

进而平衡身心，
使身体得到更全面的呵护，
且可以提升免疫力，使体质更强健！



安抚身心的精油芳疗是最享受的养生方式！
润泽灵魂的香氛不只具有迷人的香气，
更有改善疾病、减轻不适、舒缓压力的功效，

精油芳疗

「养生事典」

50 种常见芳香精油的活用锦囊



三采文化
台湾芳香协会理事长
钟昌宏 医师

汕頭大學出版社
資深芳疗师
谭诗咏 审订推荐



256 道精油配方的使用介绍，
定能让您选择到最适合自己的！

【本书内容系经台湾三采文化出版事业有限公司授权（许可）使用】

图书在版编目(CIP)数据

精油芳疗养生事典 / 三采文化编著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2005.5

(第一养生馆系列)

ISBN 7-81036-774-9

I. 精 … II. 三 … III. 香精油—保健—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第011878号

中文简体字版©2005 由汕头大学出版社发行

本书经台湾三采文化出版事业有限公司授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

精油芳疗养生事典

编 著: 三采文化

责任编辑: 廖醒梦 梁志英 李小平

责任校对: 邓祚智

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 8.25

字 数: 250 千字

版 次: 2005 年 9 月第 1 版

印 次: 2005 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 10000 册

定 价: 36.00 元

ISBN 7-81036-774-9/TS·84

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 177 号祥龙阁 3004 室

邮编 510620 电话 / 020-22232999 传真 / 020-22232999-6001

马新发行所 / 城邦(马新)出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

汕頭大學出版社
三采文化
編著

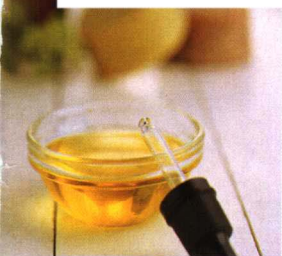
第一養生館

10

Essential Oils Knowledge



精油芳疗养生事典



最享受的养生方式

芳香精油让你更健康！



“精油”发展历史已超过五千年，中国在公元前 4500 年，已有神农尝百草之记载，而西方第一位记录芳香花草有刺激及镇静功能的，是希腊医生马洛斯；还有，法国 Gattefossé 医师于 1937 年写了《芳香治疗》(Aromatherapy) 一书，被称为近代“芳香治疗之父”。

“芳香治疗”在近年来经由有心之士推展，已在各地蓬勃发展。在台湾医疗界，“芳香疗法”应用于安宁疗护中成为重要的辅助性治疗。在 2002 年，台湾的芳香医疗人员、学术研究教学人员，及各种芳香从业伙伴们，共同成立的“台湾芳香协会”，就旨在推广精油芳香治疗，不只在疾病的辅助性治疗，更重要是推广芳香理念、精神，并实际应用在家庭、社会及工作中，能够使环境芳香、抗菌、排毒，使每位使用者轻松减压、增进循环、消炎、解毒、安眠，更能促进彼此情感、增强生命品质与尊严。

《精油芳疗养生事典》一书，内容充实、精彩、易读且实用，不只是芳香从业人员的工具书，也是一般民众必读的好书，爱以引荐！

医师／牧师

鍾昌宏

台湾芳香协会理事长

台湾安宁照顾协会创会理事长

马偕医院放射肿瘤暨安宁疗护资深医师

马偕医院前总院副院长

马偕医院淡水分院院长

重新长老教会关怀牧师

润泽灵魂的迷人香氛

安抚身心的芳香精油！



中学时，偶然读到普鲁斯特在《追忆逝水年华》中说：“只有气味和滋味长久存在。”当时即被震撼，觉得大文豪说得真好，又想，一个人怎能活得如此深刻丰富，连气味和滋味这种看不见、摸不着、不留下一丝踪迹的事物，竟然能具体盘据在思想中，还能成为创作灵感，构筑出传世之作。只能想着：好吧，虽然写不出来，起码可以记下来。

从此，这段文字就会在生命的某些时候浮上心头，想起时心里总感到安慰。我想是因为它的确说出了生命里的某种真理，因此能让当时还稚嫩的我，在开始经历人生的考验时，即隐约感到冥冥中有一股虽然不理解却绝对真实的力量，所以才能一直坚持着，因为相信会在过程中看到那不可见的存在。

接触香气以后，不再那么常想起这句话，直到要写这篇文字，它又出现在心上，仿佛是一种提醒，为何后来不再常想起它？或许是因为那样的气味和滋味，不再只是抽象的鼓励，因为我的确闻到了安慰人心的气味，意象的文字在香气逐渐弥漫生命的过程中，化成真实存在的力量。

香气之于我，如同月光，安静却恒久影响着潮汐起落，呼应宇宙的变化。

肯园资深芳疗师

譚詩詠



C O N T E N T S

审订推荐序 3

第一篇 芳香精油乐园

使用前，必备知识！

什么是精油？ 14

源远流长的精油！

精油的应用历史 16

精油入门课程！

精油的萃取方式 18

迷人又有疗效的精油！

精油对身体有何益处？ 20

小兵立大功！

精油中的珍贵成分！ 22

成为精油选买高手！

如何选购精油？ 24

有趣多样的应用魔法！

精油的应用方式 26

我们就是要在一起！

精油最佳媒介——基础油 30

精油使用的必备课程！

如何调制按摩油？ 38

香气魔法师

如何调制复方精油？ 40

妥善保存，功效满分！

如何保存精油？ 41

不可不知的使用守则！

精油使用禁忌！ 42

体验芳香，精致生活！

精油芳疗工具篇 46





第二篇 精油芳疗馆

2画

丁香 52

3画

马郁兰 55

广藿香 58

4画

尤加利 61

牛膝草 64

天竺葵 67

月桂 70

5画

丝柏 73

6画

安息香 76

百里香 79

肉桂 82

7画

芫荽 85

佛手柑 88

快乐鼠尾草 91

没药 94

豆蔻 97

杜松子 100

花梨木 103

8画

茉莉 106

岩兰草 109

玫瑰 112

玫瑰草 116

依兰 119

乳香 122

松 125

苦橙叶 128

欧芹 131

罗勒 134

9画

姜 137

茶树 140

香蜂草 143

茴香 146

胡萝卜种子 149

洋甘菊 152

迷迭香 155

柠檬 158

柠檬香茅 161

柠檬马鞭草 164

10画

莱姆 167

苜蓿 170



C O N



T E



N T



S

11 画

甜橙	173
雪松	176
绿花白千层	179

12 画

黑胡椒	182
葡萄柚	185

16 画

橙花	188
橘子	191
薄荷	194

17 画

檀香	197
薰衣草	200

第三篇

症状馆

情绪心灵 206

- ◎头痛 ◎压力 ◎失眠 ◎沮丧 ◎焦躁 ◎惊吓
- ◎忧郁 ◎增强记忆力 ◎消除疲劳
- ◎缓和紧张 ◎集中注意力 ◎烦闷不安

呼吸系统 212

- ◎气喘 ◎喉咙痛 ◎支气管炎 ◎咳嗽 ◎感冒
- ◎扁桃腺炎 ◎鼻窦炎 ◎鼻子过敏

消化道 216

- ◎腹泻 ◎胀气 ◎消化不良 ◎便秘 ◎痔疮
- ◎呕吐 ◎反胃 ◎口臭

肌肉骨骼系统 220

- ◎肌肉酸痛 ◎扭伤 ◎关节炎 ◎痛风

泌尿生殖系统 222

- ◎阳痿 ◎前列腺炎 ◎膀胱炎 ◎龟头发炎
- ◎经痛 ◎经前症候群 ◎更年期症候群
- ◎阴道炎 ◎阴道瘙痒 ◎性冷感 ◎催情 ◎不孕





第四篇 附录索引

肌肤问题 228

- ◎青春痘 ◎香港脚 ◎烧烫伤 ◎疤痕
- ◎橘皮组织 ◎疱疹 ◎蚊虫咬伤
- ◎荨麻疹 ◎湿疹 ◎伤口

美体 233

- ◎窈窕瘦身 ◎健胸美胸 ◎水肿
- ◎下半身肥胖 ◎紧实肌肉 ◎提臀

美容 236

- ◎皱纹 ◎黑眼圈 ◎眼袋 ◎油性肌肤
- ◎干性肌肤 ◎敏感性肌肤 ◎斑点
- ◎肌肤松弛 ◎粉刺 ◎美白
- ◎毛孔粗大 ◎排毒

头发 242

- ◎油性发质 ◎干性发质 ◎头皮屑
- ◎预防脱发 ◎滋养 ◎头皮痒
- ◎促进头发生长 ◎乌黑头发

其他 246

- ◎驱虫 ◎抗菌 ◎消炎 ◎除臭

常见症状适用精油索引

..... 250

精油科别及英文名索引

..... 256

教你聪明买精油！

..... 258

精油资讯集合！

..... 259

各类型肌肤适用的精油索引

..... 260



特别感谢

衷心感谢广州溢然香精油有限公司，为本书简体中文版的出版提供了资讯协助。

- 地址：广州环市东路 477 号海洋地质大厦 2 楼 B 座
- 电话：020-87697269、87691215、87697825
- 网址：www.gzyiran.com



导读

How to use



在西方国家，芳香精油的使用历史已久；随着 SPA 的兴起、人们对生活品质需求的提升，近几年芳香疗法也在我国形成一股流行风潮，有愈来愈多的精油厂商代理国外的知名精油进入国内，在生活上的应用也渐趋宽广！

科学家经过多年来在医学等领域的研究，证明精油不只是具有迷人的香气，而是真的具有改善疾病、减轻不适、舒缓压力的功效，进而可以平衡身、心、灵，使身体得到更全面的呵护，更可以提升免疫力，使体质更强健！

《精油芳疗事典》介绍了最常使用的 50 种精油，在使用之前，让你更了解精油，无论是功效、保存、注意事项，或是适合共同调配的精油等等，都有详尽的剖析，更有 200 多种的各式精油使用配方；还有，针对经常出现的 80 多种身体常见之不适症状，介绍可供使用的芳香疗法。全书使用深入浅出的文字，既适合入门者阅读使用，对精油已有基础认识者也很合适，是一本十分实用、便利的书籍！



本书的六大特色

1. 介绍 50 种常用的精油。

如玫瑰、薰衣草、迷迭香等，详述其基本资料、功效、注意事项、保存、适合共同调配的精油等使用前的必备知识。

2. 症状馆可帮助改善不适症状。

选择了一般人在日常中容易出现症状，提供严选的精油配方，能改善不适情况！

3. 按照笔画分类索引。

对哪一种精油特别有兴趣吗？笔画查询让你快速找到！

4. 每种精油均有 5～8 道的使用配方。

提供 256 道配方与使用，使用方式也十分多元，如薰香、按摩、做成保养品等！

5. 使用之前，要知道的注意事项！

虽然精油很天然，但其浓度很高，也不宜使用过度，这些注意事项，必须要了解喔！

6. 版面设计清楚好用，让查询阅读更便利！

无论是想要多了解精油，还是应用时的查询，版面都十分轻松好阅读！

何时你会用到本书？

1. 想要增加精油知识时。

你是不是喜欢薰衣草的迷人香味？而这迷人的香气，有什么功效呢？而加上其他的精油使用，又有什么不一样的效用？此书都能告诉你！

2. 突然有小症状产生时。

突然失眠了，用精油薰香来帮助入睡吧！加班加得腰酸背痛，快快使用精油按摩油，可以舒缓一下喔！

3. 想要自制精油产品时。

本书中有调配按摩油或复方精油的方法，可以根据自己的需求，按照比例，调配出专属于你的精油自制品哦。

4. 想清楚知道各种基础油的功效时。

精油浓度很高、大部分都不适合直接使用，如果想通过肌肤吸收它，就必须以基础油稀释使用，而每种基础油都有不同功效，本书中收录了最齐全的基础油使用指南，可以选择最适合自己的喔！



导读



1 使用方式小图示

轻轻松松了解此样精油的使用方式！



4 精油原植物插图

在使用时，也可以认识提炼此精油的植物样貌！

2 基本资料

提炼此样精油的原植物基本资料，让你更深入认识此精油！

3 适合共同调配的精油

与这些精油相互搭配，可以功效更全面、香味的层次感更丰富！

5 功效

将此精油对身体、心灵、美容、及其他方面的功效，都罗列清楚！

7 保存

珍贵的精油要好好保存，以免变质！

6 笔画索引

以笔画分类，方便使用！

8 注意事项

提醒你，如果身体状况不适合，就不该使用喔！



薰衣草精油

功效：薰衣草具止渴、治喉中膏等功，对发冷也有效。

呼吸作用：咳嗽、血虚、少等症，其能治发冷、电等症，神效。其能治发冷、电等症，神效。其能治发冷、电等症，神效。

皮肤：治发冷、电等症，神效。其能治发冷、电等症，神效。其能治发冷、电等症，神效。

心脏：治发冷、电等症，神效。其能治发冷、电等症，神效。其能治发冷、电等症，神效。

其他：治发冷、电等症，神效。其能治发冷、电等症，神效。其能治发冷、电等症，神效。

其他：治发冷、电等症，神效。其能治发冷、电等症，神效。其能治发冷、电等症，神效。

其他：治发冷、电等症，神效。其能治发冷、电等症，神效。其能治发冷、电等症，神效。



薰衣草精油

功效：薰衣草具止渴、治喉中膏等功，对发冷也有效。

呼吸作用：咳嗽、血虚、少等症，其能治发冷、电等症，神效。其能治发冷、电等症，神效。其能治发冷、电等症，神效。

皮肤：治发冷、电等症，神效。其能治发冷、电等症，神效。其能治发冷、电等症，神效。

心脏：治发冷、电等症，神效。其能治发冷、电等症，神效。其能治发冷、电等症，神效。

其他：治发冷、电等症，神效。其能治发冷、电等症，神效。其能治发冷、电等症，神效。

其他：治发冷、电等症，神效。其能治发冷、电等症，神效。其能治发冷、电等症，神效。

其他：治发冷、电等症，神效。其能治发冷、电等症，神效。其能治发冷、电等症，神效。

9

精油的配方与使用

搭配不同的精油、使用方式，可让精油的使用方式、功效更多元！

如何使用薰衣草精油

1. 安眠助眠：薰衣草精油能治失眠，睡前将薰衣草精油滴入水中，泡脚10分钟，即可入睡。

2. 美丽佳人：薰衣草精油能治皮肤干燥，将薰衣草精油滴入水中，泡脚10分钟，即可入睡。

3. 养颜抗压力：薰衣草精油能治压力过大，将薰衣草精油滴入水中，泡脚10分钟，即可入睡。

4. 驱风解痛：薰衣草精油能治风湿，将薰衣草精油滴入水中，泡脚10分钟，即可入睡。

5. 舒缓身心：薰衣草精油能治身心疲惫，将薰衣草精油滴入水中，泡脚10分钟，即可入睡。

薰衣草精油

1. 安眠助眠：薰衣草精油能治失眠，睡前将薰衣草精油滴入水中，泡脚10分钟，即可入睡。

2. 美丽佳人：薰衣草精油能治皮肤干燥，将薰衣草精油滴入水中，泡脚10分钟，即可入睡。

3. 养颜抗压力：薰衣草精油能治压力过大，将薰衣草精油滴入水中，泡脚10分钟，即可入睡。

4. 驱风解痛：薰衣草精油能治风湿，将薰衣草精油滴入水中，泡脚10分钟，即可入睡。

5. 舒缓身心：薰衣草精油能治身心疲惫，将薰衣草精油滴入水中，泡脚10分钟，即可入睡。

10 症状馆

针对容易出现的症状，提供了多种配方可以使用来改善其不适情形！

情绪与心灵

头痛 Headache

1. 呼吸作用：薰衣草精油能治头痛，将薰衣草精油滴入水中，泡脚10分钟，即可入睡。

2. 美丽佳人：薰衣草精油能治皮肤干燥，将薰衣草精油滴入水中，泡脚10分钟，即可入睡。

3. 养颜抗压力：薰衣草精油能治压力过大，将薰衣草精油滴入水中，泡脚10分钟，即可入睡。

4. 驱风解痛：薰衣草精油能治风湿，将薰衣草精油滴入水中，泡脚10分钟，即可入睡。

5. 舒缓身心：薰衣草精油能治身心疲惫，将薰衣草精油滴入水中，泡脚10分钟，即可入睡。

Beauty in balance

失眠 Insomnia

1. 呼吸作用：薰衣草精油能治失眠，睡前将薰衣草精油滴入水中，泡脚10分钟，即可入睡。

2. 美丽佳人：薰衣草精油能治皮肤干燥，将薰衣草精油滴入水中，泡脚10分钟，即可入睡。

3. 养颜抗压力：薰衣草精油能治压力过大，将薰衣草精油滴入水中，泡脚10分钟，即可入睡。

4. 驱风解痛：薰衣草精油能治风湿，将薰衣草精油滴入水中，泡脚10分钟，即可入睡。

5. 舒缓身心：薰衣草精油能治身心疲惫，将薰衣草精油滴入水中，泡脚10分钟，即可入睡。

第一篇 The complete guide to essential oils

芳香精油乐园

看见身边的人都开始使用精油了，

你是不是也很着迷于它的气味？

但你知道什么是芳香精油吗？

芳香疗法又是什么？

精油是怎么萃取出来的呢？

要怎么选购，才不会成为冤大头？

还有最详尽、最完整的基础油介绍，

更教你调出属于自己的按摩油及复方精油，

此外，使用禁忌也一定要知道！

在使用之前，

共同来好好了解它，

一起步入这美妙的芳香乐园吧！





使用前，必备知识！

什么是精油？

14

源远流长的精油！

精油的应用历史

16

精油入门课程！

精油的萃取方式

18

迷人又有疗效的精油！

精油对身体有何益处？

20

小兵立大功！

精油中的珍贵成分！

22

成为精油选买高手！

如何选购精油？

24

有趣多样的应用魔法！

精油的应用方式

26

我们就是要在一起！

精油最佳媒介——基础油

30

精油使用的必备课程！

如何调制按摩油？

38

香气魔法师

如何调制复方精油？

40

妥善保存，功效满分！

如何保存精油？

41

不可不知的使用守则！

精油使用禁忌！

42

体验芳香，精致生活！

精油芳疗工具篇

46

使用前，必备知识！

什么是精油？

你是不是很想试试看最近很热门的精油呢？

是否想进入芳香的世界里，却一知半解地不知从何下手？

精油原本是西方国家经常使用的产物，一般人并不熟悉，且较难购买，但在近十年来经过厂商宣传，精油已经成了十分普遍的商品，每个人几乎都买过精油。但是，精油到底是什么？只是香香的东西吗？那和香水有什么不一样？先有了对精油最基本的认识，才能享受精油、正确使用！

什么是精油？

精油（essential oil）简单地说，就是从植物中萃取出来的芳香分子，而这些植物还要必须是具有疗效的药

芳香疗法级精油！

精油的等级有很多种，本书所说的精油，是芳香疗法级的精油，也就是完全由植物萃取、没有人工混掺，是完整取得植物精华的精油，一般只求香气、以人工方式添加模拟香气的精油并不具疗效，也对人体有害无益！

用植物，并不是每种植物都能萃取精油。要注意的是，精油是具挥发性的物质，和日常使用的油品并不相同，没有油油的感觉。由于精油是从植物的精质中萃取的，可说是将植物的精华都囊括了，因此也被称为“精质油”、“香华”等。

精油的来源为何？

精油的萃取来源，就是具有疗效的药种植物，但也不是整株植物都可萃取精油，而要视植物的不同属性而决定。例如芬芳的花朵，具有最多精油的部分就是花瓣，因此是由花瓣萃取；充满香气的叶子也能萃取精油；有些植物则是从种子或根部萃取精油；此外，树木、芳香的果皮也能萃取精油！即使同一种植物，不同部位萃取出的精油成分就不同，疗效或危险性也不同，因此精油制造商依据疗



效、市场需求，萃取出不同的精油，也会随着研究发展，而有新的精油品项出现。

什么是芳香疗法？

说到精油就不能不提芳香疗法，因为在芳香疗法中，最常使用的就是精油了。以定义来说，芳香疗法就是以具有疗效的精油，帮助人们找回健康。但是以范围而言，芳香疗法大于使用精油，使用精油的确是芳香疗法重要的一环，但除此之外，了解疾病本身、与病人沟通、了解精油的原理、学习并运用等，都属于芳香疗法的范围。



什么是自然疗法？

随着西方医学的发达，人们曾经以为可以控制所有的疾病，人类寿命也因此得到延长。但讲求压抑、铲除的西方医学，并无法真正控制局面，如越来越多新病毒、变种细菌充斥，许多慢性病也没有真正根治的办法，这让人们转而求助更古老的医疗方法，以符合自然的方式，讲求平衡、整体、全面，希望求得身心灵的健康，芳香疗法就是自然疗法的其中一种。当然，许多疾病还是需要正统医学，但辅以自然疗法，藉由与自然和平相处、学习找到平衡，对身心健康会更有帮助！