

# 我的第一本中医精油宝典

はじめての中医アロマセラピー

(日)有藤文香  
刘尔瑟

## 杜松梅

学名: *Juniperus communis*  
 提取方式: 水蒸气蒸馏法  
 香气的特征: 清爽的木质香气。  
 酿造杜松子酒时使用。  
 中医学观点: 杜松梅精油能够作用于肾脏, 调整体内水分平衡, 具有排毒、利尿的功效。  
 【归经】肾【性质】热性。



## 肝型

专为经常饮酒的  
女孩儿设计的小按摩

不仅能提高肝脏  
的解毒作用  
增强肝脏机能  
还能可以消除体内多  
余的水分。这个小按摩  
很适合容易醉酒的女孩  
儿, 并且在宿醉时能够  
有效减轻不适症状。

肝型人的体质检测&治疗

体質検査結果報告書



- Type-1**
- 脸色苍白
  - 肌肉不发达
  - 有神经质
- Type-2**
- 食欲旺盛
  - 腹部有腹胀
  - 通过皮肤可以看到静脉



ペパーミント  
让您舒适度过  
梅雨季节的小按摩

潮湿阴郁的梅雨很容易造成体内的湿气淤积, 导致浮肿和食欲不振, 采取措施防止脾脏内积存湿气, 是顺利度过这个时期的关键。

【西药对应精油】

学名: *Shantidum album*  
 科名: 白樟科  
 原产地: 印度尼西亚东南部  
 抽取方法: 水蒸气蒸馏法  
 香味: 较淡

如何才能变得更健康、更美丽呢? 这其实是一件很简单的事情, 并不需要复杂的程序, 试着感受空气中蔓延的香气, 轻柔地抚触自己的身体吧! 你一定会渐渐聆听到自己内心深处传来的各种声音。贴近更加真实的自己, 只有当你勇敢地面对自己脆弱的一面时, 你才能够战胜自己的软弱。



## 肺型

能够解决皮肤干燥  
问题的小按摩



相克关系 (防止对方过剩的抑制, 制约关系)  
 相生关系 (相辅相成的母子关系)

## マンダリン

负责管理肌肤的肺脏很讨厌干燥。所以, 只要让肺脏足够滋润的话, 不仅能够获得水润肌肤, 还能使身体从内而外变得有光泽。



## 肝型

有效缓解经期不适的  
小按摩

月经之前的烦躁不安和过饥过食, 以及痛经和身体乏力等病状, 都可以通过改善「气血」不畅通来缓解。如果将这个按摩变成每天洗完澡



在按摩中导入呼吸法, 调整身体内外的「气」循环, 并且利用能够提高肺脏机能的精油来帮助充实体内的「气」, 增强身体的免疫力。

【心型对应精油】

学名: *Pinus sylvestris*  
 科名: 松科  
 原产地: 印度尼西亚东南部  
 抽取方法: 水蒸气蒸馏法  
 香味: 温和

カモシール  
ローマン

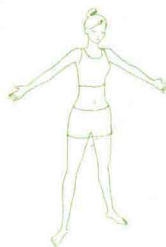


## 心型

能够稳定情绪、集中  
注意力的小按摩

- 由兴奋转向冷静
- 激发潜在能力
- 让对方感到疲惫
- 令人感到烦躁

这款按摩推荐给那些喜欢说话、喋喋不休以及总是心神不宁的女孩儿使用, 容易兴奋, 感情起伏激烈的人也可以试一试。偶尔让自己过于火热的内心冷静一下也是不错的选择。



（一）





# 我的第一本中医精油宝典

はじめての中医アロマセラピー

(日)有藤文香 著  
刘尔瑟 译



(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

我的第一本中医精油宝典 / (日)有藤文香著;刘尔瑟译.

-- 武汉:武汉出版社,2011.9

ISBN 978-7-5430-5921-4

I. ①我… II. ①有… ②刘… III. ①香精油-保健-基本知识 IV. ①R161  
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第111747号

"HAJIMETE NO CHU-I AROMATHERAPY" by Ayaka Arito

Copyright © 2009 Ayaka Arito

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Ikeda Shoten Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with  
Ikeda Shoten Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo  
through Shinwon Agency Co. Beijing Representative Office, Beijing.

## 书 名 我的第一本中医精油宝典

著 者: (日)有藤文香

译 者: 刘尔瑟

责任编辑: 张葆珺

特约编辑: 刘 洋

装帧设计: 

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号

邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

http: //www.whcbs.com

E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京蓝图印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 13

字 数: 250千字

版 次: 2011年9月第1版

2011年9月第1次印刷

定 价: 39.80元

版权所有·翻印必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。



当身体变得更加健康美丽时，心灵也会随之充满阳光与活力。

让我们一起亲手创造更加积极快乐的自己吧！



## 简单优雅时光的开始

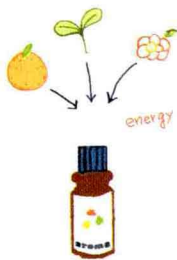


我常常觉得，自己并不是一个合格的治疗师。不仅仅是因为自己在作为一名治疗师以及学校讲师时存在着一些技术方面的不足，更是因为我自己的健康管理状况时常不尽如人意。每当我意识到这一点时，那种强烈的“失败感”就会浮上心头。而且，我偶尔也会因为身体状况不佳，而无法顺利地实施治疗或完成教学工作，但我心里很清楚原因何在，总是会有意无意地以“忙碌”为借口，吝啬于空出那么一点点的时间来让自己的身体休养生息。

你是否想着放松心情，真正地享受一下人生，以此恢复愉快健康的身心状态，让自己闪耀动人吗？如果能看到那样充满活力的自己，那么身边的人也能够为你感到高兴。

如何才能变得更健康、更美丽呢？这其实是一件很简单的事情，并不需要复杂的程序。试着感受空气中蔓延的香气，轻柔地抚触自己的身体吧！你一定会渐渐聆听到自己内心深处传来的各种声音。贴近更加真实的自己，只有当你勇敢地面对自己脆弱的一面时，你才能够发现自己的弱点，才有可能静下心来好好思考如何战胜自己的软弱。

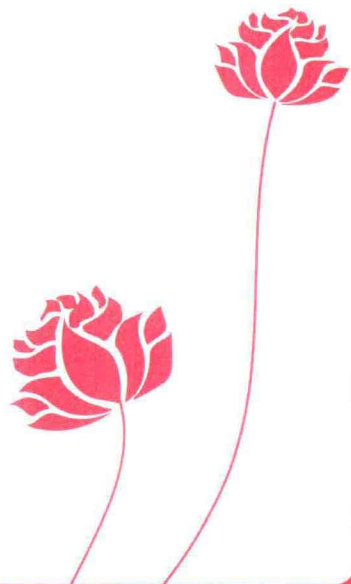
一旦你有了这样的决心，说不定连自己的性格都可以改变。无法善待他人，有时并不是因为性格不好，而是因为身心状态不佳。比如说，女性在月经前期总会感到烦躁不安，甚至迁怒于身边的人。这其实并不是性格问题，而是疲劳的身心在尖叫着发出抗议。如果你能够准确地接收这些来自身体的信息，并且耐心地一个个给予解决的话，或许不久之后你便能够掌握待人接物之道了。当身体变得更加健康美丽时，心灵也会随之充满阳光与活力。本书所介绍的“中医芳香疗法”，是一种基于中国传统中医的理论基础上，



结合西方的芳香疗法进行的预防医学。这种疗法，可以借助植物的天然力量来提高人体的自然治愈力。身为女性，只要能够保持健康美丽的身心状态，即使年龄在不断增长，也一定能够愉快地生活，完全不必将年龄视为禁忌甚至死敌。

对于你来说，什么才是人生最重要的财富呢？拥有清澈敏锐的五感（即：视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉），能够在这独一无二的自然循环中生存的成就感；善待自己和他人，尽情享受生命中各种奇妙经历的充实感。

毕竟，每个人一生的长度是有限的，但是人生的宽度，却可以通过我们自己的双手来开拓。我坚信，这种神奇的“中医芳香疗法”，能够帮助你深爱的家人和恋人保持健康愉快的身心状态。而我也会努力不输给大家，和你们一起利用点点滴滴的宝贵时光来善待自己。



# 我的第一本中医精油宝典

## 目录



### 前言 简单优雅时光的开始 004

- 开始体验中医芳香疗法吧 / 010
- 中医芳香疗法的五行应用图 / 011
- 本书的魅力之处 / 013
- 按五行分类的体质类型检测表 / 014
- 你是什么类型 / 016



### CHAPTER 1 芳香治疗的精油疗法 019

- 一起来学习芳香疗法的知识吧 / 020
- 基础油 (Carrier Oil) 的各种知识 / 024
- 精油的混合方法 / 030



### CHAPTER 2 利用中医学知识辨别体质 033

- 一起来了解一下预防医学的理念 / 034
- 中医是一门平衡医学——阴阳学说和“气”、“血”、“津液”理论 / 040
- 阴阳和“气”、“血”、“津液”的精油分类 / 050



### CHAPTER 3 根据五行选择芳香精油 053

- 五行学看身心——五行学说和五脏六腑的辨证理论 / 054
- 两者皆是100%天然物质——选择精油与选择中药的方式相同 / 062
- 按五行分类精油一览 / 066

Contents







COLUMN  
自然魔力体验专栏

- 为心爱的人按摩 / 018  
从中医学角度看女性的一生 / 032  
根据月经周期选择精油 / 052  
从中医学角度看男性的一生 / 068  
如何利用中药店 / 078  
从五行学角度看人际关系 / 104  
利用五行学知识塑造自己的风格 / 130  
中医芳香疗法的学校&资格考试 / 156  
不妨去沙龙体验一下吧 / 182



五行体质类型的相应疗法 069

- CHAPTER 4的使用方法 / 070
- 希望您经常按压的脸部穴位 / 076
- 有益健康的足底反射区 / 077

## 肝型 079

### 【精油解说】

甜橙 / 086      佛手柑 / 087  
西柚/柑橘 / 088      德国洋甘菊/罗马洋甘菊 / 089

倾向与对策按摩

专为指尖美人设计的小按摩 / 090  
能够改善视力的小按摩 / 092  
有效缓解经期不适的小按摩 / 094  
有效缓解肩膀酸痛的小按摩 / 096  
专为经常饮酒的女孩儿设计的小按摩 / 098  
能够消除忧郁心情的小按摩 / 100  
◦ 肝型美眉的轻松养生法 / 102

## 心型 105

### 【精油解说】

薰衣草 / 112      迷迭香 / 113  
依兰香/茉莉花 / 114      突厥蔷薇/苦橙花 / 115

倾向与对策按摩

能够改善气色的小按摩 / 116  
能够帮助寒性体质的女孩儿改善血液循环的小按摩 / 118  
有效提高睡眠质量的小按摩 / 120  
能够稳定情绪、集中注意力的小按摩 / 122  
能够旺盛精力的小按摩 / 124  
预防苦夏的小按摩 / 126  
◦ 心型美眉的轻松养生法 / 128

## 脾型 131

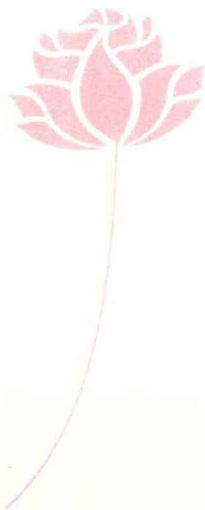
### 【精油解说】

薄荷 / 138      甜马郁兰 / 139  
香馥草/柠檬 / 140      乳香/白檀 / 141

倾向与对策按摩

能够提高减肥效果的小按摩 / 142  
有效改善面部松弛的小按摩 / 144  
有效缓解肠胃疲劳的小按摩 / 146

Contents





- 倾向与对策按摩  
 专为身体倦怠的女孩儿设计的小按摩 / 148  
 有效解决便秘的小按摩 / 150  
 让您舒适度过梅雨季节的小按摩 / 152

◦ 脾型美眉的轻松养生法 / 154

**肺型** 157

【精油解说】

- 蓝桉 / 164                      茶树 / 165  
 南欧丹参/丝柏 / 166        白树/欧洲赤松 / 167

- 倾向与对策按摩  
 能够解决皮肤粗糙问题的小按摩 / 168  
 能够解决皮肤干燥问题的小按摩 / 170  
 有效预防感冒的小按摩 / 172  
 有效缓解花粉症的小按摩 / 174  
 能够提高人体免疫力的小按摩 / 176  
 能够缓解季节交替时身体不适的小按摩 / 178

◦ 肺型美眉的轻松养生法 / 180

**肾型** 183

【精油解说】

- 天竺葵 / 190                      花梨木 / 191  
 杜松梅/生姜 / 192              肉桂/雪松 / 193

- 倾向与对策按摩  
 能够让您青春常驻的小按摩 / 194  
 有效祛除色斑皱纹的小按摩 / 196  
 有效消除水肿的小按摩 / 198  
 能够有效预防脱发和改善发质的小按摩 / 200  
 能够缓解腰痛的小按摩 / 202  
 能够驱走冬日寒意的小按摩 / 204

◦ 肾型美眉的轻松养生法 / 206

不同症状对应疗法的索引 / 208

## 开始体验中医芳香疗法吧

人类是自然的一部分。因此，借助自然的力量来创造健康美丽的身心，也是一件十分自然的事情。“中医芳香疗法”，属于一门能够帮助人体恢复身心自然平衡的全新预防医学。



### ✿ 为了让您保持健康的身心 and 动人的美丽，我们融合了东西两大植物疗法



中医芳香疗法，属于一门融合了东方的中医学以及西方的芳香治疗这两大代表性植物疗法的全新预防医学范畴。该疗法以中医学理论为基础，以西方芳香治疗中所使用的高纯度植物精油 (Essential Oil) 代替中药，进行各种各样的治疗。

其实，中医中使用的中药和西医中使用的药草，不管是在植物的种类方面还是在性质方面都非常的类似。中医学和芳香疗法，两者都属于利用 100% 的天然物质进行治疗和保健的预防医学，并且都是通过家族关系从古流传至今的。如果将两者的优点结合起来，说不定能够发挥出更好的治疗效果。在英国，中医芳香疗法早已作为一种民间疗法得到了广泛的应用。今后，这种疗法在中国，是不是也能够渐渐地传播开来呢？让我们拭目以待吧！

### ✿ 了解自己的身体状况，亲自为自己治疗，中医学让你受益匪浅

中医芳香疗法最大的优点就是无需花费过多的时间，在家随意调配。无论是您在生活中遇到的美容问题，还是身体上出现的不适，都可以通过芳香疗法轻松解决。因此，如何在小病演变成大病之前，做到防患于未然呢？那么第一步就是要先了解自己是属于哪种体质。

# 中医芳香疗法的五行应用图

五行中的“五”，指的是“木”“火”“土”“金”“水”五大元素。自然界的万事万物和人体都息息相关，它们都可以用来指示人体生理机能以及病理变化。



相克关系 (抑制, 制约对方过剩的关系)

相生关系 (互相促进的母子关系)

五行中的“五”指的是：“木”“火”“土”“金”“水”五大元素。自然界的万事万物和人体息息相关，它们都可以用来指示人体生理机能以及病理变化。



中医学认为，自然界中存在的一切事物都可以被分到这五类之中，并且一切事物的互相联系都可以用“五行”来解释。人体的各种功能也可以依据五行来分类，身体各部位之间相互平衡、相互制约，从而保持身心的健康和谐。

如果能够知道，在自己的“肝、心、脾、肺、肾”中哪个器官的功能比较虚弱，抑或是，如果能够搞清楚自己属于何种体质，那么就可以有针对性地进行保养了。并非只有专家才能帮你识别自己的体质，只要能够正确地对分析身体表现出来的症状，谁都可以做出较为准确的判断。

例如在中医芳香疗法中，需要根据中医学观点来选择适合自己体质和身体状况的精油，正确调配之后对经络和穴位进行按揉（所谓经络，就是生命能量——“气血”在全身循环的通道，而穴位则是这条通道上的反应点），除此之外也可以享受芳香沐浴进行治疗。在沁人心脾的芬芳中，让植物精华同时作用于身体内外，以此达到改善体质，让自己恢复健康自然的目的。

## ✿ 在体质类型测试中了解真实的自己

首先你可以从已经划分好的五种体质类型中找到自己的类型，然后详细地学习相关知识，以此来选择适合自己类型的精油。你还可以针对个别症状和个人的体质问题，利用书中提供的小秘方自行调配精油，轻松地进行各种治疗。因为每个人的体质会根据季节和身体状况的变化而发生变化，因此这一系列的治疗流程，可能需要适时地进行调整。并且，有的女孩儿可能不是单一体质，所以，当你发现自己可能拥有多重体质时，请耐心等待将所有体质的治疗方式都尝试一遍吧。

正确地实施中医芳香疗法，是不会存在任何副作用的，而且从此便可以轻松过上健康愉快的生活。它一定可以帮助你充实自己的人生。同时，你从这本书中学到的知识和技巧，不仅可以让你自己获得健康幸福，而且帮助你身边重要的人保持身心健康的时候，也一定可以大显身手。人类作为大自然的一部分，利用自然界的神奇力量恢复身心的自然节奏和平衡状态，是最自然不过的事情了。

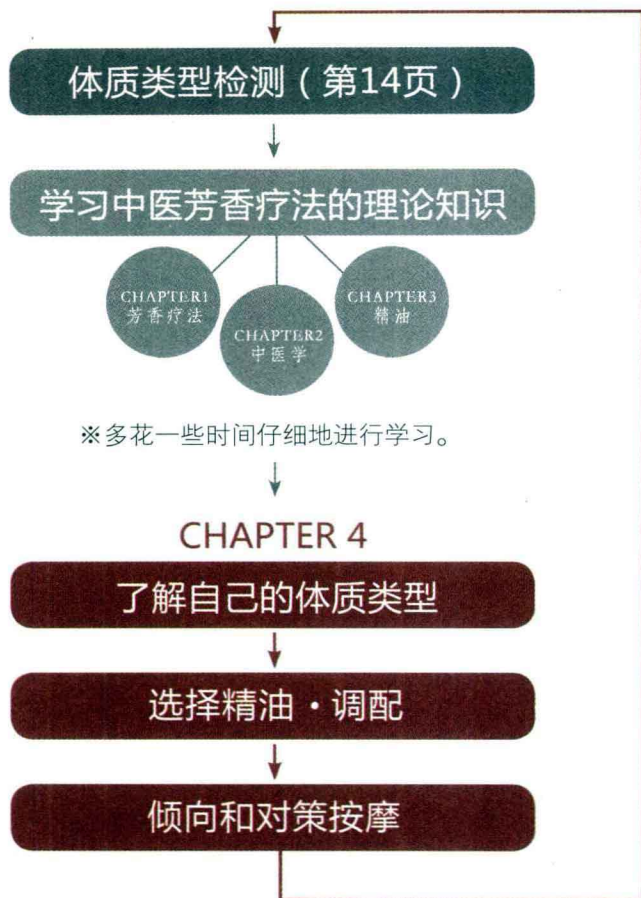


## 本书的魅力之处

根据季节和身体状况的变化，人的体质也会发生改变。

重复以下的治疗流程，

你一定可以重拾自信、健康、愉悦的生活状态。



※根据症状的改善情况，季节和身体状况变化所造成的体质改变，进行重复检测。

※多花一些时间仔细地进行学习。

※本书中刊登的小秘方和小疗法，都是作者根据自己的多年经验和研究总结出来的，基本上能够有效预防疾病和改善身体状况。但是，由于每个人的体质不同，难免会出现不吻合的情况。因此，一旦您感到身体异常，请立刻停止使用，并且特殊症状人群和疾病患者请谨遵医嘱。

彻底分析一下自己的体质

## 按五行分类的体质类型检测表

完全符合的请在□内画“√”。

利用中医学知识对各种症状进行分析后，大致可以划分出五大类型的体质。

有的人可能不止一种体质，并且个人的体质也会随着季节以及身体状况的变化而改变。关于各种体质的详细解说以及治疗方法，将在CHAPTER 4中进行介绍。

### 肝

- 经常因为压力过大而身体不好
- 偶尔有贫血、眩晕等症状
- 烦躁易怒
- 有时会突然觉得悲从中来，潸然泪下
- 讨厌吹空调
- 能够看到脸上的静脉
- 爱吃酸的食物
- 眼睛很容易疲劳，视力不太好
- 指甲易断，甲面有竖线
- 经常脚抽筋
- 在春夏之交的五月份，容易产生厌倦、易疲劳的情绪问题
- 肩部和颈部经常酸痛
- PMS（月经前期综合征）很严重
- 偶尔痛经
- 小腹两侧和胸部经常酸痛

打“√”的有几个？

\_\_\_\_\_个

### 心

- 偶尔会有心悸和气喘的症状
- 容易健忘
- 容易兴奋
- 经常觉得不安
- 少量运动就会出汗
- 冬季手脚变红，易生白发，易受伤
- 经常喝咖啡
- 舌部易患口腔溃疡
- 脸部经常发红发热
- 血液循环比较差，手脚冰冷
- 怕热
- 难以入睡且睡眠很浅
- 担心脸上会有色斑和暗沉
- 高血压或低血压
- 舌苔上有黑色的斑点

打“√”的有几个？

\_\_\_\_\_个



## 脾

- 经常胃痛
- 经常腹泻或便秘
- 食欲旺盛和没有食欲时，食量差距很大
- 肤色偏黄
- 爱吃甜食
- 嘴角易破
- 手脚无力
- 虚胖
- 担心脸部松弛
- 好管闲事
- 经常烦躁，容易对事情耿耿于怀
- 担心会有口臭
- 雨天会觉得全身不舒服
- 经常在外吃饭，容易暴饮暴食
- 月经时间长，经常断断续续不干净

打“√”的有几个？

\_\_\_\_\_个

## 肺

- 有过敏症
- 死心眼
- 遇事悲观
- 皮肤干燥
- 肤色很白
- 花粉症
- 担心会长皱纹
- 容易疲劳
- 经常嗓子疼
- 头发没有光泽
- 肌肤问题比较多
- 痰多，易咳嗽
- 喜欢辛辣的食物
- 经常患鼻炎或是流鼻涕
- 季节变化时很容易引发感冒

打“√”的有几个？

\_\_\_\_\_个

## 肾

- 手脚和脸部容易发热
- 经常会被小事惊吓
- 斤斤计较
- 腰腿无力，怕寒
- 患有慢性疾病，一旦生病很难康复
- 肤色偏黑
- 爱吃咸的食物
- 偶尔耳鸣
- 容易脱发和生白发
- 虫牙较多，骨骼脆弱
- 容易显老
- 冬天身体很凉
- 明明还没到更年期，但已经出现相关症状了
- 经常上厕所
- 手脚和脸部经常水肿

打“√”的有几个？

\_\_\_\_\_个