

# 芳香疗法

金韵蓉 著

芳香疗法仅仅是怡情养性的时髦产品，还是可以用来治疗疾病？在众多耳熟能详的精油背后，它们究竟有着怎样更精致而深刻的内涵？

居家芳香疗法如何DIY？著名的芳香疗法专家金韵蓉女士将在本书中为您一一解答。

中华医学会北京分会  
营养学会主任委员  
同仁医院营养科主任营养师  
鲁纯静教授 推荐

时尚健康管理 II

# 芳香疗法

## Aromatherapy



金韵蓉 著

中国友谊出版公司

时尚  
TRENDS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

芳香疗法 / 金韵蓉著.

—北京: 中国友谊出版公司, 2006.2

(时尚健康管理. II-4)

ISBN 7-5057-2156-9

I. 芳... II. 金... III. 植物香料—保健—方法

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 013012 号

---

书 名	时尚健康管理 II—芳香疗法
作 者	金韵蓉
策 划	北京时尚博闻图书有限公司
责任编辑	沈庆均
执行编辑	王振宇
出 版	中国友谊出版公司
发 行	中国友谊出版公司
印 制	北京利丰雅高长城印刷有限公司
设计制作	光年富瑞
规 格	880 × 1230, 32 开本, 16 印张, 236 千字
版 次	2006 年 4 月第一版
印 次	2006 年 4 月第一次印刷
印 数	1-10000 册
书 号	ISBN 7-5057-2156-9/G·219
定 价	79.60 元 (每分册 19.90 元)

中国友谊出版公司发行部电话: 64668676

时尚杂志社网址: [www.trendsmag.com](http://www.trendsmag.com)

北京时尚博闻图书有限公司发行部电话:

65229900-4609/4610/4611

# 推荐序

芳香疗法(Aromatherapy)起源于古埃及等文明古国,近代盛行于欧洲,主要是通过精油来舒缓精神压力,增进身体的健康,起初多用在提神或宗教冥想方面。现今的芳香疗法,已经延伸至化妆品界,进而结合了美容及医学健身。随着人们对化学药品副作用的认识加深,加上“回归自然”的呼声不断,人们开始重新追求最贴近自然的身心疗法,于是芳香疗法回归到了现代人的生活中,逐步成为人们热衷推崇的另类理疗,特别是运用于减压、消除疲劳等方面。

本书作者金韵蓉女士,拥有扎实的心理学院教育背景以及十余年的临床心理辅导工作经验,从科学的、哲学的、心理学的角度研究美容,并发展得卓然有成。她在中国台湾和内地从事了二十余年的美容工作,涉及行业包括电视、报纸、杂志、美容培训、出版专著等,对女性的美丽有独到的见解,对美容的最新潮流认识深入精到。

在本书中,作者通过图文并茂的形式,最直接、最清晰地介绍了常用精油的各项信息,还将自己对芳香疗法的实用心得毫无保留地与读者分享。一篇篇文章、一幅幅图画细细看来,读者朋友们会不由自主地为作者轻松、亲切的态度所吸引,无论你是芳香疗法的资深拥护者,还是入门新手,都能从中得到一份乐趣,多重收获。

中华医学会北京分会

营养学会主任委员

同仁医院营养科主任营养师

鲁纯静 教授

2006.3



# 目 录

自序 6  
情凝芳香



第一章 8  
芳香疗法的神奇世界

第二章 26  
香草花园

第三章 82  
芳香进行式



第四章 116  
芳香收藏室



附录 127

## 自序

## 情凝芳香

学校毕业之后,我的第一份工作是在一个专门治疗行为异常儿童的心理卫生中心担任心理治疗师,工作得十分辛苦,原因不是体力太累,而是情绪的负荷让我喘不过气来。每天上班,对我来说都是一种严酷的煎熬,看见一对对父母惶惑无助的眼神,一个个本该像小天使却表现得像恶魔般的孩子,我的心时刻都撕裂一样的痛苦难受。

之后,逃到了学校心理辅导体系,专门负责培训初、高中的学校辅导老师。开始我满心以为终于可以比较铁石心肠地面对已经有自理能力的大孩子了,没想到又是另一场炼狱的开始。老师们带来的个案让我备受挫折,并深感自己能力的渺小。我无力改变升学的压力,无力改变家长对孩子殷切的期望,无力改变荷尔蒙作怪下不安定的灵魂,更无力改变社会环境的诱惑和险恶。终于有一天,在宣告一个原来成绩顶尖优秀的男孩必须结束心理治疗而转往精神科治疗后,我决定必须转换工作。

我的第三份心理辅导工作是在当时才刚刚萌芽的婚姻辅导中心,也就是所谓的婚姻门诊。在将近五年的婚姻治疗生涯中,我虽然已不再为个案感到锥心刺骨的难过,可以冷静地以专业的角度看待并解决问题,但看见原本相知相爱的恋人,那最初的爱恋和感动被婚姻磨蚀得百孔千疮,甚至必须以离婚悲剧收场时,还是不免情绪受到影响而难以释怀。

我变得越来越不快乐,越来越消极,越来越不相信人间还有纯真美好的事物。我知道是时候了,是该勇敢面对自己的弱点和不足,承认自己不是合格的心理治疗师,无法只以“同理”而非“同情”的专业角度来面对溺水挣扎的个案。于是我选择离开,挥别十多年的心理辅导工作,寻找一个更适合我温柔心肠的专业。

到巴黎学色彩心理学，到伦敦学自然疗法，是我既能延续心理治疗专业，又能转换心情跑道的职业规划。结果，遇见精油，成为我生命中最美好的事物之一；芳香疗法，也成为我日后得以安身立命的美好选择。

在伦敦启蒙以及之后不断学习和实践的过程里，我一次次见识了精油对身心症状的神奇理疗功能。不管是因紧张繁忙而引起的生理失调，因情绪压力所引致的心理障碍，或因失去所爱而造成的心灵伤害，都能借由萃取自植物的芳香精油，以香气牵动大脑知觉的嗅觉疗法和天然化学成分对生理器官的协调作用，来获得安抚和平衡。

更棒的是，芳香精油还能通过诱发孩提时代的快乐记忆，帮助我们以积极正面的角度看待事情。当我们经历过生命，知道人生的旅途无法天色常蓝、花香常漫；知道世事艰难，无法常晴无雨、常乐无苦。如此，我们才需要有乐观的眼睛和心情去接受每一个当下，不管处艰难、处困苦、处快乐、处欢愉，都能有一颗安定而温暖的灵魂，保护我们更勇敢坚强，更温柔快乐。

我很庆幸自己终能找到既结合所学，又符合自己性格的专业，更高兴的是，自2004年开始，我又担任国际芳香疗法治疗师学会（IFA . International Federation of Aromatherapist）在大中华区的教育推广工作，并且将芳香疗法和心理治疗结合在一起帮助了许多有需要的朋友。因此，这本书的付梓，是我个人对已钻研16年的芳香疗法的研究报告，也希望以此和更多热爱生命的朋友结缘。

金韵蓉

2006年3月





# 芳香疗法的神奇世界



# 芳香纪事

## Aroma Chronicle

芳香“Aroma”，意谓芬芳、香味，是一种渗透入空气中看不见但闻得到的细致物质。疗法“Therapy”，意谓对疾病的医疗。芳香疗法“Aromatherapy”是一种辅助性疗法，是与正统医疗相似，但并非取代正统医疗的护理方法。

### 本事

长久以来，人类的需求激励着科学研究，带动着工商业向前跃进。然而，在21世纪的今日，人们在享受进步的成果之余，渐渐发现文明的科技除了带来社会繁荣与生活便利之外，也使我们居住的环境开始恶化。曾几何时，空气品质的低劣以及随处可见的各种污染已占据了我們大部分的生活空间，各式各样的文明后遗症已开始侵蚀着我们的身体与心灵。如何保持我们的身心健康，已经是当前一个重要的课题，而“回归自然”正是解决这个问题不二法门，“预防”更是保持身心健康的重要方法。

在回归自然的新生活观念趋势中，芳香疗法是最广为人知也最受人欢迎的！广义的芳香疗法，是指利用萃取自植物的香气来达到恢复身体健康的目的，这个香气是来自于从草木、花朵、水果以及各种植物中所提炼出的“精油”。所谓的精油，指的并非真正的油脂，在功能上它更像是植物

的荷尔蒙。精油的芳香气味在自然界中形成了一个环环相扣的复杂系统，在此系统内，每种精油于一定的剂量下，各有其专司的治疗功能。因此，精油就如同植物的生命能量，蕴含了植物生命的原动力，也像是植物的血液或荷尔蒙。

拜科学昌明之赐，今天，植物香气的应用更功能化和精致化。通过现代科技，已能将植物中有利的化学成分萃取出来，使它的功能达到一株植物单纯功能的数十倍或数百倍之多。而经过萃取的精油，分子细小，被吸入和吸收的能力更是一般化妆品的好几倍。此外，由于现代生活中所充斥的许多物质都是经由石油裂解后的化学合成品，在医学知识与环保意识抬头的趋势下，人们发现化学成分所形成的惯性作用与副作用，已深深影响到人体的健康和环境品质，因此从大自然的植物中萃取可资利用的成分，已成为拯救困境的必然趋势，而自然植物的安全性和有效功能更是化学合成物所无法取代的。

对于已成为流行生活风尚的芳香疗法，有些人以为可以用它来治疗疾病，也有些人以为它仅仅是怡情养性的时髦产品。对于这些误解，芳香疗法其实有其更精致且深刻的内涵。被后人尊称为“芳香疗法之父”的法国化学家加德弗塞（Rene · Maurice Gatt é foss é），在解释芳香疗法的精神内涵

和护理途径时说：“心理范畴对于香味的感觉，就像是一条心灵传译的道路。”当香味经由嗅觉神经被输送到大脑时，有一把神秘的钥匙会开启埋藏在记忆和情绪中枢深处被刻意遗忘的情愫，这个情愫也许是欢愉的，也许是不欢愉的，但是它们都会启动潜藏的能量，刺激大脑释放神经化学物质或荷尔蒙，来影响情绪、思想，甚至是身体器官的生物功能。因此，芳香疗法的真正精神就是在于经由香气的作用，来增强人的内在能量。它并不会直接治愈人的疾病，而是增进人们对疾病的抵抗力以及克服疾病的意志能力。

## 溯源

在植物精油和芳香疗法近五千年的发展历史中，许多先民哲人在探索芳香的道路上留下了智慧的轨迹，他们主导了芳香疗法的发展，也为现代芳香疗法做出了巨大的贡献。其中有几个重要时期和几位重要人物，是认识芳香疗法必须了解的基本资料。

植物精油的历史可追溯至古埃及和中国，这两个文明古国为植物精油的神奇世界开启了序幕。

### ● 公元前——埃及的文明

埃及的寻香之旅源于对生命与轮回的敬畏。由于古埃及人相信人类的灵魂是不朽的，而且在死后仍然能保

持完好悠游于天地之间，因此，为了安放灵魂，埃及人发明了用精油来防腐的木乃伊，并且将尸体存放在金字塔里以隔离空气和自然界的污染。

1922年，考古学家在埃及挖掘出一座图特卡蒙法老王（Tutankhamun）的金字塔，发现里面有有用玛瑙瓶子盛装着的由玫瑰花、杉木及乳香提炼出的固态精油。打开瓶盖后，它们仍然芳香四溢。据考古学家推测，这瓶精油有可能在公元前1350年就被放在金字塔里了！现今，在大英博物馆和开罗美术馆里，都收藏了一些从图特卡蒙坟墓内挖出的瓶子。

埃及的医药及香水、香料等皆由花朵萃取而来。大部分的埃及妇女将香料涂抹于身体、头发及其圆锥形的香蜡头饰上。可惜的是，香蜡头饰一遇太阳即会融化并流得满头满脸。古

埃及妇女善于装扮，可以说是将精油作为美容用途的滥觞。

### ● 公元前——其他古老的文明

古老的中国对植物和草药的治疗能力有非常深入的理解。直到今天，草药和植物精油仍然是中医在进行针灸治疗时必须使用的药物。中国人对草药的运用已经有好几千年的历史，最早有关植物医疗能力的研究书籍，可以上溯到两千多年以前的《内经》。此外，中国早已有利用鸦片来治病的记载。大黄是古老的中华民族用来治疗消化系统疾病，例如腹泻等的常用药，而人



参则是提供生命能量和治愈所有疾病的良方。

其他古老的民族，例如印度、土耳其、阿拉伯，也有运用植物和青草的记录，他们广泛地将植物用于医疗、宗教祭祀、抵抗瘟疫、化妆品以及香水的制作等。

### ● 公元前——希腊的文明

亚历山大大帝于公元前331年征服埃及后，埃及即受希腊人统治了近三百年。希腊人自埃及获得精油的知识并将之用于健康温泉（SPA）、健康农场（Health Farm）以及浴池（Bath）内。香水及身体保养是使用精油的主要用途，而香料制品也广泛用于医疗方面。

据记载，大约在公元前400年，希腊医师 Hippocrates 采用自然香料和草药来克治疫病及传染病。公元1世纪时，希腊医生 Dioscorides 则以大蒜来对抗传染病。

### ● 公元前——罗马帝国的文明

当公元前30年罗马人接管希腊时，所有关于草药的用法即由希腊人传予罗马人，而后又由罗马兵丁传扬至其征服的许多国家。罗马人很喜欢香料，他们将香水运用在很多地方，包括用香精遍洒屋墙或喷在头发、身体及衣服上，并进一步将香精等盛装在用玛瑙、玻璃或雪花石膏所做的瓶子及坛子内。

常春藤被罗马人视为相当神奇的植物，常用于罗马节庆时，象征生命的延续与春天再临人间。而常春藤也是罗马神祇巴克斯（Bacchus）的代表植物。埃及的传奇人物埃及艳后（Cleopatra）则是将香精发挥到极致

的美女，以至于倾国倾城。传说尼罗王（Nero）也会以香油与香水遍洒皇宫，在尼罗王统治时期，香水和香精就已经相当普遍。罗马人所用的香水有三种形态：香膏、香油及香粉。

罗马帝国衰微后，历史即少有关于香料的记载，香料和香精失传了好几百年。因而，这段时期在精油的历史上被称为“黑暗时期”。

《圣经》中曾多次提及植物精油。门徒将耶稣的双脚浸在没药精油中（《路加福音》，第7章第8节）；之后，门徒又买了一磅的昂贵香水及纯松香油（西喜马拉雅山的香油膏）来清洗耶稣的双脚，并以自己的短发擦拭，使屋内充满香气。在《出埃及记》第30章第22节中，上帝对摩西说：“将没药、香肉桂、葛蒲、桂皮混合，按作香之法调和成圣膏油。”在耶稣诞生时，《圣经》也记载有三位东方智者以乳香及没药作为赠物。

公元前3000年示巴女王（Queen of Sheba，阿拉伯南部女王）至耶路撒冷拜访所罗门王，即取道香料贩卖商运送乳香之路。依《君王记》记载，示巴女王赠予所罗门王的礼物中即包含黄金、贵重的宝石及大批香料。示巴女王庙就位于背负香料的骆驼商队运送乳香的必经之路上，后人称此路途为“乳香之路（Frankincense Route）”，骆驼商队要从此经过还须支付香料税金。

之后，伊斯兰教兴起，但其宗教仪式中并不使用任何香料，因此“乳香之路”即逐渐衰败，因香料之路而致富的城市也渐趋凋零。

### ● 公元后——阿拉伯的文明

接着，自埃及、希腊及罗马流传

下来的香料、香精知识被翻译成波斯语和阿拉伯语传入了阿拉伯世界。阿拉伯人继拜占庭帝国和罗马帝国之后开始使用精油，至公元13世纪，阿拉伯的香水在欧洲已经相当有名。

阿拉伯最伟大的医师Abu Ali Sina (公元980年~1037年)，西方人称为爱维森纳 (Avicenna)，被誉为蒸馏法的发明者。爱维森纳知晓逻辑、几何学、数学、哲学、医学、天文学等学问，他在17岁时即已成为布哈拉 (Bukhara) 知名的医师。爱维森纳第一次的实验就是从玫瑰中蒸馏出精油，而后又从许多植物中萃取出精油，用于各种慢性病的治疗。爱维森纳对樟脑、甘菊和薰衣草做了许多研究工作，他的医学论文 (Canon Medicinae — 2nd) 就以论述研究植物精油作为医药用途为主。



## ● 中世纪——欧洲的文明

由于罗马帝国横扫欧洲，使用精油的知识也随着士兵的脚步散播到罗马帝国所占领的地区。薰衣草精油就是在这个时期被介绍到英国的。即使到了今天，薰衣草精油仍然是英国人使用最多的精油种类。(薰衣草精油的名称来自拉丁文“lavare”，意思就是清洗。)此外，罗马士兵也把用精油按摩身体的方法带到欧洲其他国家。富于创造的罗马人还设计了盛装精油的瓶

子，分别有玛瑙、蜜蜡以及玻璃等不同材质。

后来，随着罗马帝国的衰败，使用精油的记录因基督教的发展也日趋没落。一直到13世纪，一位欧洲的王公贵族将精油运用在手套的制作上，精油的使用才再度在欧洲兴起。那时，迷迭香精油是第一个被加入到手套布料里的精油。

到了中世纪，欧洲各地盛传致人性命的瘟疫——黑死病，但

奇怪的是，那些在香水工

厂里工作的人却很少有人患病。当时，许多科学家根据这个现象进行研究，最后发现，这些人因为长期接触精油 (精油能增强他们的免疫能力)，因此才免于瘟疫的传染。至此，精油的使用在欧洲达到了前所未有的高峰。

16世纪，法国普罗旺斯省的格拉斯地区开始出现大量的薰衣草田，为全世界提供高品质的薰衣草精油。直到今天，法国普罗旺斯的格拉斯小镇仍然是全世界生产薰衣草精油的重镇。

## ● 中世纪——欧洲对精油的学术研究

罗马帝国的占领在十字军东征时期，玫瑰水和其他植物精油与蒸馏技术即由阿拉伯传至十字军战士，因而欧洲在12世纪末叶开始就已经有自行制造的香水销售。1589年出版的德国药典中记载有80种植物精油的名称和

它们的各种用途。18世纪, Ferina发明了“科隆之水”(eau de Cologne)并在巴黎设厂行销。

### ● 19世纪——芳香疗法的历史意义

#### ◆『雷奈·摩里斯·加德佛塞 (René Maurice Gatt é foss é)』

1914年~1918年, 第一次世界大战期间, 法国化学家雷奈·摩里斯·加德佛塞发现精油对于外伤与灼伤有神奇的疗效。而后, 因在一次实验中不慎发生爆炸, 加德佛塞的手臂被严重灼伤。在这一意外事件发生后, 加德佛塞即刻将其灼伤的手臂敷上干净的薰衣草, 在使用了数次薰衣草精油后, 他的手复原得很快而且没有留下任何伤疤, 这更加深了加德佛塞对精油的研究兴趣。

加德佛塞首先将精油用于化妆品, 并成立了自己的研究室“加德佛塞坊”。他在1928年出版了一本名为《芳香疗法 (Aromatherapy)》的书, 稍后又撰写了许多与精油治疗相关的书籍。尽管植物精油的历史可回溯至几千年前, 但直到加德佛塞对沉寂多年的精油感兴趣后, 精油的医疗用途才因此复生。

#### ◆『珍·瓦耐 (Jean Valnet)』

第二次世界大战爆发后, 加德佛塞的研究被迫中断, 很少再有关于精油研究的文章发表。但稍后, 另一位法国医师珍·瓦耐受到加德佛塞研究的启发, 也开始在他的医疗中使用精油。珍·瓦耐既是科学家、物理治疗师、微生物学家又是卫生保健学医师。第二次世界大战(1939年~1945年)爆发后, 他在法国军队内担任少校及军医之职,

也学习加德佛塞在第一次世界大战中治疗伤患的方法, 将精油用于医疗用途, 并且通过在第二次世界大战中的实践发现精油对外伤有很好的疗效。

珍·瓦耐医生将植物精油应用于许多病症并对精油作了相当深入的研究, 也发表了许多文章。他以法文写的《芳香疗法》一书出版于1964年, 8年后该书又被翻译成英文出版。虽然“芳香疗法”一词是由加德佛塞所命名, 但珍·瓦耐却是促成芳香疗法被今人视为具有医疗用途的人。

#### ◆『玛格丽特·莫瑞 (Marguerite Maury)』

与珍·瓦耐同时期的一位奥地利治疗师, 玛格丽特·莫瑞女士在研究了珍·瓦耐的著述后, 将植物精油用于美容疗法上。她是第一位使用精油的非医学专业人士, 并将芳香疗法的美容护理技术在法国建立起名声。莫瑞女士也是第一位将美容护理提升到医学层次的人。此外, 她又发明了一套使用精油的按摩手法, 至今仍沿用在芳香疗法治疗中心的护理中。

莫瑞女士有许多有关芳香疗法和植物精油的著作, 其中以1961年以法文出版, 名为《青春的资产 (Le Capital Jeunesse)》和1964年以英文出版, 名为《生命与青春的秘密 (The Secret of Life and Youth)》的两本书最为知名。

# 芳香疗法的途径

## Aroma Route

精油中的香气分子进入身体的方式有两种：一是通过嗅觉，经由鼻子吸入；一是通过皮肤吸收。

### 嗅觉的途径

当我们呼吸时，空气中的香气分子会进入鼻腔，附着在嗅觉末梢神经细胞上，并且将香气分子特有的化学物质转变成神经传导信息，直接送到大脑前叶的嗅觉中枢，触动脑部的边缘系统（Limbic system），亦称为“情绪的脑”（emotional brain），因而引发情绪反应。人类的记忆与情绪反应都是在这个脑部区域内发生，也就是说，处理嗅觉的神经中枢，正与控制情绪的神经中枢紧密相连，这也就是为什么气味会强烈影响一个人的意识、思考、行为和喜怒哀乐的主要原因。

当大脑嗅觉中枢的神经细胞兴奋后，不但可以支配神经活动，达到调节神经活络的目的，还会引起相邻的脑下垂体立刻反应，以神经调节方式控制腺体分泌荷尔蒙，来调整人体的生理状况，并达到舒缓、提神、兴奋或刺激等效果。

此外，从大脑的脑波变化，我们也会发现香气分子对大脑运作的影响。当心情平静时，大脑的脑波为每秒8~11赫兹的安静波；当闻到某些具有安抚镇静作用的香气时，脑波会慢慢

下降到每秒6~7赫兹，进入精神恍惚波，让人感到昏昏欲睡；甚至再降至每秒4~5赫兹，成为熟睡波，让人进入睡眠状态。相反地，当嗅闻到具有提神效果的香气时，平静波会迅速增加至10~13赫兹的紧张波，让人完全清醒。

### 皮肤吸收的途径

除了通过嗅觉，精油分子还可以透过皮肤的吸收或口腔的粘膜进入身体。在深入皮肤组织后，精油分子会穿透表皮层与体液混合，然后进入真皮层的微血管，最后进入身体的血液循环，最终这些微小物质会找到它们的目标器官。例如，桉树精油会由于其极易氧化的性质影响呼吸系统；有一些精油微粒会进入神经系统，从而激发情绪治疗过程。血管中的精油到达目标器官被激活发挥作用大约需要20分钟左右，并在体内停留6~8个小时。

### 精油排出体外的四个途径

**皮肤：**精油分子残渣通过附着在皮肤表面的汗腺和皮脂腺排出体外。

**肺：**呼出的二氧化碳能够把精油分子残渣从肺部带出体外。

**肾：**肾脏中的精油分子残渣可通过尿液排泄。它们从肾脏一输尿管一膀胱，最后由外泌尿口排出体外。

**肠：**精油分子残渣可在大肠和直肠中脱水后通过肛门以粪便形式排出。



# 精油是什么

## What is Essential Oil

### 精油的身家背景

精油可自植物的不同部分萃取而得，是一种存在于植物的花朵、叶片、根茎、树皮、树干、树脂中的有机化合物。它们是纯天然的植物精华，没有经过添加、过滤或人工合成过程，通常只有些微的含量，所以需要大量的植物才能萃取出精油。

当我们用手指搓揉捏挤天竺葵的叶片时，你会感到手指黏黏油油的，并且还泛着香味，那个黏黏油油、带着香味的东西就是天竺葵的精油，它是从存在于天竺葵叶片里的腺囊(sac)中释放出来的。精油是存在于植物体中具有生命的物质，根据它们所含有的天然化学成分，每一种精油都具有特殊的功能属性，例如：安抚、松弛、兴奋、提神，以及许许多多针对身体器官和身心平衡的能力。

植物精油含有超过500种以上不同的天然化学成分，因此属性极为复杂，具有易挥发、气味芳香以及高浓缩度的性质，(所以除了薰衣草和茶树精油以外，绝对不可将纯精油直接接触皮肤，即使是薰衣草和茶树精油也不可直接抹在开放的伤口上，以免留下棕色痕印)。

植物精油内含的天然化学成分是维持植物生命的元素，又称为植物的第五生命元素或“内在天性”(intrinsic nature)。因此有人说精油是植物的血



液、荷尔蒙，甚至灵魂。此外，若要对每一种精油的特性和功能有正确认识，就必须了解它们所含有的化学

成分属性，例如，醇类精油具有非常好的提神功效；醛类精油具有很好的安抚功效等等。

精油的分子包含了阴(负)和阳(正)两元素。含有较多阴元素的精油为镇定油；而含有较多阳元素的精油则为兴奋油。但是某些精油也会同时具有这两种性质，如薰衣草精油既能兴奋油又具镇定作用。有些植物可自不同部位提炼出多种功能不同的精油，举苦柳橙树的例子来说：自花中所提炼出的精油称为苦橙(Neroli)；自苦柳橙果皮萃取出的精油称为苦柳橙(Orange Bitter)；而橙叶油(Petitgrain)则取自苦柳橙树的叶片与嫩枝。

### 精油的神奇能力

● 植物精油从三个层面来帮助我们

✓ 一为药理方面(pharmacologically)，