

生 活 / 治 疗 / 享 受

香味 *Glamor of* 的 *fragrance* 魅力

你了解香味吗？

——基础知识启蒙

你会利用香味吗？

——实例操作大全



「德」埃里希·凯勒尔/著
孙常敏 孙汇祺/译

上海社会科学院出版社

香味 *Glamor of* 的 *fragrance* 魅力



「德」埃里希·凯勒尔/著
孙常敏 孙汇祺/译

上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

香味的魅力/(德)埃里希·凯勒尔著;孙常敏、孙汇祺译. 上海:上海社会科学院出版社,2003

ISBN 7-80681-140-0

I. 香... II. ①埃... ②孙... ③孙...

III. 香料-基本知识 IV. TQ65

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 000452 号

香味的魅力

作 者:埃里希·凯勒尔

译 者:孙常敏 孙汇祺

责任编辑:杨 国

封面设计:王培琴

出版发行:上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.com> E-mail:sassp@online.sh.cn

经 销:新华书店

印 刷:上海华成印刷装帧有限公司

开 本:890×1240 毫米 1/32 开

印 张:8.25

插 页:2

字 数:156 千字

版 次:2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印 数:0001—6000

ISBN 7-80681-140-0/G·041

定价:20.00 元

版权贸易合同登记号:图字:09-2002-470 号

版权所有 翻印必究

神奇的物质——香料	/1
被重新发现的一个香料世界	/1
从蒸馏罐中提炼出天然香料	/14
香料决定人的感觉：好感与反感	/17
闻到气味意味着情况的发生	/29
科学的考察方式	/29
全面的观察方式	/40
香味是人体神经、大脑和激素的信息	/45
香味使人体内发生变化	/48
有意识地使用香料：日常生活中的实例	/53
呼吸：浅呼吸和深呼吸	/53
情绪：兴奋、平静或抑郁	/54
理智：全神贯注或思想不集中	/57
有意识的享受和创造力：新思想或墨守成规	/59
人际交往：心直口快或受拘束	/61
与人相处：在甜橙林里或在黑暗的森林中散步	/62
心情、感受和注意力：经常性地变换交替	/64
性爱：活跃的或乏味的	/68
神经与肌肉的跳动：紧张的或放松的	/71
回忆：直接采取行动或忘得一干二净	/75
抉择：优柔寡断或本能的反应	/77
大脑反应能力：左、中、右之划分	/79
睡眠与做梦：没有适宜的香味不会安宁	/83
内心感觉：抑制或流露	/85
结局：对实践的建议	/86

有意识地依靠香味生活 /89

住宅里的香味 /89

工作场所内的香味 /91

好感与拒绝 /97

学习与教学 /100

疾病与医院 /103

在浴室、饭店和宾馆的余暇活动 /105

会议与集会 /108

公共与私人交通工具 /110

桑拿浴、体育运动和竞技状态 /115

音乐厅、剧院和电影院 /117

幼儿园和孤儿院 /118

养老院、护理院和重危病人院 /121

康复治疗 /124

一份份的香料配方 /127

空间布局与空间氛围中的香料文化 /133

以香味吸引人的、适合居住的空间 /133

室内的空气 /138

用香料看风水 /141

芳香油：基础知识 /145

获取 /145

名称与来源 /146

关于使用的有效期 /148

质量的问题 /149

购买的抉择 /150

储存和有意识的交往 /150

由 A 至 Z 字母排列的天然香料 /153

建议与使用 /209

没有选择的烦恼：你需要的香料 /209

芳香油的配制：和谐与对比 /211

协同作用：混合芳香油比单列芳香油更有效 /212

正确地配制香料 /213

混合量的比例 /214

香味对人体部位的作用 /215

测试、检验与练习 /216

从这里获取香料 /218

香味如何散发到空气中 /219

香味石 /220

香味灯、香味—光线—物品 /222

香味喷洒器 /225

用鼓风机散发香味 /226

组合器具 /228

净化空气与空气调节设备 /229

无限的创造性 /231

一目了然的一览表 /233

香料配方 /233

对大脑部位产生作用的香料排列 /241

芳香油的颜色归类 /242

男用和女用的香料 /243

香料的种类 /244

神奇的物质——香料

被重新发现的一个香料世界

在我阅读《香料》这本著作之前，压根儿对香料就不是特别感兴趣。这部专著描述了社会的一个侧面，而该书作者在孩提时代就已经有了一种非常特别的才能：在其个人的周围世界里“没有物品、没有工作场所、没有人、没有石头、没有树木、没有灌木和板条篱笆，也没有这么小的、他既不了解又不认识的这个村庄”。然而，跟侦探小说相比，对该书作者个人经历的介绍就显得并不那么引人入胜、扣人心弦了，而这种描述几乎只谈论到一个香料世界——它是那么丰富多彩、那么离奇和那么令人神往，因此我似乎感到，作者从这里揭开了一个完全崭新的世界。第二天早上，在我的起居室里已经放着一盏会发出香味的灯。在房间里，芳香油散发出一阵阵令人陶醉的香味：茉莉花、香柠檬和香柏木。对我而言，这似乎好像又出现了一种特别神奇的感觉，它深深地埋藏在我的心中。我还不知道，自己发生了什么事情；不过，我感到精神抖擞、生气勃勃、兴奋不已，而且心情也特别愉快、非常放松。此外，一件富有魅力的事情终于出现在我的眼前。



很久以来,我始终在致力于探讨对疾病的各种治疗方法,而且特别注重于研究心理治疗。我阅读过许多深奥莫测的专业书籍,并且常常将那些受到秘传知识的人看做是在个人经历方面具有“良好素质”的人才,这样的人,他们经常处在躯体与心灵、精神与物质的交界点。在这方面,许多情况都会产生意想不到的作用,决定我们是精力充沛,还是昏昏欲睡;心态平衡,还是不平衡,并且还决定我们的心情是紧张,还是放松;是健康,还是病态。当然,我心里非常明白:我由此而获得的各种认识并不会影响自己的实践经验。有时候,我感到自己并不那么充实,而且在我的实践过程中进展也不那么顺利。

现在的情况应当是完全改变了。此刻,我终于发现自己能够凭借一种直觉立刻说出要想说的话。我突然意识到,在这个地方深深地埋藏着一个宝贝,只要用双手就可以轻而易举地捡起来。我看到,这可能就是要采取行动的原因,这一举动似乎有可能产生喜悦和满足。从此,我学会了使用香味来为人们治疗疾病——成为一位香味治疗医生。我举办各种座谈会,给人们提供咨询服务、为病人按摩身体,调配香料,接着就撰写有关这方面的著作。在一些专业辅导课上,我继续传授自己的经验,不久,我成了一名专业教师。企业家们不断地来向我请教,这样,我又成了企业家的顾问。我为自己找到了一条发展的道路。为了一个科研项目,为了探讨专业上的难题,或者为了与他人合作,我作了大量的学术交流活动。所有这一切都是无疼痛的治疗,没有副作用,也没有干巴巴



的教条。香味是生活,是有意义的经历。有意识的、含有香味的生活能够使人满意的经验变成现实,使生命的价值得以实现。

我越是研究香料,越是有兴趣同别人谈论这个话题,这样我就认识了越来越多的人,而这些人也获得了完全相类似的经验。再过去的几年里,在我上辅导课的时候,我收集到了以下一些案例:

有一对年轻的夫妻,他们渴望生一个孩子,但是他们的愿望很长时间以来一直都没能实现,虽然在医学方面也没有发现这对夫妇存在什么生理障碍。在跟他们的医生谈话中,这位妇女说,很久以来她就不再喜欢闻到她丈夫身上的那股气味。于是,我们就共同为她的丈夫从天然的芳香油中提取一种润肤露和擦面油,让她的丈夫使用。这对夫妇答应了。半年以后这个年轻的妇女怀孕了,这是一个奇迹。

另外有一个妇女,已经 56 岁了,她对周围的环境和人们感觉十分厌恶,因为她始终闻到一股令她难以用语言形容的气味。每当玫瑰油瓶里散发出浓浓的气味时,她就会变得十分悲哀。她十分清晰地意识到,正是这种气味使她感到厌恶,正是这种气味会使她想起某人或某事。她会感觉到,这是她母亲的气味,尽管她母亲早已死了,但她还是不能原谅她的母亲。这件事促使她不得不进行治疗。如今她对母亲的去世感到特别伤心,因为她现在已经习惯或者说喜欢闻玫瑰花的香味了。

一位参加辅导课的女学生声称,她在自己的小办公

有意识的香味生活能够
获得富有价值的、令人
满意的生活经验。



室里受尽霉味的折磨。我建议她,在她的办公桌上应当摆放一盏含有新鲜柑果香味的台灯。不久,她就感觉到,她的心情比以前好多了。因此,与其说她对工作感到厌恶,还不如说她对于干扰她的气味产生反感情绪。



站在一位优秀运动员的面前观看他的训练,你也许会发现,他对于自己多年来始终在同一个训练房里进行训练而感到很不舒服。很长时间以来,他一直不明白,这是什么原因。直到安装了一台能够散发出芳香油的香味机之后,训练房里的人体气味被清除掉了,现在他感觉很好,而且在训练上有了很大进步。

一位母亲抱怨自己的小女儿饱受难以入睡之苦。按照我的建议,她将一块含有香味的石块放在她的床头边上,从此,这个小女儿就睡得很熟。

全家人要照料一位需要得到护理的祖母。家庭的所有成员都乐意完成这项责任重大、却又不轻松的任务。因此,与祖母的交往变得异常困难,因为她经常沉默寡言,闷闷不乐。然而,自从在祖母的房间里安装了一盏她小时候最喜欢闻到的香味电灯后,她就变得比较安定,比较有耐心和比较愉快了。

上述这些故事难道不会让人感到惊奇吗?所有这些人都经历了某种带有个人色彩的事情。这改变了他们的生活,关键是提高了他们的生活质量。对此,理由非常简单:人们有意识地经历和有目的地使用了那些天然香料,从而使得他们每一个人都实现了自己多年的愿望,更重要的是,他们能够和其他人一起分享实现这些愿望的快乐。你也可以用类似的方式来提高自己的生活质量,展现出—个经验世界。如今,这个经验世界的大门向所有的人敞开着。

在我们这个时代,许多人所获得的东西与一种根深



蒂固的愿望是一致的：人们渴望有意义的经历，追求向往自然力的愿望。经过一段长时间以后，人们不加批判地相信了技术的进步，然后他们又把目光对准了永久的、具有真实价值的东西。现在我们更加清楚地看到，我们的生存环境发生了突变，技术统治的标准化生活，它包含着综合的、流行的、有效力的、现实的、有利可图的等等内容。可是，所有这些内容没有一点会使我们感到幸福，或者不会受到损害。这样，不会令人感到惊异的是，有人又重新寻找可以使自己感到心情喜悦的东西，寻找触动其心灵的东西，这使得他们又重新回到了和谐的生活之中。

准确无误的是，自然的香味会对我们产生积极的影响。自然的香料不单纯是“香味”，它们还具有更多的作用。它们在我们的周围散发出一种宜人的能量，如果我们起先感觉不到这些能量，然后它们就会发生作用。自然的香味就像一只昆虫的翅膀那样柔和地触动我们。不过，它们在我们的身上会产生那么多作用！现在，我作为一名香料治疗医生已经工作了很多年。我上过一些辅导课，并进行过不少的实验。我对香味和人体感觉之间相互联系的认识不断地提高。我获得的知识越多，那么在我脑海里堆积的问题也就越多：香料只有通过香味才会对我们人体产生反应吗？现在我认为：如果香料能够起到那种在上述例子中所产生的作用的话，那么对我们来说，香料就会显得多多益善了。

在这些年的实践过程中，我对香料所具有的那些神秘的力量是一目了然了，而从科学方面来讲，香料所产生



的显著作用也是可以令人理解的。通过长期观察和获得的丰富经验以及我的同事们的经验,这样才能实现对香料做出各种反应。在这本书里,我将系统地阐述各种比较深刻的认识,并着重指明一些途径和方法,比如特别是在实践中,人们如何去获得这些认识。每一个人都能够了解到“香味的魅力”!但关键在于:怎样了解香味的魅力!

在本书的前面部分,我所作的解释主要是考虑到两种完全不同的观察方式:一方面是使用医学科学模式进行的观察方式,另一方面是采用“感性的”经验知识进行的观察方式。我不想创立新的理论,对我来说,这首先涉及到实用性和可获取性。这两种观察方式作为对立面,它们互相之间是完全不矛盾的。从总体上来看,这两种方法都能够说明许多问题:尽管它们迄今为止还没能做出非常详尽的解释,但是人们却已经知道,通过香味能够起到什么作用。谁也不能够完全阐明香味的魅力,因为目前我们还没有能力将所有问题解释得非常清楚。这就如同在我们的生活中一样,不要失去其深奥莫测的、无法解释的和奇妙的“某种东西”!

现在还是让我们环顾一下当前的香料世界吧!现在我们到处都可以见到香料。但是,相比较而言,在许多年前绝大多数人只有在罕见的情况下才能够看到香料,例如:香水、修面香水、润肤膏或者花香。从前我的情况也不例外。在小时候,我通过天主教的教育才获得一些特殊的“香料经历”:在做礼拜的时候,教堂里点燃的香火



原始的香料
世界渐渐地
开始发生变
化

使我两次昏厥过去(从那以后我宁可在公园里玩耍,再也不能安静地坐在教堂里)。现在,我已经无法回忆起,香料赋予我的意义有多么重要。

第二次世界大战后,香料世界渐渐地开始发生了变化:含柠檬香味的冲刷剂,卫生间里也能散发出一股松针香味,甚至连洗涤剂也含有花香。对于修面水和搽面膏来说,它们都含有某种香味。

如今在我们的生活中,越来越多的东西几乎都含有香味,从而使香料产生了一种完全崭新的意义和难以估计的重要性。目前人们在市场上可以购买到700多种香料产品。合乎时代的要求是:人们不再利用香味的特性,而是用自己所经历的经验来使用香料:这种香料能够向人们展示其内心的感受,而另一种香料被存放在“保险箱”里(也是非常珍贵的)。赤裸裸的身体对香味所产生的喜悦,值得人们为之而大做宣传。这听上去并非什么坏事,偶尔还起着一定的作用,就像我们以后能够获得这种香料,然后再使用它一样。在我们的化妆活动中也有类似的情况:事实上存在着一种“令人满意的香料”,它会让人感到具有舒适的香味,而且可以用于治疗或保护你的皮肤。人们用芳香油,而不会用人造香精来按摩和洗头发。假如我们在十年前就看到这些广告,那么我们也许会显得不理解,这究竟涉及到什么问题。可是,如今我们大家都明白:在香味与舒适感之间以“某种方式”存在着有关安全的、实际可以运用的知识——这就是本书的最终目的。



如果我们回顾一下关于香料的文化史,那么我们便可以找到无数的例子,我们历来把一些特别的东西与香料的经历联系在一起。对于从前的高雅文化来说,香料具有多种多样的意义。香料具有某种神秘的和纯洁的色彩,还有某种神圣的和情绪上的色彩——或许也有某种充满喜悦的色彩。那些古代的中国人焚烧麝香来提高性功能。印度人深信,芳香油不仅能使人闻到香味,而且还可以保护人的皮肤。印度人使用芳香油,是为了使人的精神、心灵与高贵的自我产生相互联系。如今印度及其邻国仍旧是“惟一的具有香料经历的”国家。我们知道,烟熏食品厂经常被烧掉,到处散发出浓烈的气味。当然要注意的是,对于西方人来说,在紧闭的房间里熏制食品,会使人的肺部加重负担,因为大量有害的、飘浮在空气中的物质会被人吸入肺部。

对于从前的高雅文化来说,香料具有多种多样的意义

埃及人也建造一些规模宏大的香料花园。古埃及的法老们常常停留在玫瑰香水池旁边,并将香水桶当作旅行袋,背在身上带到目的地,其用意是使他们所到的庙宇、住宅和自己的躯体能散发出一股股香味,这一方面能治疗心理和精神障碍,另一方面也是提高心理素质。

生活的乐趣和健康幸福的感觉不断提升

在我们西方社会,这个精神学方面的题目也是有现实意义的。在这个地球上,我们的生存要是没有一种整体的、自己的生活方式也许是不可想像的。迄今为止,香料仍然在许许多多的社会团体,尤其是在世界东部地区的宗教团体中被广泛使用。罗马天主教堂一直使用敬神香,而这些香的原料大部分是从埃及人、巴比伦人和希腊





通过基尔兰摄影术拍摄的一种桦树叶的、可看得见的能量场

有意识的、
和谐的香味
经历所产生
的作用具有
深远的意义

人那里取来的。如果人们有意识地让那些被天主教徒们经常使用的香料(比如:古蓬香脂、苏合香脂、桂皮、没药、香和檀香木)起作用的话,那么就能获得一种非常轻松的感受。在后面的文章中,读者将会看到,人体大脑的哪些部位通过哪些香料会受到影响。香油(前面也提到过含有香油的敬神香肯定具有一些使人清醒的特性),它经常出现在教堂里混合的香味之中。有趣的是,几乎所有香料都含有类似麝香的香味。倘若性欲要比身体的快乐感受更加强烈的话,那么性感的快乐和心灵的体验便会互相促进和得以提高。因此,香料肯定会对人体产生作用,而人们对这种作用也产生了越来越浓厚的兴趣,这是不言而喻的。如同我们所发现的那样,从经验的所有各个方面看,香料是使我们通向丰富经历的一扇大门。然而,为了打开这扇门,我们就不得不改变想法。我们不但要揭示这些经验,而且还要重新发现传统的经验。

在使用和发挥香料具有的深奥莫测的魅力时,除了上述有效的、经过数千年实践运用的一切方法中,究竟还剩下什么?有些方法已经被人遗忘了,或者失去了活力,就像我们的嗅觉失去了活力一样。我们的嗅觉已经出现了霉味,它因为被忽视而极少运用。我们现代人创作音乐和歌剧,绘画和著书立说,从而美化我们的身体,但是我们却在不经意中使自己最重要的感觉器官失去生动活泼的魅力。人们在散发霉味的办公室里,在充满烟雾的饭店和在弥漫着废气的空气中经受折磨,因此,我们的鼻子才不得不又重新学习对这些刺激物做出反应,而灵敏



的反应则会提高我们对生活的乐趣。

虽然香料对我们的身体、精神和心理会产生深刻的影响,且又有治疗作用,然而,是什么东西阻碍我们继续使用这些香料以及对我们的感官产生颇有价值的和令人愉快的刺激呢!因此,首先要做的事情是,要将一切不仅是局限的,而且“仅仅”是凭直觉所获得的东西,从我们现代文明中作为不重要的内容剔除抛弃掉。从魔术和虚幻的领域中传播出来的许多经验均受到人们的斥责。历史上的巫婆和中世纪的化学研究者都受到了人们的责难,因为他们声称,在上天和地底之间存在比我们所能看到的和证实的东西多得多!

现在,一个无知的年代已经不可避免地逝去了,恐惧和压迫的时代也过去了,而在人们的感情冲动中出现的性感、生活乐趣和完美却是一个例外。越来越多的物理学家、生物学家和其他的科学家都提出一些新的认识,当然在这些认识中有一部分是旧时代流传下来的,而且自几个世纪以来,它们都是被人们公认的事实:在这个世界上,一切事物都显示出各自的活力,并互相结合在一起,人和植物,宇宙和地球,原子和分子,这一切都存在于一个能量场里,而在那里所有的细节都互相发生作用。当然,我们人类也受到自然香料的影响——如果我们知道如何正确地使用香料,那么它对我们的影响就更大。

人们曾经使用昂贵的方法制造香料,并且通过漫长的商业航道,通过海洋运输香料。从前香料是属于贵重的物资,而如今它们作为价廉物美的物资便可以购买到,

香味是各个
经验阶段上
趋于成熟经
历的向导。

