 68	萊姆素 94
	馬鞭草酮 69	香柑油內酯 95
	薄荷酮 70	/ 佛手柑內酯
	胡薄荷酮 70	佛手柑素 95
		瑟丹內酯 96
		藜本內酯 96
		貓薄荷內酯 96
		5-11 酚類 Phenol 97
		百里酚 98
		香荊芥酚 98
		丁香酚 99
		5-12 醚類 100
		橈香脂醚 101
		細辛醚 102
		黃樟素 102
		肉豆蔻醚 103
		芹菜醚 104
		洋茴香腦 104
		甲基萘葉酚 104
		甲基醚丁香酚 104
		桉油醇 105
		沉香醇氧化物 106
		玫瑰氧化物 106



## Chapter 6

### 精油在人體的旅程 109

- 6-1 精油在人體內的路徑 110
- 6-2 精油離開身體的途徑 111

## Chapter 7

### 精油的藥學屬性 113

- 7-1 止痛 114
- 7-2 消炎、退燒 114
- 7-3 抗菌 115
- 7-4 抗凝血 115
- 7-5 去瘀、消血腫 116
- 7-6 促進傷口癒合 116
- 7-7 養肝 116
- 7-8 利尿 117
- 7-9 消除黏液 117
- 7-10 抗腫瘤 117
- 7-11 心臟血管養護 118
- 7-12 鎮靜、助眠 118
- 7-13 興奮提神 119
- 7-14 促進消化 119
- 7-15 去脹氣 119
- 7-16 調節內分泌 120
- 7-17 催情 120
- 7-18 節育 120

## Chapter 8

### 精油的安全性 121

- 8-1 口服毒性 122
- 8-2 肝毒性 123
- 8-3 神經毒性 124
- 8-4 致癌性 126
- 8-5 肌膚刺激性 127
- 8-6 特殊時期或病症 129

COLUMN 1 脈輪 108

COLUMN 2 香氣的世界&調香原則 112

## Chapter 9

### 精油的基本應用 131

- 9-1 經皮膚吸收 132
  - 按摩 132
  - 精油敷包 132
  - 塗抹 132
- 9-2 經黏膜吸收 133
  - 擴香吸聞 133
  - 全身浴 135
  - 局部浸浴 135
  - 陰道塞劑 136
  - 肛門塞劑 136
- 9-3 經腸胃吸收 136
  - 直接口服 136
  - 膠囊口服 136
  - 錠片口服 136

## Chapter 10

### 純露概論 137

- 10-1 什麼是純露？ 138
- 10-2 純露的功效 139
- 10-3 純露的使用方式 139

## Chapter 11

### 植物油概論 141

- 11-1 好油？壞油？ 142
- 11-2 認識脂肪酸 143
- 11-3 脂肪伴隨物 144
- 11-4 如何挑選好的植物油？ 144



# PART II 精油 · 純露 · 植物油指南

## Chapter 1

### 單方精油指南 147

#### 1-1 松科 148

- 歐洲赤松 (相關精油: 黑松、白松) 148
- 歐洲冷杉 149
- 膠冷杉 (相關精油: 西伯利亞冷杉、喜馬拉雅冷杉、巨冷杉、高貴冷杉、落磯山冷杉) 151
- 黑雲杉 (相關精油: 紅雲杉、白雲杉、藍雲杉) 153
- 大西洋雪松 (相關精油: 喜馬拉雅雪松、維吉尼亞雪松) 154
- 濱海松 156
- 其他松科精油 (道格拉斯杉、落葉松、加拿大鐵杉、矽卡雲杉、挪威雲杉、塞浦路斯松) 157

#### 1-2 柏科 159

- 絲柏 (相關精油: 澳洲藍絲柏) 159
- 杜松漿果 (相關精油: 高地杜松) 160
- 檜木 162
- 其他柏科精油 (暹羅木 / 福建柏、刺柏 / 刺檜、腓尼基柏、側柏) 163

#### 1-3 橄欖科 164

- 乳香 (相關精油: 印度乳香) 164
- 沒藥 (相關精油: 紅沒藥) 166
- 其他橄欖科精油 (橢香脂、祕魯聖木、墨西哥沉香) 167

#### 1-4 樟科 168

- 芳樟 (相關精油: 樟樹) 168
- 桉油樟 / 羅文莎葉 (相關精油: 洋茴香羅文莎葉、芳香羅文莎葉) 169
- 錫蘭肉桂 (相關精油: 中國肉桂、印度肉桂) 171
- 月桂 (相關精油: 西印度月桂) 173
- 花梨木 174
- 山雞椒 175
- 其他樟科精油 (蘇剛達 / 灰葉樟、莎羅白樟) 176

#### 1-5 桃金娘科 177

- 藍膠尤加利 (相關精油: 澳洲尤加利、史密斯尤加利、史泰格尤加利) 177
- 薄荷尤加利 179
- 多苞葉尤加利 180
- 檸檬尤加利 182
- 茶樹 (相關精油: 沼澤茶樹) 183
- 綠花白千層 (相關精油: 白千層) 184
- 松紅梅 (相關精油: 卡奴卡) 186
- 香桃木 (相關精油: 檸檬香桃木) 187
- 丁香花苞 (相關精油: 多香果、香葉多香果) 189

其他桃金娘科精油 (檸檬細籽、芳枸葉、昆士亞) 190

#### 1-6 菊科 191

- 西洋蒼草 191
- 龍艾 192
- 艾草 (相關精油: 苦艾) 193
- 義大利永久花 (相關精油: 頭狀永久花、苞葉永久花) 195
- 土木香 (相關精油: 大花土木香) 197
- 德國洋甘菊 198
- 羅馬洋甘菊 199
- 摩洛哥藍艾菊 201
- 其他菊科精油 (野洋甘菊、南木蒿、印蒿、銀艾、一枝黃花、萬壽菊、夏白菊、雅麗菊、薰衣草棉、岬角甘菊、岬角雪灌木、加拿大飛蓬) 202

#### 1-7 唇形科 205

- 真正薰衣草 (相關精油: 高地薰衣草、喀什米爾薰衣草) 205
- 醒目薰衣草 (相關精油: 超級醒目薰衣草、葛羅索醒目薰衣草、亞碧拉醒目薰衣草) 207
- 穗花薰衣草 208
- 頭狀薰衣草 209
- 快樂鼠尾草 211
- 鼠尾草 (相關精油: 狹葉鼠尾草、三裂葉鼠尾草、薰衣草鼠尾草) 212
- 沉香醇百里香 214
- 側柏醇百里香 (相關精油: 百里酚百里香、牻牛兒醇百里香、檸檬百里香、龍腦百里香、野地百里香、冬季百里香) 216
- 熏陸香百里香 218
- 樟腦迷迭香 · 桉油醇迷迭香 · 馬鞭草酮迷迭香 (相關精油: 龍腦迷迭香、高地迷迭香) 219
- 胡椒薄荷 (相關精油: 米契爾胡椒薄荷、美洲野薄荷) 222
- 檸檬薄荷 223
- 綠薄荷 (相關精油: 娜娜薄荷) 224
- 甜羅勒 (相關精油: 熱帶羅勒、神聖羅勒、辣羅勒、檸檬羅勒) 226
- 馬鬱蘭 (相關精油: 西班牙馬鬱蘭) 227
- 野馬鬱蘭 (相關精油: 摩洛哥野馬鬱蘭、西班牙野馬鬱蘭 / 頭狀百里香、希臘野馬鬱蘭、墨西哥野馬鬱蘭) 228
- 牛膝草 (相關精油: 高地牛膝草) 230
- 香蜂草 232
- 廣藿香 (相關精油: 左手香、藿香) 233
- 其他唇形科精油 (冬季香薄荷、希臘香薄荷、巖愛草) 234

- 1-8 繖形科 236
- 歐白芷根 ( 相關精油：印度白芷、中國當歸 ) 236
  - 茴香 ( 相關精油：洋茴香、八角茴香 ) 238
  - 小茴香 ( 相關精油：黑種草 ) 240
  - 芹菜 ( 相關精油：水芹 ) 241
  - 芫荽 243
  - 胡蘿蔔籽 244
  - 蒔蘿 246
  - 圓葉當歸 247
  - 其他繖形科精油 ( 阿密茴、藏茴香、印度藏茴香、海茴香、白茴香、白松香、歐芹 ) 248
- 1-9 芸香科 250
- 苦橙 ( 相關精油：甜橙 ) 250
  - 橙花 251
  - 苦橙葉 253
  - 紅桔 254
  - 桔葉 255
  - 葡萄柚 256
  - 佛手柑 ( 相關精油：FCF 佛手柑、佛手柑葉 ) 257
  - 萊姆 258
  - 檸檬 ( 相關精油：檸檬葉 ) 259
  - 其他芸香科精油 ( 日本柚、泰國青檸、克萊蒙橙、咖喱葉、卡塔菲、岬角白梅、圓葉布枯、竹葉花椒、印度花椒 ) 261
- 1-10 豆科 263
- 零陵香豆 263
  - 銀合歡 264
  - 古巴香脂 266
  - 其他豆科精油 ( 鷹爪豆、祕魯香脂、香脂果豆木 ) 267
- 1-11 禾本科 268
- 檸檬香茅 ( 相關精油：爪哇香茅 ) 268
  - 玫瑰草 ( 相關精油：蜂香薄荷 ) 270
  - 岩蘭草 271
- 1-12 薑科 273
- 薑 ( 相關精油：大高良薑、泰國蔘薑 ) 273
  - 豆蔻 275
  - 薑黃 276
- 1-13 馬鞭草科 278
- 檸檬馬鞭草 ( 相關精油：爪哇馬鞭草 ) 278
  - 貞節樹 280
  - 其他馬鞭草科精油 ( 馬纓丹 ) 281
- 1-14 杜鵑花科 282
- 芳香白珠 ( 相關精油：黃樟 ) 282
  - 鬍花杜鵑 ( 相關精油：杜鵑花原精 ) 283
  - 其他杜鵑花科精油 ( 格陵蘭喇叭茶 ) 285

- 1-15 敗醬草科 286
- 穗甘松 ( 相關精油：中國甘松 ) 286
  - 纈草 ( 相關精油：印度纈草 ) 287
- 1-16 牻牛兒科 289
- 波旁天竺葵 ( 相關精油：玫瑰天竺葵 ) 289
  - 大根老鶴草 290
- 1-17 花香類 292
- 大馬士革玫瑰 ( 相關精油：保加利亞玫瑰、土耳其玫瑰、波斯玫瑰、摩洛哥玫瑰、白玫瑰 ) 292
  - 阿拉伯茉莉 ( 相關精油：摩洛哥茉莉、印度茉莉 ) 294
  - 黃玉蘭 ( 相關精油：白玉蘭 ) 296
  - 晚香玉 297
  - 依蘭 298
  - 紫羅蘭 300
  - 香草 301
  - 其他花香類精油 ( 桂花、紅花緬梔、水仙、鳶尾草、粉紅蓮花、波羅尼花 ) 302
- 1-18 其他 304
- 安息香 304
  - 岩玫瑰 305
  - 肉豆蔻 306
  - 黑胡椒 ( 相關精油：巴西胡椒、加州胡椒 ) 308
  - 檀香 ( 相關精油：澳洲檀香、阿米香樹 ) 309
  - 其他精油 ( 熏陸香、蛇麻草、莎草、菖蒲、蘇合香、聖檀木、古芸香脂、香脂楊 ) 311

## Chapter 2 純露指南 313

- 2-1 大馬士革玫瑰 314
- 2-2 橙花 315
- 2-3 香蜂草 316
- 2-4 矢車菊 317
- 2-5 羅馬洋甘菊 318
- 2-6 杜松 319
- 2-7 金縷梅 320
- 2-8 義大利永久花 321
- 2-9 鼠尾草 ( 相關純露：快樂鼠尾草 ) 322
- 2-10 真正薰衣草 323
- 2-11 岩玫瑰 324
- 2-12 德國洋甘菊 325
- 2-13 月桂 326
- 2-14 香桃木 327
- 2-15 馬鬱蘭 ( 相關純露：野馬鬱蘭 ) 328
- 2-16 馬鞭草酮迷迭香·樟腦迷迭香·桉油醇迷迭香 329
- 2-17 胡椒薄荷 330
- 2-18 檀香 331
- 2-19 茴香 332
- 2-20 歐洲赤松 333

## Chapter 3 植物油指南 335

- 3-1 南瓜籽油 336
- 3-2 大麻籽油 337
- 3-3 橄欖油 338
- 3-4 向日葵油 339
- 3-5 椰子油 340
- 3-6 月見草油 341
- 3-7 大豆油 342
- 3-8 沙棘油 343
- 3-9 芝麻油 344
- 3-10 黑種草油 345
- 3-11 山金車浸泡油 346
- 3-12 聖約翰草浸泡油 348
- 3-13 金盞菊浸泡油 349
- 3-14 瓊崖海棠油 350
- 3-15 雪亞脂 351
- 3-16 荷荷芭油 352
- 3-17 甜杏仁油 353
- 3-18 昆士蘭堅果油 354
- 3-19 鱧梨油 355
- 3-20 榛果油 356
- 3-21 其他植物油 357





# PART III 常見身心問題芳療處方箋

## Chapter 1

### 神經&免疫系統 365

- 1-1 頭痛 366
- 1-2 偏頭痛 367
- 1-3 慢性疲勞症候群 367
- 1-4 憂鬱 / 躁鬱症 368
- 1-5 胸悶心悸 370
- 1-6 失眠 370
- 1-7 過動 / 自閉 372
- 1-8 帶狀皰疹 373
- 1-9 口脣皰疹 374
- 1-10 長期壓力衍生症 374
- 1-11 僵直性脊椎炎 376
- 1-12 紅斑性狼瘡 377

## Chapter 2

### 呼吸系統 379

- 2-1 感冒 (傷風) 380
- 2-2 流行性感冒 381
- 2-3 夏季暑溼型感冒 382
- 2-4 中暑 382
- 2-5 咳嗽 / 祛痰 383
- 2-6 喉嚨痛 / 咽喉炎 384
- 2-7 中耳炎 385
- 2-8 支氣管炎 / 肺炎 386
- 2-9 鼻過敏 386
- 2-10 鼻竇炎 387

## Chapter 3

### 消化系統 389

- 3-1 口腔保健 390
- 3-2 嘴破 / 口腔潰瘍 391
- 3-3 脹氣 392
- 3-4 胃潰瘍 392
- 3-5 胃食道逆流 393
- 3-6 暴飲暴食 394
- 3-7 腸胃炎 394
- 3-8 腹瀉 395
- 3-9 便秘 396
- 3-10 糖尿病 396
- 3-11 肝臟養護 397
- 3-12 暈車 / 嘔吐 399

## Chapter 4

### 肌肉&骨骼系統 401

- 4-1 落枕 402
- 4-2 扭傷 403
- 4-3 挫傷 403
- 4-4 肌肉痠痛 404
- 4-5 抽筋 405
- 4-6 肌筋膜炎 406
- 4-7 腕隧道症候群 / 媽媽手 406
- 4-8 痛風 407
- 4-9 退化性關節炎 408
- 4-10 類風溼性關節炎 409

## Chapter 5

### 循環&淋巴系統 411

- 5-1 靜脈曲張 / 痔瘡 412
- 5-2 腿部浮腫 / 水腫 413
- 5-3 手腳冰冷 414
- 5-4 高血壓 414
- 5-5 低血壓 415
- 5-6 術後淋巴腫 / 水腫 416

## Chapter 6

### 生殖&泌尿系統 417

- 6-1 外陰部搔癢 / 發炎 418
- 6-2 經前症候群 419
- 6-3 經期異常 420
- 6-4 子宮內膜異位 / 經痛 420
- 6-5 子宮肌瘤 / 卵巢囊腫 421
- 6-6 更年期症候群 422
- 6-7 不孕 423
- 6-8 雄激素過盛 424
- 6-9 女性緊實保養 424
- 6-10 男性萎靡保養 425
- 6-11 性病預防 426
- 6-12 膀胱炎 426
- 6-13 腎臟養護 427

## Chapter 7

### 皮膚系統 429

- 7-1 蚊蟲叮咬 430
- 7-2 擦傷 / 開放性傷口 431
- 7-3 燒燙傷 431
- 7-4 接觸性皮膚炎 / 過敏 432
- 7-5 異位性皮膚炎 / 溼疹 433

- 7-6 富貴手 434
- 7-7 脂漏性皮膚炎 / 頭皮屑 434
- 7-8 細菌感染 / 蜂窩性組織炎 435
- 7-9 黴菌感染 / 香港腳 436
- 7-10 病毒感染 / 疣 436
- 7-11 牛皮癬 437

## Chapter 8

### 孕期 / 嬰幼兒 439

- 8-1 妊娠紋 / 肥胖紋 440
- 8-2 孕吐 441
- 8-3 下肢水腫 442
- 8-4 腰痠背痛 442
- 8-5 分娩前的準備 443
- 8-6 產後保養 444
- 8-7 尿布疹 446
- 8-8 小兒發燒 446
- 8-9 小兒感冒 448

## Chapter 9

### 美容 451

- 9-1 青春痘 / 粉刺 452
- 9-2 收斂 / 縮毛孔 453
- 9-3 淡化疤痕 454
- 9-4 美白 / 淡斑 454
- 9-5 保溼 455
- 9-6 控油 456
- 9-7 除皺 457
- 9-8 消脂 / 瘦身 458
- 9-9 橘皮組織 459
- 9-8 多汗症 460
- 9-9 禿頭 461
- 9-10 護髮 / 護甲 461

## Chapter 10

### 其他 463

- 10-1 注意力渙散 464
- 10-2 恐懼 464
- 10-3 心神不定 465
- 10-4 失智 466
- 10-3 銀髮族心靈保健 467
- 10-4 安寧照護 468
- 10-5 居家清潔 468
- 10-6 空間淨化 470

THE  
ENCYCLOPEDIA

# 芳療實證



AROMATHERAPY

# 全書

# 自學成為芳療師

常常有學生表示，非常希望能參加某些芳療講座，但就是抽不出時間。也有不少人反應，很想報名某些芳療課程，不過負擔不了那個學費。學芳療真的很貴嗎？一定會耗掉大把時間嗎？其實各式各樣的學習，從音樂到語文，總有人因為時間和金錢的因素打退堂鼓。然而，還是有人鍥而不捨，憑著自修的方式，一步步走進滿心嚮往的世界。這本《芳療實證全書》，特別適合那樣的讀者。

既然是寫給讀者自修的，這本書盡可能朝「教科書」、「參考書」的方向編排。肯園前後動員了十幾位資深芳療師，各自從擅長的領域，整合不同學派的論述以及個人多年的心得。教科書給的是硬知識，目的不在於增加生活情趣，也不能充當精油的消費指南。所以，和現在市面上流行的芳療書比起來，《芳療實證全書》讀來並不輕鬆。但對有相當自我期許的讀者來說，硬裡子風格應該更教人安心。

即使如此，如果讀者感覺枯燥而讀不下去，反而成了自學的阻力。所以這本書大量運用了一目了然的圖表、色彩豐富的插畫，以及生動有趣的比喻，像是「單萜烯是精油化學中最常見的基本成分，分子小，你可以用兩匹馬的戰車來想像這個芳香分子，是有速度感的訊息傳遞尖兵」，絕對能幫讀者弄懂並充分吸收歷史、化學方面的知識，甚至激發更多的研究興趣。

本書的第二篇依植物科屬介紹了 100 種常用單方精油、20 種純露與 20 種植物油。特別的是，在那以外還收錄了一些新興與罕見的品種。比方說對更年期很重要的卡塔菲，和細菌病毒比賽屢屢獲勝的灌籃高手芳枸葉，以及近年風行歐美的奧米茄 3 (Omega-3) 生力軍印加果油，和「超級食物」奇亞籽油，提供了當前中文芳療書裡最齊備也最更新的資料庫。

第三篇「常見身心問題處方箋」，大概是最能展現肯園實力的章節。由於同時運營學校（香氣私塾）、療程中心（香覺戲體）、精油專賣店（小聚場和肯購網），並累積了十本以上的專業出版品，肯園在芳香療法的理論和實務上，都有非常豐富的經驗。在這本書中，肯園的芳療師把臨床觀察彙整出來，不同於引用西方文獻或個別作者的一家之言，第三篇可說是一個芳療社群的智慧結晶。

選油的廣度與深度，也是本書眾多配方的特色。尋常的芳療書因為遷就初學者的程度，傾向於縮小用油類別，選項

也不脫一般店舖有售的品種。但在這本書裡，你會看到史泰格尤加利、卡奴卡、粉紅蓮花、加拿大鐵杉、香脂果豆木等等所謂非常用精油，被靈活應用在各種問題上。這是因為，教科書本來就該給予比較全面的說明和示範，另一方面，教科書也肩負拓展學生視野的使命。

所以，讀者可以放心的是，你買到的不是一本綜合剪貼簿。這本書的訊息量雖然很大，但每個條目的內容都經過詳實的考據，並融入作者群親身的體會。而且，經過完整的調查與比較，我們努力與同領域的書籍作出區隔，希望提供兼具普遍性與原創性的資料。無論先前書架上已經擺放多少本芳療書，喜愛芳療的讀者試讀以後，一定會想再騰出一個位子來給《芳療實證全書》。

雖說是為自學者量身訂做的大百科，《芳療實證全書》也適合拿來當作不同課程的補充教材或是參考書。對於浸淫芳療多年的讀者，本書仍會帶給他們溫故知新的喜悅。像我這種有字典癖的讀者，不管從哪一頁翻起，都能津津有味地讀下去。因為採用檔案式編排，無論要檢閱任何主題，都很快速便利。國外雖然早已有類似內容的書籍出版，但就編排的角度來看，本書的「讀者友善度」還是略勝一籌。

這本工具書花了肯園五年的光陰才完成。我們從 2010 年底開始策劃，2011 年初由不同的芳療講師接棒撰稿，到 2012 年中完成初稿。然後 2013 年全部花在植物圖的繪製、調色、確認細節特徵上面。2014 到 2015 年間，出版社反覆試排、討論和規畫出版方向，我們這邊也陸續增修補訂，加上最新資訊。現在終於可以和廣大的讀者見面了，必須感謝的人包括——

每一位撰稿和校稿的肯園講師。他們都是可以獨立出書的作者，也都是獨當一面的芳療師和講師。作者群慷慨貢獻個人的才華和心血，共同打造這座知識的塔樓，就像複方精油，既保有自己的個性，又融合出更強大的香氣和療效。我們也要感謝參與執行事務的所有同事，耐心繪圖的璧卉，以及敢於投資這種非通俗書刊的野人出版社。希望這本書能滿足讀者精進的需求，也祝福讀者從中享受自學的樂趣。

溫佑君  
肯園香氣私塾負責人  
2015 年 10 月

## PART I 芳香療法的基礎理論

Chapter 1	Chapter 5		
芳香療法的歷史 9	精油的兩把鑰匙之二：化學分子		
Chapter 2	5-1 單萜烯類 47	5-6 倍半萜酮類 71	5-11 酚類 Phenol 97
精油的形成 15	檸檬烯 48	素馨酮 72	百里酚 98
2-1 精油從何而來？ 16	松油萜 48	大馬士革酮 72	香荊芥酚 98
2-2 植物為何要製造精油？ 17	水茴香萜 49	紫羅蘭酮 73	丁香酚 99
2-3 精油藏在何處？ 18	對繖花烴 50	印蒿酮 73	
Chapter 3	月桂烯 50	大西洋酮 74	5-12 醚類 100
精油的萃取 21	樟烯 50	纈草酮 74	檀香脂醚 101
3-1 壓榨法 22	檜烯 51	【附錄】雙酮&三酮 74	細辛醚 102
海綿吸取法 22	萜品烯 51		黃樟素 102
碗刺法 22	羅勒烯 51	5-7 醛類 76	肉豆蔻醚 103
遠心分離法 22	83- 萜烯 51	脂肪族醛 77	芹菜醚 104
經濟法 - 果汁副產品 22	5-2 倍半萜烯類 52	洋茴香醛 77	洋茴香腦 104
3-2 蒸餾法 23	丁香油烴 53	肉桂醛 78	甲基醚萜葉酚 104
蒸氣蒸餾法 23	母菊天藍烴 53	苯甲醛 78	甲基醚丁香酚 104
水蒸餾法 23	金合歡烯 54	小茴香醛 79	桉油醇 105
循環水蒸餾法 (迴圈式) 24	沒藥烯 54	香草醛 79	沉香醇氧化物 106
滲透蒸餾法 24	大根老鶴草烯 55	檸檬醛 80	玫瑰氧化物 106
印度 ATTAR 蒸餾法 24	香樹烯 56	香茅醛 81	
3-3 脂吸法 25	蛇床烯 56	纈草醛 81	
3-4 溶劑萃取法 25	古芸烯 56	金合歡醛 81	
3-5 超臨界二氧化碳萃取法 26	5-3 單萜醇類 57	中國橘醛 81	
3-6 超音波萃取法 26	沉香醇 58	5-8 酯類 82	
Chapter 4	萜品烯-4-醇 58	歐白芷酸異丁酯 83	
精油的兩把鑰匙之一：植物科屬 27	牻牛兒醇 59	乙酸沉香酯 83	
4-1 松科 30	& 橙花醇 59	乙酸龍腦酯 84	
4-2 柏科 31	薄荷腦 59	乙酸牻牛兒酯 84	
4-3 橄欖科 32	龍腦 60	乙酸橙花酯 85	
4-4 樟科 33	α-萜品醇 60	乙酸萜品酯 85	
4-5 桃金娘科 34	香茅醇 60	5-9 苯基酯類 86	
4-6 菊科 35	5-4 倍半萜醇類 61	苯甲酸苄酯 87	
4-7 唇形科 36	金合歡醇 62	肉桂酸甲酯 87	
4-8 繖形科 37	橙花叔醇 62	水楊酸甲酯 88	
4-9 芸香科 38	岩蘭草醇 62	鄰氨基苯甲酸甲酯 88	
4-10 豆科 39	廣藿香醇 63	乙酸苄酯 89	
4-11 禾本科 40	檀香醇 63	5-10 內酯類 90	
4-12 薑科 41	桉葉醇 64	土木香內酯 91	
4-13 馬鞭草科 42	【附錄】雙萜醇 64	堆心菊素 92	
4-14 杜鵑花科 43	5-5 單萜酮類 66	蒼草素 92	
4-15 敗醬草科 44	側柏酮 67	香豆素 93	
	樟腦 67	繖形酮 93	
	松樟酮 68	葎荭素 94	
	香芹酮 68	七葉樹素 94	
	馬鞭草酮 69	萊姆素 94	
	薄荷酮 70	香柑油內酯 95	
	胡薄荷酮 70	/ 佛手柑內酯	
		佛手柑素 95	
		瑟丹內酯 96	
		藜本內酯 96	
		貓薄荷內酯 96	



## Chapter 6

### 精油在人體的旅程 109

- 6-1 精油在人體內的路徑 110
- 6-2 精油離開身體的途徑 111

## Chapter 7

### 精油的藥學屬性 113

- 7-1 止痛 114
- 7-2 消炎、退燒 114
- 7-3 抗菌 115
- 7-4 抗凝血 115
- 7-5 去瘀、消血腫 116
- 7-6 促進傷口癒合 116
- 7-7 養肝 116
- 7-8 利尿 117
- 7-9 消除黏液 117
- 7-10 抗腫瘤 117
- 7-11 心臟血管養護 118
- 7-12 鎮靜、助眠 118
- 7-13 興奮提神 119
- 7-14 促進消化 119
- 7-15 去脹氣 119
- 7-16 調節內分泌 120
- 7-17 催情 120
- 7-18 節育 120

## Chapter 8

### 精油的安全性 121

- 8-1 口服毒性 122
- 8-2 肝毒性 123
- 8-3 神經毒性 124
- 8-4 致癌性 126
- 8-5 肌膚刺激性 127
- 8-6 特殊時期或病症 129

COLUMN 1 脈輪 108

COLUMN 2 香氣的世界&調香原則 112

## Chapter 9

### 精油的基本應用 131

- 9-1 經皮膚吸收 132
  - 按摩 132
  - 精油敷包 132
  - 塗抹 132
- 9-2 經黏膜吸收 133
  - 擴香吸聞 133
  - 全身浴 135
  - 局部浸浴 135
  - 陰道塞劑 136
  - 肛門塞劑 136
- 9-3 經腸胃吸收 136
  - 直接口服 136
  - 膠囊口服 136
  - 錠片口服 136

## Chapter 10

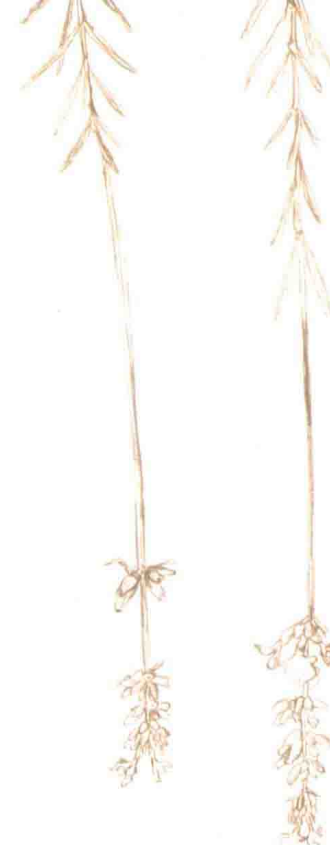
### 純露概論 137

- 10-1 什麼是純露？ 138
- 10-2 純露的功效 139
- 10-3 純露的使用方式 139

## Chapter 11

### 植物油概論 141

- 11-1 好油？壞油？ 142
- 11-2 認識脂肪酸 143
- 11-3 脂肪伴隨物 144
- 11-4 如何挑選好的植物油？ 144



# PART II 精油 · 純露 · 植物油指南

## Chapter I

### 單方精油指南 147

#### 1-1 松科 148

- 歐洲赤松 (相關精油: 黑松、白松) 148
- 歐洲冷杉 149
- 膠冷杉 (相關精油: 西伯利亞冷杉、喜馬拉雅冷杉、巨冷杉、高真冷杉、落磯山冷杉) 151
- 黑雲杉 (相關精油: 紅雲杉、白雲杉、藍雲杉) 153
- 大西洋雪松 (相關精油: 喜馬拉雅雪松、維吉尼亞雪松) 154
- 濱海松 156
- 其他松科精油 (道格拉斯杉、落葉松、加拿大鐵杉、砂卡雲杉、挪威雲杉、塞浦路斯松) 157

#### 1-2 柏科 159

- 絲柏 (相關精油: 澳洲藍絲柏) 159
- 杜松漿果 (相關精油: 高地杜松) 160
- 檜木 162
- 其他柏科精油 (暹羅木 / 福建柏、刺柏 / 刺檜、腓尼基柏、側柏) 163

#### 1-3 橄欖科 164

- 乳香 (相關精油: 印度乳香) 164
- 沒藥 (相關精油: 紅沒藥) 166
- 其他橄欖科精油 (欖香脂、祕魯聖木、墨西哥沉香) 167

#### 1-4 樟科 168

- 芳樟 (相關精油: 樟樹) 168
- 桉油樟 / 羅文莎葉 (相關精油: 洋茴香羅文莎葉、芳香羅文莎葉) 169
- 錫蘭肉桂 (相關精油: 中國肉桂、印度肉桂) 171
- 月桂 (相關精油: 西印度月桂) 173
- 花梨木 174
- 山雞椒 175
- 其他樟科精油 (蘇剛達 / 灰葉樟、莎羅白樟) 176

#### 1-5 桃金娘科 177

- 藍膠尤加利 (相關精油: 澳洲尤加利、史密斯尤加利、史泰格尤加利) 177
- 薄荷尤加利 179
- 多苞葉尤加利 180
- 檸檬尤加利 182
- 茶樹 (相關精油: 沼澤茶樹) 183
- 綠花白千層 (相關精油: 白千層) 184
- 松紅梅 (相關精油: 卡奴卡) 186
- 香桃木 (相關精油: 檸檬香桃木) 187
- 丁香花苞 (相關精油: 多香果、香葉多香果) 189

其他桃金娘科精油 (檸檬細籽、芳枸葉、昆士亞) 190

#### 1-6 菊科 191

- 西洋蒼草 191
- 龍艾 192
- 艾草 (相關精油: 苦艾) 193
- 義大利永久花 (相關精油: 頭狀永久花、苞葉永久花) 195
- 土木香 (相關精油: 大花土木香) 197
- 德國洋甘菊 198
- 羅馬洋甘菊 199
- 摩洛哥藍艾菊 201
- 其他菊科精油 (野洋甘菊、南木蒿、印蒿、銀艾、一枝黃花、萬壽菊、夏白菊、雅雁菊、薰衣草棉、岬角甘菊、岬角雪灌木、加拿大飛蓬) 202

#### 1-7 唇形科 205

- 真正薰衣草 (相關精油: 高地薰衣草、喀什米爾薰衣草) 205
- 醒目薰衣草 (相關精油: 超級醒目薰衣草、葛羅索醒目薰衣草、亞碧拉醒目薰衣草) 207
- 穗花薰衣草 208
- 頭狀薰衣草 209
- 快樂鼠尾草 211
- 鼠尾草 (相關精油: 狹長葉鼠尾草、三裂葉鼠尾草、薰衣草鼠尾草) 212
- 沉香醇百里香 214
- 側柏醇百里香 (相關精油: 百里酚百里香、牻牛兒醇百里香、檸檬百里香、龍腦百里香、野地百里香、冬季百里香) 216
- 熏陸香百里香 218
- 樟腦迷迭香 · 桉油醇迷迭香 · 馬鞭草酮迷迭香 (相關精油: 龍腦迷迭香、高地迷迭香) 219
- 胡椒薄荷 (相關精油: 米契爾胡椒薄荷、美洲野薄荷) 222
- 檸檬薄荷 223
- 綠薄荷 (相關精油: 娜娜薄荷) 224
- 甜羅勒 (相關精油: 熱帶羅勒、神聖羅勒、辣羅勒、檸檬羅勒) 226
- 馬鬱蘭 (相關精油: 西班牙馬鬱蘭) 227
- 野馬鬱蘭 (相關精油: 摩洛哥野馬鬱蘭、西班牙野馬鬱蘭 / 頭狀百里香、希臘野馬鬱蘭、墨西哥野馬鬱蘭) 228
- 牛膝草 (相關精油: 高地牛膝草) 230
- 香蜂草 232
- 廣藿香 (相關精油: 左手香、藿香) 233
- 其他唇形科精油 (冬季香薄荷、希臘香薄荷、巖愛草) 234

- 1-8 繖形科 236
- 歐白芷根 (相關精油: 印度白芷、中國當歸) 236
  - 茴香 (相關精油: 洋茴香、八角茴香) 238
  - 小茴香 (相關精油: 黑種草) 240
  - 芹菜 (相關精油: 水芹) 241
  - 芫荽 243
  - 胡蘿蔔籽 244
  - 蒔蘿 246
  - 圓葉當歸 247
  - 其他繖形科精油 (阿密茴、藏茴香、印度藏茴香、海茴香、白茴香、白松香、歐芹) 248
- 1-9 芸香科 250
- 苦橙 (相關精油: 甜橙) 250
  - 橙花 251
  - 苦橙葉 253
  - 紅桔 254
  - 桔葉 255
  - 葡萄柚 256
  - 佛手柑 (相關精油: FCF 佛手柑、佛手柑葉) 257
  - 萊姆 258
  - 檸檬 (相關精油: 檸檬葉) 259
  - 其他芸香科精油 (日本柚、泰國青檸、克萊蒙橙、咖哩葉、卡塔菲、岬角白梅、圓葉布枯、竹葉花椒、印度花椒) 261
- 1-10 豆科 263
- 零陵香豆 263
  - 銀合歡 264
  - 古巴香脂 266
  - 其他豆科精油 (鷹爪豆、祕魯香脂、香脂果豆木) 267
- 1-11 禾本科 268
- 檸檬香茅 (相關精油: 爪哇香茅) 268
  - 玫瑰草 (相關精油: 蜂香薄荷) 270
  - 岩蘭草 271
- 1-12 薑科 273
- 薑 (相關精油: 大高良薑、泰國蔘薑) 273
  - 豆蔻 275
  - 薑黃 276
- 1-13 馬鞭草科 278
- 檸檬馬鞭草 (相關精油: 爪哇馬鞭草) 278
  - 貞節樹 280
  - 其他馬鞭草科精油 (馬纓丹) 281
- 1-14 杜鵑花科 282
- 芳香白珠 (相關精油: 黃樟) 282
  - 鬍花杜鵑 (相關精油: 杜鵑花原精) 283
  - 其他杜鵑花科精油 (格陵蘭喇叭茶) 285

- 1-15 敗醬草科 286
- 穗甘松 (相關精油: 中國甘松) 286
  - 纈草 (相關精油: 印度纈草) 287
- 1-16 牻牛兒苗科 289
- 波旁天竺葵 (相關精油: 玫瑰天竺葵) 289
  - 大根老鶴草 290
- 1-17 花香類 292
- 大馬士革玫瑰 (相關精油: 保加利亞玫瑰、土耳其玫瑰、波斯玫瑰、摩洛哥玫瑰、白玫瑰) 292
  - 阿拉伯茉莉 (相關精油: 摩洛哥茉莉、印度茉莉) 294
  - 黃玉蘭 (相關精油: 白玉蘭) 296
  - 晚香玉 297
  - 依蘭 298
  - 紫羅蘭 300
  - 香草 301
  - 其他花香類精油 (桂花、紅花緬梔、水仙、鳶尾草、粉紅蓮花、波羅尼花) 302
- 1-18 其他 304
- 安息香 304
  - 岩玫瑰 305
  - 肉豆蔻 306
  - 黑胡椒 (相關精油: 巴西胡椒、加州胡椒) 308
  - 檀香 (相關精油: 澳洲檀香、阿米香樹) 309
  - 其他精油 (熏陸香、蛇麻草、莎草、菖蒲、蘇合香、聖檀木、古芸香脂、香脂楊) 311

## Chapter 2 純露指南 313

- 2-1 大馬士革玫瑰 314
- 2-2 橙花 315
- 2-3 香蜂草 316
- 2-4 矢車菊 317
- 2-5 羅馬洋甘菊 318
- 2-6 杜松 319
- 2-7 金縷梅 320
- 2-8 義大利永久花 321
- 2-9 鼠尾草 (相關純露: 快樂鼠尾草) 322
- 2-10 真正薰衣草 323
- 2-11 岩玫瑰 324
- 2-12 德國洋甘菊 325
- 2-13 月桂 326
- 2-14 香桃木 327
- 2-15 馬鬱蘭 (相關純露: 野馬鬱蘭) 328
- 2-16 馬鞭草酮迷迭香、樟腦迷迭香、桉油醇迷迭香 329
- 2-17 胡椒薄荷 330
- 2-18 檀香 331
- 2-19 茴香 332
- 2-20 歐洲赤松 333

## Chapter 3 植物油指南 335

- 3-1 南瓜籽油 336
- 3-2 大麻籽油 337
- 3-3 橄欖油 338
- 3-4 向日葵油 339
- 3-5 椰子油 340
- 3-6 月見草油 341
- 3-7 大豆油 342
- 3-8 沙棘油 343
- 3-9 芝麻油 344
- 3-10 黑種草油 345
- 3-11 山金車浸泡油 346
- 3-12 聖約翰草浸泡油 348
- 3-13 金盞菊浸泡油 349
- 3-14 瓊崖海棠油 350
- 3-15 雪亞脂 351
- 3-16 荷荷芭油 352
- 3-17 甜杏仁油 353
- 3-18 昆士蘭堅果油 354
- 3-19 鱧梨油 355
- 3-20 榛果油 356
- 3-21 其他植物油 357



# PART III 常見身心問題芳療處方箋

## Chapter 1

### 神經&免疫系統 365

- 1-1 頭痛 366
- 1-2 偏頭痛 367
- 1-3 慢性疲勞症候群 367
- 1-4 憂鬱 / 躁鬱症 368
- 1-5 胸悶心悸 370
- 1-6 失眠 370
- 1-7 過動 / 自閉 372
- 1-8 帶狀皰疹 373
- 1-9 口脣皰疹 374
- 1-10 長期壓力衍生症 374
- 1-11 僵直性脊椎炎 376
- 1-12 紅斑性狼瘡 377

## Chapter 2

### 呼吸系統 379

- 2-1 感冒 (傷風) 380
- 2-2 流行性感冒 381
- 2-3 夏季暑溼型感冒 382
- 2-4 中暑 382
- 2-5 咳嗽 / 祛痰 383
- 2-6 喉嚨痛 / 咽喉炎 384
- 2-7 中耳炎 385
- 2-8 支氣管炎 / 肺炎 386
- 2-9 鼻過敏 386
- 2-10 鼻竇炎 387

## Chapter 3

### 消化系統 389

- 3-1 口腔保健 390
- 3-2 嘴破 / 口腔潰瘍 391
- 3-3 脹氣 392
- 3-4 胃潰瘍 392
- 3-5 胃食道逆流 393
- 3-6 暴飲暴食 394
- 3-7 腸胃炎 394
- 3-8 腹瀉 395
- 3-9 便秘 396
- 3-10 糖尿病 396
- 3-11 肝臟養護 397
- 3-12 暈車 / 嘔吐 399

## Chapter 4

### 肌肉&骨骼系統 401

- 4-1 落枕 402
- 4-2 扭傷 403
- 4-3 挫傷 403
- 4-4 肌肉痠痛 404
- 4-5 抽筋 405
- 4-6 肌筋膜炎 406
- 4-7 腕隧道症候群 / 媽媽手 406
- 4-8 痛風 407
- 4-9 退化性關節炎 408
- 4-10 類風溼性關節炎 409

## Chapter 5

### 循環&淋巴系統 411

- 5-1 靜脈曲張 / 痔瘡 412
- 5-2 腿部浮腫 / 水腫 413
- 5-3 手腳冰冷 414
- 5-4 高血壓 414
- 5-5 低血壓 415
- 5-6 術後淋巴腫 / 水腫 416

## Chapter 6

### 生殖&泌尿系統 417

- 6-1 外陰部搔癢 / 發炎 418
- 6-2 經前症候群 419
- 6-3 經期異常 420
- 6-4 子宮內膜異位 / 經痛 420
- 6-5 子宮肌瘤 / 卵巢囊腫 421
- 6-6 更年期症候群 422
- 6-7 不孕 423
- 6-8 雄激素過盛 424
- 6-9 女性緊實保養 424
- 6-10 男性萎靡保養 425
- 6-11 性病預防 426
- 6-12 膀胱炎 426
- 6-13 腎臟養護 427

## Chapter 7

### 皮膚系統 429

- 7-1 蚊蟲叮咬 430
- 7-2 擦傷 / 開放性傷口 431
- 7-3 燒燙傷 431
- 7-4 接觸性皮膚炎 / 過敏 432
- 7-5 異位性皮膚炎 / 溼疹 433

- 7-6 富貴手 434
- 7-7 脂漏性皮膚炎 / 頭皮屑 434
- 7-8 細菌感染 / 蜂窩性組織炎 435
- 7-9 黴菌感染 / 香港腳 436
- 7-10 病毒感染 / 疣 436
- 7-11 牛皮癬 437

## Chapter 8

### 孕期 / 嬰幼兒 439

- 8-1 妊娠紋 / 肥胖紋 440
- 8-2 孕吐 441
- 8-3 下肢水腫 442
- 8-4 腰痠背痛 442
- 8-5 分娩前的準備 443
- 8-6 產後保養 444
- 8-7 尿布疹 446
- 8-8 小兒發燒 446
- 8-9 小兒感冒 448

## Chapter 9

### 美容 451

- 9-1 青春痘 / 粉刺 452
- 9-2 收斂 / 縮毛孔 453
- 9-3 淡化疤痕 454
- 9-4 美白 / 淡斑 454
- 9-5 保溼 455
- 9-6 控油 456
- 9-7 除皺 457
- 9-8 消脂 / 瘦身 458
- 9-9 橘皮組織 459
- 9-8 多汗症 460
- 9-9 禿頭 461
- 9-10 護髮 / 護甲 461

## Chapter 10

### 其他 463

- 10-1 注意力渙散 464
- 10-2 恐懼 464
- 10-3 心神不定 465
- 10-4 失智 466
- 10-3 銀髮族心靈保健 467
- 10-4 安寧照護 468
- 10-5 居家清潔 468
- 10-6 空間淨化 470



第 I 篇



# 芳香療法的 基礎理論



CANJUNE

DATE

3/12