

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

(第四版)

芳香疗法全书

■ 芳香疗法是一套身-心-灵自我修复的疗法。五行芳香疗法不是单纯地嗅闻芳香气味，而是根据个人体质与脏器特征，选用适合的精油，运用熏蒸吸入、沐浴、经络按摩、花草饮食等方式，深入人体，激发人体机能，产生正面的能量，提高自愈力，舒缓压力，带来乐观自信的心态，达到身体、心理、心灵三方面和谐的状态。



五行芳香疗法全书

第四版



北京市版权局著作权合同登记图字：01-2009-6363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

五行芳香疗法全书/邓森编著. —4版. —北京：旅游教育出版社，
2010.1

(五行芳疗)

ISBN 978-7-5637-1936-5

I. ①五… II. ①邓… III. ①五行(中医)—关系—天然香料—
保健 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第233578号

五行芳疗
五行芳香疗法全书
(第四版)
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	7.75
字 数	144千字
版 次	2010年1月第1版
印 次	2010年1月第1次印刷
定 价	28.00元

(图书如有装订差错请与发行部联系)



序言

PREFACE

现代人紧张忙碌的生活步调，需要我们找到简单易行的减压方式让自己慢下来，调养身心，与运动、逛街、看电影、听音乐、旅游等休闲活动一样，芳香疗法也成为了热门的身心调养方式。

本书带领读者借由阴阳五行认识自己的身体，结合西方芳香自然疗法，通过身一心一灵调养，让您在紧张的工作之余依然可以享受“慢活”的生活品质，达到现代保健科学所倡导的“wellness”全面健康状态。

潘岳雄

博士

加拿大微生物学院微生物学家



目录

CONTENTS



第 1 章	阴阳五行·····	009
	一、黄帝内经·····	010
	二、十二经络、七情、六气·····	010
	三、五行 · 天地之象 · 相应人体·····	011
	四、五行在芳香疗法上的运用·····	018
第 2 章	芳香疗法·····	031
	一、芳香植物与芳香疗法·····	032
	二、芳香疗法(Aromatherapy)的演进·····	034
	三、芳香疗法医学的临床试验·····	036
	四、芳香疗法吸入法的科学依据·····	037
	五、对人体最有益的十种香氛·····	039
	六、精油的提炼方法·····	040
	七、100% 纯天然的植物精油·····	041
	八、单方精油和复方精油·····	043
	九、基础油·····	043
	十、浸泡油·····	044
	十一、花水·····	044
	十二、精油的使用方法·····	044
	十三、精油的分类·····	046
	十四、精油的八大功效·····	052
	十五、我适合用精油吗·····	054
	十六、第一次使用应该选择哪类精油·····	054
	十七、第一次购买精油时，应该注意什么·····	054
	十八、优秀精油的品质保证·····	056
	十九、使用精油应该注意的事项·····	057
第 3 章	五行芳香常用精油介绍·····	061
	一、罗勒 Basil·····	062
	二、佛手柑 Bergamot·····	063
	三、洋甘菊 Chamomiles·····	064
	四、胡萝卜籽 Carrot Seed·····	065
	五、快乐鼠尾草 Clary Sage·····	066
	六、丝柏 Cypress·····	067

七、尤加利 Eucalyptus	068
八、乳香 Frankincense	069
九、葡萄柚 Grapefruit	070
十、茉莉 Jasmine	071
十一、杜松 Juniper	073
十二、薰衣草 Lavender	075
十三、柠檬 Lemon	077
十四、柠檬香茅 Lemon Grass	079
十五、香蜂草 Meliss	081
十六、甜橙 Orange	082
十七、广藿香 Patchouli	083
十八、薄荷 Peppermint	084
十九、玫瑰 Rose	085
二十、迷迭香 Rosemary	087
二十一、檀香 Sandal Wood	089
二十二、茶树 Tea Tree	090
二十三、依兰(香水树) Ylang-Ylang	091

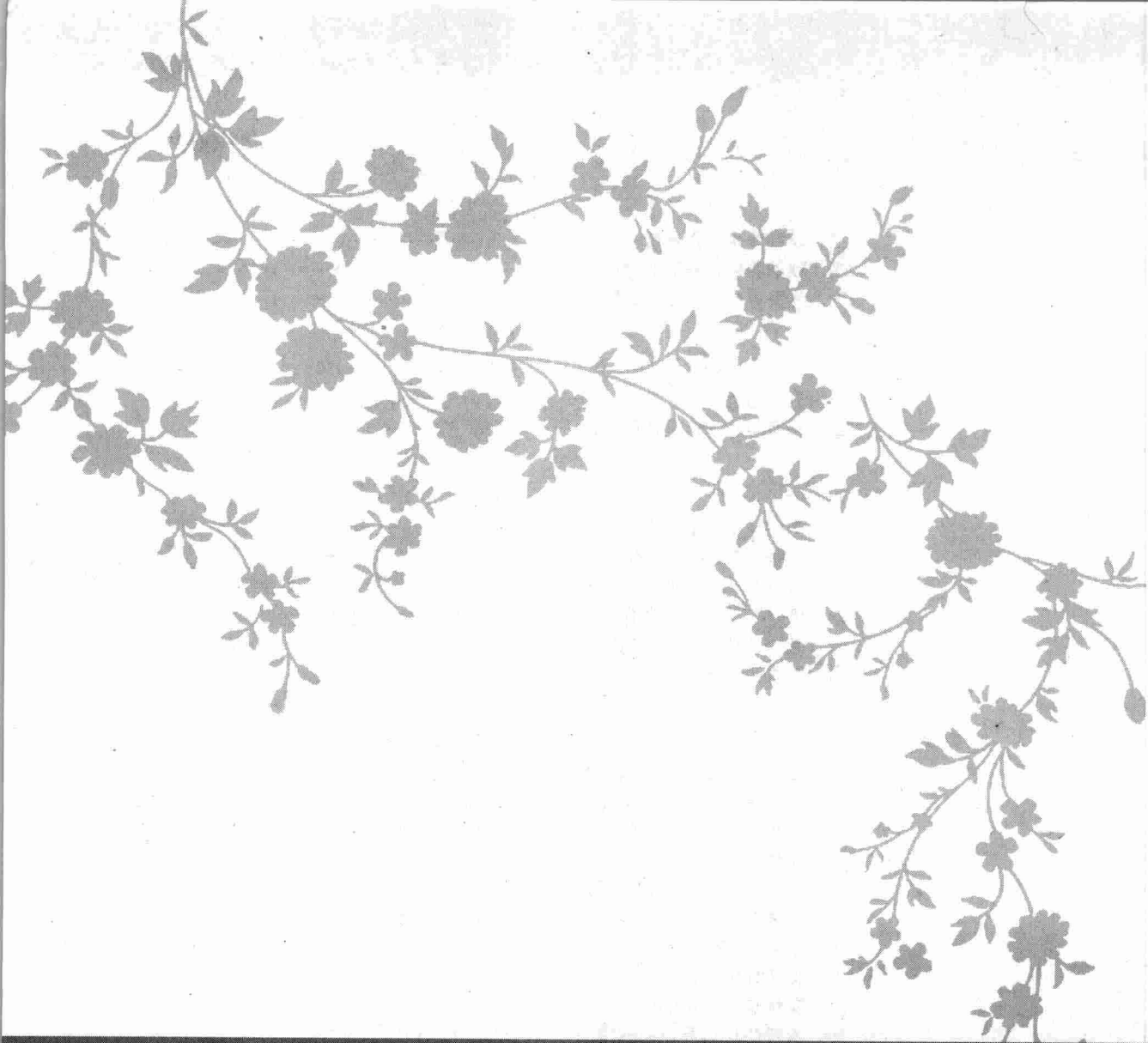
第4章 五行情志芳香养生美容..... 093

一、什么是情志.....	094
二、芳香精油进入人体的途径.....	096
三、芳香精油与人体身一心一灵关系图.....	097
四、愤 怒.....	098
五、喜 乐.....	099
六、思 虑.....	100
七、忧 郁.....	101
八、悲 伤.....	102
九、惊 慌.....	103
十、恐 惧.....	104
十一、各种情绪障碍所影响的相关脏腑和适用精油.....	105

第5章 五行芳香四时养生..... 107

一、顺应四时，天人相应.....	108
二、春宜养阳，重在养肝.....	110

	三、夏季养生, 宜养脾·····	111
	四、秋季养生, 养肝益气·····	113
	五、冬季养生, 在于“藏”·····	115
第 6 章	五行芳香家居能量色彩·····	119
	一、五行与色彩·····	120
	二、居室色彩的合理搭配·····	121
第 7 章	芳香花草浴·····	125
	一、芳香花草浴的历史·····	126
	二、芳香花草浴 DIY 很简单·····	126
	三、芳香花草浴的适用范围·····	129
	四、芳香花草浴的机理和方法·····	130
	五、芳香花草浴的注意事项·····	132
	六、芳香花草浴的建议配方·····	133
第 8 章	木火土金水身体五大生理系统适用的精油·····	149
	一、五行芳香精油配方的基本概念·····	150
	二、木象——肝、胆、免疫系统适用的精油·····	157
	三、火象——心脏、小肠、血液循环系统适用的精油·····	158
	四、土象——脾、胃、消化系统适用的精油·····	159
	五、金象——肺、大肠、呼吸循环系统适用的精油·····	161
	六、水象——膀胱、肾、内分泌循环系统适用的精油·····	165
	七、足部按摩适用的精油·····	168
	八、情志保健适用的精油·····	170
	九、美体美容适用的精油·····	173
	十、女性生理调养适用的精油·····	175
	十一、五行芳香最佳调配精油·····	176
附 录	芳香精油的使用与安全指标索引·····	185



第1章

阴阳五行

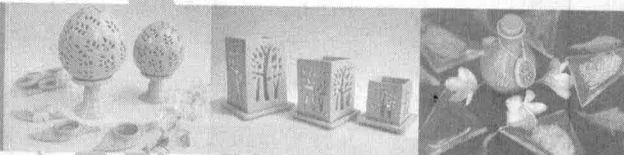
阴阳平衡 自我修复

阴阳五行学说是中国古老的智慧。

“阴阳”，中国古代的哲学思想，主要应用两极简易的理念，在内在运动和外在运动中让身体和谐一致，并得以平衡。

“五行”，中医的五行学说，许多人认为十分抽象，难以明白。其实，中国五行学说是一套和西方哲学截然不同的理论，用的是另一种语言，另一套代号。就如代数用XYZ，化学将水解释为H₂O，都是一种代号，我们必须首先要明白那套语言，才能明白背后的理念。

五行芳香疗法是阴阳五行学说中人体机能的五大系统、五脏六腑、五味、五色、五志、五行归经，结合芳香疗法五感六觉的一套身一心一灵自我修复的疗法。



一、黄帝内经

中医理论是中华文化的一部分，历史悠久。据文献记载，中华民族是最早发现如何使用植物萃取液的民族：早在战国时期，就有“浴兰汤兮沐芳”、两晋南北朝时期得到发展、隋唐五代时期达到鼎盛——杨贵妃用鲜花沐浴等，都说明我们很早就知道用植物的挥发油来防病、治病。

二、十二经络、七情、六气

芳香疗法与中医疗法均具有十分悠久的历史，均具有治疗疾病、美容、养生的功效。芳香疗法中的精油相当于中医疗法中的中成药，任何一味药物都有着自身的功效，以治疗相应的疾病、解决相应的问题。而多种单味药物组成的方剂，更能治疗某种疾病或治疗依靠某种单味药不能治疗的疾病，这就是几味药物的共同作用——单方精油相当于单味药，复方精油则相当于一副方剂，而基底油的有些作用则似中草药的甘草，入十二经（经络）能调和诸药；只是精油的香氛和精油分子对人体的渗透力非中成药可比，并且在美容美体上的使用比中药更方便、作用更广泛。中医疗法有药物内服、外敷、吸纳、推拿按摩、点穴针灸、刮痧等作用方法；芳香疗法也同样具有内服、吸纳、亲和及独特的按摩手法等多种作用方式。

尽管二者有如此多的相似点，但是芳香疗法在美容、美体上的优势，却是中医疗法无法比拟的：首先，在气味方面，中成药气味多苦涩难闻，精油的气味则芳香天然、讨人欢喜；其次，芳香精油见效快，有效成分容易被人体快速吸收，美容美体作用十分明显，而中药传统炮制方法需要长时间煎熬才能渗出，且分子量极大，皮肤难以透过亲和吸收，简单的外敷根本难以发挥作用；再者，芳香精油的美容作用十分广泛，几乎能完成所有化妆品能完成的美容项目，这也是中医传统疗法无法企及的。

五行芳香，是以中医五行学说为基础，贯串于芳香疗法理论和实践的各个方面，体现其统一的、恒动的整体观；透过将病理、症候与五脏六腑、七情（喜、怒、悲、忧、思、恐、惊）、六气（风、寒、暑、湿、燥、火）联系起来分析，为辨证诊断提供了理论根据，并结合芳香精油，依照不同的使用方式，运用嗅觉、触觉、味觉，搭配使用于对疾病的预防与美容、养生的保健治疗中。

三、五行 · 天地之象 · 相应人体

（一）中国传统医学——象数符号模型

中国传统医学从《内经》开始就采用思维形式的模型法，主要有：阴阳、五行、干支、河洛卦象数理，可以统称为“象数符号模型”，而以阴阳五行为最基础，是中医与整个中国传统科学建构的基础。

与西方式的实体思维和实体逻辑相反，东方社会（特别是中国古代）早就形成了以关系（即事物的相关性和相对性）为中心的思想方法——《易经》，就鲜明地显示了这一特点。《易经》认为：一切现象都可以凭借阴和阳这二元的组合来说明，而五行乃天地之象。

思维模型是人们在头脑中创造出来的，人们将它运用在思维中进行逻辑推理、数学演算。“思想实验”可以分为形象的（唯象的）模型和符号的（标志性的）模型；而西方科学物质模型，是以某种速度或形式相似、人造或自然的模型实体去再现原型，是模拟实验赖以进行的物质手段。前者是借助于专门的符号、线条，并按照一定的形式组合起来去描述客体；而后者则是以理想的或想象的形态去近似地反映客体。



（二）中医学的概念——描述关系实在

中医学的概念，是对关系实在的描述，而不是对物质实体的描述。如：

1. 气

生命运动的本源，生命运动的各种关系的总和。

2. 阴阳五行

气的表达模型，代表相反相成的运动方式和其物质运动内部的关系。

3. 脏腑

表示生命活动的五种类型和其相互关系，而绝不是仅指组织器官。

4. 经络

生命运动走向和其调控、转换过程的路径。

（三）近代西方科学——“场”概念的提出

近现代，西方哲学、西方科学出现了一股从物质实体论到关系实在论的思潮：爱因斯坦定域性的破坏，波尔量子力学的再解释，时间与实在关系的争论，标志物质实在观的变革，物质的非物质化，“场”概念的提出，能量和质量、潜存和实存关系的表明，标志实体原则的扬弃。

（四）中医病理——本气自病

中医认为，人体对外界致病因素的防御能力，就是“正气”；一切致病因素，都称为“邪气”；一切病症的发生和变化，都是在一定条件下邪正斗争的反映。

在发病学上，中医特别强调人体的内在因素，即重视人体的正气：人体如果具有对致病因素的防御能力，则病邪不可能入侵；病邪之所以能致病，主要

是由于人正气虚弱、正气不足以抵抗外邪，邪气乘虚而入，导致脏腑气血功能失调，疾病才会发生。故人体的内在因素，即正气是否虚弱，不仅是疾病发生的根本原因，而且疾病的发展、变化、预后，也取决于正邪双方力量消长的对比，特别是正气的存亡，但是这并不否定外邪之气致病的重要性。

疾病的发生和病理演变，多随人们体质的差异、病邪的性质等产生不同的结果。有的病症可以很快痊愈，有的则延误成慢性病，有的亦可以继续发展成各种病症，甚至趋于危重。总之，根据邪正的消长，中医认为，病症的发展和转归，有三种可能：

1. 正气胜、邪气退，疾病可愈

透过正邪斗争，正气克胜病邪，使人体脏腑、经络、气血、阴阳在新的基础上重新取得了相对的平衡，病人进入恢复期。

2. 邪气胜、正气衰，疾病恶化

邪正斗争的过程中，病邪的致病作用没有停止或反而增强，人体的正气对病邪虽然仍然在抵抗，但是力量相对不足，则病情每多恶化。然此时如果能发挥“医生”与“病人”这两个积极性，因势利导，创造有利于病体向健康发展的条件，则许多病人也可以转危为安。

3. 邪正相持或邪去正伤的后果

邪正相持，可能使急性病变成慢性；邪去正伤，则可能使病症留下某些后遗症，致人体的脏腑和气血的功能残留一定的障碍。

这种局面的出现，不利于病体的康复。对此，中医多采取扶正驱邪的治法，以达到邪去正安的目的。

一般说来，人体的正气盛衰，取决于体质因素和营养、锻炼等条件。人体体质的强弱，主要由先天的禀赋和后天的调理所决定。先天的禀赋，由父母的精血所产生的肾精形成，肾精也要靠后天食物精气的补充，才能在人体的生长和发育过程中用之不竭，所以后天的调养适宜与否，应该是体质强弱的重要因

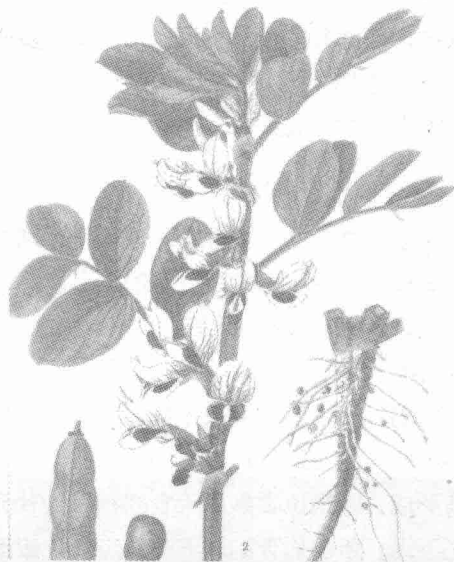


素。当然，循序渐进的体格锻炼，也是增强正气不可以忽视的因素。

由于人个体体质有差异，所以对于病邪的刺激也有不同的反应，如：某些人容易发生荨麻疹（风疹块），有的容易患哮喘或水肿等。近年来，中西医结合的研究表明：正气的强弱（包括：体质的盛衰）与人的免疫功能的高低密切相关。上述的荨麻疹、哮喘、血管神经性水肿等，都发生于免疫功能低下或过敏体质的人。

总而言之，正气充足、抗病能力强、体质壮实的人，一般多表现出身体健壮、精神振奋、思维敏捷、目光炯炯、语音洪亮、面色润泽、举动灵活、反应灵巧；而体质虚弱的人，则表现与此相反。因此，透过了解体质的强弱，可以推断其正气的盛衰——这对疾病的防治和美容养生，具有现实意义。

中医在 2000 多年前，就曾经把人的体质，根据其差异而分成阴阳 25 行，并较具体地叙述了各型的特征和诊治宜忌。



《黄帝内经·灵枢·阴阳二十五人》中曰：

“余闻阴阳之人，何如为伯高曰：‘天地之间，六合之内，不离于五，人亦应之。故五五二十五人之政，而阴阳之人不与焉。其态又不合于众人者五，余已知之矣。……先立五形金木水火土，别其五色，异其春五形之人，而二十五人具矣。’

“木形之人，比于上角，似于苍帝。其为人，苍色，小头，长面，大肩，背直，身小，手足好。有才，劳心，少力，多忧，劳于事。能春夏，不能秋冬，感而病生。足厥阴，佗佗然。大角之人，比于左足少阳，少阳之上，遗遗然。左角之人，比于右足少阳，少阳之下，随随然。钹角之人，比于右足少阳，少阳之是，推推然。判角之人，比于左足少阳，少阳之下，栝栝然。”

“火形之人，比于上征，似于赤帝。其为人，赤色，脱面，小头，好肩背、髀腹，小手足，行安地，疾心，行摇肩，背肉满。有气，轻财，小信，多虑，见事明，好颜，急心，不寿暴死。能春夏，不能秋冬，秋冬感而病生。手小阴，核核然。质征之人，比于左手太阳，太阳之上，肌肌然。少征之人，比于右手太阳，太阳之下，滔滔然。右征之人，比于右手太阳，太阳之上，鲛鲛然。质判之人，比于左手太阳，太阳之下，支支颐颐然。”

“土形之人，比于上宫，似于上古黄帝。其为人，黄色，圆面、大头、美肩背、大腹、美股胫、小手足，多肉，上下相称，行安地，举足浮。安心，好利人，不喜权势，善附人也。能秋冬，不能春夏，春夏感而病生。足太阴，敦敦然。大宫之人，比于左足阳明，阳明之上，婉婉然。加宫之人，比于左足阳明，阳明之下，坎坎然。少宫之人，比于右足阳明，阳明之上，枢枢然。左宫之人，比于右足阳明，阳明之下，兀兀然。”

“金形之人，比于上商，似于白帝。其为人，方面，白色，小头，小肩背，小腹，小手足，如骨发踵外，骨轻。身清廉，急心静悍，善为吏。能秋冬，不能春夏，春夏感而病生。手太阴，敦敦然。钹商之人，比于左手阳明，阳明之上，廉廉然。右商之人，比于左手阳明，阳明之下，脱脱然。左商之人，比于右手阳明，阳明之人，监监然。少商之人，比于右手阳明，阳明之下，严严然。”

“水形之人，比于上羽，似于黑帝。其为人，黑色，面不平，大头，廉颐，小肩，大腹，动手足，发行摇身，下尻长，背延延然。不敬畏，善欺给人，戮死。能秋冬，不能春夏，春夏感而病生。足少阴，汗汗然。大羽之人，比于右足太阳，太阳之上，颊颊然。少羽之人，比于左足太阳，太阳之下，纤纤然。众之为，比于右足太阳，太阳之下，洁洁然。桎之为，比于左足太阳，太阳之上，安安然。是故五形之人二十五变者，众之所以相欺者是也”。



（五）阴阳五行

古人观察自然界的各种变化，产生阴阳五行的规则，此为一种哲学，也为一种实用的分类方法——阴阳五行学说，是中医理论中最基本且重要的方法。

1. 阴阳

阴阳代表对立的两种势力。任何事物，都可以分为阴阳两类，是一种相对的概念，相对较强、动、上、浮、轻的属阳，相对较弱、静、下、沉、重的属阴，如：背属阳、腹属阴，腹中六腑属阳、五脏属阴，而脏中又可以再区分阴阳。

阴、阳，常存在一个统一的事物之中，互相需要，缺一不可，却又彼此克制，甚至还可以彼此转化——阳极转阴，阴极转阳。其实，我们从太极图就可以看到这些特性。

2. 五行

最初是对五种物质特性的分类，再逐渐衍生为物质变化时的五种进行趋向。古人将五行对应到许多事物上，如：季节、方位、颜色、气味、五官、脏腑等。

五行，也有相互滋生和相互制约的关系。这种认为自然界一切事物的运动和变化都存在着互生互克的观点，对中医学脏象学说的发展有着深远的影响。