



芳香精油的自然芳香可以刺激大脑，缓和紧张，促进情绪安定，进而放松心情。



芳香疗法

fangxiang liaofa
shiyong zhinan

实用指南

张怡琿 王秋萍 著

享受好心情

感受健康



东经济出版社

芳香疗法

*fangxiang liaofa
shiyong zhinan*

实用指南

张怡琿 王秋萍 著

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

芳香疗法实用指南/张怡琿, 王秋萍著. —广州: 广东经济出版社, 2003.8

ISBN 7-80677-522-6

I. 芳… II. ①张…②王… III. 植物香料-保健-方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 068387 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	深圳市建融印刷包装有限公司 (深圳市罗湖区梨园路 104 号 3 楼东)
开本	965 毫米×635 毫米 1/16
印张	10.75 4 插页
字数	135 000 字
版次	2003 年 8 月第 1 版
印次	2003 年 8 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80677-522-6 / R·68
定价	25.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: [020] 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局 29 号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: www.sun-book.com

·版权所有 翻印必究·

前言

近些年来，人们十分关注香草或园艺等对人们身心健康的影响，这充分显示，人们的身心正在追求着回归于自然的生活模式，人类本来就被自然围绕之下生活着，在现代社会中，不断被夺取或破坏，而失去了原有的环境，使得身心也陷于失衡状态。

想要摆脱这些恼人的困扰和失衡状态，芳香疗法十分有效，芳香精油的自然芳香可以刺激大脑，缓和紧张，促进情绪安定，进而放松心灵，摆脱恼人的纠缠。本书让你愉快地度过当下的每一瞬间，享受好心情，感受好健康。

这是一本专业性与实用性兼具的有关芳香疗法的图书，所有内容解说均以安全有效地使用精油为前提，本书介绍四十多种常用精油，并将芳香疗法的各种方法，或按照不同的混合法等，以浅显通俗的文字详细解说，以便初次接触的人，都能运用自如。可以说，它是一部必备的居家宝典、专业人士必读的工作指南。



目录

第一章 享乐的芳香疗法



什么是芳香疗法 /3

✿到底芳香具有什么样的力量呢 /3

芳香疗法长久以来的历史及与宗教结合的古代治疗 /4

芳香疗法最新动态 /6

芳香疗法的结构 /8

✿由鼻传入大脑 /8

✿由皮肤传入体内 /10

✿芳香精油影响人体身心的线路图 /11

方便的芳香疗法 /12

✿花草的各种使用方法 /12

点缀菜肴 /13

方便的花草茶 /13

如何泡制好喝的花草茶 /14

花包 /15

利用花草，享受不同的泡澡时间 /15

✿东方式享受芳香的方法 /16

源自日本人细腻感性的芳香文化——香道 /17

芳香使心灵平静 /17

富有民族色彩的点香 /17

目录



芳香精油的基础知识 /18

✿ 芳香与功效的宝库——芳香精油 /18

✿ 芳香精油的常识 /18

✿ 芳香精油的萃取方法 /20

✿ 选择芳香精油的三大要点 /21

✿ 使用芳香精油的注意事项 /23

不要直接使用芳香精油原液 /23

幼儿、老年人和体力弱的病人使用量减半 /26

有些芳香精油不适合病患者或者怀孕期间

妇女使用 /26

使用柑橘类芳香精油时，避免阳光直接照射 /26

使用前，必须进行皮肤测试 /27

芳香精油要避免日光照射，保存在阴暗处 /27

✿ 芳香精油的简单利用法 /27

薰香 /27

芳香呼吸 /29

芳香浴 /29

足浴 /30

坐浴 /31

吸入蒸气 /31

漱口 /32

喷洒 /32

湿布——也叫按敷法 /32

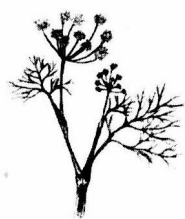
按摩 /33

第二章 治疗身心健康的实践芳香疗法

实践芳香疗法 身体篇

✿ 肩膀酸痛、肌肉痛 /37

目录



- ✿ 头痛 /39
- ✿ 眼睛疲劳 /39
- ✿ 风湿症、关节炎 /40
- ✿ 腰痛 /40
- ✿ 浮肿 /40
- ✿ 耳痛 /44
- ✿ 扁平疣、鸡眼 /45
- ✿ 虫螫 /45
- ✿ 腓痉挛 /45
- ✿ 口腔疱疹 /46
- ✿ 风邪 /46
- ✿ 支气管炎 /47
- ✿ 鼻炎 /47
- ✿ 喉痛、痰多 /47
- ✿ 痢疾 /48
- ✿ 感冒症状 /48
- ✿ 高血压 /49
- ✿ 低血压 /49
- ✿ 食欲不振 /49
- ✿ 花粉症 /50
- ✿ 便秘 /50
- ✿ 香港脚 /51
- ✿ 宿醉 /51
- ✿ 晕车、呕吐 /51
- ✿ 虚冷症 /51
- ✿ 生理方面的疼痛 /52
- ✿ 排毒/强化肝功能 /53
- ✿ 咳嗽 /53

目录



- ✿ 胀气 /54
- ✿ 口臭 /54
- ✿ 痔疮 /54
- ✿ 打嗝 /55
- ✿ 消化不良 /55
- ✿ 烫伤 /55
- ✿ 趾头疽 /55
- ✿ 割伤 /56

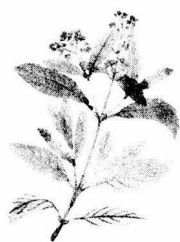
实践芳香疗法 心灵篇

- ✿ 消除紧张或压力 /56
- ✿ 情绪焦躁、即将崩溃 /56
- ✿ 增强记忆力、集中精力 /57
- ✿ 因不安、焦躁而情绪低落 /58
- ✿ 提不起劲、缺乏毅力 /58
- ✿ 感到寂寞和孤独 /59
- ✿ 因恋爱而烦恼,心情低落 /59
- ✿ 想要让自己心动 /59
- ✿ 无法控制感情 /60
- ✿ 想要增加自信、发挥实力 /60
- ✿ 疲劳 /61
- ✿ 失眠症 /61

实践的芳香疗法 肌肤护理篇

- ✿ 干性肌肤 /63
- ✿ 油性肌肤 /64
- ✿ 敏感性肌肤 /64

目录



- ✿ 过敏性肌肤 /64
- ✿ 老化肌肤 /65
- ✿ 普通肌肤 /65
- ✿ 皱纹 /65
- ✿ 粉刺 /67
- ✿ 面疱 /67
- ✿ 湿疹 /68
- ✿ 晒伤 /68
- ✿ 丰胸 /68
- ✿ 黑眼圈 /70
- ✿ 减肥瘦身 /70
- ✿ 橘皮组织 /70
- ✿ 疤痕 /71
- ✿ 牛皮癣 /71
- ✿ 雀斑 /72
- ✿ 适合其他肌肤的精油 /73
- ✿ 头发保养 /73
- ✿ 制作芳香护肤品 /74
 - 化妆水 /74
 - 精华液 /75
 - 面膜 /75
 - 利用基础油卸妆和洗脸 /75

实践的芳香疗法 居家篇

- ✿ 除香烟臭 /76
- ✿ 清净空气 /76
- ✿ 防虫 /77
- ✿ 空间区别的精油 /78

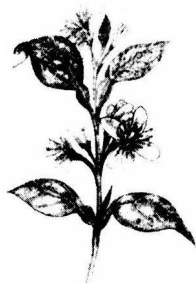
目录

✿ 季节区别的精油 /79

✿ 香水、室内香水的制作 /79

第三章 详解代表性芳香精油42种

详解代表性芳香精油



✿ 洋甘菊 /83

✿ 快乐鼠尾草 /85

✿ 佛手柑 /86

✿ 乳香 /88

✿ 依兰 /89

✿ 丝柏 /90

✿ 茉莉 /92

✿ 杜松 /93

✿ 甜橙 /94

✿ 天竺葵 /95

✿ 茶树 /97

✿ 薄荷 /98

✿ 马郁兰 /99

✿ 尤加利 /101

✿ 薰衣草 /102

✿ 玫瑰 /104

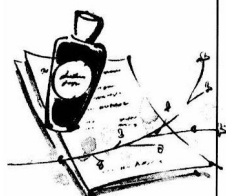
✿ 迷迭香 /105

✿ 没药 /106

✿ 葡萄柚 /108

✿ 罗勒 /109

目录



- ✿ 茴香 /110
- ✿ 柠檬 /112
- ✿ 姜 /113
- ✿ 欧白芷（当归） /114
- ✿ 橙花 /115
- ✿ 百里香 /117
- ✿ 檀香 /118
- ✿ 尼罗里 /120
- ✿ 广藿香 /121
- ✿ 枸杞 /122
- ✿ 肉桂 /123
- ✿ 丁香 /124
- ✿ 香蜂草 /125
- ✿ 牛膝草 /127
- ✿ 橘 /128
- ✿ 黑胡椒 /129
- ✿ 岩兰草 /130
- ✿ 安息香 /131
- ✿ 豆蔻 /132
- ✿ 芫荽 /133
- ✿ 花梨木 /134
- ✿ 胡萝卜种籽油 /135

芳香精油的混合

- ✿ 寻找喜欢的复方 /136
 - “挥发速度”是芳香的指标 /138
 - 挥发速度区别的主要精油 /139
- ✿ 了解芳香 /139

目录

芳香的分类 / 140

善用强烈的芳香 / 140

芳香类别精油 / 141

第四章 芳香的各种用品及常见问题解答

芳香精油适用商品

- ✿ 薰香器 / 145
- ✿ 薰香灯 / 145
- ✿ 芳香扩散器 / 145
- ✿ 芳香环 / 146
- ✿ 目枕 / 146
- ✿ 蜡烛 / 146
- ✿ 芳香石 / 146
- ✿ 肥皂 / 147
- ✿ 入浴剂 / 147
- ✿ 沐浴盐 / 沐浴油 / 147
- ✿ 香包 / 148
- ✿ 花包 / 148
- ✿ 香炉 / 148
- ✿ 宠物用保养用品 / 148

常见的问题解答

- ✿ 哪些精油除中文名称外还有其他别称 / 149
- ✿ 精油是油性的吗 / 149
- ✿ 精油可以加入茶水中饮用吗 / 149
- ✿ 使用精油皮肤会过敏吗 / 150
- ✿ 没有用完的精油可以放入冰箱保存吗 / 150



目录

- ✿ 精油能抑制食欲吗 /150
- ✿ 如果是一位职业美容师，每天要进行多次按摩，怎样才能避免吸收过多的香精油 /150
- ✿ 如果使用了过量的香精油该怎么办 /150
- ✿ 如果香精油弄到眼睛里，该怎么办 /151
- ✿ 如何选择一个好的精油厂商 /151

第五章 附录

附录一：精油的特殊作用

附录二：精油的毒性

后记



第一章

享乐的芳香疗法



什么是芳香疗法

芳香疗法可说是一种整体疗法，它考虑到了人类的身体、理智和心灵深处的要求，以及生活形态、膳食内容和人际关系等方面，也是一门使用植物治疗疾病的艺术科学。

AROMA THERAPY（芳香疗法）是将希腊语中代表“香味、芳香”的单词 AROMA 与代表“疗法、治愈”意思的 THERAPY 加以结合而成的词，其基本概念就是从果实和花卉中萃取的天然芳香精油，促进身心健康和美容，换句话说就是利用芳香所蕴含的植物力量，激发人类与生俱来的治愈能力，维持身心两方面的健康。



到底芳香具有什么样的力量呢

在芳香疗法中，所使用的是花草、药草等含有丰富药效成分的植物，将这些植物精华加以浓缩提炼后，就是芳香精油，这些等于是植物精华的血液与灵魂，所以，在闻这些香味或将它渗入皮肤时所获得的效果，与服用药物的效果是相同道理。

在现代医学——尤其是西方医学中，随着医学的进步，出现了各种新的药物，医疗技术也有了突飞猛进的发展，但是，另一方面，过敏性皮肤炎和身心性疾病等无法靠药物和手术进行对症治疗治愈的疾病也有所增加，在现代社会中，随着精神



压力的不断增加，也因此导致了许多人的身体不适，所以，如果光治疗身体的症状，忘却了心灵的治疗，根本无法彻底恢复健康。当我们口嚼薄荷口香糖而清醒头脑、嗅闻柠檬芳香而解除疲劳、去鲜花店时，心情自然变得平静等，都是每一个人都有过的经验。由此可见，“芳香”不只是有“舒适的香味”，而是更具有改变身体的各种作用的能力。

芳香疗法最大的特征，就是着重于“心灵”的部分，针对身心同时加以治疗。

利用“芳香”放松紧张的同时，治疗生病的心、生病的身体的自然疗法——这就是芳香疗法。

芳香疗法长久以来的历史及与宗教结合的古代理疗

最初使用“芳香疗法”这个字眼是法国化学家罗内·摩理斯·盖特佛塞（Rene - Maurice Gattefosse），他在研究过程中不慎烫伤，于是，不经意地将手浸泡在一旁的薰衣草精油里，结果，烫伤很快恢复好了。

这件事使他对芳香精油的效能产生了兴趣，在经过长期的研究后，1928年，由他撰写的《芳香疗法》终于问世了，并首次出现了“芳香疗法”这个词。

之后，1964年，法国的医学博士强·巴尔内在《植物 = 芳香疗法》一书中，记载了许多自己临床实验的结果，验证了芳香疗法的许多功效。