

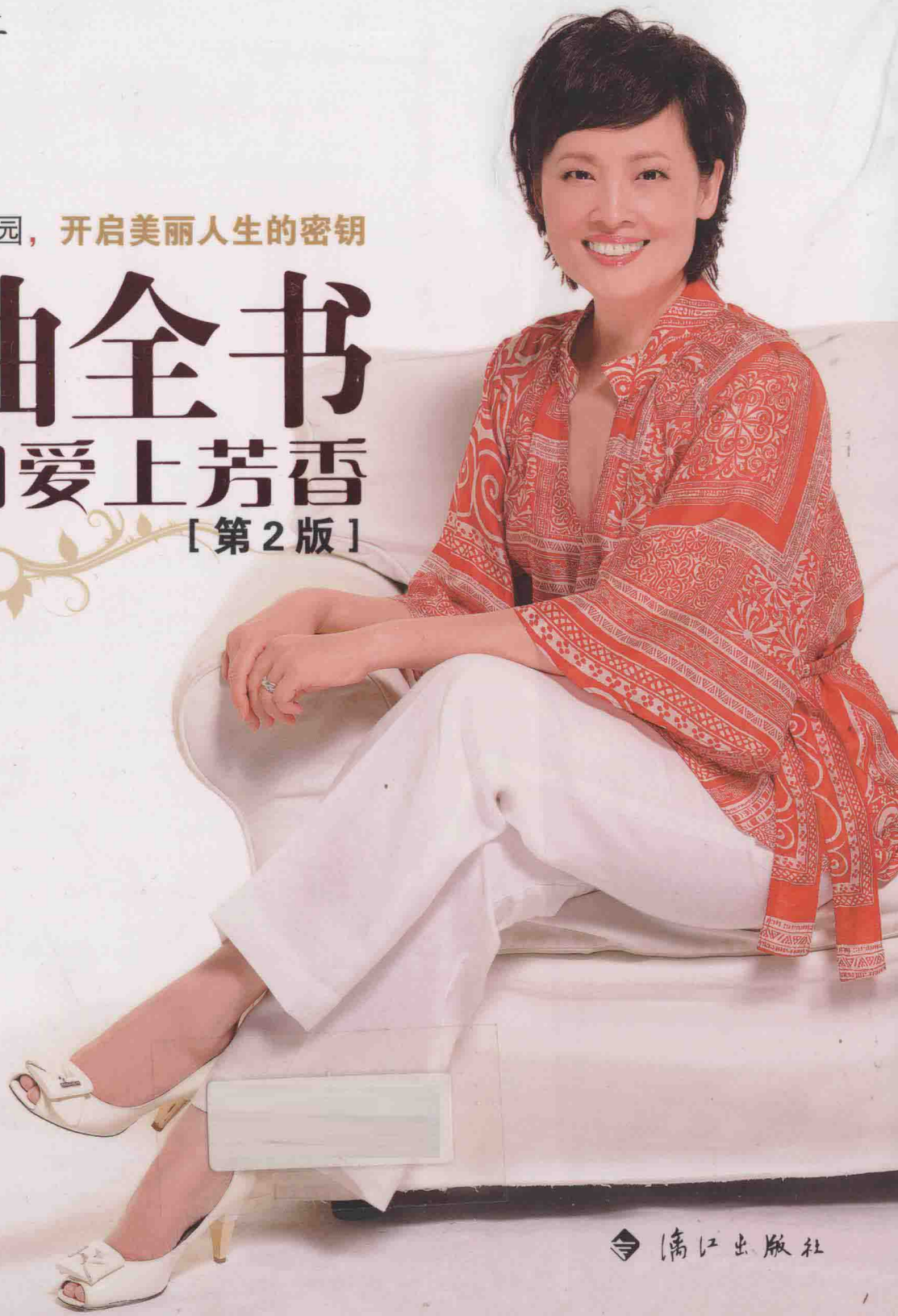
金韵蓉 著

安抚身心灵的花园，开启美丽人生的密钥

精油全书

当我们爱上芳香

[第2版]



图书在版编目(CIP)数据

精油全书 / 金韵蓉著. — 2版. — 桂林: 漓江出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5407-4992-7

I. ①精… II. ①金… III. ①香精油 - 保健 - 基本知识 IV. ①R161②TQ654

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第244297号

精油全书:当我们爱上芳香 第2版

作 者: 金韵蓉

策划统筹: 符红霞

责任编辑: 张 芳

责任校对: 徐 明

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 郑纳新

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85893190

传 真: 0773-2582200 010-85800274

邮购热线: 0773-2583322

电子信箱: ljchs@163.com

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制: 北京市凯鑫彩色印刷有限公司

开 本: 965 × 1270 1/24

印 张: 7.5

字 数: 100千字

版 次: 2011年1月第2版

印 次: 2011年12月第3次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-4992-7

定 价: 40.00元

漓江版图书: 版权所有 · 侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

 阅美文化

幸福女人关键词

□宁静 □丰富 □独立 □光彩照人



阅美文化 光彩照人 图书推介



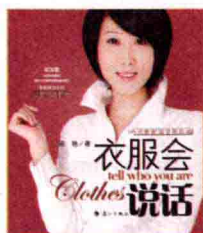
我爱时尚

[韩]金性逸 朴太轮 / 著
2011年1月出版
定价：38.00元



美丽笔记 第2版

金韵蓉 / 著
2011年1月出版
定价：35.00元



衣服会说话

梁艳 / 著
2011年1月出版
定价：35.00元



围所欲围

李昉 / 著
2011年1月出版
定价：30.00元



选对色彩穿对衣 新版

王静 / 著
2011年1月出版
定价：30.00元

阅读让生活更美好


金韵蓉 著

精油全书

当我们爱上芳香

[第2版]



 漓江出版社

试读结束 需要全本请在线购买：www.etlongbook.com

P 006

自序

情凝芳香

芳香纪事 [010] [018]
芳香疗法的途径 [020]
精油是什么 [023]
媒介油是什么 [025]
精油的萃取方法 [028]
精油的类别

P 008

第一章

**芳香疗法的
神奇世界**

精油 [036]
媒介油 [093]
浸软油 [106]

P 034

第二章

香草花园

芳香泡浴 [110]
芳香足浴 [116]
芳香手浴 [120]
热和冰的芳香敷布法 [122]
芳香按摩油 [128]
吸嗅法 [141]
喷洒法 [147]
芳香美学——精油在皮肤美容方面的用途 [149]
精油日用保养品 [155]

P 108

第三章

芳香进行式

辨识精油的方法 [164]
精油的价格 [168]
精油的保存与照顾 [168]
影响精油品质的因素 [169]
安全须知 [170]
何谓有机精油 [173]
芳香DIY工具 [174]

P 162

第四章

芳香收藏室

P 175

附录

学校毕业之后，我的第一份工作是在一个专门治疗行为异常儿童的心理卫生中心担任心理治疗师，工作得十分辛苦，原因不是体力太累，而是情绪的负荷让我喘不过气来。每天上班，对我来说都是一种严酷的煎熬，看见一对对父母惶惑无助的眼神，一个个本该像小天使却表现得像恶魔般的孩子，我的心时刻都撕裂一样的痛苦难受。

之后，逃到了学校心理辅导体系，专门负责培训初、高中的学校辅导老师。开始我满心以为终于可以比较铁石心肠地面对已经有自理能力的大孩子了，没想到又是另一场炼狱的开始。老师们带来的个案让我备受挫折，并深感自己能力的渺小。我无力改变升学的压力，无力改变家长对孩子殷切的期望，无力改变荷尔蒙作怪下不安定的灵魂，更无力改变社会环境的诱惑和险恶。终于有一天，在宣告一个原来成绩顶尖优秀的男孩必须结束心理治疗而转往精神科治疗后，我决定必须转换工作。

我的第三份心理辅导工作是在当时才刚刚萌芽的婚姻辅导中心，也就是所谓的婚姻门诊。在将近五年的婚姻治疗生涯中，我虽然已不再为个案感到椎心刺骨的难过，可以冷静地以专业的角度看待并解决问题，但看见原本相知相爱的恋人，那最初的爱恋和感动被婚姻磨蚀得百孔千疮，甚至必须以离婚悲剧收场时，情绪还是不免受到影响而难以释怀。

我变得越来越不快乐，越来越消极，越来越不相信人间还有纯真美好的事物。我知道是时候了，是该勇敢面对自己的弱点和不足，承认自己不是合格的心理治疗师，无法只以“同理”而非“同情”的专业角度来面对溺水挣扎的个案。于是我选择离开，挥别十多年的心理辅导工作，寻找一个更适合我温柔心肠的专业。

到巴黎学色彩心理学，到伦敦学自然疗法，是我既能延续心理治疗专业，又能转换心情跑道的

职业规划。结果，遇见精油，成为我生命中最美好的事物之一；芳香疗法，也成为我日后得以安身立命的美好选择。

在伦敦启蒙以及之后不断学习和实践的过程里，我一次次见识了精油对身心症状的神奇理疗功能。不管是因紧张繁忙而引起的生理失调，因情绪压力所引致的心理障碍，或因失去所爱而造成的心灵伤害，都能借由萃取自植物的芳香精油，以香气牵动大脑知觉的嗅觉疗法和天然化学成分对生理器官的协调作用，来获得安抚和平衡。

更棒的是，芳香精油还能通过诱发孩提时代的快乐记忆，帮助我们以积极正面的角度看待事情。当我们经历过生命，知道人生的旅途无法天色常蓝、花香常漫；知道世事艰难，无法常晴无雨、常乐无苦。如此，我们才需要有乐观的眼睛和心情去接受每一个当下，不管处于艰难、处于困苦、处于快乐、处于欢愉，都能有一颗安定而温暖的灵魂，保护我们更勇敢坚强，更温柔快乐。

我很庆幸自己终能找到既结合所学，又符合自己性格的专业，更高兴的是，自2004年开始，我又担任国际芳香疗法治疗师学会（IFA.International Federation of Aromatherapist）在大中华区的教育推广工作，并且将芳香疗法和心理治疗结合在一起帮助了许多有需要的朋友。因此，这本书的付梓，是我个人对已钻研16年的芳香疗法的研究报告，也希望以此和更多热爱生命的朋友结缘。

金韵蓉

第一章

芳香疗法的 神奇世界





芳香纪事 Aroma Chronicle

芳香“Aroma”，意谓芬芳、香味，是一种渗透入空气中看不见但闻得到的细致物质。疗法“Therapy”，意谓对疾病的医疗。芳香疗法“Aromatherapy”是一种辅助性疗法，是与正统医疗相似，但并非取代正统医疗的护理方法。

本事

长久以来，人类的需求激励着科学研究，带动着工商业向前跃进。然而，在21世纪的今日，人们在享受进步的成果之余，渐渐发现文明的科技除了带来社会繁荣与生活便利之外，也使我们居住的环境开始恶化。曾几何时，空气品质的低劣以及随处可见的各种污染已占据了我們大部分的生活空间，各式各样的文明后遗症已开始侵蚀着我们的身体与心灵。如何保持我们的身心健康，已经是当前一个重要的课题，而“回归自然”正是解决这个问题不二法门，“预防”更是保持身心健康的重要方法。

在回归自然的新生活观念趋势中，芳香疗法是最广为人知也最受人欢迎的！广义的芳香疗法，是指利用萃取自植物的香气来达到恢复身体健康的目的，这个香气是来自从草木、花朵、水果以及各种植物中所提炼出的“精油”。所谓的精油，指的并非是真正的油脂，在功能上它更像是植物的荷尔蒙。精油的芳香气味在自然界中形成了一个环环相扣的复杂系统，在此系统内，每种精油于一定的剂量下，各有其专司的治疗功能。因此，精油就如同植物的生命能量，蕴含了植物生命的原动力，也像是植物的血液或荷尔蒙。

拜科学昌明之赐，今天，植物香气的应用更功能化和精致化。通过现代科技，已能将植物中有利的化学成分萃取出来，使它的功能达到一株植物单纯功能的数十倍或数百倍之多。而经过萃取的精油，分子细小，被吸入和吸收的能力更是一般化妆品的好几倍。此外，由于现代生活中所充斥的许多物质都是经由石油裂解后的化学合成品，在医学知识与环保意识抬头的趋势下，人们发现此化学成分所形成的惯性作用与副作用，已深深影

响到人体的健康和环境品质，因此从大自然的植物中萃取可资利用的成分，已成为拯救困境的必然趋势，而自然植物的安全性和有效功能更是化学合成物所无法取代的。

对于已成为流行生活风尚的芳香疗法，有些人以为可以用它来治疗疾病，也有些人以为它仅仅是怡情养性的时髦产品。对于这些误解，芳香疗法其实有其更精致且深刻的内涵。被后人尊称为“芳香疗法之父”的法国化学家加德弗塞（**Réne Maurice Gattéfossé**）在解释芳香疗法的精神内涵和护理途径时说：“心理范畴对于香味的感觉，就像是一条心灵传译的道路。”当香味经由嗅觉神经被输送到大脑时，有一把神秘的钥匙会开启埋藏在记忆和情绪中枢深处被刻意遗忘的情愫，这个情愫也许是欢愉的，也许是不欢愉的，但是它们都会启动潜藏的能量，刺激大脑释放神经化学物质或荷尔蒙，来影响情绪、思想，甚至是身体器官的生物功能。因此，芳香疗法的真正精神就是在于经由香气的作用，来增强人的内在能量。它并不会直接治愈人的疾病，而是增进人们对疾病的抵抗力以克服疾病的意志能力。

溯源

在植物精油和芳香疗法近五千年的发展历史中，许多先民哲人在探索芳香的道路上留下了智慧的轨迹，他们主导了芳香疗法的发展，也为现代芳香疗法做出了巨大的贡献。其中有几个重要时期和几位重要人物，是认识芳香疗法必须了解的基本资料。

植物精油的历史可追溯至古埃及和中国，这两个文明古国为植物精油的神奇世界开启了序幕。

公元前——埃及的文明

埃及的寻香之旅源于对生命与轮回的敬畏。由于古埃及人相信人类的灵魂是不朽的，而且在死后仍然能保持完好悠游于天地之间，因此，为了安放灵魂，埃及人发明了用精油来防腐的木乃伊，并且将尸体存放在金字塔里以隔离空气和自然界的污染。

1922年，考古学家在埃及挖掘出一座图特卡蒙法老王（**Tutankhamun**）的金字塔，发现里面有用玛瑙瓶子盛放着的由玫瑰花、杉木及乳香提炼出的固态精油。打开瓶盖后，它们仍然芳香四溢。据考古学家推测，这瓶



精油有可能在公元前1350年就被放在金字塔里了！现今，在大英博物馆和开罗美术馆里，都收藏了一些从图特卡蒙坟墓内挖出的瓶子。

埃及的医药及香水、香料等皆由花朵萃取而来。大部分的埃及妇女将香料涂抹于身体、头发及其圆锥形的香蜡头饰上。可惜的是，香蜡头饰一遇太阳即会融化并流得满头满脸。古埃及妇女善于装扮，可以说是将精油作为美容用途的滥觞。

公元前——其他古老的文明

古老的中国对植物和草药的治疗能力有非常深入的理解。直到今天，草药和植物精油仍然是中医在进行针灸治疗时必须使用的药物。中国人对草药的运用已经有好几千年的历史，最早有关植物医疗能力的研究书籍，可以上溯到两千多年以前的《内经》。此外，中国早已有利用鸦片来治病的记载。大黄是古老的中华民族用来治疗消化系统疾病，例如腹泻等的常用药，而人参则是提供生命能量和治愈所有疾病的良方。

其他古老的民族，例如印度、土耳其、阿拉伯，也有运用植物和青草的记录，他们广泛地将植物用于医疗、宗教祭祀、抵抗瘟疫、化妆品以及香水的制作等。

公元前——希腊的文明

亚历山大大帝于公元前331年征服埃及后，埃及即受希腊人统治了近三百年。希腊人自埃及获得精油的知识并将之用于健康温泉（SPA）、健康农场（Health Farm）以及浴池（Bath）内。香水及身体保养是使用精油的主要用途，而香料制品也广泛用于医疗方面。

据记载，大约在公元前400年，希腊医师Hippocrates采用自然香料和草药来克制疫病及传染病。公元1世纪时，希腊医生Dioscorides则以大蒜来对抗传染病。



公元前——罗马帝国的文明

当公元前30年罗马人接管希腊时，所有关于草药的用法即由希腊人传与罗马人，而后又由罗马人传扬至其征服的许多国家。罗马人很喜欢香料，他们将香水运用在很多地方，包括用香精遍洒屋墙或喷在头发、身体及衣服上，并进一步将香精等盛装在用玛瑙、玻璃或雪花石膏所做的瓶子及坛子内。

常春藤被罗马人视为相当神奇的植物，常用于罗马节庆时，象征生命的延续与春天再临人间。而常春藤也是罗马神祇巴克斯（Bacchus）的代表植物。埃及的传奇人物埃及艳后（Cleopatra）则是将香精发挥到极致的美女，以至于倾国倾城。传说尼罗王（Nero）也会以香油与香水遍洒皇宫，在尼罗王统治时期，香水和香精就已经相当普遍。罗马人所用的香水有三种形态：香膏、香油及香粉。

罗马帝国衰微后，历史即少有关于香料的记载，香料和香精失传了好几百年。因而，这段时期在精油的历史上被称为“黑暗时期”。

《圣经》中曾多次提及植物精油。门徒将耶稣的双脚浸在没药精油中（《路加福音》，第7章第8节）；之



后，门徒又买了一磅的昂贵香水及纯松香（西喜马拉雅山的香油膏）来清洗耶稣的双脚，并以自己的短发擦拭，使屋内充满香气。在《出埃及记》第30章第22节中，上帝对摩西说：“将没药、香肉桂、菖蒲、桂皮混合，按作香之法调和成圣膏油。”在耶稣诞生时，《圣经》也记载有三位东方智者以乳香及没药作为赠物。

公元前3000年示巴女王（Queen of Sheba，阿拉伯南部女王）至耶路撒冷拜访所罗门王，即取道香料贩卖商运送乳香之路。依《君王记》记载，示巴女王赠予所罗门王的礼物中即包含黄金、贵重的宝石及大批香料。示巴女王庙就位于

背负香料的骆驼商队运送乳香的必经之路上，后人称此路途为“乳香之路（Frankincense Route）”，骆驼商队要从此经过还须支付香料税金。

之后，伊斯兰教兴起，但其宗教仪式中并不使用任何香料，因此“乳香之路”即逐渐衰败，因香料之路而致富的城市也渐趋凋零。

公元后——阿拉伯的文明

接着，自埃及、希腊及罗马流传下来的香料、香精知识被翻译成波斯语和阿拉伯语传入了阿拉伯世界。阿拉伯人继拜占庭帝国和罗马帝国之后开始使用精油，至公元13世纪，阿拉伯的香水在欧洲已经相当有名。

阿拉伯最伟大的医师Abu Ali Sina（公元980年~1037年），西方人称他为爱维森纳（Avicenna），被誉为蒸馏法的发明者。爱维森纳知晓逻辑、几何学、数学、哲学、医学、天文学等学问，他在17岁时



即已成为布哈拉（Bukhara）知名的医师。爱维森纳第一次的实验就是从玫瑰中蒸馏出精油，而后又从许多植物中萃取出精油，用于各种慢性病的治疗。爱维森纳对樟脑、甘菊和薰衣草做了许多研究工作，他的医学论文（*Canon Medicinae—2nd*）就以论述研究植物精油作为医药用途为主。

中世纪——欧洲的文明

由于罗马帝国横扫欧洲，使用精油的知识也随着士兵的脚步散播到罗马帝国所占领的地区。薰衣草精油就是在这个时期被介绍到英国的。即使到了今天，薰衣草精油仍然是英国人使用最多的精油种类（薰衣草精油的名称来自拉丁文“lavare”，意思就是清洗）。此外，罗马士兵也把用精油按摩身体的方法带到欧洲其他国家。富于创造的罗马人还设计了盛装精油的瓶子，分别有玛瑙、蜜蜡以及玻璃等不同材质。

后来，随着罗马帝国的衰败，使用精油的记录因基督教的发展也日趋没落。一直到13世纪，一位欧洲的王公贵族将精油运用在手套的制作上，精油的使用才再度在欧洲兴起。那时，迷迭香精油是第一个被加入到手套布料里的精油。

到了中世纪，欧洲各地盛传致人性命的瘟疫——黑死病，但奇怪的是，那些在香水工厂里工作的人却很少有人患病。当时，许多科学家根据这个现象进行研究，最后发现，这些人因为长期接触精油（精油能增强他们的免疫能力），因此才免于瘟疫的传染。至此，精油的使用在欧洲达到了前所未有的高峰。

16世纪，法国普罗旺斯省的格拉斯地区开始出现大量的薰衣草田，为全世界提供高品质的薰衣草精油。直到今天，法国普罗旺斯的格拉斯小镇仍然是全世界生产薰衣草精油的重镇。

