

*Marguerite Maury's
Guide to Aromatherapy:*

摩利夫人的 芳香疗法

The Secret of Life and Youth

芳香疗法临床运用先驱

玛格丽特·摩利 著
(Marguerite Maury)

朱慧媛 译



中信出版社·中国通信出版社 CHINA COMMUNICATIONS PRESS

摩利夫人的 芳香疗法

芳香疗法临床运用先驱

玛格丽特·摩利 著
(Marguerite Maury)

朱慧媛 译

图书在版编目 (CIP) 数据

摩利夫人的芳香疗法 (芳香疗法经典系列一) / (法) 摩利著; 朱慧媛译. —北京: 中信出版社, 2011. 5

书名原文: Marguerite Maury's Guide to Aromatherapy

ISBN 978-7-5086-2681-9

I. 摩… II. ①摩… ②朱… III. 植物香料 - 保健 - 方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 024023 号

MARGUERITE MAURY'S GUIDE TO AROMATHERAPY; THE SECRET OF LIFE AND YOUTH; A MODERN ALCHEMY BY MARGUERITE MAURY

Copyright © 2005 by Marguerite Maury

This edition arranged with Ebury Publishing

through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright © 2011 by China CITIC Press

All rights reserved.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

摩利夫人的芳香疗法 (芳香疗法经典系列一)

MOLIFUREN DE FANGXIANG LIAOFA

著 者: [法] 玛格丽特·摩利

译 者: 朱慧媛

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印 张: 12.75 字 数: 150 千字

版 次: 2011 年 5 月第 1 版 印 次: 2011 年 5 月第 1 次印刷

京权图字: 01 - 2009 - 7048

书 号: ISBN 978 - 7 - 5086 - 2681 - 9/G · 663

定 价: 48.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010 - 84849283

服务传真: 010 - 84849000

芳香疗法距今已经有 5 000 年的历史。从古埃及开始,人们似乎就对自然的香料有着天生的敏感度,在当时就开始了香料采集的工作。我之前也读过一些历史方面的资料,埃及的军队每次出征之前都要闻一些香料,以激发斗志。希腊人则多将其用在医药和化妆等方面。

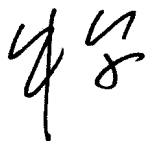
但是,在芳香疗法的发展过程中,也有过一段时间的断层。这是因为一些化学药物的大量出现及广泛应用,如抗生素等,因其具有见效快、使用方法简单等特性很快便被人们所接受。直到 20 世纪初,人们才逐渐认识到化学药品的抗药性等副作用。在随后的 100 多年中,芳香疗法这门学问逐渐被深入开发,直至发展为今天的显学,其在西方的应用已经相当普遍,基本随处可见。虽然现在很多人还在依赖西方药物,但随着对其效果比较单一、抗药性等副作用的认识加深,人们开始更加关注芳香疗法在医学上的辅助替代作用,就像中国人对中药的认识,现在芳香疗法已广泛被用来帮助养生,协助身体的自然能力平衡,调节、治疗和保持健

康,尤其是抗压的作用最为明显。

在这 100 年的发展过程中,有几个重要的里程碑。慢慢挖掘这些里程碑,便会发现其中就有一些经典著作功不可没。而时至今日,这些著作中的大部分有幸由中信出版社引进并出版,这无论是对芳香疗法的从业者还是爱好者来说,都是令人振奋的福音。在《芳香疗法大百科》、《芳香疗法配方宝典》、《芳香疗法精油宝典》、《摩利夫人的芳香疗法》、《芳香疗法情绪心理配方宝典》五本著作中,最早的、也是被众多从业者一致奉为经典的便是《摩利夫人的芳香疗法》。这本书读起来像故事书一样,比较写实,记录了作者作为医生和病人之间在芳香疗法方面的临床经验以及实践总结,首次将“芳香疗法”用于美容回春上,并把芳香疗法传入英国。书中讲述了健康、美容、饮食、烹饪及精油的物理治疗。摩利夫人除了致力于了解每一种天然精油的疗效外,还研究如何运用精油来进行皮肤护理,并提倡以复方精油来护理皮肤,所以摩利夫人是第一位将芳疗与美容结合的人。从这个带入点而言,这本书的经典性不容置疑。而从入门书和工具书角度来说,《芳香疗法大百科》、《芳香疗法配方宝典》、《芳香疗法精油宝典》都是具有代表性的经典著作,前两本是世界三大权威精油书,在世界范围内有上百万的销量。但是同为工具书,它们之间有难易的不同。《芳香疗法精油宝典》介绍了 84 种精油的基本特性和作用,作者汪妲·谢勒描述了精油的名称、萃取方式、气味外观、相关神话、化学结构、属性、注意事项,心灵、身体皮肤疗效以及适合调和的精油。本书适合初入门随时翻阅,可以作为随身的精油手册使用。相对来说,《芳香疗法大百科》理论更扎实、更有深度一些,这本书不仅谈精油,还从精油的一些细枝末节的应用部分生发出来,对进一步了解芳香疗法很有好处,是一本真正意义上的“大百科”。而喜欢配方的读者可以参考《芳香疗法配方宝典》,这本书介绍了从居家到美容、身体保养、压力、头发护理、庭院、宠物、饮食等各个方面的配方,加起来有上百个,是名副其实的配方大全,比较像《本草纲目》。有一定理论基础,初步了解精油性质,但不知道具体配方的朋友会很需要它,它是一本在配方方面很实用的入门书。

《芳香疗法情绪心理配方宝典》和《芳香疗法配方宝典》的作者都是瓦勒莉·安·沃伍德,也是配方书,虽然这本书没有上一本影响力大,但可以称为是前一本在心理层次的进阶书,适合对心理学有兴趣的朋友。

如果以上五本书你可以全面掌握并应用,就能成为芳香疗法的入门级达人。让我们从这几本书开始,开启芳香疗法魅力之窗。

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of two main characters that appear to be '华' and '子'.

2011 年 3 月

和精油以及芳香疗法结缘,是在五六年前。我在百盛的专柜看到一排小瓶,还有薰衣草的花。我当时特别好奇,看了半天也没太懂,这便是我对精油的第一次了解。后来,金老师在《美丽俏佳人》的“美丽课堂”里拿着这些精油小瓶开始给我们讲薰衣草是怎么回事,玫瑰是怎么回事,什么样的精油能够克服我们的抑郁,增加我们的人气,让我们获得信心,我开始逐渐了解精油。我还清晰地记得有一期节目,秦海璐是嘉宾,不知道怎么了,我那天使用精油后,很亢奋、很快乐。也就是从那一天开始,我便知道我真的爱上了精油和芳香疗法。

知道中信出版社目前正在筹备出版一套世界上最权威的芳香疗法经典系列图书,我很兴奋。据我所知,国内系统、成套引进精油类的权威作品,这还是第一次,而这套书的引进出版无论是对精油爱好者、使用者还是美和健康的追求者来说都是福音。这套书共包括《芳香疗法大百科》、《芳香疗法配方宝典》、《芳香疗

法精油宝典》、《摩利夫人的芳香疗法》、《芳香疗法情绪心理配方宝典》五本,而我有幸在金老师的介绍下深入接触过《芳香疗法配方宝典》和《芳香疗法情绪心理配方宝典》的作者瓦勒莉·安·沃伍德女士。

在瓦勒莉·安·沃伍德来北京之前,我对她的认识只停留在她是世界知名的芳香疗法畅销书作者和治疗师。真正认识她之后,我才知道什么叫做大师风范。我还荣幸而快乐地发现我们之间的些许共同之处:赤子之心,活力充沛。如果用几个词来形容她,我会毫不犹豫地写下:举止优雅、善解人意,以及聪明睿智。她既有孩子般的天真,又有淑女般的优雅,更有学者般的睿智;最重要的是,她拥有仁者的胸怀。她真得很了不起,《芳香疗法配方宝典》的销量已经超过 100 万册,而另外一本《芳香疗法情绪心理配方宝典》的销量也有五六十万册。她卖的不是小说,而是芳香疗法的书。

大部分人对精油和芳香疗法不是很了解,其实它的作用不只是护肤,更重要的是对心理问题的调适和治疗。毫不夸张地说,精油是上帝赐予女人最珍贵、最美好的天然礼物。我是一个电视节目主持人,是一个女人,还是一个妈妈,从开始接触并了解芳香疗法开始,我的生活就发生了很大的变化。我在产后曾经有一段时间有一点小小的抑郁,觉得自己的需求非常多,而我的这些问题最终都通过使用精油得到了解决。从开始喜欢精油,到成为它的传播者,我不断在节目中推广神奇而富有魅力的芳香疗法。而在这个过程中,我也慢慢发现原来中国有那么多女人喜欢精油,芳香疗法这门学问真是太博大精深了。

芳香疗法是调理身体和心灵的好方式,但只有用法得当,才会有理想的效果。我不是喜欢特别强烈的香,但会使用玫瑰精油。而长期用玫瑰精油泡澡的人,体内会散发出来一种很好闻的味道,闻惯了之后便会觉得这是你身上自然的味道,而不像香水是盖上去的。有时候女孩子用玫瑰精油兑在一些水里面当爽肤水,喷一喷,办公室恋情会急剧增加哦。

香氛的美好不在别处,就在我们身边。点一盏香薰灯,滴几滴精油,在逐渐加

温之时,淡淡香气开始弥漫。与此同时,我们也在精油淡淡的香气中慢慢释放自己,放下自己……跟随精油这美丽的守护神,回归到自己最自然、舒适的状态;最后我们通过水、精油并辅以按摩,逐渐在这健康美丽的香氛花园中找到最真的自我。



2011 年 3 月

我不得不说,现在的年轻孩子们要比我们幸福多了!

1988年,当我第一次踏上英国土地,在春天湿冷的英伦乡间学习芳香疗法时,这几部书的作者已经是课堂上如雷贯耳、可望而不可即的大师级人物。可是,当时没有人为我把艰深的专业词汇翻译成中文,因此,我每天只能一知半解地听老师讲课,回到宿舍之后,再抱着书,拼了命地翻查书里密密麻麻的英文单词。

那段在英国乡间学习芳香疗法的岁月,与其说是带着我领悟了芳香精油的神奇世界,倒不如说是我自己跌跌撞撞地认识精油单词和术语的艰苦历程。所以,日后每当有人问起我那段“美好的”英伦芳香疗法学习生涯是否是我充满感性的心灵华丽盛宴时,我都会苦笑着说:“哪是啊!那段时间,简直就是我心力交瘁的理性煎熬时刻!”

不过,虽然我这么夸张地“诋毁”我在英国专业芳香疗法的启蒙经历,但实事求是地说,那段时光确实为我的专业知识扎下了深厚的根基。尤其是那么多拥有扎实学理和临床实践经验的前辈们所写的书,更是引导我窥其堂奥的基石。

1993年,承蒙媒体厚爱,我惶恐并荣幸地被称为“中国芳香疗法第一人”,通过

杂志的采访报道,第一次把芳香疗法的概念带到国内;2000年,我又第一次在国内举办国际级专业芳香疗法治疗师的培训课程。不管是通过电视节目的宣传,还是通过几本拙作的娓娓道来,我欣慰地发现,芳香疗法和精油已深入到许多关心自己生活的人心中,甚至已成为一种生活习惯。就拿我的微博来说,只要我在微博中回答了一位网友有关芳香疗法的提问,接下来的几分钟之内,就会有数十条相关的问题弹出,可见大家对它的需求和信任。

有关精油能如何改变我们的生活品质,增加我们对幸福感受的论述,我想已不需要在此赘言。况且,作为晚辈的我,面对大师级前辈们的精彩著作,也似乎没有能置喙或推荐的余地。因此,只能借由这短短的篇幅,与大家分享我所景仰的这几位大师们的传奇之处。

派翠西亚·戴维斯(Patricia Davis)大师于1988年首次出版的第一版《芳香疗法大百科》,至今还在我家书房的书架上占据着最重要的位置,而且这是全世界所有学习芳香疗法的学生们几乎人手一册、奉为圭臬的教科书,可见派翠西亚·戴维斯大师在专业芳香疗法界的崇高学术地位。

中信出版社出版的《芳香疗法大百科》是大师于2005年的修订版,内容上增加了许多芳香疗法学界新的研究心得和见解。此外,它的叙述方式深入浅出,即使是没有学过芳香疗法的业余爱好者,读来也能轻松易懂。

瓦勒莉·安·沃伍德(Valerie Ann Worwood)大师所著的《芳香疗法配方宝典》,更是芳香疗法学界的经典之作。我在不同国家、不同的场景里,常会看见学生们捧着它,把它奉为学习的宝典,我自己也不例外,而这本书也确实值得大家这么尊敬它。

瓦勒莉·安·沃伍德大师拥有扎实的医学背景,是写过13本有关芳香疗书籍的世界级畅销书作家。她身兼芳香疗法治疗师、反射疗法专家、英国皇家子宫内膜异位症学会研究会员,以及伦敦州郡生理学会会员,有自己的诊所,专门研究芳香疗法对子宫内膜异位和不孕症的治疗。

因为她长年接受精油的洗礼。她从这些角度出发来用油,也从这些角度写成这本著作。这种温润宽阔的视野使此书不朽,也是这种视野使芳香疗法得以流芳百世。如果无法体会这一层深意,再神奇的疗效也不能打动人心。

由于这本书实在太重要,我花了将近翻译一本书的时间,逐字逐句对照原文来审订。也因为修改的篇幅较大,除了第十二章以外,我必须担负起全书的文责,若有任何不足和疏漏之处,还请读者不吝赐教。本书所提到的“芳香物质”、“精质”、“精油”、“香水”等不同名词,实为同一物质的不同状态。本书写成于20世纪60年代,此后又有许多新的见解与发明,例如萜烯类对黏膜组织的伤害,以及口服精油的安全性等问题,今日已有不同的看法。换句话说,某些技术层面的资料,本书所载为当时的见解,读者不必拘泥于此。但这本书的真谛在于摩利夫人对生命的深刻认识,无论是人类的生命,还是宇宙间的各种生命形态。所以,这本书的原书名便叫做《生命与青春的奥秘》。

感谢世茂出版社的耐心,与译者朱小姐的大度。希望所有在这个领域勤恳耕耘的人们,都能从这本书找到坚持下去的理由。

温佑君

1996年12月于台北

生命力,踏进了创造生命的殿堂。”“而最为人所津津乐道的,是精油的香气在人体精神和情绪层面的价值。……使用芳香物质,则可使我们流露出真实的情感,而不会沉溺在表面的情绪中。……而且它还能帮助人发展自我。”以上数语并非出自她诗意的想象,摩利夫人的每句话背后,都有扎实的理论丰富的临床经验做后盾。由此可知,一般人所认识的芳香疗法,尽管不能算错,但也实在太狭隘了。

这本书之所以堪称重量的作品,不仅因为摩利夫人在某些地方享有开山祖师地位,更因为其涉猎学科之广、纵横论辩之深,在芳香疗法界至今仍无书可出其右。摩利夫人本身是受过良好训练的医疗专业人员,全书旁征博引,字字珠玑,除了有科学的论证,更有人文的关怀,后者尤其令人动容:“不管医生用什么方法来帮助我们,是精油、蜂王浆、活细胞,还是普鲁卡因,唯有人的意志才是最有力的健康之钥——那是人对大自然的热爱,愿与天地结为一体的诚心。尽管我们在这片大地上只能算是过客,这份心意必会对我们的身体产生巨大的影响。”

这本书最重要的章节是第五章“芳香物质”。摩利夫人在此章详述精油的生化属性,为芳香疗法的应用打下坚实的基础。另外,在第六章“个人身心的诊断”里,我们也能领略各种精油的独特性如何巧妙地呼应每个人的独特性。这两章一起读下来,必定会使人对精油与芳香疗法完全改观。那些要求“科学证据”的人,以及把精油当成死药材的人,应该都能获得一定的启发。这本书对后者尤其有价值,因为人们渐渐熟悉精油的疗效以后,往往又倾向于遗忘精油最初带给他们的美感。精油,或是能萃取精油的植物,在这些人眼中主要是养生治病的工具,其实与人工合成的药物只有五十步与百步之差。他们把芳香疗法纯粹“物化”,完全无法想象它有什么精神内涵。

但芳香疗法究竟有什么精神内涵呢?要回答这个抽象的问题,可从中药与我们生活的关系开始思考。中国人善用药用植物,中草药几乎已成为我们生活的一部分,但我们是否因此而萌生对大地的热爱和对植物的敬意呢?我们是否真能体会“草木有情”,明白自己的光华全是来自天地的滋养呢?摩利夫人懂得这一切,

我只能说,这是一本了不起的书。

任何熟悉芳香疗法历史的人,一定都会同意我的看法。你几乎在每一本芳香疗法著作的参考书目里都能找到摩利夫人这本《摩利夫人的芳香疗法》。这本书是经典中的经典,任何对芳香疗法持严肃看法的人都不能不读。

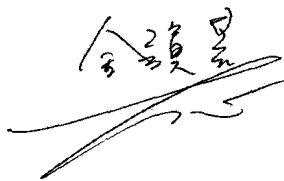
然而,这一类的推崇与赞誉,对现今的精油迷而言仍略显空泛。如果只是慕名而来,恐怕有些人读后会大失所望。因为你在这本书里找不到什么神奇的配方,也不可能凭着它弄懂市售的精油,换句话说,在目前的“芳香疗人士”眼中,在那些销售精油、使用精油的人群眼中,这本书大概还比不上厂商提供的产品说明书。

为什么会有这么大的落差?其实这正可说明芳香疗法遭受误解的程度。基本上,一般人或所谓的专业人士,仍抱着一种工具理性来看待精油或芳香疗法。它可以养颜美容、延年益寿,没有西药的副作用,也比中药方便,它还符合环保与回归自然的潮流,增添生活情趣,总之是后现代最完美的商品之一。但摩利夫人怎么理解精油呢?“每当我们接触精油及馥郁的香气时,我们便直接接触到一股

瓦勒莉老师对中国的学生来说并不陌生,她所开设的“芳香基因学”课程,2011年底将为中国培训出第一批学有专精的芳香基因治疗师。我个人作为瓦勒莉老师的好友,也是这门课程的随堂翻译,不管在教室内或教室外,都得到她许多的教诲和帮助。

汪妲·谢勒(Wanda Sellar)大师所著的《芳香疗法精油宝典》被学界誉为“对精油有深入见解和巧妙运用的行家之作”。汪妲老师是国际芳香疗法治疗师学会(IFA)的会员,她的文章常见于英国著名的女性杂志和健康杂志中,并且她常在英国境内各地接受访谈。

许多年轻孩子问我:怎样才能学习好或运用好这么神奇的大自然的赠与?以前,我会开张单子,让他们试着到国外的购书网上去寻找好书,买回来之后,再辛辛苦苦地抱着英汉词典,一个字一个字地读懂它。现在,中信出版社把这几位大师的经典著作集结成套,翻译成深入浅出、既适合专业学习者又适合一般消费者的中文之后,我想,那些曾经辛苦查字典的学生们,终于可以卸下重担,并开始真正享受与大师们同行的快意了!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Wanda Sellar' in a stylized, cursive script. The signature is written over a few horizontal lines that serve as a base.

2011年3月

序 言

为了使读者能够细心详阅一部作品并抓住它的精髓,个人以为应把本书的缘起精简地昭示读者,更重要的是读者能借此与作者有心灵上的接触,而不是只引用一般的促销文字,三言两语就带过了事。与玛格丽特·摩利(Marguerite Maury)相处近25年,从一开始我便鼓励她把精力及对科学的好奇心放在研究上,探索一个即使未受嘲笑,也罕有人理解的领域。其后,她的拓荒精神为自己带来了不容置疑的声誉,因此我比其他人更有资格为本书的再版作序;书中她娓娓道出自己在芳香疗法方面的心得,评估她以科学精神所挑选出的精油在经过理性的使用后所获得的成果。终其一生,她都致力于芳香疗法的研究,这可追溯到1940年当德军占领法国的黑暗时期;当时我是顺势疗法(homoeopathic medicine)及针灸疗法的专家(两者在当时仍未被视为正式的医疗法),正努力证实这两种疗法在我临床诊断上的有效性及其价值。在信赖我们的顾客中,有一位是法国娇兰(Guerlain)香水公司的化学师。

她曾将香气的运动方式与顺势疗法的分子作用相提并论。两者虽然近似,但后者却不能为感官所察觉,而是直接深植于体内细胞之中,而且这类物质大多不是来自植物界。两者在应用上的重要准则相同:使用时仅需极微小的剂量。顺势疗法的

处方主要是针对患者的个人特质,而不是针对患者的疾病。同样的,香水或精油的选择也应根据其个人特质作判断,而非取决于使用者的社会地位或职业。

由这名化学师的推论进一步探讨,我们可在有香分子及药性分子之间找到关联:两者皆以频率振动的方式对主体产生作用。因此,既然处方要因人而异才能达到效果,香水也应该遵循这个原则而“个人化”。

玛格丽特·摩利秉持上述原理调制她的芳香剂,以对应不同病人的性情与病情。因此,若能正确选用精油等有香物质,它们便能发挥远超过其美学价值的医疗效果。换句话说,它可预防某些问题(如潜伏性的衰老),并治疗疾病。这句话也一言以蔽之地揭示了玛格丽特·摩利的心血与创见。每粒撒下的种子都会有收获,但是为了让农作物成熟,供人类取用,种子本身务必品种优良且土质必须肥沃。这就是玛格丽特所有研究工作的结论。

靠着多年的研究和临床经验,她发现了有香分子最能发挥作用的一些范畴,以科学的眼光翔实地记下了她的研究结果。她尤其注意精油经皮肤吸收与吸入时所产生的影响。精油通过上呼吸道,沿着敏锐的神经末梢,最后到达大脑中枢。此过程能复苏人体各个器官的功能、刺激脑力、恢复活力,因此,人们得以借助如此具有美感的物质,使生理现象回归到平衡、自然的状态。

玛格丽特·摩利离开人间已经20年了,其著作依然不朽。许多芳香疗法的书籍都受其影响启发,但有些作者却丝毫未曾谈到这一渊源。少数的例外如丹妮尔·雷曼,则从不忘提及玛格丽特的贡献。丹妮尔曾与她一同工作,直到玛格丽特逝世为止。丹妮尔毅然举起这把火炬,传承玛格丽特多年经验所结成的果实,供后人享用。因此,她的火炬未灭,凡是愿意接受她的人,都会受到这盏明灯的指引,这盏明灯也将永远陪伴追寻身心健康的人们。

摩利医生(Dr. E. A. Maury)

1989年1月于法国格拉斯(Grasse)