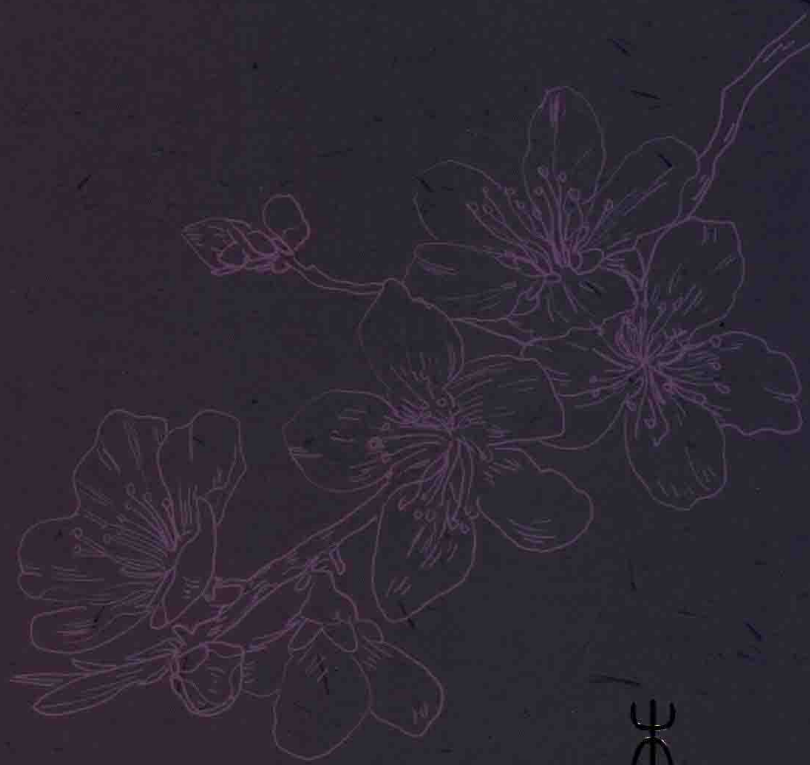




金

木

春三月，此为发陈。天地俱生，万物以荣。
夏三月，此为蕃秀。天地气交，万物华实。
既长而盛，则荣秀矣。

水

主编 缪晓 赵琛

应用指南

Guide of Traditional Chinese
Medicine Aromatherapy

中医芳香疗法



土

火



张外借



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

中医芳香疗法

Guide of Traditional Chinese
Medicine Aromatherapy

应用指南



主编 缪晓 赵琛



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书分两大部分，第一部分是中医基础理论与芳香疗法，第二部分是中医芳香疗法应用实践。中医基础理论与芳香疗法内容部分，讲述中医芳香疗法的发展历史、理论渊源，以及中医芳香疗法常用的植物及其作用；中医芳香疗法应用实践内容部分，主要内容包括中医基础理论与芳香疗法、中医芳香疗法的适宜技术、中医芳香疗法在治未病中的应用三部分。在芳香疗法应用案例中，我们基于中医治未病的理论，结合时下大众关注的情绪、睡眠、体重、皮肤、环境等主题，进行了芳香疗法应用的重点介绍。

本书可作为芳香疗法专业人士的工具书，也适合各类中医芳香疗法爱好者阅读。希望本书能为读者供实际有效的中医芳香疗法的技术和方法借鉴。

图书在版编目（CIP）数据

中医芳香疗法应用指南 / 缪晓, 赵琛主编. — 上海:
上海交通大学出版社, 2023.9

ISBN 978-7-313-28509-6

I. ①中… II. ①缪… ②赵… III. ①香精油—疗法—指南 IV. ①R459.9-62

中国国家版本馆CIP数据核字(2023)第054664号

中医芳香疗法应用指南

ZHONGYI FANGXIANG LIAOFA YINGYONG ZHINAN

主 编: 缪 晓 赵 琛

出版发行: 上海交通大学出版社

邮政编码: 200030

印 制: 上海文浩包装科技有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 250千字

版 次: 2023年9月第1版

书 号: ISBN 978-7-313-28509-6

定 价: 78.00元

地 址: 上海市番禺路951号

电 话: 021-64071208

经 销: 全国新华书店

印 张: 16

印 次: 2023年9月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 021-57480129

编
委
会

主 编：缪 晓 赵 琛

副主编：郑晓红 张 静 李 艺 杨秋红

编 委：任 翔 袁 培 劳健婷 王小颖

左丹烺 梁天雪 刘 畅 严 骅

胡曼淇 严 格 黄织雅 徐希文

王瑜玘 王晗曦 苏雅雯

传承创新，中医芳香疗法助力 服务健康中国建设

黍甘为香，止病曰疗。芳香物质源于自然，是大自然对人类的馈赠；芳香疗法作为人类强身健体、防病养生的传统方法，运用历史悠久。中医芳香疗法，更是凝聚了中华文明发展的智慧，融合中医药传统文化和疾病防治的理论与实践，内容丰富，特色鲜明，为人类的健康保健、防病治病、繁衍昌盛发挥了积极作用，得到社会广泛的关注与认同，也越来越得到民众的肯定，为人们所接受。

随着社会、经济、科学技术的进步，推进健康中国建设，保障人民健康成为优先发展战略。人们对健康质量的认识日益深刻，对美好生活的追求不断增长，树立以人民健康为中心和大卫生、大健康的理念，未病先防、既病防变、病后康复，对完善全生命周期管理的健康服务提出了更高的要求 and 期望，因此，作为医疗保健的一种有效简便方式，推广中医芳香疗法，无疑具有广泛的社会需求和广阔的应用前景。

上海中医药大学缪晓教授和赵琛教授为主编的编写团队，在中医芳香疗法的实验研究与推广应用方面，开展了卓有成效的探索，积累了丰富的工作经验，也取得了积极的成果。现以独特的视角和可贵的情怀，精心编纂了《中医芳香疗法应用指南》一书，作为中医芳香疗法的专著，

具有系统性、科学性、实用性，该书传承精华，守正创新，理论与实践相结合，内容涵盖中医芳香疗法的历史发展沿革、中医药理论的阐述、实践应用场景与方法介绍等，为读者提供全面的学习和指导。书籍的编写内容全面，深入浅出，文字简练，图文并茂，形式新颖，编辑精湛，知识性与可读性兼备。对于从事中医芳香疗法的工作者，是一本有益的学习参考书，可培养和提高专业技能，将相关知识和方法付诸日常工作应用；对于中医芳香疗法有兴趣的读者，也可开卷有益，更多地了解中医芳香疗法的基本理论和应用方法，用于调摄自我身心，提升生活品质。总之，本书对于中医芳香疗法的推广应用与科学普及，具有重要意义和实际价值。

相信本书的出版与发行，对推动中医芳香疗法的发展与应用将发挥积极的促进作用。更期待《中医芳香疗法应用指南》书籍的编写团队，继续努力，出版更多的专业佳作，为中医药事业发展和健康中国建设作出新的贡献。

原上海中医药大学中药学院院长
上海中医药大学中药学院教授 博士生导师

陶建生



芳自中华，香予人间

收到《中医芳香疗法应用指南》书稿，非常高兴，两年前听闻缪教授团队要编著关于中医芳香疗法的大众读物，即已是满满期待。艾绿致力于自然生态和芳香文旅领域的研究，与缪教授因芳香产业结缘。艾绿的“艾”字意为多年生有香气的草本植物、又有美好漂亮之意，与中医芳香疗法研究领域的探索不谋而合。我们都怀着对美好事物的热爱之心，努力创造更多关于美的灵感和载体。

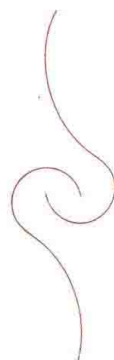
芳香疗法是一门兼具理性与感性、科学与艺术之美的综合学科。现代医学追求科学研究的新理论、新技术与新方法，注重数据分析和功能性研究。传统中医注重人与自然、社会环境之间的联系性，从整体的角度对生命、健康和疾病进行观察、分析和处理，追求精气神的平和完整。本书既体现了编著者团队丰富的中西医药临床经验，又融会贯通了祖国传统医学的博大精深和西方芳香疗法技术的科学理论。既讲述了中医芳香疗法的基础理论，又辅以相应的技术手法，细致到器具的选用、手法及操作要点，是一本应用性极强的操作指南，能为芳香疗法专业人员和研究者提供宝贵理论依据和实际应用，也能指导我们这些中医和芳香疗法的爱好者进行中医芳香疗法的入门学习，深入浅出，难能可贵。

大众社会更加关注身心健康，源于自然的中医芳香疗法的市场需求将更为广阔。这本实用性专著，为广大读者提供了一个系统化、深入化了解中医芳香疗法的新途径，让产业创新者对芳香产业的功能性认知更加系统、科学。相信本书的出版，将带着编者对中医芳香疗法的爱和理解，带着中华优秀传统文化散发的魅力芬芳，传遍世界、香予人间。

上海艾绿文化旅游发展集团创始人、董事长

方盛于上海

2023年8月9日



让健康生活更美好 让美好生活更健康

芳香疗法是在人类历史上最古老的治病方法之一。“芳香疗法”一词虽起源于欧洲，由法国人 René Maurice Gattefossé 在 1928 年提出，但实际上中医芳香疗法的历史更为悠久。中国的香学文化源远流长，殷商甲骨文中就有熏燎、艾蒸和酿制香酒的记载。常用的香料艾草，在《诗经》中有云：“彼采艾兮，一日不见，如三岁兮”，在《山海经》中亦云：“有草焉，名曰熏草，麻叶而方茎，赤华而黑实，臭如薜荔，佩之可以已疴”。《黄帝内经》的问世则标志着芳香疗法从生活习俗提升到了治病方法，《灵枢·寿夭刚柔第六》记载：“用淳酒二十升、蜀椒一升、干姜一斤、桂心一斤，凡四种，皆嚼咀，渍酒中。用绵絮一斤，细白布一丈，并内酒中……”以熨寒痹。《黄帝内经》还将香佩法纳入“外治十八法”之中，由此逐渐发展，中医芳香疗法有了不断完整的防病治病理论体系和临证指导。

随着社会的不断进步，人们生活水平的不断提高，中医芳香疗法也日趋完善，在世界范围内的影响也在不断扩大。无论是健康生活方式的提升，或是防病养生、诊疗疾病，中医芳香疗法以其芳香舒适的特殊体验感，越来越被人们广泛接受和喜爱。在中医药现代化发展的大背景下，有关芳香疗法作用机制的科学研究也得到越来越多医学工作者和研究人

员的关注。如何更好地结合芳香疗法与中医辨证理论，如何用现代科学的实证助推中医芳香疗法发展，成为新时代中医人的自然使命。

编者团队成员来自基础医学、皮肤学、推拿学、中药学等学科领域，均是上海中医药大学的教师或附属医院的临床医生，因为对芳香疗法的热爱而走在一起。多年来团队在中医传统诊疗和芳香疗法的有机结合上进行了多层次的探索。我们在传统中医辨证理论的指导下，不断挖掘中医芳香疗法的文献与应用，结合临床诊疗经验，逐渐总结和整理出一些科学、规范、适宜的中医芳香疗法技术，并努力赋予中医芳香疗法新的实践意义和文化内涵。所有参编人员的集体智慧凝聚结晶，故有了本书。

本书分两大部分，第一部分是中医基础理论与芳香疗法，第二部分是中医芳香疗法应用实践。中医基础理论与芳香疗法内容部分，讲述中医芳香疗法的发展历史、理论渊源，以及中医芳香疗法常用的植物及其作用；中医芳香疗法应用实践内容部分，主要内容包括中医基础理论与芳香疗法、中医芳香疗法的适宜技术、中医芳香疗法在治未病中的应用三部分。在芳香疗法应用案例中，我们基于中医治未病的理论，结合时下大众关注的情绪、睡眠、体重、皮肤、环境等主题，进行了芳香疗法应用的重点介绍。

希望本书能为读者带来不同的视角，能提供实际有效的中医芳香疗法的技术和方法借鉴。从科普的角度介绍中医芳香疗法的现代科学研究，从学术的角度开展中医芳香疗法的科学普及。我们期待热爱芳香疗法的您多提宝贵意见，希望能借此结识更多中医芳香疗法爱好者和践行者，共同为中医芳香疗法的传承和创新发展不断注入新的活力。

编 者

2023年8月

第一部分 中医基础理论与芳香疗法

〇〇一

第一章 中医芳香疗法的发展

〇〇三

第一节 芳香疗法导论

〇〇四

第二节 中医芳香疗法的发展与传承

〇一二

第二章 中医基础理论与芳香疗法

〇二一

第一节 中医理论体系的主要内容

〇二二

第二节 中医辨证论治在芳香疗法中的应用

〇五四

第三章 中医芳香疗法常用植物

〇七五

第一节 中医芳香疗法常用介质

〇七六

第二节 中医芳香疗法原料的储存

〇七七

第三节 中医芳香疗法常用植物

〇七八

目录



第二部分 中医芳香疗法应用实践

一四五

第四章 中医芳香疗法适宜技术

一四七

第一节 嗅吸技术

一四八

第二节 经皮技术

一五三

第三节 透热技术

一八三

第五章 中医芳香疗法与治未病

二〇九

第一节 情绪管理

二一〇

第二节 睡眠管理

二一五

第三节 体重管理

二一九

第四节 皮肤管理

二二四

第五节 环境管理

二三二



第一部分

中医基础理论与芳香疗法

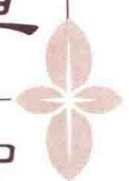


新編 日本書紀





第一章



中医芳香疗法的发展

第一节 芳香疗法导论

一、芳香疗法的概念

芳香疗法是一种以芳香精油为基础，在芳香疗法学的指导下，根据实际需要，通过香薰、按摩、吸入、沐浴等不同方法去使用植物芳香精油，经呼吸或皮肤等方式进入人体内部，调节人体生理系统，刺激人体自身的治愈平衡及再生功能，达到强身健体、改善精神状态的目的，并预防、减轻或治疗人体某些疾病的治疗方法。中医芳香疗法和西医芳香疗法是目前盛行的两类芳香疗法。“芳香疗法”这一术语于1928年才由法国盖特佛赛（René Maurice Gattefossé, 1881—1950）提出，其法语为“aromatherapie”，转译为英语“aromatherapy”（芳香疗法）。芳香疗法是在人类历史上最古老的治病方法之一——草药疗法的基础之上发展而来的，其历史可以追溯到古埃及和古印度时期。而在西方，西医芳香疗法经历了漫长的发展过程：提取植物精油，被化学合成精油取代，回归植物提取并开展临床研究的发展、成熟。

“芳香疗法”一词虽起源于欧洲，但实际上中医芳香疗法的历史更为悠久。中国的香学文化源远流长，而在此文化的浸润下，早在五千年前，古人就通过“烧烟”“熏鼻”“浴”“枕”“带”芳香植物等方式来达到“芳香辟秽”的目的。最早的文献记载可以追溯到先秦时期的《山海经》，其载有：“有草焉，名曰薰草，麻叶而方茎，赤华而黑实，臭如麝茝，佩之可以已疴。”而芳香疗法从生活习俗发展到医疗手段的标志应该是战国时期《黄帝内经》中“用淳酒二十升、蜀椒一升、干姜一斤、桂心一斤，凡四种，皆嚼咀，渍酒中。用绵絮一斤，细白布四丈，并内酒中……”



花椒





佩兰

《黄帝内经》还将香佩法纳入“外治十八法”之中，可见在此时，人们已经在芳香疗法的日常运用中积累了非常丰富的实践经验，并由此逐渐发展出一套治病防病的理论体系。到了唐代，孙思邈在《备急千金要方》中指出，太乙流金散烟熏、赤散搐鼻、辟瘟杀鬼丸香佩、粉身散作粉剂扑身、桃枝洗方外浴等外治方法可起防治瘟疫的作用，并在“辟瘟”一节中做了详细记载，是对芳香疗法的进一步发展。《本草纲目》中也对芳香疗法的用药方式进行了进一步的总结、介绍和创新。清朝吴尚先编著的《理渝骈文》对芳香疗法的作用机理、辨证论治、药物选择、用法用量、注意事项等做了系统的阐述，使芳香疗法有了完整的理论体系。

而如今，随着社会与科技的迅速发展，中医芳香疗法也日趋完善，人们在使用芳香疗法治疗疾病时，融入中医“辨证论治”“三因制宜”的思想，将生活、养生及医疗紧密相连，根据“个体化”的治疗原则，针