



香气王国

精油健康疗法

陈为圣 著

适合中国人使用的芳香疗法百科全书。

精油常识、功效、配方、疗法、使用禁忌一应俱全，
便于入门和查询，
找到适合自己的芳香疗法。

作者二十年从业经验的总结，
将颜面视诊、四季五行养生等传统中医方法与芳香疗法相结合，
解决了精油引入中国后水土不服的问题。



中国轻工业出版社

香气王国

精油健康疗法

陈为圣 著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

香气王国：精油健康疗法 / 陈为圣著. —北京：中国轻工业出版社，2012.7

ISBN 978-7-5019-8702-3

I. ①香… II. ①陈… III. ①香精油—保健—基本知识 IV. ①R161 ②TQ654

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第026378号

本书由上海青山文化传播有限公司授权独家出版中文简体版

责任编辑：马 妍

责任终审：劳国强

封面设计：印象·迪赛

版式设计：印象·迪赛

责任校对：燕 杰

责任监印：张 可

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京京都六环印刷厂

经 销：各地新华书店

版 次：2012年7月第1版第1次印刷

开 本：720×1000 1/16 印张：12

字 数：130千字

书 号：ISBN 978-7-5019-8702-3

定价：48.00元

著作权合同登记 图字：01-2009-5434

邮购电话：010-65241695

传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

090735S2X101ZYW

序 回想二十年前

回想二十年前，那时代理国外几个品牌的化妆品，所以每年都会去欧洲看化妆品展。记得有一次在德国法兰克福的展览中第一次接触到精油，顿时就被迷住了。展览完就随着厂商去他们工厂参观，第一次带回了72种不同的单方精油，还有他们推荐的二十几本芳香疗法的书籍。

经过一段时间的整合，加上我本身有中医的底子，我发觉精油加上五行经络、淋巴排毒的疗法真是太神奇了。不仅能缓解紧张情绪、提神醒脑，还可以改善各种病症，让美容院里的很多顾客皮肤突然变漂亮了。我们开始全面地教育美容院，不能只帮客人做脸，还可以用精油帮客人做身体。因为脸部的皮肤是健康的镜子，如果客人的健康不改善，再好的保养品也救不了客人，因此精油让我找到了方向。于是，开始帮那些愿意成长和提升的美容院做指导，帮他们转成医学美容。美丽必须建立在健康的基础上，不健康，“美”将无法持久。

这二十几年来，我真的看到精油的神奇能量。它让很多使用者留住了青春，也留住了健康和美丽。每一种精油都有它独特的味道和疗效，但如果用心地去了解它，将会找出它的很多秘密。所以要认识精油，必须先喜欢它，在生活中每天都使用它。精油就像我的忠诚仆人，每天等待着，任我差遣。我有如国王般的将它们组合成不同的队伍，去改善客人的不同症状。精油是植物的精灵，每次打开一瓶精油，我都好像看到瓶子里的小精灵一个个快乐地跑出瓶子。当我打开“保加利亚至尊玫瑰”精油时，我更看到一群美丽的“玫瑰仙子”对着我微笑。

二十几年来，我最喜欢一个人静静地调配各种处方，一点也不会感到寂寞，因为我身旁都随时围绕着一群“小精灵”和“小仙女”。我希望能找到更多的精油处方，为那些需要的人带来健康的身体和快乐的人生。

目录

Contents



第一章 芳香疗法的历史

- 009 芳香疗法的起源
- 013 何谓精油的“光合作用”
- 014 精油的性质
- 017 精油的萃取方式
- 019 精油的渗透途径
- 021 精油的储存、分类与标示
- 022 精油的使用方法



第二章 单方精油

- 027 蔷薇花科
 - ◎ 大马士革玫瑰 / ◎ 千叶玫瑰
- 032 木樨科
 - ◎ 茉莉
- 035 唇形科
 - ◎ 薰衣草 / ◎ 快乐鼠尾草 / ◎ 欧薄荷 / ◎ 迷迭香 /
 - ◎ 绿薄荷
- 046 芸香科
 - ◎ 葡萄柚 / ◎ 柠檬 / ◎ 橙花 / ◎ 苦橙 / ◎ 红橙
- 057 伞形科
 - ◎ 胡萝卜子油



060 菊 科

◎ 德国甘菊 / ◎ 罗马甘菊 / ◎ 金盏花

067 牻牛儿科

◎ 天竺葵

070 桃金娘科

◎ 尤加利 / ◎ 绿花白千层 / ◎ 茶树

078 松、柏科

◎ 雪松 / ◎ 丝柏 / ◎ 杜松 / ◎ 松针

087 樟 科

◎ 花梨木

090 橄榄科

◎ 安息香 / ◎ 乳香

095 禾本科

◎ 柠檬草 / ◎ 玫瑰草

100 黑胡椒科

◎ 黑胡椒

103 姜 科

◎ 生姜

106 大麻科葎草属

◎ 蛇麻草 / ◎ 柠檬马鞭草 / ◎ 檀香 / ◎ 依兰

115 按摩基础油

◎ 芦荟油 / ◎ 玫瑰果实油 / ◎ 月见草油 / ◎ 葡萄子油 / ◎ 榛果油 / ◎ 荷荷巴油（金黄） / ◎ 荷荷巴油 / ◎ 小麦胚芽油 / ◎ 维生素E油 / ◎ 甜杏仁油 / ◎ 夏威夷核果油 / ◎ 橄榄油 / ◎ 鳄梨油 / ◎ 芝麻油 / ◎ 葵花油 / ◎ 英国胡桃油 / ◎ 杏桃仁油



第三章 芳香疗法

- 126 选择一位芳疗师
- 126 倾听你内在的声音
- 126 芳香疗法与血液循环
- 127 精油与按摩
- 128 适用于神经系统和肌肉的精油
- 129 精油的调配剂量
- 129 如何安全使用精油
- 131 几种行之有效的按摩方法
- 134 先苦后甜的好转反应



第四章 芳香疗法与颜面视诊

- 137 芳香疗法与颜面视诊
- 138 从天庭诊断身体健康
- 140 脑部基础保健方法
- 142 从眉毛诊断身体健康
- 144 眉毛的基础保养方法
- 146 从眼睛诊断身体健康
- 148 眼睛的基础保健方法
- 149 从鼻子诊断身体健康
- 152 鼻子的基础保健法
- 153 从耳朵诊断肾脏的功能
- 154 从下庭诊断身体健康
- 158 肠胃消化系统的基础保健方法
- 159 芳香疗法的咨询诊断



第五章 四季五行芳香疗法

161 五行与养生

◎ 土元素—脾、胃 / ◎ 水元素—肾及膀胱 / ◎ 木元素—肝及胆 / ◎ 火元素—心脏及小肠 / ◎ 金元素—肺及大肠

166 四季五行芳香疗法

◎ 症状判断与精油的使用 / ◎ 春之全身净化 / ◎ 春之排毒保肝行动 / ◎ 夏之消暑清凉汤 / ◎ 夏之清新莲花浴 / ◎ 秋之一周体内外净化 / ◎ 秋之轻盈汤 / ◎ 冬之香柚汤 / ◎ 冬之润肤美肤汤

178 局部芳疗

◎ 头部芳香SPA全疗程 / ◎ 手部SPA全疗程 /
◎ 足部芳疗SPA全疗程



第六章 芳香疗法的处方

187 头部适用精油及治疗穴道

188 颈部适用精油及治疗穴道

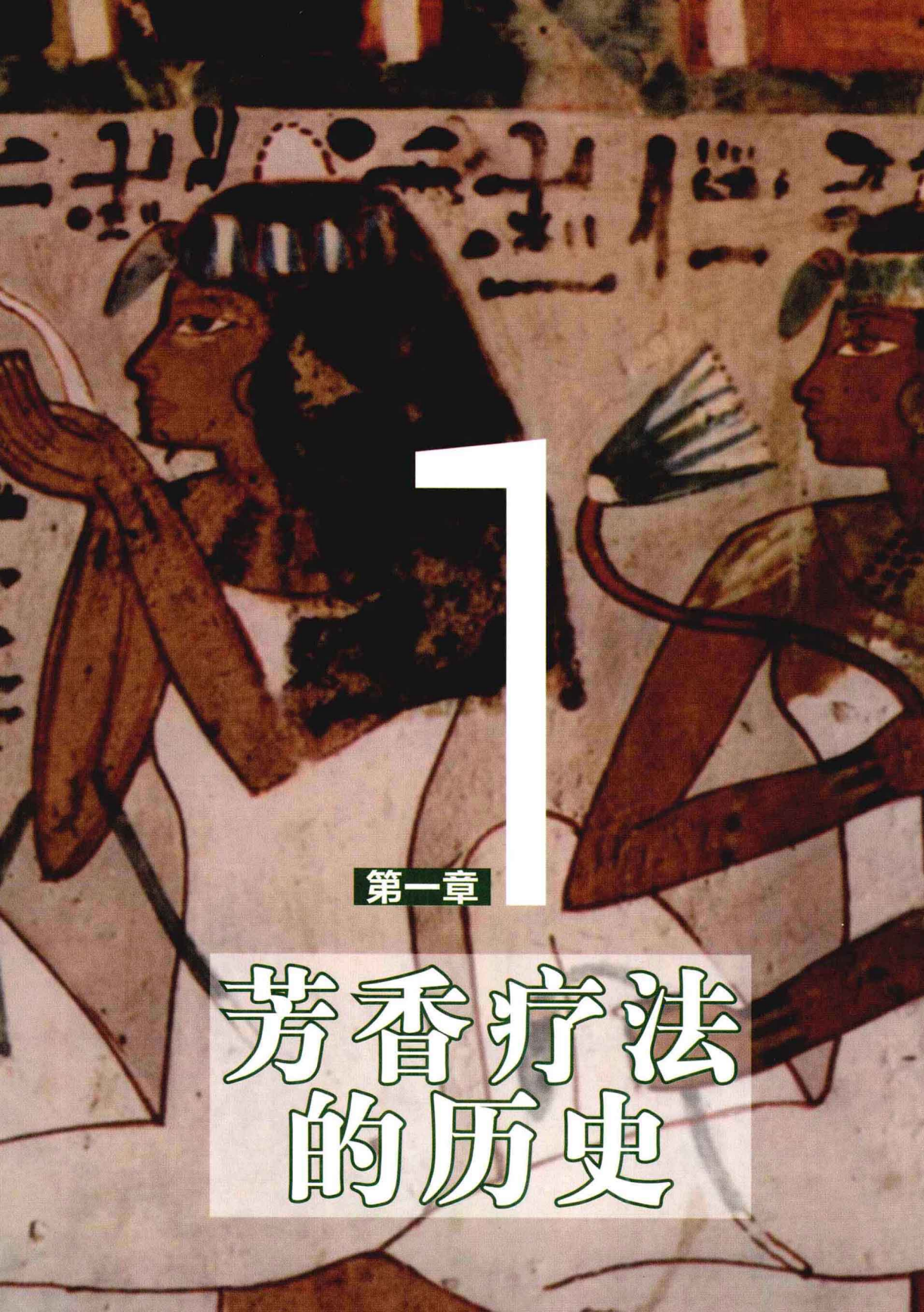
189 胸部适用精油及治疗穴道

190 手、足部适用精油及治疗穴道

191 女性适用精油及治疗穴道

192 男女适用精油及治疗穴道





1

第一章

芳香疗法 的历史

芳香疗法的起源

早于3500多年前，人类历史上就有使用芳香疗法的记录。芳疗的历史，其实就是香气医疗的发展史，但是在更早时期，医疗都是与宗教等相结合的。例如，古埃及人会燃点熏香，把芳香植物香料当做祭神的祭礼，他们深信他们的祈祷和希望会随着香烟袅袅飘到天庭。最后发展成香气医疗，为如今的芳香疗法奠定了基础。

埃及

由于古埃及人深信神话故事，并相信人死后能复活，加上尼罗河每年有规律地泛滥、消退，与之相对的植物茂盛与枯萎、太阳的升起和落下，都可“死而复生”，使古埃及人更深信世界循环往复，人亦应如此。故此，为了准备来世复活，他们便要好好保存尸体，否则灵魂便无所依附。在这种观念影响下，木乃伊之风便盛行起来。乳香、没药、松香、雪松、杜松、桂皮等，都曾经被用来保存已去世的皇室贵族的身体。

无论何时何地，香味是埃及人日常生活中不可或缺的一部分。女子会于祭典或节庆时将香膏捏成锥形，放在头上，让热气慢慢地将香膏融化，香气便会缓缓地释出。沐浴后，还会在身上涂抹油脂，以滋润皮肤，避免因烈日照射产生皮肤干燥的状况。后来，埃及人不断改进芳香精油在化妆品、焚香、香水与医学上的运用。在耶稣出生之前，埃及香水工业是称霸于全中东各国的。当恺撒大帝征服埃及后，回到罗马时，在人群中分发香水瓶来显示压倒性的胜利。



希腊

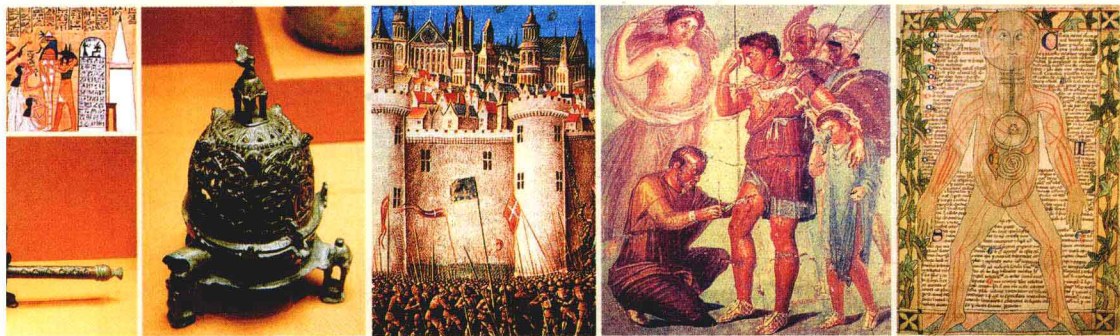
有记载最早的医生是希腊的希波克拉底（Hippocrates）。他不相信埃及人对疾病的说法，当时的埃及人主张疾病乃是天谴或超自然力量所导致的。他深信医生需要依照对病人的详细观察，并依症状来判定生病的原因。希波克拉底采用物理治疗、泡澡、按摩、口服药草等温和的治疗方式行医，据说他毕生钻研并记录多达200多种药草的功能与药性。他认为在无其它治疗方法可行的情况下，方可施行侵入性的手术治疗方式。他也是第一位主张人体为一完整生物体的人士，而这个整体主义的主张也成为日后芳香疗法概念的基础。

波斯

芳疗史上，继罗马帝国没落之后，波斯人继承并发展了芳香医疗。拉齐（Al-Razi）被誉为波斯最优秀的医生，他的著作影响后人最为深远的为一套包含25册的医学百科——《医学集成》。他的医学成就难以计数。直至今日药店常用的研钵、烧瓶、调药刀、小药瓶等工具也都是拉齐的发明。

盎格鲁撒克逊人

十字军东征将玫瑰水、香水、芳香植物及芳香疗法再次带回欧洲。此时的人们喜欢用芳香植物来装饰自己及居室，或是将它加入洗手液中，这种香味使用逐渐在欧洲掀起一股新风潮。芳香植物与芳香医疗技术又慢慢地回复为主流。但东方的医疗技术，尚未登陆欧洲。



中古世纪

13至14世纪的欧洲医疗几乎都掌控在天主教会的手中。他们认为疾病是上天的处罚，而治疗的方法一般多为祷告，顶多再放一点血。1347年欧洲暴发黑死病。不到三年的光景，欧洲的人口便减少了40%，因为疫情严重，连撒克逊人发明的佩戴干燥薰衣草或百里香制成的药草香包都无法阻止黑死病传播。

1603年，黑死病第二次暴发，其威力不亚于上一次暴发。人们在家中或街上点燃芳香植物或运用安息香、迷迭香、乳香或各种方便取得的精油来防止黑死病的传播。日后发现当时与芳香植物或香水接触的工作人员，其罹患疾病的几率远低于一般人，这当然都要归功于精油的抗菌特质。

近代芳香疗法

我们如今使用“芳香疗法”（Aromatherapy）这一词事实上是由一位法国化学家莫里斯·加特福塞（Rene Maurice Gattefosse）确立的。有一次他在父亲的香水工厂中不小心烧伤了手，他曾看过有关薰衣草具有治疗功效的文章，于是立刻将受伤的手放入纯净的薰衣草精油中，神奇的是，烧伤部位两天后就痊愈了，而且没有被细菌感染。于是激发起他钻研精油用途的兴趣，同时发展出应用在皮肤上的技术。1937年，他将研究成果出书，并使用了“Aromatherapy”的名称，从而开始有了“芳香疗法”一词。

继加特福塞之后，法国医生让·瓦涅（Jean Valnet）于第二次世界大战时担任

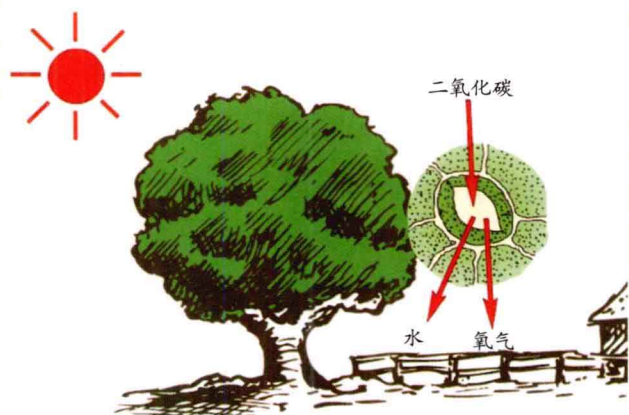
军医，他使用洋甘菊、丁香、柠檬、百里香等精油治疗坏疽伤口。战后，他仍持续地运用精油来治疗疾病，也是第一位运用精油来治疗精神疾病的医生。1964年，让·瓦涅出版了《芳香疗法——用植物精华治疗疾病》一书，并于1980年翻译成英文版的《芳香疗法临床应用》，正式将“芳香疗法”一词带入英文的领域。

后来，另一位出生于奥地利的生化学家玛格丽特·莫里（Marguerite Maury）因为阅读了一本Dr. Chabenes在公元1838年发行的书——*Les Grandes Possibilités par les Matières Odoriférantes*，开始了对芳香疗法的研究（Dr. Chabenes是加特福塞的老师）。莫里著名的杰作是1961年在法国出版的*Le Capital Jeunesse*一书，并于1964年翻译成英文版《生命和青春的秘密》（*The Secret of Life and Youth*），于英国发行。

她过世后，由达妮埃尔·赖曼（Daniele Ryman）继续她的研究，成为现代公认的芳疗界权威。近年来，埃及人芳香精油的神秘面纱逐渐被揭开，而历年来的临床经验证实芳香疗法的功效是不容忽视的，尤其现代人重视养生，利用芳疗自然元素来医治病痛与缓解压力，是再好不过了！



何谓精油的“光合作用”



大部分的植物都是自己制造养分，提供自己生长的需要。植物把由根部吸收的水分和由叶子的气孔在空气中吸收的二氧化碳，输送到叶片中的细胞（含叶绿素）中。这些植物细胞利用阳光，把水分和二氧化碳制造成碳水化合物，供自己生长及自我保护所需。而在制造碳水化合物的过程中，植物同时释放出氧气，这个过程称为“光合作用”。

靠着众所皆知的光合作用，植物不仅自己生产粮食，它还进一步把这些养分再制造成具有挥发性的芳香分子，这些芳香分子具有如下功能：

- ⊙ 抵抗病虫害。
- ⊙ 在丛林大火时使地上枝叶迅速燃烧以保住根部。

这些芳香分子就是精油，它以微小粒状存在于植物细胞间隙，扮演着植物生命体激素调节者、化学反应催化者的角色，可帮助植物体适应周遭环境，抵抗疾病与虫害。

精油的性质

精油的物理性质

在室温下，大部分的精油是液体状态，只有少数呈浓稠状态，例如檀香木、安息香等。大部分的精油是透明无色的，少数呈现黄色或绿色及棕色，比如蓝甘菊是蓝绿色的。有些精油因为含有植物蜡，遇到温度较低的状况会结晶，例如保加利亚玫瑰。与一般当做基础油使用的植物油不同，精油具有天然的防腐功能，具高度挥发性与渗透性，因此一般都会稀释成安全的浓度使用。

精油的化学性质

精油本身的化学结构由两大因素决定：一是人为的，例如蒸馏过程，最典型的例子是蓝甘菊，蓝甘菊植株的新鲜液体是无色的，但在蒸馏的过程中会产生“蓝羟”，也因为蓝羟的产生使其精油呈现罕见的蓝绿色。第二个因素是植物本身的生物合成，精油中所含的化学成分有很多种，例如玫瑰的组成成分高达300多种，成分越复杂的精油，越不容易被合成化学模仿出来，其价值也相对较高。

精油在蒸馏的过程中只萃取植物中具有挥发性及不溶于水的物质，如萜烯类和萜品类化合物，以及苯基衍生物。植物中有许多有效物质无法存留在精油中，如一些水溶性物质——酸和糖都因为分子太大或太重（单宁酸、类黄酮等）不会留在精油中，但是会留存在纯露中，因此纯露在芳香疗法上也有一定的价值。

依据化学性质可分为以下几类：

● 酯

特 色：不溶于水，具有水果香气。由醇与酸反应而成。

药学特质：抗发炎、抗痉挛、止痛、促进细胞再生、抗真菌、提振精神、镇静安抚。

生理功效：平衡交感及副交感神经，镇定中枢神经系统，促进新陈代谢。

心理功效：镇定、放松、欣喜愉悦。

常见精油：佛手柑、真正薰衣草、快乐鼠尾草、罗马甘菊、苦橙叶。

● 苯基酯

特 色：作用及挥发性皆快，容易氧化，散发柠檬香味。

药学特质：抗炎、止痛。

生理功效：护肤、护肝胆。

心理功效：抗沮丧，使人能够享受生活。

常见精油：安息香、埃及茉莉、印度茉莉、千叶玫瑰。

注意事项：少量使用。

● 单萜醛

特 色：作用及挥发性快，容易氧化，散发柠檬香味。

药学特质：抗感染、消毒杀菌、镇定、抗病毒、抗真菌、抗炎。

生理功效：降血压、降低体温、促进消化腺分泌、驱蚊、止痛、抗风湿及关节炎。

心理功效：抗焦虑。

常见精油：柠檬尤加利、柠檬香茅、香蜂草。

注意事项：某些醛类精油可能会刺激皮肤黏膜。

● 倍半萜醇

特 色：亲油，挥发性慢。

药学特质：抗炎、降血压、抗癌、抗病毒、松弛血管。

生理功效：免疫系统、净化淋巴、清血、抗病毒、抗癌、滋补肝细胞。

心理功效：缓解压力，使情绪平和。

常见精油：胡萝卜子、檀香木。

● 酮

特 色：稍溶于水，中度挥发性。

药学特质：抗组织氨、血管扩张、抗病毒、利尿、分解脂肪。

生理功效：促进皮肤及黏膜新生，促进结痂，止咳化痰、消减水肿现象。

心理功效：使心灵清澈，开启灵性之门。

常见精油：迷迭香、鼠尾草、雪松。

注意事项：具有潜在神经毒性。

● 倍半萜烯

特 色：不溶于水及酒精。

药学特质：镇定、平衡、止痛（刺激脑内啡生成，使痛觉不明显但意识清楚）、抗痉挛、放松、消毒杀菌、抗炎。

生理功效：消炎、止痒、抗组织氨、镇定安抚肌肤、激素效应等。

心理功效：自我连结，肯定自我与自信。

常见精油：佛手柑、真正薰衣草、快乐鼠尾草、罗马甘菊、苦橙叶。

● 氧化物

特 色：易溶于酒精，高挥发度，散发强烈香气。

药学特质：止痛、净化、抗炎、凉爽、利肝、提振精神、祛痰。

生理功效：活纤毛、止咳、祛痰、利呼吸、消化、免疫系统、抗发炎、抗菌、抗真菌。

心理功效：增进逻辑思考，为精神打气。

常见精油：尤加利、迷迭香、薰衣草、绿花白千层。

注意事项：过度使用易堆积体内，导致神经毒、肝毒性及呼吸敏感。

● 单萜烯

特 色：油质清澈，黏度低。

药学特质：刺激、提振精神、止痛（刺激脑内啡生成，使痛觉不明显但意识清楚）、清阻塞、净化、抗菌、抗病毒、祛痰、刺激肝胆汁分泌、发红剂。

生理功效：抗菌（消除空气中的致病菌）、发红（促进局部血液循环）、对肌肉及关节炎具止痛能力、清阻塞（胆脂肪结石）、祛痰并干化黏液；刺激脑下垂体及肾上腺机能，释放肾上腺素；抑制癌细胞的发生及扩散。

心理功效：激励，给予力量增进活力。

常见精油：甜橙、柠檬、佛手柑、丝柏、欧洲赤松、杜松、乳香、黑胡椒、葡萄柚。

注意事项：开封后6~12个月要用完。

● 单萜醇

特 色：亲水，溶于酒精，适合老人与小孩长期使用。

药学特质：抗发炎、降血压、抗癌、抗病毒、血管放松。

生理功效：提升免疫力、强化神经及内分泌系统。

心理功效：亲切温暖、给予欢愉与平衡。

常见精油：马乔莲、橙花、玫瑰草、大马士革玫瑰、花梨木、茶树、玫瑰天竺葵、百里香。

● 酚

特 色：稍溶于水，中度挥发性。

药学特质：抗病毒、杀霉菌、寄生虫、消毒杀菌、抗感染效果佳。

生理功效：激励神经、提高免疫力、提升血压及体温。

心理功效：激励，给予温暖。

常见精油：肉桂、丁香。

注意事项：易刺激黏膜，造成皮肤敏感。