

Essential Oils

精油全书

芳香疗法使用小百科

5000年芳疗历史演进·500种使用与配方·50种精油深入探讨

Melissa Studio◎编著 汕头大学出版社

澳洲芳香治疗师 卓正津◎审订



Essential Oils



什么是精油

虽然芳香疗法只是一种辅助疗法，但仍然是一门复杂的知识，也因为结合了生活科学、自然科学与艺术等学问，所以在使用前应该对一些精油的知识有所了解，才能自由的运用。



精油疗效的实践

芳香疗法的香精油除了怡人的香味外，它的真正魔力产生疗效，进而使我们病痛得到纾解与改善。在本章中，吸系统、消化系统、肌肉/关节、皮肤/系统、泌尿/生殖，美容保养，共七大课题，提供一般人常见的症状及适用的配方表。



是对人体的各部位系统我们列出精神系统、呼以及女性朋友关心的美



50种推荐精油

经过长期的开发，到目前为止，芳香疗法运用的有用植物精油何止百种，在这里只介绍常见、常用以及容易买到的50种精油。



9 787536 665323 >

特价：19.80元

图书在版编目(CIP)数据
精油全书/Melissa Studio 编著.—汕头:汕
头大学出版社, 2003.1

ISBN 7-81036-504-5

I. 精… II. M… III. 精油—基本知识 IV.
Q3

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)

第079811号

编 著: Melissa studio
审 订: 卓芷聿
摄 影: 黄仁益
封面 & 内页设计: ROSE & CHIEN Visual Art

本书经城邦文化事业股份有限公司商周出版
事业部授权, 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。

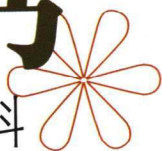
精油全书

编 著: Melissa studio
审 订: 卓芷聿
责任编辑: 胡开祥 庄少兰 吕志峰 王子喧
封面设计: 郭炜
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: 深圳市普加彩印务有限公司
邮购通讯: 广州市天河北路177号祥龙阁3005室
电 话: 020-85250480 邮 编: 510620
开 本: 890×1168 1/32
印 张: 5.5
字 数: 50千字
版 次: 2003年9月第3版
印 次: 2005年2月第7次印刷
印 数: 50001-60000
定 价: 30.00元
ISBN 7-81036-504-5/Q·3

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

精油全书

芳香疗法使用小百科



Essential Oils



审订序 / 卓芷聿 2

第 1 章 什么是精油

芳香疗法的演进	8
精油对人体的益处	12
萃取来源 / 方式	14
探索精油的内容物质	17
世界各地的芳香植物产地	18
基础油的介绍	20
精油和阴阳学的关系	28
成功调配精油	30
使用的禁忌	34
选购与保存	36
使用方法	38



第 2 章 精油疗效的实践

神经系统	44
呼吸系统	47
消化系统	49
肌肉 / 关节	50
皮肤系统	51
美容	54
泌尿 / 生殖系统	56





第 3 章 50种推荐精油

柑橘类Citrus

佛手柑Bergamot	60
葡萄柚Grapefruit	62
柠檬Lemon	64
柠檬草Lemongrass	66
橘子Mandarin	68
香蜂草Melissa	70
橙花Neroli	72
绿花白千层 Niauli	74
甜橙Orange	76
红柑Tangerine	78
马鞭草Verbena	80

异国情调类Exotics

马丁香Palmarosa	82
广藿香Patchouli	84
檀香木Sandalwood	86
岩兰草Vetiver	88
伊兰伊兰Ylang Ylang	90

花香类Floral

德国洋甘菊German Chamomile	93
罗马洋甘菊Roman Chamomile	94
天竺葵Geranium	96
茉莉Jasmine	98
薰衣草Lavende	100
玫瑰Rose	104

香草类Herbs

罗勒Basil	108
快乐鼠尾草Clary sage	110
茴香Fennel	112

牛膝草Hyssop	114
马郁兰Marjoram	116
欧芹Parsley	118
欧薄荷Peppermint	120
迷迭香Rosemary	122
百里香Thyme	126

辛香类Spices

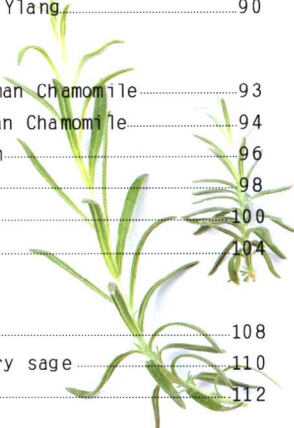
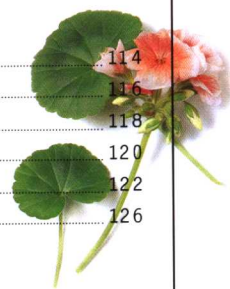
安息香Benzoin	128
乳香Frankincense	130
没药Myrrh	132

树脂类Resin

黑胡椒Black Pepper	134
豆蔻Cardamom	136
胡萝卜种籽Carrot seed	138
肉桂Cinnamon	140
丁香Clove	142
芫荽Coriander	144
莪萝Dill	146
姜Ginger	148

木质类Trees

雪松Cedarwood	150
丝柏Cypress	152
尤加利Eucalyptus	154
杜松子Juniper berry	156
桃金娘Myrtle	158
回青橙Petitgrain	160
松Pine	162
花梨木Rosewood	164
茶树Tee tree	166



第 4 章 芳香精油运用于各种症状简表 168

名词索引	172
------	-----

芳香疗法——

一门艺术，

也是精确的治疗科学

《精油全书》是写给精油的爱好者或研习芳香治疗的专业人士看的，内容不仅包含了芳香药草的历史典故、主治症状、精油的阴阳性，更提供了许多的建议配方。我们从临床得知：阳病阴治、阴病阳治，也就是感冒属于阳病，则以桃金娘薰、吸效果较佳；若感冒表现出阴病特质，则应改选尤加利。本书所提供的配方及剂量是根据国际惯例及多年的临床经验，让读者在了解精油的特性及作用后，可进行下一步的芳香保健或治疗，但是由于每一个人的体质及心理状况不同，对于配方的反应会有所不同，若能根据自身的特殊条件有所调整，更能受惠于芳香治疗。若有疑问，应与有经验的芳香治疗师联络。同时建议在不清楚症状产生的原因时，应与医生沟通了解病情后，再决定使用何种治疗。切记芳香治疗属于辅助疗法，无法取代正统的医学治疗；本书不负责读者因不当误用而产生的后果。

在澳洲，芳香疗法与其他传统疗法如针灸、指压、足部反射疗法或香药草，同属于辅助疗法，具有保健、医治的效果。许多人经历各种身体治疗后产生良好效果，使皮肤得到改变，情绪得到安抚。芳香疗法就是以“芳香”作治疗，因此香气是相当重要的，使我们感觉更好、心情愉快，进而使生理的痛楚或不适减轻了。虽然芳香精油对身体也有直接的治愈效果，例如消炎、抗菌、镇定、安抚、抗过敏等一些简单轻微的状况，可以自行操作获得改善，但若想要处理较严重的疾病时如癌症、慢性病，则应请教专业医师或有经验的芳香治疗师。

芳香疗法在澳洲或英国已从一般的家庭用药、香氛用品，扩展为医院或安养院使用，例如在安宁病房运用芳香治疗，常有令人惊讶及满意的成果；薰衣草精油最常被用来处理病患的失眠问题，病人用后的经验是睡眠质量的提升、用药减少，心情更加愉快，对未来也有较高的期待。另外，恶臭的处理、伤口问题、皮肤干燥、瘙痒、淋巴水肿、疲劳、疼痛等，都是经常借助芳香治疗的“整体医护”效果来缓解。

芳香治疗是一门艺术，也是一门精确的治疗科学，着重对使用者整体性(身心灵)的了解，以促成配方的形成及各种相对应的使用法。因此从事芳香治疗工作者，除了认识精油外，应加强对其他学科的了解，如解剖生理学、心理咨询、营养学、按摩技法等。

这本《精油全书》的编写过程是艰辛的：资料多而复杂时，必须适当裁减；有些精油的资料又明显不足，只好费心搜罗。当中也有遭遇各家各派不同的意见，只有根据多次的使用经验及前辈的意见为之仲裁。我们经历了挫折、疲倦、欢喜及骄傲等各种情绪，像是妇人生产的心路历程，为的是将这美好的精油知识、观念传达给各位读者，同时以新的眼光及合宜的方法运用芳香精油。期望一家一人学精油，全家阖乐又健康。

澳洲芳香治疗师 卓芷聿
2002.5

01

Essential Oils

什么是精油

虽然芳香疗法只是一种辅助疗法，但仍然是一门复杂的知识，因为它结合了生命科学、自然科学与艺术等学问，所以在使用前应该对一些精油的知识有所了解，才能自由地运用。





芳香疗法的演进

植物对人类有治病的神奇力量，在有几千年历史的古文明大国，早有记载；可以说在有人类的时候就有医疗行为。这可从动物生病时会自己找青草药治病得知。而人类也发现这些植物可以减轻生病时的不适和病痛，药草治病的经验就是靠代代口耳相传下来的。

中国

中国发展出的“中医”也是从神农尝百草开始，最令人叹服的经典就是“黄帝内经”——记载着许多疾病发生的原因以及治疗的方法，其中对植物运用的智慧，是现代药草学家的指南。稍晚李时珍的《本草纲目》，则记载了两千多种药材（植物）、八千多种配方，是现代“中医”的根本。

埃及

早在公元前三千年前，埃及人就已经开始使用香油香膏了。后来的人发现埃及的木乃伊能保存数千年不坏，就是添加了防腐剂，例如：雪松、没药。在金字塔的挖掘过程中，考古学家常常发现一些压榨或蒸馏木头、植物的器具。尤其在胡夫法老王建造的“大金字塔”中，发现不少化妆品、药品、按摩膏的记载；丝柏就是常被他们拿来驱魔的植物，眼睛发炎要用没药等等。而芳香油膏是他们献给神明的供品之一，在一千三百多年前的花岗岩石板上记载着，法老王以香膏献祭狮身神，而制作香膏的祭司们，可说是最早的调香师了。

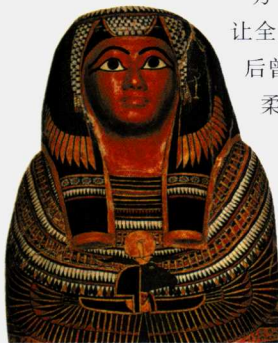
芳香疗法的故事中，记载埃及艳后克丽奥佩德拉以精油护肤，让全身充满香气使安东尼及凯撒大帝成为她的爱情俘虏。埃及艳后曾耗费巨资以“香膏花园”的植物来制作香油，让自己的手部柔软；另外，她喜欢在谈判时擦上茉莉香膏加上运用政治、外交手腕，让凯撒为她平定内乱。

希腊、罗马

西方的芳香疗法始于埃及，发扬光大的却是希腊、罗马人。爱美女神阿佛罗戴蒂的神庙中记载最多，本世纪流行的“SPA”一词，在那个时代就是医疗浴池或医疗胜地的意思。在现代的希腊，还是有许多以芳香SPA为招揽观光客的胜地，像是安碧多罗丝，相传是太阳神阿波罗与阿佛罗戴蒂所生儿子的出生地。



白底橄榄油



木乃伊是埃及人发明的，埃及的法老在安葬的棺木中，会放防腐植物来作为防腐剂。

罗马人的奢华远胜于希腊人，帝国扩展的力量所及，也将芳香油膏带至西亚的君士坦丁堡。罗马时代的香品分为固态、液态以及粉状；喜欢泡澡的罗马人，甚至以象牙制作容器，存放香膏；更不用说他们善加利用大理石、玛瑙、花岗岩以及玻璃等材料制作精美容器，来置放香膏。精致容器之外，他们使用香料的程度，更令人咋舌，往往一磅重的香精就要用数十种植物混合而成，常见的有没药、蜂蜜、豆蔻、香蜂草、菖蒲、肉桂等，无论是人体、衣物、床、墙壁甚至公共澡堂，都充满了香气。

中东

在宗教发源地的中东，也发现安放耶稣的墓穴中，有以色列人传统包遗体所用的没药香膏。而善于科学发明的阿拉伯人，将罗马人传过去的蒸馏法改良，成功地萃取玫瑰花精油。除了科学发



明，阿拉伯人也善于做生意，他们将发现的精油、油膏以及花水，卖到世界各地。让欧洲人对保健治疗的观念更为精进。

印度

在印度也有植物经典，最著名的就是“吠陀经”，也是奠定印度传统医学“阿输吠陀医学”的根本。尤其印度是一个宗教国家，由宗教发展出来的药物运用，使得印度药材如丁香、黑胡椒、檀香、安息香等，成为最昂贵的药材。

近代现况

文艺复兴时代(14-16世纪)，草药学因活板印刷术的发明，可将先人用药草的智慧与知识出版而广为流传。最有名的就是1527年贝肯氏出版社出版的《贝肯氏的药草集》，16世纪还有所罗门所写的《药方大全》，到了17世纪，是英国药草师的黄金时代，当时出了几位大师，卡尔培波、帕金森、杰拉德…等，他们留下来的药草知识，对现代芳香疗法有莫大的帮助。



发现于底比斯的小香水瓶。

希波克拉底

(Hippocrates: 468-377 BC)

希波克拉底是古希腊时代的医生，被尊称为“医学之父”，他的言行以及医学研究，影响西方科学的研究，可说是欧洲医学的奠基人。他最著名的作品是搜集了四百多种植物的《药草集》；他最重要的学说是“体液学说”，他认为人体是由血液、黏液、黄胆汁以及黑胆汁四种体液组成。

希波克拉底留下的论文集《箴言》，说出了许多医学和人生至理名言，像“暴食伤身”，“无故困倦是疾病的征兆”，“粗食比精食更益于身体”，“寄身大自然最能身心畅快”，都是脍炙人口的嘉言录。

西方的医生在开业时都要宣读一篇医疗道德的誓词，开头是“我要遵守誓言，矢志不渝……”这个规范就是由希波克拉底首先提出来的医生宣言；二次大战之后，世界医疗大会据此制订了国际医疗人员道德规范。



古代以石磨榨出橄榄油，可以作为食物、燃料、油膏及医药用。

Ayurveda(阿输吠陀)

它是梵文Ayurveda的音译。阿输(Ayus)指生命、吠陀(Veda)是知识,所以阿输吠陀的意思就是“生命之学”——有关生命的知识,更进一步说是基于这种知识而形成生活守则。

《阿输吠陀》医学的起源很难判断,印度人都相信大约在公元前五千年开始,它记载了医药以及跟生命有关的知识。根据史料记载,古代印度人对健康与长寿的关注与研究,就被归纳为阿输吠陀医疗体系,印度的医疗就以此成为可以传承的知识。

印度的外科很发达,大约在公元四世纪时就能做截肢手术、眼科手术,甚至剖腹产等。印度人除善于应用植物药草之外,也对动物以及矿物的药性研究颇深。阿输吠陀中记录了许多印度医生的研究与案例。

30~70年代

正式提出“芳香疗法”一词的化学家盖特佛塞(René Maurice Gattefossé),有一次在家族的香水公司研发新产品时,不慎发生化学爆炸伤及手部,情急之下,迅速把手伸进旁边的一碗液体中,不可思议的是,灼伤的手竟然不那么痛



盖特佛塞(René-Maurice Gattefossé)

了,水泡和伤口也减轻许多,而这碗液体正是薰衣草精油。盖特佛塞研究出薰衣草能消炎、杀菌疗伤的特性。自此他便对各种植物精油产生兴趣,开始着手研究精油的治愈功能,写下最早的“芳香疗法”专书。

另一著名的芳香疗法研究者是珍瓦涅涅医师(Jean Valnet),他把植物精油用在治疗第一次世界大战中受伤的士兵,而使精油和医疗有了密不可分的关系,



珍瓦涅(Jean Valnet)

并获得法国正式医疗许可。他的著作《芳香疗法》是现代芳疗师必备的参考书籍。

在盖特佛塞发表精油见解的时候,佛莱明爵士(Sir

Alexander Fleming)也同时发现抗生素盘尼西林。这也是“天然的”疗法,由霉菌培养分离而出。当然今日我们不再使用天然的盘尼西林。

在50年代,玛格丽特摩利(Marguerite Maury)研读许多盖特佛塞关于精油的著作,首次将“芳香疗法”用于美容回春上,并把芳香疗法传入英国。在

《摩利夫人的芳香疗

法》(Marguerite

Maury's Guide to

Aromatherapy)一

书中,讲述了健康、美容、饮食、

烹饪及精油的物理

治疗。此外,

摩利夫人除了致力

于了解每一种天然精

油的疗效外,还研究如何运用精油来护理皮肤,并提倡以复方精油来护理皮肤,所以摩利夫人是第一位将芳疗与美容结合的人。

70年代,雪丽普莱斯(Shirley Price)

出现,芳疗的运用有了重大的改变。雪丽认为一位芳疗师更须懂得丰富的解剖学、生理学、病理学及熟知各种芳疗专用精油之化学成分的药效,并且具有特



玛格丽特摩利(Marguerite Maury)



殊物理疗法的技术，所以她在1978年开办雪丽普莱斯芳疗学院(Shirley Price Aromatherapy College)。目前这个学会已受到大不列颠整体医疗组织(British Complementary Medicine Association)所设立芳疗团体评鉴会(Aromatherapy Organisations Council)的肯定及认定其教育功能和资格。

同一时期，法国的医生对精油发生兴趣，展开许多临床上的研究。人们对预防性的药物更有兴趣，同时更热衷于了解医学上的问题。

目前在欧洲已经有四十多所学校教导芳香疗法。而在法国，医生更可以专攻芳香疗法，并让芳香疗法成为患者治疗的选择之一，精油在法国更是医生认为可以服用的物质。

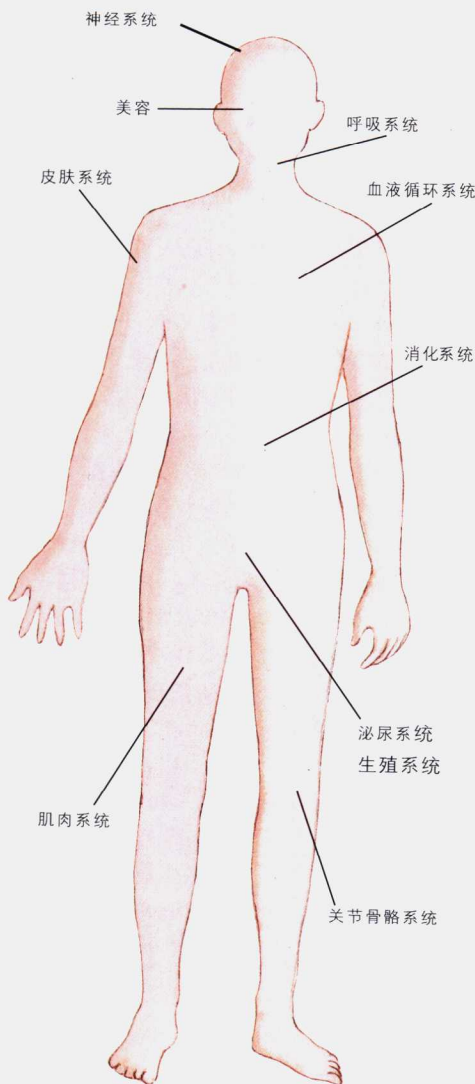
现在，芳香疗法使用植物精油的量只占全球市场极少部分。极大部分集中在香水业、食品业和药品业的使用，这几个行业才是精油的主要消费者。不过，他们对精油纯度的关心当然不如芳香疗法这个领域，因此有不肖业者常藉由加入一些品质低劣的油，或是加入仿植物芳香的化学香剂，来蒙骗消费者。

90年代开始，芳香疗法又在我们的生活中活络起来，融合了数千年来古文明智慧加上本世纪医学家及科学家的研究实证成果，它提供了我们有效又愉悦的保健选择，同时达到平衡身、心、灵的整体效果。

为了让精油的品质达到一定的标准，每种精油在萃取后，其样品都须经过多项测试如旋光度分析、比重分析、定量分析、气体色层分析法、香味评估，其成分亦须合乎实验室所提出的书面报告的标准安全值，所以每种被运用于芳香疗法的精油都已有完整的临床及实验室分析报告来说明该精油的成分及功效。

从远古人类发现香药草植物影响人体健康的奥秘开始，演变至今日，芳香疗法不仅是具有丰富的临床使用经验，更逐渐成为一个热门的辅助治疗学。

植物精油对人体的益处



大自然中的植物，主要靠光合作用存活在天地间；而复杂的光合作用让植物体内产生了一连串的生化反应，这种生化反应除了养活植物外，也让植物产生许多抵御外侮的药用化合物，其中有配糖体、生物硷、芳香油、酚类、有机酸，可以抗病毒、驱虫、防腐。

芳香油也称为精油，多半存在植物的油腺或腺毛中，有些则溶在树脂而充塞于植物体的空腔内。含芳香油的植物有唇形科、芸香科、桃金娘科、伞形科、樟科、姜科等。

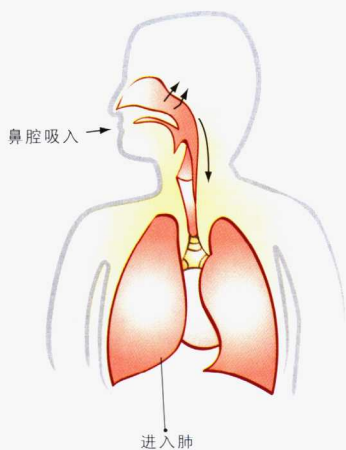
精油对人的贡献

- 一、净化空气与杀菌：**由于精油有抗菌防腐的成分，所以它有抗菌、抗微生物及抗病毒的特性。
- 二、提供细胞营养：**因为精油含有荷尔蒙、维生素、抗生素，所以能提供我们身体细胞营养。
- 三、平衡身心灵：**精油最重要的特质是气味，它会影响大脑的边缘系统，作用在嗅觉上，微小的芳香分子更会在中枢神经上引起心理以及生理不同层次的反应。
- 四、免疫功能：**其中最重要的特性是芳香精油有助于加强身体的免疫系统，帮助抵抗各种病菌、病毒的攻击。
- 五、具有天然的防腐特质。**
- 六、其他功能：**请参考本书第三章。

精油和呼吸系统

精油经由深呼吸进入鼻腔，吸气时，空气中的精油分子会被带到鼻子最顶端的嗅觉细胞，透过细胞中的纤毛来记忆和传达香味，再透过嗅觉阀，传递到大脑的嗅觉区。精油中的化学物质促发神经化学物质的释出，而产生镇定、放松或是兴奋的效果。精油也会进入肺部，经过气体交换，进入血液循环。

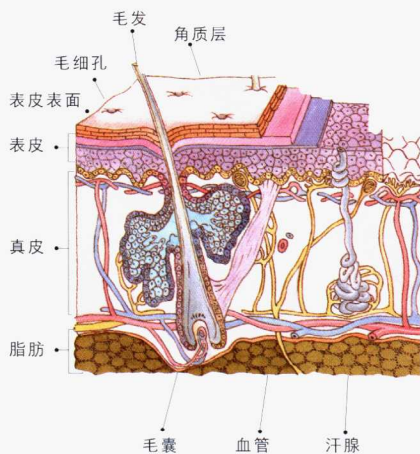
精油进入大脑及肺



精油和皮肤系统

精油经由按摩进入皮肤的毛孔，随着血液的流动，精油停留在体内影响各系统可达数小时、数天甚至数星期之久，依个人的体质和健康状况而定。传送速度最快的为尤加利和百里香，大约30分钟可到达包括心脏、血液等循环系统；最慢的像是檀香、广藿香，大约要两小时。一般来说，精油可以在30分钟内完全被皮肤吸收，在数小时内经由皮肤、肺、尿液排出。

精油进入皮肤



萃取来源、方式

什么是精油?

台湾自80年代末90年代初引进芳香疗法(Aromatherapy)以来,许多追求时尚、生活品质的人,多少都接触过“精油”(Essential Oil),风潮所及,这一



两年来许多生活用品都标榜添加精油成分,例如,添加芳香精油的卫生纸、洗发精、喷雾水,至于化妆品就更不用说了,几乎每一家知名品牌都有产品标榜含有精油成分。

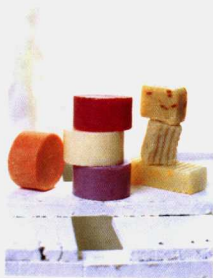
到底什么是精油?精油普遍存在于植物的各个部位,对植物的生长扮演重要的角色;它具备调节温度和预防疾病的保护功能;它能保护植物免受细菌及其他病菌的侵害。花瓣中的精油,可以吸引对自己有益的昆虫靠近,同样也能预防对自己不利的害虫接近,所以我们可以利用精油的这项特质在生活中驱逐害虫以及保健身体。

在台湾,进口的精油分为六大类,分别是香料精油、工业用精油、食用精油、化学精油、药物精油、芳疗精油。其中又以提炼芳疗用的精油最严谨,除了这些植物必须是有机植物外(就是栽种期间不能添加农药及杀虫剂),而且提炼的精油还必须通过GC-MS测试,化学成分比例必须合乎标准值,才能归类为芳疗精油。所以有些植物闻起来虽然很香,若不符合标准值充其量只是芳香植物,并不属于芳疗植物。



萃取来源

我们所熟知的精油,简单说就是从植物的叶子、花朵、种子、果实、根部、树皮、树脂、木材……以水蒸馏法、冷压榨法、脂吸法和溶剂萃取法,提炼出来的物质,具高度芳香性及挥发性的物质。除了单一部位可萃取出精油之外,有些植物可以在好几个部位萃取出精油,例如,苦橙就可从花苞、叶子及果实三个部位萃取出精油。



虽然大部分的精油都是以蒸馏法提炼,但也有些植物精油不适合或难以此法提炼,像玫瑰花、茉莉花……花瓣精油是以脂吸法(Enfleurage)而得;也有些精油只要以压榨法即可得,像柑橘类的精油,取自植物的果皮压榨,例如以手刮橘子皮就会有油油的、香香的橘子精油产生。