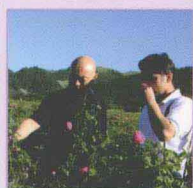
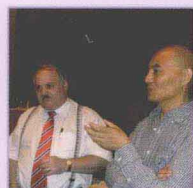


闻香的男人

精油的追求

熙攘的人群中，擦身而过，记住的是气味。
或许在某一时刻重逢，那似曾相识的气味会唤起心头的记忆。

陆少华&余莞尔 著



光明日报出版社

闻香的男人

精油的追求

陆少华&余莞尔 著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

闻香的男人：精油的追求 / 陆少华，余莞尔著.
—北京：光明日报出版社，2013. 6
ISBN 978-7-5112-4828-2

I. ①闻… II. ①陆… ②余… III. ①香精油—文集
IV. ①TQ657-53

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第127115号

书 名：闻香的男人：精油的追求

著 者：陆少华，余莞尔

出 版 人：朱庆	终 审 人：孙献涛
责任编辑：庄宁	责任校对：张翀
封面设计：中尚图	责任印制：曹净

出版发行：光明日报出版社

地 址：北京市东城区珠市口东大街5号，100062

电 话：010-67022197（咨询），67078870（发行），
67078235（邮购）

传 真：010-67078227，67078255

网 址：<http://book.gmw.cn>

E-mail：gmcbbs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问：北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷：北京墨阁印刷有限公司

装 订：北京墨阁印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：880mm × 1230mm 1/32

字 数：150千字 印 张：7.5

版 次：2013年6月第1版 印 次：2013年6月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5112-4828-2

定 价：48.00元

版权所有 翻印必究



前言

Always With Me

入夜，听着播放着的宫崎骏的《Always With Me》，我才找到这本书前言的灵感。和在广州出差的劳伦斯通过电话后，就苦于不知如何写这篇前言，才更能词语达意。听着《千与千寻》的片尾曲，我找到了感觉。

世界万物有始有终，每个终点都是新的起点，就像我和劳伦斯历经了一个春夏秋冬完成的《闻香的男人》书稿，尽管有很多不尽完美的地方，但我们用了最诚挚的心去做！

选“Always With Me”做前言题目，形容劳伦斯和精油的缘分不就是如此吗？

劳伦斯一直很忙，不断地出国出差，考察各国芳香植物的产地和蒸馏商，还有他自己香弥谷品牌的天然护肤品，连约见我商讨书籍细节的时间都没有，直到上周，我才接到他的电话，约上了一次会面。

他一直是追求完美的人，对于书，他

始终表达的是尽量做到十全十美，一定要分享有价值的，让读者看了有启发，有收获。

“市场上的精油太乱了。现在喜欢精油的人越来越多，我并非仅想出版一本书，而是想让读者通过阅读，能真正地了解精油和辨别精油。”

从书的筹备到运作，我虽然付出了很多时间和精力，但乐此不疲。劳伦斯对待这次出版工作时而认真时而幽默，他一直笑谈的光头正能量大抵就是这样吧。

我和劳伦斯都曾给身边的人试读，大家的反响很正面，这让我少了些忐忑。我抱着一颗真诚的心，整理他这些年来关于精油和天然护肤品的随笔，出发点是希望呈现最好的文字和图片。但人无完人，错漏之处，恳请读者指正。

书于2013年人间4月天的北京午后

余莞尔

若有任何专业方面咨询、交流等事宜请关注劳伦斯个人新浪博客——闻香的男人。



佛说要无知

陆少华

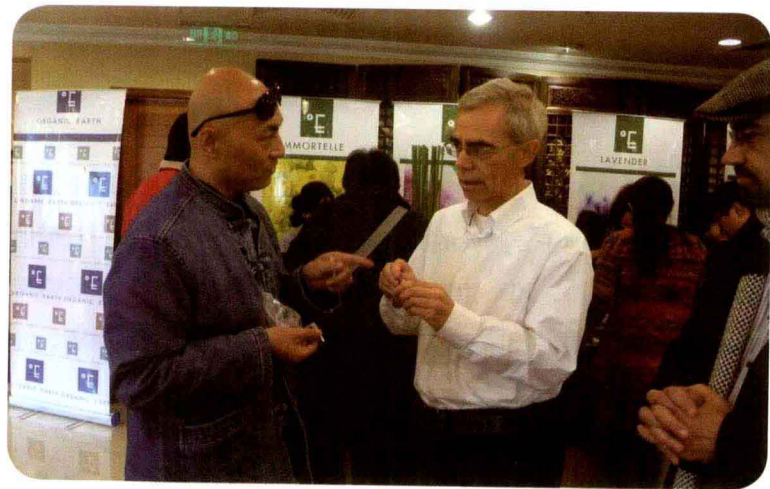
佛家讲，如果一个人能做到四大皆空，那就是佛了。佛又说，一旦人可以把一切看空了，就立地成佛。我肯定是做不到把一切看空的。但是，我在尝试着做一个无知。什么事都不知，可能就是什么都知了。凡事不要去追求一个期待的结果，尽心去做，大概无论成否，都会问心无愧了。有一段时间，世间都在叹息“林妹妹”的香消玉殒，说她抛弃了千万资产出家修道，是悟。我不以为然。如果真是悟空，干吗要等无药可医的时候再放弃一切出家？给人的感觉是不得已才出此下策。当然，佛说悟不分早晚。怪不得我突然无知。

原来用的QQ名字叫“光头班长”。那是因为我在某天晚上去理发，在理发师动剪子要修我的头发时，我突然叫他剃光的。看来他对处理光头没经验，用个钝刀片在我的头上作用了一番，然后略带歉意地说：“我只能这样了。”我理解他大概就是说满意不满意，你的光头就是这样了。

在我的记忆中，我应该是头回剃“秃老亮”（小时候常叫剃光头的人）。为什么突然生念头做个秃子？我说不清楚。大概是那时刚开始办香弥谷公司，万事没有头绪，索性拿自己开刀吧！

剃了光头后，最大的收获有两个：一是省了大量洗发液，二是别人容易记住我。想不出我的名字，可以说：“就是香弥谷的那个什么精油知识都不懂的傻秃子。”（嘿嘿，自己嘲弄自己，但是事实）

自己任命为班长是公司的人员就能凑成一个班。





执著：男人=女人？！爱香的男人是什么呢？

安徽医科大学 神经生物学研究所精油研究中心

李光武 博士

同为雄性动物，我个人认为做事情要有底线：对于我自己，写书从来不请人作序，因为我相信读者是最好的老师。我也不给别人作序，因为我相信读者应该有自己的思想与个性，学会判断一个书的品质。

此处仅仅是介绍一下少华先生的印象，可以用两个字来形容：
执著！

执著，这个词用在任何人身上，都会产生奇妙的感觉与感动。

人们向我抱怨这样的困惑：男人与女人，在成功之路方面有什么区别呢！

我说，可能是因为男人与女人执著程度与原因不同。男人的执著是因为兴趣，而女人的执著是因为热爱！

兴趣与热爱如何区分呢？这或许很难回答，但可以从西方著名的马斯洛心理学找到答案。马斯洛把人生的追求分成五个层次：爱与被爱在第三个层次，而兴趣则可能涵盖了所有五个层次。爱与被爱可能带有某种目的或与自我相关的因素在内，兴趣有可能纯粹从内心感动与感受出发。但不管是爱，还是兴趣，都能引导一个人取

得成功，但唯一相同的就是执著。

与少华先生相识，缘于偶然，也是必然。虽然认识时间不太长，但由于共同的对香的热爱与执著，使我感受到少华先生就是一个在爱香的道路上不断寻求与不断超越的人。当然执著本身又是一种信念，与少华先生的相识也许是缘于这样的信念。

一直以为自己是一个孤独的，也能够甘愿孤独的人。这种孤独往往是这么多年来，自己在“芳香疗法与精油功效研究”的追求的人海之中找不到一个人，相互对视0.3秒，就是你看透了我，我也看透了你的人。这种孤独，是别人很难理解你做事情的理念：要像做药品一样去做芳香疗法，像做医疗一样去追求精油的品种与功效。自从遇到少华以后，消除了自己这方面的寂寞与孤独。甚至是在语言的声音出来0.3秒之前，你知道我说什么，我知道你想说什么。

研究芳香疗法医疗功效十几年，从建精油数据库，制订标准，开发嗅觉诊断试纸到精油类产品开发，到香境养生的设计与企业合作，到积极促进产业协会的成立，我遇到过无数的挫折，克服了难以想象的困难。我经常说自己现在还活着，真是一个奇迹，也是对自己在芳香疗法与精油功效探索方面执著与追求的一种奖赏。

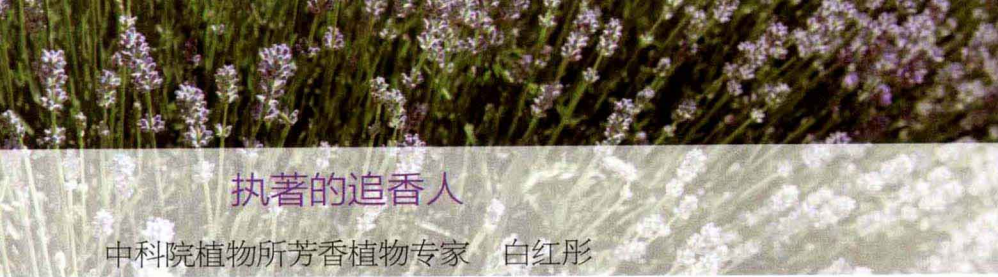
在中国，人们对精油的理解与认识，基本上说来是个错误，或许说是一个美丽的错误。如果你懂得外语，当你看到国外出版的精油与芳香疗法方面的书籍的时候，基本上给人确切而具体的印象的，是精油与芳香疗法是做医疗用途的。如果追踪其祖先，芳香疗法与精油确实是属于医学、医疗与药物学的范畴，在古埃及、希

腊、罗马，属于贵族医学与皇室医学的范畴，同时也是集医疗、药品、保健与养生美容于一体的医学。我不知道，芳香疗法与精油为什么会在中外之间产生如此巨大的反差与误解，我们的民族已经习惯于从精油的美容护肤的功能中去阐述其“神奇”，其实从医疗与药品的角度思考芳香疗法，这些所谓的“神奇”就是她的本来面目。或许是我们这个民族喜欢执著与追求的人太少，人们太功利了，不会为执著与追求去付出代价。因此，真正懂得执著与追求的人更少。

希望通过一个对爱香的男人解读，能够有更多执著与追求的人。尤其是多一些对香的执著与追求的人，因为他可以给这个民族给带来更多的智慧与力量。

最后我相信，男人的孤独是由执著组成的。我认为读懂少华这个人远比读懂这本书重要。

因此，我没有越过我的底线，这是一篇读人感，而不是序言。



执著的追香人

中科院植物所芳香植物专家 白红彤

贺陆少华先生新书出版

与陆少华先生因芳香植物结缘于2005年，那时芳香植物在国内刚刚由少数科研院所的研究对象转而被广大群众所了解和喜爱。那时，陆先生在北京顺义已经拥有了一个200多亩的芳香庄园，收集的芳香植物有100多个品种。而这一切用了不过2年的时间，作为一个没有专业背景的人能有这样一个如此大的规模的庄园，着实叫人吃惊，不由得刮目相看。

令人敬佩的是，这不是一个成功人士的追风附雅，而是专心的钻研，他迅速地由传统一个芳香植物的爱好者演变成一个芳香老农，并由此一发不可收拾地发展芳香植物产业化生产，率先在国内将大马士革纯种玫瑰产业化生产。在此过程中，少华对精油产生了浓厚的兴趣。在全力进行精油的研究之中，利用他扎实的英文功底阅读了大量精油和芳香疗法著作，继而考察了世界精油主产国的情况，保加利亚的玫瑰、斯里兰卡的肉桂、法国的薰衣草、索马里的乳香，南非的土著精油……而这一切，我都亲眼目睹着。

一个有着近10年从芳香植物的种植到精油的应用实践人，将自己亲身实践中得到的芳香知识呈现给广大的读者，一定会使人受益。



香 遇

余莞尔

我遇见谁会有怎样的对白，我等的人他在多远的未来？

遇见，每个人在某个时间某个地点会遇见谁，仿佛是上天的安排。

我与劳伦斯的遇见，他与香的遇见，是能量场的吸引也好，是前世今生的约定也好。

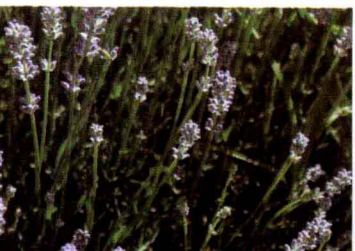
我知道冥冥之中我们会爱上一个人，不知美丑，不知高矮，不知胖瘦，就是被TA独有的气味所吸引。

还记得多年前那个阳光慵懒的午后，我在劳伦斯的花园里，听他讲为何如此痴迷香气。

过了些许年月，在某日午后重聚，他的容颜与爽朗的笑声，还有抽烟的动作依然没有改变。他是一个真正爱香的人，不炫耀，低调得有些固执，只愿埋首于花花草草间或是国外专业的书籍中。

要不是我不断地怂恿他一定要做一本关于精油和天然护肤品的书，恐怕读者们也很难以文字或图片的形式，与这样一位真正的大师接触。

这样一位魅力男人，在怎样的机缘巧合下与香相遇，与香相识，与香相恋，与香相守。这十年来有怎样的故事？让大家随我一起在他的随笔中找寻，听他娓娓道来，给你一场不一样的“香遇”。



第一章 那些和芳疗有关的风花雪月

感恩的心 / 002

放慢你的脚步 / 003

心里美 / 004

听身体的话 / 005

能量场 / 006

那盏灯 / 007

无分别心 / 008

找到你 / 009

寺庙前那棵红花缅栀 / 010

无所求 / 012

你若安好，便是晴天 / 013

爱的喜悦 / 014

命中注定 / 015

很上海 / 016

第二章 香遇植物精魂——精油的感情彩绘

杜鹃花真的很香 / 018

上帝打翻了颜料瓶 / 021

老小孩 / 025

留兰香之吻 / 030

乳香的情愫 / 033

没有你我怎么活 / 041

不能说的秘密 / 055

初心 / 059

无花 / 068

拨开云雾 / 071

回忆的味道 / 076

森呼吸 / 085

喜马拉雅雪山玫瑰杜鹃精油 / 019

蜡菊精油产地品质的比较 / 022

新品精油分享 / 026

我对你情有独钟 / 031

索马里的冒险之旅 / 034

中草药精油 / 043

关于水溶性精油 / 057

对精油多些认识 / 061

同科不同属植物精油的不同作用 / 069

不同化学类型的精油 / 072

精油的外用和内服 / 077

甲型H1N1流感 / 086

第三章 恋上你低调的个性——植物油欲语还羞的爱

- | | |
|-------------|---------------------------|
| 神奇的奶香 / 090 | 神奇的椰子油之旅 / 091 |
| 活在当下 / 106 | 选择合适的冷榨植物护肤油 / 107 |
| 生命之树 / 110 | 马鲁拉果仁油 (Marula Oil) / 111 |
| 乳木果爱语 / 116 | 我与非洲植物的不解之缘——乳木果 / 117 |
| 命运的轮盘 / 121 | 非洲肉豆蔻坚果脂 / 122 |
| 阳光吻 / 124 | 酸枣仁油 / 125 |
| 第三只眼 / 129 | 必须脂肪酸——基础油中的重要成分 / 130 |

第四章 爱上在一起的感觉——单方精油与基础油的华尔兹

- | | |
|---------------|-------------------|
| 夏日香气 / 136 | 精油和夏天 / 138 |
| 春天里 / 143 | 红血丝的精油治疗方法 / 144 |
| 馨如香草 / 145 | 粉刺的芳香疗法配方 / 146 |
| 自在随喜 / 148 | 芳香疗法在痘痘上的妙用 / 149 |
| 捣蛋的鼻子 / 157 | 酒糟鼻 / 158 |
| 都是精油惹的祸 / 160 | 用精油点燃爱欲 / 161 |
| 天使的眼泪 / 164 | 如何掌握精油的调配 / 165 |

第五章 水的神奇魔力——纯露花水精露的前世今生

玉兰花开 / 172

植物纯露的几多感悟 / 173

你是水 / 174

和纯露相关 / 175

第六章 爱的不同表达方式——天然精油护肤品

芳香厨房 / 178

如何拥有年轻的肌肤 / 180

薰衣草的爱 / 182

皮肤每天在吃什么 / 183

生命的序列 / 185

大地的赠与——天然护肤品 / 186

礼物 / 189

乳木果凝脂皂 / 190

嘀嗒 / 194

我们这张脸 / 195

这爱慢半拍 / 208

护肤品成本内幕 / 209

亿万年的爱 / 212

喜马拉雅海盐 / 213

蓝色幻想 / 217

泰国雌葛根粉 / 218

《感恩》跋 / 221



第一章

CHAPTER 1

那些和芳疗有关的风花雪月