

## 國家圖書館出版品預行編目資料

芳香療法：The basic aromatherapy／佐佐木薫主  
編．初版．—臺北市：智慧大學，2002〔民91〕  
而；公分．—（健康新知；14）

ISBN 957-452-233-4（平裝）

1. 芳香療法 2. 植物精油療法

418.52

91004295

健康新知 14 芳香療法

NT\$320

佐佐木薫／主編

2002年4月／初版

**總經銷：吳氏圖書有限公司**

台北縣中和市中正路788-1號5F

訂書專線(02)3234-0036 \* 傳真(02)3234-0037-8

**出版者：智慧大學出版有限公司**

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02)2230-0545 \* 傳真(02)2230 6118 \* 郵撥19533805

總管理處／台北縣深坑鄉北深路3段141巷24號4F（東南學院正對面）

電話(02)2664-2511 \* 傳真(02)2662-4655 / 2664-8448

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail / [linyu@linyu.com.tw](mailto:linyu@linyu.com.tw)

◎法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN

ISBN 957-452-233-4

HAJIMETE NO AROMATHERAPY

Supervised by Kaoru Sasaki

Copyright © 1998 by Ikeda Publishing Co., Ltd.

All rights reserved

Original Japanese edition published by Ikeda Publishing Co., Ltd.

Chinese translation rights arranged with Ikeda Publishing Co., Ltd.

through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

健康新知

從基本知識到各種活用

*The 'Basic Aromatherapy' The 'Basic Aromatherapy' The 'Basic Aromatherapy*

# 芳香療法

佐佐木 薰 (主編)



智慧大學

UNIVERSITY OF WISDOM



從芳香療法的基本知識  
到活用法，想要了解的心情  
都收藏在本書中

### 芳香療法的基本知識

何謂芳香療法？

何謂精油？

選擇精油的方式・處理方法

精油與花草的活用法

(芳香浴・泡澡・按摩……)

### 精油、花草的種類與效果

容易使用的 50 種精油

容易使用的 16 種花草

### 各種煩惱的芳香療法活用法

心理的煩惱

(壓力・失眠・情緒不穩定……)

身體的煩惱

(肩膀痠痛・便秘・手腳冰冷……)

其他的煩惱

(肌膚的問題・減肥……)



1200319583



1200319583

7

國立編譯館



R459.9  
994

決定版

The Basic Aromatherapy The Basic Aromatherapy The Basic Aromatherapy

# 芳香療法



7/24/88

請試著想像散步在薰衣草園中的那種感

覺吧！植物的芳香對於人的身心能夠產生一

股神祕的力量。充分地享受這種香氣，利用  
這種力量，即稱之為芳香療法。

以法國為發祥地的芳香療法，就是使用  
以花草為主的芳香植物所萃取出來的精油。

但本書的芳香療法除了精油的使用介紹外，  
同時還會介紹各種使用花草的健康法。

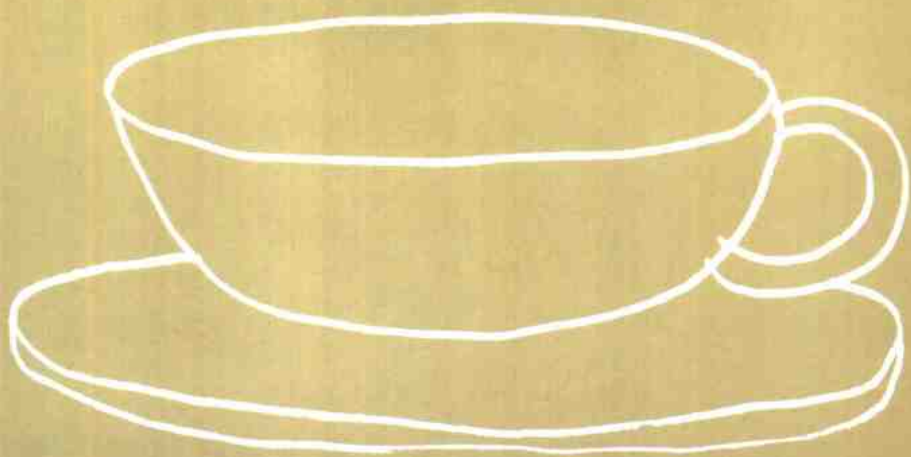
花的香氣能使心靈平靜，花草泡澡劑能

夠消除壓力，相信大家都曾有過這樣的經

驗。為了擁有健康的身心，各位應該趁早將

芳香療法納入日常生活中，好好地享受一

番。



## 實行芳香療法之前的注意事項

精油和花草  
不是藥！

芳香療法絕不是醫術或醫藥。因此使用精油的時候，一定要先閱讀關於製品的注意事項，正確的使用。孕婦、罹患重病的人、有慢性疾病的人、擔心健康狀態的人，事先一定要和醫師商量。本書的主編與出版社對於使用精油所產生的一切損傷、受傷，以及其他的相關事項，一概不負責。



第一章

芳香療法的  
基本知識

25	24	23	22	21	20	19	18	16	15	14	13	12	8
芳香浴	使用精油薰香 / 使用薰香蠟燭 / 使用香水等	使用手帕或馬克杯 / 使用薰香爐 / 使用薰香燈 / 使用飄香機 / 使用精油薰香 / 使用薰香蠟燭 / 使用香水等	保存精油的方法	處理精油的方法	選擇精油的方法	精油萃取法	何謂精油	關於精油	芳香療法的歷史	芳香療法的構造	花苞 / 精油的關係	何謂芳香療法?	關於芳香療法
69	68	65	64		50	40	38					34	
花環	花環	使用乾燥花 / 芳香枕頭或香包 / 花環	髮精 / 精油潤絲精	使用花草的芳香療法	肌膚護理	蒸臉 / 敷臉 / 臉部按摩 / 使用香皂 / 化妝水 / 護理膏 / 精油洗	自行按摩法 / 反射區療法 / 按摩油 / 經常使用的15種	按摩	濕布	泡腳	半身浴 / 坐浴 / 泡手肘 / 泡手 / 泡澡	泡澡	



精油的分類與混合法

精油的種類與效果一覽表

適合使用的精油50種

適合使用的花草16種

／飲食過量，胃不舒服／缺乏食慾／宿醉／暈車、時差問題



心理的煩惱

焦躁／情緒低落／壓力的積存／失眠／心理恐慌狀態／提高集中力／情緒不穩定／消除睡意／消除緊張／因為不安、擔心而不平靜／無氣力，不開心的狀態／想要戀愛／因為戀愛的煩惱而情緒低落／加深情愛／享有幸福感／羨慕他人的幸福／心情苦悶／孤獨、寂寞時

髮膚指甲的煩惱

斑點、肌膚暗沉／面皰、小腫包／使指甲更加健康／曬傷、輕微的燙傷／香港腳／蚊蟲叮咬、驅蟲／肌膚乾燥／肌膚油膩，臉泛油光／凍傷／汗臭／頭髮乾燥／頭皮屑、掉髮

婦科的煩惱

生理痛／生理不順／懷孕中的芳香療法

身體的煩惱

頭痛／眼睛疲勞、乾眼症／肩膀痠痛／肌肉痛／足疲憊、浮腫／便秘／手脚冰冷症／咳嗽、喉嚨痛、鼻塞／花粉症／夏日懶散症

其他的煩惱

想要去除浮腫和減肥／使腰圍變細／豐胸／除臭、防蟲／動物、植物的芳香療法

0828126003

首先告訴各位

芳香療法的基本知識與歷史

其次探討所使用的精油和花草

代表性的利用法

使用精油

有一定的原則

一定要先確認

如何使用精油或花草

並配合生活形態做

快樂的選擇

絲毫不能勉強

1390319583

揚州大學  
圖書館藏

# 第一章

## 芳香療法的 基本知識



# 關於芳香療法

植物的香氣對於身心會產生哪些作用呢？本文將從香氣文化來探討芳香療法的真正價值。



## 何謂芳香療法？

一般人聞到檸檬香會有清爽之感，而聞到歐薄荷香即頓時覺得頭腦清晰。

所謂的芳香療法就是利用花草等的自然植物所產生的芳香成分，使肉體或精神健康的自然療法之一。

一般所說的芳香療法，乃是指使用由植物萃取的精油的健康法。但是不只是精油而已，像飲食花草茶，或只是聞聞花的香氣，或是對於身心都會產生各種好結果的各種利用植物的香氣法，都算是廣義的芳香療法。

很多人認為所謂療法就是指治療疾病或受傷所使用的方法。而芳香療法不僅能治療同時還具有預防的作用。



人類原本就具有自然治癒力（自己治好自己的力量）。若因壓力等而無法發揮這力量時，人體就會生病了。

例如人在疲倦時，聞到甘甜的香氣就會恢復元氣。心情不好的時候，喝一杯具有香氣的花草茶就能夠恢復精神等等。

總之，香氣能舒緩身心的壓力，提高自然治癒力。

但若是身心所無法接受的氣味，就無法產生好的效果。因此，首先就是要找出能令自己感到舒服的香氣。

芳香療法並非困難的療法，不但可以享受美好生活的快樂，同時還能讓你過得更健康、更快樂。

## 花草與精油的關係

芳香植物和花草的香氣具有各種藥效，對於精神和肉體都能夠發揮作用。目前所知對於身體的作用是能夠透過皮膚或肺，及通過血管傳達全身，至於對心理的作用則仍不得而知。但是由鼻子進入的香



氣分子傳到大腦，確實能夠對於和本能、情緒、記憶等有關的部分發揮作用。

萃取花草的揮發性的有效成分之後製成的精油，可說是濃縮花草的藥效。花草之所以具有香氣，就是因為含有精油。花草本身就很有香，而且只要給予摩擦就能夠產生更加強烈的香氣。因為藉此即可打開花草的花與葉的「精油袋」。

使用花草的各種健康法，乃是自古流傳的民間療法。其作用相當穩定，也可以製成手工藝品或茶等來享受。

使用自己所栽培的花草，會覺得更加親近和愉快。所以只要能夠享受花草之樂，也算是一種芳香療法。

精油濃縮成比花草更加強烈的芳香成分，在處理時需要注意。若初學者能夠簡單的使用芳香療法，具有速效性即為其主要特徵。不妨因用途的不同或心情的不同，巧妙地分別使用花草與精油吧！

## 芳香療法的構造

到底「香氣」是如何影響身心的呢？

芳香療法的效果和構造大致可分為以下三種：

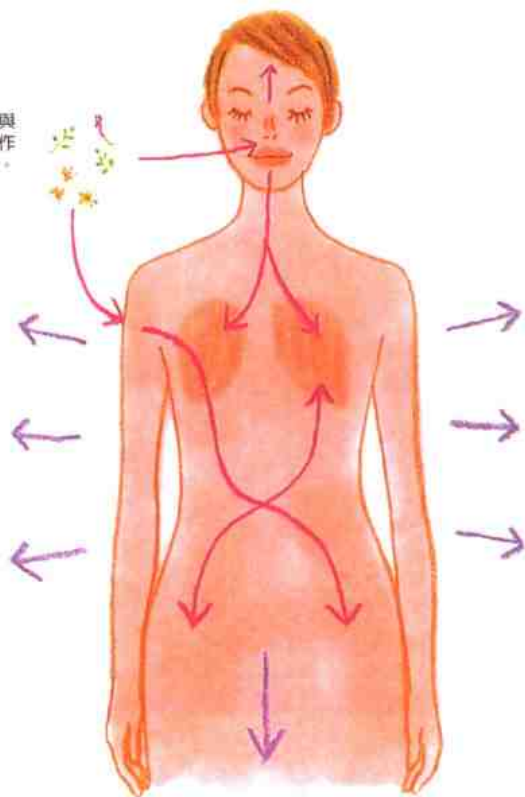
第一、香氣從鼻子傳達到腦中樞，會下達促進荷爾蒙或免疫系統分泌指令的大腦邊緣系，然後對於身心產生作用。在肉體方面，進入控制免疫系統和荷爾蒙分泌的部分，精神方面則關係到處理記憶、感情、情緒的部分。

第二、經由鼻子到達肺，透過血管將香氣的成分運送至全身。

第三、則是透過皮膚，由微血管吸收，隨著體液循環的芳香成分擴散到各器官或組織。進入體內的芳香成分，最後會成為汗、尿和隨著呼吸排出體外。

不論何者，香氣所具有的各種有效成

香氣的有效成分透過鼻（嗅覺）到達腦與肺，還可以經由皮膚滲透，循環全身發揮作用，最後成為汗或尿及隨著呼吸排出體外。



分，都能夠對於肉體和精神發揮作用。這就是芳香療法最大的特徵。

芳香療法不只是芳香成分，感覺到香氣也很重要。因為只要感覺到「香味好棒呀」，就能使情緒穩定，分泌出好的荷爾蒙，光是如此就能夠改善身心了。



## 芳香療法的歷史

芳香療法這個名詞，是由法國的化學家魯尼·莫里斯·加特福塞在1928年出版了《芳香療法》這本書之後廣為人知的。自古以來，就有人將植物的香氣特性納入日常生活中。

早在紀元前三千年，人們就認為香氣是神所賜予的，所以在宗教儀式中習慣都會焚燒香木或花等。

在古埃及時代就曾經因為醫療目的或化妝品而使用精油。在製造木乃伊時，也會使用雪松或沒藥、桂皮等當成防腐劑。根據紙莎草文書記載，還會使用乳香或牛至、芫荽等當成芳香植物或是當成香料來使用。

除了埃及以外，在美索不達米亞、希臘，也會將芳香植物利用在宗教儀式或醫



17世紀時，保加利亞玫瑰精油的生產發展成為一種產業。

療、裝飾方面。從紀元前600年前開始，阿尤爾威達（古印度傳統醫學）成立，一直傳承到今日。而最著名的說法乃是：紀元前1000年時，絕世美女埃及豔后特別喜歡利用香料，尤其是用薔薇當成香水或是使用於泡澡時。

到了西元1000年時，希臘醫師迪歐斯克里狄斯記錄了關於600餘種植物的《希臘本草》。到了1000年時，阿拉伯人發明了直到今天還在使用的萃取法——水蒸氣蒸餾法。1200年時，在英國成功栽培了薰衣草，製成芳香蒸餾水的薰衣草水深受歡迎。

在1300年代時，在芳香植物中注入油加溫，浸出其成分來使用。使用這製造方式和油的按摩法，即成為現在芳香療法的標準。還有使用乙醇（酒精）製造的迷迭香水（化妝水的前身），乃是匈牙利王妃阿麗莎貝特高齡之後，當成青春水，