

第一章 什么是精油.....	1
芳香疗法的演进	
精油对人体的益处	
萃取来源/方式	
探索精油的内容物质	
世界各地的芳香植物产地	
基础油的介绍	
精油和阴阳学的关系	
成功调配精油	
使用的禁忌	
选购与保存	
使用方法	
第二章 精油疗效的实践.....	18
神经系统	
呼吸系统	
消化系统	
肌肉/关节	
美容	
泌尿/生殖系统	
第三章 50种推荐精油.....	33
第四章 芳香精油运用于各种症状简表	

## 第一章 什么是精油

### 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少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“汉医”也是从神农尝百草开始，最令人叹服经典就是“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，埃及人就已经使用香油香膏了。后来的人发现埃及的要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。尤其在湖夫法老建造的“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。而芳香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，而制作香膏的祭师门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，让自己的投入产品柔软；另外，她喜欢在谈判时擦上茉莉膏加上运用政治、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，发扬光大却是希腊、罗马人。爱美女神阿夫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夫罗戴所儿的出生地。

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、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传过去的蒸馏法改良，成功地萃取玫瑰花。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。尤其印度是一人宗教国家，由宗教发展出来的药物运用，便利印度药材如丁香、黑胡椒、檀香、安息安等，成为最昂贵的药材。

30—70 年代正式提出“芳香疗法”一词的 chemist 盖特佛塞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脚，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。盖特佛塞研究出了薰衣草精油能消炎、杀菌疗伤的特性。彼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医师，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，并获得法国正式医疗许可，他的著作《芳香疗法》是现代芳疗大师必备的参考书籍。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。当然今天我们不再使用天然的盘尼西林。在 50 年代，玛格丽特摩利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》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法外，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香疗法与美容结合的人。70 年代，雪丽普莱斯出现，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熟专用精油之化学成分的疗效，并且具有特殊物理疗法的技术，所以她在 1978 年开办雪丽普莱斯芳疗学院。目前这个学会已受到大不列颠整体医疗组织所设立芳疗团体评鉴会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。90 年代开始，芳香疗法又在我们的生活中活络起来，融合了数千年来石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，每种精油在萃取出后，其样品都须经过多项测试，其成分亦须合乎实验定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

### **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，其中有配醣体、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，有些则深在树脂而充塞于植物体的空腔内。含有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

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的营养。

三、平衡身心：精油最重要的特质是气味，它会影响大脑的边缘，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。

### **精油与皮肤系统**

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、尿注排出。

## 萃取来源、方式

### 什么是精油？

台湾是 80 年代末 90 年代初引进芳香疗法以来，许多追求时尚、生活品质的人，多少都接触过“精油”，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；它具备调节湿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，所以我们可以利用精油的这项特质在生活中驱逐害虫及保健身体。

在台湾，进口的精油分为六大类，分别是香料精油、工业精油、食用精油、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、木材等以水蒸馏法、冷压榨法、脂吸法和溶剂萃取法，提炼出来的物质，具调试芳香性及挥发性的物质。除了单一部位可萃取出精油外，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以此法提炼，像玫瑰花、茉莉花等花瓣精油是以脂吸法而得；也有些精油只要以压榨法即可得，像柑橘类的精油，取自植物的果皮可压榨，例如以手刮橘子皮就会有油油的、香香的橘子精油产生。

### 萃取方式

每一种植物可以萃取出精油的量不尽相同，萃取量愈少的精油通常愈昂贵不易得，其中花瓣精油为最。一般来说，玫瑰花要 3000—5000 公斤、柠檬要 3000 个，才能提炼出一公斤的精油。因此，玫瑰、茉莉、橙花这类精油通常 10ml 就要上万元，就是这个原因。

### 水蒸馏法

将新鲜的或经干燥处理的芳香植物原料放到蒸馏器中，由下方加热送入蒸气将植物的精油发出来。含有精油的水蒸汽经由导管收集冷却后，蒸汽会冷却成液体，再依照水与精油的比重、密度的差异而分离出来，剩下的水分当中，或多或少都有些精油溶在里面，就是所谓的花水，大部分精油是以此方式提炼出来的。

例如：罗勒、胡萝卜籽、洋甘菊、肉桂、快乐鼠尾草、芫荽、丝柏、尤加利、天竺葵、杜松、薰衣草、香蜂草、橙花、广藿香、欧薄荷、保加利亚玫瑰、迷迭香、花梨木、檀香、茶树、马鞭草、伊兰伊兰。

### 压榨法

此种方法多半用在柑橘类植物，因为精油多包含在这些植物的果皮中，萃取方式是在压碎果皮过程中加水，收集汁液后，经离心机将精油分离出来。

例如：佛手柑、柠檬、葡萄柚、橘子、红柑

### 油脂分离法

以油脂吸收植物香气较佳的部分，再经酒精处理，并以机器搅拌，待酒精蒸发后，留下的便是芳香精油

例如：茉莉、橙花、玫瑰

## 溶剂萃取法

利用酒精、醚液态丁烷等溶剂，反复淋在欲萃取的植物上，再将含有香精油的溶剂分离解析，以低温蒸馏即可得到精油。这是最新的萃取方式，可用来取代油脂萃取法。

例如：肉桂、鼠尾草、安息香

## 浸泡法

将花朵浸泡在热油中，使植物中的精油释放出来，再用过滤法萃取即可。

例如：一些浸泡油，如金盏花、胡萝卜、金丝桃

## 探索精油的内容物质

精油从香药草植物萃取而来，所以含有各种不同的天然化学物质。例如，甲酮、乙醛、苯酚、酯等，有些精油含有三百多种成分，例如玫瑰；有些精油可能只有数种。成分愈复杂的精油愈不容易被合成化学模拟出来。

## 以下介绍几种精油中常见的化学成分

1、酸：一种有机物，大部分为水溶性，是很好的抗炎物质，也具镇静效果，而且精油中含有酸。如弱酸，可以拿来治疗皮肤问题；如水杨酸有除皱美肤的效果。

含有酸的精油例如玫瑰、伊兰伊兰、天竺葵、胡萝卜种籽油、香蜂草

2、醇类：最常见的是单萜烯醇，抗菌效果不错，也能增强免疫力。这种醇类细分可分成沉香醇，如，薰衣草、橙花、伊兰伊兰。彪牛儿（这个彪右边还有一个牺的边旁，偶打不出这个字）酸在回青橙、橙花、玫瑰、马丁香、天竺葵可取得。龙脑在薰衣草、松树中也有。薰衣草中的薰衣草醇以及天竺葵、香茅以及玫瑰中的香茅酸。险些，醇类还分倍半萜烯醇以及双萜烯醇，这两种醇都不易见，只存特定的几种精油中，前者是很好的增强免疫力、提振精神的成分；后者含有不错的动情激素。倍半萜烯醇在玫瑰、雪松、马丁香中可见。双萜烯醇能快乐鼠尾草中找到。

3、醛类：安抚中枢神经、抗炎疗效不错。醛类分为：柠檬醛、香茅醛、水茴香醛、洋茴香醛以及肉桂醛。

例如柠檬、天竺葵等精油中都含有柠檬醛；含有香茅醛有尤加利、柠檬、香蜂草

4、酯类：精油中的香气味均由此而来，是一种香气分子。可以抗炎、抗痉挛以及抚平神经系统。由于此种分子的温和特质，所以较不刺激也不会伤害皮肤，是很安全的一种化学成分。薰衣草酯在花香类精油中几乎都有，像茉莉、橙花。彪牛儿酯是薰衣草、尤加利。柑橘类中的橘子、甜橙以及橙花中的邻氨基苯甲酸酯。还有乙香沉酸酯含在快乐鼠尾草、薰衣草以及佛手柑中。

5、酮：羰基与两个碳基结合的化合物总称，植物中的酮多是脂肪族酮以及含有芳香基的芳香族酮，存在于油脂氧化生成物中，大部分具有特异气味以及毒性。但黄体酮以及睾酮对生殖系统有不错的作用也能平衡荷尔蒙，甚至对皮肤以及神经系统都有不错的效果，例如菊科属精油。低量的酮对人体甚有帮助，例如杀菌功能。有些酮的作用强烈且有毒性，所以含酮的植物通常都不做精油萃取，以免造成危险。例如，鼠尾草中的侧柏酮，会导致流产，穗花薰衣草、欧薄荷、牛膝草中的酮成分，也可能导致早产，因此许多精油孕妇应该避免的理由，除了有调经作用之外，也是避免接触到含高量酮成分的精油，造成危险。

## 世界各地的芳香植物产地

真正好的精油，因为关系到植物的品种、生长国家的气候、湿度和温度，工人采收时间、采收方式等各项条件配合才能产出优质精油。这里提供世界各地芳疗植物的最佳产地。

加拿大：芥末

美国：葡萄柚、甜橙、柠檬、莱姆、薄荷、欧薄荷、芫荽

墨西哥：莱姆、香草、茴香

瓜地马拉：柠檬香茅、豆蔻

海地：柠檬、莱姆

巴西：葡萄柚、甜橙、柠檬、莱姆、香茅、柠檬香茅

英国：欧薄荷、薰衣草、快乐鼠尾草

法国：玫瑰、茉莉、天竺葵、薰衣草、马郁兰、迷迭香、百里香

西班牙：百里香、尤加利

摩洛哥：天竺葵、玫瑰、茉莉、迷迭香、雪松

阿根廷：香茅、柠檬

阿尔及利亚：天竺葵

埃及：茉莉、天竺葵、洋甘菊

德国：莳萝、洋甘菊

意大利：迷迭香、柠檬、佛手柑

保加利亚：玫瑰、快乐鼠尾草

土耳其：玫瑰、雪松、香茅、柠檬香茅、檀香

印度：檀香

也门：乳香

索马里：没药、乳香

马达加斯加：伊兰伊兰、丁香、香草

南非：尤加利、茉莉

斯里兰卡：肉桂、欧薄荷、豆蔻、香茅

印尼：丁香、豆蔻、香茅、檀香、安息香、广藿香

澳洲：尤加利、茶树

菲律宾：伊兰伊兰

俄罗斯：芫荽、鼠尾草、薰衣草、玫瑰

中国大陆：广藿香、香茅、肉桂、茉莉

## 基础油的介绍

基础油(base oil 或是 carrier oil)，也有人称之为媒介油或是基础油。大多数的精油无法直接抹在皮肤上（除薰衣草和茶树外），它们必须在基础油中稀释后，才可以广泛地用在我们人体的肌肤上。

基础油是取自植物的花朵。坚果或种子的油，很多基础油本身就具有医疗的效果。从生长在世界各地的植物种子里，我们可以制造出各种的植物油。有好几百种植物，它们的种子可以生产出油，其中只有少数的几种油是用在商业的用途上。一些植物油，例如，我们熟知的大豆油，花生油、橄榄油主要是为了食用，是营养和精力的良好来源，身体有了它就能产生热量，它是蛋白质的绝佳来源；为工业及家庭的用途，提供了润滑油及烹饪的材料。

芳香疗法使用的基础油是以冷压萃取得来（在摄氏 60 度以下处理），而食用的植物油，如大豆油是以 200 度以上的高温萃取而来，是平时在超级市场的货架上所看到的食用油。冷压萃取的植物油可以将植物中的矿物质、维生素、脂肪酸，保存良好不流失，具有优越的滋润滋养特质。

可拿来当作基础油的植物油，必须是不会挥发且未经过化学提炼的植物油，例如：甜杏仁油、杏桃仁油、酪梨油、荷荷芭油、小麦胚芽油等，这类油脂，含有维生素 D、E 与碘、钙、镁、脂肪酸等，可籍其稀释精油，并协助精油迅速被皮肤吸收。而一般的食用油通常经过高温提炼，已经失去天然养分，较不适合当作芳香疗法用的基础油。

这类油脂平时可保存在冰箱里，加入精油后，可保存六个月左右，因此每次调和的分量最好一次用完。或勿存放过久。

## 哪些油不适合当基础油

不适合当基础油的通常是石油提炼的矿物油，如婴儿油或分子较大的绵羊油等。因为矿物油不但不含养分，还因为渗透力差容易阻塞毛孔，造成粉刺与脓疮；混合精油做按摩时，更会阻挠肌肤对精油的吸收，无法发挥疗效。

## 一、常见的基础油

### 甜杏仁油 Sweet Almond Oil

成分：维生素 A、B1、B2、B6、E、蛋白质、脂肪酸

特质：淡黄色，味道很轻柔，有润滑性但非常清爽，是中性不油腻的基础油

概说：属于中性的基础油。由杏树果实压榨而得，生产于环地中海区的希腊、意大利、

法国、葡萄牙、西班牙以及北非等地，最新的研究报告指出，对面疱皮肤有调理作用，对富贵手的敏感性皮肤也有保护功效。它与任何植物油皆可互相调和，因此也是最为广泛使用的基础油；食用可治咳嗽。购买时注意不要与苦杏仁油混淆，因为苦杏仁油有毒，不可使用。

适用：具有良好的亲肤性，连最娇嫩的婴儿也可以使用。而含有高营养素的特质，是很好的滋润和混合油。适合婴儿、干性、皱纹、粉刺以及敏感性肌肤使用。

它的滋润、软化肤质功能良好，适合做全身按摩用，也能作为治疗痒、红肿、干燥和发炎的配方使用。

食用杏仁油可以平衡内分泌系统的用脑下垂体，胸腺和肾上腺，促进细胞更新。

### **杏桃仁油 Apricot Kernel Oil**

成分：维生素 A、B1、B2、B6、C，以及矿物质及 GLA

特质：淡黄色、较甜杏仁油浓稠，粘腻一些，具有营养、缓和、治疗的特性

概说：取自杏桃核仁，多产于中亚、土耳其一带。经常和甜杏仁油混合使用。

适用：肤色蜡黄或是脸部有脱皮现象的人非常适合；对重病以及身体虚弱的皮肤也很有助益；帮助舒缓紧绷的身体、早熟的皮肤、敏感、发炎干燥，可添加 10—50%。

### **小麦胚芽油 Wheatgerm Oil**

成分：蛋白质、泛酸、烟硷酸、维生素 A、D、E、B1、B2、B6，以及矿物质如钙、磷、铁、锌、镁等。还有不饱和脂肪酸如亚麻油酸、亚麻脂酸、油酸和卵磷脂。

特质：黄棕色，取自小麦种子发芽的部位，多产于美国、澳洲等大陆地区。

概说：含高量天然维生素 E，是一种抗氧化剂，它抗氧化的特质可延长复方精油的保存期限，只需 10% 的量添加在配方中。小麦胚芽油能清除自由基，促进人体代谢，预防老化，内服可预防高血压、动脉硬化，心脏病及癌症等多种疾病。

适用：消化、呼吸以及血液循环系统的配方皆适用。它含有脂肪酸可促进皮肤再生，对干性皮肤、黑斑、疤痕、湿疹、牛皮癣、妊娠纹有滋效果。

### **荷荷芭油 Jojoba Oil**

成分：矿物质、维生素、蛋白质、似胶原蛋白、植物腊、Mytidyic Acid

特质：呈黄色、萃取自荷荷芭豆。非常滋润、无任何味道、且油质较轻滑似脂腺分泌的油脂。荷荷芭是一种沙漠植物，如南加州、亚利桑纳州、以色列、澳洲等地区均有生产。具有高度稳定性，能耐强光，高温而保持结构不变，是可以久藏的油。

概说：它有良好的渗透性，只要有空隙，都可以渗透；也具有耐高温的特质，并且分子排列和人的油脂非常类似，是稳定性极高、延展性特佳的基础油，适合油性敏感皮肤、风湿、关节炎、痛风的人使用，同时是良好的护发素。

荷荷芭油也含丰富维生素 D 及蛋白质，是很好的滋润及保湿油，可以维护皮肤分，预防皱纹以及软化皮肤，适合成熟及老化皮肤，常用于脸部、身体按摩及头发的保养。

适用：适合油性皮肤及发炎的皮肤、湿疹、干癣、面疱。可以改善粗糙的发质，是头发用油的最佳选择，在防止头发晒伤及柔软头发外，可帮助头发乌黑及预防分叉。

### **葡萄籽油 Grapeseed Oil**

成分：维生素 B1、B3、B5、C、F、叶绿素、微量矿物元素、必需脂肪酸、果糖、葡萄糖、矿物质、钾、磷、钙和镁以及葡萄多酚。

特质：淡黄色或淡绿色，无味、细致、清爽不油腻，最大产地在中国

概说：葡萄籽最为称道的是含有两种重要的元素，亚麻油酸(linoleic acid)以及原花色

素(Oligo Proanthocyanidin, 简称 OPC)。亚麻油酸是人体必需而又为人体所不能合成的脂肪酸,可以抵抗自由基、抗衰老、帮助吸收维生素 C 和 E、强化循环系统的弹性、降低紫外线的伤害,保护肌肤中的胶原蛋白、改善静脉曲张与水肿以及预防黑色素沉淀。

OPC 具有保护血管弹性、阻止胆固醇囤积在血管壁上及减少血小板凝固。对于皮肤,原花青素可以保护肌肤免于紫外线的荼毒、预防胶原纤维及弹性纤维的破坏,使肌肤保持应有的弹性及张力,避免皮肤下垂及皱纹产生。葡萄籽中还含许多强力的抗氧化物质,如彪牛儿酸、肉桂酸与香草酸等各种天然有机酸,这些都是抗氧化的元素。

适用:渗透力强,可作面部按摩及治疗时用,尤其是细嫩及敏感皮肤,油性、暗疮、粉刺皮肤。含丰富维生素 F、矿物质、蛋白质,能增强肌肤的保湿效果,同时可润泽、柔软肌肤,质地清爽不油腻,易为皮肤所吸收。

### **澳洲坚果油 Macadamia Oil**

成分:矿物质、蛋白质、多重不饱和脂肪酸、棕榈烯酸

特质:深黄色、主产于澳洲、味重如坚果味、质地颇厚、滋润性佳

概说:它含有皮肤形成油脂保护层所必需的营养素,最重要的是油性温和不刺激皮肤,延展性良好,有油腻感,同时渗透性良好,对各种精油溶解度高,因此使用上很方便,只需添加 10%在植物油的配方即可。

适用:可以做保湿霜,可以使肌肤柔软而有活力,保护细胞膜及滋润、保湿。身体护肤乳液也可以加澳洲坚果油,增加它的润滑度以及滋养度。

### **酪梨油 Avocado Oil**

成分:矿物质、蛋白质、维生素 A、B、B2、D、C、E 以及卵磷脂

特质:甜甜的水果香,带有些油脂感以及果实的味道。味较重、颜色偏绿,并不适合单独使用,10%的量便足够。主要产于美洲赤道地区。

概说:它营养度极高,从干燥的果实压榨的酪梨油,营养素丰富、质地较重,属渗透较深层的基础油。

中南美洲的印加文明时期,当地人即发现它丰富的营养素,是他们主要的食物之一。

适用:适合干性皮肤,敏感性、缺水、湿疹肌肤使用。在脸部的使用上它可以做清洁乳,深层清洁效果良好,对新陈代谢、淡化黑斑、消除皱纹均有很好的效果。

### **橄榄油 Olive Oil**

成分:单不饱和酸、多不饱和酸、饱和脂肪酸、蛋白质,维生素 E。

特质:呈淡黄色,温和不刺激,但有一些苦味。沿地中海沿岸栽植的品种,品质最佳。

概说:橄榄食用油含有大量不饱和脂肪酸,对心血管循环效果极佳。不过芳香疗法用的橄榄油则必须经过冷压萃取过,与食用油不一样。由于刺激性极低,对阳光晒伤有缓和功能,可用于小孩,不过因为有点味道,在芳香疗法上,目前仅使用于减肥、老化、晒伤及各种风湿、关节扭伤的较多。

适用:可制成护发油、防晒油,可使皮肤变得柔软有弹性。

## **二、特殊用处的治疗用油**

### **玫瑰籽油 Rose hip seed Oil**

成分:亚麻油酸、脂肪酸、柠檬酸以及维生素 A、C

特质:深黄或淡褐色、淡淡的苦味、萃取自智利野蔷薇果实的品质最佳

概说:南美洲 3000 米以上的高山,原住民栽种的无污染蔷薇,当地人称 Rosa mosqueta。它最重要的成分是含有  $\gamma$ -亚麻酸油。这种必需脂肪酸对生殖系统非常有帮助。在食用上,

它抗老化的功能也渐渐被发掘，所以对多发性硬化症、关节炎、高血压与胆固醇过高都有效。

使用：一般肌肤、老化肌肤使用，有柔软肌肤、美白、防皱以及对妊娠纹皮肤有不错的疗效。具组织再生的功能，能有效改善疤痕、暗疮、青春痘。对保持皮肤水分功效卓著，屯可以预防日晒后色素沉淀，晒伤甚至对牛皮癣、湿疹都有效；添加 10%就够了，若非常干燥或老化肌肤可用 100%。

### 月见草油 Evening Primrose Oil

成分： $\gamma$ -亚麻油酸、镁、锌、维生素 C、E、B6 以及烟硷酸

特质：深黄色，有点药草味，压榨月见草种子而得

概说：原名晚樱草，傍晚开花天亮凋谢，北美洲东部干燥地区常见的植物。是印第安人的传统药草之一，两百多年前才传到欧洲。它是一种可以调合基础油精油的油脂，具有多项治疗功能；虽然它最常见被拿来制作胶囊内服，用在治疗心血管疾病及 PMT、更年期，在芳香疗法的用法中，它调和乳液、乳霜、改善湿疹、拔皮癣。

使用：可改善湿疹、异位性皮肤炎，帮助伤口愈合、指甲发育、解决头皮问题，只需添加 10%的剂量于植物油中。

### 圣约翰草油 St. John Oil

成分：金丝桃素、黄酮、丹宁酸、氧二苯甲酮、单烯

特质：红色，将花苞放在油脂中浸泡过滤而得，有淡淡的草味。

概说：圣约翰草，又称金丝桃，它是园艺学、植物学医学长期研究的主题。在南美汶的原住民种植物发展出许多神秘的民族神话，使用上也研究出不同的地域、品种、栽培环境及食用部位，而有不同的效用。

在食用上，像南太平洋的原住民，将它拿来当镇静剂使用，已超过三千年。所以它很早就被用来治疗感冒、梅毒、结核、痢疾等疾病；在西方，公元前二千年前希腊人也得以它来治疗轻度忧郁症；在德国以圣约翰草提炼出金丝桃成分，作为抗忧郁剂，已有很好的成就。美、德等科学家发现其除能有效对抗忧郁之外，还可以对抗爱滋病毒的其中一种。

使用：它对皮肤创伤、烧烫伤、割伤、晒伤、蚊虫咬伤以及瘀伤都有很好的效果，具有止痛、抗发炎的功效，对肌肉疼痛、关节炎、痛风、风湿都不错；油性头皮、头皮屑、青春痘、湿疹、静脉曲张，只要 10—50%的剂量。

### 金盏花浸泡油 Calendula

成分：类黄酮、皂质、三萜烯醇

特质：黄绿色，味苦，带一些木质味以及麝香味

概说：金盏花的精油很难取得，以 CO2 萃取的金盏花精油，相当昂贵，一般常见是以整个花朵油光在油脂中，做成金盏花浸泡油。它对皮肤有很好的滋润，抗炎、细胞再生作用，因此经常在作品护理或处理晒伤、青春痘、湿疹等，以金盏花调成的乳霜会有美丽的金黄色。

使用：青春痘、皮肤冻伤、尿布疹、皮肤病、皮肤疤痕、静脉曲张以及擦伤都有效；所以加入乳霜、润肤水、可添加 15—25%或纯剂使用。

## 如何选择基础油

### 1、以肤质选择

油性：甜杏仁油、杏桃仁油、荷荷芭油

**干性：**酪梨油、小麦胚芽油

**敏感性：**甜杏仁油

**老化：**小麦胚芽油

**皱纹：**酪梨油

**青春痘：**荷荷芭油

## 2、以使用范围选择

**全身：**甜杏仁油、杏桃仁油

**脸部：**甜杏仁油、杏桃仁油、荷荷芭油

**局部：**小麦胚芽油、酪梨油

\* 小麦胚芽油、酪梨油、荷荷芭油在调配时只须占调配油的 20%；小麦胚芽油、荷荷芭油最能保存精油的使用期限。

## 精油和阴阳学的关系

所谓身心灵的平衡，就是指身体的、心理的、精神的三方面达到和谐的状态。这也是芳香疗法的观念与价值所在。芳香疗法与药草医学、顺势疗法的原理相同，属于自然疗法的一部分，所以基本架构建立在生命、阴阳以及自然三方面。

在中国有“气”的学说，西方世界也有“生命能量”之说，以及印度瑜伽里的“帕那”，其实可以统称为“生命力”。换句话说，万物生长存在都有它的特质与原因，也有它存在的价值。萃取于植物的精油，就是依照这种原理为人类所运用，精油的属性是什么，与人体交互作用之后，就会产生效果，甚至相同的精油使用在不同属性的人体之中，会产生不同作用。例如，有些人会对某些气味感到快乐，有些人却可能没有明显的反应。生命是有机体，会随着不同的个体而产生不同的特质，人如何运用身体，如何照顾它，就会表现不同的特征，它是一个一直在变化与维持平衡稳定的有机体。人类生命力的展现，就是身体在健康的状态下，所有正面重量能量的发生。身体健康表示体内和谐，就是维持在互相作用时的平衡状态，例如，造成现代人最大死因的癌症，是人体无法平衡，使人产生不适感，无法正常生活。目前，癌症是一种无法治愈却有可能和它维持平衡状态，让生命延续下去的疾病。

阴阳学说是中国古老的智慧，它的原则在于万事万物都有阴阳之分，存在于宇宙的任何地方、每一个角落。阴阳的宇宙说是：太极生两仪、两仪生四象、四象生八卦，两仪就是指阴阳。例如，种子这种极小的生命，也有它的阴阳，也需要阴阳，它生长所顶土是阳、海洋污染是阴，发芽后向下扎根是阴、向上生长是阳，开花结果花是阴、果是阳，果实成熟是阴、掉落至土是阳，宇宙生命不息、循环演变，有句诗说：“化作春泥更护花”，最能说明这个道理。

阳的涵义是指雄性、热、光、干、刺激、主宰；阴就是雌性、冷、暗、湿、镇定、辅助。以人体来看，男人是阳，女人是阴；器官中，肝、心、肾、胃是阴；膀胱、肠、胆是阳，所谓阴阳协调，百病不生。对植物而言，也因生长天凝地闭的不同而分阴阳，植物精油更因萃取部位的不同分阴阳，例如，黑胡椒、檀香、乳香因气味的关系，归为阳性；玫瑰、洋甘菊、伊兰伊兰等花瓣精油，则属于阳性精油。

了解精油以及人体器官的阴阳属性，在运用精油时，可以有效调和不同的精油。例如，受风寒发冷，可以用阳性精油如黑胡椒或姜搭配治疗，民间常以“红糖姜汤”驱风寒。

**属于阳性植物精油的有：**佛手柑、葡萄柚、柠檬、橘子、红柑、柠檬马鞭草、黑胡椒、檀香、乳香、茉莉、肉桂、没药、茶树、尤加利

**属于阴性植物精油的有：**天竺葵、玫瑰、洋甘菊、伊兰伊兰、橙花

### 成功调配精油

加了茂盛油的精油称之为混合油或复方按摩油，认识了基础油的种类后，可以依个人的需要，配合体质与生理的变化，别忘了，这气味最好是自己喜欢的，随时调整基础油、纯精油的种类与比例，调配出适当的按摩油。再利用按摩的手法(淋巴引流、瑞典式按摩等)，将植物精油渗透至身体内部，达到保健或治疗的目的。

### 自己动手调配复方精油

不论是调配按摩用的混合油或是自己调配香水，首先你要找出自己喜欢的香味。打开两瓶精油，拿近鼻子约两寸的地方，轻轻转圆圈，让不同的香味混合在一起，计划调节看混合的味道喜不喜欢。如果其中有一瓶的味道太强了，把它拿远一点，再次混合和增加另一种油稀释你不喜欢的那瓶，试试看别组精油有什么变化。

一般来说，花香类、柑橘类、异国情调类的精油很容易混合；草本类、木质类和柑橘类的精油也容易混合；辛香类则容易和树脂类以及要质类精油混合。

不过，原则并非一成不变，当你越来越得心应手的时候，说不定会有意想不到的效果。有些精油的味道比较强烈，像尤加利、薄荷、柠檬，而檀香则比较弱，要花点时间才闻得到。这是由于我们前面提过的挥发性快慢的关系，在调配精油时，考虑不同精油的挥发速度有助于你了解这个混合油的香味能持续多久。

调和精油时准备一根 5ml 的茶匙，若为脸部按摩，大约用一、两茶匙 基底油即可，而身体按摩则约需六茶匙，再依所需的比例调和精油。

### 精油的挥发速度

虽然称做精油，摸起来也是油油的，它却是高挥发性的物质，只要滴在纸上 20 分钟，就会完全挥发，例如薰衣草精油；当然也有挥发较慢的精油。所谓挥发性，指的是物质接触空气后消失的速度，也可以作为人体吸收快慢的判断，我们可以试着用音乐中的快板、中板、慢板来区分挥发的速度，虽然不是很精确，但却是一个参考值。

一般判断的方式是，将精油滴入基础油中放在室温下，香气持续 24 个小时称快板精油、72 小时称中板精油、1 个星期以上称慢板精油。

一般而言，快板精油香气较刺激、令人感到振奋，像欧薄荷；中板精油令人感到平衡和谐，薰衣草就是一种；慢板精油像檀香，给人一种沉稳的感觉，适合冥想沉思时使用，印度的修行者即偏爱使用檀香。

如同我们常听到香水分前味、中味和后味，其实香味组合也是依循这些挥发速度快慢来搭配，散发出的香味也依序为挥发速度较快的、接着是挥发速度中等的、再来是挥发速度最慢的。

**慢板精油：**雪松、乳香、茉莉、马兰郁兰、没药、橙花油、广霍香、檀香、伊兰伊兰。

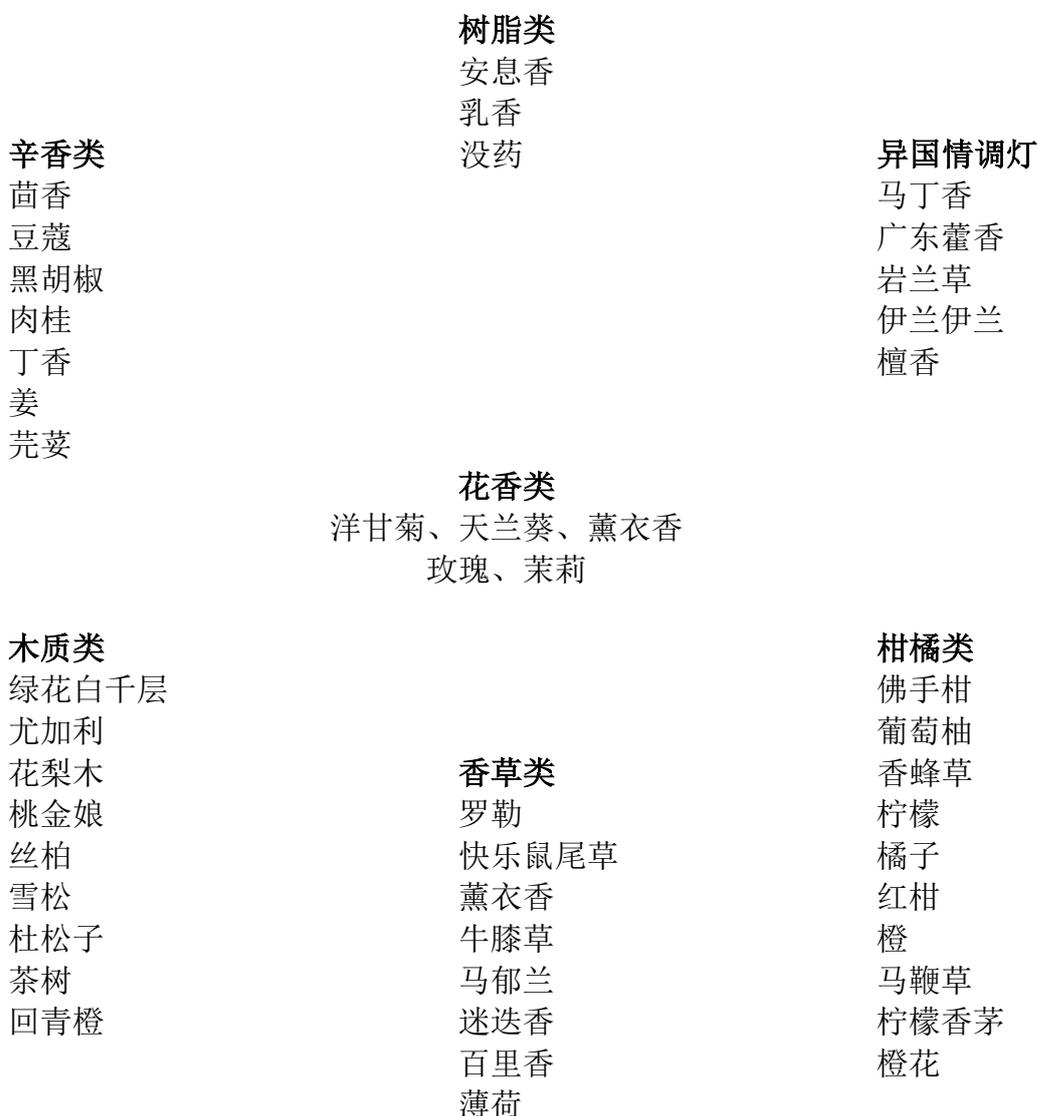
**中板精油：**洋甘菊、天兰葵、杜松子、薰衣草、松、玫瑰、百里香

**快板精油：**黑胡椒、罗勒、佛手柑、尤加利、茴香、葡萄柚、柠檬、香茅、欧薄荷、迷迭香、茶树

气味相近、植物科属相似或是挥发速度差不多的，都可以互相搭配，形成所谓的复方精油。使用复方精油的好处在于，功能类似的精油互相调配，可增强功效；功能差异大的精油调和，可扩大疗效，好比中药，也很少用单方。一次使用两三种不同的精油，对于一些气味较不好闻却具有疗效的精油，也可藉由其他芳香精油的香气来调和不好闻的味道，让人在使用的时候更为舒适。

### 调制复方精油参考图：

左右相邻或与同类相调和，香气较佳；而花香类可与各类调和



## 调配原则

了解精油的挥发速度这后，对调配复方精油有很大的帮助。例如，精油的滴数比例，哪一种精油比较相配等，若以功能区分，近似精油有相乘效果，至于计量除了依经验值外，可以参考快板：中板：慢板的比率是 2：2：1。

调配精油时，则需要注意每一种精油之间的功能是否互相抵触，如果抵触的话，非但达不到调和精油功效加乘的效果，反而会出现反效果。相邻或同一类的精油彼此调和会有较佳的效果及香气。

**注意：考量基础油氧化程度，精油挥发性、存放环境等问题，调和基础油与精油时，建议最好调制当次使用的分量或维持六个月即可**

## 使用的禁忌

虽然芳香疗法在大部分的国家只是辅助疗法，还是有些国家将芳香疗法纳入医疗的范畴，配合药物治疗，让身体复元得较书。(例如：英国、法国和澳洲)。了解精油使用的禁忌，才不会千万遗憾；尤其很多精油中都含有具有毒性的酮，酮向来是孕妇以及婴儿的禁忌，不宜长期、高剂量使用。

使用新的精油前，最好先做皮肤测试，以免过敏。简易的皮肤测试方法：在 10ml 的基础油中加入一滴精油 (1%) 稀释，抹在耳后、手肘弯曲处或手腕内侧，并在皮肤上停留 24 小时勿洗，如果没有红肿、刺激反应就表示可接受此种精油。一次最多可以试验 6 种精油，但是必须记录好什么精油涂在什么部位，这样才能确定哪一种安全的。

因为精油的分子极微小，很容易经皮肤渗透入体内，所以用精油按摩可以得到很好的效果。孕妇初期可先用植物油，第四个月再加入精油。婴儿使用精油按摩要在出生 3 个月后才能开始。

精油通常不能直接涂抹于皮肤上(目前只有薰衣草和茶树主为可以安全直接使用)，要经过基础油稀释过才能用于皮肤上。除了不能直接接触皮肤，也不能碰到眼睛上，若发生上述状况，就立刻用大量清水冲洗眼睛并就医。精油也不适合以口服(需专业指导)，或者是接触身体一些敏感部位，如直肠、阴道，只有某些精油例外。而且同一种精油最好不要天天使用，数种不同精油交替使用，最好两周换一次。

### 0—6 个月婴儿

这个阶段的婴儿能使用的精油种类有限，可以在 10ml 的甜杏仁油或荷荷芭油中加入一滴的薰衣草或滴的罗马洋甘菊或橘子精油，按摩小婴儿肚子；或使用室内薰香亦可。

### 6—12 个月

只可使用洋甘菊、罗马洋甘菊、薰衣草、桔、橙花、玫瑰

### 1—6 岁

可使用洋甘菊、罗马洋甘菊、芫荽、薰衣草、橘子、橙花、花梨木和茶树

## 7-12岁

除了罗勒外，书中反动派指示的精油都可以用，使用的剂量为大人的 1/2 即可。

## 12岁以上

剂量可与成人同。

### 哪些状况下不宜使用精油？

怀孕妇女：怀孕初期的妇女不宜使用荷尔蒙类或能经类的精油，原因在于使用这类精油会导致能经，就是月经来潮，至于会不会流产，目前还没有证据显示。用基础油稀释过的比口服安全得多。

另外就是，气喘病患者最好避免使用蒸汽吸入法，以免发病。

除此之外，并非所有的精油都是安全的，仍有部分精油呈现毒性、具有毒素以及让人上瘾，甚至会造成皮肤损伤、抽搐或是流产，直接内服或纯剂按摩使用相当危险、不安全。

**注意：**柑橘类精油(佛手柑和柠檬)通常有敏光性，最好不要在白天使用，尤其佛手柑会持续好几天，所以不要直接加入水中泡澡。如果本身就有一些黑色素沉淀的问题，像是黑色素瘤、老人斑、黑斑、皮肤癌等，应低剂量使用。

### 选购与保存

想知道所有精油的不同味道，可以到精油专柜去试离看看，但不一定需要马上买。你可以知道哪些精油的味道是你喜欢的、哪些精油是你不喜欢的。基本上，初上呈上路的新手，可以考虑买薰衣草、茶树、尤加利，接下来再考试想针对哪一方面的需求来选购。试试不同的精油从同类到不同类精油的选购，例如柑橘、香草、木质味。

在英语系国家，精油瓶身会标示项文名、拉丁文、纯度、保存期限、批号、使用说明、注意事项等符合 GNP 的条件。纯的单方精油还会标示“100%Pure Essential Oil”，并用深色的玻璃瓶盛装(以深蓝、绿色与咖啡色为主)。若产品标示为“Aromatherapy Oil”，大部分为掺和油或合成油，如果是“Environmental Oil”或“Fragrant Oil”时则为香精，其中精油的含量可能只有 2%或 3%，其余通常为合成香精，在味道上很香，但没有治疗效果，不属于芳香疗法。

### 夜市卖的 50 元一瓶精油可不可以买？

目前市面上卖的精油一瓶从 50 到上万元不等，到底判断的标准在哪里？

**1、植物名称：**每一咱植物精油都有它的主产国，像保加利亚玫瑰精油、印度迈索尔的东印度檀香精油、澳洲的茶树精油和尤加利精油、法国南部的薰衣草精油等不同的品种，其疗效当然不一样。相同的植物在不同的地区，名称也不一样；例如，柠檬草，其实它就是台湾俗称的香茅草，唯有确认拉丁学名，才能保证所买到的精油是否是源自同一品种。

**2、价格：**品质纯正的精油在蒸馏过程中，不能添加任何的化学药剂，因此价格通常都不

会太便宜。在台湾，有进口品牌保证的精油，一瓶 10ml 的精油最起码也要 150—200 元人同币。萃取不易的花瓣类如玫瑰、洋甘菊、茉莉，价格要更贵；加因此低价的精油，代表它可能掺杂人工合成的化学香料或非属于治疗级。

**3、认证书：**国内标榜进口的精油专柜，大多数都有合格的许可证，如果你还不放心，可以请业者出示出口国的品质保证书。

**4、标签：**瓶身的标签上光有俗名是不够的，更讲究的还会附上该植物精油完整的拉丁学名。

**5、包装：**深色瓶，提供完整的资讯如保存期限、用法、功能、批号

**6、熏香：**由于精油挥发快，所以纯精油滴在水中会立刻散开，溶在水中；而劣质精油会成圆状悬浮在水面上。

**7、味道：**有丰富经验的芳疗师可判别品质，一般人的嗅觉由于长期习惯化学合成的香味，因此不见得能立即分辨，但可以学习。

纯精油怕光、怕这温易氧化，除用深色瓶子盛装外，最好放在恒温约 30 度以下的阴暗处；若要放在冰箱里，精油会变得有点混浊，因温差大，最好不要放冰箱，但植物油适合放冰箱。吞入精油可能会致命，所以一定要放在儿童接触不到的地方。

100%的精油通常可以保存个几年没有问题，像是檀香、乳香，就跟酒类一样越久越醇，但是要注意氧化的问题，如果党开盖子接触空气的话，精油就容易变质。不过也有不能久放的精油，像是柑橘类除了佛手柑外，保存期限都只有两年。

混合基础油后的精油保存期限较短，约两个月，所以购买这类精油的时候要特别留意保存期限，如果要延长保存期限，可以在混合油中再添加 10%小麦胚芽油，可延长到 6 个月。

## 精油使用方法

精油进入身体的途径，透过皮肤及嗅觉进入身体，可分三种方法：

### 一、嗅觉吸收法

精油是挥发性高的物质，于室温中即可渐渐散布满室，若以加温的方式，会更快地充满空气中，在呼吸间即将植物分子吸入体内，这种方式在头痛、失眠、情绪不稳定及呼吸道感染最有效。

1、熏香式——是维护嗅觉顺畅、呼吸自然空气，不受污染物质伤害的最好方式；也可改善环境卫生，净化空气，避免感染病菌；香气可安抚情绪改善精神状况如失眠、提升情绪等。

### 使用方法：

A、熏香的用具以陶瓷做成的熏香台以及无烟蜡烛为中国热的能源，也有插电式的熏香灯，以及不用加水的熏香器，效果类似。

- B、将开水或洁净的水倒入熏香台上方的水盆中，约置入八分满。
- C、选择 1—3 种精油先后滴入盆中，一盆水的总滴数约 6—8 滴。
- D、一个熏香台的到时候熏香空间约为 26.4 平方米左右，房间不可完全密闭，能透气，内外空气需能对流。
- E、把精油直接加在干燥花中，或把精油混合基础油中加进干燥花中，亦可让香味持续数天。

2、热水蒸汽式——透过水蒸汽可以使精油送进肺部循环，进入血液。这种方式对呼吸道感染最有效，但气喘病患者不宜。

**使用方法：**将接近沸腾的热水注入玻璃，陶瓷或不锈钢的窗口中，滴入 4—6 滴精油，以大毛巾或衣服盖住后颈，俯身于窗口上方，以口、鼻交替呼吸直到舒适为止，这是治疗感冒及呼吸道感染最速效的方法，也是提神，情绪变换最好的方法

3、手帕式——将 3—4 滴精油滴在面纸或手帕上，开会、驾车、搭乘飞机、车、船或上课时皆可使用。

4、手掌磨擦式——滴二滴精油用双手磨擦生热，可以立即改善疲倦

5、喷雾式——于 100ml 的喷式窗口中注满纯水之后，加 5—30 滴精油摇晃均匀即可使用。直接喷于人时，由上方 45 度往下喷，先后依序为：

- A、要求先坐下，放松心情，闭上眼睛
- B、喷其头顶上空，让雾气缓缓降至头部
- C、待其闻到气味时，才再喷其他的目标，如头发、脸。

## 二、按摩吸收法

精油要经过基础油稀释调的后才能使用，经过按摩很快就能被 皮肤吸收渗入体内。按摩最好的时机就是在刚洗完澡时，趁着身体微湿时效果最好。按摩时，力度可视需要而有不同，较快较重的按摩如搓揉、拍击，可提振精神，而轻柔的抚触、按压，则可舒压安抚或帮助睡眠。

这种方法可运用在脸部护理、全身按摩、减肥健胸、经痛、腹痛、便秘、淋巴引流等。这是一门古老的保养艺术，掌握的原则有三：

- 1、身体按摩：10ml 基础油 5 滴精油
- 2、脸部按摩：10ml 基础油 2—3 滴精油
- 3、止痛按摩：10ml 基础油 50 滴精油，只做局部按摩 3 天

## 三、按敷法

这种方法可适用在表皮问题，如刀伤、擦伤等，像薰衣草可直接用于烫伤的皮肤上。将患处先处理干净，擦干后，直接涂在患处，小疤痕则可使用棉花棒(避免使用塑胶制的棉花棒)，未经稀释的精油不宜直接涂于较大面积的皮肤上。

每一种表皮上的问题，都有两种以上的精油可以选择，可依个人体质来选择，若症状在 3 天后无明显的改善，就必须选择另外一种精油了。

使用进，需注意避免精油跑进眼睛。

- 1、冷敷：一般用于发烧、流鼻血或运动伤害。头痛、发烧或流鼻血时，将精油 2—4 滴滴在湿毛巾上，置于额头上，加冰块或冰袋。在镇定、安抚皮肤时，用毛巾吸附表层的精油与水，约 15 分钟即可。
- 2、热敷：深层洁肤、软化角质、经痛、神经痛、风湿关节炎、宿醉等有效。经痛进敷于腹部，宿醉时敷于前胸肝脏与后背肾脏部位，肌肉酸痛、关节炎、风湿痛、痛风，除热敷外可配合手足、全身的按摩及精油浴或足浴。
- 3、涂抹：各种外伤、蚊虫咬伤、止痒、头痛、止咳化痰、关节炎、风湿痛、香港脚、湿疹、轮癣、脓肿等，直接使用调好的稀释精油(50ml 乳胶+10—15 滴精油)于患部上涂抹或直接将未稀释的精油抹于患部上(薰衣草、茶树)

#### 四、沐浴法

精油可用于泡澡或泡脚，但未经稀释的精油，有时会损害某些材料的浴盆。浸泡前先将精油搅匀，水温不能过热，否则精油会很快蒸发，全身放松浸泡约 20 分钟。

- 1、盆浴——体质调理、妇科感染问题、泌尿系统感染、香港脚、消除疲劳、风湿关节痛、发烧、血压问题、提高新陈代谢、减肥等。使用精油沐浴以低于 37—39 度为原则，因为过高的水温会使精油挥发太快且易使人疲劳，每次浸泡时间为 15 分钟。浸泡时需避免溅到眼睛，使用精油沐浴以适中的水温为主，放水动作完成之后，才把根据个人当天所需要的精油选好(1—3 种)，总滴数 6—8 滴，单方精油也可以且基础油稀释过再滴入水中。精油会漂浮于水面，有的精油会扩散，有的凝聚成圆形，此时需用手掌以水平姿势打散，使精油均匀地分散须水面水，可以用反射原理按摩法，在自己相关的部位，轻柔地按摩，精油的渗透力极强，3 分钟即抵达真皮层，5 分钟抵达皮下组织，随着我们的血液运行全身。
- 2、足浴——对于工作疲累导致的足部浮肿、感冒、冬天双脚寒冷，都可以利用精油 4—6 滴泡脚来舒缓症状，由于精油属于浓缩性质，所使用的足浴浴盆，最好是不锈钢材质，若是塑胶材质的则比较不理想。足浴时是进行足部病理反射按摩最好的时候，只要轻柔地按摩或者加入弹珠轻踩就可以一了。
- 3、臂浴——是生理保健的最佳方法，将配好的配方以温水进行灌洗，这样可以预防很多的妇科问题及疾病的产生。
- 4、沐浴——三温暖或其他的沐浴法都可以利用纯植物精油，把沐浴精倒入丝瓜布中再滴入 3—4 滴精油，搓洗全身。
- 5、灌洗——特别针对很多妇科问题，100ml 的纯水滴入 5 滴的纯精油。

## 第二章 精油疗效的实践

### 神经系统

芳香疗法最具特色的功能，恐怕就是神经系统了，因为熏香是精油使用中较简单又能迅速感觉到芳香疗法魔力的方式。

嗅觉，一直以来是人类或其他动物最敏感的器官，气味，除了影响心理层面，使心情变好，进而对身体还有一定的影响。

下面就几个常见的精神层面造成的问题，提出简单的配方。

## 压力

使用精油：薰衣草、伊兰伊兰、檀香、甜橙、罗马洋甘菊、回青橙、橙花、佛手柑、花梨木、快乐鼠尾草、罗勒、葡萄柚、马丁香、红柑、百里香、天兰葵、马郁兰、香蜂草、安息香、玫瑰、岩兰草、胡萝卜种籽、茉莉。

### 配方

#### ●熏香

薰衣草 4 滴+橙花 2 滴+回青橙 2 滴

#### ●泡澡

甜橙 2 滴+薰衣草 3 滴+花梨木 3 滴

#### ●按摩

甜杏仁油 10ml 葡萄籽油 10ml+甜橙 4 滴+薰衣草 4 滴+伊兰伊兰 2 滴

## 全身无力

使用精油：柠檬、迷迭香、橙花、伊兰伊兰、快乐鼠尾草、薰衣草

### 配方：

#### ●熏香

柠檬 3 滴+迷迭香 2 滴+橙花 3 滴

#### ●泡澡

伊兰伊兰 2 滴+薰衣草 4 滴+快乐鼠尾草 2 滴

#### ●按摩

甜杏仁油 10ml 杏桃仁油 10ml+伊兰伊兰 3 滴+薰衣草 5 滴+快乐鼠尾草 3 滴

## 烦闷、不安

使用精油：薰衣草、佛手柑、罗勒、欧薄荷、肉桂、柠檬草、檀香、快乐鼠尾草

### 配方：

#### ●熏香

1、罗勒 2 滴+欧薄荷 3 滴+佛手柑 3 滴

2、薰衣草 3 滴+快乐鼠尾草 3 滴+佛手柑 2 滴

#### ●泡澡

甜橙 3 滴+薰衣草 3 滴+快乐鼠尾草 2 滴

#### ●按摩

甜杏仁油 16ml 小麦胚芽油 4ml+佛手柑 3 滴+薰衣草 4 滴+快乐鼠尾草 3 滴

## 失眠

使用精油：薰衣草、佛手柑、罗马洋甘菊、马郁兰、橙花、檀香

### 配方

#### ●熏香

薰衣草 3 滴+檀香 2 滴+佛手柑 3 滴

#### ●涂抹脸

荷荷芭油 10ml+佛手柑 1 滴+马郁兰 1 滴+橙花 3 滴

## 焦躁

使用精油：薰衣草、檀香、天竺葵、柠檬、花梨木、岩兰草、橘子

### 配方

#### ●熏香

薰衣草 3 滴+檀香 2 滴+天竺葵 3 滴

#### ●空间喷雾

纯水 100ml+薰衣草 10 滴+天竺葵 10 滴+橘子 10 滴

#### ●泡澡

薰衣草 3 滴+天竺葵 3 滴+橘子 2 滴

#### ●按摩

葡萄籽油 16ml 小麦胚芽油 4ml+薰衣草 5 滴+檀香 5 滴

#### ●涂抹(于太阳神经丛区)

荷荷芭油 10ml+薰衣草 2 滴+檀香 1 滴+天竺葵 2 滴

### 兴奋

使用精油：佛手柑、薰衣草、欧薄荷、柠檬、迷迭香、罗勒

### 配方●熏香

薰衣草 3 滴+欧薄荷 2 滴+佛手柑 3 滴

#### ●涂抹脸

荷荷芭油 10ml+佛手柑 3 滴+罗勒 2 滴

### 忧郁

使用精油：伊兰伊兰、茉莉、玫瑰、欧薄荷、甜橙、柠檬、橘子、薰衣草

### 配方

#### ●熏香

柠檬 5 滴+欧薄荷 3 滴

#### ●蒸汽

伊兰伊兰 1 滴+茉莉 1 滴+橘子 2 滴

#### ●泡澡

柠檬 4 滴+欧薄荷 2 滴+伊兰伊兰 2 滴

#### ●按摩

葡萄籽油 10ml 甜杏仁油 10ml+薰衣草 5 滴+橘子 5 滴

#### ●涂抹

葡萄籽油 10ml+伊兰伊兰 2 滴+茉莉 1 滴+橘子 2 滴

### 惊吓

使用精油：尤加利、欧薄荷、柠檬、杜松子、天竺葵、茶树、迷迭香、甜橙、伊兰伊兰、檀香、岩兰草

### 配方

#### ●熏香

伊兰伊兰 2 滴+甜橙 3 滴+天竺葵 3 滴

#### ●泡澡

伊兰伊兰 2 滴+甜橙 3 滴+天竺葵 3 滴

#### ●按摩

甜杏仁油 10ml 葡萄籽油 10ml+迷迭香 4 滴+甜橙 6 滴

## 恢复精神、改变心情

使用精油：迷迭香、欧薄荷、柠檬、佛手柑、橙、杜松子、柠檬草、罗勒、花梨木

### 配方

#### ●熏香

- 1、罗勒 2 滴+柠檬 4 滴+欧薄荷 2 滴
- 2、甜橙 3 滴+柠檬草 2 滴+欧薄荷 3 滴

## 强化注意力

使用精油：迷迭香、欧薄荷、甜橙、回青橙、杜松子、广藿香、柠檬、罗勒

### 配方

#### ●熏香

- 1、欧薄荷 2 滴+柠檬 3 滴+迷迭香 3 滴
- 2、甜橙 4 滴+罗勒 2 滴+迷迭香 2 滴
- 3、伊兰伊兰 3 滴+广藿香 2 滴+柠檬 3 滴

#### ●泡澡

伊兰伊兰 2 滴+迷迭香 4 滴+罗勒 2 滴

#### ●按摩

甜杏仁油 10ml 葡萄籽油 10ml+薰衣草 4 滴+甜橙 4 滴+马郁兰 2 滴

## 紧张

使用精油：天竺葵、甜橙、伊兰伊兰、薰衣草、橙花、佛手柑、檀香、花梨木

### 配方

#### ●熏香

伊兰伊兰 2 滴+甜橙 3 滴+薰衣草 3 滴

#### ●泡澡

佛手柑 2 滴+薰衣草 3 滴+天竺葵 3 滴

## 增强记忆力

使用精油：迷迭香

### 配方

#### ●熏香

迷迭香 4 滴+罗勒 4 滴

#### ●蒸汽

- 1、迷迭香 2 滴+尤加利 1 滴+柠檬 1 滴
- 2、迷迭香 2 滴+欧薄荷 1 滴+柠檬草 1 滴

## 消除疲劳

使用精油：薰衣草、丝柏、杜松子、天竺葵、迷迭香

### 配方

#### ●泡澡

薰衣草 4 滴+天竺葵 4 滴

#### ●按摩

甜杏仁油 10ml 葡萄籽油 10ml+薰衣草 5 滴+杜松子 5 滴

## 环境

使用精油：没药、快乐鼠尾草、尤加利、丝柏、天竺葵、薰衣草、橙花、茴香、佛手柑、欧薄荷、檀香、柠檬草、广藿香、岩兰草

●熏香

柠檬草 2 滴+欧薄荷 3 滴+佛手柑 3 滴

### 空气清净

使用精油：没药、尤加利、丝柏、薰衣草、橙花、佛手柑、欧薄荷、檀香、柠檬草、葡萄柚、杜松子、茶树、迷迭香、伊兰伊兰、甜橙、柠檬

#### 配方

●熏香

- 1、尤加利 4 滴+柠檬 4 滴
- 2、欧薄荷 3 滴+柠檬草 2 滴+尤加利 3 滴
- 3、茶树 3 滴+迷迭香 3 滴+葡萄柚 2 滴

●芳香喷雾

30 滴前述的任一配方与 100ml 矿泉水混合后用喷雾喷洒在室内。

### 防虫

使用精油：尤加利、丝柏、薰衣草、欧薄荷、柠檬草、杜松子、柠檬、天竺葵、广藿香、雪松、罗勒、丁香

#### 配方

衣物防虫：雪松 15 滴+薰衣草 15 滴

驱赶蟑螂：薰衣草 10 滴+柠檬 10 滴+欧薄荷 10 滴

驱赶白蚊：丁香 15 滴+薰衣草 15 滴

驱赶蚊蝇：柠檬草 8 滴+欧薄荷 7 滴+天竺葵 8 滴+罗勒 7 滴

防虫喷雾：上列配方任一种 30 滴与 100ml 纯水混合后喷洒，或取 4—6 滴于棉花球上。

## 呼吸系统

呼吸系统是最常见的毛病是流行性感冒引发的鼻炎、喉炎等相关症状以及肺炎、支气管炎、气喘。

治疗的方法以蒸汽吸入法和热敷为主，少部分要用到精油按摩。精油最大的特色就是有抗菌特质，对呼吸系统病症中最常见的痰、痉挛、咳嗽最有效，所以人们最容易串的流行性感冒，以芳香疗法来治疗是很好的选择。

尤其医学界早已证明尤加利精油对 A 型流行性感冒有很好的效果，其他像佛手柑、黑胡椒、快乐鼠尾草、欧薄荷、百里香、松、茶松、薰衣草以及柠檬等，都是治疗呼吸系统毛病的上选精油。

使用精油：佛手柑、黑胡椒、快乐鼠尾草、欧薄荷、沉香醇、绿花白千层、桃金娘、尤加利、柠檬。

### 气喘

说明：肺部支气管痉挛，造成呼吸困难。通常由灰尘、小羽毛等过敏原造成，也有些是遗传性的原因。气喘通常是突发状况，所以治疗的原则是迅速吸入精油，患者最好随身携带闻香瓶，若临时找不到瓶子可以滴在手帕或纸巾上，以吸入法缓和呼吸；或是经常在家中熏香以降低气喘发生机率。

另一种气喘是压力与忧郁造成，因此长期保持身心平衡的芳香按摩及熏香有效。

配方：按摩法：杏桃仁油 20ml+佛手柑 5 滴+洋甘菊 2 滴+尤加利 3 滴(可用薰衣草、快乐鼠尾草)

### 支气管炎

说明：最常见的两个症状是咳嗽与痰。支气管炎分慢性与急性，最好的保养方法是长期按摩胸与背，并且注意减少牛乳制品及精制食物的食用，若患急性支气管炎，应尽快熏香以及蒸汽吸入，缓和发作时的症状。

配方：按摩法：杏桃仁油 10ml+茶树 2 滴+百里香 1 滴+薰衣草 1 滴(可用乳香、迷迭香、没药、松熏香或吸入)

### 感冒、咳嗽、喉咙痛、头痛

说明：传染感冒的病毒不下 50 种，还有许多变种，几乎是心不胜防，最好的方式是增强免疫力，在病症未发作时，就将病毒歼灭。感冒最常见的症状是咳嗽、喉咙痛、流鼻水、痰以及头痛。若病毒肆虐严重还会引发肺炎、鼻窦炎、耳痛发炎或是支气管炎。摄取大量的维生素 C 是抵抗病毒的好方法，最好的芳香治疗是熏香、漱口及泡澡，增强免疫力。

配方：

1、熏香法：熏灯+薰衣草 4 滴+尤加利 3 滴

2、泡澡：水 1 缸+薰衣草 4 滴+尤加利 3 滴(或以柠檬、迷迭香、松、茶树、马郁兰、罗勒、百里香取代)

3、按摩法：甜杏仁油 10ml+茶树 1 滴+薰衣草 2 滴+尤加利 1 滴(或以迷迭香、松)

4、吸入法：热水 1 盆或手巾+薰衣草 1 滴+迷迭香 1 滴(可用欧薄荷、尤加利、茶树取代)

### 咳嗽

配方：

1、按摩法：甜杏仁油 10ml+茶树 1 滴+檀香 3 滴+丝柏 1 滴(或以薰衣草取代)

2、熏香法：熏灯+檀香 3 滴+丝柏 1 滴+松 1 滴(或以薰衣草取代)

3、吸入丝柏香气

### 喉咙痛

配方：

1、按摩法：甜杏仁油 15ml+松 1 滴+薰衣草 3 滴+快乐鼠尾草 2 滴(可用洋甘菊、檀香、柠檬取代)

2、吸入法：1 杯热水+薰衣草 1 滴+松 1 滴+没药 1 滴(或以洋甘菊、百里香、松、尤加利、檀香、姜、天竺葵取代)

3、漱口法：1 杯热水+茶树 2 滴

### 头痛

配方：

按摩法：甜杏仁油 15ml+欧薄荷 2 滴+薰衣草 3 滴(可用洋甘菊、迷迭香、马郁兰取代)

### 扁桃腺炎

说明：扁桃腺为链球菌感染发炎化脓，并感染喉咙附近造成喉头炎。使用强力杀菌效果

的精油漱口是快速的治疗法。

配方：

- 1、蒸汽吸入法：1 盆水+百里香 3 滴+柠檬 2 滴+欧薄荷 1 滴
- 2、以 5ml 的没药酊剂加入 1 杯水漱口，效果显著。

## 鼻窦炎

说明：鼻子上方的鼻窦容易遭受感染受阻塞，使得声音听起来平平的，严重时可能会发烧引起脑膜炎。急性鼻窦炎应紧急送医院治疗，慢性鼻窦炎应有长期熏香或每天都以吸入法畅通鼻子的耐心。症状严重时轻轻按摩舒缓。

配方：

- 1、吸入法：水蒸汽或手巾+迷迭香 3 滴+天竺葵 1 滴+尤加利 1 滴(可用百里香、欧薄荷、茶树、罗勒、杜松子取代)
- 2、按摩法：甜杏仁油 15ml+欧薄荷 1 滴+迷迭香 2 滴+天竺葵 1 滴+尤加利 1 滴

## 消化系统

消化系统指的是唾液分泌、口腔咀嚼、肠胃道分解吸收以及排泄等几个部位。芳香疗法运用于消化系统上，就可分为熏香、背部腰部脊椎按摩、胃部腹部热敷或按摩，或浸泡患部等。

消化系统是人体消化吸收食物养分最主要的器官，而芳香植物早在千年前就为人类烹调食物所有，如迷迭香、茴香、欧薄荷和豆蔻等；而在传统的中药里，例如，茴香可刺激胃肠神经血管、促进消化液分泌，有健胃、行气的功效。植物精油抗痉挛、舒缓的功能、与中药疗效有异曲同工之妙。

## 反胃

说明：反胃的原因很多，常见的多是消化不良引发的，如果是怀孕反胃，不适用以下配方应特别注意。

配方

- 1、吸入法：手巾+姜 1 滴+柠檬 1 滴(可用丁香、欧薄荷、豆蔻取代)
- 2、涂抹法：甜杏仁油 5ml+丁香 2 滴(以顺时针方向按摩)

## 腹泻

说明：腹泻的几种原因包括病毒感染(感冒时也常会有腹泻状况)，或食物不洁或同时吃多种食物，暴饮暴食；或是神经过敏以及压力，情绪不稳定造成的腹泻。几个类型的腹泻都是用腹部按摩来处理，只是所使用的精油稍有不同。

配方

- 1、食物：甜杏仁油 10ml+尤加利 1 滴+欧薄荷 2 滴+百里香 2 滴
- 2、病毒：甜杏仁油 10ml+薰衣草 2 滴+柠檬 2 滴+茶树 1 滴
- 3、过敏：甜杏仁油 10ml+薰衣草 2 滴+天竺葵 2 滴+洋甘菊 1 滴

## 胀气

说明：消化系统最容易排气不良，或有些食物容易产生空气，甚至开刀、服用抗生素也会产生胀气。

配方

涂抹法：甜杏仁油 5ml+薰衣草 1 滴+罗勒 2 滴，以顺时针方向涂抹在腹部。

## 口臭

说明：可分为消化不良与口腔不洁等几个因素影响，当然还有一般俗称的火气大，这跟胃也有关系。

配方

漱口：水 1 杯 + 柠檬 1 滴 + 薰衣草 1 滴 + 欧薄荷 1 滴

## 痔疮

说明：肛门口附近的静脉曲张，通常是久未排便引起，与饮食、生活习惯有很大的关系。

配方

浸泡法：水 1 公斤 + 丝柏 2 滴 + 天竺葵 1 滴 + 广藿香 1 滴

## 打嗝

说明：消化不良的一种

吸入法：手巾 + 薰衣草 2 滴 + 柠檬 1 滴 (或以茴香、洋甘菊取代)

## 消化不良

说明：若长期有不易消化的症状，改变饮食与多喝花茶如洋甘菊或欧薄荷是一种好方法。经常顺时针方向按摩腹部。

配方

按摩法：甜杏仁油 5ml + 薰衣草 2 滴 + 马郁兰 1 滴 (或以洋甘菊取代)

## 呕吐

说明：应先了解是食物、情绪还是流行性病毒引起的呕吐。以按摩或热敷胃部最有效。

配方

1、病毒：甜杏仁油 10ml + 黑胡椒 2 滴 + 洋甘菊 1 滴 + 马郁兰 1 滴

2、情绪：甜杏仁油 10ml + 薰衣草 2 滴 + 柠檬 1 滴 + 欧薄荷 1 滴

## 肌肉/关节系统

### 痛风

说明：痛风发生是由体内尿酸蓄积，疼痛的特征是脚拇指肿大、剧痛，更严重者还会引发肾炎。如果疼痛的主要原因是饮食引起的，除避免再次食用发病的食物外，彻底改变日常饮食习惯也非常重要。

配方

按摩：甜杏仁油 5ml + 松 2 滴 + 百里香 2 滴

### 风湿/关节炎

说明：治疗风湿症最重要的就是早期发现早治疗，一旦发现有左右手腕关节或手指关节肿痛、足部与膝盖关节疼痛，早上睡醒时两手无法随意活动等症状，便疑似罹患风湿症。芳香疗法针对此症状提供最佳精油如杜松子、丝柏、茴香。

配方

沐浴法：水 1 缸 + 杜松子 2 滴 + 丝柏 3 滴 + 茴香 3 滴

## 排毒/强化肝功能

说明：记忆力减退、头晕、心跳加速、失眠、容易生病，这些症状都是现代人工作、生活压力太大形成的文明病。很多人在不知不常见的情况下以西药来解决，结果是造成肝、肾等器官累积毒素，导致功能异常。芳香疗法可以促进细胞新陈代谢，帮助体内排毒。

配方

- 1、沐浴法：水 1 缸+茴香 1 滴+丝柏 4 滴+杜松子 2 滴+柠檬 2 滴
- 2、按摩：甜杏仁油 30ml+茴香 3 滴+丝柏 3 滴+杜松子 2 滴+柠檬 2 滴

## 皮肤系统

皮肤可说是人体最大的器官，功能不只是保护覆盖我们的身体而已，它还有吸收、排泄等功能，在芳香疗法中谈到皮肤，大都是谈老化及美容保养，所以我们将下一章谈这个题目，在这一章我们专门谈一般皮肤疾病的处理以及护理，例如，疥癣、伤口等另有些皮肤疾病颇为复杂或者没有根治的方法，这里提及的芳香疗法，可以帮你做愈后的护理及减轻症状。

皮肤除了可调节身体冷热、隔绝水或一些有机体进入身体外，它还会分泌一种油脂及汗水，所以有排除身体毒素的能力，排汗就是排毒最直接的方式之一。如果体内有大量的毒物要透过皮肤排除，而超过皮肤所能负荷的限度，就会反应出来，例如，痤疮、过敏等皮肤最常见的问题。

较常见的几种皮肤病以及皮肤受伤的运用有以下几种：

### 脓疮

说明：皮肤化脓时，最先处理的是将脓挤出，最有效的方法是将有消炎作用的精油如薰衣草、茶树等，敷在患处，可减轻疼痛及预防感染扩散。

配方

- 1、热敷法：热毛巾+薰衣草滴+茶树 2 滴+檀香 2 滴(或以没药、柠檬、杜松、洋甘菊取代)
- 2、涂抹法：95 芦荟胶 10ml+薰衣草 5 滴+茶树 5 滴

### 香港脚

说明：香港脚即是霉菌感染，这种霉菌喜欢在温暖潮湿的地方孳生，所以住在亚热带的台湾人，很多人都感染过香港脚，除了在脚趾间发作外，也有可能手指间、鼠蹊部、头皮。霉菌不容易根治，即便西医中的抗生素都没有可以根治香港脚的药。所以有杀菌效果的薰衣草、茶树、百里香以及有干燥作用的没药都是很好的尝试。

配方

浸泡法：水 1 公斤+茶树 2 滴+没药 1 滴+薰衣草 1 滴

### 水泡

说明：切记勿将水泡直接戳破，虽然大部分的人都会忍不住有刺破水泡的冲动。直接将精油轻拍患部是最好的方法。

配方

直接涂抹法：薰衣草 1 滴+洋甘菊 1 滴(或以稀释的茶树、柠檬、没药取代)

## 瘀青

说明：表皮未破但微血管已经破裂的瘀伤或肿块，可先用冷、热敷交互使用，再用精油擦拭。

配方

涂抹法：95 芦荟胶 10ml + 薰衣草 2 滴 + 德国洋甘菊 2 滴 (或可用迷迭香、天竺葵、马郁兰、丝柏、牛膝草取代)

## 烧烫伤

说明：烧烫伤分三级，这里只谈较轻微以及局部的一级烧烫伤处理，较严重的烧烫伤应赶紧送医院。即便是轻微的烧烫伤，也应该先用冷水浸泡患部。更重要的是避免伤口感染。

配方

直接涂抹薰衣草

## 橘皮组织

说明：这种症状多发于大腿周围，是脂肪堆积的结果，所以常在减肥的篇章看到解决橘皮组织的方法。但这种症状跟一般的脂肪堆积不同是其导因于毒素堆积的结果，也跟荷尔蒙、淋巴系统循环不良有关，所以几乎所有的成年女性多少都有这种困扰。

因为这种症状跟毒素堆积体内有关，所以排毒是消除橘皮组织的第一个步骤，以下几个方法可以有效排毒：1、自然有机无毒饮食；2、精油泡澡；3、按摩；搭配芳香淋巴排毒的按摩手法为佳。

配方

1、泡澡：水 1 缸 + 泻盐 2 汤匙 + 杜松子 3 滴 + 柠檬 3 滴 + 罗勒 2 滴 (或以迷迭香、广藿香、快乐鼠尾草、马郁兰取代)

2、按摩法：甜杏仁油 10ml + 杜松 3 滴 + 柠檬 2 滴 + 丝柏 3 滴 + 茴香 2 滴 (或以马郁兰、罗勒取代)

## 疤痕

说明：伤口愈合之后，往往会留下痕迹难以消除，必须以精油按摩，以预防留下难看痕迹。

配方

按摩法：小麦胚芽油 3ml + 荷荷芭油 24ml + 薰衣草 7 滴 + 广藿香 3 滴 + 乳香 3 滴 + 金盏花浸泡油 3ml

## 疱疹

说明：疱疹经常在抵抗力较弱时发生，大部分在口腔周围、生殖器官附近。

配方

涂抹法：95 芦荟胶 10ml + 佛手柑 4 滴 + 尤加利 3 滴 + 茶树 1 滴 (也可以个别精油直接涂抹)

## 发痒/蚊虫咬伤

说明：不管是不明原因或是蚊虫咬伤的发痒，都可以先做简单的止痒去红处理。

配方

涂抹法：95 芦荟胶 10ml + 德国洋甘菊 10 滴

### 牛皮癣

说明：这也是很难根治的皮肤病，即新生细胞的速度比坏死细胞的速度快，使得皮肤表层出现发红、结痂以及不断脱皮。这种病症与压力、遗传有关。

配方

涂抹法：小麦胚芽油 2ml + 玫瑰果浸泡油 8ml + 佛用柑 3 滴 + 雪松 2 滴 (可用能减轻压力的精油取代，例如薰衣草、檀香、洋甘菊、百里香)

### 疥癣

说明：被疥虫咬伤，痒无比，传染力高。刚开始会发痒，然后皮肤会干燥，最后脱皮。

配方

1、泡澡：水 1 缸 + 薰衣草 4 滴 + 百里香 4 滴

2、涂抹法：95 芦荟胶 50ml + 佛手柑 3 滴 + 薰衣草 5 滴 + 丁香 2 滴 (或用柠檬、欧薄荷取代，但剂量要比前述清油更低)

### 荨麻疹

说明：一种过敏症，身体会出现红肿硬块，严重时与衣服磨擦会破皮

配方

1、直接涂抹薰衣草或湿敷洋甘菊精油

2、涂抹法：95 芦荟胶 50ml + 洋甘菊 6 滴 + 薰衣草 4 滴 + 丁香 2 滴 (或用岩兰草取代)

3、泡澡：泻盐 + 洋贰菊 4 滴

### 肉疣

说明：病毒感染的肉疣，容易长在脚底。皮肤会出现圆形状的肿块，后会变成红肿再结痂，也出现痛感，通常身体抵抗力弱时容易感染。

配方

1、直接涂抹：茶树或柠檬

2、涂抹法：95 芦荟胶 10ml + 百里香 3 滴 + 茶树 2 滴

3、按摩法：95 芦荟胶 10ml + 柠檬 2 滴 + 丁香 2 滴 + 肉桂 1 滴

### 趾头疽

1、热敷：热手巾 + 薰衣草 1 滴 + 佛手柑 1 滴 + 洋甘菊 1 滴

2、包扎：纱布 + 薰衣草数滴

### 伤口或割伤

说明：有些精油不能直接涂在皮肤上，使用时应该特别注意使用说明

配方

1、湿敷法：湿凉水 100cc + 薰衣草 5 滴 + 茶树 2 滴 (可用胡萝卜种籽、没药取代)

2、涂抹法：：95 芦荟胶 10ml + 百里香 1 滴 + 薰衣草 2 滴 + 马丁香 2 滴

### 美容护肤

不论任何肤质、任何症状都适用的基础油：

荷荷芭油、杏桃仁油、甜杏仁油、月见草油、玫瑰果浸泡油、葡萄籽油、酪梨油、小麦胚芽油、金盏花浸泡油、胡萝卜浸泡油

### 预防皱纹

使用精油：薰衣草、橙花、茉莉、玫瑰、红萝卜种籽、檀香、甜橙、乳香、茴香

建议使用基础油：玫瑰果浸泡油、金盏花浸泡油

配方

#### ●脸部按摩

基础油 10ml + 檀香 2 滴 + 玫瑰 1 滴 + 红柑 2 滴

面霜 50ml + 檀香 3 滴 + 玫瑰 3 滴 + 红柑 4 滴

### 雀斑

使用精油：天竺葵、柠檬、檀香、回青橙、橙花、马郁兰、红萝卜种籽油

建议使用基础油：玫瑰果浸泡油、小麦胚芽油、澳洲坚果油

配方

#### ●涂抹

1、年轻肤质：基础油(尽是使用玫瑰果浸泡油)10ml + 橙花 2 滴 + 柠檬 2 滴 + 回青橙 1 滴，外出前请勿使用。

2、老化肤质：基础油 10ml + 红萝卜种籽油 2 滴 + 天竺葵 1 滴 + 檀香 1 滴

### 回春

配方

#### ●脸部按摩

一般肤质

基础油 10ml + 檀香 1 滴 + 玫瑰 1 滴 + 薰衣草 2 滴 + 天竺葵 2 滴(每天早晚两次)

油性肤质

1、基础油 10ml + 佛手柑 1 滴 + 杜松子 1 滴 + 丝柏 2 滴 + 薰衣草 2 滴(每天早晚两次适量地涂抹按摩肌肤，外出前勿使用)

2、基础油 10ml + 柠檬 1 滴 + 橘 2 滴 + 薰衣草 2 滴(每天早晚两次适量地涂抹按摩肌肤，外出前勿使用)

干燥肌肤

基础油 10ml + 檀香 2 滴 + 薰衣草 3 滴(每天早晚两次)

敏感性肌肤

甜杏仁油 10ml + 德国洋甘菊 3-5 滴

干燥及敏感性肌肤

基础油 10ml + 花梨木 1 滴 + 玫瑰 1 滴 + 薰衣草 3 滴(每天早晚两次)

肌肤无光泽时

依上述不同肤质，先出适合自己状况的复合油 4-5 滴，加上基础油 10ml 抹在脸上并加以按摩。

### 老化松弛

单方精油：乳香、玫瑰、薰衣草、檀香、伊兰伊兰、丝柏、迷迭香、广藿香

基础油：荷荷芭油、月见草油、玫瑰果浸泡油、酪梨油、小麦胚芽油

### 肤色暗沉

单方精油：天竺葵、德国洋甘菊、罗马洋甘菊、檀香、迷迭香、薰衣草、橙花、柠檬、玫瑰

基础油：荷荷芭油、月见草油、玫瑰果浸泡油、95 芦荟胶、小麦胚芽油

### 角质硬化

单方精油：天竺葵、罗马洋甘菊、雪松、茉莉、檀香、薰衣草、橙花、柠檬、花梨木、马丁香

基础油：荷荷芭油、月见草油、甜杏仁油

### 锁水保湿

单方精油：天竺葵、罗马洋甘菊、茴香、茉莉、玫瑰、薰衣草、甜橙、柠檬、马丁香

基础油：荷荷芭油

### 湿疹

单方精油：薰衣草、沉香醇、百里香、香蜂草、茶树、快乐鼠尾草、佛手柑、天竺葵、杜松子、德国洋甘菊

基础油：月见草油、甜杏仁油、澳洲坚果油

●使用配方：95 芦荟胶 50ml + 德国洋甘菊 3 滴 + 沉香醇百里香 2 滴 + 薰衣草 5 滴 + 天竺葵 6 滴 (涂抹)

### 黑眼圈

单方精油：天竺葵、罗马洋甘菊、玫瑰、薰衣草、檀香

●涂抹：95 芦荟胶 50ml + 罗马洋甘菊 2 滴 + 玫瑰 4 滴

### 护发

油性发质

单方精油：薰衣草、雪松、快乐鼠尾草、佛手柑、天竺葵、柠檬、丝柏、橘子、迷迭香

●洗发精(无香料)100ml + 薰衣草 15 滴 + 丝柏 10 滴

干燥发质

单方精油：薰衣草、伊兰伊兰、天竺葵、玫瑰、檀香、广藿香

●使用配方

1、洗发精(无香料)100ml + 薰衣草 15 滴 + 玫瑰 3 滴 + 檀香 2 滴

2、纯水 100ml + 薰衣草 5 滴 + 檀香 5 滴(喷雾)

### 掉发、头皮屑、分叉

防止掉发

单方精油：薰衣草、伊兰伊兰、雪松、百里香、檀香、迷迭香、杜松子、快乐鼠尾草

●使用配方

纯水 100ml + 伊兰伊兰 3 滴 + 檀香 3 滴 + 杜松子(喷雾)

抑制头皮屑

单方精油：薰衣草、檀香、丝柏、迷迭香、茶树、尤加利、甜橙、百里香、快乐鼠尾草

●使用配方

洗发精(无香料)200ml + 沉香醇百里香 25 滴 + 快乐鼠尾草 25 滴

## 滋润发质

单方精油：薰衣草、伊兰伊兰、百里香、檀香、迷迭香、杜松子、快乐鼠尾草

●使用配方：荷荷芭油 20ml + 迷迭香 5 滴 + 伊兰伊兰 5 滴(按摩头皮)

## 泌尿/生殖系统

从肾脏、输尿管到膀胱的泌尿系统，因男女的差异，容易感染的疾病也不同。女性的尿道较男性短许多，也较容易患上膀胱感染症，许多病菌都是沿着尿道向上蔓延，感染膀胱，甚至引发肾脏炎。而男性加为尿道环绕的摄护腺组织，在中年以后容易肿大，影响排尿。另肾脏炎应以医生处方为主，不在这里详述。

对泌尿系统有帮助的精油大部分是有杀菌效果的精油，如檀香、杜松、快乐鼠尾草、百里香、尤加利、迷迭香、松树、马郁兰、佛手柑以及洋甘菊。尤其檀香、杜松子对葡萄菌感染特别有效。

而生殖系统的问题，男女有别的差异程度相当大，所以分开来谈；除此之外，许多精油都有促进荷尔蒙的功效，孕妇并不适合使用，甚至要禁绝，以免造成流产。生殖系统芳香保护的方式以臀部浸泡、按摩与冲洗等方式使用精油。

## 男性生殖/泌尿系统

男性最常见的是膀胱炎，经常由尿道炎引发而来，一般是细菌感染较多，也有的因为尿中的结晶堆积过多引发。刚开始时可用精油清洗尿道口，洗澡时可泡澡或局部浸泡，若下腹部疼痛还可按摩下腹部。

精油只适合在轻微症状时使用，若尿液已出现血液或流脓，必须医生处方。

除此，男性中年以后容易患的是摄护腺炎、有急性与慢性之分，大部分的男性都有慢性摄护腺炎。症状是小便灼热、下腹痛、尿频等等。

使用精油：佛手柑、薰衣草、茶树、绿花白千层、柠檬、马丁香、德国洋甘菊、杜松子、尤加利、迷迭香、马郁兰、茴香、丝柏、牛膝草、百里香

基础油：葡萄籽油、甜杏仁油、杏桃仁油

### 膀胱炎

- 1、湿敷法：冷开水 + 德国洋甘菊 5 滴(必须是煮沸的水冷后)
- 2、浸泡法：水一盆 100ml + 佛手柑 4 滴 + 杜松子 4 滴
- 3、按摩法：甜杏仁油 5ml + 薰衣草 2 滴 + 洋甘菊 1 滴

### 摄护腺炎

按摩法：甜杏仁油 10ml + 薰衣草 2 滴 + 尤加利 2 滴 + 丝柏 1 滴

## 尿道炎

治疗如膀胱炎

## 龟头炎

抹擦：95 芦荟胶 5ml + 德国洋甘菊 2 滴 + 百里香 1 滴

### 阴囊积水

按摩：95 芦荟胶 10ml + 杜松子 2 滴 + 迷迭香 2 滴 + 茴香 1 滴

### 睾丸炎

按摩：95 芦荟胶 10ml + 茶树 2 滴 + 牛膝草 1 滴 + 佛手柑 1 滴 + 丝柏 1 滴

### 阴茎疼痛/发炎

抹擦：95 芦荟胶 10ml + 德国洋甘菊 2 滴 + 薰衣草 1 滴

### 滴虫感染

盆浴：没药 5 滴 + 佛手柑 3 滴

## 女性生殖系统

这个主题是以月经为中心来谈，因为它是女性整体问题的核心，小到青春痘、粉刺、情绪不稳；大到子宫炎、不孕以及更年期问题，都跟月经、荷尔蒙分泌有关。

使用精油：玫瑰、伊兰伊兰、橙花、德国洋甘菊、薰衣草、乳香、没药、佛手柑、天竺葵、马丁香、欧芹、快乐鼠尾草、杜松子、茶树、丝柏、茉莉

基础油：葡萄籽油、甜杏仁油、月见草油、玫瑰籽油

### 阴道炎

盆浴：欧薄荷 2 滴 + 茶树 4 滴 + 百里香 2 滴

### 经前症候群(情绪不稳定)

按摩：基础油 10ml + 玫瑰 2 滴 + 天竺葵 2 滴 + 伊兰伊兰 1 滴

### 经痛

按摩：基础油 10ml + 薰衣草 2 滴 + 天竺葵 2 滴 + 快乐鼠尾草 1 滴

### 经血过多

按摩：基础油 10ml + 佛手柑 1 滴 + 天竺葵 2 滴 + 丝柏 2 滴

### 经血过少

按摩：基础油 10ml + 德国洋甘菊 2 滴 + 天竺葵 1 滴 + 玫瑰 2 滴

### 更年期

按摩：基础油 10ml + 欧薄荷 2 滴 + 天竺葵 2 滴 + 杜松子 1 滴

### 盆腔炎

盆浴：德国洋甘菊 3 滴 + 佛手柑 2 滴 + 薰衣草 4 滴

### 阴道感染

盆浴：茶树 3 滴 + 百里香 2 滴 + 尤加利 4 滴

## 膀胱炎

盆浴：德国洋甘菊 3 滴 + 佛手柑 2 滴 + 薰衣草 4 滴

## 念珠菌感染

盆浴：百里香 3 滴 + 佛手柑 2 滴 + 茶树 4 滴

## 白带

盆浴：没药 3 滴 + 绿花白千层 2 滴 + 薰衣草 3 滴

## 第三章 50 种推荐精油

经过长期的开发，到目前为止，芳香疗法所运用的有用植物精油众目何止百种，在这里只常见、常用以及容易买到的 50 种精油。

而单一精油的介绍与知识，也可以让运用者更能自由地调配复方精油。

### 1. 佛手柑

学名：柑橘属 *Citrus bergamia*

科名：芸香科 *Rutaceae*

概说：它是柑橘属，但是不能食用；也是柑橘属中最矮小的一种，约 5 米高，黄绿色的果实很小、呈梨形，且表皮凹凸不平，是萃取精油的来源，叶子狭长、开白色的小花。

它是意大利的物产，因为土壤跟气候的关系，在其他地方很少见、也不易生长，所以纯精油价格并不便宜。除非是以未成熟就掉落的佛手柑果皮蒸馏的精油来替代，但精油效果并不好，最好的精油还是要以成熟的果皮压榨取得。

#### 精油档案

萃取：压榨果皮而得精油，最高等的佛手柑精油是以手工的方法压榨。

特质：清新淡雅，类似橙和柠檬，略带花香，是香水中最常使用的精油之一。它融合了果香与花蚝的丰富气味，是香水制造者的最爱。

挥发性：快板

主要成分：萜烯酯、香柑油脂、柠檬烯、松油醇、萜烯醇

属性：阳

主产地：意大利、摩洛哥

历史：相传 Christopher Columbus 把佛手柑植物从 Canary 岛引进到西班牙和意大利。它的名字来自意大利佛罗伦萨北方的一个小城 Bergamo，在意大利传统疗法中，经常以佛手柑果皮入药。

相配精油：黑胡椒、安息香、雪松、肉桂、萜烯、丝柏、茉莉、薰衣草、柠檬、欧薄荷、回青橙、花梨木、檀香

#### 使用与配方

1、神经系统：有强化作用，像神经疲劳、神经性失眠、心力交瘁时可以舒缓压力。

●舒缓/熏香：罗勒 3 滴+薰衣草 3 滴+罗马洋甘菊 2 滴

2、消化系统：它是优良的肠胃抗菌剂，对一般消化问题像打嗝、消化不良都有效，最重要的是它调整食欲的功能，不论对厌食、贪食症都有效。

●消化/按摩：葡萄籽油 16ml+小麦胚芽油 4ml+佛手柑 5 滴+茴香 3 滴+姜 2 滴

3、泌尿系统：它最大的功能就是对膀胱以及尿道的作用，它对这两个地方的发炎症状都有不错的功效。

●发炎/盆浴：佛手柑 3 滴+薰衣草 2 滴+茶树 3 滴

4、生殖系统：有抑制病毒的功能，可以治疗经性行为传染的疱疹，以及淋病、阴部瘙痒、白带。

●盆浴：佛手柑 3 滴+没药 2 滴+德国洋甘菊 3 滴

5、皮肤：它的光敏性是柑橘属中最强的，用来制作晒黑剂；它也是对皮肤作用中最佳选择的精油之一，像湿疹、瘤、皮肤溃疡、疥疮、皮脂漏以及牛皮癣都有效，是在皮肤上很好的抗菌剂。

●湿疹/涂抹：乳胶 50ml+佛手柑 6 滴+薰衣草 6 滴+茶树 3 滴

6、情绪：气味清新，有提神效果；安抚愤怒和挫败感。

●熏香：佛手柑 3 滴+薰衣草 2 滴+丝柏 3 滴

注意：具光敏性，使用后忌晒太阳。虽然它常被拿来治疗皮肤问题的精油之一，但它的光敏特质不能忽视，即使是人造光源也要尽量避免，最好的方法就是晚上使用。

## 2. 葡萄柚 Grapefruit

学名：柑橘属 *Citrus bergamia*

科名：芸香科 *Rutaceae*

概说：在柑橘属精油中，葡萄柚精油的产量较少，因为它的油脂腺深藏在果皮肉里，外观黄澄澄的果实密结于两个人身高的枝桠，叶片厚实油亮、会开小白花。

原产于亚洲，但地中海沿岸的品种较多，现在以美国佛罗里达州的品种较精良，也是世界输出的大宗；而以精油而言，以色列、佛罗里达州、巴西、加州所栽植的品种提炼出的精油较佳。

跟其他柑橘类植物一样，葡萄柚含有丰富的维生素 C，也常用来缓和感冒症状//还具有像柠檬般强烈、鲜明的精油味道，只要吸入，会感到浑身充满活力，令人精神百倍。

### 精油档案

萃取：蒸馏果皮

特质：清新甜美的柑橘香

挥发性：快板

主要成分：彪(这个字前面还有一个边旁，是牺的边旁)牛儿醇、柠檬烯、柠檬醛、松油萜

属性：阳性

主产地：巴西、美国加州、佛罗里达州

历史：因为它是人工种植的树种，早期欧洲人拿来当装饰布置庭园用，被沙达克舰长带到加勒比海周转各岛屿之后，才开始慢慢商业化种植，是化妆品、香水的主要原料之一，也是人类重要的水果之一。

相配精油：薰衣草、柠檬、佛手柑、乳香、天竺葵、茉莉、橙花、花梨木、迷迭香、罗勒、伊兰伊兰

使用与配方

1、消化系统：帮助消化，也是很好的开胃剂，厌食者可增进食欲。

●消化/按摩：甜杏仁油 10ml+葡萄柚 5 滴+芫荽 3 滴

2、泌尿系统：治疗水肿、蜂窝组织炎、推动淋巴以及排毒利尿，因此对减肥效果佳。

●利尿/按摩：甜杏仁油 16ml+小麦胚芽油 4ml+葡萄柚 5 滴+杜松子 3 滴+茴香 2 滴

3、情绪：警醒、减压、开怀欢畅，有抗 忧郁的效果；尤其对季节性的情绪失调有很好的功能。例如冬季忧郁、昏睡等，用后可以提振精神，其甜美的气味，非常适合扫除死气沉沉的冬天忧郁症。

●抗忧郁/熏香：葡萄柚 3 滴+薰衣草 2 滴+橙花 3 滴

注意：只要一开瓶，使用期限会缩短；另外擦抹精油后不宜直接曝晒于阳光下，以免引起光敏反应。

### 3. 柠檬草 Lemongrass

学名：香茅属 *Cymbopogon citrates/Cymbopogon*

科名：禾本科 Gramineae

概说：约 90 公分高的植物，外观接近香茅与马鞭草，搓揉叶子有柠檬味，会开灰色小圆锥形的花朵。它有许多种名称，如柠檬香茅、蜜蜂草、香茅草等。

在热带地区能以人工种植，只要七、八个月即可采，因此一年有两次收成，算是产量颇丰的精油，所以常被拿来混充玫瑰或马鞭草。

主要的两种柠檬草所萃取的精油功效都不错，一种称“东印度柠檬草”，一种称“西印度马鞭草”，前者主产于印度，也是较早以前的主要萃取来源；后者产于西印度群岛，也是现在大宗生产的地区。

它的主要成分是柠檬醛，因此在化妆品、家族清洁用品工业中，经常且大量的被使用。

精油档案

萃取：蒸馏叶子

特质：较常见的是黄棕色，也有红色，具柠檬香且气味强劲

挥发性：快板

主要成分：柠檬醛、彪(这个字前面还有一个边旁，是牺的边旁)牛儿醇、茴香醇、橙花醇、香茅油

属性：阳

主产地：西印度群岛以及印度

历史：最早使用文献纪录是印度，在印度称它为“红色的茎干”，但实际却不是红色的。被拿来退烧、改善传染病。

因属于热带常见植物，在亚洲的泰国菜食谱中，经常被拿来当香料使用；传到欧洲后，新鲜的柠檬草不易购买，以干货居多。

相配精油：罗勒、雪松、肉桂、乳香、天竺葵、薰衣草、橙花、绿花白千层、马丁香、迷迭香、檀香、红柑、茶树

使用和配方

1、呼吸系统：它有很强的抗菌力以及杀菌力，在预防流行性感冒的传染上有不错的效果，像喉咙痛、喉咙发炎或发烧效果都不错。

● 杀菌/熏香：柠檬草 3 滴+尤加利 3 滴+松 2 滴

2、肌肉系统：对舒缓肌肉的效果不错，可以减轻疼痛、消除乳酸、促进循环、缓解站累的双腿。能柔软肌肉也能使肌肉紧实，让松垮的肌肉恢复弹性。

● 消化/按摩：甜杏仁油 20ml+柠檬草 3 滴+芫荽 3 滴+迷迭香 3 滴

3、情绪：可以让人感到清新，有激励、恢复精神的功效，对提振精神颇有帮助。

● 熏香：柠檬草 3 滴+罗勒 3 滴+甜橙 2 滴

4、它的抗菌力可用在房子四周的清洁以及驱虫，对空气中的传染媒也有预防效果。

可加水制作喷雾气：纯水 100ml 柠檬草 10ml+丁香 10ml+肉桂 10ml

注意：纯柠檬草精油会伤害皮肤，务必稀释后使用。

#### 4. 橘子

学名：柑橘属 *Citrus bergamia*

科名：芸香科 *Rutaceae*

概说：橘子也称做桔。橘子树的高度较甜橙树矮，叶子也比较小，是柑橘属植物中最为酸甜清香的品种；跟其他同属植物不同的是，橘子的果皮跟果肉并不紧黏，很好分离。

橘子与红柑属于同一根源，不过在精油的分类上还是可以做区别，尤其柑橘属植物的混种非常多，从亚洲传到欧洲之后，更是五花八门。比较有名的是橘子和甜橙的混种、橘子和葡萄柚的混种，以及红柑和甜橙的混种。

橘子是中国和日本的主要水果，迟到 19 世纪才传到欧洲，但是在精油的萃取上，原料来源还是以欧洲和美洲的橘子为主。

精油档案

萃取：压榨果皮

特质：闪闪发光的金黄色精油，除了酸酸的香甜味道外，还有淡淡花香味。

挥发性：快板至中板

主要成分：柠檬烯、安基苯甲酸酯、柠檬醛、香茅醛、彪(这个字前面还有一个边旁，是牺的边旁)牛儿醇

属性：阴

主产地：意大利(品质较好)、巴西(产量较多)

历史：橘子的英文名字 Mandarin 是“清朝官员”、“满洲人”或“中国官话”的意思，因为橘子是以前中国南方进贡的重要水果。

传到欧洲两百年的时间里，欧洲地中海沿岸栽植的速度非常快，意大利变成橘子出口大国；后来巴西急起直追，种植面积不扩大，有一部分原因是二次大战时从欧陆进口水果不易，使得美国人转而向巴西进口。

相配精油：罗勒、佛手柑、黑胡椒、安息香、洋甘菊、芫荽、天竺葵、葡萄柚、薰衣草、柠檬、马郁兰、橙花、马丁香、回青橙

使用与配方

1、消化系统：它最主要的功能就是治疗肠胃问题，可以调和肠胃、也能刺激肠胃蠕动、帮助排气；还能镇定消化道，增加胃口、刺激食欲。

因为它很温和，婴幼儿、孕妇及老人都能使用，尤其是婴幼儿消化系统成长尚未完全，容易打嗝或消化不良，用后都非常有效。

●婴儿按摩：甜杏仁油 10ml+橘子 3 滴+苜蓿 2 滴

婴幼儿使用的稀释比例必须在 1% 以下，而且只需橘子精油即可。

2、皮肤：虽然它跟所有柑橘属精油一样有光敏性，但它对疤痕跟妊娠纹颇具效果，尤其在怀孕初斯就开始与同属其他精油一起用，效果更加显著。(偶看怀孕还是不要用，偶怕怕。这是思思的个人观念，不是书上的)

●抗妊娠纹/按摩：甜杏仁油 40ml+小麦胚芽油 5ml+酪梨油 5ml+橘子 6 滴+薰衣草 3 滴+乳香 3 滴(或橙花)

3、情绪：提振精神、安抚焦虑、帮助睡眠

●橘子 4 滴+马丁香 2 滴+花梨木 2 滴

注意：具光敏性不能久放，涂抹后不能晒到皮肤。 2006-7-4 18:23:00

## 5. 香蜂草

学名：滇荆界属

科名：唇形科

概说：香蜂草的英文名字 Melissa，是英语系国家中女孩子喜欢用的名字，在拉丁文中还有“蜜蜂”的意思。这是由于叶子和花有强烈的味道，常招来蜜蜂和昆虫围绕花间，由此而得名。

这种植物喜欢长在地中海边土壤含铁丰富的地主，大约 60 厘米高，叶片细小、边缘有锯齿状、看起来毛茸茸的叶子；夏天时会开白色或黄色的小花，蜜蜂非常喜欢。

它的气味具有柠檬香，是很好的庭园植物，所以也称“柠檬香酯”或“香酯草”以及“蜜蜂花”。它也是很早就被拿来当香料以及药用的植物，它的医疗功效颇受肯定。

精油档案

萃取：整株植物(叶子和花)均可蒸馏

特质：甜甜的柠檬味带花香，精油呈淡黄色

挥发性：中板

主要成分：柠檬醛、香茅油、芫荽油醇、柠檬烯、彪(这个字前面还有一个边旁，是牺的边旁)牛儿醇(这个字真讨厌，到处都是。这是思思加上的，书上没有)

历史：希腊神话中最著名的例子就是当丘比特的母亲不在时，蜜蜂就会以吃香蜂草的蜜蜂酿成的蜜喂丘比特。

古代医生对它的功效赞不绝口，称它是“万灵丹”。许多医典中记载它对心脏、血管的帮助很大，尤其阿拉伯文的医经中可以找到香蜂草对抗 忧郁以及治疗心脏病的纪录。

将香蜂草的功效发挥到极至的是英国人。在英国的伊莉莎白皇家草药园，香蜂草被归为“必须”种会的一各草药，几世纪以来，是英国极普遍的一种家庭必备草药；现在还有制作香蜂草酿的酒。

在法国，边僧侣都将它研发出消毒水、古龙水，总之，它在英、法两国被用在医疗上、食物上，甚至日常生活中。

相配精油：洋甘菊、乳蚝、天竺葵、茉莉、杜松子、薰衣草、橙花、绿花白千层、甜橙、伊兰伊兰

使用与配方

1、呼吸系统：对流行性感冒引起的支气管炎、呼吸不顺有效，也能治疗哮喘、平缓呼吸道痉挛。

●感冒/蒸气吸入：香蜂草 2 滴+尤加利 2 滴+姜 1 滴

2、神经系统：对神经不平衡造成的歇斯底里、心悸有效。可以预防晕眩、昏倒以及忧郁症。

●防晕眩/熏香：香蜂草 3 滴+岩兰草 3 滴+罗马洋甘菊 2 滴

3、消化系统：它是一各滋补的精油，对平缓消化道很有功效、能帮助消化、祛胀气、健胃、扩胃痉挛、分泌消化液

●帮助消化/按摩：甜杏仁油 20ml+香蜂草 4 滴+欧薄荷 3 滴+豆蔻 3 滴

4、循环系统：它对心脏的功效是能平缓呼吸急促、心跳加速、心悸、尤其对降血压、止痉挛功效不错。

●熏香：香蜂草 3 滴+伊兰伊兰 3 滴+快乐鼠尾草 2 滴

5、生殖系统：平顺调节月经，所以在不孕或月经不规则的问题上，可尝试用香蜂草；能调节排卵周期，因此在避孕上也可以用。

●调经/按摩：植物油 20ml 香蜂草 4 滴+天竺葵 4 滴+罗勒 2 滴

6、皮肤：愈合伤口、止血、抗霉菌防湿疹，对头皮容易出油或是掉发秃头现象有帮助；适合油性青春痘肤质。

●油性皮肤/按摩：甜杏仁油 20ml+香蜂草 3 滴+雪松 3 滴+杜松子 4 滴

7、情绪：振奋、积极，帮助落落寡欢的人

●熏香：香蜂草 3 滴+甜橙 3 滴+乳香 2 滴

注意：孕妇避免使用，敏感肌肤或孩童小心使用

## 6. 橙花

学名：柑橘属 Citrus bergamia

科名：芸香科 Rutaceae

**概说：**虽然柑橘属的花朵都可以萃取橙花精油，不过最上等的橙花精油还是萃取自苦橙，是塞维尔橙的小白花瓣（苦橙的果实也可以萃取苦橙精油，自叶子萃取的精油就是回青橙精油）。其次甜橙的花、柠檬的花、橘子的花也可以萃取精油，但质地没有那么好。

橙花精油是非常昂贵的精油，要 1 吨才能生产 1 公斤的橙花精油，购买时要特别注意。

### 精油档案

**萃取：**由苦橙的白色花瓣以脂吸法取得

**特质：**透明的浅黄，带有苦味、药味

**挥发性：**中板到慢板

**主要成分：**萜烯油醇、柠檬烯、橙花醇、茉莉酮、引哚、樟烯、酚乙酸

**属阳：**阴（有高比例的阳）

**主产地：**意大利、法国、突尼斯、埃及、西西里岛

**历史：**橙花的使用与纪录，比橙晚了许多，一直到 17 世纪为了纪念一位意大利 Neroli 地区的公主才逐渐为人重视；这位公主以橙花来泡澡以及制作橙花油来薰香手套，这种使用方法风行一时，并成为威尼斯商人的重要交易物资，商人甚至发现了它对瘟疫的预防作用与治疗热病的好处，于是便随着贸易流传到欧洲各地。

在西班牙马德里的妓女，更用橙花香味来吸引客人。不过橙花流传至今，却成了纯洁的象征。它不仅在数百年前就被用来作为新娘的捧花，也用为新娘的头饰，帮助新人平抚婚前的紧张情绪，给新人好预兆。有一种说法是橙花有安抚情绪与焦虑的功用，因而各种紧张、不安，如考试前、演说前的紧张情绪，都可以用橙花精油来舒缓。

在中国，橙花油是制作保养品最好的材料之一。在 19 世纪维多利亚时代，橙花已以是制作古龙水最重要的香料了。

**相配精油：**佛手柑、安息香、芫荽、天竺葵、茉莉、杜松子、薰衣草、柠檬、甜橙、马丁香、回青橙、玫瑰、迷迭香、花梨木、檀香、伊兰伊兰

### 使用与配方

1、神经系统：它能激励副交感神经，因此对治疗失眠更是有用；也能改善神经痛、头痛、头晕。

●失眠/熏香：橙花 3 滴+罗马洋甘菊 3 滴+回青橙 2 滴

2、消化系统：改善肠炎、腹痛腹泻，以及婴幼儿的腹绞痛。

●腹痛/按摩：杏桃仁油 20ml + 橙花 6 滴 + 橘子 3 滴 + 欧薄荷 1 滴 (小孩减半)

3、循环系统：它对心脏有不错的作用，可减轻心悸、心脏肌肉收缩的程度以及心脏痉挛；如果是因为惊吓或歇斯底里引发的心脏问题，作用更大。

●按摩：葡萄籽油 20ml + 橙花 6 滴 + 伊兰伊兰 3 滴 + 罗马洋甘菊 1 滴

4、皮肤：这种精油最大的功效就在皮肤以及情绪上，对干性、敏感性皮肤有很大的功效，怀孕时以橙花精油按摩腹部，是治疗妊娠纹以及静脉曲张的好方子。

●敏感皮肤/抹擦：乳 50ml + 橙花 4 滴 + 乳香 4 滴 + 罗马洋甘菊 3 滴

5、情绪：有助荷尔蒙的分泌与调节，是催情壮阳的妙方；也是好的抗忧郁剂，可治疗歇斯底里症，对激动、过度兴奋的情绪也有镇静作用。

●抗忧郁/熏香：橙花 3 滴 + 柠檬 3 滴 + 罗勒 2 滴

**注意：**因为橙花精油可以使人舒解紧张情绪，所以需要专注力的工作或学习勿使用。

## 7. 绿花白千层

学名：白千层属

科名：桃金娘科

概说：绿花白千层跟白千层都属于桃金娘科，但是两者差异颇大。绿花白千层与白千层在气味、成分以及功效上都有不同的作用也无法替代；绿花白千层提炼出的精油比较不刺激，也比较温和，是比较安全的精油。

它在南太平洋群岛上，尤其在澳洲，是一种大量野生的植物，它的树干会一层一层剥落树皮，叶子如长茅、有穗状的白花序。

以生产并蒸馏绿花白千层为主要经济作物的新喀里多尼亚岛，甚少病虫害或疟疾，主要是因为绿花白千层飘落的树叶覆盖着地面，就像被强烈消毒药水清洗过一般。

精油档案

萃取：蒸馏叶子以及嫩枝

特质：浅黄或深黄都有，有强力的穿透气味，近似樟脑。

挥发性：快板

主要成分：桉油醇、尤加利醇、松油醇、松烯、柠檬烯

属性：阳

主产地：澳洲、新喀里多尼亚岛

历史：它是南太平洋的原生植物，当地土著早已经了解它强劲的杀菌功能；它也称做“戈曼油”，因为法国人是从戈曼岛将它运往欧洲。至于它的学名是探险家库克船长 1788 年前往澳洲的旅途中所命名。

传到欧洲之后，绿花白千层经常被医院用来消毒杀菌，尤其是在法国的产科病房。

相配精油：雪松、丝柏、茛苳、尤加利、茴香、茉莉、杜松子、薰衣草、甜橙、欧薄荷、松、迷迭香

#### 使用与配方

1、呼吸系统：对胸腔方面的传染病非常有帮助，像慢性支气管炎、肺结核、肺炎或是流行性感冒引起的喉炎、咳嗽都有效，甚至气喘、鼻炎、鼻窦炎都可以用。

●咳嗽/蒸气吸入：绿花白千层 2 滴+尤加利 1 滴+松 1 滴

2、泌尿系统：针对所有泌尿道的感染，如膀胱感染，白带引起的发痒也可以用它。

●泌尿道感染/盆浴：绿花白千层 3 滴+杜松子 3 滴+桃金娘 2 滴

3、皮肤：痤疮、脓肿以及疔疖。做放射线治疗时，涂抹它可以保护深层组织以免受损。

●青春痘/抹擦：芦荟胶 50ml+绿花白千层 5 滴+佛手柑 4 滴+薰衣草 5 滴

4、情绪：振奋效果，使头脑清醒、集中注意力。

●熏香：绿花白千层 3 滴+回青橙 3 滴+迷迭香 2 滴

注意：孕期避开，小孩、婴儿不宜。

### 8. 甜橙

学名：柑橘属 *Citrus bergamia*

科名：芸香科 *Rutaceae*

概说：无论是苦橙或是甜橙的果皮所压榨的精油都是橙精油，它们所开的小白花萃取的精油即为橙花精油。

目前为止，全球从温带、亚热带到热带都有柑橘属植物。一般而言，柑橘属树种从 4—10 米高，叶子油亮、开白花，一年结一次的果子都可以萃取出精油来。当然，花瓣精油最能可贵，产量少、价格高；其次才是果皮压榨的精油与叶子蒸馏的精油。

#### 精油档案

萃取：压榨果皮

特质：金黄色，香甜的水果味

挥发性：快板

主要成分：柠檬烯、佛手柑脑、柠檬醛、香茅油

属性：阴

主产地：加州、佛罗里达、西班牙

历史：橙对欧洲人来说是非常难能可贵的植物，直到 13 世纪末，才因为西班牙船的探险历程，传到英国；而 15 世纪末才因为哥伦布发现新大陆带到美国。18 世纪，英国万国博览会最重要的展示品之一就是贵族温室花园里的橙树以及结实的橙；当时的英国人以大花盆栽种橙种，一到夏天就将它们搬到花园成为柑橘园，等到冬天又将它们抬回温室中。

目前几个主要柑橘属植物的产地，都是经过计划性的栽种，才能成为精油萃取来源的主产地；阿拉伯人经过地中海将柑橘带到西班牙，摩尔人将再西班牙变成柑橘乐园。在纪录中，可以看到西班牙人如何使用柑橘来解决消化不良及宿醉问题。

相配精油：肉桂、芫荽、丝柏、乳香、天竺葵、茉莉、杜松子、薰衣草、柠檬、柠檬草、橘子、香蜂草、橙花、回青橙、玫瑰、花梨木、檀香

#### 使用与配方

1、消化系统：对紧张而引起的消化不良非常有效，其余如舒缓肠胃蠕动、腹泻、便秘以及刺激胆汁分泌，帮助消化。

●消化不良/按摩：酪梨油 10ml + 甜杏仁油 10ml + 甜橙 7 滴 + 黑胡椒 3 滴 + 薄荷 1 滴

2、循环系统：它含有一种特别的维生素 C 及类黄酮，对血管循环有很大的帮助，或是心脏痉挛、心悸和降低胆固醇。其他如维生素 B 或 C 也是帮助新陈代谢重要的成分，微血管疾病适用。

加速新陈代谢/盆浴：甜橙 3 滴 + 天竺葵 3 滴 + 薰衣草 2 滴

3、情绪：舒缓紧张或压力，提振精神以及活力。

●熏香：甜橙 3 滴 + 回青橙 3 滴 + 肉桂 2 滴

### 9. 红柑

学名：柑橘属 *Citrus bergamia*

科名：芸香科 *Rutaceae*

概说：它在柑橘属植物中是最接近橘子的一种，几乎来自同一个品种。不过红柑没有种子，橘皮非常红，是一种扁平圆形的水果。

红柑也被拿来当园艺植物，但它的等级较低，初秋即可采收，气味较橘子轻淡

#### 精油档案

萃取：压榨果皮

特质：深黄接近红色，非常甜兼具轻快的味道

挥发性：中板

主要成分：柠檬醛、柠檬烯、香茅醇、杜松萜烯

属性：阳

主产地：美国、西西里

历史：它原产于中国，但在日本被开发栽植得比较好；先传到欧洲再到美国，约在 19 世纪末才传到美国佛罗里达州，使佛罗里达成为最大的产地。

相配精油：罗勒、佛手柑、洋甘菊、快乐鼠尾草、乳香、天竺葵、葡萄柚、薰衣草、柠檬、柠檬草、橘子、橙花、甜橙、回青橙、玫瑰

#### 使用与配方

1、消化系统：跟所有柑橘属植物一样，对肠胃系统非常有用，诸如胀气、消化不良、便秘等都有用。

●消化不良/按摩：酪梨油 4ml+甜杏仁油 16ml+红柑 7 滴+黑胡椒 3 滴+罗勒 2 滴

2、循环系统：对心脏血管循环非常好，甚至对最末端的微血管自我表现都能照顾到；可以滋补动脉以及静脉，所以可以活络筋骨以及治疗瘀伤。

●滋补末梢动脉/按摩：酪梨油 4ml+甜杏仁油 16ml+红柑 5 滴+快乐鼠尾草 3 滴+薰衣草 2 滴

3、皮肤：红柑对微血管助益颇大，可以解决脸部微血管问题；它也含丰富的维生素 C，适合处理妊娠纹及苍白肤色。

●润色/按摩：95 芦荟胶 50ml+红柑 4 滴+玫瑰 3 滴+乳香 3 滴

4、情绪：柑橘属的精油中，仅次于橙花，最具催眠效果的一种；加为这非常甜，让人非常放松，对舒解压力有非常好的效果。

●熏香：红柑 3 滴+橙花 3 滴+乳香 2 滴

注意：有强烈的光敏性，涂抹后不要晒到太阳。

## 10. 马鞭草

学名：过江藤属

科名：马鞭草

概说：马鞭草因具柑橘香气，又称柠檬马鞭草，马鞭草是生长在温暖地区的小型落叶灌木，约两米高。叶片细长有皱褶为淡绿色，花朵呈管状、色紫，整株树都会散发柠檬味。它又称防臭木，原产于南美洲的智利与秘鲁，17 世纪才引进欧洲。

马鞭草产量少价格昂贵，因此商人常以味道近似的香茅或柠檬草来混充，不过只要仔细闻还是能分辨它们的不同，因为马鞭草味道非常细致高雅。不容易化学合成与仿冒。

马鞭草叶子可以制茶饮用，有镇静功效，可以减轻支气管炎、鼻炎、消化不良的毛病。

### 精油档案

萃取：蒸馏叶子及茎

特质：香甜的柠檬味，呈黄绿色

挥发性：快板

主要成分：柠檬醛、柠檬烯、沉香醇、彪(这个字前面还有一个边旁，是牺的边旁)牛儿醇、橙花醇、芫荽油醇

属性：阴

主产地：阿尔及利亚、西班牙

历史：它是比较晚被发现也是比较晚开发的植物，引进欧洲后，直到 18 世纪园艺家们才利用它矮小灌木及以香气的特质，来装点庭园，在万国博览会中大放异彩；也因为它的气味，成为调酒的香料。

相配精油：佛手柑、洋甘菊、天竺葵、葡萄柚、薰衣草、柠檬、马丁香、欧薄荷、玫瑰、迷迭香、花梨木

使用与配方

1、神经系统：它有减压作用，所以对缓解压力或紧张引起的胃痛、消化不良效果不错；它对神经系统有调和功能。

●减压/泡澡：马鞭草 3 滴+迷迭香 3 滴+甜橙 2 滴

2、皮肤：治疗白头粉刺、青春痘、改善浮肿以及保湿皮肤；降低发炎、牛皮癣症状。

●润色/按摩：95 芦荟胶 50ml+马鞭草 3 滴+花梨木 4 滴+葡萄柚 3 滴

3、情绪：减轻失眠、压力及帮助睡眠；因为它能调和副交感神经，因此能让人放松精神。

熏香：马鞭草 3 滴+橙花 2 滴+花梨木 3 滴

注意：光敏性强劲，必须小心使用。

## 11. 马丁香

学名：香茅属

科名：禾本科

概说：自禾本科萃取的精油有 3 种，柠檬草、香茅以及马丁香。

这种热带植物，有细小的叶子，会开白色或淡蓝色圆锥花序，它有许多罕见的成分，造成独特又复杂的气味，尤其它柠檬醛的含量很高，味道介在玫瑰和天竺葵之间，但它价格不贵，所以常被拿来混充玫瑰精油。

马丁香有两个品种，Motia 和 Sofia 它们的产地和成分稍有不同，Motia 品质较好。

精油档案

萃取：蒸馏叶子花

特质：淡黄色或黄绿色，花香干草味，非常甜并散发玫瑰般的气味。

挥发性：快板

主要成分：柠檬醛、彪(这个字前面还有一个边旁，是牺的边旁)牛儿醇、香茅醇

属性：阳(具有高比例的阴)

主产地：马达加斯加、巴西、印度、印尼、巴基斯坦

历史：古印度人以它来做为抗菌剂，阿输吠陀医学中有记载，它是治疗发烧和肠胃炎的有效药草。马丁香精油量产之后，印度人常将两个不同品种的精油混合，换取较高的利润，商人以摇晃后气泡消失的速度来判断优劣，愈快消失表示品质愈好。印度是马丁香的原产地。

相配精油：佛手柑、安息香、天竺葵、茉莉、杜松子、薰衣草、回青橙、玫瑰、花梨木、檀香、伊兰伊兰

## 使用与配方

1、神经系统：它抗感染效果好，对降低体温、退烧都有帮助。对神经性厌食效果也不错。

●泡澡：马丁香 3 滴+迷迭香 3 滴+芫荽 2 滴

2、皮肤：保湿效果不错，对干燥皮肤、老化皮肤以及皱纹都有效

●保湿/抹擦：乳液 50ml+马丁香 4 滴+乳香 4 滴+薰衣草 4 滴

3、情绪：安抚焦躁情绪，舒爽精神

●熏香：马丁香 3 滴+柠檬 3 滴+天竺葵 2 滴

## 12. 广藿香

学名：广藿香属

科名：唇形科

概说：它是原生于马来西亚的灌木，可以长到 3.5 米高，叶片宽大有细毛，会开白色的花，花瓣顶端泛着紫色的光彩。这咱灌木会消耗大师的泥土养分，栽植农人经常会将它跟其它植物轮种，所幸一年可采收 3 次，精油价格才不至于过高。

广藿香虽然是唇形科植物，可是却有浓重的土质味，而且时间愈久味道愈重，甚至会让人反胃。但它的特质却是很好的定香剂，是香水工业中不可或缺的原料；复方精油中滴一滴广藿香，可以让气息持久。

### 精油档案

萃取：蒸馏晒干的嫩叶与嫩枝

特质：棕黄或棕绿色、味道有泥味刺鼻

挥发性：慢板

主要成分：广藿香烯、广藿香醇、丁蚝酚、杜松烯、安息香醛

属性：阳

主产地：中国、印尼、菲律宾、印度以及巴西

历史：它在东方国家中国、日本的传统医学中，经常被当作健胃或杀菌的药材；东南亚国家则是将它当作驱虫剂，防止蚊虫或毒蛇咬伤。

在印度它是传统的薰香剂以及定香剂，印度人的抽屉或制作香包时，都会放广藿香研碎的粉末；有名的印度红墨水也是以广藿香独特的东方气息来吸引人的。

相配精油：佛手柑、黑胡椒、快乐鼠尾草、乳香、天竺葵、杜松子、薰衣草、柠檬草、没药、橙花、松、玫瑰、花梨木、檀香、伊兰伊兰

## 使用与配方

1、神经系统：对神经衰弱有帮助，强化中枢神经，高剂量有刺激作用，低剂量具有镇定作用，是平衡中枢系统的最佳精油。

●镇定/熏香：广藿香 4 滴+檀香 3 滴+岩兰草 3 滴

2、皮肤：它的再生作用很强，能帮助新生细胞，对粉刺、皮肤发炎、香港脚、头皮脂漏以及湿疹都有效。

●改善粗糙皮肤/按摩：小麦胚芽油 4ml+荷荷芭油 16ml 广藿香 2 滴+薰衣草 5 滴+乳香 3 滴

3、情绪：激励、振奋人心，消除嗜睡以及清醒头脑

●熏香：广藿香 2 滴+佛手柑 3 滴+柠檬草 3 滴

注意：就低剂量使用，否则会造成反胃，推动食欲。

### 13. 檀香

学名：白檀属

科名：白檀科

概说：这是一种寄生在其他树种上的常绿树，最高可以长到 15 米，有对生的卵形叶片，前端是尖形、花朵没有花瓣，只有花萼与雄蕊；檀香必须依附周围的乔木或灌木生长，以 7 年的时间来吸取其他树木的养分而成长的檀香木，长后被它吸取养分的树木就会枯萎死亡。

除了白檀香属的檀香精油之外，另外有两种檀香精油，一种专做染剂的红色檀香、一种是澳洲产的檀香，虽然可以萃取出精油，但品质不若印度檀香，因此价格便宜许多。

精油档案

萃取：蒸馏檀木的木心，保存 6 个月，以在到适当的成熟度与香气

特质：淡黄至黄棕色，稠而浓郁、香甜，有苦辣的香脂味

挥发性：慢板

主要成分：檀香醇、檀香酸、白檀酮、樟烯

属性：温和的阳

主产地：东印度

相配精油：佛手柑、黑胡椒、快乐鼠尾草、乳香、天竺葵、杜松子、薰衣草、柠檬草、没药、橙花、松、玫瑰、花梨木、檀香、伊兰伊兰

使用与配方

1、呼吸系统：对胸腔感染之支气管炎、肺部感染的喉咙痛、干咳也有效果。当黏膜发炎时，檀香能让患者感觉非常舒服，帮助入眠。

●蒸气吸入：檀香 2 滴+没药 1 滴+薰衣草 2 滴

2、神经系统：它对迷走神经有特殊效用，因此在心脏的补强上或许可以一试；它抗抽搐的特质，对神经紧张有镇定作用。

●泡澡：檀香 3 滴+杜松子 3 滴+佛手柑 2 滴

3、免疫系统：可刺激免疫系统，预防细菌感染。还可用来治疗胃灼热。由于它收敛的特性，对腹泻亦有帮助。

●蒸汽：檀香 3 滴+茶树 3 滴+薰衣草 2 滴

4、生殖系统：对生殖泌尿系统助益颇大，改善膀胱炎，按摩肾脏部位，可清血抗炎。催情的特性，可改善性方面的困扰，如冷感和性无能，抗痉挛和补强的功效，能带来放松和幸福的感觉。改善经性行为传染的疾病，对性器官有净化功能，可促进阴道的分泌作用。

●泡澡：檀香 3 滴+安息香 3 滴+玫瑰 2 滴

5、皮肤：是一种平衡的精油，对于性湿疹及老化缺水油性的皮肤有益。使皮肤柔软，维护真皮层的保水度，混和乳液之后，便是绝佳的颈部乳霜。改善皮肤发痒、发炎的现象。其抗菌的功效能改善面疱和感染的伤口。

●抹擦：乳 50ml+檀香 5 滴+薰衣草 3 滴+天竺葵 2 滴

6、情绪：放松效果佳，可安抚神经紧张及焦虑

●熏香：檀香 3 滴+乳香 3 滴+玫瑰 2 滴

注意：檀香的香气有极强的持续力，常常在衣物清洗过后，仍有香味残留。其催情的效果众所皆知。所以请谨慎使用。避免于沮丧时使用，因为可能会使情绪更低落。 2006-7-4 18:25:00

#### 14. 岩兰草

学名：须芒草属

科名：禾本科

概说：这种热带地区的植物，根部会散发浓浓的香气，十分近似柠檬草；细长的茎以及狭长的窄叶倒是没有什么味道。

它的根须栽植两年以上才能挖出晒干萃取精油，愈老的根可以萃取出愈多的精油，这种特质与檀香近似。但它需要较长的种植时间，而且油质与水不容易分离，因此萃取过程繁复，有一种是酒精或苯萃取，但只有用蒸馏取得才有医疗价值，岩兰草精油也变得昂贵而且混充品很多。

精油档案

萃取：蒸馏叶子以及根

特质：泥土气、学生的烟味以及温暖的胡椒味，深棕色

挥发性：慢板

主要成分：岩兰酮、岩兰醇、岩兰烯、杜松径

属性：阴(具有高度的阳)

主产地：印度、印尼

相配精油：安息香、雪松、丝柏、乳香、天竺葵、葡萄柚、茉莉、薰衣草、柠檬、广藿香、玫瑰、花梨木、檀香、伊兰伊兰

使用与配方：

1、神经系统：平衡中枢神经，让人神清气爽、增强免疫力，抗压效果好；强化红血球，活血功能不错。

●泡澡：岩兰草 2 滴+迷迭香 3 滴+回青橙 3 滴

2、皮肤：对油性皮肤以及痤疮有效

●抹擦：95 芦荟胶 50ml + 岩兰草 3 滴 + 玫瑰 2 滴 + 丝柏 3 滴

3、情绪：有镇定平衡感，对压力大、焦虑、失眠以及忧虑功效不错

●熏香：岩兰草 3 滴 + 花梨木 3 滴 + 马郁兰 2 滴

## 15. 伊兰伊兰

学名：康纳加属

科名：番荔枝科

概说：它又叫做香水树，原产于菲律宾的热带树种，约 30 米高、细小的枝干如柳树般向下，却有宽大的叶子，夏天会开黄色、紫色或粉红色的小花。约需栽种 5 年以后才能采由花朵萃取精油，10 年的树龄是产量最大的时间。

用来蒸馏精油的是黄色的小花，蒸馏过程中最先流出的精油香气最浓，末段蒸馏出的精油气味没有那么浓郁。虽然它原产于菲律宾，但引进各热带岛屿种植后，在印度洋上的留尼旺岛反而有更好的树种出现。

### 精油档案

萃取：自新鲜的黄色花朵萃取最优质的精油。

特质：无色或黄色，流质状、清澈而有奇利且厚重。

挥发性：中板至慢

主要成分：甲基苯、甲基水杨酸、丁香酚、沉香醇、黄樟脑

属性：阴

主产地：爪哇、马达加斯加、菲律宾

相配精油：佛手柑、丝柏、天竺葵、茉莉、薰衣草、柠檬、香蜂草、橙花、广藿香、回青橙、玫瑰、花梨木、檀香

### 使用与配方

1、神经系统：它抗沮丧和催情特性，可用来帮助改善性冷感和性无能。对神经系统有放松的效果，但使用时间过长反而会引起反效果

●泡澡：伊兰伊兰 3 滴 + 玫瑰 3 滴 + 薰衣草 2 滴

2、呼吸系统：对呼吸急促和心跳急促特别有效，其镇定的特性可以让人放松

●蒸气：伊兰伊兰 1 滴 + 乳香 1 滴 + 丝柏 3 滴

3、生殖系统：平衡荷尔蒙，调理生殖系统的问题，可称为子宫补药，用在剖腹产之后，能给产妇一种温暖的感受

●按摩：甜杏仁油 10ml 杏桃仁油 10ml 伊兰伊兰 5 滴 + 茉莉 2 滴 + 玫瑰 3 滴

4、循环系统：既能降低高血压，也能预防低血压以及心悸，因为它的平衡作用很好又有激励作用。

●泡澡：伊兰伊兰 3 滴 + 罗马洋甘菊 2 滴 + 薰衣草 3 滴

5、皮肤：平衡油脂分泌，所以对油性和干性皮肤都有帮助，对头皮也有刺激及补强的效果，使新生的头发更具光泽

●抹擦：95 芦荟胶 50ml + 伊兰伊兰 4 滴 + 罗马洋甘菊 4 滴 + 橘子 4 滴

6、情绪：适合在容易兴奋的情况下使用，可调节肾上腺素的分泌，放松神经系统，使人感到欢愉。可舒解愤怒、焦虑、震惊、恐慌以及恐惧的情绪。激励效果好，有心悸或低血压神经质、情绪化者，可随身携带小瓶的伊兰伊兰精油，紧张时在手帕上滴几滴精油做深呼吸。对妇女产后的忧郁症也有帮助。

●熏香：伊兰伊兰 3 滴 + 花梨木 3 滴 + 雪松 2 滴

注意：低剂量使用，剂量大容易引起头晕、反胃；会对极敏感皮肤产生刺激，发炎的皮肤和湿疹最好不要用。

## 16. 洋甘菊

概说：洋甘菊用来制成精油的有两种：罗马洋甘菊和德国洋甘菊，它是一种常年生的植物，原产于英国，蔓延于欧洲、北非和少数的亚洲地区，是英国最早使用的药草之一。

无论是罗马或德国洋甘菊，均为 30 厘米左右的高度、花中心为黄色、花瓣白色、叶子有点毛，外形很像雏菊类。此类植物最适合栽种在多阳、土质含沙的土壤中，在 18 世纪的画作中经常可见到，因为它又称铺地草，是欧洲人在园艺中喜欢种植于篱笆旁边的小花朵。

在花长成的时候，用剪刀自叶柄剪下花朵，瓜花瓣铺在棉布上，让它干燥，可制成花茶，洋甘菊是除薄荷之处，英国人最受喝的饮料之一，它有健胃、保肝、促进消化、稳定神经系统等多项功能。

两种洋甘菊的不同，在于它们的化学成分，以及它们在蒸馏过程中会产生天蓝油烃的多少，德国洋甘菊所含的天蓝油烃比例高于罗马洋甘菊，所以颜色呈深蓝色，而罗马洋甘菊呈淡黄色。

另外有一各洋甘菊称为摩洛哥洋甘菊，这种主产地在西北非、摩洛哥以及西班牙南部的混合洋甘菊，品质较差，不建议使用此种精油作为疗效用。

## 17. 德国洋甘菊

学名：母菊属

科属：菊科

德国洋甘菊的外型很像罗马洋甘菊，不过德国洋甘菊比较不(约 30 厘米)，花瓣较少、花心较小，除此之外，它还是一年生的植物。

用蒸馏提炼蓝色品种的德国洋甘菊其精油会呈现独特的深蓝色，近似蓝墨水，原因是在蒸馏过程中，把植物中的蓝色分子分解出来。闻起来也比罗马洋甘菊味道强烈，甜甜的如苹果味、还带点让人有醉意的清香味。

精油档案

萃取：蒸馏自花朵，有苹果般的香味  
特质：颜色较深、精油作用较强但较不刺激  
属性：阴  
挥发度：中板  
化学成分：小茴香醛、天蓝烃  
精油主产国：东欧、埃及、北美

由于德国洋甘菊也是属于萃取不易的花瓣精油，在台湾一瓶10ml 售价至少要上万元台币，所以进口业者多半添加基础油调制成混合油出售，价格较易为大众接受。

洋甘菊温和的特质，很适合宝宝尿布疹的问题。

相配精油：佛用柑、黑胡椒、肉桂、快乐鼠尾草、芫荽、茴香、乳香、薰衣草、橙花、马丁香、玫瑰、迷迭香、花梨木

## 18. 罗马洋甘菊

学名：黄春菊属

科名：菊科

### 精油档案

萃取：蒸馏自花朵，有苹果般的香味

特质：浅黄色

属性：阴

挥发性：中板

化学成分：甲基酪胺酸、甲基丙烯酸、天蓝烃

精油主产国：比利时、保加利亚、英国、法国、匈牙利、意大利

相配精油：佛手柑、快乐鼠尾草、茉莉、玫瑰、天竺葵、薰衣草

### 使用与配方

1、神经系统：治疗疼痛效果不错，如偏头痛、耳痛、牙痛；或是歇斯底里症状

●头痛/按摩：小麦胚芽油 4ml + 葡萄籽油 16ml 德国洋甘菊 5 滴 薰衣草 3 滴 + 玫瑰 2 滴

2、消化系统：对治疗胃胀气、排泄有不错的功效，胃溃疡、腹痛腹泻都可以用

●胃胀气/按摩：甜杏仁油 10ml + 杏桃仁油 10ml 德国洋甘菊 5 滴 + 姜 2 滴 + 豆蔻 2 滴

3、肌肉系统：肌肉酸痛到喉咙痛都可以用

●按摩：甜杏仁油 16ml + 小麦胚芽油 4ml 罗马洋甘菊 5 滴 + 薰衣草 3 滴 + 马郁兰 2 滴

4、骨骼系统：关节炎、肌腱扭伤、关节肿痛，是良好的关节按摩精油

按摩：金丝桃油 5ml + 小麦胚芽油 5ml 甜杏仁油 40ml 德国洋甘菊 10 滴 + 杜松子 7 滴 檀香 1 滴

5、泌尿系统：解除泌尿结石，洗澡时滴几滴洋甘菊精油，除了对膀胱发炎有效外，也可

以预防肾结石

●盆浴：德国洋甘菊 6 滴+杜松子 2 滴+檀香 1 滴

6、生殖系统：通经剂，对经血过少、经期疼痛、月经不规则、子宫出血、阴道炎、阴部搔痒的妇女都有用

●按摩：甜杏仁油 10ml 杏桃仁油 10ml 德国洋甘菊 5 滴+玫瑰 3 滴+天竺葵 2 滴

7、皮肤：对于干性、敏感性皮肤极好。对治疗面疱、疱疹、湿疹、癣、微血管破裂有不错的功效；同样的可以用来保护脸部最敏感的眼部肌肤，拿来做眼霜也不错。它可说是皮肤最佳精油之一

●抹擦：乳 50ml(或 95 芦荟胶 50ml)+德国洋甘菊 5 滴+薰衣草 3 滴+乳香 2 滴

8、情绪：有安抚作用，失眠、紧张以及忧郁不安，可以舒缓焦虑，让人感到天下太平

●熏香：罗马洋甘菊 4 滴+橙 3 滴+雪松 2 滴

9、婴儿：它温和的特质，最适合让婴儿使用；若要帮婴儿按摩，温和的洋甘菊精油是首选

●按摩：甜杏仁油 20ml 德国洋甘菊 3 滴+薰衣草 1 滴+橘子 1 滴

注意：通经，所以怀孕前 4 个月勿用。勿高浓度使用。伤口红肿应冷敷使用。勿与艾草类精油弄混(色泽相同)

## 19. 天竺葵

学名：天竺葵属

概说：天竺葵虽有“天竺”之称，不过它并非来自印度，而是原产于非洲。在南欧经常见篱笆外种约 30 厘米高锯齿状叶子的植物，它会开小红花。天竺葵种类繁多，有 700 多种，不过能提炼精油的天竺葵只种在地中海沿岸的南欧以及北非，是西印度洋。

天竺葵的叶子含有丰富的精油，会散发出一种特殊味道，东方人嫌它刺激，避之惟恐不及，而西方人却认为是香味，还拿来做香水的原料。最近育种学家利用遗传工程的新科技，把香茅的基因转移入天竺葵细胞内，“制造”出一种新植物叫做“防蚊树”，它的气味据说有很好的驱蚊效果。

### 精油档案

萃取：采集花及叶的部分蒸馏而成

特质：精油无色或呈淡绿色、气味甜而略重，有点像玫瑰，又稍稍像薄荷，所以常被用来假冒玫瑰精油，也常被用于制造女性香水的中味

挥发性：中板

主要成分：牛儿酸、香茅醇、松油醇、柠檬醛、薄荷酮、丁香酚、桉烯

属性：阴性

主产地：法国、西班牙、埃及、意大利

相配精油：罗勒、佛用柑、雪松、肉桂、快乐鼠尾草、茉莉、薰衣草、柠檬、橙花、玫瑰、迷迭香、檀香

使用与配方

1、消化系统：可净化黏膜组织，特别是消化系统的黏膜，对胃炎和结肠炎也有所帮助。

2、泌尿系统：具有利悄的特性，可帮助肝、肾排毒，所以也能帮助上瘾者戒除烟瘾、酒瘾。还可处理黄疸、肾结石和胆结石，以及糖尿病与泌尿道感染，改善水分滞留症状及肿胀的足踝。

●泌尿道感染/盆浴：天竺葵 3 滴+杜松子 2 滴+佛手柑 3 滴

3、内分泌系统：刺激淋巴系统以避免感染，排除废物，它也能强化循环系统，使循环更通畅，对喉部及唇部的感染有疗效，并能安抚神经痛。

●按摩：甜杏仁油 20ml+天竺葵 5 滴+檀香 3 滴+快乐鼠尾草 2 滴

4、生殖系统：它有调节荷尔蒙的功能，是很具平衡性的精油，因此对经前症候群、更年期问题有用，改善乳房的充血及发炎、胀痛

●产后乳房胀痛/按摩：杏桃仁油 20ml 天竺葵 5 滴+橙花 2 滴+薰衣草 3 滴

5、皮肤：平衡皮脂分泌，对松垮、毛孔阻塞及油性皮肤也很好，堪称一种全面性的洁肤油。由于天竺葵能促进血液循环，使用后会令苍白的皮肤较红润有活力。

●油性皮肤/抹擦：乳 50ml+天竺葵 4 滴+玫瑰 3 滴+佛手柑 2 滴

6、情绪：抚平焦虑、沮丧，还能提振精神，让心理恢复平衡。由于它也能影响肾上腺皮肤，因此能舒解压力。

●熏香：天竺葵 3 滴+葡萄柚 3 滴+伊兰伊兰 2 滴

注意：可能刺激敏感皮肤，避免使用纯剂在皮肤上。能调节荷尔蒙，怀孕期间避开。 2006-7-4 18:26:00

## 20. 茉莉

学名：茉莉属

科名：木樨科

概说：它有“精油之王”的称号，有三百多个品种，主要有两种类型，常绿灌木或爬藤植物；花朵有白色或黄色，通常是管状白花，结成圆锥花絮。

茉莉花是制作香水重要的凝香剂，但是生产过程非常麻烦，因为茉莉花化学分子在夜间分泌特别旺盛，必须在夜间摘采花朵，让收集下来的花朵释放精油数日；萃取过程也非常繁复，先在橄榄油中浸泡数日，再以酒精萃取橄榄油，留下茉莉精油，当然也有以酒精直接萃取的精油，但是品质不佳，没有真正的疗效。

精油档案

萃取：脂吸法或以溶剂萃取花瓣

特质：色深，具黏性气味，非常浓郁的一种异国情调

挥发性：中板至慢板

主要成分：茉莉花酮、苯甲醇、苯甲酸、吲哚、沉香醇

属性：阳

主产地：北非的埃及、意大利、法国、西班牙

相配精油：佛手柑、乳香、天竺葵、橙花、甜橙、马丁香、迷迭香、花梨木、檀香

## 使用及配方

1、生殖系统：是女性的最佳精油，减轻女性经痛、舒缓子宫痉挛；在生产时，是最佳精油，能强化子宫收缩，加速生产，尤其对平缓生产阵痛，效果显著。以茉莉精油按摩上腹部或腰部，有舒缓阵痛功能。在产后也可以用它来减轻产后忧郁症。在男性方面，可以改善前列腺肥大症以及增强性功能，增加精子数，适用于男性不孕、阳痿、早泄。

●助产、止生产阵痛/按摩：甜杏仁油 40ml 小麦胚芽油 10ml 茉莉 3 滴+杜松子 2 滴+薰衣草 3 滴

2、皮肤：是护肤良方，对于干燥、缺水、过油以及敏感的肌肤、湿疹、发炎具调理作用。它也适合所有类型肌肤，因为具有消炎、镇定效果，在淡化疤痕与妊娠纹上，也声誉卓著

●油性皮肤/抹擦：乳 50ml+茉莉 3 滴+薰衣草 4 滴+罗马洋甘菊 4 滴

3、情绪：它是阳性温暖的精油，可以增加爱欲及性感，低剂量使用可帮助睡眠。使人精神愉快，忘记烦恼，可以驱逐忧郁、沮丧、安抚神经、产生下面的感受，有助于恢复精力。

●熏香：茉莉 3 滴+甜橙 3 滴+檀香 2 滴

注意：剂量太高会让人感到沉重，使用剂量必须非常低，否则会干扰注意力。除此，妊娠期避免使用，只能在催生时协助生产。过度使用会干扰体液。高敏感肌肤避免使用。

## 21. 薰衣草

学名：薰衣草属

科名：唇形科

概说：薰衣草主要分为 5 大类、28 个品种，颜色由白色、紫色都有。这种约 1 米高，茎干细长、叶片细长、叶片细小狭长有灰色绒毛的植物，花朵为穗状灰蓝色形成花串，是精油的主要萃取部位；偶明天整株薰衣草都有油脂腺分布，所以不论是搓揉茎干还是叶子，都会不淡淡的香气跑出来，味道很容易被一般人接受。

薰衣草精油是最为广泛使用的精油，也是少数能涂抹于皮肤上的精油之一。建议刚开始使用精油的人，可以从薰衣草精油开始入手。

由于品种非常多，并且不断有新的野生种出现，购买精油时要特别注意是哪一种薰衣草精油。最纯粹、能在医疗上使用的只有 *Lavandula officinalis*，即所谓的真正薰衣草或药用薰衣草。在工业上拿来当成香料添加剂多是“醒目薰衣草”，它是薰衣草与穗花薰衣草的混生种，是很好的芳香剂。另外常见的“穗花薰衣草”，也被广泛用在香皂、洗发精等清洁用品上。还有特别要注意的是头状薰衣草 (*Lavender stoechas*)，具强烈毒性，含有大量的酮，不宜自行使用。

### 精油档案

萃取：蒸馏自花朵

特质：黄色或黄绿色，非常清新的香味，会带一些苦味

挥发性：中板到快板

主要成分：龙脑、薰衣草醇、薰衣草酯、沉香醇、柠檬烯、丁香油烯、香豆素、松油萜。它的成分非常多且复杂，也是薰衣草能跟大部分精油融合且使用在各种配方的原因之一。

属性：中性

主产地：法国、英国、欧洲 3000 米高的山上产的薰衣草，品质最佳。

相配精油：洋甘菊、肉桂、快乐鼠尾草、天竺葵、茉莉、迷迭香、花梨木、柠檬、柠檬草、绿花白千层、广藿香、欧薄荷、百里香

#### 使用与配方

1、呼吸系统：抗痉挛的特质，对支气管炎、气喘、黏膜发炎，以及感冒喉咙发炎都有作用

●蒸汽吸入：薰衣草 2 滴+茶树 2 滴+丝柏 1 滴

2、神经系统：安抚激动情绪，改善失眠，偏头痛以及恐慌和其他神经性的精神问题，如歇斯底里、颤抖、抽搐、轻微癫痫都有效

●改善失眠/熏香：薰衣草 3 滴 乳香 3 滴 快乐鼠尾草 3 滴

3、消化系统：帮助胃蠕动，刺激胆汁分泌；对反胃、呕吐、腹绞痛以及胃胀气等有效。

●胃胀气/按摩：甜杏仁油 20ml 薰衣草 6 滴+柠檬 2 滴+欧薄荷 2 滴

4、泌尿系统：抗炎特质，可以治疗膀胱炎以及尿道炎

●盆浴：薰衣草 3 滴+杜松子 2 滴+檀香 3 滴

5、循环系统：刺激白血球增生，降高血压、心悸，以及对心脏问题等都有镇定效果

●降血压/熏香：薰衣草 3 滴+甜橙 2 滴+檀香 3 滴

6、生殖系统：治疗经血量太少、经痛、白带问题及生产不适，舒缓产后疼痛

●按摩：甜杏仁油 20ml 薰衣草 4 滴+玫瑰 3 滴+天竺葵 3 滴

7、骨骼系统：关节炎、关节痛有功效

●按摩：甜杏仁油 20ml 薰衣草 4 滴+迷迭香 3 滴 德国洋甘菊 3 滴

8、肌肉系统：止痛特性，舒缓肌肉痉挛、扭伤、肌肉疲劳

●按摩：甜杏仁油 20ml 薰衣草 4 滴+迷迭香 3 滴+马郁兰 3 滴

9、皮肤：它的平衡特质对任何状态的皮肤以及平衡皮分泌都有用；所以面疱、晒伤、湿疹、疤痕均可使用。

●抹擦：乳 50ml+薰衣草 6 滴+德国洋甘菊 2 滴+佛手柑 2 滴

10、情绪：有镇定的特质，能净化、安抚心灵，减轻愤怒情绪，平衡中枢神经，让人保持平静，消除头痛、神经紧张、忧虑

●熏香：薰衣草 3 滴+橙花 3 滴+回青橙 2 滴

11、在清洁上可当杀虫剂，还能消毒咬伤，以及净化空气。

注意：低血压的人用薰衣草精油后，会发生呆滞的现象。它也是通经药，所以避免在怀孕初期使用。 2006-7-4 18:27:00

## 22. 玫瑰

学名：蔷薇属

科名：蔷薇科

概说：21 世纪的玫瑰大概有上千种，几乎每年的世界玫瑰大展都会有新的品种出现，从人类对它的关注来看，玫瑰堪称花中之后无愧。

它原产于东方，最原始的品种含野生种就有 250 多种，萃取精油的玫瑰称“香味玫瑰”，主要有四种：

原产于法国的红玫瑰，又称法国玫瑰，是大部分混种玫瑰的始祖

原产于法国的百叶玫瑰，又称普罗旺斯玫瑰，为红玫瑰的子代，所萃取的玫瑰精油，香气较郁。现在主产地在摩洛哥。

原产于保加利亚、土耳其的大马士革玫瑰，又称土耳其玫瑰、保加利亚玫瑰，这种玫瑰萃取的精油香气甜蜜。

波旁玫瑰，它是红玫瑰与中国玫瑰的混种，原产于中国四川一带，现在以印度跟阿拉伯国家产量最大。

无论是哪一个品种的玫瑰，都以在大马士革玫瑰萃取的精油为最贵，1904 年，保加利亚地区发明了一种溶剂萃取大马士革玫瑰精油，这种萃取法后来成为最普遍的萃取玫瑰精油的方法。在此之前，土耳其人以蒸馏玫瑰为主要生产方式，因此至今土耳其境内仍有许多玫瑰精油蒸馏厂。

萃取 1 公斤的玫瑰精油，需要 3000-5000 斤的玫瑰，因此购买时一定要注意它的产地、学名、价格，以免到添加天竺葵或其他具有玫瑰气味的不纯品。

### 精油档案

萃取：水蒸馏法

特质：淡淡的黄绿色，芳香。在低温下(15-18 度)，精油表面会形成一层薄薄闪亮的玫瑰蜡结晶，手温即可回复正常。

挥发性：中板至慢板

主要成分：香茅醇、橙花醇、苯乙醇、倍半萜环状醇

属性：阴

主产地：摩洛哥、土耳其、法国、保加利亚

相配精油：佛手柑、洋甘菊、豆蔻、雪松、肉桂、快乐鼠尾草、乳香、天竺葵、茉莉、薰衣草、柠檬、香蜂草、橙花、甜橙、马丁香、广藿香、花梨木、檀香

### 使用与配方

1、呼吸系统：在呼吸道的感染上能明显地减轻喉咙痛、咳嗽等症状以及鼻窦炎。

●蒸汽吸入：玫瑰 2 滴+薰衣草 2 滴+丝柏 2 滴

2、神经系统：神经性的厌食症，或是神经性的紧张、歇斯底里都有舒缓效果。这也是婚礼中撒玫瑰 花的作用之一。

●熏香：玫瑰 3 滴 乳香 2 滴 甜橙 3 滴

3、消化系统：由于它有抗菌和轻泻的功能，所以能净化消化道，也能改善晕眩、反胃、呕吐和便秘。

●按摩：甜杏仁油 16ml 酪梨油 4ml 玫瑰 5 滴+橘子 3 滴+欧薄荷 2 滴

4、循环系统：对心脏颇有助益能活化停滞的血液循环，降低以及的充血现象，强化微血管。能清除毒素及酒精过度造成的肝充血，因此可以改善黄疸。

●泡澡：玫瑰 3 滴+迷迭香 3 滴+天竺葵 2 滴

5、生殖系统：是不错的荷尔蒙补充剂，解除经前紧张，促进阴道分泌，调节月经周期，对不孕症有益，因为它能增进精子的数量。

●按摩：荷荷芭油 20ml 玫瑰 5 滴+天竺葵 3 滴+快乐鼠尾草 2 滴

6、皮肤：适用于所有的皮肤。特别有益于成熟、干燥、硬化或敏感的皮肤。其紧实、舒缓的特性对发炎现象很有帮助，由于它能收缩微血管，所以是治疗微血管松弛的神奇之宝。纯玫瑰精油对抗皱、消肿、修复微血管弹性疲乏也有意想不到的效果，甚至对某些神经性湿疹也有效。保加利亚玫瑰精油斑的精力也颇受称颂。

●抹擦：乳 50ml+玫瑰 4 滴+薰衣草 4 滴+红柑 3 滴

7、情绪：可平抚沮丧、哀伤、嫉妒和憎恶的情绪，有助于提振精神，舒缓神经紧张和压力，是极女性化的精油，能使女性对自己产生积极正面的感受。帮助睡眠，改善失眠、头痛。

●熏香：玫瑰 3 滴+橘子 3 滴+马丁香 2 滴

## 23. 罗勒

学名：罗勒属

科名：唇形科

概说：它有一百多个品种，颜色、大小、形状、味道各异，甚至可以说差异很大，光说气味就有柠檬香、丁香、艾草等不同的味道。但几乎都长到四十公分高，开白色或紫色小花。

罗勒被称为香草之王，也是高产值的香草香料。

精油档案

萃取部位：花朵及叶子，用蒸馏而成

精油特质：黄绿色、味道清新、甜雅怡人，尝起来有点苦味，气味具刺激性

挥发性：快板

主要成分：甲基对苯烯基酚、芫荽油醇、龙脑、樟脑、丁香酚、桉油酚、松油萜

属性：阳

主产地：东欧、南斯拉夫、法国、意大利、美国

相配精油：佛手柑、黑胡椒、豆蔻、肉桂、快乐鼠尾草、丁香、芫荽、天竺葵、柠檬、橘子、马郁兰、橙花、回青橙、檀香

## 使用与配方

1、呼吸系统：治疗咳嗽感冒，对鼻塞有帮助；以吸入方式治疗头痛、偏头痛，对种种胸腔、呼吸道感染都有不错的效果，如支气管炎、发烧。

●蒸汽吸入：罗勒 2 滴+松 2 滴+安息香 1 滴

2、神经系统：有强化作用，像神经疲劳、神经性失眠、心力交瘁时可以舒缓压力。

●熏香：罗勒 4 滴 薰衣草 3 滴 罗马洋甘菊 2 滴

3、消化系统：它的抗菌作用可以用来清净肠胃，对呕吐、胃痉挛、恶心、打嗝以及消化不良都很好用。

●按摩：甜杏仁油 16ml 小麦胚芽油 4ml 罗勒 5 滴+薄荷 3 滴+罗马洋甘菊 2 滴

4、生殖系统：它有刺激雌性荷尔蒙作用，对经血过少、受孕困难有效，对产妇来说可以治疗乳胀以及排除胞衣。

●按摩：甜杏仁油 16ml 葡萄籽油 4ml+罗勒 5 滴+马郁兰 3 滴+迷迭香 2 滴

5、肌肉系统：降低尿酸作用，可以减轻痛风的肌肉疼痛，促进血液循环减轻肌肉痉挛。

●按摩：小麦胚芽油 4ml 酪梨油 16ml 罗勒 5 滴+马郁兰 3 滴+迷迭香 2 滴

6、皮肤：改善松垮、老化皮肤，清洁皮脂堵塞预防粉刺，滋养皮肤的功能不错。

●擦抹：乳 50ml 罗勒 5 滴+迷迭香 2 滴+玫瑰 4 滴

7、情绪：穿透力强，对振奋情绪的效果颇强，对忧郁、精神萎靡有效。

●熏香：罗勒 4 滴+柠檬 4 滴+杜松子 2 滴

8、对清洁环境、驱虫都有效。

注意：怀孕期间请勿使用，勿泡澡过度刺激皮肤。

## 24. 快乐鼠尾草

学名：洋苏草属

科名：唇形科

概说：鼠尾草的种类非常多，大部分都含有毒成分的侧柏酮，但快乐鼠尾草却得天独厚，拥有其他鼠尾草的成分，却没有这项有毒成分。

因为使用鼠尾草精油有令人放松的幸福感，因此在台湾的芳疗业者把它翻译成快乐鼠尾草，也有人翻译成欧鼠尾草，译名不重要，重要的是它的学名是不是 *Salvia sclarea*。

### 精油档案

萃取：蒸馏花苞和花

特质：无色、带有药草的气息，又带点坚果香，有些厚重的感觉

挥发性：快板

主要成分：洋苏草醇、洋苏草酮、桉油醇、沉香醇、芫荽醇、丁香油烃

属性：阳

主产地：俄罗斯、乌克兰、法国

相配精油：佛手柑、雪松、乳香、天竺葵、茉莉、杜松子、薰衣草、柠檬、橘子、甜橙、檀香

#### 使用和配方

1、呼吸系统：有抗痉挛的作用，可以放松支气管，对气喘、喉咙痛效果不错。

●蒸汽吸入：快乐鼠尾草 1 滴+檀香 2 滴+安息香 2 滴

2、神经系统：它的镇定特质对紧张带来的头痛或偏头痛效果不错，也能安抚焦虑、舒缓痉挛。

●熏香：快乐鼠尾草 3 滴 玫瑰 3 滴 马郁兰 2 滴

3、消化系统：它温暖的特质能滋补肾脏和健胃，祛肠胃胀气，帮助消化。

●按摩：甜杏仁油 20ml 快乐鼠尾草 5 滴+薰衣草 2 滴+橘子 3 滴

4、生殖系统：对女性子宫有很好的作用，如经期不硕、通经、经血过少，放松子宫、助产。

●按摩：杏桃仁油 20ml +快乐鼠尾草 5 滴+薰衣草 3 滴+杜松子 2 滴

5、皮肤：抗炎、抗菌、抑汗、紧实，任何肌肤均可使用，尤其它对头皮出油有抑制效果，对头发增生也有帮助。

●生发、控油/护发油：荷荷芭油 10ml 快乐鼠尾草 3 滴+迷迭香 2 滴

6、情绪：它能引发幸福感，让人很放松。对神经紧张、虚弱、恐惧等身心症都有不错的效果，可以舒缓情绪。

●熏香：快乐鼠尾草 3 滴+甜橙 3 滴+花梨木 2 滴

注意：另有鼠尾草精油，不在此特别介绍，因属性与快乐鼠尾草相似，但具有毒性，且危险性较高，用量未掌握得当，易引起酒醉状态，中毒、严重头痛。镇静效果强烈，甚至会使注意力难以集中，最好不要在开车前使用。也不要再在饮酒前后使用。每次只能使用 1%以下。孕妇、低血压，癌症患者避免使用。