

<<精油全书>>

图书基本信息

书名：<<精油全书>>

13位ISBN编号：9787540745578

10位ISBN编号：7540745576

出版时间：2009-4

出版时间：漓江出版社

作者：金韵蓉

页数：177

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

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里担任心理治疗师，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锥心刺骨的难过，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，还是不免情绪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。

于是我先择离开，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，不管处艰难、处困苦、处快乐、处欢愉，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不，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（IFA.InternationalFederationofAromatherapist）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。

<<精油全书>>

内容概要

由国际芳香疗法治疗师学会大中华区首席代表金韵蓉女士撰写的，关于芳香疗法的中国最权威读本。经由作者的引领，我们在本书所描绘的芳香疗法的神奇世界里：追溯芳香疗法的前世今生；了解芳香疗法在治疗疾病、改善情绪、释放压力、恢复活力等方面的神奇功效；获得数十种草本及精油的使用方法。从而深刻地感受到芳香以及精油的迷人魅力。

作者简介

金韵蓉 I F A (International Federation of Aromatherapists) 国际芳香疗法治疗师学会大中华区首席代表，主任讲师，终身成就会员。

资深心理学家。

《时尚Cosmo》杂志专栏作家。

北京大学光华管理学院EMBA《女性领导人心理学》课程讲师。

《美丽俏佳人》时尚生活专家。

《香草地图》、《美丽笔记》、《幸福女人的芳香生活》、《先斟满自己的杯子》等畅销书的作者。

为多家国际企业举办员工“顾客心理学”、“减压管理”、“潜能开发”以及“表达技巧”的培训课程。

<<精油全书>>

书籍目录

自序 情凝芳香第一章 芳香疗法的神奇世界芳香纪事Aroma Chronicle芳香疗法的途径Aroma Route精油是什么What is Essential Oil媒介油是什么What is Carrier Oil精油的萃取方法The Extraction of Essential Oil精油的类别Categorising the Essential Oils第二章 香草花园精油Essential Oils媒介油Carrier Oil浸软油Macerated Carrier/Base Oils第三章 芳香进行式芳香泡浴Aroma Bath芳香足浴Aroma Foot Bath芳香手浴Hand Bath热和冰的芳香敷布法Aroma Cold and Hot Compress芳香按摩油Aroma Massage Oils吸嗅法Vaporization/Diffusion/Inhalation喷洒法Spray芳香美学——精油在皮肤美容方面的用途精油日用保养品Aroma Daily Care Products第四章 芳香收藏室辨识精油的方法精油的价格精油的保存与照顾影响精油品质的因素安全须知何谓有机精油芳香DIY工具附录

章节摘录

第一章芳香疗法的神奇世界 芳香纪事AromaChronicle 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”正是解决这个问题的不二法门，“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，这个香所是来自于从草木、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。

精油的芳香气味的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号的趋势下，人们发现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（Rene?MauriceGatt é foss é）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不了的情愫，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，来影响怀绪、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。

<<精油全书>>

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状的由玫瑰花、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——埃及的文明 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（HealthFarm）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治疫病及传染病。

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予罗马人，而后又由罗马兵丁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至的美女，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型态：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礼物。

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。

<<精油全书>>

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”即逐渐衰几，因香料之路而致富的城市也渐趋凋零。

芳香疗法的途径AromaRoute 精油中的香气分子进身体的方式有两种：一是通过嗅觉，经由鼻子吸入；一是通皮肤吸收。

嗅觉的途径 当我们呼吸时，空气中的香气分子会进入鼻腔，附着在嗅觉末梢神经细胞上，并且将香气分子特有的化学物质转变成神经传导信息，直接送到大脑前叶的嗅觉中枢，触动脑部的边缘系统（Limbicsystem），亦称为“情绪的脑”（emotionalbrain），因而引发情绪反应。

人类的记忆与情绪反应都是在这个脑部区域内发生，也就是说。

处理嗅觉的神经中枢，正与控制情绪的神经中枢紧密相连，这也就是为什么气味会强烈影响一个人的意识、思考、行为和喜怒哀乐的主要原因。

当大脑嗅觉中枢的神经细胞兴奋后，不但可以支配神经活动，达到调节神经活络的目的；还会引起相邻的脑下垂体立刻反应，以神经调节方式控制腺体分泌荷尔蒙，来调整人体的生理状况，并达到舒缓、提神、兴奋或刺激等效果。

此外，从大脑的脑波变化，我们也会发现香气分子对大脑运作的影响。

当心情平静时，大脑的脑波为每秒8~11赫兹的安静波；当闻到某些具有安抚镇静作用的香气时，脑波会慢慢下降到每秒6~7赫兹，进入精神恍惚波，让人感到昏昏欲睡；甚至再降至每秒4~5赫兹，成为熟睡波，让人进入睡眠状态。

相反地，当嗅闻到具有提神效果的香气时，平静波会迅速增加至10~13赫兹的紧张波，让人完全清醒。

皮肤吸收的途径 除了通过嗅觉，精油分子还可以透过皮肤的吸收或口腔的粘膜进入身体。在深入皮肤组织后，精油分子会穿透表皮层与体液混合，然后进入真皮层的微血管，最后进入身体的血液循环，最终这些微小物质会找到它们的目标器官。

例如，桉树精油会由于其极易氧化的性质影响呼吸系统；有一些精油微料会进入神经系统，从而激发情绪治疗过程。

血管中的精油到达目标器官被激活发挥作用大约需要20分钟左右，并在体内停留6~8个小时。

精油排出体外的四个途径 皮肤：精油分子残渣通过附着在皮肤表面的汗腺和皮脂腺排出体外。

肺：呼出的二氧化碳能够把精油分子残渣从肺部带出体外。

肾：肾脏中的精油分子残渣可通过尿液排泄。

它们从肾脏 输尿管 膀胱，最后由外泌尿口排出体外。

肠：精油分子残渣可在大肠和直肠中脱水后通过肛门以粪便形式排出。

精神是什么WhatisEssentialOil 精油的身家背景 精油可自植物的不同部人萃取而得，是一种存在于植物的花朵、叶片、根茎，树皮、树脂中的有机化合物。

它们是纯天然的植物精华，没有经过添加、过滤或人工合成过程，通常只有些微的含量，所以需要大量的植物才能萃取出精油。

当我们用手指搓揉捏挤天竺葵的叶片时，你会感到手指黏黏油油、带着香味的东西就是天竺葵的精油，它是从存在于天竺葵叶片里的腺囊（sac）中释放出来的。

精油是存在于植物体中具有生命的物质，根据它们所含有的天然化学成分，每一中精油都具有特殊的功能属性，例如：安抚、松弛、兴奋、提神，以及许许多多针对身体器官和身心平衡的能力。

植物精油含有超过500种以上不同的天然化学成分，因此属性极为复杂，具有易挥发、气味芳香以及高浓缩度的性质，（所以除了薰衣草和茶树精油以外，绝对不可将纯精油直接接触皮肤，即使是薰衣草和茶树精油也不可直接抹在开放的伤口上，以免留下棕色痕印）。

植物精油内含的天然化学成分是维持植物生命的元素，又称为植物的第五生命元素或“内在天性”（intrinsicnature）。

因此有人说精油是植物的血液、荷尔蒙，甚至灵魂。

此外，若要对每一种精油的特性和功能有正确认识，就必须了解它们所含有的化学成分属性，例如，醇类精油具有非常好的提神功效；醛类精油具有很好的安抚功效等等。

<<精油全书>>

精油的分子包含了阴（负）和阳（正）两元素。

含有较多阴元素的精油为镇定油；而含有较多阳元素的精油则为兴奋油。

但是某些精油也会同时具有这两种性质，如薰衣草精油既能为兴奋油又具镇定作用。

有些植物可自不同部位提炼出多种功能不同的精油，举苦柳橙树的例子来说：自花中所提炼出的精油称为苦橙（Neroli）；自苦柳橙果皮萃取出的精油称为苦柳橙（OrangeBitter）；而橙叶油（Petitgrain）则取自苦柳橙树的叶片与嫩枝。

精油的神奇能力 植物精油从三个层面来帮助我们 一为药理方面（pharmacologically），即指精油在血液循环内之运作； 一为生理方面（physiologically），即指精油对人体系统的影响； 一为心理方面（psychologically），即指精油经由神经系统对香味的刺激反应而影响情绪。

植物精油根据萃取来源的不同，除了拥有上述的理疗功能之外，对于细胞和生理组织还有促进再生、活化的积极能力，因此能增强身体的自我免疫能力以对抗疾病的入侵。

总之，植物精油能帮助我们在药理上、生理上以及心理上取得平衡。

编辑推荐

安抚身心灵的花园，开启美丽人生的密钥。

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，都能在芳香中获得安抚和平衡。

芳香令我们——以积极正面的角度看待事情，用乐观的眼睛和心情去接受每一个当下，不管处艰难、处困苦、处快乐、处欢愉，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。

——金韵蓉

<<精油全书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>