

實用芳香療法

施沛琳 / 著



生活視窗⑦

實用芳香療法

施沛琳／著

生活視窗⑦

實用芳香療法

1998年5月初版

有著作權·翻印必究

Printed in Taiwan.

定價：新臺幣180元

著者	施沛琳
執行編輯	鄭秀蓮
發行人	劉國瑞

本書如有缺頁·破損·倒裝請寄回發行所更換。

出版者 聯經出版事業公司
臺北市忠孝東路四段555號
電話：23620308·27627429
發行所：台北縣汐止鎮大同路一段367號
發行電話：26418661
郵政劃撥帳戶第0100559-3號
郵撥電話：26418662
印刷者 世和印製企業有限公司

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

ISBN 957-08-1797-6(平裝)

洪建德序

芳香療法是歐洲的傳統醫學，並在現代化的過程中加入化學工程學的技術，因此相當有競爭力。

國立陽明醫院新陳代謝科主任

洪建德 謹序

八十七年四月十日

黃慧娟序

記得十多年前引進The Body Shop的產品時，當時最令銷售人員感到頭疼的就是如何介紹芳香療法的產品給顧客使用。當時我本著一種「神農嘗百草」的心情，一腳踏進了植物精油的世界裡，沒想到一用我就愛上了她的天然與神奇的功效。當然這其中也有使用錯誤的經驗，例如晚上錯用了適合白天使用的精油使我整夜失眠的糗事，當然這也讓我感到如何正確傳遞此門學問的重要性。欣見作者秉持多年專業的

經驗，將「芳香療法」這門學問以深入淺出且實用性的方式介紹給國人，如同中藥的配方，安全而無副作用的特性，只要您了解芳香精油的療效，相信對您的身心保健方面皆會受益無窮！

美體小舖總經理

黃慧娟

八十七年四月十七日

黃薇序

「芳香療法」到底是不是如字眼上的意義，真的可以治病？

我個人深信它是情緒治療的最佳方法之一，當你利用自然界的芳香植物及藥草，依個人要求在生活周遭及工作環境中製造出讓人舒適及健康的呼吸空間，或將提煉出的精油塗抹在身上不同部位，都能達到提神醒腦、紓解壓力的效果。當人能在身心愉悅放鬆的狀態中，疾病所帶來的不適自然減

低，痊癒的機會就增加，再加上大自然界裡多種天然元素本身所具的治療及預防功能，因此芳香植物自古就被人們用來當藥材治療疾病。

施美惠以資深美容專欄作者及具專業美容訓練背景，再度以整理完備的資訊帶大家從基本認識到實用配方來使用「芳香療法」。

時尚工作者

黃 薇

八十七年四月十六日

自序

百貨專櫃裡的芳香「精油」、美容沙龍打的「芳香療法」招牌，甚至在夜市販售的「香油」，讓人目不暇給；芳香療法到底是什麼？此一在歐美極為風行的民間療法，到了台灣，竟變成滿街賣精油，卻不被醫界承認、「未經科學實證」的玩意，此現象的確令人玩味。

其實，不論西方或東方，在醫藥不發達的時代，利用芳香植物、藥草來聞香甚至治病，已行之數千年，在英、法等

國，芳香不僅可以成爲一門「療法」，健保可以給付，也有合格的芳香療法師替人服務，而且推廣居家護理，人手一瓶精油，在正常醫療外，已成爲日常生活中輔助的「良方」。

台灣進口精油是近十年的事，然而，或許消費者教育闕如，或許缺乏專業人才，或許在正統醫學領域裡受排斥（一如早期部分西醫排斥中醫），若使好端端一門學問如一陣旋風吹過，僅吹得滿地落葉，最後一掃而淨的話，殊爲可惜。

在回歸自然的潮流下，應用天然植物的芳香療法、藥草療法、花療法……等民間療法，應該還有生存的空間。筆者從新聞工作立場，投入美容教育推廣，無非希望將符合世界潮流的知識介紹給讀者。而本書所提供的資訊，包括：芳香療法歷史、認識精油、芳香療法如何使用、芳香療法如何運用在保健、美容、美髮上，以及製造生活情趣等，也嘗試與崇尚自然的朋友交換運用芳香療法的經驗。

目次

洪建德序	1
黄慧娟序	3
黄薇序	5
自序	7

一、認識精油

芳香療法的歷史／3

探究精油／12

芳香家族／19

那些人不能用精油？／43

二、芳香療法

精油的選購與保存／51

調和精油／57

芳香沐浴／65

芳香蒸氣／76

芳香按摩／82

三、芳香保健

- 芳香與循環系統／93
- 芳香與皮膚系統／102
- 芳香與呼吸系統／117
- 芳香與消化系統／127
- 芳香與免疫系統／137
- 芳香與肌肉骨骼系統／142
- 芳香與神經系統／151
- 芳香與內分泌系統／162
- 芳香與女性生殖系統／165
- 芳香與泌尿系統／176

四、芳香情趣

芳香美容	／	183
芳香美體	／	194
芳香美髮	／	204
個性芳香	／	213
居家芳香	／	228

一、認識
精油



芳香療法的歷史

利用植物精油的香味來提神、安撫情緒的芳香療法，最近在歐美、日本等國造成風潮，國內也方興未艾，其實人類利用芳香植物作為各種生理、心理的治療法，起源甚早，古人雖無文明的科學技術可依循，仍將其運用得淋漓盡致。

最早使用芳香植物的是埃及人，早在西元前一萬八千年，居