

主编 唐宁 盖希余  
刘秀华 于 淞

aroma therapy

# 芳香疗法

——芳香与健美

黑龙江科学技术出版社

# 芳香疗法

AROMA THERAPY

——芳香健美

主编 唐宁 盖希余  
刘秀华 于滋

黑龙江科学技术出版社  
中国·哈尔滨

---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

芳香疗法 - 芳香与健美 / 唐宁, 盖希余, 刘秀华主编.  
哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2005. 10  
ISBN 7-5388-5000-7

I. 芳... II. ①唐... ②盖... ③刘... III. 植物香料 - 保健 - 方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第 128342 号

---

责任编辑 曹健滨  
封面设计 陈湛青

芳 香 疗 法  
FANGXIANGLIAOFA  
——芳香健美

主编 唐 宁 盖希余 刘秀华 于 焜

---

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451) 53642106 电传 53642143 (发行部)

印 刷 黑龙江新华印刷厂

发 行 黑龙江科学技术出版社

开 本 850 × 1168 1 / 32

印 张 7.5

字 数 190 000

版 次 2005 年 11 月第 1 版 · 2005 年 11 月第 1 次印刷

印 数 1-1 000

书 号 ISBN 7-5388-5000-7 / R · 1245

定 价 28.00 元

# 前 言

芳香疗法是运用天然植物香精油 (Essential oils) 疗疾病、健身心、美体肤的一种方法。1936年, 法国化学家 René -Maurice Gattefossé 使用薰衣草油治疗自己的手烫伤获愈而创造了“*Aromatherapy*”一语。

芳香疗法实系自然医术 (Naturopathy) 的组成部分。古代埃及人、希腊人、罗马人以及我们的祖先均知道运用香精油并流传至今。例如用丁香油减轻妇女分娩活动, 帮助婴儿诞生; 用柠檬油、松针油或桉油保持身体健康, 或用乳香油、没药油改善精神 (心理) 状态; 用玫瑰油、橙花油维持青春和美丽。此外, 有些香精油, 如岩兰草油、夷兰油、肉豆蔻油等又是情感的重要催欲品。

香精油的组成复杂, 成分多样, 可多达500种, 通常含有萜、醇、醛、酮和其他芳香烃等化合物。19世纪以来各种合成香料问世, 为芳香师创作新的芳香作品, 为芳香品的普及提供了条件。但是, 在化学上很难完全复制出与天然品同样的化合物。

现今, 芳香疗法日益受到医家的重视和民众的接受, 不仅在医疗、保健单位内得到了应用, 也在设备完善的美容机构内列为重要服务项目。

本书系参考国内外有关文献编写而成。书中涉及芳香的化学常识和物质基础、香精油的作用和用法、52种香精油的性质、用途和用法、皮肤及其附属器和一些病症的芳香护理、某些全身情况的芳香护理、芳香与性功能、香精油与饮食、香精油引起的接触性皮炎等。

在本书编写期间, 宁怀志先生提供了部分俄文资料, 在此深表谢意。

本书由多人执笔, 水平有限, 书中必有错误, 由衷地欢迎批评、指正。

于 淞

2005年7月

# 目 录

1 简短的回顾 .....	1
2 香的化学常识 .....	3
2.1 香的分子 .....	3
2.2 香与分子的官能基 .....	4
2.3 香与分子的框架结构 .....	4
2.4 香与同构体 .....	5
2.5 香与立体异构体 .....	5
2.6 香与光学异构体 .....	6
3 香的物质基础 .....	7
3.1 烃类 .....	7
3.1.1 环状萜烯 .....	7
3.1.2 倍半萜 .....	8
3.1.3 芳香烃 .....	9
3.2 醇类 .....	9
3.2.1 脂肪族醇 .....	9
3.2.2 烯炔类萜醇 .....	10
3.2.3 环状萜醇 .....	11
3.2.4 倍半萜醇 .....	13
3.2.5 芳香醇 .....	14
3.3 酚和酚醚类 .....	15
3.3.1 酚 .....	15
3.3.2 酚醚 .....	17
3.4 醛类 .....	17
3.4.1 脂肪族醛 .....	17
3.4.2 烯属炔萜醛 .....	18

3.4.3 芳香醛 .....	19
3.5 酮类 .....	21
3.5.1 脂肪族酮 .....	21
3.5.2 环状萜酮 .....	21
3.5.3 芳香酮 .....	22
3.6 内酯类 .....	23
3.7 酸类 .....	24
3.8 酯类 .....	25
3.8.1 脂肪酸酯 .....	25
3.8.2 芳香酸酯 .....	26
3.9 氮化合物 .....	27
<b>4 香精油的生产 .....</b>	<b>28</b>
4.1 香精油的生产原料 .....	28
4.2 香精油的制法 .....	28
4.3 香精油的一般理化性质 .....	29
4.4 香精油的质量 .....	29
4.5 香精油的伪造 .....	30
4.6 香精油的贮存 .....	31
4.7 香精油的保管 .....	31
<b>5 嗅觉生理常识 .....</b>	<b>32</b>
<b>6 香精油的作用 .....</b>	<b>35</b>
6.1 通透作用 .....	35
6.2 抗细菌和抗病毒作用 .....	35
6.3 抗真菌作用 .....	35
6.4 抗炎症作用 .....	36
6.5 免疫刺激作用 .....	37
6.6 抗氧化作用 .....	37
6.7 抗蛋白凝固作用 .....	37

6.8 生物按摩作用 .....	38
6.9 促进组织修复性再生作用 .....	38
6.10 调节适应机制 .....	38
6.11 对中枢神经和植物神经系统的影响 .....	38
6.12 对精神和心理的诱导作用 .....	39
6.13 香精油在人类工程学上的作用 .....	39
6.14 对情欲的刺激作用 .....	39
6.15 美容 .....	40
6.16 其他作用 .....	40
<b>7 香精油的用法 .....</b>	<b>42</b>
7.1 全身性用法 .....	42
7.1.1 沐浴 .....	42
7.1.2 冲洗 .....	43
7.1.3 蒸气浴 .....	43
7.1.4 湿包裹 .....	43
7.1.5 芳香按摩 .....	44
7.1.6 生物活性区按摩 .....	45
7.1.7 芳香压缩空气脉冲法 .....	45
7.1.8 内服 .....	45
7.1.9 吸入 .....	46
7.1.10 洗肠 .....	46
7.2 局部性用法 .....	47
7.2.1 局部浴 .....	47
7.2.2 敷布包扎 .....	47
7.2.3 反射按摩 .....	48
7.2.4 含漱、滴鼻、填塞 .....	48
7.2.5 湿敷 .....	49
7.2.6 阴道注洗 .....	49
7.2.7 涂沫 .....	50

7.2.8 涂擦 .....	50
7.2.9 清洗 .....	50
7.2.10 梳发 .....	50
7.2.11 芳香盐 .....	50
7.3 日常生活中的用法 .....	51
7.3.1 房间消毒 .....	51
7.3.2 擦拭 .....	51
7.3.3 洗衣、熨衣 .....	51
7.3.4 去除污斑 .....	51
7.3.5 橱、柜内放置 .....	52
7.3.6 驱避昆虫 .....	52
7.3.7 家庭宠物清洗 .....	52
<b>8 香精油使用上注意事宜 .....</b>	<b>54</b>
8.1 一般注意事项 .....	54
8.2 使用量 .....	54
8.3 使用期限 .....	55
8.4 防止烦恼的发生 .....	55
8.5 意外的处理 .....	56
8.6 慎用香精油的情况 .....	56
<b>9 各种香精油的性质、用途和用法 .....</b>	<b>59</b>
9.1 丁香油 .....	59
9.2 大黄油 .....	61
9.3 马约兰油 .....	62
9.4 马鞭草油 .....	64
9.5 牛至油 .....	66
9.6 牛膝草油 .....	68
9.7 五味子油 .....	69
9.8 白儿松油 .....	71



9.9 白千层油 .....	73
9.10 白檀油 .....	74
9.11 生姜油 .....	76
9.12 玉桂油 .....	78
9.13 母菊油 .....	80
9.14 夷兰油 .....	83
9.15 百里香油 .....	85
9.16 肉豆蔻油 .....	87
9.17 老鹳草油 .....	89
9.18 冷杉油 .....	92
9.19 乳香油 .....	93
9.20 没药油 .....	94
9.21 佛手柑油 .....	96
9.22 花梨木油 .....	98
9.23 岩兰草油 .....	100
9.24 松针油 .....	102
9.25 刺柏油 .....	104
9.26 茉莉油 .....	106
9.27 罗勒油 .....	108
9.28 玫瑰油 .....	110
9.29 柏油 .....	112
9.30 香茅油 .....	114
9.31 印度香茅油 .....	116
9.32 香橼油 .....	118
9.33 茶树油 .....	119
9.34 茴香油 .....	122
9.35 八角茴香油 .....	124
9.36 柠檬油 .....	125
9.37 迷迭香油 .....	128

9.38 桂皮油 .....	130
9.39 桉叶油 .....	132
9.40 桃金娘油 .....	134
9.41 雪松油 .....	136
9.42 甜橙油 .....	137
9.43 酸橙油 .....	139
9.44 鼠尾草油 .....	141
9.45 薰衣草油 .....	143
9.46 蜜蜂花油 .....	145
9.47 缬草油 .....	147
9.48 橘皮油 .....	149
9.49 橙花油 .....	150
9.50 薄荷油 .....	152
9.51 穗橘油 .....	155
9.52 藿香油 .....	157
<b>10 皮肤芳香护理 .....</b>	<b>160</b>
10.1 皮肤芳香护理一般方法 .....	160
10.2 降低皮肤对外界影响的不稳定性 .....	161
10.3 消除皮肤脱屑、刺激、潮红 .....	161
10.4 消除皮肤晦暗、苍老 .....	162
10.5 淡化不均匀的色素沉着 .....	163
10.6 消除过多的皮脂 .....	164
10.7 清理毛囊孔堵塞(粉刺) .....	164
10.8 改善皮肤“多孔性”外观 .....	165
10.9 消除颜面水肿状外观 .....	165
10.10 消除颜面油光 .....	166
<b>11 毛发芳香护理 .....</b>	<b>167</b>
11.1 干性发的护理 .....	167

11.2 油性发的护理 .....	169
11.3 每日洗发者头发的护理 .....	168
11.3.1 正常发、干性发 .....	168
11.3.2 油性发 .....	169
11.4 强化头发, 防止脱落 .....	169
11.5 清除头屑 .....	170
11.5.1 清除油性发的头屑 .....	170
11.5.2 清除干性发、正常发的头屑 .....	170
11.6 恢复头发的弹性、张力和光泽 .....	171
11.7 眉、睫毛的护理 .....	171
11.8 剃发、修面后皮肤护理 .....	172
<b>12 口唇护理 .....</b>	<b>173</b>
<b>13 手护理 .....</b>	<b>174</b>
13.1 指甲芳香护理 .....	174
13.2 手养护 .....	175
<b>14 足护理 .....</b>	<b>176</b>
14.1 足护理方法 .....	176
14.2 足部某些病症的处理 .....	176
<b>15 某些皮肤病症的护理 .....</b>	<b>178</b>
15.1 消除干性皮肤炎症性皮炎 .....	178
15.2 消除皮肤的神经性反应性 .....	178
15.3 消除痤疮 .....	179
15.4 促进皮肤损伤愈合 .....	180
15.4.1 促皲裂愈合 .....	180
15.4.2 促皮肤深层组织再生 .....	180
15.5 消除蜘蛛痣 .....	180
15.6 改善皮肤苍老状态 .....	181

15.7 舒展皱纹 .....	182
15.8 消减线状痕的外观 .....	182
15.9 消减瘢痕组织的轮廓和厚度 .....	183
15.10 消减角化症 .....	183
15.10.1 恢复粗糙皮肤的柔软性和弹性 .....	183
15.10.2 消除胼胝 .....	183
15.10.3 消除疣、角化瘤、乳头瘤 .....	184
15.11 消除多汗症 .....	184
15.12 消除皮下脂肪组织变性 .....	185
15.13 消除身体松弛, 增强身体弹性 .....	186
15.14 治疗脱发病 .....	187
15.14.1 斑秃 .....	187
15.14.2 雄激素性秃发 .....	188
15.15 治疗过敏性皮炎 .....	188
<b>16 某些全身情况的芳香护理 .....</b>	<b>190</b>
16.1 分娩期芳香护理 .....	190
16.2 血液透析不良反应的芳香护理 .....	190
16.2.1 血液透析所致之瘙痒 .....	190
16.2.2 血液透析所致抑郁、忧虑 .....	190
16.3 痴呆患者颤动不安的芳香护理 .....	191
16.4 癌患者芳香护理 .....	191
<b>17 芳香与性功能 .....</b>	<b>193</b>
17.1 芳香催欲品的共性 .....	193
17.2 芳香催欲品的个性 .....	193
17.3 芳香催欲品的用法 .....	195
17.3.1 使用方式 .....	195
17.3.2 外用方法 .....	196
<b>18 香精油与饮食 .....</b>	<b>197</b>

18.1 香精油的调料 .....	197
18.2 某些香精油的饮食 .....	199
18.2.1 丁香油菜肴 .....	199
18.2.2 大茴香油菜肴 .....	199
18.2.3 马鞭草油菜肴 .....	200
18.2.4 肉豆蔻油菜肴 .....	200
18.2.5 佛手柑油菜肴 .....	201
18.2.6 茉莉油菜肴 .....	201
18.2.7 罗勒油菜肴 .....	201
18.2.8 玫瑰油菜肴 .....	202
18.2.9 生姜油菜肴 .....	202
18.2.10 茴香油菜肴 .....	203
18.2.11 桉油菜肴 .....	203
18.2.12 桂皮油菜肴 .....	204
18.2.13 橙-柠檬-甜柠檬油菜肴 .....	204
18.3 酒宴食普举例 .....	205
<b>19 芳香养生和身段健美 .....</b>	<b>207</b>
19.1 植物药草浴 .....	207
19.1.1 单味药草浴 .....	207
19.1.2 混合药草浴 .....	208
19.2 芳香养生 .....	209
19.2.1 SPA .....	209
19.2.2 美肤护理 .....	209
19.2.3 头发调理 .....	210
19.3 品茗 .....	210
19.4 身段健美 .....	211
19.4.1 提高运动活动的效果 .....	211
19.4.2 提高身体柔韧性 .....	211
19.4.3 运动成效在肌肉健美和感觉上的体现 .....	211

<b>20 香精油接触性皮炎</b> .....	<b>213</b>
20.1 原发性刺激性接触性皮炎 .....	213
20.2 过敏性接触性皮炎 .....	213
20.3 光毒性皮炎 .....	216
20.4 光敏性皮炎 .....	217
20.5 香精油致敏的检测 .....	218
20.5.1 香精油光斑贴试验 .....	218
20.5.2 植物光斑贴试验 .....	219
<b>参考文献</b> .....	<b>220</b>

## 1 简短的回顾

香料的历史颇悠久，据说其起源于帕米尔高原的游牧民族，而且与宗教的发祥密切相关。继之，传入印度、中国、埃及以及希腊、罗马等国家，不仅用于宗教仪式（薰香），也成为贵族的喜爱品而受到珍重。随着历史的发展，香料逐渐渗透到现代人的生活中，作为美的享受以润饰生活。

我国人民自古以来就喜爱芳香物，如麝香、檀香、广藿香和各种树脂等。以往，寺院举行仪式时必先用此等芳香物进行薰香。

香料制造技术和现代化始于意大利，尤以威尼斯为树脂和香木交易的中心，而修道士则应用树脂和香木制造香料。16世纪初，在佛罗伦萨的一修道院开设了香料制造厂，并且利用了药用草木类作原料。

法国于12世纪在巴黎已有香料艺人，但于17世纪末方进入现代研究。现代所谓西普耳（Chypre）香韵的芳香基础就是当时流传下来的处方，用作芳香水。

英国，16世纪以前很少使用香料，进入17世纪，香料的使用逐渐增多，17世纪后半期，查尔斯二世时代的宫廷内女性喜用龙涎香、麝香和白檀木构成的芳香粉。而英国早已有薰衣草芳香水。

18世纪初，科隆香水已进入市场，最初多用作药物。科隆香水是法利那兄弟在德国科隆出售的制品，故而得名，至19世纪，已成为国际上知名香水。

进入19世纪，由于香料技术尤其化学合成技术的发展和进步而出现很多芳香品，包括合成香料。化学工作者逐步阐明了动物性、植物性芳香物的成分，促进了合成香料的产生。

1834年始出现合成香料硝基苯。继之，发现并合成了冬青的主成分水杨酸甲酯、苦扁桃油成分苯醛。1868年合成了作为干草芳香成分的香豆素以及1893年合成了紫地丁芳香成分的紫罗兰酮等重要合成香料。

从19世纪过半起，现代形态的芳香水开始上市。在法国南部的哥拉斯创设了香料公司，当时仅供部分上流社会妇女作为社交用，香料公司受宫廷保护。

当时芳香物的主流为芳香水，至今亦然。芳香艺术寓于芳香水，后者对其他芳香制品包括化妆品的芳香倾向有很大影响。

香料一向使用动、植物性天然香料，从19世纪到20世纪，各种合成香料的问世，为创作新的芳香作品和为芳香品的普及提供了条件。

天然植物香料—香精油不仅用作香料和合成香料的原料，尚具有医疗效用而用作芳香疗法，而合成香料非但不具有医疗性质，对身体尚呈现负影响。

芳香疗法是一古老的美容学和医学科学方法。在民间人们利用天然芳香植物保持青春和美丽，亦用于治疗一些疾病。再者，天然香料也是古代尸体防腐的基础成分；凡此种种都为后来的芳香的应用和芳香疗法的形成与发展奠定了基础。

在芳香疗法的复兴上，皮肤病学者和精神病学者首先将其用作辅助医疗方法。20世纪30年代，欧洲人开始对创伤、手术或急性病后的患者使用香精油，以促进康复；60年代，一些学者就香料对人体的作用机制做了研究，并丰富了关于气味的蛋白质传递理论。许多学者多年研究的结果证明，香精油乃属于毒性小，较安全的物质，惟需科学地运用。

(唐宁 于淞)



## 2 香的化学常识

芳香物质的化学结构颇复杂。本章简要介绍香的分子、香分子的官能基、香分子的框架结构、香与同构体、立体异构体和光学异构体。

### 2.1 香的分子

香的分子较小，分子量大致为 20~300，最小者为氨 ( $\text{NH}_3$ ，分子量为 17)，最大者可能是二甲苯麝香 ( $\text{C}_{12}\text{H}_{15}\text{N}_3\text{O}_6$ ，分子量为 297)。沸点为 60~300℃。在有机化学领域内，香分子的化学结构比较简单。

在香分子的碳框架结构内有氧、氮、硫等杂原子取代者，香的强度明显增强，种类亦增多，如柠檬烯 (limonene, 图 2-1A)，其基本结构为单环单萜烯，具有弱柑橘样芳香，倘其双键部分饱和，再水解，导入一个氧原子，则生成松油烯、异胡薄荷醇、薄荷酮 (图 2-1B)，具有不同的特征性强香气。但是，随着极性官能基的增加而成为非挥发性时，则香气减弱，如分子量小的二元醇—乙二醇、三元醇—丙三醇等无气味。碳-碳结合的不饱和性强也与香有关，但高度不饱和反而丧失香气，癸酸甲酯 ( $\text{CH}_3 - (\text{CH}_2)_8\text{COOCH}_3$ ) 有浓郁的青果实气味，而毛叶醇酯 ( $\text{CH}_3 - (\text{CH}_2)_2\text{CH} \equiv \text{CH})_2 - \text{CH} = \text{CHCOOCH}_3$ ) 则无气味。

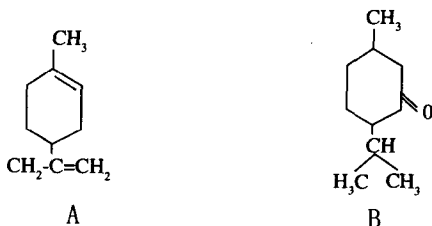


图 2-1 柠檬烯与薄荷酮

具有气味的化合物与嗅、味觉有直接关系。因之，香的化学结构和生理活性 (气味) 之间存在相关关系，即结构-活性相关关系