

邓 森◎编著



本书适合

- 工作紧张忙碌的人
- 压力大近乎亚健康或亚健康的人
- 关注简便易行的保健方法实效的人
- 追求生活品质的人



五行 芳香本草浴

(第三版)

- ▶ 百余种芳香本草浴配方，
- ▶ 从上到下——头发、面部、体肤，
- ▶ 从外到内——止痒、驱风、祛湿、清火，
- ▶ 于早洗漱晚洗浴间让您保持健康活力。



五行芳香本草浴

第三版

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2009-6365号

策划编辑：赖春梅

责任编辑：赖春梅 朱海犀

图书在版编目(CIP)数据

五行芳香本草浴/邓森编著. — 3版. — 北京：旅游教育出版社，
2010.1

(五行芳疗)

ISBN 978-7-5637-1935-8

I. ①五… II. ①邓… III. ①薰洗疗法 IV. ①R244.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第233576号

五行芳疗
五行芳香本草浴
(第三版)
邓 森 编著

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里1号
邮 编	100024
发行电话	(010)65778403 65728372 65767462(传真)
本社网址	www.tepcb.com
E-mail	tepx@163.com
印刷单位	北京京师印务有限公司
经销单位	新华书店
开 本	880×1230 1/24
印 张	5.5
字 数	100千字
版 次	2010年1月第1版
印 次	2010年1月第1次印刷
定 价	26.00元

(图书如有装订差错请与发行部联系)



前言

PREFACE

芳香物质，在希伯来、阿拉伯、印度文明的医疗上，扮演了举足轻重的角色；古埃及的芳香疗法，更是一种生活方式。在中国人发展针灸医学之际，埃及人正将香膏、精油使用在宗教仪式与医疗方面，芳香花草浴（Flower Bath）也成为皇室贵族的最爱。

20 世纪初，法国的医疗界渐渐掀起有关芳香花草浴的科学研究的热潮。芳香疗法在 20 世纪后期，更成为欧美人士追捧的休闲养生方式。

无论是浸浴、熏蒸浴、淋浴、手足浴，或是沐脸、洗头，选用适当、自己喜爱的芳香精油，只要几滴或加上新鲜花瓣，就能让自己愉快、轻松地享受惬意的芳香花草浴（Flower Bath）。

目录

CONTENTS

第1章 东西方芳香花草浴	009
一、中华药浴	010
二、日本圣水——温泉	014
三、西方“活力之水”	017
四、现代盐浴	018
第2章 五行本草浴的常用药物	021
一、解表药	022
二、芳香开窍药	032
三、芳香化湿药	033
四、驱风湿药	035

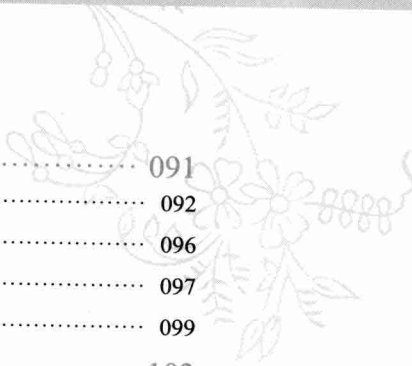




第3章	五行本草浴的宫廷秘方	043
一、	养颜沐浴秘方	044
二、	驱风除湿秘方	044
三、	止晕秘方	045
四、	化风清上秘方	045
五、	清上驱湿秘方	046
六、	清上抑湿秘方	046
七、	清上抑火秘方	046
第4章	五行本草浴的民间疗法	049
一、	单 方	050
二、	复 方	052
第5章	五行本草浴 DIY	055
一、	促进体内液体循环代谢	056
二、	养颜美容	057
三、	生理保健	062

第6章 五行芳香本草浴的常用精油 065

- 一、罗勒 Basil 066
- 二、佛手柑 Bergamot 067
- 三、洋甘菊 Chamomiles 068
- 四、胡萝卜籽 Carrot Seed 069
- 五、快乐鼠尾草 Clary Sage 070
- 六、丝柏 Cypress 071
- 七、尤加利 Eucalyptu 072
- 八、乳香 Frankincense 073
- 九、葡萄柚 Grapefruit 074
- 十、茉莉 Jasmine 075
- 十一、杜松 Juniper 076
- 十二、薰衣草 Lavender 077
- 十三、柠檬 Lemon 078
- 十四、柠檬香茅 Lemon Grass 079
- 十五、香蜂草 Meliss 080
- 十六、甜橙 Orange 081
- 十七、广藿香 Patchouli 082
- 十八、薄荷 Peppermint 083
- 十九、玫瑰 Rose 084
- 二十、迷迭香 Rosemary 085
- 二十一、檀香 Sandal Wood 086
- 二十二、茶树 Tea Tree 087
- 二十三、依兰(香水树) Ylang-Ylang 088



第 7 章	五行芳香本草浴 DIY	091
一、五行芳香本草浴 DIY 很简单		092
二、五行芳香本草浴的适用范围		096
三、五行芳香本草浴的机理与方法		097
四、五行芳香本草浴的注意事项		099
第 8 章	五行芳香本草浴的建议配方	103
一、舒缓身心的五行芳香本草浴配方		104
二、调养健康的五行芳香本草浴配方		107
三、美颜的五行芳香本草浴配方		113
四、纯净保养体肤的五行芳香本草浴配方		117
五、问题肌肤的五行芳香本草浴配方		118
六、保养美化发质的五行芳香本草浴配方		120
第 9 章	五行芳香本草浴——减肥塑身 DIY	125
一、肥胖的类型与常见原因		126
二、五行芳香本草浴——减肥		127
三、五行芳香本草浴——塑身		129
四、五行芳香本草浴的其他配合方法		131



第1章

东西方芳香花草浴





中华药浴

中国的杨贵妃，西方的埃及艳后，都是自古出名的“香浴美人”！

（一）历史悠久的药浴

在武侠电视剧中，我们经常看到这样的镜头——剧里的武者或病者坐在煮泡着药草的汤水里沐浴，很快地收到了练功疗伤的奇效。这并非只是电视剧里的戏剧效果，在生活中是真实发生的，因为药浴对于人的身体有独到的功用，所以一直为历朝历代的医家所重视。

中华药浴，源于春秋，历史悠久。《礼记·内则》记载，“头有疮则沐，身有病则浴”。《山海经·西山经》云，“浴之，已疹，又可以已臍”。3世纪末的《五十病方》载有247种中药，组方283条。治疗内、外、妇产、儿、五官等科疾病103种，而且大多使用药浴、药渍（药液浸泡）、药熏（药气熏蒸）、药敷、涂药等“外治法”治疗。唐代的《外治秘要》《千金方》中，记载了大量美容的配方，有的用来洗脸，让面容嫩白有光泽；有的可去皱、去黑头等赘生物；有的可以治疗酒糟鼻；有的可以生发、护发、乌发；还有的可熏衣、香体——在这些配方中，运用了大量香料，除了洁身、香体外，还有防虫、空气消毒的作用。

宋代寇宗奭的《本草衍义》云，“茅香根如茅，但明洁而长，可作浴汤，同蒿苳尤佳”。明代李时珍曾说：“乳香、檀香，道书谓之浴香；亦可用作煎汤沐浴之香料。”

清代，药浴、芳香浴更受重视，一些宫廷秘方流传下来成为现代时尚达人的保健养颜参考。

（二）民间疗法

人们巧用日常蔬果、盐、糖用品等健身洗浴方法，同样也有着“药浴疗伤治病”的功用。

1. 盐水浴

方 法：在浴水中加入适量食盐，待溶化后按照常规洗浴。

功 效：不但对于神经系统有镇静的作用，而且还能使皮肤有弹性、促进皮肤健康。

2. 白酒浴

方 法：在浴水中加入适量白酒，然后按照常规洗浴。

功 效：可以清洁身体、消除疲劳，治疗痔疮、便秘，还可以增强性器官功能。

3. 醋水浴

方 法：在浴水中加入少量食用醋，搅匀后按照常规洗浴。

功 效：能加快扩张的毛孔收缩，浴后全身舒适，并可以使头发柔软有光泽。

4. 菊花浴

方 法：以适量菊花煎汁去渣后加入浴水中，15分钟后按照常规洗浴。

功 效：能解暑、明目、清热、醒脑，最适宜办公族采用。

5. 翠衣浴

方 法：取翠衣（西瓜皮）去皮后捣汁，将其涂抹全身，5～6分钟后用温水洗净。

功 效：可以防治痱子，具有健美皮肤的奇效。

6. 麸子浴

方 法：在浴水中加入小麦或燕麦的麸子。

功 效：可以迅速止痒、防止脱皮，并能消除皮肤上发青的地方。



(三) 季节养身

药浴的中药配方多种多样，因病而异、因人而异，并因季节不同而辨证施治，收到健身养生的功效。

1. 春节期间

方 法：用芫星、白檀、木香等药材制成“香汤”沐浴。

功 效：具有解毒止痒、振奋精神、解痉、降压、抗菌的功效。

2. 农历二月初二

方 法：取枸杞煎汤沐浴。

功 效：可以令肌肤光滑，防病痛、抗衰老，还有消炎去肿的作用。

3. 夏 季

方 法：(1) 用桑枝、槐枝、桃枝、柳枝、麻叶制成“五枝汤”沐浴。

功 效：能疏风寒、驱瘴气、活血脉。

方 法：(2) 用菖蒲、菊花、艾叶制汤沐浴。

功 效：有明目、醒脑、消热、解暑的功效，并可以保护皮肤、预防皮肤病。

4. 端午节

方 法：用菖蒲、夏枯草、艾叶、鱼腥草等草药熬水泡澡。

说 明：是中国南方流传的一种民俗习惯。



五行与芳香疗法对应表

五行 分 项	木 Wood	火 Fire	土 Earth	金 Metal	水 Water
阴 阳	上升 偏阳	极阳	下降 偏阴	集结的阴	极阴
季 节	春	夏	长夏	秋	冬
方 向	东	南	中央	西	北
五 气	风	热	湿	燥	寒
五 色	青 (绿)	赤 (红)	黄	白	黑
五 味	酸	苦	甘	辛	咸
五脏六腑 (身体器官)	肝、胆	心脏、小肠	脾、胰、胃	肺、大肠	肾脏、膀胱
在 体 (身体组织)	筋	脉	肉	皮毛	骨
在 窍 (感觉器官)	目	舌	口	鼻	耳
在 志 (情绪根源)	怒 (愤怒)	喜 (喜悦)	思 (忧虑)	悲 (悲伤)	恐 (恐惧)
所 藏	魂	神	意	魄	志
五大系统	免疫系统	血液循环	消化系统	呼吸系统	内分泌系统
生活功能	发展、适应 运行、发育	自我实现 理想化	具体化 养育	变化 综合交替	生产 生存
协调状态	刺激、有条理 悠闲	敏感、欢喜 人格完整	恳切、体贴 支持	健谈、活力 积极	坚决、机智 聪明
不协调状态	紧张、失败、 愤怒、固执、 压抑、强迫	焦虑、过敏、 激动、丧气、 缺乏自尊	模糊、困惑、 依赖、闷闷不 乐、自我怀疑	忧郁、失望、 悲观、易受伤、 疏离、迟钝	冷淡、不安、 自卑、恐惧、 强迫
适宜的单方 精油选择	佛手柑、茶树、 柠檬草、柠檬、 葡萄柚、柑橘、 薰衣草	洋甘菊、茉莉、 月桂、培地草、 香蜂草、薰衣草、 玫瑰、黑胡椒	薄荷、柑橘、 橙花、白豆蔻、 茴香、马乔莲、 胡荽、葡萄柚	天竺葵、乳香、 鼠尾草、尤加利、 牛膝草、松木 麝香、没药、 西洋香草、香水树、 马乔莲	迷迭香、茴香、 雪松、丝柏、天 竺葵、檀香木、 生姜、杜松、 藏茴香





日本圣水——温泉



日本人很爱洗澡，而且喜欢洗 40℃ 以上的高温浴。一年中，约有 1 亿多人泡温泉，一到冬天，便进入温泉浴的最旺季。



（一）温泉历史

因为温泉的温热作用与水质中的成分有疗效，所以在医疗不发达的时代，温泉被当作治疗疾病的“汤”，尤其对于慢性疾病特别具有疗效，因而有“一汤治万病”的“圣水”与“神泉”之说。

古代，日本名将用温泉疗伤、休养，如著名的“信玄汤”；而今日，许多职业棒球选手在球季前后，集中到温泉区疗养、受训，体能有显著提高。这与昔日日本武将利用汤治效果有异曲同工之妙。

现代人在体力不足、压力增加的情形之下，适度温泉浴可以使身体很快恢复；如果身体不适或有宿疾，则配合医师的处方、健康饮食加运动，再辅以电气按摩等物理疗法，可以产生综合治疗的效果。

温泉不仅可以解除身体疲劳、促进血液循环、强健身体，同时还对于一些疾病有辅助疗效，并具有美容效果，所以深受日本男女老幼的喜爱。

（二）温泉类别

日本温泉众多——根据日本环境局的调查（1990 年 3 月），日本全国共有 2302 个温泉（不包括“源泉数”），可见日本温泉之多——真可称之为“温泉的天国”。日本温泉种类丰富，可以按照不同方法分出很多类别。



1. 泉水涌出方式

可以分为：“普通泉”、“间歇泉”等。

2. 化学元素

可以分为：“二氧化碳泉”、“硫酸盐泉”、“铁泉”等。

3. 酸碱值

可以分为：“酸性温泉”、“中性温泉”、“碱性温泉”。

4. 泉 质

目前，日本温泉根据“泉质所含成分不同”进行分类，共分为 11 种类型：

- (1) 单纯温泉；
 - (2) 钠碳酸氢盐泉；
 - (3) 钠盐泉；
 - (4) 二氧化碳泉；
 - (5) 钙镁碳酸氢盐；
 - (6) 硫酸盐泉；
 - (7) 铁泉；
 - (8) 硫化氢泉（硫黄泉）；
 - (9) 酸性泉；
 - (10) 放射能泉（镭泉、氡泉）；
 - (11) 含铝泉（包括：铝铁硫酸盐泉，旧称“明矾泉”，含有铜、铁、硫等）。
- 温泉的泉质不同，对于不同的病症具有不同的疗效。



(三) 温泉疗效

各式温泉池，效用不同：

1. 超音波浴

有治疗冷感、减除筋肉疼痛的作用。

2. 传统的汤瀑“打击浴”

以活络筋骨、疏通血脉效果最为明显。

3. 寝浴

有安定神经、治疗失眠症的效果。



温泉疗法不同于药物，不可能立即见效，但是只要有条件长期入浴，并按照正确的方法入浴，便可以收到一定的效果。

