

羽禾书店制作

<http://shop33295052.taobao.com/>

## 序 言

为了使读者能够细心详阅一部作品并抓住它的精髓,我认为应把该书的缘起精简地介绍给读者,更重要的是读者能借此与作者有心灵上的交流,而不只是一般促销性的介绍。与玛格丽特·莫利(Marguerite Maury)相处近二十五年,一开始我就鼓励她把精力及对科学的好奇心放在研究上,探索一个即使未受嘲笑,也少有人理解的领域。此后,她的开拓精神为自己赢得了不容置疑的声誉,因此我比其他人更有资格为本书的再版作序,在书中她总结了自己在芳香疗法领域的心得,评估了她以科学精神所挑选出的精油在经过理性的使用后所获得的成果。她毕生致力于芳香疗法的研究,这可追溯到1940年德军占领法国的黑暗时期。当时我是顺势疗法(homoeopathic medicine)及针灸的专家(此二者在当时仍未被视为正式的医疗法),正努力证明这两种疗法在临床诊断上的有效性及其价值。在信赖我们的顾客中,有一位是法国娇兰(Guerlain)香水公司的化学师。

他曾将香气的运动方式与顺势疗法的分子作用相提并论。





两者虽然近似，但后者却不能为感官所察觉，而是直接植根于体内细胞之中，而且这类物质大多不是来自植物界。两者在应用上的重要准则是相同的：使用时仅需极微小的剂量。顺势疗法的处方主要是针对患者的个人特质，而不是针对患者的疾病。同样地，香水或精油的选择也应根据其个人特质做判断，而非取决于使用者的社会地位或职业。

由这名化学师的推论进一步探讨，我们可在香气分子及药性分子之间找到关联：两者皆以频率振动的方式对主体产生作用。因此，既然处方要因人而异才能达到效果，香水也该遵循这个原则而“个人化”。

玛格丽特·莫利正是秉持上述的原理调制她的芳香剂，以应对不同病人的性情与病情。因此，若能正确选用精油等有香物质，它们便能发挥远超过其美学价值的医疗效果。换句话说，它可预防某些问题(如潜在的衰老)，并医疗疾病。这句话也概括地揭示了玛格丽特·莫利的心血与创见。每粒撒下的种子都会有收获，但是为了让其成熟供人类所用，种子本身必须品质优良且土质必须肥沃。这就是玛格丽特所有研究工作的结论。

## 2

通过多年的研究和临床积累，她发现有香味的分子最能发挥作用的一些范畴，并以科学的态度详实地记下结果。她尤其注意精油经皮肤吸收和直接吸入时所产生的影响。精油通过上

呼吸道，沿着敏锐的神经末梢，最后到达大脑中枢。这个过程能复苏人的官能、刺激脑力、恢复活力，因此，人们得以借助如此具有美感的物质，使生理现象回归到平衡的状态。

玛格丽特·莫利离开人间已二十年了，其著作依然不朽。许多芳香疗法的书籍都受其影响启发，但有些作者却丝毫未曾谈到这一层渊源。少数的例外如丹妮尔·雷曼，则从不忘提及玛格丽特的贡献。丹妮尔曾却与她一同工作，直到玛格丽特逝世为止。丹妮尔毅然举起这火把，传承玛格丽特多年经验所结成的果实，供后人享用。因此，她的火炬到现在仍未熄灭，凡是愿意接受她的人都会受到这盏明灯的指引，这盏明灯也将永远陪伴追寻身心健康的人们。

莫利医师(Dr.E.A.Maury)

1989年1月于法国格拉斯(Grasse)



## 导 论

玛格丽特·莫利是我的母亲也是我的良师，她孜孜不倦地工作了二十多年。我一直想把她这本早期有关芳香疗法的书予以再版，在此我要感谢伊昂·米勒(Ian Miller)的鼎力相助，最终使我如愿以偿。1961年这本书的初版是以法文形式出版的，由法国圆桌会议出版公司(Editions de la Table Ronde)所发行，书名是《青春的财富》(Le Capital Jeunesse)；1964年被译成英文，译文效果并不理想，用字也有点呆板，但倒颇能凸显所要传达的讯息及作者的个性。二次大战以来，莫利夫人便一人独撑大局，重建芳香疗法在法国的地位；由于人们只重视正统的医学，而对另类疗法(alter-native therapies)抱怀疑的态度，因此本书并未获得大众的青睐，更别提得到应有的好评了。时至今日，芳香疗法的地位已得到肯定，甚至可说家喻户晓，人们对本书也应重新进行评估，因为它是一本极具价值的参考文献，内容包罗万象——健康、美容、饮食、烹饪、植物、精油及理疗。芳香疗法的从业人员及学生，还有那些因芳香疗法而受益的人们都该人手一册以便随时查阅。1895年玛格丽





特·寇尼格(Marguerite Konig)生于奥地利，在维也纳长大。她在寄宿学校学习音乐，终生对音乐热爱不已。由于嗓音很好，她是圣史蒂芬教堂(St.Stephen's Cathedral) 唱诗班中的一员。(多年后，每当她结束一天的工作，送走最后的客人后，她总会坐下来弹琴，弹奏自己最喜爱的曲子，有舒曼、李斯特、肖邦、舒伯特的作品，宠猫“Minouche”则坐在钢琴上看她弹琴，这一幕情景真令人心旷神怡。犹记她双手柔软，虽然年已耄耋：她常用精油调配特殊的配方来滋润双手。)

年轻时，她一直想攻读生化及植物学，但却结婚了，才十七岁就嫁给一名维也纳人，她只得中途辍学。翌年产下一子，两岁时因脑膜炎而夭折，这对她而言是第一个严重的打击，她的手提包中总放着儿子微笑的照片。不久，丈夫又在第一次世界大战中阵亡。就在此时，父亲自杀了——第三个打击。其父是个知识分子，以思想新潮而享誉维也纳的社会：他曾赞助古斯塔夫·克林特(Gustav Klimt)，这位新潮派的艺术家的作品曾掀起一股反对的声浪；他也是剧作小说家阿瑟·史尼哲勒(Arthur Schnitzler)的朋友。在短短的时间里，她痛失丈夫、儿子和父亲，也就是她的全部家人。于是她又重拾学业，想成为一名护士及外科手术助理(这在当时是一位女性在医疗界能达到的最高职位)。她决心离开维也纳到法国发展，年轻时父亲常带她去法国。在阿尔萨斯(Alsace)，她替一名外科医师做了多

年的助理。这时，一本书点燃了她对芳香疗法的兴趣。这本书是由一位沙宾医生(Dr.Chabennes)所撰写，出版于一八三八年，名为《神奇的芳香物质》(Les Grandes Possibilites parles Matieres Odo riferantes)。此书作者后来还指导盖特福塞(Gattefosse)教授，盖特福塞是现代芳香疗法的创始人之一。此书成了夫人的宝典，她过世后，我就继承了这部书，十分珍视它。

玛格丽特在三十二三岁时认识了莫利医生，两人一见如故，同样热爱音乐、艺术、文学，尤有甚者，都想以自然、非传统的医疗方式来治病。他们一同探索顺势疗法、自然疗法、针灸、整骨疗法、静坐、禅、瑜伽、长寿学等各派学理。两人在一起互相帮助，成了互助合作的伙伴，合力研究、著书。四十多岁时，夫人的事业遇到了转折点。她的研究，是要把精油对神经系统的作用和促进人类健康及激活细胞的特性公诸于世。她足迹踏遍全欧，讲授芳香疗法，筹开研讨会。她在巴黎、瑞士、英国都设有芳香疗法诊所。她开课、大力著书，并拍制影片探讨芳香疗法的操作，示范如何用精油按摩，后来成为国际美容美学委员会(Co-mite International D'Esthetiqueet de Cosmetologie)的主席。她全心沉浸于工作，享有崇高的声誉，她在精油和美容方面的研究成果，使她在1962年和1967年得到两项国际大奖。就像大多数的天才一样，莫利夫人相当特立独行，但她也是一位可爱大方的女性，充满魅力与磁性。她精





力充沛、热情洋溢，宛如旋风一般。她不停地工作，至死方休。1968年9月25日的夜晚，莫利夫人因中风过世。莫利医生事后追忆道：“玛格丽特是我生活中最大的动力，她的新点子、新建议和新方法总是源源不绝。”在她床边，我们发现了她最后的手稿，开头是“芳香疗法应用在美容上，会有意想不到的惊人成果”。自她逝世至今已有二十年了，这段话也已获得证实。夫人葬于瑞士，安眠在她所热爱的群山之中，享年七十三，当时看来仍非常年轻。痛失良师益友的我，当时才二十五岁，所有的责任突然落在肩上，但愿我能如她所愿，延续她的志愿。

丹妮尔·雷曼(Daniele Ryman)

1989年2月

## 作者的话

从本书的书名,读者就可以领略本书的核心——一场带有快乐结局的竞赛。先是我们自己得到快乐,随后就连我们的敌人也很快乐,敌人将会改头换面,将会升华……简直就是返老还童了!

我们若想不为敌人的攻击所屈服,首先就要知己知彼,认识我们的敌人,洞悉其本质、用意及攻击的时间。年老是一个人所呈现的状态,而非一个人的身份地位。

年老是我们生命中的头号敌人,是死亡的哨兵。但是我们并不打算讨论年老的本身,也就是那些既定的事实,我们的目的是要探索“衰老的过程”,因为它,我们才变得如此年老。衰老是一种威胁,一个危险的魔鬼。身为降魔师的弟子,我们深知这个恶魔所能招来的灾难。衰老的过程好比挂在阴暗角落中的东西,看来格外恐怖。大家都记得,小时候一到了天黑以后,斗篷、披肩或帽子似乎就会变了样,使我们这些孩子看了不禁生起鸡皮疙瘩。但只要一开灯,它又会回复为普通的斗篷、披肩或帽子。

同样的,令人焦虑恐惧的“年老”也无法对我们张牙舞爪,



只要我们能在光天化日下无畏地正视它。它总在一旁窥视，我们必须有勇气把它逼出来，置于有光线的地方，在大太阳底下审视。如此，它便不再显得阴森骇人，我们将发现它迷人、可爱、有趣的一面。我们应从不同的角度来看它，而不只是远观而已，它最终就会现出原形。只有陌生的敌人才可怕。

年老战胜了我们的体力和青春，这只是因为面对它的胁迫时，我们显得害怕、无知与彷徨。战争还没开始，我们就先竖了白旗。本书就是要你从四面八方侦察敌人，洞悉其本质。我们会发现未被了解的层面，这层面几乎可说是友善的：年老本身其实别无所求，它只是需要被征服、美化和修补。恐惧衰老使我们的青春蒙上一层阴影，我们希望以实力和成熟度为老年投资，不让它成为噩梦，反而成为生命的高潮与礼赞。

中年未必会使身心挫败——身材变形、心灵疲惫及精神崩溃。这段岁月应是成熟智慧的延续，这种成熟不会再倒退变形，因为它已极臻完美。

我们应从各个方面来认识年老，惟有如此才能看透它的弱点，学着不被它伤害。简言之，我们将学会运用对策，使自己免于向年老屈服。

# 目 录

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 序言 .....                | 1     |
| 导论 .....                | 1     |
| 作者的话 .....              | 1     |
| <br>第一篇 .....           | <br>1 |
| 第一章 衰 老 .....           | 3     |
| 第二章 现代的回春术 .....        | 26    |
| 第三章 寻根溯源 .....          | 37    |
| 第四章 血液 .....            | 55    |
| 第五章 芳香物质 .....          | 61    |
| 第六章 个人身心的诊断 .....       | 80    |
| 第七章 寻找适合的疗法 .....       | 92    |
| 第八章 不同的个案及他们各自的命运 ..... | 104   |





|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第二篇 .....               | 127 |
| 第九章 芳香物质在各医疗领域的运用 ..... | 129 |
| 第十章 芳香疗法在顺势疗法上的运用 ..... | 149 |
| 第十一章 营养学 .....          | 153 |
| 第三篇 .....               | 185 |
| 第十二章 回春及其效果 .....       | 187 |
| 第十三章 问答 .....           | 220 |
| 参考书目 .....              | 225 |

# 第一篇







## 第一章 衰老

我们不是要探讨衰老的本身、一种已成事实的状况，而是要窥其起因，为何它能出其不意地袭击我们。

因此，我们将注意力着重放在衰老过程中所需要的架构，这是战争的第一阶段，是全副身心与衰老的交战。

衰老是件极度因人而异的事情，衰老的方式也完全不同。我们的身体、遗传、体质、心智，最后甚至于进化，都会影响到我们衰老的状况。一个人可依自己的体力及身体的节奏来做最佳的防护，然而这种反击衰老的方式往往令人不快。

为了替“老化”下个定义，我们先得反观生命的本身。活着意味动作、进化，依照身心的炼丹术转化自身与物质。我们应保持自身的节奏并尊敬它。时间是个人身体的节奏，是细胞更新的时序，在正常情况下，这种过程是既不会变更也不会停





止的。

变老就是生理节奏自主或非自主性地慢下来，直到整个节奏停止。

因此，首要的任务是保持这种生理的韵律，不急不慢，切勿加速或不当地拉长它的脚步。每个人都有自己的节奏，请予以尊重，千万不要造作。

当新陈代谢的节奏减速时，就是老化的开始，通常是在不知不觉中悄悄到来的。我们很少会注意到这种警讯，因为这个过程是渐进的，更糟的是，我们竟对其本质及情况一无所知。但是，我们必须意识到这些初期的征兆而加以留意，并采取对策。

那么，什么是第一个外在的、我们可以在日常生活中看到的衰老迹象呢？我们又需要注意些什么呢？

当一个人在面对周围的环境、社交及外在因素——活动的地点、天气、工作环境等，他的行为会异于往常，这表示他已在逐渐、不知不觉中转变成，成为衰老过程中的受害者。

这时，他开始变得无精打采，越来越不能忍受噪音，当身心受到攻击时反应迟钝。这种转变是一体两面的：对某些事他已力不从心，或是某些事他已不再想做了。这是衰老的负面影响。

4

他对事情漠不关心，有时为了礼貌起见，他会掩藏自己的冷漠，有时就连自己都没察觉到自己的心态。人容易疲劳，身

心的调适和修复机能慢了下来。目前，要遏止衰退惟有靠精力和在人生起伏不定的大海中求生的意志，身心要平衡就得借助此二机能。

在这段时间，人们会难以自我控制。年轻时血气方刚，当然谈不上什么自我控制；但当人成熟后，自我控制也就比较容易。自制尚需几分努力，一旦松懈下来，自制力多少会降低些。

情绪不似往日的暴躁，闺房生活也起了变化。我们陷入天人交战的惟谷——转化自己的身心，使之升华，还是让自己受煎熬，走入死胡同里。

当人不惜代价想要保留对激情的敏感度时，他会或多或少地用些方法，虽然都是些可怜无用的法子，稍后我们还是会细加讨论，结果只是浪费精力而已。

另一方面，倘若我们变得更能接受困难，当身体反应力降低时，正可利用这珍贵的机会好好地反省。我们经历过考验，学会了容忍，请容许我称之为美德资本。

只要观察一个人的步履、姿态一段时间，我们不难发现当动作改变了，上述的一些情况也会在不知不觉中改变。善于观察的人一定可从他人平常的起、坐、动中，对其健康做一连串的判断。

谈到外在因素，问题的症结点在于了解我们一生中当遇到身心打击时，会发生怎么样的后果。





人到中年，对很多打击都还能泰然处之，他能修补身心的耗损而加以调适；一旦打击是发生在更大的年龄时，或是说打击过重的话，他将难以补充耗损来调养自身，其结局有时会令人很难过。

受到打击时，人会很容易地突然变老，遏制细胞分裂的功能，生理节奏减缓而在短期内造成生理的衰退。这时应该思索一下时间耐力在这里所代表的意义。

事实上时序是有别于耐力的，我们的思绪把我们带入了问题的核心：随着时光衰老。如同身体可在几秒、几个月内老化一样，它也可坚持下去，不断地更新，以所能承受的非常快的速度使机能恢复正常的运作。

不管是生理或是情感上的打击，对我们都会产生影响。阿却(Achard)教授于一九一七年致函巴黎学院，证实比却德(Bichat)有关人体空隙组织及其组织液的理论。

人体全身及其空隙处有空隙组织，其中就有组织液的流动，这种流动不同于血液的流动，这说法与乔治·哈维斯(George Hevesy)在纽约所做的调查结果不谋而合。乔治·哈维斯发现了细胞间是有空隙的，占人体的百分之二十七点五，其中充满了液体。

6

空隙组织液是体内大循环的一部分，早期的医学将它与血液、淋巴液同称为体液。这三种体液不停的相互交流，空隙组

织里有条供液体流动的通道，同样的，从空隙组织到循环组织也有一条交流的通道。

上述的循环体液会因疾病或不利健康的原因而改变，天气、气压乃至消化毛病也都会影响到它的运行。此外，当身体受到打击(意外事故)或心理的创伤也会导致其变化。这些打击能造成组织液的渗出，有人称之为瘀血或是血中的液体流失了。

我们说在血浆、红白血球及血红素间有一种“制衡物质”，至今我们对它仍未了解，它能维持血液中各成分的平衡。在后面我们研讨血液及组织液的运行时，将详论这个问题在衰老过程中所发生的变化。

无论如何，每个人的身体都应该有抵抗力和元气。然而我们也会看到身体外部所受的伤害——肿胀的肌肤、扭缩的肌肉，这些都会使我们的行动很吃力，在这我们目睹身体的变形而其特征也随之消逝——这不是因为脂肪的入侵，而是由于肌肉和皮肤的肿胀所造成的变形。

体内盐分和矿物质的凝固会造成身体的改变：体温的不正常或是有机盐的饱和都会造成这种问题，如果是因为后者造成的情况，皮肤会变得干燥不能呼吸。

关节炎的毒素会分解身体的某些物质，在皮肤里形成黏稠的油脂(人们误称之为油性皮肤)，使皮肤失去保护力了，这是健康的肌肉组织受到结缔组织的侵害，是一种身体退化的表现。





另一种常见的毛病是浮肉，它由体内腐败的有机液入侵细胞间隙所造成；另外，若是结缔组织在不当的地方形成小小的堆积也会造成浮肉。

有些女性的皮肤在某些部位特别厚，这是因为微血管充血造成的结果。别小看这些小小的微血管器官，根据沙蒙诺夫(Salmanoff)医生的报告，每一根微血管都有其独特的作用<sup>①</sup>，微血管将血液输送到皮肤，并确保这些输送道的正常运作。

另外有些女性(年纪并不大)皮肤上长了“某种小东西”，然而这东西其实就是微血管充血造成的，它是阻塞现象的初步。

相反地，也有些女性的皮肤很细腻但很容易长皱纹。她深以自己细腻、透明的肌肤为傲，但由于不够结实，细胞的代谢很慢，很快的皮肤就会变苍老。

有种皮肤看来简直就是灰白，毫无生机。

超级敏感性的肌肤被(误)称为“结实”，由于已无对外的知觉，无法正常地作用，即使碰到恶劣的气候或不当的处置，皮肤丝毫不起任何的反应。

在脸部肌肉刚开始松弛时，我们几乎不会发现，但是只要这过程一开始，其速度之快令人烦恼。我们不希望看见它，于是就对这种逐渐的改变慢慢的习以为常了，把具有毁灭性的事

<sup>①</sup> 请参阅巴黎圆桌会议出版社(La Table Ronde)的《人体的奥秘及智慧》(Secret et Sagesse du Corps)。

情视为理所当然。我们已忘记自己的本来面目了。

以上的现象都是在真正的衰老过程中呈现的，这些迹象应唤醒我们的警觉。当我们的身体再也禁不起耗损，无法对身心做重新调适时，生理的平衡就会被打破，我们将被迫接受衰老作为惩罚。

在本章中我好几次提到修补及调适，每一个人都必须具备这种功能，在此我要为读者对它下一个定义：当人体的功能、器官、肌肉或神经中心发生问题时，另一个器官、肌肉或神经中心会立即增加工作，来补充流失。

在我家附近一直住着一名小儿麻痹症患者，因为这毛病众所周知，就以此为例吧！这位病患很小的时候就染上了这可怕的疾病，有一只脚完全不能动作，其神经中枢被完全地摧毁了：这是毫无生机的麻痹症的典型例子。

这女孩求生意志很强，背部及手臂的肌肉被锻炼得非常有力，可以弥补她身体(生理)上的不足，她能进行登山、爬上岩石、游泳等活动。

在这个例子中，我们看到一位生龙活虎的主角，她几乎完全弥补了自己的缺憾，非常乐观地调适自己的环境。小儿麻痹症的发病时间若是在她年纪再大些时，或许她的精力就没这么旺盛，肌肉的弥补能力势必不可能发挥功用，这孩子很可能变成残废。





再谈另一则有关身体的互补现象，生理学家史布兰斯基(Sperensky)称为“弥补疾病的耗损”，老一辈的法国医师，如毕尚桑(BesanCon)，则会称之为“疾病的接力运作”。

在德国斯图加特(Stuttgart)的鲁维格·如密尔特医生(Dr. Ludwig Roemheld)在其有趣的著作中就谈到不同器官间的相互关联，尤其是心胃间的关系。他举例谈到，某些器官、系统或器官的一部分会拥有共同的神经分布，当某一器官承受了太大的工作量时，它会把部分的工作转交给另一个器官，身体的修复因而得以绵延。

这令人想到拉双头马车的马匹，当一匹马累了，另一匹势必会加把劲儿猛拉，因为它被马缰绳套住了，必须如此做。如密尔特医生的报道十分精彩，他解释说每一种心脏的毛病其前兆就是胃道的阻塞，这种不舒服的感觉可立刻予以排除，只要心脏能正常地运作。

最后，我们谈谈情绪上的案例，这种现象与上述极为类似。某人的私人生活涉及一种令人难以接受的感情困扰，他实在受不了，通常他会变得有些神经质以便接受那些令他难以释怀的困境，同时他会因此而对现实环境加以容忍，然而在平时他绝对不会对这些令人发狂的事予以忍让。

例子里的人有些神经衰弱，其实这是他个人在正常情况下对无法接受的环境所做的调适方法，这也是他对情绪上的挫折

所做的弥补。另外一个方法就是想办法治愈他的神经衰弱症，大家都很容易了解其用意，但是如果病人的环境并未有丝毫的改变，治疗的结果恐怕会令人很沮丧。经过一场病或打击，病人变得很衰弱，无法恢复、调适其身心，我们将愕然发现病人真的病了，如果是精神病，其结果是不堪设想的。

我们所讨论的个案，都是告诉我们每个人必须具备一定的元气，才能修补及调适自己的身体。

一旦某人不能行动，碰到攻击时，整个人会变得很僵硬，那他也失去了弹性。调适的机能与修复机能同等的重要，两者正常的运作就有赖于心智的灵活、身体的活力以及健全的组织。

惟有身体处于良好状况的时候，机能才能运作；否则，不管我们实际年龄有多年轻，衰老会很快地偷袭我们，到那时我们将看着细胞迈向衰退。



细胞会经历生与死的过程，其衰亡尤其值得我们注意。身体的组织若要存活并保持年轻，已结束生命的细胞，换言之，即不能分裂的细胞，就必须死亡。新生的年轻细胞一定也要强而





有力,才能递补死亡的细胞。此外,身体会产生出巨噬细胞,它能吸收死亡的细胞。我们所谈的这个过程可被视为细胞的自动吞噬作用。

美国的约瑟夫·霍夫曼(Joseph G. Hoffman)医生在《细胞的生与死》(The Life and Death of the Cell)中明确地指出细胞的生命及对外来的刺激,尤其是对光线及辐射线的反应。我们可以从书中汲取宝贵的知识,许多衰老过程中的现象也就显得易于理解了。

每个细胞都有再生的功能,依照自己的节奏和所属的系统而进行分裂,它会产生一些能吸收死细胞的巨噬细胞。我们把细胞的生命节奏做一比较,会发现不同的细胞有不同的生命期。例如肝细胞能活十八个月,红血球是一百至一百二十三天,细胞在生命周期内必须进行更新。恶性贫血的红血球只能存活六十五日,另一方面如果细胞的生命应有一百八十到二百天的话,我们将面临细胞停滞更新的毛病,这是由于衰老的开始所造成的问题。

身体每天都会流失一至二磅的死细胞,同时又会补充新的细胞,这表示身体以前的细胞已完全消逝,现在我们多少都可

12 算是一个新的男人、新的女人。衰老是不能遗传给细胞本身的,但是细胞周围的环境却能影响它的衰老与否。细胞与细胞间流有液体,而细胞就是悠游于这液体中,从中汲取营养,因此细

胞的生命极大地取决于此液体的品质。在器官的空隙中有液体(胸膜液、腹膜液、空隙液),细胞的生命周期与脉动均仰赖于这些液体的品质。身体表面的细胞事实上是没有生命的,不能分裂,看来像玻璃般的透明,虽然它比玻璃更加坚强;形状上看来像五角或六角的瓦块,只要没被破坏的话,倘若一浸到生理溶液中,就会失去形状,更仔细的检视就会发现皮肤表面细胞的上下像是金字塔的双重映像。

不过,细胞的生命及死亡还受到其他因素的影响。首先,我们谈谈“紧张”,这是身心的过度紧绷。身体的状况好比一个被拉到极限的弓,这时会有两种可能性:松开拉力,或是弓断了。经由神经上的刺激、紧张会摧毁细胞。到今天,我们对其发生仍未了解得十分清楚,虽然很多人都知道紧张具有摧毁性。

霍夫曼认为只要你愿意不厌其烦,我们可借由细胞的死亡率来衡量爱、恨、焦虑的程度。“生命的火焰”这个词非常切合当下的情境,不管起源是一种努力、恨、爱(或是其他的情愫),甚至是一个人的出现,身体也是会燃烧自己的细胞的。

细胞的生命过程也表现在一个人对最密切的周围环境所做的调适与反应。我们必须知道自己燃烧细胞的速度、细胞分裂的节奏及力量,每个细胞会分裂为二,这新分裂的细胞又会接着再分为二,这种连锁性的反应让我们生命延续。

在这里,我得重申空隙液和细胞间的液体是很重要的。细





细胞悠游在这些液体中，一旦液体被败坏了，或是失去作用了，细胞就会被蒙骗而犯错，造成不正常的生理。其良性的结果是结缔组织生长在错误的地方，重者会长出肿瘤。

至今，我们对上述的生理架构所知甚少，无法事先预测生理连锁反应的逻辑行为。在加拿大蒙特娄的实验医学研究院(Institute of Experimental Medicine)，汉斯·谁里叶(Hans Seylie)教授是该院的主任，是他提出“紧张”的理论。他将细胞组织放入一支有组织液的试管内(整支试管安放在活生生的动物体内)，发现这种液体会更新而使细胞组织活起来。

根据最近科学家的研究，纽约的维纳(J. R. Vetner)、韦恩特(C. W. Veiant)以及韦金斯(R. S. Watkins)对细胞的行为会导致疾病与衰老，做了一个非常奇特的诠释。

这群年轻的学者重拾与巴斯德(Pasteur)同时代的比强(Bechamp)的实验，但是一开始他们是采用提索(Tissot)教授的研究，教授被自己的国人所误会，但在其他国家却被捧上了天。

一群与提索教授毫不相干的人竟会继续他的研究，进而抓住其要意，这实在令人匪夷所思。

提索和史布兰斯基证明了退化及衰老乃至传染病，都与当事者的本身有关，此为内因性的。在此不做赘述，读者可查阅原著得知详情。然而，为了明白衰老及退化，各位有必要了解基本的原理，这样我们才会相信身体是有可能恢复正常的。

细胞从死到生的连锁反应主要依靠神经的刺激而定，另一方面所处的环境也会影响它。如果环境不能使细胞发挥正常的运行，它将变得不正常、退化，然后质变成微生物、细菌或滤过性病毒。此过程发自细胞的自身，亦即来自细胞中的两种成分，根据进化的原理，这个过程的发生是完全因人而异的。

无论何时，细胞是由两种单独的成分组成的，一种是“哑铃”，亦即结构性的成分，另一种成分是极微的颗粒(比强称之为微聚伞花序“microcymes”)。当两者因外在因素而受伤时，细胞会被拆开而变形，由于缺乏能吸收死细胞的巨噬细胞，细胞的残余物质会一块块地黏在一起，细胞组织也就退化了。

一旦“哑铃”成分变得不正常，细胞就会退化，当发生在微聚伞花序的时候，这些细胞会变形成结肠杆菌、葡萄球菌、链球菌等。

细胞一直生活在身体的组织液中，如果这时细胞的残余部分能遇到正常的组织液，病态的细胞便可扭转颓势，再度进行健康的连锁反应。

不健全的细胞会滋生不健全的后代，只要把必需的因素加以导入，我们可使连锁动作正常化，细胞也就回复到正常的过程中。这说法似乎颇具革命性，其实我们早就该承认这说法了。

植物细胞与动物细胞有类似之处，实验显示当细胞脱离动物、植物的组织时，它会退化。为了清楚起见，就以提索教授





的实验为例，他以玉蜀黍做实验，发现它上面所产生的霉菌与动物组织所产生的霉菌是相同的<sup>①</sup>。

他的实验毫无疑问地证实这种质变是发生在细胞的内部，在不正常的细胞里，其组织层次被降低了，因而变成很差的生命型式(例如细菌)。细菌及微生物都诞生在体内，惟有当细胞退化时，葡萄球菌及链球菌才能入侵而造成上述的感染。

现代生理学可真是大大地改变了我们的想法！它的最新发现大多针对生物的衰老问题，其重要性远非我们所能想像。我们该如何防止衰老？又如何能逃过退化的浩劫？这是一个棘手的问题。

正如我们所能想像的，本章所提到的是生物衰老的开始，让我们认清衰老的前兆，找出它的陷阱吧！

每个人的衰老或早或晚，有时是过分的早衰，但通常都是因人而异。有人会说遗传、性别、性生活、创伤和突然的打击都会加速年老的到来；而在某一方面，我却认为这跟自己的命运有关。

① 请参阅提索的著作《动植物的构造》(Constitution des organismes animaux et vegetaux)及《疾病的原因》(Cause des Maladies qui les atteignent)。



大家都必须承认，男人和女人衰老的方式是不一样的，有时是完全相反的方式，然而两者对衰老过程的反应却极为接近。

虽然一个人的衰老与其本身有关(由医师对病人所做的病例可得到佐证)，我们可大胆地说，衰老的主要征兆大多是相同的。

我们注意到在男性方面是性功能开始衰退——他们误把这种情形当做是年老的象征。事实上，导致功能的衰退还有许多原因：恶性竞争、压力、思想僵化、缺乏生趣以及拒绝发展自我，后者的影响恐怕最为严重。

男人最担忧的就是性能力的退化，他认为这就是结束的开始，但是他错了。这种现象并非完全与年龄有关：其他不同的原因，如生理、病理或心理的因素，都会导致这个问题。

肾脏不好会引发性无能，压力也会引起这种症状。压力不是疲累，而是一种过度紧张的状态。当事者的全部精力都被消耗殆尽，丝毫不留，其结果是一种精力的质变。这又好比运动员在接受密集训练时，他会节制情欲，而当男人陷入超越生理限度的事业冲刺时，他势必会丧失各方面的精力。因此，由于压力而造成性无能，我们没理由认为它是无药可





救的悲剧。

毫无疑问，放荡的性生活也会危害身体。在本节一开始我就先提到性生活：很显然地，过早的性行为使身体受到伤害，妨碍细胞的生长。

根据印度人的说法，男人在二十五岁之前不可以有性行为，因为男人过了二十五岁才会完全的发育成熟，从此他才能完全掌控自己的精力。看看有些东方民族，他们的性生活起步得很早，我们会发现他们多有早衰的迹象。一个人能享有多久的性生活与多少的精力，全取决于青少年时期的发展。

太多不同的性伴侣很耗损精力，我们并不是要对人类的一夫一妻制或一夫多妻制做辩论。自然界里也有动物是一夫多妻制的，十之八九，这种好享齐人之福的倾向都与个人的特质有关。

狼是一夫一妻制的，而老鹰也绝对奉行此原则，野鸭也是跻身这一行列的动物，鸟类学家发现在鸟类要迁徙的时候，这是来自大自然的伟大召唤，如果雌鸟受伤了，雄鸟会抗拒大自然的呼唤，它离开，然后又再回到受伤伴侣的身边，几番尝试想离开，但都不成，最后仍回到她身边，一起共存亡。狮子年老时只保有一个伴侣，颇令人玩味的是，万兽之王所向无惧，惟有对母狮就得低声下气了。

18

在动物王国中当然也有“回教徒”，例如雄鹿与其娘子军，他坐拥自己的妻妾，而且不会贸然地调戏另一只雄鹿的雌性伴

侣，万一他敢轻率从事，这两只雄鹿会拼个你死我活。这是个典型的一夫多妻制的例子，雄鹿要保护自己的妻妾，确保她们的安全。

说到我们所养的动物，这时情况可是大不相同了。猫、狗、牛的择偶方式很原始，全凭天性直觉来从事。

很明显，我们无法要求雄鹿像老鹰一样的忠贞，要一只狗做得像只狮子，也就是说，我们无法以同样的尺度来找到一个可放诸四海皆准的原则，不同的动物就有不同的做法。

无论如何，健康、均衡的性生活是身体强壮的先决条件。

精神所承受的耗损及压力对衰老而言好比雪上加霜，有时精力会大量的流失，使得身体机能无法正常运作，生理的更新代谢产生了问题。尤其是有些组织液会败坏，某些器官因而受到压抑，难以更新细胞。在不知不觉中，身体衰老了，元气大伤，虽然表面上这些问题尚未出现。

缺乏睡眠、夜间工作都会使人提前苍老。根据科学的研究，细胞的更新、分裂是有一定的周期，最重要的器官功能是在夜间的头几个小时进行的。

我们不可枉纵自己，勿把身体进化的停止当做是成熟，事实上这是它的结晶现象，请恕我直言，这是生机的骨化。

一个人如果突然间对新的事物感到厌烦，我们可以一眼就看出其不满。真正成熟、有活力的人对新奇的事物，总会投以





好奇、开放的心灵，他甚至会创造这些新玩意儿，并乐此不疲的创造，因为生命是一种生生不息的运作，任何心智或体力的停滞都会立即促使我们衰老。

当务之急就是蓄养动机，也就是创造一个可追求的目标。目标的品质决定我们最终的定位点，倘若它只是追求物欲，这个目标迟早会达成的，我们的比赛就此结束，活动停止时，生机就开始骨化。如果目标是灵活的、精神性的，我们的活动就会往前迈进，为了追求这个目标，我们愿意走下去。只有会动的东西才能被人追逐，因此运作才能进行，而呆滞或结晶的老化现象也就离我们远去。这种运作能保住我们的体力及青春，成熟也就无法变成衰退及老朽。

就是因为如此，所以伟大的艺术家、科学家看来永远像个孩子、年轻人。仔细看看他们的眼睛，其中充满了梦想。

当你不再热爱事物，不想尝试新奇的事物，或你不再抱有希望，这时你就得注意了！



与男人一样，女性的性生活对其外貌也有很大的影响。男人的性功能是外因性的，过分的纵欲会使他早衰而比女性受到

更多的痛苦；然而女人的生理是属于内因性的，会因生理的不调而比男人更快衰老。

男人为了满足生理上的需求，换个性伴侣不是难事。在这方面，女人就比较矜持，原因有很多，首先是千年来女子所受的教育的结果，当然也有现实的原因，乃至感情上的考虑。从上古时期，女性就一直生活在男性的护卫之下，她比男人更懂得控制自己的天性、行为和情感。

艾伦迪(Allendy)医生在《资本与爱情》(LeCapital et l'Amour)中就提出男人求自保的本能远超过性的需求，“如果一个男人既饥饿又想要女人，这时给他丰盛的一餐和一个美女，他会先饱食一顿，祭拜自己的五脏庙。”

男人有的问题，女人也一样会有，只是以不同的层面出现而已。比方说，从女性对社会地位所产生的忧虑和对感情的重视，看得出来女性颇能自制，而男性刚好缺乏这种自制力。这种训练让女人获得了某种平衡，她不会轻易地就被自己所喜爱的东西弄乱了阵脚，而男人常会因为地位、物质的追求而身败名裂。

女性的行为也受到生理的左右：她能怀孕生子，因此她是人类的监护者，负有传宗接代的责任。但是这是她衰老的原因，她的衰老会持续下去，其结果往往不堪设想。

各类门诊的医师都碰到过苍白、缺乏保养、疲累的病人，她





的皮肤没有生命，涂上了五颜六色的化妆品，卖化妆品的人还让她以为自己能借此改变气色。

自由无虑的生活、物质和精神上的独立自主能使一个女人免受生理问题的干扰，倒是那些在沮丧中徘徊的女人，反倒容易成为这些问题的阶下囚。

我必须再度提出，女人的衰老是身心的消耗造成的。这是一种慢性死亡(一种窒息)，细胞变老了却无法重生，它不知道自己会如何死亡，这些细胞虽生犹死。

一位贤妻良母必定费尽心思照顾家人，晚上睡不好觉，她的生活起居并不正常，人因而变得容易早衰。一旦她得不到身体和精神上的滋补，整个人会变得憔悴。这种问题在她尚未发现之前就已经存在了，有一天她会愕然地发现开车的男人不再为她停车让路，昔日工人会对她微笑，投以善意的注视，而今竟消逝得无影无踪了。(如果一个女人想要知道自己是否仍有吸引力，只要望望普通的工人，就能得知答案了。)

通常，女性会衰老得很难看。有一天，一位迷人的女士向我请教：“我想尽可能一直保持自己现在的容颜，但我也希望能优雅地老去。”

22 “优雅地老去”，真是每个女人都应铭记在心的观念。

本书将会讨论不同的回春法，其中有些来自医学界，也有一些来自美容专家。有些方法很不错，有的则无关痛痒，也有

的会让人难以忍受。

女人愿意接受各种美容术，可见年老的逼近令她们恐慌。多年来，她们一直分不清成熟和年轻，突然间，才开始觉醒。此刻，不管三七二十一，所有的挽救方法看来好像都很好。这些人始终无法或是不愿意正视老化的前兆，最严重的是她们根本没把问题放在眼里。



夫妻和一对男女有何不同？一对男女是由两个不同的个人所组成的共同体，而夫妻并不一定是两人一体，很可惜，出双入对的也未必就是夫妻。

我认为“一对男女在年纪大的时候，外貌会变得很相像”，他们生活在一起，彼此相知，很少会我看你，你看我，因为他们是真正的一对，顶多偶尔瞄一眼对方的侧面而已。伴侣的变化并不重要，而且通常也微不足道，他们只想心手相连，一起走过这段生命的旅程。

如果一对男女并非真正的两人一体，他们会面对面，东看看西瞧瞧，相互批评。他们常保戒心，记住对方的每一个缺点，对两人而言，彼此都是虎视眈眈。这种尖锐的观察很快就会变





得很偏执，生活中充满了恐惧，我们都知道人们会因恐惧而变得丑陋。



以年轻人为例，有些孩子生来就是未老先衰，他们的细胞难以代谢，身体也发育困难，他们的生长可说是受到了压抑。这些孩子患了遗传性的关节炎、感染性的风湿病，或是其他的毛病，很容易受到严重疾病的入侵，从小就要受到呵护，目的是要增强他们的生命力，这就是回春的第一个工作。

未成年人的过早性生活也是一个问题，这与我们人体的承受力有关。性生活原本在成年后会是一种自然的现象，如果当事人的身体并不强壮，无法接受它，过早的性行为会成为对身心的戕害。

好比未成熟的果子先被摘下，会更容易变烂，年轻人的身心均未成熟之际，就先受到事实的残酷刺激，很快地就会消沉下来。这突然的衰老与其自身的年纪无关。

我们已很快地俯视了衰老的全景，我要重谈时间与寿命的关系。印度人说一个人的生命不可以年计，而是在于他的一呼一吸。要长寿，就要让身体毫不间断地依据生命节奏来汰旧换新，我们务必要保持这种节奏(如果你已失去了它，就请把它找

回来吧)。

生命是一种律动，时光不能动摇它的节奏。生命的节奏和宇宙紧密相连，而宇宙即是韵律、运动、时序和转变的总和。

另一方面，年老只是时序和环境的产物，而我们自愿投身其间。我们不忠于自己原始而独一无二的目的地——重新置身于宇宙的和谐之中，达到天人合一的境界——我们而今离道已远。每个人各以自己的方式和宇宙、自然决裂，而此种决裂也会决定我们衰老的方式。这业障——一个人的业障，必须因人而治，这也就是为什么许多的回春过程对某些人很成功，一旦把它毫无区别地用在其他人的身上，这些方法就会变得不灵验了。





## 第二章 现代的回春术

为了返老还童，人类一直在疯狂而又无可奈何的情况下，追寻驻颜的万灵丹。

为向读者证明此言属实，让我们观察一下现今市面上的做法以及各式美容疗法，这些疗法已获得了“受到认可的延缓老化作用”，尽管其回春的成效并不卓著。

人们成立了老化研究学会，科学家埋首于再生问题的研究：就像里昂毕内(Léon Binet)所说的：“科学家设法替生命延长岁月，为岁月增添生命。”

用荷尔蒙驻颜的方法已退居一边，经过了一段时间，人们已发现这种做法很不方便，“博格摩里滋”法(Bogomoletz)如今

已不流行了。

在今天，费勒托夫法(Filatov)可谓硕果仅存。它使用胎盘素、结缔组织和活细胞。

如果你研读过史布兰斯基和麦当诺的书及法国提索教授的报道，你就不会惊讶原来结缔组织的美疗效果实在也不怎么样。

但是胎盘素则确实有其疗效，根据我们和其他医生的临床经验，其效果足以令人欣慰：病人的组织细胞活络起来，真正地经历了一次生理的再造。

最近流行的是尼昂斯(Niehans)医生的活细胞疗法，以及服用蜂王浆来抗衰老，后者尤其是蔚为风潮。

让我们到医生的诊所拜访一下病人，看看他的举止。事实上，每一种医疗都是医生与病人身体之间的对话，病人的身心对医疗的回应，就得视其体质及情况而定。

在这举个例子，有个迷人、精力充沛、活跃又很勇敢的女人，她六十岁了。为何气喘和神经忧郁症会向她肆虐，令她整个人体力不支而瓦解？其健康摇摇欲坠，老实说，她老了。

毋庸置疑，因为她已六十岁了。病因是婚姻不幸福、内在的孤独，再加上最亲近的人对她漠不关心，她最后真的倒下去了。

回顾霍夫曼的理论，恨、担忧、沮丧等情绪都会使活着的细胞受到摧残。这令人想起瑞典的史特林堡(Strindberg)有名





的舞台剧“死魂舞”(Danse Macabre), 这位伟大的剧作家一针见血地指出问题, 观众目睹一个男人因妻女对他的恨而走入毁灭, 他的精神、血肉和躯体全都瓦解了。

我们的病人一次又一次地造访不同的诊所, 与心理医生及心理学家做长时间的会谈, 内心愈发感到痛苦, 最后她找到了尼昂斯医生的诊所。

医生根据有名的阿德哈登(Alderhalden)测试的结果(在医学界, 此方法颇具争议性), 决定采用“全套的理疗”。

身体开始有了回应, 它开始了某种更新的过程, 真正地活起来了。所注入的活细胞含有生命的成分, 修补了身体因疲惫所受到的伤害。

但是此后她的身体机能会对一般的外在情况做调适吗? 这一直是她所无法拥有的。

在另一家诊所, 我们遇到一名病人, 他已经用活细胞做了几个月的治疗。

治疗期间, 他历经几次严重的风险, 但都渡过了。他被自己紧迫的职业生涯弄得精疲力竭, 因此这种疗法似乎是解救他的惟一途径。

28 他原本痛苦难当, 甚至愿意放弃一切, 这次治疗令他脱胎换骨, 变得活跃、宽容, 虽然谈不上灵敏。他接受活细胞的治疗, 一共注射了四五次, 其中还有各种不同的成分: 肾、肝、胰

脏及其他成分。

尽管情况时好时坏，就生理情况而言，病人最后还是克服了大大小小的并发症，再度充满活力。他对生活及工作跃跃欲试，长久以来，这种生机一直处于冬眠状态。

我们对活细胞疗法一直都感到很好奇，有一次真是因缘际会，有机会进入其“密室”一窥其貌，它就在屠宰场的建筑物内。

当我们爬上摇摆不稳的楼梯时，看到几个粗壮的大汉抬着一桶桶的动物胎儿，胞衣还裹在外面。突然我们领悟到其中的涵义：我们竟把未熟的果实从母体中剥下来，我们有权这样做吗？

爬到楼顶后，我们进入了候客室，里面全是病人，各种毛病不一而足：智障儿、严重的心脏病患，满脸发青、急欲重拾青春的疲劳男子等。

我们进入了医生朋友的看诊室，这个大房间被隔成了两半，一边是兽医及助手打开、解剖，准备医师所需的动物器官和部位，在隔间的另一边则是医生和病人。

这些所准备的东西——动物内脏，被弄成清汤或浓汤般的液体，然后注入特大号的注射器中，交给医生。

我们很惊讶地发现医生对病人必定会产生的惊骇不以为然，而病人的脸上显示出强烈、几近野蛮的欲望，为了再度年





轻愿意不惜一切代价。

目睹现况，我们很焦虑，也很诧异。就到此为止！我们贪生怕死，竟攻击起动物来，剥夺它的胎儿。因为知识、技能的有限，我们的举止简直就是野蛮，即使有些妖术也不会比这恶劣。

这只是我个人的感受，或许该说是一种悲悯的看法。我们当真会深信天生的残缺，例如智障儿的大脑构造有缺憾，可用一针尚未出生的羊脑注射加以解决？我说出自己的感想，希望大家都能有颗慈悲心，不要重蹈覆辙，今生我们不会再有机会记忆它。

上述的方法与使用蜂王浆的疗法不能同日而语，后者含有丰富的营养，枯槁的细胞有了它的滋养，能变得神采奕奕，女王蜂寿命长达五年，而工蜂只能活两个月。尽管医学界对此疗法持保留的态度，但用蜂王浆所做的临床实验非常成功，显示蜂王浆的确有其价值。

我们很诧异碰到一位久未谋面的老朋友，他是一位让人打从心底就喜欢的“老绅士”，精力充沛地走向我们。步履稳健令人惊讶，两眼炯炯有神，爬起楼梯来像个小伙子。

他一定看出了我们的惊奇，因为他随即就提出一个带有假设性、颇富玄机的问题：“诸位觉得蜂王浆好不好？”亲眼目睹实况，我们实在没必要争论。

阿思蓝(Aslan)医生大力宣传在医疗中使用普鲁卞因

(procaine)麻醉剂，这在罗马尼亚的确是创举；然而在英国和法国，医生会在神经节的边缘注射奴佛卡因(novocaine)这种局部麻药，至少已有十五年的历史。

他们的做法令人想起一位大名鼎鼎的医师，现已定居西欧，他在豪华的私邸中，为一些“付费昂贵”、或可说是优雅的病人看诊，他们的精神受到严重的损伤，连带使所有细胞也都丧失活力。究竟有多少人能在治疗后重拾活力及青春？毕竟他的疗法只有暂时的效果啊！

但这位医生的疗法中最有趣的地方，在于一种生理的机转。在这里顺便提出史布兰斯基和麦当诺的著作，他们的睿智使我们得以一窥生理机转的端倪。

每个人的身体调适及修补机能要视其平衡状态而定，假若传导系统、中枢神经或交感神经变弱了，传导功能会发生严重的错误或得到“错误的讯号”，甚至完全停止，细胞的活动会受到干扰。细胞因而提前死亡，其残余的废物无法被吸收，阻碍了身体的运作——受害者就会老化。

如果我们用某种方法将此病症予以击破，不让“错误的讯息”被传到神经中枢，身体就会再度回复正常。上述的名医就是用奴佛卡因或普鲁卡因以发挥这种阻截的功能，进而使细胞的生命回复正常，患者回复年轻。

然而我们发现可以用一种不同的方法来达到上述的结果；



这个方法简单而无害(至少看来如此),那就是“放松”。

这是个很时髦的字眼,但我们所知的所有回春术都不能与真正全然的放松相提并论。经由自身及友人的示范,我们对其略知一二。

有次在伦敦的医药学会上做了一次演讲,会后有位颇不寻常的伊曼先生过来找我们谈话。这位先生很高,身材很好,举止安详,不过偶尔谈到他的工作时,神情就不太一样;他充满同情心,是个很有魅力的人。

当他谈到“放松”时,由于已颇有心得,他简直是兴致高昂。他请我们到他家,让我们看看他的方法有多了不起。

房子既大又安静,其中有一张很宽、装了很好的垫子且舒服的睡椅,病人躺在上面。此时,朋友中的一人做病人。伊曼先生努力让我们的朋友放松,全然放松的结果令人咋舌,当重物落在病人的肚子上,或在心口上突然的一击,病人的眼睛连眨都没眨过,他只是充满幸福地笑着、幻想着;说也奇怪,这人的身体速度慢了下来,突然间他看来年轻了二十岁。这种转变只花了二十五分钟,伊曼先生的技巧真是独一无二,由于肌肉神经的反射动作中止了,精力得以快速地恢复,我们才能看到这个神奇的效果。

另一个回春术毫无疑问的就是断食,长久以来我们已经证明了断食或减少食物的摄取量能延长寿命,但是皮诺教授认为

一段时间的断食之后，应有一段时间摄取良好的饮食，这样寿命也可大大的延长。

当病人开始再度饮食时，一定要有专家的指导，按照规则来做，只有合格且懂得断食的医生才能监督断食的进行，也才能帮助病人的成功。非专业的人士请勿任意断食。

营养是身体健康的要素，有了它我们得以防止早衰，本书后章会加以讨论。各种食疗法、古怪的想法和因此产生的争论都已让许多人耳熟能详了。

卡登(Carton)、摩诺(Mono)和大大小小的各派所提出的素食主义都用意良善，希望能协助男女不会在不明不白中衰老变丑。

诸位请勿忽视运动，只要它不是竞赛性的，运动能使男人和女人更潇洒美丽、年轻有活力。

除了这些正统的回春术外，也有人为了“使人看来年轻”，做了多种的尝试。这好比一种强烈的欲望，希望自己看来是某种样子，而努力去使美梦成真。这些努力中包括外疗法，而经过表面的“鬼斧神工”之后，得来的往往是一张破碎的脸。

这时，兜售幻觉的人上场了，挟着面膜、脸部按摩及化妆品，美容沙龙出现了。豪华的布置配上温柔的灯光，女人置身其中只觉得自己更美、身心放松了。当这一切不奏效时，沙龙就求助于脸部拉皮，幸而有可敬的技术，这种手术已被发展成





一种不折不扣的艺术了。

举个例子，有个很漂亮的女人，芳龄已四十八，美容手术真的让她看起来年轻好多岁，她嫁了一个小她十岁的男人。手术的半年后我们与她见面，究竟她动了什么手脚？而今美丽的幻觉看来真完美，她把头发染成椒盐灰色，非常“宠爱”自己的幻觉。她说：“我能保持这个形象好长的一段时间”。借由莫名的内在转变，她从成熟状态中“还原”，这位女士看来没有任何年老的迹象，只带有些许因人生不快乐所留下的痕迹，她已本能地重获平衡的状态。所有的美容专家都明白：只要病人看到自己改变的面庞，她的心理会受到很大的冲击，然而她多少都已有心理准备去面对这个冲击。

我们有幸能目睹最奇怪也最令人印象深刻的现象，这位女士脸皮光滑，没有一条皱纹，脸部露出空虚的神情，每一道岁月的痕迹都被拭除了，但是那双眼睛——它们属于一个既老又很不快乐的女人所拥有，这一切只会令看了的人徒增怜悯而已。

另一个女人借美容之力把自己改头换面了，然后又企图找回原来的她。她认不出原来的自己，她的眼睛、鼻子、鹅蛋脸都不复存在了，给人的印象很奇怪、很假，让人真不知道她该怎么办。

脸部最能表现出一个人的个性：改变了它无异于开了一张空头支票，人们所看到的不是真正的自我，真正的我已被永远

地藏起来了。人们在受到意外伤害后，迫于无奈才接受整容，不管手术有多了不起，其目的有多崇高，但是要用整容手术来改变面貌是非常危险之举。我们先解释皮肤的功能，稍后再回到这个主题上。

美容手术就是借由植物性的手术线来缝合松弛的皮肤，达到抚平皱纹的目的，你对这种做法有何意见？手术会有什么样的效果？大家都该知道，皮肤内的异物先是会造成组织细胞的水肿，进而生出新的结缔组织，这时就会将松弛的皮肤皱纹填充起来，十二到十六个月之后，这种填充的效果会消逝，植物性的手术线会溶化在组织内，尔后皱纹又再度亮相。

大家只要一看到某人脸上有这种填充的痕迹，就可体会到当事者的心情，她对回春的渴望已经到达了疯狂的地步。

而今这些兜售美丽幻觉的人，其顾客群都是一些企图以被动的方式使自己再度年轻的女人，想用交易获得青春，好比买件衣裳、买辆车。不需要安排、节食、治疗，最重要的是不需要努力！

然而，过了成熟年纪的人是买不到青春的啊！青春是一种奖赏。想要青春长驻，你就得勇敢地挣扎，随时警觉，生活有规律，永不停止地自我约束。这时专业人士才能助你一臂之力，由上可知，我们所做的每一件事都是要“为岁月增添生命”。

不过，我们还有另一条路径可循。由于我们曾十分投入地





研究精油、香水及芳香物质，发现其中蕴藏了无限的生机，尤其是有关细胞再生的领域，这些生机值得我们去测试、去钻研。

可惜相关的文献和当今对它的知识可谓少得可怜！除了法国盖特福赛和德国海勒(Heller)的著作及法美两国的专业报道外，这领域几乎是乏人问津。因此，我们不得不追溯它的起源。

凡事想要追本溯源必定困难重重，就在这不上不下的关头，我们幸而遇到了谁里叶·德摩航先生(Soulie de Morant)，他曾任法国驻北京的领事，是有名的汉学家，在中国是个合格的中医师。先生对远东的医学文献有精深的研究，因为他我们才恍然大悟，原来源头是在亚洲。我们对印度、中国，尤其是西藏的源头，实在是太不了解了，那里真的是一个宝藏。



### 第三章 寻根溯源

重返源头的过程好比朝圣之旅，人人的心里洋溢着无限的敬畏和赞叹，更有那难以言喻的感激之情。我们无意误导读者，让诸位以为我们会对自己的所知做一篇完整、详细的报道，因为许多比我们更有资格的人很早就已做过这种介绍了。我们只是说出我们所了解的一些浅显的知识，道出让我们大开眼界且和主题相关的重点：抗拒因年老而来的衰亡。

各派在医学上的异端学说，其中有顺势疗法家、自然疗法家、整骨疗法家、针灸专家和其他各家，都灌溉过这片沃土，大地已准备好接受这粒千年的种子。埃及四千年前的玉米种子在被种到土壤后，还能再度的发芽，以现今的人类知识来看，我们在这方面的知识是值得肯定的，并且已开花结果了。一旦我





们所要传达的讯息能激励比我们更有智慧的人，对这些亘古的传家宝加以综合研究，其收获之丰硕会令你我都叹为观止。



阿输吠陀(Ayurvedas)是一部有三千年历史的药典，它谈到了所有关于人类健康的问题，这些问题不只是针对病人，连健康的人也都包括在内。

这本巨著是以印度传统的八层楼建筑层次来说明其内容的，请读者注意这八层，因为本章稍后在介绍西藏医学的时候，我们会发现这些已演变成藏医的八个层次。八个层次如下：一、病理层次的疾病；二、幼儿疾病；三、“着魔”致病(精神病)；四、四肢及锁骨以上的器官之疾病；五、外科手术；六、毒素；七、长生不老药；八、春药。我们对最后三项特别感兴趣。

第六层讲的毒素，表面上看来似乎与芳香物质无关，倒是顺势疗法家应研读它。早在哈拿曼(Hahnemann)甚至是帕拉切尔苏斯(Paracelsus)之前，至少是在公元前两千年，印度人就已知道，有毒的植物内除了毒素，还含有治病的元素，为了让植物释放出最纯粹的医疗元素，我们必须将植物中的毒素加以摧毁或抑制。

当我们把焦点转向精油和芳香物质时，我们有时也要面对上述的问题，当代的研究显示有些精油毫无疑问地能促进玉米的生长（ArneMiiller曾说过），也有些精油对不同种的植物会产生有毒的作用。因此，虽说都是精油，我们却得了解其补充、转变及带动的作用，以及“类似的病，用类似的药物治疗”这种原则，才能得到所要的效果。

但长生不老药对我们尤其具有吸引力。它是不带毒素的化合物，用来维持和延长人的寿命，抵御疾病、疲劳、衰竭，为身体带来力量、生命及活力。

因此这个药方格外引人注目，其原意在于预防疾病，与再生法和防止疾病的卫生习惯息息相关。它具有长生不老药的所有特性：促进细胞的活动，提供能量，使我们体内的自疗系统能自由运作。这个药方的功效真是不可限量，但是大家必须了解我们供给身体任何药方或东西都不能独自发生功效，身体会如何处置它，转化是如何进行，在此都与药方的效力相辅相成。

长生不老药没有毒，成分中只含有被浸泡的芳香植物而已，这些物质实际上已经过特殊的处理抽取出其中的“精华”。中古时期的炼丹术士就对精华的原意下过注脚，它是真正的能量、植物的“灵魂”。

用现代的说法，精华就是借由不同的方法，把植物本身的





生命力——本质释放出来。今天，我们用蒸馏、溶剂萃取法来取得它，我们会有一章专门讨论芳香物质，对精油做更详尽的介绍。

“春药”的特性与长生不老药一样，做法上它专门采取有甜味的植物，将其浸在不同的液体中。准备过程很单纯，材料可能是一些浸在药用酒中的植物，把这些浸过的植物倒入葡萄酒或所熬的药汁中。接着就是把玛瑙浸在葡萄酒中，这得放上好一段时间，再加上玫瑰、檀香、依兰的精油，回春药终于大功告成。另一种春药是由没药和一种来自印度丛林的金香木浸泡而成，特里斯坦(Tristan)及伊索得(Isolde)的著名春药就是由赤素馨、乳香、橙花及马郁兰的萃取液共同组成的。

上述的春药其功用并不止于在情欲上的满足，让两个人饮用同样的药剂，这与中世纪的做法颇为相似。中世纪时盛传在药粉上赋予自己的同情与悲悯，就能为远方的友人治病。同理，共饮春药的两人，仿佛也可借助它作为心心相印的触媒，这种接触的作用力之强，简直就像磁铁的吸引力一般。

从印度人对爱的诠释，我们欣赏到一种精致文化，这是西方人所欠缺的。我们在此不拟讨论现代人对情爱生活的看法，事实上，那只能算是一种本能的生活，而且已成为一种执迷的对象。

印度人很了解这种所谓的“现代”趋势，对西方的情况了

如指掌,认为欧洲人简直就是性爱狂,欧洲人对性太放纵了。另一方面,印度人知道爱在生理上的结果会带给整个人无限的愉悦,这时就该创造一种气氛,他们渴望这种舒畅,于是让感官获得满足:眼睛看到美丽的东西,耳朵听到音乐,舌头尝到特有的水果,嗅觉闻到能牵动气氛的香水,在这里更不必详述最重要的触觉享受了!

我们回过头来谈谈芳香物质。在我们所研究的每个时代中,都会发现人们使用气味甜美的植物。从古至今,人类就一直渴望年轻和活力,因此我们迫切的需要保持自己的青春与精力,直到有一天我们会很自然地离开这个躯壳为止。

帕拉切尔苏斯与远东的接触至今仍未被证实,然而他对基督精神的笃信,却是信而有证的。他曾说过:“何不好好照顾这个身体?我们的灵魂在此安顿,所以应使身体尽量健壮、完美……如此我们才能好好利用它——我们的工具。”

瑜伽也是印度人修养身心的方法,它能调和身心,使二者至臻完美。印度人时刻谨记:“人”是一个整体,而并非只是两三种(身、心、灵)不同的本体组成的总集合,因此人也必须以整体的状态来发展自我。

一个人可借助于哈沙瑜伽(Hatha-yoga),学会调控身心的功能,身体得以保持青春与活力,看起来比实际年龄年轻很多。谈到印度的医学,我们就不能不提到一种能促使身体再生





的功课——腹式呼吸。

整个瑜伽的呼吸吐纳法再度提醒大家：“生命的长短是在一呼一吸间，是故应以呼吸的次数来计，不应以年数来计算。”



伊尔萨·费斯·巴尔的摩(Ilza Veith-Baltimore)翻译的《黄帝内经》(The Yellow Emperor)，一开始便有一句话，是黄帝向老师的请教：“昔日一般人都可活到一百多岁，到死之前都还能保持心智和精力，担负自己的责任；反观今日，不过五十岁，人们看来已很衰老。难道人类果真会一代不如一代？还是他们已忘了自然规律了？”

这部医经早在公元前三千年就问世了，中国人将医疗方法分为四大部分：一、药方；二、食疗；三、把脉和按摩；四、针灸，很奇怪只有针灸为欧洲人所知。

我们尤其注意到中国人在食疗中也运用芳香物质，它们是植物或是香甜的粉剂，可以加重食物的味道；我不是指香料而已，而是指那些真正会带有香气的植物。

举个例子，中国人酷爱鼠尾草，宁愿用大量的茶叶来换几包的鼠尾草。我们不断地发现在十七、十八世纪的时候，鼠尾

草被浸在红葡萄酒中，这种饮料很有名，因为疲累的人喝了会  
有力气、神清气爽。

中国人连病人的三餐也得仔细斟酌，食物吃起来的味道和  
闻起来的香味都得列入考虑的范围之内。因为中国人把每种味  
道归类到不同的功能和作用，属于不同的内脏，味道对内脏的  
运作有促进或压抑的功用，所以读者该很容易理解我们的三餐  
饮食有多么重要。

再举个例子，甜味与脾脏及胰脏有关，对肝脏有相当程度  
的影响。这个药理与现代的医学知识相互呼应，但是有一点不  
同。

今天每一个人都了解胰脏和摄取糖及碳水化合物之间的关  
系。著名的糖尿病是最难治疗的病症之一，但在中医药典中却  
很少提到。西方人忽略的是，东方医学的论述中常有下面一句  
话：“治疗糖尿病的方法实在太普通了，实在不值一提”，书中  
因此没有再进一步地剖析。

如果我们深入探索中国人的饮食迷宫，将会发现食物及味  
道很重的芳香物质可以促进体液的分泌，苦味帮助胃液的分泌，  
咸味影响内脏液体的流动，另一方面酸味又会阻碍肝的活动。  
上述都是明显的事实。

此外，中国人最懂得在每道菜中加上一些芳香的药草来修  
正这些佳肴。因为中国的烹饪艺术和食疗哲学在选取食物方面



的原则不尽相同，所以必须借药草在美味与营养之间取得平衡点，使一道菜肴既能满足口腹之欲，又能调理身体健康。说起来这一切似乎又与素食主义者、营养学家的处方有所违背，我们都知道吃东西是一回事，但是摄取足够的食物来治疗、改善身体又是另一回事。

只要加上几味芳香药草，就可改变一道食物。我们了解为什么油腻的菜肴里总会加上九层塔(罗勒)，尤其是鼠尾草；而有些菜中加入了辛辣如红辣椒的香料，则餐后一定要吃甜点，最好甜点中裹有大量的香草。辛辣的香料会使消化黏液之类的体液过度流动，肝脏就会承受不合理的工作量，而带有香草味的糖分则可缓和肝脏的运作。中国的食补证明了烹调的艺术并非只为了满足美食主义者及老饕，相反地，其中所用到的香料和芳香物质是为了让我们所需的食物容易消化、易于吸收并有益于健康。



在东方，最特殊的一派知识渊源，无疑是西藏的医学及其宇宙论。西里尔·凡客文-克莱辛斯基(Cyrill von Korvin-Kressinski)神父是法兰德摩·巴迪马杰夫(Vladimir

Badmadjeff)医师<sup>①</sup>的学生兼莫逆之交，也是他思想的宣传者，神父写过一本很了不起的书，介绍西藏医学。

西藏人的论述、思想以及结论与一般东方人的笼统思想有很大的差异，藏典的写法清晰、准确，是一连串思想的展开，可与罗马全盛时代的书籍相媲美。

西藏医典会陈述一个人的过去及现在的背景，好比一幅图，因此读者可以了解过去，明了病人“未来”的状况。书中借由生理、心理、情绪、心智等各层面来剖析病情。

西藏人的做法和自然疗法的做法很相近，后者可被视为传承一把快要熄灭的火炬。但是我必须重申，本书中对各类疗法的介绍，只是对其基本原则做一概论而已。(读者可查阅列在“参考资料”中的书籍，有助于进一步的了解。)

首先，我们必须了解在西藏医学中有两个基本原则：第一，人的身上展现了三种元素，可称之为：

① 法兰德摩·巴迪马杰夫医生本身是位喇嘛及西洋医师，也是此类医师中的硕果仅存者。他是彼得·巴迪马杰夫(Peter Badmadjeft)医师的侄儿，其叔父继承兄长于一八五七年开始的工作。

彼得的兄长是一名西藏医师，名叫书亭·巴迪马(Sul Tim Badma)，到了俄国圣彼得堡后改信基督教，他加入希腊东正教并改名为亚历山大·巴迪马杰夫(Alexander Badmadieft)。其家族乃王室继承人的后裔，是最有名的人世喇嘛和在达柱阿基尼格(Dezous Aginique)的教主。

彼得·巴迪马杰夫医师恪守喇嘛的戒律，一九二三年过世，享年一百一十二岁。其家族系成吉思汗的旁系血亲，他们的真正姓氏巴迪马在藏文中是莲花的意思。





1. 气(CHI)代表意志力、心智及精神
2. 思哈拉(SCHARA)代表知识、生命的能量及力量
3. 巴达干(BADGAN)代表爱、物质及身体

其次，在既定的时空中，由太初、零虚而演化出的物质，共有 8 个进化阶段：

1. 热力、辐射、对温度及结构的感受
2. 身体、体积及触觉
3. 生命的能量、植物、有关消化的感觉与机能
4. 性及性本能
5. 动物及嗅觉
6. 精神、人类及味觉
7. 心灵的世界、视觉
8. 智能、领悟力、思想及听觉

这两大原则描述生命的发展史，最后发展成今天的人类。第八层的发展是人类已经被完全地孕育出来，其上的七层依次地为它创造器官、功用与机能，阿基斯神(Archeus)就是以此架构创造出人类，他们有身体的功用、感官、知觉乃至理解的能力。这好比八层楼的建筑，每一层楼的上面紧接另一层，彼此

46 环环相扣。

人类开始于本能式的存在状态，但“上层”的良知与心智并不会蔑视或遗忘“下层”的本能，而是予以制约和掌控。

第八层也就是最后的一层，代表一个身心完全成熟的人，是他真正发展自我的开端，因为他能自我约束，有自知之明，他将蓄势待发成为悟道的完人。

以下便是这个浩大工程的计划，我们将配合人体的器官、机能、类比、感觉及治疗的方法，对相关的层级加以介绍。

(一)第一层表示大气、天火、呼吸，印度人称为普鲁纳(Prana)，同时代表了热力的辐射——热气。这层次不是三言两语就可讲明。它可与人体的肝脏及其所分泌的胆汁相互对照，这个燃烧的过程是由肝来主导，恰与太阳的燃烧过程相似，因为有胆汁之助，身体才能燃烧食物，所以肝是体内热力的分配者，而万物的生命需要外在的热力，太阳就是这种外在热源的分配者。相对的味道是苦味，治疗法是身体的净化。自然疗法家非常注意肠内的清理，肝硬化就是因为胆汁不能被正常的排除，病人常会觉得嘴巴苦苦的。

(二)第二层是气态、液态或固态的物质，相对的器官是皮肤，它是个面积很大的器官，相应的感官是触觉，相对的味道是辛辣，治疗法有按摩、整骨疗法以及藏人的“通风法”。西藏人认为皮肤、关节和结肠是相关的，牙根化脓和关节风湿是相关的，病人的味觉就像木炭、石灰般的干涩，治疗方法就是让皮肤接触新鲜的空气，或是利用气候变化以刺激皮肤。

上述的治疗法与英德两国的生理疗法非常类似，我与这两





国的相关人士极为熟识，所以确知他们向来都不讨论上述的原则。然而……

英国派的整骨疗法的名气是众所周知的，有一群年轻的整骨疗法家运用柔软组织的疗法来治病，这方法不仅和藏人的疗法相似，更确切地说，不论从哪方面切入，这种治疗都与西藏人的“通风法”一模一样，稍后我们将会加以讨论。

另一方面，德国派在反射区和皮肤区的疗法又比英国派更为先进，这两种区域都与远方的器官或特定的机能有密切的关联。

英德两派都是成果非凡，我们很高兴能从中汲取大量的知识，他们的理疗法也使我得以运用精油和基础油，并使其成功的渗入身体来达到医病的效果。

至于牙根发炎和风湿性关节炎的关联，美国人在这方面堪称执世界之牛耳。

(三) 第三层出现了植物，这是有机生物的首批产物。人体的相对器官是胃，主管摄食及消化的功能。这时一切还是植物状态，只有对“数量”有知觉，也就是说，只对物质是充足还是欠缺，是太多还是太少有所感受。味道是酸，因此治疗要用酸性药方，其成分务必尽量与体液的酸性配合，治疗法是断食或是限制严格的节食。

一百多年来，所有自然疗法的医师和营养学家都鼓励大家

要少吃，这样对身体会比较好。一般健康诊疗院就把断食当做治疗的方法，这不是为了减肥，为的是给身体一次大扫除，使之恢复正常的机能，任何有资格的健康理疗师都会如此的教育他的病人。在这个世界上，没有一种饮食能让胃或是病弱受损的肠进行正常的运作，惟有让这些内脏完全的休息，才能将胃部过多的残余物排出体外，无论如何，断食疗法确实比其他的治疗方法来得有效。

谈到这里，我们都能感受到一种自然的和谐，虽然人类进化论的源头已在时光的迷雾中消逝得无影无踪，但是这套理论以及近代自然疗法的复兴已到达相互融合的境界。

(四) 第四层是身体被一分为二，性别出现了，与其相对的就是性器官和生殖器官，其中蕴育着火焰，这与肝火可是截然不同的，肝火的燃烧过程能提供生命所需的热力，然而性火却具有摧毁性，在偶然的机会或是借由有意的转化，我们可以把这种能源导至其他的地方，做建设性的利用，进而被提升到高层次。

第四层的感受有愉悦及痛苦两种，男女的鱼水之欢和分娩时的痛苦就是最佳的例子。相对的味道是咸性，药方是可以起泡沫和带碱性的物质，治疗法是用各种状态的水：沐浴、淋浴、带水的绷带、蒸汽浴，或是用火：烧炙的艾草、烧红的热针，简言之，就是任何能净化身体的方法。





当今的水疗法、有些病症所用的热针，和妇科的电疗法，都与上述的疗法有异曲同工之效。

（五）第五层是我们最感兴趣的阶段之一。动物世界出现了，它是一个有感觉有知觉的生命形态。相对于这一层的感受便是嗅觉，嗅觉记录下我们的感受，这成为人类第一种记忆的形式，此期的相关机能是清醒及睡眠，举凡血液和血液循环、肺脏和呼吸都由心脏主宰。

而这一层对应的知觉则是勇敢或恐惧。最恰当的疗法就是选用气味很强的物质、芳香植物和嗅药。这些方法能改善血液循环，将血液送到心脏和微血管的功能正常化，并帮助呼吸变深变长。然后谈到血液时，我们将解释恐惧会对身体造成如何巨大的影响。当代有两大疾病：恐惧及焦虑。在心肌梗塞的案例中，一半以上(根据统计数字的显示)是由于恐惧和紧张，药方中若能用到芳香物质，这对病情是再好也不过的。

谈到肺，我们发现了一种很奇怪的现象。在某些国家里，属于有色人种的工人若患了慢性结核病，会到野外采香草来治病，他们知道这毛病至少得休息半年，而今香草的气味已成为治疗肺病最神奇的药方。

50

（六）到现在为止，我们已谈完了纯植物的阶段，到达了第六层，这里是心智发展的开端。

人体的相对器官有脾脏、胰脏、乳腺、舌头乃至味觉。味觉

要运用辨别及判断的功能时，它会运用自己特有的这种能力。换言之，这是一种很好的知能，它能做选择、记录印象或让他人留下印象。

这一层特有的味道是甜，治疗法是使用催吐剂，这不只是要让胃倾囊倒物，而且是要对身体造成一种震撼。此外还有热疗，尤其是苏打水也可治病。

上述的疗法和当今的理疗法类似而相容，我们曾提过有位营养学家以其断食疗法而著名，他曾告诉我们一个健康人所拥有的正常胃应会自动地拒绝任何不适合胃的食物；胃的确是肚大能容，可以储存任何食物，这实在不足为奇，我有位朋友就可吃下数量惊人的食物，我们知道他有肠胃的毛病，他的做法总让大伙吃惊，我们老是笑他贪吃。很遗憾，他的胃病是个不争的事实，而胰脏的毛病把他的胃病弄得更复杂，此人可能已完全丧失了味觉：他对食物缺乏辨别的能力。数千年来，这种病况就一直存在，我朋友的问题就是最佳的例子。

另一方面，在法国维琪有一位很好的医生曾多次向大家保证维琪矿泉水能治疗胰脏的疾病，他很遗憾人们很少会饮用这泉水来治病。

以上的例子又再度告诉我们饮食的重要性，这不是光就食物而言，因为我必须教育诸位有关味觉的机能——对食物的辨识、选择和判断，所以我也有义务向大家重申饮食的重要性。我





们置身于烹调的艺术之中，就其物质的层面而言，我们也可学会对食物的筛选、判断及辨别，了解中庸的价值，并发展出对品质的敏感度，因为在这里我们也能感受到饥饿与过饱所带给自己的影响。

当饥饿及过饱两端发生拉锯战的时候，其间的张力会影响一个人的野心和欲望。这幅图多少是在告诉我们过贫与过富对一个人而言都不是件好事，当生活太安逸了，他就会放纵自己而迷失自我，但是一贫如洗和人世的凄苦也能扼杀一个人，太多的痛苦和太多的不幸能令一个人的心变得僵硬，严重的话，连他的朋友也会觉得这个可怜人已变得麻木不仁了。

(七)到了第七层时，人类已发展出眼睛、脑和脊髓，脊髓是脑部的延长。感官属于视觉，味道是清新的，例如：薄荷、尤加利和挥发性的物质，此外，柠檬皮、红柑皮及橙皮的甜味也具有清新的特质。此期的治疗法是用脂肪，以润滑油的形式抹到皮肤上，因为皮肤内有导入及导出性的神经，许多神经末梢都密布于此。尤有甚者，此期的身心是处于主观、没有控制的心灵境界，灵媒活动如无眼而视、无耳而听和他心通都能发生。

52 我们的经验一再证实香水、芳香物质及精油可经由神经和交感神经，对一个人造成很大的影响，而这阶段的疗法恰与我们的经验不谋而合。

(八)生命发展到了第八层也就是最后一层的时候，人体有

了耳朵、喉咙及嘴巴，感官是听觉，稍后我们会发展出语言及智力，至此人类有了听闻、辨识和总结的机能；所有的知能感官都受到这个层次的支配，这是一个客观知识的层面，客观的知识就是语言。

我们知道把第八层正确无误地表达出来是很重要的，所以不得不引用一段与友人的谈话，这位朋友是超音速飞机的驾驶员。

当时，我们正在讨论主观的知觉和客观的知觉，以及两者之间的差距。由于人的主观意识必定不断地与客观环境进行交流，我们想了解一个人受这种交流的影响有多大。

我们的朋友就说坐在驾驶舱内的飞行员一旦碰到超乎正常的状况，受到某些飞速及失压的影响，所有的知觉机能会变得不真，他所看到的、听到的、甚至闻到的全都是错的。这时他才了解只有在仪器里，他才能找到客观的事实，他绝对不能相信自己的感受。

这段对话足以佐证史布兰斯基和麦当诺的论点，他们不认同把身体和环境分开的做法；他们认为在观察身体时，应注意到它的行为和它跟外界的交流。影响身体的因素有：所居住的国家、气候、地理景观、所住的城镇、气温，最后还有不容忽视的家人。身心的健康及平衡就决定于我们对这些环境的调适和修复身体的能力。





想想看，聋哑人士之所以会变成哑巴，主要是因为他听不到，如果他听得到，他就会说话。

古老的西藏医学和现代的医学都是要让我们更进一步地了解人类，进而帮助人类，这两种医学竟有许多地方是互通的，让人真的很惊奇。两者的携手并进必能带人类走入真正的目的地。



## 第四章 血液

看过以上各家的医疗哲学后，我们不禁感到：再没有什么比人和其血液之间的关系更加奥妙、动人，和令人兴奋的了。

根据西藏的医典，我们的血液除了为人所知的成分外，它还带有一种具有香味的物质，这种成分是生命不可或缺的元素。你会觉得这个微妙的物质好比一座桥，可以把所有其他的物质都联合起来，我们或许可称之为“失落的一环”，其存在是重要且必需的，就好比空气之于肺。

喇嘛医生非常重视这种物质，当这物质失去了令人舒爽的气味时，医生会说病人受到了严重的感染，一旦气味变得很难闻时，此人的日子将尽。其中，我们发现了一个极为不寻常的事实，对我们而言，无异于是种革命，而且也是问题的解答，这种存在于血液的物质会决定一个人是勇敢还是恐惧。





当一个人很缺乏这种物质时，他会变得焦躁、胆小；如果完全的失去它时，他会显得很惊慌。另一方面，如果这种神秘的物质太多时，这个人就会很勇敢，甚至可说是鲁莽。

巴迪马杰夫医生认为我们可以把芳香的物质导入皮肤内，进而达到我们所希望的状态；这些物质渗入的方法可能是一方面经由血管，另一方面是透过神经末梢来进行的。请让我再度引述巴迪马杰夫医生的话：“如果我们能运用外在的力量来影响一个人，进而使他改变自己的人生观，这时我们必须仰赖芳香物质——而且是要经由皮肤。”我在想是否就由这短短的几句话，我们便能了解那更为浩瀚的境界？

恐惧、紧张和焦虑是这个时代的重病，我们都曾费尽心思与其对抗，而今文明的医疗法终于也开始正视这些问题了。玛丽安·科尔(Marianne Kohler)著有《焦虑》(Anxiety)一书，书中就对焦虑做了令人折服的剖析。到了今天，我们依然在为这个问题寻找解决之道，我们得承认研究的成果还是非常令人欣慰的，就让我们更具体地详述个中原委吧！

自古以来，人们就认为血液中含有所有重要的人体成分，因此血液是这些成分的“皇家大道”，帕拉切尔苏斯写过这句话：“你就是你的血液和身体”。现代医学常进行血液分析，在做严谨的诊断之前，有职业道德的医生绝不敢省略掉这个分析。然而光用这种方法是不够的。另一方面，做研究的人们未必能

得到期望的支援。记得三十年前有篇关于静脉炎患者血液的论文，一位年轻的医生兼顺势理疗家大胆地写出这篇报道。他很轻易的证实了静脉炎和血栓症的血液会变化，变得呈现冷血动物(特别是毒蛇)的特性。他的说法似乎很合理的，因为在顺势疗法里，静脉炎的处方就是毒蛇血清。但他的报道和其他许多精彩的论文一样，都惨遭被遗忘的命运。

血液光谱摄制仪是最新的检验法之一，它能显示出血液中的稀有元素，尤其是这些离子在所有的血液及血浆中的分布状况。在这稍微向读者提一下，人体的血球在血液中只占百分之四十三，从检验中我们可以看见各种不同成分的位置，不管它是在细胞内或是细胞外。以后当我们做肥胖症或精神受创的案例研讨时，各位将体会到上述资料的重要性。

本书不拟对钠、钾离子的增加做详细的说明，相信不久的将来，有资格的专家必会出书评论。为了帮助各位理解，我要告诉读者：钠离子可在细胞外的生物体液中被发现，钾、铁、锌离子，可在细胞内的生物体液中被发现，其他的离子则分布在这两种生物体液中。这些电解质彼此的关系是非常重要的，一旦我们进入芳香物质的领域时，这个信息会变得很有价值。

我们也可采用血液结晶法。瑞士的鲁道夫·史丁纳(Rudolf Steiner)将这种技巧加以完美化，虽然与真正的血液结晶不一样，但是在本质上却是相似的。随后在多拿曲(Dornach)的普





飞弗医师(Dr. Pfeifer)和维也纳的郝士加教授(Professor Hauschka)也做过此种技术的尝试。

普飞弗医师的做法是把数滴血液很小心地加在含有百分之二十的铜的溶液中,然后使溶液结晶。将溶液盛在一个小的蒸馏器内,使其与外隔绝,在摄氏三十七度就会发生结晶的现象,在第十三个小时的时候会出现晶体。正确地说起来,这并非真正的血液结晶,只能说是带有血的铜溶液的结晶。有时这种铜结晶较为复杂,甚至出现失真的现象,而且在不同的情况下,结晶过程的进行方式会有所改变。

另一方面,郝士加教授与我们是采用钾溶液的结晶法,它会形成一长条形状简单的针状结晶。钾溶液中加入血液,被装盛在一个真空的泵中,很快地在二到五分钟就开始结晶。同样地,由于不同的血液样本及病情,结晶过程的进行也会有所改变。

血液的结晶证实了每个人的身体绝对是独一无二的,它是惟一的。这就好比每个人的指纹都是不一样的,血液在结晶过程中的变化也是独一无二的。

说到这,其实我们所谈的已太深入了,远远超出了“血液族群”的范围。究竟这是什么力量能改变结晶的形成?就物理学而言,只有磁场才能改变结晶的排列,这是否意味着有一种作用力能使离子间的内部关系改变,而不同的电解质就会有不

同的作用力？以上的问题至今仍没有答案，我们深信它们将是值得深入研究的主题。

由于我们非常了解验血的方法真是不胜枚举，因此限于篇幅，我们并不打算把它们一一的列出；现在挑出这两种方法是因为它们最能切中我们的主题：不同的衰老方式，并提供珍贵的资讯。

身心上的打击能引发血浆的渗出，因此我们断言有种尚未为人知的“固定素”在维持血浆、红白血球及血红素等物质的平衡，简言之，它能维持血液中各种成分的平衡，但是它也很容易受到身心打击的影响。至今我们仍不清楚它的本质是物理电子还是电子磁场，或纯粹是化学元素，这个问题有待未来的研究来解答。

这里有一则耐人寻味的故事，主角是一位很年轻、漂亮的女人，很不幸的，她患了肥胖症，这位迷人的女子勉为其难地说出了她的故事——实在很凄惨的故事：

大战期间，她被占领的敌军逮捕了，她与其他同志都被判死刑，由处决小组一并射死，枪声响起后，她奄奄一息地躺在死尸堆中，她没死，只是受伤了，其中有名士兵看到了她没死，于是就照顾她并让她逃走。

我们很难想像她当时在情绪上所受到的惊吓，她的不幸不仅仅是由摧毁身心的恐惧所造成的，还有那再度活过来的历程





也是痛苦的。当你曾经面对死亡，当你的精神遭逢如此巨大的撞击，你就会接受死亡，丧失了重返人间的意愿和力量。这个女人从此以后身材变得硕大，血液中的水分跑到组织里去，她的平衡状态和身材的比例都被破坏了。好在我们知道了引发不平衡的内幕，稍后我们会看到芳香物质在这案例中的功效。

在我的诊所里，我们也曾为一位生活潦倒的女性做过检查，她的身材好比巨无霸。她有张全世界最漂亮、迷人的脸蛋，但是身躯却是超级的巨大，她的血液光谱显示出钠、钾及钙间的关系极为不平衡。我们用精油治疗第一个个案的成果卓著，但是我们得坦承对第二个病例简直就是束手无策。

在第二个案例中，窘迫单调的生活无情地重复着，似乎毫无止境。这种不顺利的环境一再地造成同样的结果，真令我们无能为力。

最后，我们决定从身体的组织液来着手，使它不再一直退化下去，因为细胞的健康、活力及青春都取决于这些液体的品质。所有的要素都在血液里，如果意志力、知识和爱这些较高的层次能影响物质，我们也可借由物质反过来影响较高的层次，做法就是提供身体所需的能量。因为人类系由物质、灵魂及心智所合成的，三者永远地结合在一起，彼此交流，只有死亡才能把它们拆散。



## 第五章 芳香物质

每当我们试图修正血液的缺陷，补充它所缺乏的香甜元素时，总是自然地求助于芳香物质，进入香水、芳香植物以及花、树和树脂萃取物的芳香国度里。

香水和芳香植物，各有其历史发展，而且源远流长。而芳香植物与人类生活更是紧密相连，根本无法分而论之。从不可考的年代开始，人类就懂得求助于香水，而香水的作用也给终为人所爱慕追求，因此香水成了我们最亲密、最贴心和最忠实的朋友。在生活中，没有一样东西能比它更与我们息息相关的了。无论我们的需求是什么，它从没让我们失望过。

当我们的灵魂想要接近神秘境界、激发精神力量的时候，我们会使用香水。在这个世界上，任何宗教的庙宇和教堂里，都





燃烧着袅袅的香烟，玫瑰的香气也徘徊在这些神圣的殿堂内。古希腊的德尔斐(Delphi)，当阿波罗神殿里的女祭司占卜未来，以及协助信徒进入属灵的世界时，总有朵朵的香云围绕在她的四周。

连世俗的恋情也不忘求助于这些芬芳的物质。任何春药里都可找到芳香植物，圣经里的波斯王妃以斯帖(Esther)把自己浸泡在芳香植物中，埃及艳后的秀发中散放着没药的香气，历史上所有的美女在和爱人幽会前，都会借香水使自己的美丽更加无懈可击。

想想我们的饮食，所有的喜宴、佳肴都会配上芳香的药草，让每道菜吃起来都独具风味。纵观烹饪艺术的悠久历史(烹调无疑是一种伟大的艺术)，处处可见芳香植物和闻来香甜的香料，它们几乎全都含有精油，在烹煮的过程中，精油便会扩散其香气。

当疾病、体弱和老年接踵而至，我们请求芳香物质助我们一臂之力<sup>①</sup>，在这当儿，它越发显出忠实、可靠的特性。它曾帮助希腊人抵御流行病，大家都知道，在致命的欧洲瘟疫中，惟有香水商及制革工人能逃过这一劫。欧洲有些很受欢迎的药品中就含有芳香植物及其精华，而某些原始部落如马雅人、印

<sup>①</sup> 尤加利等精油。

加人及印第安人便谙熟此道；在现代的药典中，尤其是自然疗法的药典，就广泛地使用这些带有天然香味的物质。

古时的埃及人、希腊人、罗马人和高卢人在菜肴里就加入味道很重的香料，当我们讨论食物的时候，会再提到这件事。

当我们深入地思考贫穷所带来的问题，当一个人因此而作奸犯科时，我们发现香水真的能帮助他，姑且不论动机或目的，这珍贵的东西比其他的事物更能解决他的问题。自由选择，犯人是自由的，他能自己做选择，这物质在他的手里，他可以选择使用这东西的目的。

在所有的尝试中，最艰巨的任务就是征服因成熟所带来的衰老并保持下去。靠着这些古老而屡试不爽的芳香物质，我们才能面对那些困难的考验。为了回报其贡献，我们应试着多去了解它们，惭愧的是，我们对其本质、特性、尤其是功效所知甚少。若能进一步地了解，我们一定会看到它还拥有一大堆隐藏的功效，只是尚未为人所发现而已，它正等着你我的发现。如此的用心可使我们和这微妙的物质重新结合，我们未来的发展正有赖于此，这种液态的物质与生命的律动本质十分相近，我们可以把这种纯粹的生命能量贯注到人的身上。或许人类的救赎便仰赖于此了。

为了明白“芳香物质”一词，我们必须知道它是由花朵、植物或带有香气的灌木中散发出来，而且它大多集中在精油、香





精和树脂内。光从生化的角度来谈论它其实颇为困难，这就好比只用特定的音符来赏析音乐，或单从生理的本能来剖析爱情。精油的化学成分和它的气味并不会完全相等，两者的来源相同，但是表现的方式可就大相径庭了。

我们说芳香物质是一种组织完美的有机分子，它带着一切有机分子所拥有的自由电子，相反地，非有机分子的电子是固定的。但芳香的有机分子和其他的有机分子又有所不同，因为它所携带的自由电子比其他有机分子更多。巴黎高等师范学院的罗曼尼教授(Professor Romanet)针对这个主题写了一本书，发表他的研究成果，在实验中，他把这些自由电子固定住，香味就会开始淡下来，最后全部消失了。因此，我们可以提出下列的假设：只要这些自由电子，或说是这些有机分子，一接触到大气层，就会引发一种变化，进而在自身产生一些续发性的影响。

日内瓦的阿诺·慕勒(Arno Muller)写了一本书，名为《精油的国际药典》(Codex International des Huiles essentielles)，其中有一段提到副反应的影响，他并没分析它的特性及组成，事实上副反应发生时，并没有任何生化元素如酵素等的介入。

植物在不同的部位制造精油：如根、茎、叶及花。在生长发育期，这些精质会转移阵地，进入植物体内，而且成分会改

变。查尔德(Tchirde)、雷曼(Lehmann)、瑞柏特(Ripert)和克鲁格(Klug)等人的研究揭露了有趣的真相：精质主要位于植物表皮的油脂腺、或可称为分泌细胞、或是贮藏组织中，雷曼认为精油是在植物的原生质中形成的，这种转变必须靠损害核仁才得以发生。

这种现象正和查拉贝特(Charabet)、小鲁伯特德(Roure-Bertrand the Younger)的报告不谋而合，他们证实了精油生产的活跃期是在植物年轻的时候，直到开花前，精油仍会持续的增加；但开花时，精油便停止生产，因为受精作用几乎已把精油消耗殆尽。以苦艾为例，开完花后，精油会再度出现于根部，橙树第一次制造的精油出现在花朵中，在受精作用成熟后，精油才会再度在橙皮部位产生。

1955年11月27日，马自纳教授(Professor Metzner)对法国香水美容技术协会演讲<sup>①</sup>，介绍橡胶树种植的实验。为了增加橡胶的产量，他们试着使橡胶树的成长率超乎平常，利用我们现今所有的方法，我们可以制造出一株巨大的树；请想想看，当他们发现巨大的橡树根本制造不出什么东西的时候，这些人会有多惊愕！很明显的是，隐藏在大树内的所有精力全部都用来造一株大树了，所以没有余力来生产树脂。

<sup>①</sup> 该演讲刊登于一九五六年五、六月的《现代的香水制造业》(Parfumerie Moderne)。





自然对一切均自有安排：植物是一种被赋予特殊潜在能量的生命体，潜能的运用必须恪守自然规律，一旦违反了这种律法，生物就会很快地受到惩戒。

我们可以再次欣赏一下精油及树脂的制造过程和树木的生长，一切都在证明，这种重要的创造性能量，藏在芳香物质里以供给植物生长，随后这物质会迁徙他方，成为能量的来源，这种一连串的化学反应让植物长到一定的大小：一旦植物的生长及成熟都完成了，树脂和精油又会重新涌现，从植物身上自然地散发出来。

上述事实十分清晰地告诉大家，每当我们接触精油及馥郁的香气时，我们便直接接触到一股生命力，踏进了创造生命的殿堂。

至于植物和动物组织的雷同之处，我要再度提出提索医生的著作与诸位分享。提索拿健康的动物组织做无菌的活组织检查，在适当的条件下，这组织会变成典型的植物霉菌，倘若这个活组织检查是在高温、潮湿的其他条件中进行，就会衍生出一种特有的细菌。另外一方面，如果提索是用几粒经过消毒的大麦来做实验，我们可能会发现典型的白喉杆菌。

这个实验显示出：动物和植物细胞的性质十分相似，因此我们可以断言，植物的芳香物质蕴含了基础的原动力，它好比马达，是促进生长的驱力，在回春的过程中，我们可以从这些

物质得到很大的助力。

我们将这股能量引进体内，相信它必能带来有效而具选择性的作用。身体一旦具有这种维持生命的活性元素，它便会针对自己的需求来使用这种能量。伟大的医师拉曼(Ramon)把芳香物质视为一种植物性荷尔蒙——只有在充满活力的状态中才能找到它。

若是为了求其疗效而使用精油，当务之急便是要认识精油的出处、采收时节、植物本身、萃取精油的方法和其他的详情。有些花朵被采下后，若被放得太久，会生出碳水化合物的混合物，这会改变它的属性。例如，茉莉花在午夜时会释放出一种叫噪物质，因此，若在夜晚吸入这香气，它会产生一种使人迷醉的效果。可见采收也得注意时辰，早上和晚上采收的植物精华特性明显不同。

精油产生在植物的不同部位，其化学成分、特性及香味也会随之而异。橙树就是绝佳的例子，它的花所产生的精油叫做橙花油，其香味真令人心旷神怡，与来自橙皮的精油的化学成分截然不同，橙花油对神经系统特别有帮助，并且可以杀菌，至于来自果皮的橙精油，它的化学成分复杂，适度的使用能产生维他命C和维他命D，还能加强个人的吸收力，或许也能影响肠壁的黏膜。

其他的精油，如迷迭香、牛膝草、鼠尾草和穗花薰衣草(薰





衣草的一种)、依据生长状况的不同,均会增加其精油中的含氧化合物,我们或许可以从这些含氧化合物中解开这些植物的疗效之秘。

一种精油能在一个人身上带来各种不同的影响,实在不足为奇。精油抹在皮肤上可调节微血管的活动,使组织恢复活力,我们也可说精油“使肉体肥嫩多汁”!

而最为人所津津乐道的是,精油的香气在人体精神和情绪层面的价值。我们的知觉变得越发清晰、敏锐,仿佛自己对事物已有相当程度的透视力,因为我们判断事情的时候会更客观,我们的观点也就更切实际,过去情绪上的困扰不免会来混淆我们的视听,而今则有拨云见日之感。

一个人的心智状态变得比较敏锐以后,他的世界也随之丰富了起来。恳请诸位读者切勿混淆了自己的情绪和情感,多少次原本美好而清澈的情感和良善的用意,都被情绪淹没了,然而这情绪只是简单的身心反应而已,使用芳香物质,则可使我们流露出真实的情感,而不会沉溺在表面的情绪中。

这种身心的舒畅和酒后的自在相距甚远,饮酒固然能暂时去除恼人的情绪,但却能夺走神志,遮蔽你我的智慧(有句俗话“荷兰人的勇气”就是指这种酒后之勇),精油带我们走出了令人窒息的苦闷,但是我们的机能却毫发未伤,因此我们有能力抵御无益的情绪,而酒只是让我们逃离自我,使人徒增消沉而已。

芬芳的气息不会置人于恍惚的境界，我们必须强调这项事实。只要能正确的选择芳香物质，就不会有滥用的危险，事实上，使用香水能使知觉敏锐到超乎常人的地步。总而言之，我们已有充足的理由向大家宣布，精油必然是养生回春的下一步棋。而且它还能帮助人发展自我。

说起香水，就不能不提到以下的问题：为什么具有国际身价的法国香水工业，要选用酒精作为香气的“携带者”呢？不过这个问题显然是比较偏激的说法。大家都知道香水中必须带有酒精溶液，幸而其中的精油能抵消酒精对身体的影响，酒精只是帮助精油以气体的方式扩散到四周而已。

我们洒香水的目的是想将某些特质形诸于外，取悦并吸引他人，亦即我们这样做就是要影响自己的周遭，但是涂抹精油就是很个人的事情。香水制造的发展过程是我们这时代最惊人的成就之一，是高度文化和品味的表征。

高级女性时装是种装饰的艺术，每家服装公司在凸显自己的风格时，不只是经由模特儿而已，香水也是一种引发联想的媒介。感谢这些调香师，因为他们的广博香水知识，我们才有机会汇整资料做研究和实验，我们利用新的技术，用简单但可敬的纯粹植物精华做活体实验。香水调配师保存了能拯救你我的秘密。在实用的方面，我们有上千种的方法来利用芳香物质。现在让我们来学习人体的组织结构，以及它的日常需求。





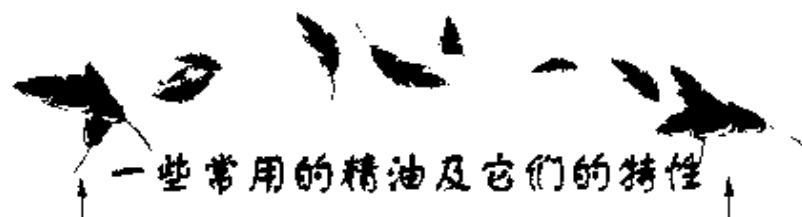
碰到普通的毛病，如伤风、流行性感胃或喉咙痛，使用精油就很有效。把迷迭香和天竺葵的精油混合后，涂抹在前额、上颌骨窦及耳后的神经节，能迅速治愈感冒、甚至刚开始的鼻窦炎。这时如果服用成分复杂的化学药剂，不仅对病情无益，恐怕还会伤害身体或带来危险，但是使用植物性的芳香物质，反而能让我们快速病愈，传染病只能束手就擒，有时甚至还可以防患于未然。

人造香精不能治病而且对皮肤有害，因此千万别使用它。由于体力的透支而引发的严重虚脱和疲惫，或是气压的变化太大，可以通过轻轻搓揉纯薰衣草精油，而达到神奇的疗效。

如果是轻微的情绪或精神方面疲惫衰竭，我们建议你把安息香及肉桂的精油调和在一块使用，不过这只是芳香疗法的初级，严重的情况还是要请教专家，因为真正的用法常涉及广泛的知识。精油的药效既快又直接，请谨慎为宜，以免选错。

在这里附带地提到，用百里香及松树精油调成的复方精油搓揉，可以有效地帮助患有寄生虫病的孩童；洋甘菊精油具有激励身体和预防疾病的效果，与安抚解毒的洋甘菊浸泡油作用正好相反。碰到这些小毛病时，倒不妨依照这些指示，自己试试看。

温度在涂抹精油时的影响也很大，在大多数的情况下，精油所需的温度，应和皮肤表面的温度相同。抹油后立即用温热的毛巾做湿敷，可帮助精油渗透到体内。



## 一些常用的精油及它们的特性

### 玫瑰(Rose)

狄奥史柯里狄士(Dioscorides)曾赞叹若想把玫瑰所有的特质和疗效一一的列出，恐怕不知道要写成多少本书。然而，对这不可思议的玫瑰，我会试着提纲挈领地向大家介绍她的主要特质。自远古时期，人们就已认识玫瑰的疗效，其作用之多简直难以数计。

东正教的僧侣在盛有橄榄油的器皿里，加入一些玫瑰精油，并为病人的罩袍、葡萄酒和橄榄油祝福。病人被带到他的面前，僧侣会把刷子沾到油里，在病人的前额画一个十字架，信徒很多都因此而痊愈。

在印度(我是指现代的印度)，很多固态的乳霜和软膏都有玫瑰精油的成分。这样的乳霜含有大量的维他命C，身体惟一不能储存的维他命就是它，因此我们必须每日重新摄取，以免患上坏血病。此外，玫瑰还可对抗肺结核和病菌，能影响心脏及眼睛，减轻牙痛和头痛。玫瑰配上檀香在印度的药典中是一种很有名的春药。

我们的经验显示玫瑰对女人的性器官有很大的影响，它的





作用不是在刺激，相反地，它能清理、调节器官的功能。我们也测试过它对心律及血液循环的影响，那些自主跳动的小小心脏——微血管，会再度的活跃起来，它还能成功治愈微血管病，这种病有时甚至可能酿成悲剧。

我们记得曾帮一位年约四十的女人调理身体，她的身材保持得很好，但是有一段时间她会毫无节制的大吃特吃，因此体重会急剧增加。起初我们以为是胰脏或脾脏的不正常，或是很奇怪的心理状态所造成的。

她嫁给一个迷人但用情不专的男人，盲目地爱着他，潜意识里她拒绝对自己的丈夫做任何的批评判断，因为她心知肚明，一旦下了评断，她就会下定决心采取行动，所以她竭尽所能避免这一切可能的后果。我们为她调了一瓶调油，以玫瑰精油为主，没记错的话，其中还有胡椒和柠檬香茅的精油，这位女士的态度果真改变了。每个迹象都令人深信玫瑰精油是一种营养成分，因为后来每回有人请她吃糖或蛋糕时，她总会很自然地予以婉拒，病人的身材也变得更加窈窕，肥胖的腹部及腰部四周臃肿的肥肉都消失了。而她在面对私人问题上的态度也跟着改变。

72 玫瑰精油似乎能调整食欲，只要饮食机能恢复平衡，就会缓和食欲，不再觉得饥饿。仅是控制食量的做法，远不如在饮食方面培养适度的节制和规律，进而影响自己在其他方面的生

活态度。

但是玫瑰带给我们最珍贵的献礼，是一种幸福快乐的感受，在它的照顾下，我们对事物会产生一种友善的容忍态度<sup>①</sup>。

玫瑰精油的强效，远非其他形式的玫瑰药材可差比拟。后者多半是玫瑰的浸泡液或浸泡油，有时也可磨成粉末，但是其中的精油含量微乎其微。另一方面，我们若要生产五百二十公克的玫瑰精油，就必须使用一千公斤的玫瑰，因此，每一公克的精油中就藏有两百公斤玫瑰的能量，它的比重是 0.948 ~ 0.992，酸度为 0.8 ~ 5.1，这些数据是以保加利亚玫瑰的精油为例，或许也可泛指东方玫瑰。虽然我们经常使用印度玫瑰，我们手边却没有与之相关的明确资料。

法国玫瑰精油的比重介于 0.94 ~ 0.993，和东方玫瑰的比重相近，但是酸性却较高：3.4 ~ 9.3，摩洛哥玫瑰有麻醉作用。玫瑰产在不同的地方就会有不同的特性，这并不意味着某些品质比较好或比较差，实际上只是显出彼此间的差异而已，就是

① 据说在印度有一个烟罕至的山谷，那里的人完全靠吸收香气和摄取芳草来维持生命，野兽不怕走近这些人，动物、甚至是最凶猛的动物也不会攻击他们。

有一天来了一个白人，他惊动了这个人间乐园，这个人受了伤，由这些人帮他疗伤。但是当这个人带着其他的白人朋友回来时，这些白人竟开始追杀动物。

人类与大自然间的和平被破坏了，无辜的野兽和人类之间的默契——无言的眷爱，已被打破了。今天，没人知道这个山谷究竟在何处，究竟这儿的居民发生了什么事。这个故事恐怕是一个传说，这个世上根本没有乐园。





因为这种差异性，芳香疗法师才能有很大的发展空间，选用适合的精油来治病。

具备了生物及人体生理方面的知识，再加上现代的最新分析技术，只要肯把全副精神投入芳香疗法，我们通常都会在别人失败的地方，成功地站起来。当病人的身体因为酸性而造成耗损，这时显然我们应该选择法国玫瑰；头痛或牙痛时，该选用非洲玫瑰（摩洛哥玫瑰），不孕症的妇女来寻求我们的意见时，若其不孕症是由阴道分泌物的酸性过多所造成，我们会选择东方玫瑰。

#### 柠檬香茅 (Lemon Grass)

（或称印度马鞭草）

不同的药典都会说这精油可预防疾病、杀死细菌，好像还能遏制肿瘤的扩大。经验告诉我们在肿胀的毛孔中若有败坏、发炎的油脂时，我们所调配的复方精油绝对不能缺少这一成分。它的比重较低：0.889 ~ 0.905，根据这些药经的分析，它似乎不含酸类。

#### 74 玫瑰草 (Palmyra)

（或称印度天竺葵）

这种精油能对肠内致病的微生物起作用，尤其是大肠杆

菌、伤寒杆菌和痢疾杆菌。

根据我们先前引用过的现代细菌学理论，这种精油可帮助肠内黏膜的病态细胞改变成正常的细胞，因此它能阻止黏膜细胞的退化，并很快地引入一群正常的细胞，将劣等的病态细胞予以歼灭。这种精油也不含酸类。

### 胡椒(Pepper)

其精油很有趣，拥有自己的特性和历史。希腊人用它治间歇性的发热，这种病其实就是轻微的地中海型疟疾。另外，它还能保护胃部。印度的苦行僧单凭双脚日行千里，每日会吞下七到九粒的胡椒，这会给他无比的耐力。

经验告诉我们胡椒精油对肌肉的弹性有很大的影响，这好像能解释为什么胡椒能影响胃部的收缩，而大家都知道胃其实是一种肌肉。我们也常把它用在肌肉无力症。其比重介于 0.873 ~ 0.916，酸度很弱(最多只有 1.1)。

限于篇幅，本书不拟完整地列出所有的有趣精油。但是我们却情不自禁地为读者描述了几种精油，好让各位有机会对芳香物质的本质与特性做较深入的了解。

这些特性千真万确地存在植物内，我们甚至有可能拍摄下香气，好几次有人把玫瑰的芬芳拍摄下来；另一方面，植物能把这股创造力及香气保存得很久，令人不由得认为香气是不朽的。





史丁柏格有好几次做过下列的实验：把植物烧焦，将香气很浓的灰烬加以溶解，随后用一只玻璃杯盛装溶液等它结晶，任由溶液自行蒸发。现在大惊奇就要出现了：结晶很清楚而且不容置疑地会生出这个植物的影像和形状。这现象多少可被视为植物的签名及身份证。

我们也该注意香气会受到光线的左右，有些植物被红、蓝光照到的时候，其色泽和芬芳会改变。有一回我们用精油治疗一位女病人，当时我们急欲证实疗效很惊人，因而发现了光线的影响力。在疗程过后，我们让她接受几分钟的蓝光照射，其脸部疗效一直持续着，令人称奇不已，但是发生了一件事：病人一会儿大笑，一会儿大哭，接着又啜泣，然后又大笑起来，而且她也出现心律不整的现象。

以往我经常用这个复方精油为她做理疗，每次都很成功，它绝对无害，并且不含任何会影响神经中枢的成分。而今她却显出所有神经中毒的症状。过了许久，经过查阅有色光线的资料，我们终于解了这个谜。

当一个人已进入了催眠状态，这时若用蓝光照他，就会显出毒芹中毒的症状。这究竟是怎么回事？我们的精油剂量从不具催眠性，罪魁祸首就是这蓝光！它完全改变了精油，使精油变成了一种催眠剂。

无论如何，这次的试验充其量只是显出征兆而已，还不算

是它真正的影响。这个经验提醒我们精油只可在正常光线下或黑暗中使用，我再重复一次，绝对不可在芳香疗法后，让病人接受特殊光线的照射。

有时夜晚和黑暗会改变精油的香味，让人以为这是另一种精油。所有的事实都指出：精油具有无限且多样的再生、治疗能力，效果更是不同凡响。

有一件事实是毋庸置疑的：我们一方面可以使用精油，让生命中重要的功能恢复正常；另一方面，也可恢复身体的抵抗力，使身体有调整和修复的能力。

健康并不是仅止于身体的调适、修复力，我们的心理、情绪或心智状况也与其有关。有篇论文名叫“香气对心智活动的启发”(The Role of the Odour in Mental Dynamics)，作者是印度孟买的邱尔先生(M.T.Chole)，其中讨论到香甜的物质渗透到神经系统的现象，他说一旦芳香物质到达了连我们的意识都不能掌控的大脑区域，它就能影响我们的心理，改变我们的气质。

我个人认为世上没有办法能完全的改变一个人，但是我们绝对可以选择和他个性相似的精油，我们或许可称它是他的族群所会选用的精油，这必能对他产生作用。能借此唤醒沉睡已久的隐藏机能及想法，因创伤而受损的内部刹车又能重新运作了，“水闸”也将大开，流出大量的活水。





我们的做法可使身体恢复正常并调整机能，它涵盖了生理、心理和情绪等层面；至于心智层面，除非我们明白它的本意，否则我不认为我们能达到这个境界。另一方面，使用精油确实可以帮助我们我们从执迷中解放出来，生出一种超然的清明境界，届时必能拔除令人窒碍难行的阻隔，这些阻隔干扰了我们心智和身体间的和谐关系，也就是这些阻隔的拖累使得我们的心智无法适当的运作。

此外，香水赋予人一种放松心情去感受，助人排解伤痛，并使人得以从别的角度来看清问题。让我们回想以前的经验，局外人为了帮助我们，对事情加以干涉或劝谏，但是问题依旧无法解决。他人的锦囊妙计常是不合实际的，因为当事者根本不知道自己是否能承受得起这些办法的后果，即使我们仍有余力采取适度的行动来重新调整自己。

就物质层面来说，芳香物质有益于细胞的分裂，进而生出全新、有活力的细胞，新生细胞挟着所应有的力量，能和老细胞一刀两断；这些老细胞已停止分裂，既不能死也不能生，是一种残余，对身体而言是一种危险的阻碍，因为正常的细胞能正常地自生自灭，不会变成一种障碍。

同时，芳香物质将不可或缺的、最好的元素提供给血液，其珍贵的成分会渗入生理体液中，后者把它输送到全身，随后产生真正的再生过程。当伤口用芳香物质来治疗的时候，我们可

以看到组织的再造，伤口不会留下疤痕，烫伤也不会留下任何痕迹。

芳香物质最令人惊喜的该属它的造骨能力，不正常的多孔骨骼因为这些物质而回复正常；骨内的小肿瘤也以外生骨疣的形式被排离。这些都是我们在X光片上亲眼目睹的，在这里我只是随意举几个例子，好来说明我们的论点。

这一切听来令人振奋，但是若想要得到这些成果，想要治疗的方法有效而又兼顾职业道德的话，首先我们必须克服另一个困难：如何选择精油？应从何种角度来考虑问题？如何引导并实行治疗的过程？

我们说过每个人的衰老方式都是因人而异的，他可以善用也可以虚掷自己生来就有的精力。每个人的生活节奏大多由环境所造成的，他应有自己的韵律节奏，因此，我们应从这个角度来考量问题，为了接触每个不同的人，我们需要因人而异的治疗方法，每个人都代表着独一无二的讯息，惟有当药方是专为自己量身打造的时候，病人才能药到病除。

我们所寻找的芳香物质务必要与病人相互契合，这样才能修复病人的不足，使其功能达到巅峰状态，为了寻找最合适的处方，我们跨入了“个人处方”的领域，所谓的个人处方，便是先去尊重并了解患者身心方面的独特性，而不只是对“症”下药而已。





## 第六章 个人身心的诊断

个人身心的诊断是用来找出他在身心方面的不足及过度之处，然后补不足、损有余，最重要的是让各种功能的节奏正常化。如果不能维持正常的节奏，身体不是受到误导而过度运转，就是遭至蒙蔽而停滞不前，于是自然无法实现“原订的计划”。因此，这种诊断就好比底片，以反方向的光影呈现一个人的真实样貌。

88 举例来说，有个病人患有精神紧张症，心律很不规则而且血流不畅，整个人为失眠所苦，肾脏的排毒功能不佳，心脏也不能有效地进行修复的工作。除此以外，他的病历全是有关异

常焦虑、虚脱及忧郁的记录，他的细胞已开始老化。忧郁不单是一种情绪，它也是一种状态，让我们好好回想忧郁对我们的细胞生命有多大的杀伤力。中国人自古就说悲哀能伤肾，当爱被剥夺了或是缺乏爱，心脏有如槁木死灰，僵硬而没有生气。以上的说法都极具启发性。

大家都该听说过富人的毛病有心脏病、心绞痛以及令人闻之色变的血栓症，虽然一般人对上述的毛病比较了解，但是精神的紧张比起上述的富贵病来更具摧毁性。我们的治疗是要修复不足或停滞的机能和僵化的状态。于是我们针对这个病人的不足之处开了以下的处方：玫瑰、檀香、薰衣草、天竺葵和安息香。一旦这些精油进入了体内，病人就会变得积极而神采飞扬。

感谢安息香的恩赐，它驱走了这个病人的焦虑，让人生起一种欣快感，为我们和事物之间加了一层保护；玫瑰与檀香精油则能滋补他的心、肾；薰衣草和天竺葵的功能在于使身体回复常态，前者有助排毒，后者则平衡心理状态。但这药方只能促使精神康复、恢复平衡，对实际的病理现象则没有多大帮助（稍后，我们会再介绍各派治疗法如何有效的运用精油来治病）。

个人身心的诊断也就是我们在上章结尾时所说的个人处方（individual prescription，简称I.P.），从事精油治疗工作多年，到现在我们也不曾看过有两个处方是相似的，其独特性真





是可见一斑。读者该不难了解开个人处方之前，我们所持有的病人资料应越多越好，在例行的检查外，我们还加上晶体照相分析及血液摄谱分析，在某些情况下，我们会用更直接的方法，亦即查看身体表面——皮肤的反射区，它和遥远的器官、功能及病痛相互呼应，在谈到皮肤时，我们将详尽地说明这些反射区。我们还可以依照中国人的穴位理论来检查病人，我们的确也时常借助这种方法。最后，为血液做毛细管显微镜检查，将有助于对所有的检查做总结。一旦有了上述的资料，我们便能为他开个人处方，希望来这看病的男女都能借此恢复身心的平衡状态。

如果我们仔细地检视药方，会发现其中所含精油的浓度和挥发度都各不相同。因为我们的精油是调在基础油中，不像香水师是把精油溶入酒精内，所以挥发的时间对我们的处方并无太大影响，但我们调油时仍然要考虑精油的挥发度，因为只要涂油在皮肤上，皮肤的热力会使它开始向皮肤的内部挥发，渗透的快慢便与它的挥发速度成正比。

如此，一切便已准备就绪。只需稍稍浏览处方中的成分，并认识各精油间的协同作用，我们就能建立再创病人健康的自信，

82 因为这份处方就是为他量身打造的精油约可分为三大类。第一类是含有高度树脂的物质和较为浓稠的精油，一般都用在纯粹结构及细胞的领域，它会影响组织的品质与养分的摄取。第二

类是挥发度居中的精油，它尤其能影响身体的功能，进而影响到迷走交感神经系统，并指挥机能的运作节奏。第二类精油流动性高，而且容易挥发，气味甚至有些呛鼻，它会直接进入脑部不具意识的部位，此外，这类油最容易渗入细胞间的组织液。

调合这三类精油可达到某种程度的互补效果。有些精油单独作用时会挥发得很快，若与黏稠浓重的精油搭配，恰好可留住这个好动的油，使其挥发的速度减缓下来，这时我们再配上挥发度适中的精油，它会贯穿整个精油组合，使得挥发度不急不徐。于是当复方精油渗透到细胞之外的组织液时，低挥发度和中挥发度的两种精油会被高挥发度且用量最多的精油所带动。从以上的说明，我们了解到高挥发度的精油会大量挥发，其他的两种精油则可协助扩散活动温和地进行，并使其扩散速度能顺应身体吸收的速度。

就像调配香水一样，香水师很清楚自己必须恪守平衡、先后顺序的原则，同样的，调配精油时，我们也得遵循这个金科玉律。调配香水可以另赋新意，自由挥洒，但是个人处方却是病人的化身，是专程为病人而配制的，两者的关系可说是形影不离，一体两面，这个处方绝不能单独地存在。这副个人处方的本质是什么？其实它不好也不坏，本身没有什么资格的证明，它就是它，和这副处方的病人是同一体，因此个人处方就是这个人的形象。





香水成分所散发出来的印象，和一个人所给人的印象常常颇为吻合，这样的发现在令人不解。这一类的气味，尤其是个人处方的味道，十之八九都能表达一个人的本质，几乎像是根据他的特性逐笔勾勒出来的，有的开心，有的悲哀，有的迷人，有的令人不快。香水所带来的印象和感觉，与我们和他本人在一起的感受是一致的。

不过，偶尔我们也会碰到特殊的情况，而令人大一吃惊。我们会调配一些甜美、温柔的精油，而接受治疗的人竟是一个高大、健壮的男人，但是如果我们能更细心地观察他，就会发现在他壮硕的躯体里，其实有一个真正纤细敏感的心。相反地，有时看起来很斯文的人倒很适合用粗犷猛烈的精油。有一回，我们和当事者详谈过后，才发现这个不协调的现象。谈话中，他提到自己一生最快乐的时光，就是在第一次世界大战期间，当冲锋扫荡壕沟的士兵时我们这才看出，在他亲切可人的外表下，其实藏了一颗残暴的心，他真正的嗜好是暴力。可见个人处方的气味真是能揭露许多真相！

耐人寻味的现象还很多，比如朋友或是来自同一家庭的成员（夫妇或恋人），他们的个人处方常常至少有一种成分是相同的，有时甚至有两种类似的成分，这或许是亲缘、共同的生活、习惯或职业使然。

有些人的配方刚好与他人的配方互补，我们确信这些人在

一起时可以互补长短。他们的搭配真是天衣无缝，互补的层面不是只有情绪方面而已，连生理层面也包括在内。但是，请留心那些既不相似(至少在某一·方面)又不能互补的气味，这类配方的使用者往往难以相互理解、或彼此包容。

此外，在进行芳香疗法的过程中，我们有时也必须修正处方，把其中的某种精油用别的精油盖过或换掉，因为病人出现了若干反应及变化。这种现象提醒了我们：精油及其他芳香物质都是具有生命力的物质，它们的用法极具弹性，并需投以专注的热情与敏锐的观察。

我们还要指出：个人处方若要发挥效力而且正确无误，它就必须是一个和谐的组合，而非仅是一瓶混合物而已。为了阐明这点，我们先分析几帖个人处方，使读者了解能激发我们配出一个处方的原因。

#### ◆ 处方的成分：罗勒、月桂、洋甘菊、广藿香

首先，罗勒、月桂和洋甘菊这三者都属于高挥发度的精油，可迅速渗入细胞间的组织液，而广藿香则是低挥发度的精油，影响使用者的细胞结构，但在这个处方中并没有中挥发度而影响机能、节奏的精油。那么，病人究竟是属于何种形态的人？

就体质和特征来说，她是个细小、瘦弱的女人，身材平坦、没曲线，松垮而无弹性，皮肤毫无生气，她小小的身体一点都





不能吸引人。

肾、性器官与结肠等基本机能都很好，大脑的功能极佳，没有任何功能异常使其举止失措；问题出在她的“中心”地带，不管从生理上或心理上来看都是如此。她的心和感情仿佛并不存在。而肝脏、胆囊、胃和小肠的健康很令人担忧，她在这方面没有抵抗力。她曾患阿米巴痢疾，已被医术很好的殖民地医生治愈，但是毛病老是复发。

从生理和个性的角度来说，我们认为她整个精力全摆在理智的层面，所有的事情她都会以常识来判断。这个女人之所以愿意怀孕生子，做个好妻子，是因为理智要她这么做。与丈夫共枕也是合理的，这么做可以得到好处。然而她却欠缺结合精神与物质的力量：那颗心，那种惟一能筑起沟通桥梁的感情。由于她的心智无法通过想像而飞腾，只好攀附在别的东西上，它于是附着在物质层面。

实际上，这位女士和夫婿过着快乐的生活，也顺利养大了孩子。每逢与其利益相违的时候，她的精明真令人惊叹。她小心翼翼地保住家产，为孩子在物质上的成功铺路，但是却从不为他们的精神需求做过考量，她认为这些需求没有什么道理。

86 在这一生中，她一直在玩这场比赛耐力的游戏，只有当得上王牌的需求，她才会加以考虑。这是个典型的例子，故事中的主角把全副精力都化做厉害的意志力，本末倒置地专注在物质层

面上，毫不用心去与真实的世界交流。

为此，她的身体付出了很大的代价。由于她算计过度，对于生活中一些属于本能和下层结构的东西过于疏离，所以从这位财力雄厚的女人身上，你可以看到各种典型的生理贫穷迹象。在这案例中，个人处方把病人的症结做了恰如其分的诠释。为了要帮助她，在把她的混浊状况予以“过滤”后，我们必须把她的生命能量导向另一个新的层次，让脑部不由自主的部位，摆脱因物质的诱惑所造成的压力。

现在，我们再来看个不同的个案，它与前面的个案简直有如天壤之别。

#### ◆ 处方的成分：玫瑰、紫罗兰、柠檬香茅，后来又加上琼脂香精

玫瑰和紫罗兰叶的精油属于中挥发度，对身体机能有很深的影响，柠檬香茅则作用于神经系统和情绪面，属于高挥发度精油。但是这次我们完全没采用任何回归到物质面的精油亦即那些能左右细胞结构的低挥发度精油。

我们的第一个结论，便是应先看她在植物性的物质世界里所受到的伤害。让我们近看这个病人：她是一位纤弱的女人，肌肉组织是肿胀的，她的身体浮肿，排除不了多余的水分，看起来很吓人。原本姣好的面貌也在水肿的侵略下消失了，人们眼睁





睁地看着她的身躯改变，体重在一天之内可有五到六磅的变化。

就生理而言，她的肾、性器官和结肠都有毛病，器官组织液的流动完全被弄乱了；另一方面，她没有肝病，神经系统好得让人惊讶。如果把她的精神和个性画成一幅画，这幅画实在很迷人：智慧、心胸开朗，跟着自己的心和感情走。她非常慷慨，倾向于宗教和神秘的思想。

这位病人已经失去应付物质生活的能力，我们该如何挽救她？我们相信，维系她和日常生活的那股力量，已经因为过去的某件事而遭到破坏。

这副个人处方就是针对她个性的每一特点而开的，它会先强化她的无力个性，好比画家会再描一下轮廓的线条，以便加强一幅看来朦胧不清的图画。这种强化会帮助她对治疗有更好的反应，因为截至目前为止，所有的医学治疗在她身上都使不上力。一副上乘的个人处方绝不会干预另一种治疗的方法，相反地，它能使后者更活跃地发挥疗效，因为病人较有反应时，治疗效果也会较令人满意。第一次看到病情有起色时，我们便加入了第四味精油——琼脂香精（海藻与檀香精油一起蒸馏所得），这种低挥发度的精油可以帮助病人重新贴近自己的生理需求。

88 此后的效果有目共睹，脸部瘦削下来，五官变得更明显，皮肤组织不再水肿。各种体液又再度回归本位，当然也就不会再扩充细胞间的空隙，机能的运作秩序又恢复正常了。

在此，我们又再度验证了病人的性格和精油的组合有如一体之两面，而精油务必随着身心的变化发展加以调整。当然，我们无法使一个重感情的人变成物质化的人，这也不是我们所希望的。但是我们可以改正、加强或减弱病人的自然倾向，在那些倾向之间取得一个平衡点。在处方中一定会有某种精油特别突出，因为它就是病人的镜子，看到了它，我们也就看到了病人。

第三个案例是一个典型的回春术，主角是位五十五岁的女人。

#### ◆ 处方的成分：榄香脂、白松香、紫罗兰、柠檬香茅

这副个人处方是为一位瘦小、虚弱、枯槁的女人而开的，她的皮肤看来灰白，头发斑白，我们几乎可以把她比拟成活在灰色的底子上，用灰色所绘成的一幅画，她看来并不讨人厌，事实上活似抽象画，还蛮吸引人的，然而却不快乐也无生气。她已经真的衰老了。

她的特质大致已经不复存在，对人生的态度了无乐趣可言，不喜欢做任何事，虽然她的物质环境很富裕，凡事可以随心所欲，她却老是跌入这幅暗淡无色的画中，态度很消极。

榄香脂和白松香点出她衰老的事实。埃及人的木乃伊所缠的布条就浸泡过这种液体，它们代表干燥及保存。紫罗兰叶的





精油能去除风湿病的毒素，效果很好，因此很适合用来排毒以重建皮肤组织和肌肉的弹性(当身体真正的老化时，人体会因风湿的入侵而变形、僵硬，但是大多数的情况都是属于早衰)。柠檬香茅的疗效则在于帮助神经和心智系统，它还能抑制肿瘤的发展，因此特别适合用在回春术里，因为想要养颜驻容，就必须除去并吸收死细胞和它们的废物。

治疗了两个月后，效果很令人欣慰。她的肤色如今变成粉红色，真的年轻起来了，步履和行为看来非常的年轻，整个人有了某种程度的复苏，晚上睡得安稳，心情轻松，她又再度发现自己很想冒险，我想她已坠入了爱河。

于是，我们改变了配方，白松香换成了檀香精油，紫罗兰叶换成了一些极为滋养的精油，它们有活跃身心的功效，是来自喜马拉雅山的芳草和花卉。这次配的处方可说是依照魅力四射的她所复制的画。

我们必须保留柠檬香茅和榄香脂，它们是她本性的根基，应予以尊重不动。檀香精油开启了肾脏的闸门，并赶走了她阴霾忧郁的“体液”，最后还有那喜马拉雅山的花束，象征了新细胞和新生的清新，为这副个人处方画下了完美的句点。

其实我们还能列举无以数计的真实个案，来说明个人处方的神妙，但这样做是没必要的。我们的用意在于让读者明白个人处方的意义和它的重要性。

或许，追求青春就像一篇伟大的探险故事，是我们一生的工作，而这段旅程上的风景，也许此目的地更引人入胜。每逢十字路口，我们总会找到所需的指引，一路上都有里程碑，我们不会迷路。在这些里程碑的上面，不仅镌刻了伟大学者的名字，更有那些百折不挠的研究人员，和可敬可佩的理疗师之名。我们谨此致上最诚挚的感激之情。





## 第七章 寻找适合的疗法

说起香水和香气，人们最初与最普遍的想法，不过就是想吸闻它们罢了。这也是最简单的使用法，如果我们不期望更多好处的话。

我有一位当医生的朋友，他对我们的实验颇感兴趣。一天，他送了一个年轻女子到我们这儿，她的两颊肿胀，肤色混浊，连她自己看了都会觉得非常难过，这都是由于皮肤表面的血液循环不良，以致皮肤组织里充满了太多的液体。在电话上，这位医生提醒我们：“小心，她的心脏很衰弱。”

我们用最原始的方式将铃兰和缬草调成小瓶精油，请她吸

入这种气味。由于未被稀释过，其中不含酒精或基础油。才过了几分钟，精油就奏效了，真令人惊奇，甚至可说是令人叹为观止。精油的作用速度实在太快了，肺脏、血液和皮肤组织间的气体交换似乎就在刹那间进行，我们根本无法测出身体究竟吸入了多少含量的精油。要怎样才能测量出这物质？怎样才能调出正确的剂量？

我们为她做了好几次同样的实验，每次都在一瞬间就看到她的脸部发生变化，但是效果也有如昙花一现般的短暂。更麻烦的是，每次做完这种治疗后，她就会心情沮丧而且有点代谢失调，这种情况屡试不爽。

我们一度想利用嗅觉神经末梢的机转，把得到的讯息传达到中枢神经。这种嗅觉反射治疗法今天已不再流行，另一方面，我们无法阻止病人在接受这种疗法时又吸入精油的气味，这是嗅觉疗法掣肘的地方。毫无疑问的，它不是正确的做法。

我们知道有一位著名的芳香疗法专家采用内服法来使用精油，他也是法国当今惟一一位采用内服法的芳香理疗家。同时期里还有一位很杰出的德国医生，他也采用类似的技术。但是这种内服的方法只能用于纯粹的医疗范围内，就算我们已把精油做了特殊的处理，特别是去除了萜烯，我们也负不起食用精油后所应承担的责任。只有合格的医师才能让病人服用精油。因此，这个方法并不适合我们。





我们的目的是回春而非治病，希望帮助身体重获再生的能力。我们一直在搜寻一种有效、无害的方法，它能影响我们肌肉的健康、皮肤和组织的品质，进而使身体的机能改善，并调整个人的身体节奏使其正常；我们追寻的是一种内外兼备的回春术，它必须能带来有目共睹的效果。

就在这时，我们想到有人试过经皮吸收的方法。如果能让精油中的有香物质直接穿透皮肤，渗透到细胞间的空隙，最后到达浸润细胞的器官组织液，若能再把组织液里的有香物质在合理的时间内、用合理的节奏速度疏散到全身，我们或许就可开创出一种新的治疗法，走出一条新路，这种做法至少安全、有效而且没有危险。

但是为了实现这种经皮吸收的治疗法，显而易见的是，病人的皮肤务必要处于能吸收的状态，我们才可进行治疗。这种做法能否成功，要视病人的皮肤特质、它的可透性和正常功能而定，换言之，就是皮肤的健康状况。但是，健康的皮肤到哪儿才找得到呢？就算是年轻的男女也未必能有健康的肌肤，不过除了特殊的例子外，他们倒也不需要细胞再生的治疗。我们必须竭尽所能净化病人的皮肤，使它能熟稔自己的功能，必要时，我们会采用适当的治疗法，使它能正常的运作。

想到这，我们开始全神贯注，查看我们诊所内的男女病人的外观。于是我们才明白，一位坚称自己感觉迟钝，但看来丰

满、健康的女人，的确在健康上出现了瑕疵。因为她表皮的神经网路有问题，所以她才不能由触觉来感受事物，她原本应从微血管的收缩或膨胀而分辨出冷热。我们也注意到她的皮肤无法传递疼痛的感受，不管这疼痛来自体内或体外。

另外有个病人，是个皮肤很干燥而毛孔紧闭的女人，她告诉我们她从不流汗。如果门打不开的话，我们怎能送任何东西到屋内？我们对这种症状所知不多，于是又开始大量搜集各种文献，希望能找到可以指引我们的资料。我们毅然决定承担最艰难的工作——用人来做实验。也许有人会问：为什么不做实验室的测试？为何不做上万次的实验，把不同的细菌族群加以重新分析？因为，细菌在实验物质内的反应和在活生生的人体上反应大不相同。那么何不用动物来做进一步的实验？因为，它们只是人类无知和懦弱心态下的牺牲品，动物的反应与我们的反应根本就不一样。所以我摒弃了这些方法。

基于种种的考量，我们决心投入所谓的“经验论”的实验中。不分治疗的派系或来源，我们竭力收集所有相关的研究资料：第一个方向是芳香物质；另一个方向则是皮肤及皮下的功能。

当然首先要查阅的就是法国著名的化学家兼学者——盖特福赛的著作。他在第一次世界大战时，就用军医院的男性病人做实验（战地的医生或许比较开放，任何有助于治病的新点子





他们都会接受)。依盖特福赛医生的指示，截肢的士兵被抹上精油，这些精油都经过适当的稀释，并采用能让人体吸收的方法进行。

精油的疗效卓著，因此医生们在整个大战期间都使用精油来疗伤治病，使得病人免于生疽的痛苦，精油还能治疗烧伤并帮助伤口神速愈合。换句话说，精油为伤兵带来了新生。和平结束了战争的纷扰，却又带来新的纷扰。在短暂的平静后，专业的学理之争再度登场。而盖特福赛的疗法则不幸在这场斗争之后，尘封于历史的灰烬中。

从盖特福赛的著作中，我们发现了前所未见的精密活体实验。若——介绍这些实验的细节，恐怕篇幅过长，因此我们建议读者参阅盖特福赛有关芳香疗法的论文。芳香疗法一词就是由盖特福赛所创，为了纪念这位前人的成就，无论何时、何地，我们都沿用这个名词。

盖特福赛在论文中提到精油经皮吸收的使用法，但他是怎么做的？在何种情况下，用何种的安全尺度？适用于战时的军医院者，在太平盛世未必行得通。还有，他的说明尚不足以发展回春治疗，所以对我们的外在美没有多大的助益。

我们查遍了各个图书馆，投入无以数计的时间，最后找到一篇研究报告，主题是物质的扩散时间、扩散幅度，以及经由皮下导入体内的状况，作者是纽约的哈维斯博士(Dr.Hevesy)，

现在市面上还买不到这本书。对我们而言，它揭开了一层神秘的面纱，我们终于了解物质借助于空隙和细胞间液以扩散的机转。这个与我们过去所设想的状态正不谋而合。

由于这个机理，精油能到达细胞间的生理组织液（它占人体的百分之二十七，这并不包括其他的生理液体在内）。只要我们的皮肤健康、有吸收力，精油就能经此途径进入我们的体内。

扩散活动就是细胞间液、空隙组织液（空隙组织液存于胸膜、肺、腹膜及其他空腔之内）、血液、淋巴液和组织之间的物质交换。这些液体会把进入体内的物质带给器官，而器官会加以筛选，保留所需的元素。健康人的扩散活动要花三到六个小时，但是如果身体窒碍不畅的话，就得花上六到十二个小时。后来根据我们的经验，若是皮肤看来比较透明洁净，它的扩散时间会更短。

因此，我们可以轻易地算出物质扩散所需要的时间。利用药草浸泡液和适当的饮食，再加上一些生活上的戒律，我们就可以在一定的时间内把这些物质排到体外。排泄，尤其是经由尿道的排泄，是很重要的。而芳香物质从进入体内到排出体外的时间，则依每个人的“生理节奏”而各有不同。

截至目前为止，我们已得到了两个珍贵的资讯：第一，我们相信有一种方法可以让精油不用激烈的途径，便能进入生理组织液中，因此我们便可以改变这些液体。我们的细胞悠游在





这液体中，它们的生死与其紧密相连。第二，我们知道了物质扩散所需的时间，至少是大约所需的时间。很明显的，这个时间会因个人的状况和所使用的精油而会有所不同。只要我们对病人身体的特性和可能的反应都很了解，我们便可小心翼翼地上路了。但是还有一个主要的问题没解决——精油必须透过健康、正常的皮肤来行使扩散的活动，于是我们又耐下心来，汇整相关的资料……强·马瑞尔(Jean Morel)在皮肤方面的报道，读来真令人叫好，而且资料处理地有条不紊，我们几乎把这本书当做圣经。波森(Poirson)对皮肤的杀菌力也有著述，帮助我们又往前迈了一步。

皮肤具有自主、天然的杀菌力，它们是身体抵御外在环境的第一道自卫线，因此也格外的重要。事实上，皮肤上的微生物可分成三类：第一类细菌生长在表皮之下，也可说就存在于皮肤内，只要它的数量没超过正常的标准，我们就该与它和平共存，就好比 we 尊重土壤里有细菌存在一样。第二类的细菌则可被健康的皮肤自动摧毁。第三类才是所谓的病菌，一旦皮肤失去了天然的杀菌力，它就会大量的滋生。这时我们才会体会到皮肤健康的重要，难怪它是我们身上最大的腺体。

一般用来洗手的水经过化验后，可发现水中带有葡萄球菌、链球菌、脑膜炎球菌、大肠杆菌和其他的微生物，这现象颇能发人深省。我们不禁开始怀疑：细菌真是致病的元凶吗？如

果每种细菌都有危险，我们很早以前就该与世长辞了。人类本身抵抗力的强弱，才是患病与否的关键。凭借健康和体力，人们可以自动歼灭病魔，这才是最合乎自然的生存之道。

由此可知，我们所做的每一件事，都是要让人回到健康的状态并保持下去，起码每个人应该好好照顾自己的皮肤，使其保持最佳状况。现代男女的清洁、卫生和保养方式确实已向前迈进了一大步，未来能否有更好的生理状况，也全都取决于此。

我们的研究大有进展，越来越懂得该如何清洁皮肤，以提高其可渗透性。但是我们对皮肤的渗透性至今仍未能完全掌握。

既然如此，我们打算用一个完全不同的角度——反射疗法来一窥究竟。很幸运的，我们接触到英美两国自然疗法的专业人士，然后一切才豁然开朗。赫德和麦肯锡(Head and Mackenzie)的经典著作是这派疗法的基石，德国也有这类的专家，汉森教授(Professor Hansen)、汉堡的凡史塔(VonSta)以及格拉兹(Graz)的哈特曼(Hartmann)也都著书立说，给了我们最佳的指引。

由于这些先进的引导，我们终于能够填平这谜题的深壑：我们已找到了解答。现在我们知道皮肤可分为各种不同的区域，我们体内距皮肤很远的器官和某些机能都会影响到这些区域，彼此间的关系可谓相互辉映，如果有一个器官出了毛病，这种关系就会叫相对的皮肤部位产生一种痛感，英国人称这种遥控





作用为“感应痛觉”(referred pain)。

实验证明，内脏和皮肤之间出现了反射现象时，体内就会出现生理化学方面的调整。如果某部位的皮肤在使用干斑螫后流出分泌物，加以分析时，我们会发现一种抗体正在形成，糖分、脂质和电解质的组成比例也会改变。

汉森教授和凡史塔的研究极具原创性，他们的结论更是值得流传和引用。他们认为内脏或机能所反射在皮肤的痛感，是一种自发的感觉，并不属于自主神经系统或脑脊髓系统，这种痛觉的功用与我们其他感觉之功用不同。后者让我们认识外面的世界，而这种痛觉则有警示的作用，不管是来自外界或是体内的威胁，它都会反映出来。因此，除了脑以外，痛觉的感受器无所不在，所有其他的组织里都充满了这种感受器。

上述的几位科学家一致认为，疼痛的感觉系统，是一种功能性且全然自主的神经系统，其地位与脑脊髓系统与自主神经系统平起平坐。

我们还要告诉读者另一个事实，来说明这种独特的生理状况。皮肤的传入神经纤维和内脏的传入神经纤维会在脊髓局部的神经节会合，皮肤和内脏的痛觉神经束就从这会合处一起传出。这两个神经束若要传递彼此的讯息，就要在某一点上交接互换，因为脊髓神经节上没有交接站，所以两者的接触点一定是在脊髓的灰质后角，在此，内脏神经束所携带的疼痛讯息和

刺激，都会传给皮肤的神经束。

这个传达疼痛讯息的作用，不仅展现于内脏对皮肤反射区的影响，如果皮肤的反射区受伤、烫到或生病，它也能影响到远方相对的器官或机能。这种内脏和皮肤的相对反射效果，就是反射疗法的基本精神(请参阅普特卡玛“Puttkammer”的著作)。

以上所有事实的共同结论就是：我们应该好好注意自己的皮肤。但也请勿弄巧成拙，有些人选择像化妆品之类的不当保养，这些人虽然用心可佳，但其结果却常常惨不忍睹。

皮肤包住了我们的全身，好比一大片富于变化的生理大地，上面布满了地标和转运站。它能防止热力的丧失，以及恶劣天候和寒冷的人侵。知道了上述的反射原理，我们就不难理解，为什么身体有时会出现沿着脊椎的寒颤感觉：脊柱的两侧遍布了触觉神经，它与指尖的触觉神经都是同种组织，在这身体的机械齿轮中一旦有了小差错，皮肤就会把问题反射出来。

那么，我们的情绪是经由交感神经系统传出时，它又是怎么被接收的？微血管会产生收缩及抑制的反应，皮肤和身体的健康大多取决于这些微血管的功能是否良好。芳香物质能对微血管造成最有效的刺激，有了它们，物理治疗才能发挥全部的效力。我得再度强调，问题的关键在于让皮肤提高吸收力，如





此它才有排除、吸收的功能，并帮助身体保持热力。皮肤的触觉接受器则是身体自卫的堡垒，可以筛选、记录所有的生理活动，它必须保持完整的状态，如果有问题的话，我们就要予以矫治。

身体强壮、适应力强的首要条件，就是要有良好的皮肤机能。倘若我们要利用皮肤的通道作为物质渗透的管道，我们就得保持皮肤的健康。我们虽然不能借此来简化问题，但是经皮吸收法确实能使我们更接近努力的目标。

最后不能不提到一位伟大的学者，舒利叶·德摩伦(Soulie de Morant)。这个了不起的人给了我们莫大的鼓舞。我约好时间去见他，彼此已多年不见，但当时我并不知道他病了。他坐在有扶手的椅子上接见我，把那只瘫痪的手藏了起来，先生以大师的风范和无比的才智用针灸治病，这只手功不可没。这两个小时是我一生中最感动的时刻，他娓娓道出精油的可贵，要我们善用这股大自然的能量。当我告辞的时候，他又把我叫了回去，告诉我：“你走对路了。加油！”这就是他最后对我说的话。

为了感戴他的恩德，我们一直在“加油”，不管什么情况都阻止不了我们。每当我自问，是否有必要追寻一个困难重重的目标时，先生总是站在十字路口引导我。

现在让我们谈谈这个主题实际的一面：我们对治疗过的男

女病人所做的观察。在这些病例中，有些成果丰硕，有些令人失望，有些则绝非仅我们的能力所能挽救。下章的案例故事都是真人真事。





## 第八章

### 不同的个案及他们各自的命运

我的第一个案例是个很悲惨的故事，主角是一位年纪六十岁的男士，他很有魅力，人又很健壮，看来只有四十岁（他并没有接受过任何回春的治疗）。他浑然不知老之将至，再加上具有无与伦比的专业才华，真是趾高气扬，生活过得十分惬意就好像生命明天才会开始，他沉湎于生活中的享乐，全然漠视时间的流逝。

104

但是他受到了生平第一次的打击，他想要在退休后复出，重拾过去辉煌的事业。他愕然地发现新起之秀都能在这领域上

胜过他，年届六旬的人不可能东山再起，至少不会那么的成功，这本是一个残酷的世界，同事对你的年迈总会加以诋毁。

第二个打击又随即而至，他疯狂地爱上一个年轻的女人，他毕生总是让自己被人爱，这回倒是他爱上了别人，于是他俩结婚了。

未来对他俩而言真令人羞恼(不是因为他害怕会有一个年轻的对手出现，我想他连想都没想过这一点，他太自信、太傲慢了，所以根本对此不屑一顾)，他只预期自己体力已不如从前了，却忽视了其中会有上千个令人不悦的细节：年岁大了人容易疲劳，他再也不能恣意长途跋涉和打猎，这些都是他的最爱。此外，他患有肾脏的毛病，因此必须接受年轻妻子的服侍，这真是一大侮辱，因为他真心爱这个女人，于是决定横下心来，自杀了。遗书中有句话：“此外，我拒绝接受老年带来的可悲闹剧。”天嫉英才，上天所爱的人总是早死，这都是异教徒的谬论。事实上，年届耄耋的人还是可以死得很庄严——在活力四射、且“青春”洋溢的状态下老死。

下一个故事的主角是一个迷人、和蔼，但多少给人一种压迫感的女士。她的家世很好，从小就被宠坏了。但是很快的这位诱人的女性丧失了她一贯令人退避三舍的自信，她变了，有人甚至会说她已不再是自己所精心塑造的那个人，我们眼前所见的只是一个脱下了面具的女人，看来疲倦、虚脱，而且恐惧。



这个女人怕老，怕得沮丧难安，但整个人好像被催眠了一样，无力反击。本质上，老年确已降临，她想要永葆青春的欲望之强烈，使她竟然通过自欺或做作，在很长一段时间里都拒绝接受自己已人老珠黄的事实。

奇怪的是，这个“幻象”居然也能长期蒙蔽与她最亲近的人。然而企图永葆青春的努力实在是太费劲了，突然有一天，这个欲望竟也弹性疲乏。她不再要求自己时时留意，那个在意形象的人就此消失无踪，留下的只是一个焦虑、适应不良的老女人。

就生理的观点而言，这女人的确有问题。她很瘦，皮肤松软而不结实。为了美容，她进行了“好莱坞式”的治疗，身体变得羸弱而且营养不良；一般人好像都会忘记那些吃这种饮食出名的影星都是年轻的女子，比起“上了年纪”的女人，她们当然经得起节食的种种考验。

我们为她所做的血液结晶体照相显出一道道透明的细线，中间有很大的空隙，表示严重缺乏养分，这个结晶也反映出其人的个性，虽然看来不是很清楚。

当我们检验到皮肤反射区时，发现头骨底部的肌肉凹陷，背部第五、六区的敏感度显出她有肝脏的问题，第三、四区的反应很迟钝，由此可推测她的心肌疲惫。一般而言，脸部肌肉下垂和胃下垂会同时出现，她的肌肉自然反映出这种现象：面

色枯黄而无生机。很不幸的，我们看到她时，她已接受了整形手术来拉紧皮肤和组织，自然也伤害到它们的弹性。

我们用精油为她治疗，我称这种方式是一种典型的治疗。我们先让皮肤和柔软组织接受合适的治疗，以利于精油的渗透。由于病人一向没有节制的习惯，我们没有办法请她改变饮食，所以治疗的结果虽然差强人意，离预期的目标却还有一大截。这位女士有个比她年轻许多的丈夫，我们的治疗是否可以缩短他们之间的距离？

有一位大牌的女演员，年轻、纤细，几乎可说是飘然若仙，集万千宠爱于一身，备受上帝、影迷以及剧团经理的呵护，但是剧团经理们从来不会真正地怜惜艺人。她不眠不休地全力工作，受到无情的磨损，尽管还很年轻，但身体已经未老先衰了。这问题时常发生在没法真正享受青春的年轻人身上。

她的身体无法正常地吸收养分，再加上过分严苛的工作要求，使她逐渐丧失抵抗力。幸而在做了神经肌肉的治疗以及深度放松以后，她的身体开始对精油的刺激有所反应。当然我们用的是针对她开的个人处方。

我们的精油让她的皮肤组织更加结实，她显得较有体力，最重要的是，精油使她生气勃勃，告别早衰。从此以后，每当她感到精疲力竭、心力交瘁，例如在拍电影时，她会从世界各地拍电报回来：“急迫地需要精油”。





我现在要告诉读者一个不寻常的生理转变个案，最重要的是这转变是由当事者的情绪、心态造成的。我们的病人是个忧郁、几乎了无生机的小女人，相对说来，她还算很年轻——大约四十五岁，但看来像五十岁。脸上的神情尽是悲愁与忧虑，偏偏她又患了膝关节风湿症，真是雪上加霜，她常觉得很痛苦，当我们问她：“还有没有其他的毛病？”她叹了口气。

我们发现她正在接受心理分析师或精神医师的治疗，心理分析师告诉她，这个风湿的毛病是她自己造成的，因为她有自我惩罚的倾向，因此她的风湿就是一种罪恶感的显像。她对这种说法深信不疑。

为她做过例行的检查之后，我们觉得她深受风湿病之苦，一定要去看医生，但是要改变她的私人生活似乎不太可能。她的家人不明白她有病在身，对她很苛刻，因此她寻求忧郁症作为自己的避风港，至少人们能接受她在这方面是个病人：总有人会在这方面对她伸出援手。这正好与心理分析师的诊断相反：病人并非借生理上的疾病来宣泄心理上的抑郁，却是躲到忧郁症的阴影下以抒发身体的苦痛。

我们决心要救她，于是请了一位开明的医生为她进行抗风湿的疗程，并用精油为她的膝盖做局部治疗，病人开始舒服起来。我们随即做放松治疗，然后再使用我们为她调配的个人处方，这位女士于是逐渐康复，宛如重生。她变得兴致高昂而勇

气十足，言语也恢复以往的机智锐利，即使不是次次精彩，起码也算生动活泼！

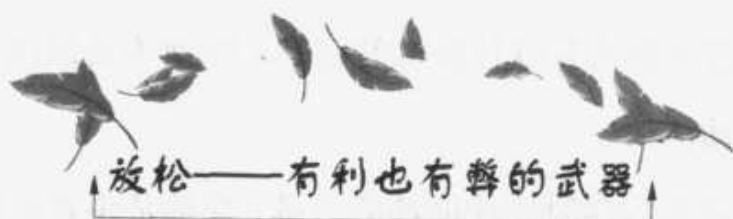
她已经找到摆脱恶性循环的力量，那都是由自己的忧虑和依赖他人所造成的。现在她有自己的工作，了解自己有能力谋生而且身体也负荷得起。她再度享受人生，与过去判若两人，不再是朋友记忆中乏味无望的模样。

这种转变并非神话，我们只是帮她重建完整的机能，使她能掌握自己的身体，让她发现自己其实底子很好，足以为恃。她最后一次来看我们的时候，告诉我们她谈恋爱了。

我们的咨询室不只接受上了年纪的女客人，许多年轻的女人也来找我们。这些人最值得同情，甚至是怜悯。她们都像是大孩子，历经辛苦打拼，很想忘怀过去那种飘荡不安的日子。有一名运动冠军选手便是如此。她很年轻、技能高超，但是很可惜，身子很虚弱，她真正缺少的是耐力。

我们完全只用精油来治疗这位年轻的女子，使她的肌肉有长足的进步：由于精油的滋养，耐力明显增强。但是她的性格却不曾受到精油的影响，相反地，她变得更没“耐力”，开始喜好舒适的生活，宁愿到法国南部享受阳光下的欢乐，而不愿接受严酷的训练。





## 放松——有利也有弊的武器

有一位同事告诉我这则故事，听来很有趣，很不幸这是真人真事，我想说出来与读者分享。

有个压力过大的中年男子向我的同事求诊。由于我的同事对伊曼先生(Eeman)的完全放松理论十分信服，在为病人做的治疗计划中，除了一些植物萃取液之外(他本人是自然疗法的专家)，他还替病人安排了完全放松的课程。

他希望能使病人所有的机能都恢复正常，并重获力量与能量。治疗真的很成功，每次回来病人状况都有进步，他的心律平缓多了，动脉血压也正常了。经过了大约二十次的治疗，病人完全地放松下来，身心获得了休息，可以重回正常的生活，整个人焕然一新，仿佛曾经好好地在山里待了一段很长的时间。这种状况持续了将近半年。

在一个风和日丽的日子，病人的妻子十万火急地要我的同事去她家。他发现病人正面朝下，倒卧在地，身心空虚，完全崩溃了。在一次严重的忧郁症发作之后，他整个人都变了，眼前的这个人仿佛只剩下了躯壳。令人惋惜的是医生已束手无策，只得眼睁睁的看他被送入精神病院给禁锢起来。

“这件事给了我一个很大的教训。”同事叹息的道出。

“但究竟是怎么一回事？”

这个病人一直是个极度外向的人，从未建立所谓的精神生命，事实上他几乎没什么内涵。在做了完全放松的疗程以后，他出现代谢机能障碍的现象，换句话说，完全放松让他“放”得过于彻底，再无半点能量留下来补偿他空乏的身心；过去，他有庞大的压力“撑场面”，使他从未意识到自己“中空”的危机。他遇事向来都卯足全力，也许就是太刻意了，事情总是愈搞愈大。不过最后他总会竭尽所能地补救过来，做法或许不正确，不过他还是办到了。一旦解除了如此巨大急迫的压力，他也仿佛顿失重心，整个人因而随之崩溃。

这种个案应该从补充能量做起，然后才进行极度的放松。如果一开始先使用精油，这个悲剧必定不会发生。我们相信，其他提高能量的疗法，也能提供类似精油的作用——至少在关键时刻。例如，用蜂王浆先做治疗，然后再进行放松的疗程，病人的结局应会大不相同。

精油的使用必然有助于病人达到全然的放松，与一般人的想法刚好相反，放松不等于身心的活动停止。当肌肉不再收缩紧张，能量就会被释出，这人所有的注意力就能全神贯注在心智的层面，因此，一个完全放松的人，反而会更加“机警”而神智清明。如果有人不幸在放松时反倒觉得眩晕，呈现半昏睡状态，这表示那不是真正的放松，问题不是出在个人的健康不





佳，就是指导人员的技术太差。

一个人若能获得充分的放松，并把释出的能量放到心智的层面，想法、尤其是记忆，都会变得出奇的敏锐。一些看似无关紧要的细节也会浮现脑海，有些甚至连自己都不晓得是何时记下的。好像平常部分的脑筋时有短路现象，而今突然又开始运作了！

接着我们会面对一种奇特的现象：许许多多尘封的往事，会自然而然地升到意识面。在这以前，人们只能通过冗长费劲的精神分析，试着把这些积压已久的记忆重新唤出来。

在放松疗程中，我们发现有些肌肉的收缩，与过去某件令人痛心疾首的事情有关，在大多数的情况下，这些创伤已被淡忘，但是对它的记忆会镌刻在我们身上，进而引发病理方面或功能性的障碍。

我们在放松的课程里也会见到，有组肌肉就是不能放松，这个部位往往就是此人的问题所在，也就是在这个部位，我们必须痛下针砭，解决问题。这时，可能发生的情况有两种：一种是专业人员用高超的技巧去除了肌肉的紧绷，病人将立刻开始说话（他说起话来会口若悬河，比打了一针喷妥撒钠 112 “Pentotal” 还好），在某种程度内，他已走出创伤。病人也可能会嚎啕大哭或咆哮，但却把自己从禁锢中解放出来。另一种情况是病人被一连串的记忆所牵引，一幕幕往事仿佛电影画面

般重视，于是他开始诉说自己的故事。就在这时，他的肌肉会渐渐放松，而且从此将不再紧绷。

我要为诸位举一个这种例子。有位年轻的女人来向我们求诊，她肌肉紧绷，尤其是在肩膀、肩胛骨和肝脏平行的背部，以及腰部的肌肉。整体看来，这些部位真是问题严重，但是她却丝毫没有察觉到。她的呼吸有毛病，特别是她一直被肝脏折腾，似乎就是被这部分的肌肉压迫所至。

不得不求助于各种治疗，但都不成功。当她慢慢地放松时，她才意识到该部位肌肉的问题。我们很清楚她的肝是为了肌肉紧绷而受苦，她第二次来求诊时，我们便想办法解决这个困难。当那里的肌肉放松以后，病人便想出造成这种状况的原因，过去的记忆再度浮现，一切历历在目，以下就是她的故事。

当她十五岁时，人们注意到她的肩膀有一边较高，准确地说，是左肩比右肩高。她的母亲十分粗鄙无知，有天在她选购一件洋装时，做妈妈的居然对女儿说：“不必大费周章了，体型又不好，不管怎么样，你都找不到人来娶你的。”但是小女孩心中就是期盼一位夫婿，她渴望出嫁的心意之坚，使她养成耸高右肩的习惯，整个人因此看来一如常人。

为了保持肩膀的平衡，她必须时时用力，结果造成害人不浅的肌肉收缩，这股体内的压力，也形成日后肝脏自由运作时的障碍。附带一提，这个年轻的女人终于赢得了一位丈夫，生





了两个可爱的宝宝。当她不再自我虐待时，她才发现身体会正常地成长。后来她的两肩几乎已齐平，只要做些体操，就可恢复行动的自由。

我们还有另一个有趣的案例，主角是一位患了小儿麻痹症的男士，有一只脚不能行动，他相信这是疾病带给他的不幸。无论如何，他还是拖着这只脚走路，但他似乎感到万般的尴尬，由于他很有教养和智慧，没有人会认为他可能有歇斯底里的一面。

你可能想像这位男士的惊喜？当他彻底放松时，造成一脚变短的肌肉收缩现象居然消失了！其实，这个肌肉收缩是由于他得了小儿麻痹症之后的想法，纯粹是那种想法造成他身体上的不全。当时他的医师实在太鲁莽，竟当着孩子的面说，他虽然痊愈，但是那只脚却会终生僵硬。在孩子的眼中，这位医生是救星的化身，孩子的幼小心灵相信医生是不可能说错话的，这就是为什么男孩长大后，在三十岁以前，都一直拖着那只僵硬的脚。

为了协助病人放松，我常在开始诊疗的前后选用几种精油，其中包括安息香、紫丁香和琥珀等等。然而这种做法对那些聪明的专业人员只是一种辅助作用而已，这些人员已具备应

114 有的资格，才能游刃有余地进行这种精妙但又危险的放松疗法。另一方面，使用精油前先进行放松治疗，可以敞开身体的通道，使病人顺利地接收精油的渗透。

由上所述，我们可以归纳出一些重要的基本法则：一个人对其生存环境所展现的适应力和补偿力，决定了他的生理、心理与情绪状况。人一出生就必须和环境、世界搏斗，这场战役的结果，全系于我们适应力和补偿力的速度及敏捷度。此外，如何转化在这场奋战中所经历的伤痛，则决定了一个人的价值。换句话说，一个危机就是一个转机，有信心的人，最后必然能迈向卓越之路。



道出这段故事，等于是重现一场血淋淋的真实战斗。这是为了对抗身体退化所做的艰苦挣扎，一场对抗命运的肉搏战。

这名女性还很年轻，脸上就生了狼疮，当这个不幸降临时，她对事情的严重性根本就懵懂无知，医生也没给她任何郑重的警示。

她遍访欧洲的专家，所有的诊断都是异口同声：“脸上长了狼疮，无药可救。”几年后或许会自然改善——这显然是医生在临床上养成的思考逻辑。他们希望她在停经后，身体的病况会改变。

但对她而言，停经是很久以后的事情，这个女人年轻而热





情，实在还不到该放弃的时候。她有一个爱她的丈夫和可爱的孩子，其沮丧可想而知，自杀的念头也曾盘踞心头。第一次见到她时，她脸上满布黑色的痂皮，皮肤的上层——更确切地说是皮下组织——已开始腐烂，皮肤本身就像糯米纸一般易碎。鼻子上全是看来像凹洞的疤痕；眼睛下方是一大片黑色的印子；下巴肿得很厉害，显然这个部位充斥着败坏的组织液。这位不幸的女人，在这令人害怕的脸上，盖上了粉底霜和一层厚厚的粉。

在接受这个挑战之前，我们确实踌躇再三。说不定我们的疗法可以为她带来奇迹？此外，它可真是狼疮？即使到了今天，当我想起这件往事，回忆那三年的挣扎，我仍然不能确定。并不是我妄想质疑那些名医的诊断，但误诊的可能性永远都存在。

到现在我还是不能完全确定：精油可以治疗真正的狼疮。但在这个案例中，我们确实治好了她的病。由于病人是我密友的朋友，最后我还是决定医治她。我并未隐瞒她我们必将遭遇的困难，以及我对此事未抱太大的希望。我告诉病人，她必须与我们密切配合数个月，甚至数年，我所要求的是她绝不松懈的努力，接受病况的起起落落，因为在治疗途中这种情况必然会发生，最重要的是，她必须拿出无限的耐心，这些她全都同意了。我想，只要有一线希望，她甚至会愿意把自己献给魔鬼。

我们必须再度声明，当治疗开始时，我们连一点概念都没

有，搞不清楚该从那个角度来发动攻势。我们为她做了例行的检查(著名的血液质谱分析，那时我们对它还不是很熟稔)，才得到了一点治疗的方向。我们大胆采用精油和香脂为她做第一次的医疗，以纯植物油作为帮助身体吸收精油的媒介。疗程之外，我们还为她开了特殊的菜单，并要求她遵守一些禁忌，病人接受地十分勉强，因为长久的绝望使她养成一些自暴自弃的习惯，以作为一种慰藉。

有好几个月我们只是每日给她精油使用，六个月之后，鼻子和额头有明显改善的情况，但是我们还没帮她把皮肤调回到正常的状态，脸上其他部位依然是满目疮痍，没有变化。

然后我们为她做了一次非常的治疗，一般我们都不会如此做。在她满脸是病的皮肤上，我们进行了一种针对神经和肌肉的按摩以及反射区的按摩，我们按摩的焦点是些疑似面疱的“火山口”，那些地方尚未被疮痍所覆盖，因此特别调配的精油才能顺利渗透到皮肤底层。

其效果真令人鼓舞，整张脸开始好转。有些地方仍有点肿胀，也或多或少还有脓水冒出，但脓液积聚成的囊肿，却不需刺破或挤压便会自动干化。我们有一种感觉：皮肤的活力工程已经奇妙地展开了。大自然好像对我们的挑战有了回应，它开始工作了。我们持续使用下列的方法为她治疗，长达好几个月。做法是先进一周的密集每日疗程，然后就休息三周，让身体



担负自我复健的工作。人体与生俱来的自愈力帮了我们大忙，她的病情就在这最自然的情况下日渐好转。首先在额头和鼻子，然后在眼睛的四周，长出新的正常皮肤，这些皮肤十分健康，一点儿也不会脆弱敏感，也不像烫伤结痂后的新皮肤那样呈现粉红色，它们结实而带有健康的白里透红肤色。

我们以为从此便可步上治愈的康庄大道，果然，此后的道路虽然谈不上容易，但也不像先前那般崎岖。就在这个时候，一切突然中止。不论我们做什么疗程，不管我们在她皮肤上涂什么东西，她的皮肤都再无半点进展。很明显的是，她的自愈力已经走到了终点；身体无力再对外界的刺激有所回应，因此也就不能利用我们所给予的任何物资。

但是这种中断来得太快，她脸部的下半边和一部分的脸颊还在发炎。出于无奈，我们决定帮她的身体做一次彻头彻尾的大扫除，也就是采用断食疗法，欧洲最好的一家疗养院就做过这种疗法。

断食疗法可以把沉积过久的废物排到体外，那些废物是由我们的治疗而被带出的病态物质，身体新获的精力也会在断食之后被释放出来。断食治疗的确无与伦比，经由科学的计量与观察，把人体内能堆积的所有废物一并扫除。经过了这段插曲，身体又再度恢复对精油的吸收力，而我們也可大量的使用精油了。此后，病人的身体不但承受得住大量的精油，也有能

力在吸收之后予以充分利用。

经过了两年的治疗，脸上就只剩下在下巴的两块顽固小黑印。隔年，我们又为她进行了一次断食疗法，紧接着再用精油做一次短期治疗，于是那两个“叛徒”最后也被歼灭了。

今天，这名女性拥有一张正常的脸，已重新燃起她对生命的兴趣，相信她的家庭生活也是其乐融融。我们无法单从这个案例得到什么结论，但却觉得一定要把这个故事公诸于世，第一是因为它有个快乐的结局，对研究芳香疗法的人是一大鼓励，第二是因为它是我们所碰过最困难的一场战役，值得纪念。



她是一位高挑、体面，而且健壮的女人，习于指挥一切，很有教养和智慧，一派精明干练。但是在这外貌的背后，我们可以感受到一份掩藏地很好的柔情。

就生理而言，她是个很奇特的混合体，一方面有严重的废物堆积现象，另一方面又很容易让有机液体渗透到组织里面去。她患了一种叫昆克氏病(Quincdes disease)的血管神经性水肿，不管是那一个品牌的化妆保养品，只要她擦上，脸上都会肿得很严重。





当我们要治疗她的时候，她显得非常不信任我们。当然她很优雅地藏住她的不信任，不过在她礼貌自信的面具背后，你可以感受到一种恐惧。基于一种纯粹的同情心和慈悲，她克服了恐惧，愿意给我们一次机会做实验。对此我永远记在心中，而且我相信她也不会后悔。

在第一次为她涂上精油时，她的脸上并未出现水肿，相反的，组织的红肿消退了许多，我们觉得她的皮肤又重获新生。治疗的反应极佳，我们只花了很短的时间，就让所有的水肿都消失了。过去她的微血管一直处在一种不安定的状态，而今几乎可以完全正常运作，使她的容貌的确大为改观。

这个改变让她的朋友——一位著名的整容外科医生大吃一惊。从此以后，他总是信心十足地向别人推荐我们。

好像命中注定我们必须治疗他的另一名病患。在那位女士还没接受我们治疗之前，这位整容医师就已为她动过手术。她是一位魅力四射的演员，但有一段时间被迫放弃演艺生涯，因为她的皮肤状况很糟，完全上不了任何粉底霜或化妆品。

如果这个毛病被判定为过敏，她的事业就真的无望了，因为从事舞台或影视工作的女演员都少不了化妆品。后来发现，  
120 她的皮肤会分泌出一种腐坏的皮脂，其中过多的有机酸可以分解任何的化妆品，所以她才会上不了妆。

我们这里最优秀的工作伙伴，利用精油为她做了一次简单

且普通的疗程，就治好了这令人痛苦的病情。这位医生后来再看到她时，才开始对我们的工作产生真正的兴趣：因为整容手术过后的皮肤重建极为艰难，情况之棘手，简直就像一场恶梦。所以我们的成功，对他而言自然不啻为一大福音。

这个个案的重点，同样是皮肤本身的杀菌力衰退的问题：我们通过彻底的清洁，帮皮肤重建它的自卫能力，同时消灭了皮肤内外的细菌所造成的一些症状。我们发现化妆品能否发挥良好的效果，全赖于本身的肤质和皮肤的健康。当然我们只考虑品质最好的化妆品。



现在，我们要举两个极端的例子，在症状及外观上，两者截然不同，但是它们的起因却一模一样。第一位男士是一位多血质而易于阻塞的人，组织里都是滞水和器官所排出的废物，他愈是疲惫、虚脱，他的身体就愈加肿大。

不完全的消化作用造成他的饥饿和永不知足的食欲，这种食欲会很快地引起饥饿的痛苦。因为他庞大的身体只能吸收所摄入食物的一小部分，他老是认为自己该吃得更多，于是开启了恶性的循环：累的时候，他会吃喝得更多；但吃喝得愈多，他



所能吸收的反而愈少。

后来，他又用刺激性的饮料来帮助消化，但是效果不彰。他并不知道事实上他是营养不良，他塞了这么多的好东西，其实全未消化吸收。在这个案例里，身体的极端疲乏，正表现在组织的肿胀和吓人的肥大上。我们的皮肤很有弹性，它能伸展到两倍以上面积。

一旦碰到了类似的问题，我们应该记起比却德教授的教导：身体的空隙组织液、血液及淋巴液会不断的彼此互换，这种重要的改变是在一大片的循环系统中进行。

为了解释压力所造成的后果，我们必须探讨身体中的水分和血液流到组织的动作，以及它们从组织流回血液的动作。这种压力下的状态就像受惊的状态一样（其实，所谓的压力，不就是一种身体不断受到惊吓的状态么？），使体内涌出一股血浆流到组织里。这种机转又使我们想到芳香物质的扩散性，尤其是因为比却德(Bichat)认为气态的物质都能渗透皮肤。

了解了以上的机转，再考虑这个个案的状态，我们是否可以立即求助于精油呢？当然不可以，但是精油必然会是一个很好的帮手。身体若要恢复井然有序的机能，使其重获青春，当务之急便是排除体内的废物，这得靠合格的专业人员来指导断食疗法……并且休息。在断食的过程中及结束后，我们才能导入芳香疗法。病人的身体会阶段性地排除废物。原本细胞间和组

织空隙的液体含有毒素，足以破坏细胞的生命，身体将会自动将这些毒素排出，然后组织和皮肤才可能让精油渗透。此时，也惟有在这时候，个人处方才能派上用场以发挥作用。但是我必须强调一点：只要腐败的生理液体侵蚀到我们的组织，这种渗透活动还是很难进行的，虽说不是完全不可能。透过精油的巡礼，身体的各种功能都会逐步走向正道，精油最后会满足细胞生存的迫切需求，并且打开微血管的通道。我们的病人在接受这些治疗后，将能从淤积的废物中脱困重生，届时他剧烈的饥饿感便不会再出现，食量也会恢复正常。

只要治疗的进行不受阻挠，我们可能会达成许多预期的目标。对我们而言，凡事皆可为。很可惜，事情总不像想像的那么顺利，而最难克服的障碍，就是病人本身。治疗成功的先决条件，在于病人愿意接受某种戒律，他必须身体力行，全心投入，身体才可能恢复健康，否则任何期待都是不切实际的。

有些情况并不适合做断食疗法，退而求其次，我们至少要很严格地节制病人的饮食。这样做并不会带来任何的不便，主要是因为病人可以利用精油提供身体的所需。

在进行这种治疗之前，我们必先尽量搜集病人的相关资料，血液的质谱分析和结晶法是获取资料的最佳办法，它们能让我们看出病人细胞内、外的课题。

在第二个案例中，男主角由于过度的压力，导致整个人陷





入枯竭的状态。他的体重急速下降，患有难以自拔的失眠症，人也变得易怒。最糟的是，他的消化机能奇差无比。他的胃分泌出过量的高浓度胃酸而侵蚀胃壁，结果得了胃溃疡。这毛病一直被视为由紧张引起的问题，即使在正统的医疗界里，他们也持同样的看法。然而光是了解并不足够。医生的工作就是要治病，但预防就是最好的治疗。

若要恢复健康，身体必须重获抵抗力，以及面对困境的毅力。我们的疗法其实很简单，有时也会建议病人摄取特别的饮食，并配合“静养疗法”，让病人远离恼人的尘嚣，跳出日常生活的藩篱。

最后，还有一个问题尚待解决——皮肤渗透力的问题，这永远是一个因人而异的问题。由于人体不能保存东西，相反的，它会失去自己所不能留住的生理组织液，进而残害自己的细胞。为了杜绝这种状况，光是补充多余的液体是不够的，因为它无法保住这些液体。仿佛我们的躯壳内有一个讯息网，会通过某种神秘的生理机转，去剥夺细胞的食物以谋杀细胞，这正是心理学家所谓的“求死的欲望”。

对这个案例而言，要让肉体的生命如繁花盛开并非难事。

- 124 我们在他的饮食中加入芳香的药草作为佐料，小心避开刺激性的东西，只选用有激励效果的食物。用蜂王浆治疗也不错，但是用精油治疗更可调节细胞的功能，同时滋补这些饥饿的

细胞。

以上两件案例虽然在本质上大异其趣，但精油都可以帮助我们获得相似的效果。即使表面上看来南辕北辙，这两位病人其实都为营养失调所苦。其中一人让他的细胞淹没在废物和毒素里，而另一人则让细胞干涸，任其烧尽。这时我们一定要补充细胞所欠缺的营养，和它们被夺走的养分。

我们绝不认为芳香疗法是抹去岁月痕迹的惟一途径，然而我们对它的疗效最有把握。因为我们相信芳香疗法有很好的前景，所以我们要将其优点和利于众生的事实广为宣传。此外，病人也乐于接受它，因为这种疗法安全、令人愉快、而且又相当简单。

对病人而言，芳香疗法很简单，但对专业人员而言则非小事一件，因为他必须具备新的专业知识和技术，然而付出必会有所回报，在这个领域下的苦功，必然会带给他丰硕的成果。我们可以确定的是，芳香疗法既然来自于自然界，它就必须配合其他的自然疗法以发挥作用。因为，尽管芳香疗法的战果辉煌，但它绝不是奇迹的殿堂。

我们可以摆脱那种可怕的老年。想想道德经里那位令人佩服的老子吧。老子的真正意思是“老而少”，换句话说，这位了不起的先哲可被称为“老小子”或“老少年”！老子这个称呼令人体体会到生命的意味深长。他年事虽高，但却依然青春。以





有形的时序来看，他算是高龄，但从无形的精神、心情和心智来看，他却是永远年轻的。在老子的身上，年老和青春相互融合，彼此息息相关。对他而言，一个没有青春活力的老年生活是不完美的。

青春蕴藏着生命开花结果的希望，但惟有岁月，才能使它们一一实现。

# 第二篇







## 第九章

### 芳香物质在各 医疗领域的运用

我们根据精油在不同医疗领域中的用途，列出下列的一览表：

**外科：**手术前可抹上精油做预防护理

对皮肤的下层组织发挥作用

促进伤口愈合

烧、烫伤

**放射线科：**被 X 光灼伤的旧伤口

在接受 X 光治疗的过程中，用以保护皮肤及组织  
避免紫外线和红外线的伤害





改善皮肤的敏感度

皮肤科：湿疹

粉刺

妇科：局部的治疗

血栓症

子宫糜烂

一般药用：改善肌肉的维生素 B 缺乏症

儿童的神经节(ganglia)

骨瘤及包在骨膜内的肿瘤

血肿

搭配顺势疗法共同作用

心理学：心理分析

神经功能症：放松

心理老化

温泉治疗及水疗：热疗法

蒸汽浴

水中按摩

物理治疗：按摩

接受紫外线照射后，加速吸收精油

活动筋骨

扭伤

**运动：**适合各种状况

**化妆品：**适合各类肤质

我们不打算在此逐一列出芳香疗法的每种用途，而只是将自己亲眼所见的事实加以报道，其中有些个案则是其他慷慨热心的从业人员所提供的。我们相信只要其目的真是在使病人重获新生，任何一种回春术都能提供病人必需的支助。但我们的重心还是以精油为主，因为各种疗法都可借精油发挥最大的疗效，而且我们在运用精油方面也特别得心应手。精油能广泛应用在各个领域，确实是一大诱人之处。

我们的工作吸引了不少人的兴趣，率先投以好奇眼光的便是外科医生，因为他们最有机会观察皮肤组织的再生。他们每天都要为病人开刀或诊断，可以很容易地发现皮肤及附近下层组织的好坏，并能随时观察到其中的变化。

对外科医生而言，静脉和动脉的弹性与紧实度极为重要：病人若能适度放松，医生便可顺利完成治疗的工作。医生也应顾念病人在手术中所承受的惊恐，如果手术不是过于剧烈，或者其冲击可被减至最轻的程度，手术后的愈后问题便会缓和很多。

或许就是基于这些理由，所以外科医师会比其他专家对芳香疗法更有兴趣。他们每天都要肩负很大的责任，必须处理各种严重的问题，因此他们比较愿意接受新的方法，看看能否让





工作在较佳的环境下进行，同时又改善病人的状况。

有一次，我们参加在意大利举办的芳香疗法会议，开会期间，我们第一次注意到在手术中运用精油的可行性。一位年迈的外科医生提出了佛手柑的报告，他在手术过程中使用这种精油已长达二十年，并称病人从未因感染而伤口化脓，其愈合结疤的状况非常之好，组织重生的时间比一般所需者较快。

会议期间，我们又遇到了一位年轻的外科医生，他过来与我们讨论我们的一篇论文，一副很有兴趣的样子，我们认为他一定时常运用精油。之后，我们灵机一动，把单方和复方的精油提供给外科医生，让他们进行实验。

一开始，我们先是在手术前，把精油涂抹在病人的肚子上，因此他腹部的基层组织也会吸收到精油。医生在手术的过程中观察到皮肤变得更结实，组织的结构也比先前健康，他真是大喜过望，精油使其手术顺利进行，手术的结果也胜于过往。

这种测试不会有危险，因此它也是我们所跨出去的第一步，后面的路还长得很。伤口愈合后几乎不会留下任何痕迹，这是使用精油的第二个好处。这种芳香物质有助于形成新的细胞，能促进伤口愈合，但又不会长出隆起的疤痕，它能完全抗菌，巩固组织，此外，它还能去瘀。

132

受伤的人可能会碰到另一个棘手的问题——植皮，大家都知道其中的难度有多高。我们的身体通常会拒绝来自外部的东

西，但当外科医生在植皮手术中使用精油时，新植的皮肤终能历经万难地为身体所接纳，而且最后融合得完美无缺。我们接着尝试把精油用到整形手术上，在这个领域中，我们必须顾及皮肤及组织的再生能力，它牵涉到一种深层的皮肤再生术。

手术前先用精油治疗，将有助于手术顺利完成，这项前置作业能加速组织再生。尽管皮肤及肌肉都受到严重的伤害，它们会很快地复原，恢复弹性。这种准备工作会使皮肤柔软，医生工作起来更为容易，并且还可解除手术后的副作用。用精油清洁皮肤可以重建皮肤的杀菌力，否则极可能会引发很多的并发症。手术后，医生可以用含有精油的处方为病人包扎或敷药，这样可让伤口几乎不留疤痕地康复。

因为精油深具抗菌性和抗生效力，所以精油调配出来的药剂用在急救包扎和小手术中格外有效。受伤的组织内如果出血，精油可以让它们迅速止血。遇到了小意外：撞击、惊吓，或是扭伤，精油都能帮上大忙。除了能去瘀，我们还亲眼目睹它使裂开的伤口迅速止血。

不管是用什么方法，不论处理什么问题，我们发现一切都与细胞的再生、净化和重获活力息息相关。外科医师所做的工作，从头到尾都是与第一号敌人抗战：细胞的老化及身体的枯竭。他多么渴望病人的身体能与他站在同一阵线上。即使操刀动手术的人是个天才，他也无法补充或换掉这股生命力。他真





的不能做什么，只有为这股生命力铺路而已。

烫伤也是一个大问题。在每家医院里，烫伤的病人是最令人焦虑的。盖特福赛在他的年代里就已证明，精油可以快速有效地治愈烫伤。有一回实验室发生了一次小爆炸，他的手受到严重灼伤，幸好他不慌不忙地把双手浸泡在薰衣草精油中，据我所知，他的烫伤在几个小时内就痊愈了。

在另一种情况下，我们也经历了同样的实验。我们有一位朋友是个年轻的化学家，他的脸部也受到严重灼伤，那是由于实验室里的烧锅爆炸，火焰波及他的面庞。人们把他送入医院后，他受到良好的照顾，不幸的是，他的脸上留下紫色的疤痕。为了治疗他，我们为他调配了以精油为基础的药剂。数周之后，一切便已恢复正常，他的皮肤看起来几乎与正常无异，而且烧伤所留下的疤痕几乎消退到看不见的程度。

此后，我们处理过的烫伤总能快速复原。只要烫伤一发生就立刻抹上精油，我们便能防止硬痂的生成及发炎，皮肤可以迅速恢复正常，看来毫无异样。涂上精油的烧伤皮肤会快速吸入精油的养分，两小时后便可恢复正常。我们发现精油对于严重晒伤，或人造放射线灼伤，例如紫外线、太阳灯或X光等，也具有同样的疗效。

我们很幸运地在无意中发现紫外线的作用。当时我们正在为一位女同事用她的个人处方做治疗，大家都注意到她皮肤吸

收精油的速度奇快无比。尤有甚者，她的皮肤和组织所呈现的疗效之佳，仿佛每滴精油都被她充分吸收利用。在我们取下香气四溢的纱布后，她那张脸真可谓容光焕发。

我们对这次快速的成功颇为诧异，于是请教她是否在治疗前做过什么动作。她说，在抹上精油前的一个小时，曾接受短暂的紫外线疗程，之所以这样做，是因为她自觉看来满脸病容。但另一方面，我们并不赞同在使用个人处方后照射紫外线，因为这种芳香物质在摄氏四十度以上会被破坏，所以照射紫外线必须在治疗前进行。

如果要防止皮肤受到放射线的灼伤，以上的禁忌则并不适用。例如：在接受紫外线治疗前一小时可擦上精油，以预防可能发生的灼伤。

我们最关心的是，病人在接受X光治疗时所受到的三度灼伤。很不幸，这种烧伤通常是不可避免的。我们第一次碰到的这种个案，是一位已接受一年放射线治疗的病人。他的肤色变得很深，呈深褐色，而且底层的组织都变硬了。接受放射线治疗的人都会有这种问题。

这位年轻人动过一次很严重的手术，拿掉在脊柱上的肿瘤，这或许是神经节退化的结果。这些小肿瘤诡谲多变，所以他必须接受X光的放射线治疗。他每日都会擦上我们为他调配的精油，一年以后，皮肤和组织都恢复正常了。





我们还曾全程参与一个更重要的实验。有位朋友接受了一次紧急手术以检查体内的肿瘤；取下的肿瘤切片呈阴性反应，这意味着肿瘤的本质很可疑，可能是恶性。

手术后，病人接受了二十次的X光放射线治疗。这位女士以前有使用精油的习惯，征得了放射治疗师的同意后，每次照射前，她都会在腹部的皮肤擦上个人处方。她很清楚放射线会在皮肤留下痕迹，基于女性的爱美心理，她想到了这个妙方。她在放射线治疗尚未开始前，就曾征求我们的意见，但是我们建议她去请教专家。

当时，我们根本就不晓得X光对精油会有什么影响，我们猜想X光会让精油完全失去作用。放射治疗师之所以会同意她使用精油，也许是认为擦什么都无法避免那种伤害，因此又何必阻挠病人的尝试。这位女士于是就在她可怜的腹部涂上我们的精油。

读者可以想像，当我们发现她的皮肤和组织竟然毫发无伤时，会有多么惊喜。刚开始，没有人，就连我们也不相信这是真的，但是事实摆在眼前，由不得你不信。就这样月复一月，年复一年，病人的皮肤从未出现异状。她每隔三个月，就会到替她动手术的医师和放射治疗师那里做例行的复检，结果总是令人鼓舞。

我们把这段经历说出来，供有心人士(首先是放射线治疗

师，其次是病人)参考，因为我们认为它值得被大写特写一番。从上述的例子中，我们亲眼目睹细胞能再生及保存的事实：我们有能力保持细胞的完整与平衡状态。无论是在哪个医学领域，我们都看到了精油的功效，这些学门在本质上可能相去甚远，像是外科、内科、皮肤科、神经科等等，然而我们面对的始终是相同的现象——一日新又新地恢复生机，以及细胞再生。

毫无疑问，表皮再生的问题，在皮肤学占有举足轻重的地位。但是经验告诉我们，反倒是皮肤专家们对我们的努力最持保留态度。精油确实可以用来处理无数的皮肤问题，但是皮肤科医师能否受益于精油，就看他们是否愿意进行自己的实验了。

在芳香疗法的世界里有一些了不起的实验者，其中有一位是德国著名的妇产科医生，他拥有自己的产科医院。在他使出浑身解数都医不好顽强的血栓症时，他用精油做了第一次的实验。本来他只是在无计可施的情形下姑且一试，没想到精油竟治好了那些难缠的血栓症。自此以后，他的医院总会冷藏这种精油疗剂，好帮助有类似问题的病患。但受到研究精神的敦促，他还尝试用精油做其他的治疗，其中包括子宫糜烂。他用精油为子宫做局部的治疗，结果十分成功，这让人想起盖特福赛在军医院为士兵医治受伤的男性生殖器。

孕妇也可以用精油做产前护理，这尤其能防止皮肤及腹部产生妊娠纹，因为精油可以帮助韧带和肌肉保持弹性与柔软度。





在此举几个病例让读者思考一下。这些病人散布各地，分别接受不同医师的治疗，这些医师事实上从未彼此切磋，但都得到了相近的结果。

首先，让我们看看一个年约八岁的小男孩，他患有严重的肌肉萎缩症，因此不能走路，脖子和颈背上的神经节也十分僵硬肿胀，这可能是一种急性的退化症。在尝试了许多毫无成果的治疗法之后，医生将他送到瑞士的一处疗养院里。他在那里接受一种药草浴的治疗，还有人按摩他的结缔组织，同时他们每日都用精油涂抹他的神经节。四周之后，这孩子能走路了，肿硬的神经节也消退了。经过了两个月的治疗和特别的照顾，小男孩重回父母的怀抱，而且还可重返学校念书。而今一切都恢复了正常。

附带一提，男孩在治疗过程中受到很严格的饮食控制，他只能摄取营养均衡的素食。过去他的父母一直毫无道理地只让他吃肉。

在这个案例中，我们幸而有一位明智的医生，他是药草浴的专家。药草浴能否发挥疗效，并不全看他选用何种药草，虽然这些选择确实十分重要，但是如何调制这些药草，也会产生决定性的影响。这孩子的情況是身体早衰、受退化折磨的典型例子，所以问题的核心就在于能否使他“回春”。

我们尚有另外的两个案例，读者应该会很感兴趣。那是有

关用精油治疗骨瘤的个案，它们分别由两个不同国家的医生所提供。

第一个病情是一位年约六十岁的老太太，她的X光片显示出手臂的骨头长了一个瘤，其大小和硬度与一粒白豆无异，这个瘤就生在骨头里，而她的骨头已布满空隙，非常脆弱。医生用精油调配了剂量颇强的按摩油，在她整个肩膀部位做每日两次的按摩，力道极为轻柔，只要能让精油渗透到体内就好。除非我记错，似乎医生同时也为她做了几次顺势疗法的引流。这种做法可以让身体适度排毒，是顺势疗法中极重要的一环。半年后，新照的X光片显示出很奇特的转变，骨头好像较为结实，而肿瘤居然也搬了家。它穿过了骨膜，至少有一半已经脱离骨体，而跑到肩膀的关节处。可想而知，这个阶段的疗程定会令病人痛苦不已。她的骨质似乎已有所改善，使骨瘤无法寄生，骨瘤可说是被新生的骨质扫地出门。六个月后，骨瘤真的全被驱离了骨骼内部，但是它依旧存在，夹在肩膀的关节处使病人痛苦不堪。骨骼本身会在外沿留下伤痕，但是它已经完全恢复应有的坚实。病人又继续接受半年的调理，才克服了危险的病情。这时肿瘤转移到柔软的组织和组织液中，医生因而更容易接近它，这个瘤随后就溶解了，她的关节现在已经活动自如了。

第二个案例的治疗是在非常的情况下进行的。一个年约十一岁的小女孩在下颚骨长了一个可疑的骨瘤，骨头完全变形，





骨膜发炎，骨质也莫名其妙的肿起来。这孩子在当地的医院住院观察过，由医生全权照顾她，他用精油为这女孩进行治疗。他针对她的情况调配了个人处方，但在治疗的过程中却必须不时更新，仿佛在对付一个诡谲多变的敌人。实际为这孩子上药的是一名当地的护士，她对精油的态度是既不热衷、也不排斥，但做事的方法却显示出她深具专业素养。慢慢的，我们从一张张X光片上看到逐步的变化。下颚骨已恢复正常；然而从骨中长出的瘤已转移到下巴的中央，看来好似一个球，大小好比长在树上的西洋李。

无论如何，这个肿瘤与经常生长在树干上的植物瘤有奇特的相似之处。在这个阶段，你可以很轻易地摸到这个肿瘤，它整个被裹在柔软的组织里，很靠近皮肤的表面，只有一小部分与骨头相连。

经过一年不辍的治疗，肿瘤完全被摧毁了。院方在医疗期间不停地监控病情，但我们猜想，这位负责看护孩子的医师并未向上级报告，他用非正统的方法来医这女孩。如果我们的消息正确的话，这个病例曾刊登在医院公报上，其标题是：“不明原因的肿瘤之自动痊愈过程”。

我们当然还可以介绍许多其他的案例，但基本上我们已挑出自己认为最有趣、最具代表性的故事。我们从上面这个案例所得到结论是：人体骨骼内所含的骨质，似乎具有再生的倾向，

对外界的刺激好像也能迅速反应。

至于身体其他部位的肿瘤，我们尚未发现被精油治好的例子。比较有意思的是，肿瘤的分枝会退化，我们可以任其后退而形成被囊，然后便能轻易地除去它们。

风湿是典型的退化性疾病，精油对它的作用因人而异。事实上，不管其症状为何，病人的问题都会有所改善，我们用精油处理风湿性关节炎的确成果非凡。说精油能改善风湿性关节炎一点也不夸张，而退化过程中的各种疾病，也都可考虑借精油之力来调理。

我们有许多病患，有的同时在接受精神医师或心理学家的治疗，有些索性放弃那一类的治疗，他们前来求诊主要是想恢复一点元气。通常我们很难知道病人是否真的全程配合，还是不时中辍。一般而言，病人多不愿坦承自己懈怠过。

但是，他的身体与生活步调总会泄漏出真相，显然病人的调适和修复能力仍有问题，严重的时候，这两种机能根本就不能运作。病人看来身心枯竭，非常疲累，只有依靠他所蓄存的微薄精力来苟延残喘，有时甚至连这点精力都耗损殆尽，他只得过一天算一天。因为病人根本没给身体足够的时间，好养精蓄锐。

现在我们回过头来，谈谈情绪对器官和细胞有什么影响。不管是爱、恨、嫉妒或愤怒，都会使身体陷入危机。所有的情





绪都会立刻波及不同的机能，每个生理学家都知道，焦虑不安会压抑与干扰消化系统或肾功能，也会使胃酸分泌过多，相信这也已是众所周知的。情绪对身体所造成的影响真是不胜枚举；另一方面，情绪似乎还会耗尽并戕害许多细胞，其速度甚至超过细胞再生的速度！

精神分析则是一项艰难的任务，其目的在于帮病人唤起尘封已久的往事和感情。由于那些记忆深埋在意识之下，往往需要相当的“暴力”才能使它们破茧而出。我们不拟在这个主题上做太多探讨，但确实有必要了解精神分析的机理是什么。我们关心的是，病人在瞬间“掏空”之后，会不会坠入虚无的迷雾之中，反而没有力气再回来面对现实的世界。

因为这个原因，我们认为精神分析的专家应该在事前先检查病人，了解他是否有足够的精力来接受分析。因为病人若要承受分析时可能受到的惊吓，去面对自己的内心深处，实在需要足够的勇气和强健的体魄。

另一方面，所有的心理分析家都认为这种分析有年龄上的限制，这一点可是千真万确。到了某种年纪，我们的身体就无法提供大量的体力来应付治疗。这些分析家的惟一错误在于，  
142 将年岁的大小与身体的调适力混为一谈。很多接受精神分析治疗的年轻人，其实早已丧失了调适力。当病人鼓起勇气去接受分析时，他多半已是一蹶不振，元气大伤。他成了情绪的奴隶，

以至于心力交瘁。精神分析师的咨询室里挤满被生活弄得焦头烂额的人，他们再也不能确定该祈求哪位神明，最后只有从自己身上挖掘不幸的源头，尤其是在那些不幸不断重复上演的情

况下。

一开始，精神分析师就应该采取预防的措施，以免病人最后得不偿失。病人务必具备起码的精力与能量，还要小心别让他发生代谢机能失调，用什么预防措施并不要紧，只要有效就好。有了这层安全保护，病人闯入自己潜意识的动作即使痛苦，也不致引发后续的危机。至于帮助病人再生，那是我们的工作范围，但必须提醒大家的是：对过去的探讨并不能使病人回春，因为回到过去等于是一种隐退，而青春的本质却是向前跃进的。痛苦或不快的往事并不能抓着我们不放，是我们自己做了过多无益的回顾，不知如何向往事告别。我们执着于把持自己的不幸，甚至珍藏痛楚。比起快乐和情爱来，我们对悲惨有更大的依附。有生之年，你我都曾愚蠢笨拙地坐失一份爱、一种快乐，或是某个机会。

但是，谁又能斩断自己所有的嗔恨怨怒呢？想摆脱这一切，需要难以想像的毅力，不是要借助宗教，就是要凭靠哲学，当两者都无能为力时，我们只好求助于精神分析家。和这些邪恶的精神诀别，有如英雄行径一般惊天动地，因此，若能不借助外力便达成，自然会被视为圣人。





由于一般人的意志软弱，憎恨的情愫反而成了我们的拐杖，而习惯依赖拐杖则使我们更加软弱。然而，谁又会甩掉拐杖呢？就算他愿意，他有能耐这样做吗？为了这么做，他必须重获体能，学会自己站起来走路，他还需要某种无忧无虑的特质，那是一种青春的赐福。当人年轻的时候，自保的本能很强，我们会用健康的秘诀斩断妨碍前进的纠结。来自遥远过去的情结会使人衰老，这些情绪应该予以斩草除根，因为它们根本毫无用处。有鉴于上述的种种原因，在接受心理治疗的时候，一定要让身体具有再生能力才行。



常有矿泉疗法的权威人士询问我们，应该如何并用芳香疗法与矿泉疗法。我们不认为在热疗中应该使用精油，这样很可能会阻碍治疗的效力。

但是，热疗中的一个特定阶段却是例外：那就是病人敷过温泉泥浆或是泡完温泉以后。此时病人常会觉得疲累虚脱，弱得难以自持，就算他再怎么试，身体也无法对治疗产生任何反应。他已精疲力竭，处于代谢机能失调的状态。此时可用稀释的精油为他做简单的肌肉按摩，病人会恢复活力，变得更有抵

抗力，这样他的身体就会对热疗的刺激产生正面的回应。如果用的是水疗法：诸如局部的浸泡、蒸汽浴、克奈普氏的践露疗法(Kneipp cure)、淋浴、水中按摩或芬兰浴，情况将大不相同。

病人在做过水中按摩后(有时它真的很累人)，理疗师可以立即采用最具渗透力的精油使身体产生反应。另一方面，在做过蒸汽浴后，千万别立刻使用精油。蒸汽会使皮肤处于排泄状态，接下来的几个小时，皮肤会持续进行这种活跃的排除工程，因此无法让任何物质渗透到体内。我们必须为这个排除过程预留时间，大概是在蒸汽浴做完之后的六到十二个钟头，之后，皮肤会很有吸收力。

芬兰浴(即桑拿)一直被人用来保持身材和青春，但除了这种蒸汽浴的发源地外，鲜有外人知道，芬兰浴的定义其实是很有价值的。芬兰浴来自芬兰，在欧洲尤其是德国很受欢迎。澡堂的一旁放了一些大石头埋在热沙中，石头的温度非常高，人们在其上不断地泼水；另一边是木阶梯，泡澡者可坐或躺在上面。刚开始，他先躺在第一阶上，当他逐渐习惯了热度，便可以往前一级，因为热气会往上升，最高的温度在最上面的几级，因此泡澡者可以渐渐让身体排毒而免受任何刺激。他可以不时走出这个蒸汽室而纵身跃入冷水池中。在仿芬兰浴的澡堂里，人们用一个小澡缸或冷水淋浴来取代游泳池，这种做法当然与





原意大有出入。在池中游泳可以主动激励身体以刺激反应，用冷水淋浴则只是一种被动的方式，至于小澡缸恐怕是最差劲的替代品了。在此激烈的排垢和调适工作后，用精油按摩将大大有益于健康。

这种水疗法有一套完整的设施，可让你保持年轻的体态，成果令人称奇。我们对芬兰浴和药草浴情有独钟，因为它们补充精力与回春的功效实在不容忽视。

水疗法把我们带到了物理治疗的领域，他们靠各式的按摩及触诊来处理种种问题。在此，精油的用途可被发挥得淋漓尽致，医生必须针对病情、配合按摩和触诊的特性以及他所希望达成的疗效来选油。

不管是意外引起的肢体伤害，还是轻微的麻痹，乃至任何造成肌肉萎缩的毛病，精油都能减轻疼痛，并把血液带到皮肤的表面。这种行血暖身的功效能够抚平许多的困难。由于精油深具渗透的功能，按摩师的两手不但不会在按摩时滑掉，反倒更能帮他“按准目标”。

使用精油时，可在结缔组织、神经肌肉或柔软的组织处加以按摩，这会帮助芳香物质的渗透，并达到恢复青春的目的。

精油也带给美容师更多的可能性。在美容界里，一旦我们愿意扬弃那些狭隘的观念，不再把化妆品当做是停留在皮肤表面的东西，而是会渗透、扩散的物质，相信大家都会偏爱自然

而未经稀释的产品。植物性的保养品已经赢得众多爱用者，而风行瑞士、德国的药草浴，就是利用天然成分渗透皮肤，来达到美容疗养的效果。

这一切彰显了天然物质的地位。以精油为基础而植物油为媒介的调油，亦即来自植物王国的产品，对皮肤极有贡献。不管是什么症状：例如都市女性由于缺少新鲜空气或阳光，往往使皮肤看来十分憔悴，甚至像青春痘、缺水或水肿等真正的皮肤疾病，都可借助精油来调节净化。在这个由芳香物质、原精和精油所组成的宝库中，有各式各样的成分，足以满足你所有的需求。

当我们接受了这种观念，用纯天然的物质来治疗时，惊人的疗效便不再是梦想，其持久和牢靠尤其让人称奇。将来人们可能会重新评估我们的治疗方法而另有高见，然而那些技术上的小瑕疵，若与病人从精油那里获得的疗效相比，便实在微不足道。

我们所讨论的每个细节，都在铺陈“再生”这个具有普遍性的主题，我们发现另一个具有普遍性的事实是，有香物质和香水这一类的东西，在人类的生活里一直是无所不在。

接下来，我们要看看芳香的药草和香料，在我们的饮食中究竟扮演了什么角色。因为我们很清楚，衰老和体能的丧失都是从这个方向来威胁我们，其威力可不算小。请不要忘记皮肤





和黏膜具有相同的本质，所以肠胃的黏膜是否健康完整，关系着我们能否好好吸收养分，享受幸福的人生。



## 第十章

# 芳香疗法在顺势 疗法上的运用

我们特意为本章取了这个标题，因为长久以来，我们总是用顺势疗法的引流、净化技巧，帮身体接收这些芳香的能量补充物质。

然而顺势疗法的专业人员却不像我们这么幸运，可以自由融合不同的疗法。当芳香疗法师想排除病人体内的废物时，我们会有多种选择：顺势疗法、药草浸泡液或是植物的萃取精华，而水疗法更是不在话下。但是正统的顺势理疗师只能局限在自己的领域中，除非我们很严格地遵行其医理，否则他不能并用芳香疗法。顺势疗法的功效有口皆碑，但有时在最单纯的情况





下，顺势疗法师也可能马失前蹄。我们确信，这是由于病人的身体无法回应治疗的刺激，他若不是处于压力状态下，就是因为某种不明的原因使体能不足或受到压抑。无论是何种状况，反正身体就是毫无反应。在此重要时刻，若能采用精油为病人做外疗，则必可突破僵局。

依照个人需要所选择的精油，能提供他所必需的能量与精力。我们敢说，精油能唤起人体内自我治疗的力量。我们曾多次注意到，当病人接受精油的调理时，比起其他的调理法，他更能从顺势疗法中获益。

阻塞在体内的废物发散后，身体便到达一种清明的境界，而其生理的智能也会变得格外敏锐。另外，病人在接受断食疗法时，若能为他进行一次顺势疗法，也会发生上述的现象。这样的治疗方式会为病人带来相乘的疗效。

顺势疗法师的部分仍可照章行事，其中以引流技术对治疗特别有利。引流的意义十分重大，套句古老的医学术语，它能“打开水闸”。

举例来说，病人患有功能性的问题而且病灶在某个器官，治疗人员若想处理该部位，着眼点便应放在肝肾的引流上面。

150 因为精油会启动废弃物质的排放，只有肝肾的引流畅通，体内才不会充斥着被细胞排放出来的毒素。

这时我们要注意病人的血液循环是否顺畅，精油会直接影

响淋巴液及细胞间液体的流动，但是这些液体还需要被导入各自的出口，或重新被身体吸收。

我们衷心盼望顺势疗法师在做这种治疗之前，务必要对精油及其特性，有很清楚的基本认识。

常有人说，有香物质会破坏顺势疗法的疗效，这种说法并不正确。精油若涂在皮肤上经皮吸收，其路径与经嗅觉系统吸收完全不同，所以我会皮肤的反射区应用精油。精油的气态成分走的是神经末梢的路线，能直接到达中枢神经系统，而精油经皮吸收的部分，则对微血管和细胞间的组织液产生作用，由于细胞浸泡在这些液体中，所以精油可以调整细胞的功能。

在各种自然疗法中，就属顺势疗法最常碰到与芳香疗法并用的问题，因而顺势疗法也必须对此多做了解。芳香疗法是人类失而复得的宝藏，将使弊病丛生的现代文明较为可以忍受。芳香疗法还能为大多数的治疗画下成功的句点，尤其是某些正统治疗不易处理的个案。

今天的病人再也不想忍受做法激烈且令人不便的治疗，他自然而然会求助顺势疗法，通过激发自愈力以求得生命力及健康，这种做法才符合最纯粹的希波克拉底(Hippocratic)的医疗传统。

然而病人如果太孱弱，他不但禁不起现代疾病的摧折，也无力对顺势疗法产生任何反应。这个节骨眼上，就需要芳香疗





法来填满空隙，以解决这个问题。

但愿顺势疗法师不会嫌弃，秉持他们一贯的宽容精神来采纳芳香疗法。本章之后，我们将对医学及辅助医学的相关专业做专题讨论。



## 第十一章 营养学

如果说有什么最能帮助你我免除日暮西山的老态，并永葆身心的青春，那就是我们的食物了。

我们不想拾人牙慧，啰嗦地列出所有可能的菜单或食谱，就让我们换个角度，一起来探讨这个问题。既然话题一直是围绕着香水、精油和有香味物质打转，美味宜人的食物自然会跃上心头。我们不欣赏毫无营养的饮食，但也不会喜欢索然无味的食物。若有人忽视身体与生俱来的五感之一：味觉，我们会觉得这有悖常情。嗅觉和味觉是我们选择食物时最重要的凭借，它们是自然赐给我们的利器，可以用来防御威胁我们生存的东西。我们不必询问本能该吃些什么，只要根据嗅觉和味觉所提供的情报，就会做出最佳的选择。选择、判断、辨别，乃





是我们的特权。因此，我们必须好好教育与照顾自己的嗅觉和味觉，别让它们失常。

动物的嗅觉非常灵敏，它们也是通过嗅觉的引导来趋利避害，在这种情况下，本能反而仅占次要地位。

若是我们堵住耳朵，拒听外界的声音，必定会被视为荒谬的行为，因为我们失去听到警讯的机会，而不知道生命受到了威胁，另外，这么做也无异舍弃了音乐所能带来的暂时逃避。同样的，四处宣扬枯燥无味的饮食，也是一种愚昧的举动，许多食疗法的宣导人员都犯了这种错误，把吃饭变成一种教条。

今天，我们已从经验中了解，胃和小肠为了帮助消化某些食物，在闻到宜人的香气和尝到美味之时，会分泌一些必要的消化液，因此在食物还没送入口中时，体内已备好这些消化液了。

我们也可见识一下中国人对味道的考究。中国菜以食物的味道作为调配烹煮的指标，一共分为五味：酸、甜、苦、辣、咸，上述的味道是指食物在自然状态下所散发的味道，并非烹调后的味道，稍后我们会再加说明。

因此，中国人认为有甜味的牛肉才是上等肉，如果你愿尝  
154 一下新鲜的生牛肉，它真的有股令人恶心的微甜；猪肉则被归为咸的食物；中国人用极为发达的味觉辨识食物的特性，就像我们用现代的化学分析一样。大豆和谷类的属性也是甜，显然

中国人把含有碳水化合物的食物都放在甜的范畴中。

由此可知，食物必须在生鲜、未经烹调的状态下接受评价，然后我们才可以想出最佳的烹调法，让食物变成真能滋补的菜肴。

对中国人而言，做菜不仅是要为食物加味而已，更是要均匀调和不同食物的原味，这种演变和发展将我们带入了烹饪艺术的殿堂，同时这也是最诱人的途径。

人类的嗅觉及味觉渐趋精炼时，烹饪艺术也就诞生了。配菜好比调香，就像调香师知道哪些原精气味相近或可调和无间，大厨师必定也了解应如何正确地组合食物。好的厨师从不“掩饰”味道，相反的，他会尊重材料的原味，给它最适当的安排。

在还没谈到餐饮的细节前，我们要先认识吸收养分所需的身体条件，有了它，我们才能进行良好而有益的消化作用。

食物经过消化才能成为养分。消化道的功能，始于嘴巴的咀嚼，与吞咽和排斥食物的反射动作。所谓的排斥动作，即指饱胀与呕吐。如果一个人可以唏哩呼噜吃下一大堆东西，而身体又不会以呕吐的方式来保护自己，这人的消化道已经有了问题。

若有人夸口自己的身体能“消化任何东西”，此人的健康绝对不比“容易消化东西”的人好。正常的胃不会随意消化任何东西，它会排斥不适之物。





但是，上述的不正常现象早在童年时就种下了祸根。父母会惩罚孩子或使孩子难堪，以逼他吞食他不想吃的食物，这已经违反了肠胃的正常反射动作。到了后来，这些反射因为压抑过度，会全部停止作用。假如反射机能完好，身体根本就无法摄取过多的食物，超重的现象也就不可能发生了。

我们必须再一次强调：消化过程分为两个步骤，由口腔的咀嚼开始，然后在胃部进行消化。含有碳水化合物的食物，例如糖、糕饼、面包、淀粉类的食物以及水果，需要加以正确的咀嚼，其消化的过程由口腔开始，因为除非食物经过唾液的处理，否则胃是无法消化它们的。严格来说，胃里只含有胃蛋白酶和盐酸。

因此，我们应该吃水果而不是无水分稀释，快速吞饮后会在胃里变成劣质的酒精，还不如喝杯精酿的葡萄酒，其伤胃力还小些。胃本身只能消化蛋白质，例如牛奶、乳酪、蛋、鱼、肉、硬果及大豆。

中国人和印度人都用大豆治疗糖尿病，病人有一段时间只吃大豆。大豆除了含有蛋白质外，还带有一种糖类，其化学成分和其他的碳水化合物在本质上并不相同，似乎能让整个胰脏好好休息。

156

再看看其他的蛋白质，鱼类富含最好同时也是最易为身体吸收的蛋白质。在选择含有蛋白质的食物时，我们必须三思而

行。除非这些物质能被充分地消化吸收，否则它们会迅速变成有毒的浆糊，小肠壁和黏膜会吸收其中的毒素，然后让它进入血液中。我们也可发现消化道的功能在运作时，有一种特定的节奏。

胃的最佳工作时间是在早上、正午，一直到晚上七八点。过了这个时间，食物就会停留在胃里，直到翌日早晨七点胃才会重新开工。凌晨一点时，人体所有的能量全都汇集在肝脏。

因此，食物经过十二指肠到达小肠之时，它就能得到所需的胆汁来进行新陈代谢，换言之，就是把可供身体利用的成分留下来，而把废物剔除。

这并不意味着肝脏只在此一特定时段工作，肝在一日之内会进行好些截然不同的工作，消化只是其中的一小部分而已。

由于这些解说，我们很容易理解为何晚餐宜清淡。胃里要是长时间留置着大量的食物，其后果真是不堪设想。这也就是何以很多人都吃不下早餐，他们在身体困重、一夜辗转之后，等到早上八点才开始消化前一晚丰盛的晚餐。如果某人到凌晨一点仍难以入眠，而愚蠢地借助安眠药来入睡，其消化作用便会完全停摆。这将造成一种自发性的中毒现象，使他以后更不好入睡，从此展开一场恶性循环。

本来我们的身体到了夜晚便会自动放慢脚步，如果这个渐踩刹车的功能不彰，体内的自卫本能就会叫醒我们，要身体重





新运转。人体的功能在清醒时会运作得更好、更快，这时如果我们服下安眠药，便会解除身体的讯号，造成错误的反应，反而引起生理上的颠倒错误。

为了避免这些自我戕害的事件，我们的肠壁黏膜一定要很健康。我们要慎选食物以避免扰乱肠胃运转，让合适的食物来帮助消化。为了达成这个目标，我们建议诸位摄取带有香料的美食。至于食量，还是多加节制才好。

在此我们要引用几条金科玉律，它们出自欧洲首席的营养专家。本章后半部所提到的食谱及菜单，便完全遵循这些准则。首先，我们必须了解，我们不可能像上一代的人那样地生活与饮食，今天所有的事情都与从前不同。过去五十年来，我们生活的条件和模式已大大改变。落差的起因在于我们一直不肯承认，生活上的改变同时也改变了我们的需求。

今非昔比，一切都变了。食物的品质，其中的矿物盐、维他命和微量元素的含量，现在与过去已经不同，这是因为人类对待土壤及植物的态度和往日大不相同。举例来说，蚯蚓能杀死某些细菌并保留会帮助植物生长的细菌，而今几乎已绝迹。我们使用有害的产品来灭绝有害的目标，却同时殃及无辜，扑灭了有益的生命。原本“土壤、植物、动物、人类”的生物链已被打破。

然后，我们还面临谷物的问题。每一粒谷子都含有谷粒、胚

芽和麸皮。现代处理谷类的方式导致我们只食用谷粒，亦即纯淀粉；麸皮、胚芽和剩下的部分全都用来喂猪。结果，我们所食用的白面包缺乏维他命，尤其是B群的维他命，此外它还少了十四种矿物质以及微量元素，它们全包含在被我们丢弃的部分里。

我们所食用的糖也是一个例子。不用说大家都知道，蔗糖胜于甜菜，大家只要想一下两者之副产品的品质，一切就不言而喻。我指的是它们产出的酒精，甘蔗可制造兰姆酒，那是一种高级的烈酒，但是甜菜根只能制出劣质的酒精，造成乙醇中毒。

谈到糖，我们最好还是使用白蔗糖。红糖未经过净化，它之所以有色是因为含有糖蜜，一旦糖蜜发酵，吃下去会对身体不利。我们应尽量用水果和蜂蜜取代甜点与糕饼。

至于脂肪，我们如果全面禁止摄取脂肪，可就犯了大错。事实上只有动物性脂肪才有害人体，脂肪的比重和燃点愈高，身体就愈难以消化，我们只推荐大家使用植物油和奶油。食物中一定要有脂肪，倘若缺乏可溶性脂肪酸，人体的新陈代谢就会不平衡。

食盐的问题倒好解决。我们应该尽量避免使用盐田提炼出来的盐，因为它只是碳酸钠的氯化物，但适量的海盐就不会有危险，而且身体也不可或缺，不像氯化钠只会使组织积水。包括蔬菜所含的矿物盐在内，人体每日需要八至九公克的盐。



身体所需的水分与所摄取的食物量成正比。当你感到过分口渴，请改变所吃的食物，而不是压抑饮水的欲望，然后口渴的感觉就会自动调节过来。但是也有例外的情形，如果因为紧张或情绪的原因而变得过分口渴，那是一种组织性的缺水现象，我们就必须让身体尽量摄取水分。

咖啡、茶、酒或香烟都不属于食物，它们是刺激物。使用这些东西并无必要性，虽然用来安全无虞。重要的是不要上瘾，以免成了这些东西的奴隶。这些东西的影响力完全依下列条件而定：个人的体质、活动的范围、职业、生命的阶段，如少年或老年，以及许多其他的变数。

本章从一开始就谈了好些基本观念，我们已为读者打好了基础，就从这里出发，我们将针对不同的情况列出一些菜单和食谱，现在就请大家浏览各种佳肴的做法以及它们的材料。我们的主要目的是要让大家了解，在烹调过程中，食物可能产生什么变化，也希望大家能注意到香料及药草在餐饮中所扮演的角色。

我们首先要介绍一些芳香的植物：

#### ▲鼠尾草(SAGE)

168

这种植物能防腐、抵抗坏血病，其作用范围在肝、肾以及所有的排泄器官，可预防蛀牙。

由上所述，我们不难明了鼠尾草作为一道菜所带来的好

处。烹煮肉类时若加上鼠尾草，可以防止肉的腐坏，以及尸胺中毒，因为不管我们怎么做，每样带肉的菜肴都会出现尸胺。我们的身体，尤其是肝脏，会不时地分泌出制衡毒素的物质使我们免于中毒。但是我们可以解除身体这种沉重的负荷，只要在做菜时动动脑筋，排除可能造成的伤害即可。比方说，如果有盘佳肴带有普罗旺斯的番茄，我们就可以再加点鼠尾草，如此则可提高其营养价值，因为烹煮过程中产生的酸会被鼠尾草分解掉。

另外可以附带一提的是，中世纪时，人们常在温热的葡萄酒中加入鼠尾草的浸泡液给老年人饮用，这酒也的确让他们恢复一些活力，道理很简单，因为它会直接作用于肾脏和泌尿系统，而老年人在这方面总是问题多多。

### ▲百里香(THYME)

作用与前者完全不同，可以有效治疗胃痛。事实上任何一种痉挛都可使用它，从百日咳到幽门痉挛不一而足。百里香有一个很重要的特性，它能除去食物和蔬果里的铁质，以利身体消化。从某方面来说，百里香是一种催化剂。在含有扁豆的菜肴中加上百里香，扁豆就会变得容易消化；加在马铃薯里，钾会变得活跃，就算我们把它和其他不含铁质的食物一道吃下，百里香也能促进红血球的生成。吃完饭后，我们会感到不舒服的腹胀，这是因为幽门痉挛的关系，百里香则可使我们免于这





一类的不适。它很适合做成浸泡液来使用。

#### ▲姜(GINGER)

当我们吃下了油腻、结实的食物，身体会消化不良，而姜对这类问题有绝佳的预防效果。

烹煮食物时姜可以先分解油脂，烤肉前可以先在肉上撒姜汁，这样就不必用盐，如此还可保留甚至提高肉的原味。

当我们回想中国菜里五味的作用，会发现甜和苦是绝配，印度菜和中国菜常有这两种味道的组合。印度菜用的香料多，因此饭后会上一道很棒的甜点或蜜饯。

#### ▲迷迭香(ROSEMARY)

这是一种特别能防腐的植物，也可抵抗风湿，最重要的是，它能调节组织液的流动。有趣的是，迷迭香对菜肴里的食物也会发挥同样的效果。

烹调鸡肉或猎来的鸟时，我们不妨在它的肚子里放几根迷迭香的嫩枝，这样就可预防肉类因腐坏而产生的毒素。

葫芦、茄子或番茄中若加入了足量的迷迭香，做出的菜肴会全然改观。蔬菜多半含水，具有留住水分的特性，即使经过炒煮也不会丧失这个特性。所以湿性体质的人再摄食蔬菜的话，

162 势必会引起严重的组织积水。如果做菜时能加上迷迭香，就可改变蔬菜的滞水性，进而避免上述的负面现象。

#### ▲马郁兰(MARJORAM)

它能影响黏膜及其分泌，据说还可治疗瘫痪和骨盆，马郁兰是有名的春药。

烹调各类的蘑菇时，特别适合加入马郁兰。蘑菇含有一种几丁质，它生长在组成细胞壁的细胞里，这种物质完全不能为人体所消化。仔细观察蘑菇，你会发觉它蛮有意思的。它没有叶绿素，不能像绿色植物一样的储存能量，绿色植物利用光合作用生产糖类和淀粉，光合作用使其从空气和水中的二氧化碳直接获得能量。相反的，蘑菇利用地下的菌丝来繁殖。这些菌丝在土中宛如庞然大物，能穿过腐败的树叶和木头，甚至用难以想像的力量顶开土石而冒出地面，成为我们在路边发现的“蘑菇”。

因此，蘑菇专靠枯死的植物为生，从其中吸取所有它能利用的东西，可说是天然腐殖土的产物。从它所含的氮来看，它的营养价值非凡，一盘蘑菇的营养和一盘肉不相上下。烹饪时加上马郁兰，会使蘑菇更加鲜嫩多汁而且易于消化。

#### ▲罗勒(BASIL)

另一个让蘑菇增添风味的药草便是罗勒，它能去除蘑菇黏稠的分泌液，使其对健康有益，并平衡蘑菇的成分。

罗勒尚其他的优点，我们应多用生鲜的罗勒拌蔬菜沙拉，因为它的抗菌力极强，可净化沙拉所受到的一切污染，尤其大都市里的蔬菜真不知道有多少人碰过。此外，它能中止口





中唾液的刺激，帮助肾脏排出废物。

#### ▲小茴香(CUMMIN)

大家都知道小茴香的好处，烹调卷心菜时绝对不会漏掉这味香料。若加在味道很重的菜肴里，它不但对身体有影响，还会影响其他材料及包心菜本身，特别是在烹调前加入的话。人们用它来医治肠胃胀气和消化不良。

#### ▲月桂(BAY)

为消化不良所苦时，可在马铃薯汤中加入月桂，这样会使胃舒服些。

#### ▲薄荷(MINT)

法国人很少用它。它具有很强的防腐功能，因此跟茴香一样适合做鱼和肉的调味料。

#### ▲匈牙利椒(PIMENTOS)

一谈到香料，就属这种匈牙利甜椒（或称红椒）最令人感兴趣。这种植物的成分和我们的胡椒截然不同，含有一种极有疗效的维他命，它是很棒的催化剂，能使各种菜肴都易于吸收。

#### ▲胡椒(PEPPER)

刺激性强，最好整粒置于菜中烹煮。这种香料能够影响并  
164 强化肌肉的弹性。

#### ▲番红花(SAFFRON)

这是一种治疗循环问题和清除阻塞现象的特效药，很适合

加在油腻的菜肴中。

### ▲肉桂(CINNAMON)

对神经系统有很好的激励作用，能中和各式各样的米食，或粗面粉做成的布丁所含之淀粉。

### ▲香草(VANILLA)

在有香物质和香料的国度中，它是群芳之后。能有效改善衰弱的毛病，促进麻痹的横膈膜活动，因此常有人喜欢在菜肴中加上香草，免得饭后感到腹部胀气。另外它对呼吸道的影响也很值得注意。

还有一些新鲜的芳香药草我们尚未提到，比如龙艾、欧白芷、欧芹、香叶芹等许许多多的芳草。我们应该多用这些植物拌沙拉，加不加酱汁都好，这样一来我们就不会使用过量的胡椒或盐，因为这些药草的香味多可取代上述的调味料。

有两种水果也荣登有香物质的龙虎榜，因为它们含有非常活跃的芳香分子，那就是柠檬和甜橙。这两者极具防腐抗菌的功效，几乎可称之为细菌杀手。除此以外，它们还富含重要的维他命。菜里加上柠檬可以分解脂肪，并且还能清洁鱼和肉。

至于甜橙，它的功效真是不可忽视。鸭子若配上橙汁调味酱，吃起来真是鲜美无比。鸭肉其实相当危险，因为鸭子是惟一喜爱吃排泄物的飞禽，只要想到这一点，我们就能理解，何以在烹调鸭子时，必须使用强力防腐的甜橙。





甜橙的果皮和果汁都含有非常纯粹的精油，精油能与菜肴里的成分结合，因为它有防腐、消毒的特性，所以肉里的毒素会被去除，甜橙还能提供丰富的维他命以帮助消化，于是这道菜的害处便可降低到最轻的程度。

针对上述的植物，我们还要奉上一条金科玉律：把它们当成调味料，在上菜前才加入菜肴中是不够的。相反的，该从一开始烹煮时就放入这些植物，如此一来，其中的微量精油才能在适当的环境里发挥功效，而食物本身的作用和良性的变化也才会发生。

我们若把烹饪能用到的所有芳香植物和香料逐一列出，恐怕会过于冗长，而且超出本书的篇幅。民间有许多食谱介绍如何拿药草入菜，读者可从其中得到指导。今天的人们已淡忘这些用法，我们衷心希望它们能重回人们的饮食生活中。



为了让读者轻松一下，接下来要谈的是我有回受邀参加一个小型宴会的经验，至于是庆祝什么事情，我已记不起来了。不过庆祝的主题并不重要，主要是女主人可以趁机把一些朋友聚在一块儿，尽管她找来的客人彼此的差距颇大。

在中产阶级知识分子的家里，你常会发现各式各样的客人，形成一个奇特的组合。但在这种场合中，他们都显得善解人意而和蔼可亲。女主人在选菜和配菜方面很有一套，让我们享受到一顿标准的晚餐。正因为如此，所以我想巨细无遗地描述这个宴会。

女主人的家布置得很舒适，而且设备齐全，餐前的开胃酒和饮料拿捏得恰到好处。她这样做是破例，为的是要迎合一般的礼俗，因为我记得这家人是没有这种习惯的。当然在餐前饮用苦味的饮料确实可以“开胃”。

大家围桌坐下，展开一场生动活泼的对话，只可惜我对其主题根本没兴趣，可是我却可借机观察在座的每位客人，这种消磨时间的方法既有趣又有启发性。上菜的方式极为正式繁复，我差点没被烦死。

我们一桌共有九人，包括六位客人、男女主人和我。我的右边坐了一位我很熟悉的年轻男士，很不幸他已明显地发福，挺着一个令人害怕的大肚子。还好他既高大又体面，使得他的肚子看来不至于太突兀。他的妻子就坐在我们对面，侧身面向一位尖酸刻薄的男士，那人恶毒的机智似乎颇能迎合她的趣味。她的另一边坐着一位非常老实的男士，在他一本正经的外表下藏着极度的羞怯。我邻座男士的妻子一直喋喋不休地说着，表面看来，他对此似乎不以为意。虽然他不发一言，但是我猜想





她先生必定倒尽了胃口，事实上我错了！当客人在传菜的时候，他拿了好几次菜。这位男士的右边坐了一个又高又大的男人，每逢我注视他，总担心他会爆破肚皮，你可以说他是个“消化型”的人。这人是“生意人”，看来似乎很有钱。接下来就是我们的男女主人。男主人是十足的法国贵族，聪明、紧张、脸色苍白，我看得出他有肾脏的毛病，但他并未多加留意。他具有高度的智慧，很有脑筋。女主人身材修长、和蔼可亲，一心一意只想把晚餐弄得完美无缺。

第一道菜上桌了，这是一道好吃的拼盘，有生菜片和莴苣，其他材料还包括中心挖空的番茄，内填一种绿色的调味酱。我尝了一口，方知这是十分清淡的蛋黄酱，吃来很清爽。这种酱常被人提起，它的成分有橄榄油、一匙的牛奶和一匙芥末，搅拌均匀后又加入大量磨碎的欧芹。这道拼盘新鲜好吃地令人惊讶，莴苣上淋了橄榄油和柠檬汁，还加上少许的龙艾、罗勒和香叶芹。美中不足的是，一盘美味的兔肉馅饼也同时上了桌，我对此十分不以为然。

兔肉烹调得很好，但是却破坏了正确的饮食规则。显然，我们的女主人想延续祭祀用“牺牲”的传统，上菜少不了肉食。我环顾四周的客人，几乎所有的人都在猛吃番茄。在我的邻座与那位胖男士的盘里，有好多片兔肉馅饼，他们吃得很开心，而且露出满足的笑容，现在我才了解他们何以会如此超重。那位

喋喋不休的女士食量可真不小，而且还继续说个没完，一看就知道她浑然不察自己在吃什么。她心不在焉地拿了一大堆菜，一心只想着让大家听到她的高谈阔论，尽管食量惊人，但似乎吃不胖。那位害羞的男士吃得极少，看来好像对每道菜都有点怀疑。羞怯常使人不能无拘无束地进餐，这位先生怕的是消化不良，而对这种个性的人而言，消化不良确实是大餐的后遗症。

宴席继续着，下一道菜是烤海鲈配上茴香叶。它没用马铃薯而是把茴香叶绕在鱼的四周做蔬菜，真是好看又引人食指大动。这时晚宴的气氛较为热烈了，客人在大快颐之余还品尝了天然酿造的香槟，因此带动了欢悦的气氛。客人的谈话不再乏味，而变得比较自然，先前的生涩感似已消失，人人都不再紧张。大家这才忙着吃菜，开始认真品尝食物，这顿晚餐于是发生了一个有趣的转变，我们发现每道菜其实都很精致，吃得开怀不已。

此时那位害羞男士仿佛重拾信心，原本说起话来酸溜溜的先生也不似先前的尖酸刻薄，男主人因为吃了茴香叶而开始面有血色，多话的女士竟然慢了下来，不再连珠炮响。

一道肉肴！实在太丰盛了，这是奶油焗海贝。那位刻薄的男士显然有肝方面的问题，他踌躇了一下，我也一样犹豫。用奶油焗食物！这真是令人惊喜的意外。这些海贝经过文火慢煮，四周缀以柠檬片，还被淋上了柠檬汁，奶油是后来才加进的，因





此对身体完全没有害处，而且能被充分消化。

我环顾四面：那位胖男士还在吃，他埋头苦吃没有停过。客人变得好安静，完全没有嘈杂的声音，唠叨的女人已经歇嘴，她正在品尝佳肴呢！你听到的只有宁静。

客人在吃完了别具风味的乳酪后，又享受了一份可口的甜点，这种好吃的奶油几乎是浸在糖浆中，还用了欧白芷及玫瑰调味。女主人望着我，一副打了胜仗的神情。

女主人如此得意是有道理的，因为客人在享用了一顿佳肴后，彼此间的谈话变得生动活泼且真诚。餐后，没有人看起来是昏昏欲睡或吃得太撑，原本尖刻的人不再话中带刺，看来他的肝脏现在已不再困扰他；我那迷人的邻居在饱食一顿后，肚子并未长大；至于那位块头很大的胖男士，正自由自在地呼吸，以往他在饭后总会感觉胀气；男主人要是没喝这么多香槟，他的气色可能会更好，而他的肾脏也提醒他似乎太多。

晚宴的餐点清爽宜人，女主人的准备工作真是可圈可点，客人在大快颐之后不需耗费很大的精力来消化食物。这次晚宴无懈可击，惟一可议之处是太过丰盛，菜一道又一道的上，实在太多了！

诸位若想保持好身材并拥有青春的清新，每餐最好不要吃两道以上的菜，因此你的食量应该只包括一道主菜和一份甜点，也就是一道热菜和一份冷的点心，或一道冷菜与一份热点心。

总之我们必须精心调配饮食，务必使之产生和谐的效果。

自然第一步就是要突破那“良好传统”的藩篱，这并不容易，富人尤其难以做到，至于其他的人，他们早就学会以少为足。若能做到“空乏其身”尤其是自发的空乏其身，将可强化我们的身心。为了保持青春，你必须培养气力。

做几天的断食是一种很好的养身之道，实行断食的重点在于，不管这天吃的是牛奶、水果抑或米饭，我们都该淡然处之，不挑不拣，把断食养成一种习惯并持之以恒。在断食之日，每日的例行工作仍须照常勤恳而行，不要从早到晚都在睡觉。如果有人愿意鼓起勇气，每个礼拜做一次断食，在隔了一段合理的时间之后，再做一次半天的断食，我们保证他必定能够身体健康。根据我们所知，所谓的半断食就是指早餐吃得很清淡，午餐不吃，只摄取一两个水果和药草汁液(最好是薄荷、百里香或马鞭草)，晚餐照常，但不能过量。

大原则是斟酌个人所需、环境和职业来安排三餐。除非你感到饿了，否则就不该进食。准备三餐如果只是出于习惯，再加上不必要的吃加重身体的负担，就会种下衰老的祸根。

我们的说法是针对成人而言，二十五岁以下的年轻身体千万不能不摄取三餐，因为只有当身体真的停止发育，一个人的生理才算已经成熟。

平衡和体力，惟有靠饥饿和饱食交替发生才能获取，如此





方能驱动雄心与欲望。一个过惯安逸生活的人，不会有什么欲望或雄心大志。他丧失了原动力，整个人变得呆滞、硬化和冷漠，这就成了老人。

我们再回头谈一下如何用正确的食物和芳香物质来调理餐饮。我有一个女病人，她也是我的朋友，曾经送给我她的日记，此刻正好把它发表出来与诸位共享。她并非天天写日记，所以在每餐的空白处，我刚好可以针对餐饮的妥当性做一次诠释与评论。

### 精华摘要

摘录自一位年轻女性的日记，她是个体贴周到、心思细腻的女主人。

### 第一天

我家的厨子手艺非凡，要请她只做些简餐，恐怕是我所做过最艰困的工作之一。为此我真是费尽了唇舌，我猜类似的对话也一定会发生在别家的女主人和主厨之间。我设法让这位好心的女人了解，在平常需要工作的日子，只需准备清爽的食物，  
172 这样我们在消化时，才不会耗掉太多气力。最后，我开了一串适当的菜单给她。

#### 一、带肉的菜肴

肉饼：在还没烧烤之前，先在牛排的表面用姜搓一下，马铃薯切成细丝，淋上伯沙玫调味酱(不含蛋，加入大量的百里香)，然后放入烤箱。

### 水果

**经验：**生姜可以除去肉中的毒素，并可省去以盐做调味料。百里香使这盘肉肴能被完全消化，还能促进消化功能。

## 二、不带肉的菜肴

红烧蘑菇，加入马郁兰及罗勒

中南半岛的米饭

### 乳酪

**经验：**蘑菇富含氮和其他元素，可分解食物中的蛋白质与纤维素，还可取代肉类。马郁兰能够溶解蘑菇分泌的黏液，并能影响人体胃壁的黏膜。加入罗勒是为了要达到防腐的目的。各位注意到菜单上还有乳酪，由于它含有蛋白质，我们极力推荐在无肉的餐饮里加上它；若在吃过肉后再吃乳酪，我们就会摄取过量的蛋白质。以人的体重来计算，每一公斤的体重需要一公克的蛋白质，这是一个人每天的蛋白质摄取量。

## 三、生鲜蔬菜和莴苣，可加点火腿

热甜点——布丁，用米或粗粒粉做成，上面的奶油可用香草调味。





**经验：**对于生菜，无需多介绍什么。

腌渍过的水果可以加到甜点中，它能中和米里的淀粉，比新鲜水果还好。大量的香草能帮助横膈膜活动以及胃部收缩，如此则可避免饭后的腹胀，人人都害怕这种不舒服的感觉。

#### 四、生鲜蔬菜和莴苣

配上柠檬片的烤鲤鱼

加入小茴香的水煮马铃薯

加入肉桂的糖渍梨

**经验：**加入了柠檬片，鱼肉可保鲜美，小茴香可防止胃肠胀气。

肉桂可抵消水果中的酸性，并有助于心脏支援胃的活动。

当我把这张小菜单交给掌厨大人后，我赶紧溜之大吉。

### 第二天

今天晚上，我们有一个应酬式的晚餐，为的是谈生意，客人都是一般的平常人，这意味我们不需要供应过量的餐点。那么，我该准备些什么来招呼客人？老公先前就拜托我别矫枉过正，尽是做些健康菜肴，因此我得找个折中的办法才成。于是我就拟了一份菜单：用迷迭香调的奶油配上吐司、烤蘑菇、羊排配上带番红花的米饭，然后一盘沙拉（照理来说，沙拉应该在用餐一开始就送上来）。

至于甜点，我会做一种别出心裁的甜橙蛋白牛奶酥，我只

准备一种陈年佳酿,那当然非波尔多葡萄酒莫属!我想在酒足饭饱之后,男士们会依然头脑清楚。

**经验:** 迷迭香可预防令人尴尬不已的胃肠胀气。

米饭里的番红花可分解肉里的脂肪,使男士们不会腹胀,而女士们也不会流汗。

### 第三天

今天家中只有我一人,厨子有事外出所以我可以按我的意愿来做菜了。我于是请了一位女性友人来家中用点心,我们将要破例一次,忘却彼此的健康饮食,事后我会用自己的拿手绝活(自然是芳香物质)来弥补今天的小过错所造成的伤害。我俩会做一道很像匈牙利牛肉的菜,但是口味会很清淡。我会用油和牛油做成一种棕色的调味酱,其中没有面粉,但会加入真正的红椒,红椒的用量要够,大约要两三汤匙才行,调好之后,再上一个洋葱所榨出来的汁。

至于肉,我将割下一块小牛肉,切成炖肉所需的小块,它得单独烹煮,然后再倒入原先准备好的红椒酱中。最后再花上一个钟头用文火慢炖,必要时可倒入一点水,或用牛奶来调和味道。

配菜是平常所吃的煮马铃薯。那么点心该怎么准备?

弄点薄饼吃如何?我想在面团里加一点甜橙精油,再和以





玫瑰酱来揉面团。我希望我俩会像女学生那样的开心。

**经验：**红椒富含稀有的维他命，是一种催化剂，不管吃下的是  
什么，它都能把食物消化掉。至于玫瑰，这难道不是正  
宗的女性果酱吗？

#### 第四天

明天我们将举行一个盛大的午宴，宴请一群知识分子，他  
们显然要花整个下午研讨科学，因此我们必须让这群男士的头  
脑保持最佳的状态。

我该从何下手？开胃菜还是小菜？那么就选定一道丰盛  
的小菜好了。一道蛋白牛奶酥，我想还得加上不算少的胡椒，当  
然是指白胡椒啦。

然后，我将上一道很简单但是做法很特殊的鳕鱼排，我有  
一个很会做菜的女性朋友，从她那我学会做这道菜：鱼排放在  
一个大盘子里，涂上牛油，在盘子的四周用柠檬片围住鱼；把  
另外一个盘子尽量扣在盛有鱼排的盘子上，然后把它放在有水  
的大锅中，以文火慢慢地蒸煮，二十分钟之后，鱼就熟了。

甜点当然是冰品，纯正的香草冰淇淋加上姜。真希望这份  
176 菜单不会辜负我的美意。

**经验：**胡椒可以刺激神经，蒸鱼时用到柠檬可以使鱼排不  
会变硬，至于生姜，它能刺激并帮助消化。这顿饭会吃得很安

心，不会有后遗症。

### 隔天

昨天的午宴很成功，没听到任何的不满，好像后来每个人都精神奕奕。

### 又过了一天

有位朋友带了他的儿子到我们家过周末，我们让他们邀请朋友过来，特地举行了一个儿童宴会。这一定很好玩，可是我要怎么招待这群孩子呢？

好汤，很好喝的汤，我的厨子对于做汤可是身藏秘诀，我不确定她是否已把烹调法全部传授给我，但是我想她在汤中放了新鲜莴苣以及菠菜，细叶香芹、龙艾、罗勒和荷兰芹的菜叶，这个汤喝起来清爽而且有益健康；此外我还会加点料：一些米和一小块的新鲜牛油。

主菜该怎么办？我不得不承认自己有点惊慌，因为这些小鬼郑重其事的告诉我他们要吃烤猪，因为爸妈在家里不会做给他们吃。无论如何，烤猪毕竟不是儿童餐啊！但是小鬼当家，说什么也不肯让步，我只好投降了，答应做烤猪；我该怎么做他们才不会生病？

我想了一个万全之计，买一个瘦蹄膀用苹果围着绕一圈，然后放到烤箱里烤，这样苹果酸会溶解脂肪，而脂肪刚好也能





使果酸无害，孩子们就不会消化不良了。

除了蹄膀，我还要做一道简便的马铃薯浓汤，用一点肉豆蔻来调味。甜点将会令孩子们雀跃不已：一客超级轻巧的巧克力蛋糕。我会用牛奶、几个蛋黄、糖和香草来做软软的面糊，蛋白打好后加入磨碎的巧克力，这面糊轻巧极了，再把它倒入模型中隔水煮一个小时。做好后，这个布丁轻似羽毛，上面还有香草奶油。

### 又是一天

去听演奏会之前还得做菜，真烦人。肚子装得满满的，那听得下什么音乐；此外，饭后你会变得胀鼓鼓的，钻不进有点紧身的晚礼服，况且微凸的腹部会让人一眼就看出，所以答案是什么呢？

不管怎么样，我们将只吃冷的晚餐，再喝点热饮。好吧，就做填蛋吧，它不会有问题的，把水煮蛋的蛋黄放在盛有橄榄油和檸檬汁的盆子里，碾碎后加入很多的龙艾。接着是吐司夹瘦火腿肉，再喝一杯薄荷或百里香茶，好把这顿冷餐送到胃里。吃过了这种晚餐，你会觉得清爽自在，而且不饿。

但是，下回我们会在听完音乐会后吃晚餐。

### 又是一天

这回我们在听完音乐会后回家吃晚饭，因为只有丈夫和我，我可以做我的健康晚餐了。我事先把东西准备好，回到家中，我们已经有点累，而且冬天的晚风让人猛打寒战，这时喝碗热汤真是再惬意也不过的了。我可以用大葱和马铃薯做简单的汤，再放入大量的月桂和百里香做调味料，暖洋洋的，真舒服。

还有一盘胡萝卜，把它用水煮熟后，加入很多新鲜的荷兰芹。如果我们饿得发慌，可在其中加一片火腿肉，但三更半夜的，实在没有必要这么做。

我们只吃一个苹果当做点心，没有任何食物像它这般使我们镇定，让我们睡得安稳，苹果——这种令人喜爱的水果。

餐后我们不会觉得身体沉重，正好相反，我们觉得很舒畅，可以继续沉湎于心中充满的音乐。

短小的烹调日记至此全部结束。有好一阵子，我与我的迷人病人失去联系，但是几年后她又回来找我，她已离婚并搬回娘家。当我知道她决心再婚，我有点儿不安，虽然她改变了不少，但是她还很年轻，她很注意自己的饮食，一直保持很棒的身材。她问是否能够时常写信给我，征求我的意见——烹饪的意见，我想她是指这个。我当然同意。

数周后我收到一张语句兴奋、简洁的明信片：

下个礼拜我会招待一位极富吸引力的男士，我对他所知不





多，但是我很喜欢他，我该准备什么菜？

我必须回复这张明信片，但是我得花些心思。如果你对客人并不了解，最好避免给他不能消化的食物，尤其在她这种情况，恐怕会让客人留下不良的印象。于是，我开了一张宴请生客的菜单：

生鲜蔬菜和莴苣、吐司和牛油

烤小牛排，用迷迭香做调味料

熟蔬菜，用龙艾和香叶芹做调味料

柠檬蛋白牛奶酥

随后她寄给我一封信，她很开心，似乎和这位男士的友谊要开花了。信中还说，她使男友喜欢上我们的共同嗜好——用芳香物质来烹饪，她要我再给她另一张菜单：

一盘蘑菇，放在炖锅中用文火慢煮，加马郁兰及鼠尾草

接下来，既然一盘肉是少不了的，柠檬羊膀

中南半岛的米饭

几味腌渍的水果

从她上一封信的内容，看得出两人的友谊已进展成寻常的

调情。说起来也很奇怪，这种关系倒很能刺激两人的食欲。两人常常一起进餐，她向我要的菜单愈来愈多，我感觉她的想像力快被这位男士磨平了，因为她在日常琐事方面并不在行。

好了，我又开了一张晚餐的菜单来帮助他们的调情，请切记：“别给他不易消化的食物。”另一则同样重要的原则：“少吃。”

没有开胃菜

小牛肝——请注意：肝被切片后要放在牛奶中浸泡，用一天的时间排出肝中的毒素。然后放到有盖的砂锅里，加入牛油慢慢的煮，这样的牛肝吃起来会很嫩。在米饭中加入番红花，与牛肝一道吃。

冰淇淋，用欧白芷和柳橙调味，晚餐至此结束。

我相信他们结婚了……至少我希望是如此，因为现在她问了一个很微妙的问题：“在做爱之前，我们该吃些什么？而且要怎么吃？我俩实在迫不及待。”

这问题真令人脸红，他们该吃什么？当然不多，事实上越少越好。或许冷点的食物，很多药草，以及轻淡的肉，再加上用肉桂调的甜蛋白牛奶酥。

六个月过去了，她并没有再向我要新的菜单，我猜她的新夫婿不喜欢戒口，可想而知他们还是再度享用美味、具有地方风味的法国菜，人人都知其后果如何！她可能会变得又大又胖，





令人望之俨然，他们的现况最堪忧的就是消化不良。

本书中搜罗的食谱虽然有些夸张，但用意还是希望向读者证明，你我都可食用有益身心的健康饮食。但是我们所列出的菜不应成为一种每日的习惯，若有人急欲保持身材，仍以少吃为宜。

我们的意见并非都经过实证，也不想掩饰任何事情，但是我们的主旨就是恢复青春，而我们也衷心期盼回春成功，因此我们有必要把食物这样重要的东西提出来讨论，尽管有医疗人员的努力、处方和治疗，除非病人愿意配合，否则根本无法发挥最大的疗效。为此，我们要呼吁病人恪守健康生活的准则，如果他不能少吃，最好还是要吃得适中。

布金格医师 (Dr. Buchinger) 向我们保证，不论男女，其体重若超过六十八公斤，身体一定有病。这或许有点夸张，但是他的说法也有几分道理。我们只要看看那些拥有一般公认正常体重的人，我们指的是正常而非理想的体重，我们有三种体格：轻小、中等和粗大。瘦弱的人肌肉不坚实、骨架脆弱，是属于轻小型，他们自然比一般人轻；粗大型的人骨架很壮，但他们并不一定会很胖，若是这类男女想把体重降到跟小巧型的正常体重一样，这人一定会损害自己的健康。因此，如果你想获得真正的再生，有一套不同的换算标准可供你参考，请务必详细研究一下。

适度的饮食、体操、运动(必须不具竞赛性)和静养,可提供一种有利的条件,让诊疗人员游刃有余地进行疗程。只有在这一刻他才能找出治疗的方法,把我们体内的余烬重新点燃。

不管医生用什么方法来帮助我们,是精油、蜂王浆、活细胞还是普鲁卡因,惟有人的意志才是最有力的健康之钥——那是人对大自然的热爱,愿与天地结为一体的诚心。尽管我们在这片大地上只能算是过客,这份心意必会对我们的身体产生巨大的影响。





# 第三篇







## 第十二章 回春及其效果

当你下定决心要到一个陌生的国度做一次漫长、艰辛的旅行，你最好要对所要去的国家感兴趣。

这段路充满了未知和荆棘，这个国家有什么特质竟让你我这般神往？到了那，我们会安然无恙吗？我们会快乐吗？我们一直住在自己的国家里，当然对它一清二楚，但是到了那我们会比现在更快乐吗？或者我们的不快将会比预期的少一些吗？这国家看来像什么？充满了光明还是黑暗？究竟是什么样的光明？那里会不会也有阴影？除此之外，为什么我们要不惜一切非去那不可？我们当真心知肚明吗？





在这段旅程，我们的小组里有不同的旅客，有一个人很爱发问；有几个人热好冒险，一心一意要对这片未知的混沌一窥究竟；也有些人对生命有一种炽热的渴望；当然也有其他的人（很多其他的人）对自己的现状极为不满。随着我们的脚步跟来了一群人，他们深为这个能替自己带来最大利益的诱饵所牵引。

但是这只是一个开端，要到达这个远方的国度，恐怕我们非要有一颗破釜沉舟的心不可，而且还得心无旁骛、精诚专一，凡事只要能打动心灵就能算是精诚专一，但有一个例外：一心想占有，这种心态终会一无所有。

当我们到了这个国家，我们每个人都将会发现各自的真相：好奇的人会知道得更多，深入未知世界里的冒险家将会被弄得晕头转向，想要拥抱生命的人将会再度把生命搂在怀里，至于不幸的人，他们也一定会发现自己的痛苦被减轻了。

但是有一个例外，一心想占有的人在这个国家里将会发现自己一无所获，因为这是一个永远在改变、永远在运动的国度，其中充满着生命的资源，而它是不会容许任何的投机主义。我们要以自由、无包袱的心到那，我们不带走什么，只是把所有的一切都放下了。

我们所期盼的第二个青春，或说是年轻的成熟状态，竟然和这遥远的国度出奇的相像。为了到达彼岸，我们也必须放下自己背负不了的包袱；我们的哀伤和苦恼、我们的憎恨，尤其

是我们的共同负担——悲伤。

人生不过数十个寒暑，生命有限，我们只能带着不能缺少的东西与我们同行，这些必需品是我们的心、我们的灵魂和我们的精神。你我尤其要把从阁楼或地下室挖出来的所有东西全都舍弃掉，我们所期盼的新力量是个能登大雅之堂的礼物，衣衫褴褛的乞丐绝对得不到它。

这时又有人会问：“这个国家有什么样的生活？这是个什么样的国家？它是个失乐园？”可惜我们不能在乐园中悠游。乐园并不是指那个地方有很多很多的礼物或拥有，在天真无邪的心中有着你我的乐园，曾几何时我们却把自己的天真给丢掉了！

让我们做一次片刻的遐想，想像自己能唤起很年轻的状态，这与我们的实际年轻一点也不一样，我们常记不起自己年轻的时候。但是在这个假想中，我们将会更强壮、较没耐性，因为我们有了新的热忱，我们比较不会羞怯退缩。在这场游戏中，我们要有大无畏的勇气，为了发掘这种勇气，我们将会丧失一些安全感。

别因为我们可以为岁月频添活力，你就以为自己高人一等。为了公平起见，你必须为所要的东西自掏腰包，这段旅程不容许你带着大大小小的旧包袱，路途艰辛，你必须让自己能尽量地自由行动，你将是一个没有行李的旅客。

一旦到达了这个世界，你会大吃一惊。首先，你会重新检





视自己，再一次地认识自己的内在生命。当看到自己的生命再度年轻起来时，每位男女都会不约而同地忘记自己的脸上刻有岁月的痕迹，他们甚至没把这记下来，这就好比事后你会忘记曾经与人争吵过。他们在知识上的记忆依然完整，甚至会更精确、敏锐，但是引发情绪的记忆会变得模糊，然后你会很轻柔地从痛苦中走出来，你不再忧伤，最后你会分不清究竟是你自己走出了痛苦，还是痛苦自己烟消云散。凡是新的事物都能令你兴致勃勃，其实这些事物并非很新，只是现代的东西而已。至于那个心灵的致命敌人——恐惧，此时也会从你的两肩滑落，好比一块被丢弃的抹布。

不过，我们二十五岁时的实际状况和我们方才所得到的第二春在本质上是不同的，现在的我们已经学会在生活中保持超然的态度，不以物喜，不以己悲，我们正享受一种新的生活体验，童年的阴霾多少还会存在，但是再也不能挡住我们的去路，在这条路上我们走得越远，进步也就越快，直到我们走到尽头为止。

我们的身体也感到很舒服，重新发掘出自己的技能与灵活，很想做些事让四肢动一下。我们能够尽情地享受自我，同时又能很快地恢复体力，真是一大乐事。这令人想到登山，当我们一马当先走在大家的前头时，所有在登山时所遭遇到的困难都被抛到九霄云外，因为我们已重新获得了力量来做冲刺。

回顾一下本书的内容，其实你我曾经一步一个脚印地在这条回春路上巡礼过，并且沿途还竖起了路标，现在该好好地观察一下这个让我们梦寐以求的希望，它的实际状况是什么？这个状况我们叫做“年轻的成熟”。

最重要的就是要了解这种状态的规则与环境，我们主要是要去洞视得与失，知道会有什么好处以及我们为此所必须付出的代价。如果回春并未能带来任何实质上的成果，我们所有的努力又会有何好处呢？因此，回春必须能改善我们的家庭以及社会生活，或者它能提升我们的专业技能，而且我们的内心生命会经历一些转变，至于外在的仪表，毫无疑问的，我们将会看到焕然的新生。

我们必须强调一点，回春并非尽量地延长人的寿命，为生命添加岁月是一件事，为岁月增添生命又是另一件事，我们尤其要努力争取后者。

为岁月增添生命真是困难重重，而且做起来也不容易。首当其冲的就是我们的环境，如果环境依然，与上一代没有什么不一样的话，我们可以预期问题必然会发生，周围的人会注意到我们挟着全新的精力和抵抗力，变得更加有能力来做事，但是这些人并不喜欢所有这样的转变，所有新的事物都会令人不安。

人们也不会轻易地忘记我们的实际年龄，我们的转变在他



们看来是毫无道理的，甚至会被认为是魔鬼附体，诸位只要想想当一位农夫第一次看到火车头时所发出的惊叫，一切就不言而喻了，他把火车头当成魔鬼。今天已经没有人会再对火车头好奇，同样的，虽然人们也会对周围人的新面貌不习惯，但是久而久之也会习以为常。

如果你能置身于一个新的环境，整个情况会大有改观，因为环绕我们的全是崭新的事物。我们不是一直在结交新的朋友吗？新的触角会被一一的建立起来，然后我们会结识新朋友，这些人会以另一种眼光来对待我们，他们会看到真正的我们，除非老朋友和家人曾经与我们共同度过这段经历，否则他们是不会十分了解我们的感受，并且还会不断地提到在他们记忆中的那个原来的人，有时这就是引起人与人之间的误会和摩擦的原因之一。

在这段进化的过程，我们每一个人都是孤苦无依的，周围的人很少会注意到这件事，一旦人们发觉到我们的言行、态度有所转变，他们会很诧异，他们不了解我们何以会做如此的决定，他们把对我们在某一时刻、某种情况下的印象镌刻在记忆之中，一直用这种眼光来对待我们，这好比照相制版，但是在不同的进化过程中，我们已变成了另一个人，而这些人却视而无睹，他们太主观了，抓住过去的刻板印象不放，要他们抹去以前刻板的印象有时真是痴人说梦。

因此，当母亲对儿子说话时，总把儿子当成小男孩，尽管他已长大成人了，但是做母亲的竟没注意到孩子已变了。这也是为什么夫妇说起话来好像在打高空，他们彼此谈话的方式与二十年前一模一样，两人经过了这么多年都有所成长，但是很可惜发展的方向通常都不一样，这个盲点导致了不少的误会和不幸。最大的错误莫过于相信观念和事物是永久的，然而在这世上惟一的永恒就是动——运行，如果我们试图以某种节奏来维持这种运行，人与人之间的距离很可能因此而变小，或许这条间隙小得可以让人弥补呢！

整个大环境对我们的态度转变了，它这时对我们必定有应有答，而不是像从前的视之不见，听之不闻。平日习以为常，对老人家依顺容忍的态度将会从人群中消失，我们对这种转变必须加以调适及习惯，再怎么说明，这也不算难事，因为我们已恢复了青春，不再祈求人们的怜悯，真正的回春宗旨尽在其中。

当然人们也可借助化妆品的掩饰而达到纯粹的外在回春，除非有人愿意不辞劳苦在肤浅的程序之下再加上一些有深度的东西，否则这个人只是外在的回春，一定还是会惨遭滑铁卢的。

如果有人向你说他也有颗“年轻的心”，只有脸和身体变老了，你可别相信他。其实他的心绝对不比脸或身体年轻，他的动力完全来自于对年轻时的快乐记忆以及烈火般的欲望，希望往日的欢乐能再回来，这只能称得上是沉缅于过去，这是一种





身心的停滞，他拒绝向前进，因为整个人已屈服于恐惧之下。而今正好发生了一件他极欲躲避的大事：年老一步一步地向他逼近。

我们的脸和身体是一种物质的支撑，所谓诚于内形于外，这支撑正是我们内在实际状况的写照，这说法屡试不爽，我们会说几个故事给诸位听。从以下的几则故事，各位会看到回春及它对当事者生活所造成的影响。你在阅读故事之际，千万别忘了这种回春的过程很少被用，而且这些技巧至今仍未被普遍地接纳。



她聪明绝顶、风趣幽默，多年来一直是一家出版公司的高级主管。这位女士集才华与风韵于一身，她看来什么东西都要最好的，这是长久以来在工作上的需求和后天的习惯所造成的行为，事实上在这个冠冕堂皇的外表之后有着她的枯槁和倦怠，令她整个人有气无力。最后，她决定要进行一次回春的治疗。

194 在她那张气质高贵、极有智慧的脸上有着苦恼所留下的很深的痕迹，说得更露骨点：她衰老得很厉害。这位女士脸色很差，看来一片灰白，细纹纵横交织于其上，即使她选用了上好

化妆品，很有技巧地上妆，她仍旧无法掩饰这个残酷的事实。

在工作上，她变得越来越紧张，感受到同事对她进行无言的排斥，无论她再怎么能干，她还是没办法解决这些困难。

在这段期间，回春治疗总是进行得很零散，每次脸上只要有点进步，她就会发出欢天喜地的叫声，这么点的进步竟让她如此的心满意足。很遗憾，女士把我们提供给她的一些规则戒律和建议束之高阁，这些其实能把她的治疗达到更深一层、更持久的效果。她在晚宴中仍尽情享受美食和一杯接一杯的宴饮，不可避免的，她很缺乏睡眠，于是她变得焦躁不安。

不过她还是尽力接受治疗，治疗她的人记录下每天在做治疗时，她的身体都会吸入大量的精油，其外貌有了大量的改观，但是仍未获得真正的进步。

在生活上她如此的肆无忌惮，我们在做治疗时真有束手束脚的感觉，我们无法通过各种努力来获得令人欣慰的成果。

她在工作上的问题越积越多了，令她大惑不解的是同事越来越摆明地与她做对，公开地侮辱她，朋友开始担心她，然而她对现况竟然视而无睹，毫不知情。

在这紧要关头，她原可放下工作，好好的休息一阵子，待情况许可时，再重回这个是非圈。休息一下可以让她好好的放松，调剂一下身心，我们在她身上所使用的大量芳香物质也可借机发挥效用。女士却固执己见，硬是要生活紧张得像个无头





苍蝇，以为这样硬撑下去会令劲敌自讨没趣。她试图造成一种假象，让人以为她永远不会累，而且日子过得快乐无比。

我们真有点哭笑不得，尽管为她设计的回春治疗不能善尽其职，很不幸她却因此获得了所需的力气，继续缠斗下去。有一天，发生了一件事，它将决定女士现在的生活方向，一切有如迷路的旅途者在途中发现了一个里程碑。

公司要出版一本书，同事们以投票的方式来决定是否要接受或拒绝这本书。它似乎是部马马虎虎的著作，其间夹杂了低俗，为了迎合时尚，还有一些对于性行为绘声绘色的描述，对公司而言，这本书似乎是个绝佳的好生意，可能还会一时极为抢手呢。

她故意投了反对票，其表现的方式很激烈且情绪化，企图利用在位久者的权威来镇压他人，她的威望至此泡汤，没人理睬其意见，书还是照样的发行而且还是最佳畅销书，而人们都已看出她是个老古板。

好比一杯热茶的氤氲，她的态度对周围的骚动并无补益，就从这一刻起，人们都把她当成反动主义者，她成了一种负担，只会做些扫兴的事。

196 倘若她已回春的话，她的言行举止会截然不同，不会那么地在意“人们该怎样地尊敬她”，她会浑然不觉自己的年纪。事情顺势发展下去，而今不能避免的事终于发生了——决裂和

退休。

这种结局有如晴天霹雳，她的身体已经有些起色、转变，但也受到了打击。尽管她常犯疏忽的毛病，但我们的治疗让她恢复了一些元气，增加了身体的抵抗力，因此身体的良好修复力和对新环境的调适力都能发挥最大的效能。

这位女性在接下来的谈判中，展现了无比的技巧与精力。反对者对她态度非常的狠毒，她都无动于衷，这些人很过分，认为自己只是在和一个老女人交战，但是却诧异的发现自己面对的竟是一只难缠的母狮，她斩钉截铁地坚拒一个适合老女人的职务，她并不老啊。

以后几个月，身心重获平衡，而她的个性也变得能对现况做调整，从生理的观点来看，身体已能完全的行使修复功能，这个身体竟然拖着她捱过了一场几乎要了她命的重病，而今完全的再活跃起来，连那微微的心律不齐都好了，已经好久没再犯这毛病：现在她才了解自己再生的真谛。

看看她现在的样子真令人欣慰，她的知己既惊又喜看到她变得这么好；其他的人则哑口无言，他们痛失对她的杀手，原以为可借此得到快乐和利益。

一年以后，有人请她接受一个新工作——一个崭新的工作，它颇具创意，将会为她的生命注入新的意义。她聪明、勇敢的态度，反应灵敏以及年轻的外貌，使她成为一个令人激赏的女





人，跟她在一起合作是莫大的荣幸。

这个故事的正面意义颇能发人深省，在历经沧桑之后，这位女性重拾勇气、力量以及所需的热忱(事实上它是不可或缺的)，毅然决然地去接受一个全新工作的挑战。

经过了这次精神的洗礼，她已经能够完全地忘记自己所承受的怨恨、失望及不满，对过去释怀，她现在无拘无束踏上了新的旅程——一个不带行李的旅人。



这位女士照了照镜子，二十年来，这张脸未曾改变过，因此老早就对它习以为常、司空见惯。她很清楚在老友的眼中她是个麻烦人物，也就基于这个原因，她比较喜欢交一些新朋友。

老是被人问起一些同样的问题，会令人烦不胜烦：你好吗？你的身材如何能保持的这么好？在回答人的眼中，这一切都是没完没了的唠叨：“我们认识她多年，她至少该有X岁了！”、“她一定比看起来还老些”，她看得出这些人在想什么。

幸而她有很多的新朋友……，这些人都很迷人。由于工作的关系，这位女士必须经常的出差，还好她的体力和身体很能胜任这种奔波，旅行对她而言真是不亦乐乎。

二十年来,她都能持续地保持身段和体力,她颇以为荣。由于个性独立,凡事自己来,因此她必须要有一个健康的身体,在人生的旅程中,她不能让荆棘丛生。

她多年来一直接受回春的保养工作,这已成了例行事项,可谓与她形影不离,她无法想像在好端端的一天她生命中所有的东西会不见了。她热爱自己的工作、令人开心的旅行以及上千种其他的事物,当她经过男人的面前,他们都会投以爱慕的微笑。

有些人的小动作真令她厌烦到尴尬的地步:出入境的海关官员通常在检查她的护照时,会有意的查验久一点,虽然官员的犹豫一般人是看不出来,但是这种事经常发生,好像一个计时钟,永远不会松懈下来。

海关的官员时常会目不转睛的望着她好一段时间,他翻了一下护照,它看来不假,但是却与她联系不在一起。她真不知道这种尴尬要如何才会停止?虽然有着这些困扰,她还是觉得十分欣慰的,因为这表示她的保养做得很好、完美无缺。毕竟这些出入境的查照困扰是她必须付出的代价,她现在的情况真该令自己眉开眼笑!





她年纪很大，是位作家，丰富的想像力使得她的著作充满了魅力。但是由于年老力衰，她觉得自己内在的源泉正日渐干涸，整个人变得很沮丧、完全的空虚。

她的老伴心焦如焚地望着她，他是一位很有魅力的丈夫，一生钟爱妻子以及她所写的书。孩子们对母亲的现况也很忧心，她曾是颗美丽的星星，照亮了他们的童年和青春的岁月，而今闪烁的星星就要黯然无光了。

有一天，老太太做了一个重大的决定，咨询了回春专家的意见，一切都在暗中进行。当她到了诊所，这位迷人的老太太几乎情不自禁的为自己的到来而道歉，她说：“我太老了，凡事都提不起劲，然而我的丈夫和孩子们很希望我能继续写书，我很清楚当他们看到我的老迈时内心很沮丧。你能让我免受风烛残年之苦吗？我能不能重拾一些精力？”

这位专家并没允诺她的青春，甚至对“年轻的成熟”都不敢打包票，但是他却答应会尽力而为。对于他的治疗，我们在此不做详述，因为如此做就会有违行规。我们必须承认他取得了很不错的成果，疗效虽然很慢，但是渐渐地有了作用，她的忧郁一点一滴的消失了，而且又开始写作。这位老太太变得更

机警、活泼，说句老实话，看来年轻很多，她向家人讲述治疗的过程，而她的几个女儿看到母亲又重拾身体的机能，高兴得跑来向这位专家致谢。



这两个孩子的身体都很弱，尽管大人百般的呵护，时常带他们到山上和海边旅行，仍无法改善孩子羸弱的体质，他们并不是真的病了，但老是觉得不舒服；孩子的发育不良，但是智力却很高。

小男孩的肚子很大，胃部突出而且摸起来很硬，他很容易紧张，吃东西的时候总是没胃口，他好像很怕吃三餐。小女孩已经十三岁了，但是体型却像十一岁的孩子，她还没有月经，看来很瘦弱。

两个孩子由一个女管家看护，她是一位很有母性的好女人，真心真意地爱护这两个孩子，但是她是用自己的方式来爱他们，她溺爱孩子，凡事都很小心，结果孩子的身体变得更弱，活似两个小老人。

伤透脑筋的父母真的很希望小孩能长得更健壮，因此决定让孩子接受芳香物质的治疗，其效果令人大吃一惊。每天他们都会接受用精油来按摩身体，三个月之后，孩子开始发育，很





快地整个人完全改变了，他们对医药治疗的反应变得更正面，随便从那一个观点来看，芳香疗法的效果真的很令人欣慰。

女管家被迫接受这个事实，小孩子开始越来越不喜欢盖棉被，因为会被包得死死的，他们的血液循环和代谢功能转好了，不再那么得怕冷。现在这两个健康的孩子会放声尖叫而且老是跑来跑去，这位亲切、温柔的女管家真被吵闹、好动的孩子弄得鸡飞狗跳、苦不堪言，最后她只有一条路可走——辞职，女管家走了以后，这家请了一名年轻、强壮、快乐的女人，她不但和孩子玩在一起，而且还有足够的体力来管教孩子，管理他们充沛的精力！

这个故事是一个好例子，告诉我们接受芳香疗法的人态度会转变，同时当我们所盼望的变化发生时，周围的人都会吓了一跳，难以接受这个事实。



202 以下我们要说一个很不寻常、极为悲惨的故事。女主角是个很丑、很胖而且很不快乐、年约四十的女人，她和全家人被逐出了家园，另一个国家给了他们庇护并且很欢迎他们，每个人都找到了适当的工作，可以过像样的生活。因此，尽管灾难

剥夺了他们生活中的一切，但他们并没有那么的痛苦。这位女士本身很有才华，受过良好的教育，于是在收容国的卫生机构谋得了一份行政工作。

但是其所经历的惊吓及其震撼力实在太大了，他们被残酷无情地连根拔除，不能避免的事终于发生了：她病倒了。刚开始时，问题不大，症状是突然的疲倦和轻微的忧郁，她有着说不出的沮丧，对她而言，这种情况很少发生，然后有好几个礼拜她都觉得头晕，最后她决定报告自己生病了，去看一下医生；医生发现这个女人的肺部轻微受伤，更糟的是她有先天性心脏病，而且病况严重的恶化。她还尚未从最近一连串的打击中康复起来，她该怎么办？她被迫停止工作，在行政部门，她好像是一部停摆的机器，就要被送去修理了，第一个办法就是把她送到一所疗养院，要待多久没人知道，她踏入那令人窒息、专为“重病”患者所设的天地。

我们没有必要把她所经历的各种治疗一一的列出来，我们在这个案例中所关心的是这个女人在情绪上受到了惊吓，因而引发了这些毛病，比起单纯的情绪来，惊吓对她的打击会更深，这是不容置疑的，她曾经被连根拔起，在精神上必定十分的脆弱，好像一个失去了一只手或一只脚的人，因为她已用尽了所有的精力，身体一直无法复原。

家产被没收，逃亡时的担惊受怕、悲伤、无力的愤怒，对





不公平的命运做困兽之斗，让她一夜之间苍老了二三十岁，导致身体的退化。

她的身体对治疗起不了反应，医生们的努力只是徒劳无功。从她被送入疗养院到现在已过了一年半，这时有位朋友帮她引见了一位身体再生的专家，治疗的方法是在身体上擦精油，几个月后，当病人接受刺激测验时，医生注意到她的器官反应有进展，芳香疗法开始逐渐地显出疗效，X光片显示肺部的伤口面积缩小了，很明显自然在眷顾她，身体正在进行再生的工程，病人正恢复她的体力。

芳香疗法大概进行两年，然后她又重新回到工作的岗位。疗养院里的医师踌躇过，没有把握病人肺部的伤口能愈合起来，但是看到无数张X光片的证明，他们都精神为之一振，在医疗会议上，医生们最后都对病人一次又一次的请求给予最正面的回应，让她能够重返正常的生活，医生认为她病好了，不会传播疾病而且可以重拾工作。

这时又发生了第二个悲剧，命运多舛的女人现在又要开始承受真正的煎熬。在工作的场所，没人相信她的病好了，更不认为她能胜任工作或者她已重建了自己的能力。就连“很理智”的同事也不相信她能痊愈，坚决不肯和她一块工作，恐惧——恐惧会被传染到，行政部拒绝让她回来工作，尽管为她做治疗的医生开出了证明。

这位惨遭命运蹂躏的女人其心情是可想而知的，虽然医生尝试了各种最新的治疗，想帮助她避开打击，她还是坠入了忧郁的深渊。

目睹这一场悲剧的困境，真令人不胜唏嘘，不知在她的命运作弄下，我们是否该帮助她重生？或者我们可以从这个悲惨的故事中吸取另一种教训？如果我们能教育大众，让他们相信身体是有可能重生的，这样做会不会更好呢？

不管恐惧是以何种形式出现，它都有摧残性，在饱受恐惧摧残的病人身上，它是千疮百痍的根源，然后它会抓住她周围的人不放，直到把她更完全摧毁为止。

我们很想说恐惧是枷锁中的枷锁，你若能有颗勇敢不屈的心，你已成功了一半！



两人的决裂是既成的事实，她搞不清楚究竟发生了什么事，她一定还深陷在恶梦中，很痛苦。

她对事情的反应真令人诧异，有着摇摆不定、无忧无虑、几近于毫不在乎的态度，她以速战速决和勇气来面对事情，对于她的情况这种做法可说是太鲁莽了。





她的先生觉得出乎意料之外，事实上他被这出其不意的反应吓住了。他一直想要与她分手，曾经故意设计使这种事发生，而今木已成舟，他不再觉得很自在，她搬出去住，他有点不习惯、怪怪的，好像看到一个人将在越来越浓的雾里消失掉。

好几个礼拜她都在做内心的挣扎和反省，现在她要坐船回家，她所要的、所想的和所爱的一切都被抛到身后。她没有一丝一毫的感觉，所有的感情似乎都退到了背后——遥远、阴沉而疏离，整个人好像被棉花塞住。这次打击令她麻木不仁，对周遭的人事她没有任何的感觉。

夜里她会失眠，然后走到甲板上，瞪着大海看，夜雾笼罩着大海，使它看来灰色、不明晰而且隐约中带有威胁，看不见轮廓、海平线……全是一片虚空。经过一面镜子的前面时，她心不在焉地望了望自己，这样不寻常的现象一直没停过，好像会永远地持续下去。她看不出来有丝毫的痛苦，尽管如此，她却无法避免挫败——一个被她熬过的挫败。虽然她很不快乐，却没觉得不舒服。

206 蓦然间，在船上工作的一名长官站在她的身旁，她并没看到他走过来，他的肩膀几乎碰到她的肩膀。他看起来很舒服而且很能吸引人，她望了望他，在黑暗中她看不太清楚，他们站在甲板上的位置光线并不好，凭着女人的直觉，她觉得这位男士很有魅力，然而这只能说是刹那间的感受，很快就

被她给忘了。

跟他谈话真的很舒服，为她这段晦暗的日子增添了几许的真实感。日子一天一天的过去，大家越来越频繁的看到这个身材魁梧的年轻人陪伴着这个女人，只要一没工作，他就会过来找她；因为有了他，她的存在变得越来越真实。

她是多么的幸运能从这个黑洞中被拖出来，这是团可怕的棉絮，把她层层地包住，自己有如一包东西，注定要被寄放在车站寄物处，有意的被人遗忘！此刻的情况十分分明，对她款款絮语的人毫无疑问是一个有血有肉的生命，而今生命又再度把她拥入怀中。

这段诗般的恋曲不会有未来，一朝梦醒，她将会从完全心不在焉的情况中复苏，那曾经被她放逐的痛楚又会再度把她团团围住。此刻尚没有任何力量能化解这段迷情，但是从另一个角度来看，如果这个邂逅从未发生过，她可能已被折磨成满腹委屈、心力交瘁的女人，一想到这她就不寒而栗。



他们是一对很平常的夫妇，跟其他的夫妻相比，他们的状况既不好也不坏，经过了长达二十五年的婚姻，早年的浓情蜜





意和身体上的相互吸引已退到一边，取而代之的是历久弥坚的友谊和真诚的情义。

妻子长得很漂亮，聪明绝顶，但是丈夫对她已习以为常，当他注视妻子的时候，他会看到无情的岁月在她脸上所留下的各种痕迹，尽管他自身的情况也好不到哪儿去。她很成熟，为此他也对自己的外貌很留意，因为丈夫比妻子大七岁，他自己的身体也必定在走下坡路。

他经常觉得疲累，有人或许会说爱情对他而言只是一种记忆，儿女都已长大成人，因此他会觉得妻子只是一个养儿育女的母亲而已，而今偏偏又阴错阳差，他的儿时回忆开始和现况纠缠在一起，以往他会从旁协助妻子做个好母亲，但是此刻他却突然地发现自己站在孩子这一边，变得吹毛求疵、自私而且被宠坏了，他又再度过一次年轻的生活。

当他突然明白自己已老，一切有如晴天霹雳，复苏之后他变得异常的紧张。他需要知道自己还有多少能耐，于是便开始对每一位年轻女子施展诱惑之术，这种做法既愚蠢又幼稚，但居然还奏效了，而且十之八九都会成功。年轻的女子何以会那么容易地接受上了年纪男人的攻势，其中的原因真是很多，姑且不论物质上的方便，最简单的理由是出于对生活和爱情的一种恐惧，企图回避危险，年纪轻的男人本身就是一种危险，如果他腰缠万贯而且有个理想的工作，追他的人有如过江之鲫；

如果他一文不名，他的女人就必须与他一起并肩作战，开创光明的天地，这种做法实在很辛苦，而且到头来可能一无所有，这条路是单行道，聪明的女子对此心知肚明。

当然也有愚昧的原因，一种女性的虚荣被唤起了，成功所带来的满足令她得意洋洋，但是这种成功事实上唾手可得。

同情也是一种原因，年轻的姑娘(很不幸有一大群)在家庭中得不到父母的照顾，缺少应有的安全感，她们在父爱的泥土中无法扎下够深的根，从所碰到的男人中，她们企图找到怜爱及保护，这种感觉从未为她们所拥有过。这种态度并不很糟，事实上很自然的，但是这种感情并不真。

我们在这个故事中所提到的男士真是努力没有白费，他找到了稀有之宝——生命之爱、二度青春，然而他却忘记了一种小事：只有这位年轻的女子才拥有人人称羨的青春，他是一名爱慕者、旁观者，但是他梦想成为这场戏中的演员。茫茫中他若有所感，突然之间他开始感觉自己更老了，并对友人做过这样的表白。

友人仔细地聆听着，虽然有点诧异但是却能体会他的感受。他说：“去看一下医生，何不试一试回春治疗？”朋友最后终于说出了这个字眼。这位先生遵照了友人的指示，治疗开始的时候正是新的婚外情的开端，他并没把这事透露给他心爱的人。

渐渐的，他没有从前那么容易疲惫而且变得更为灵敏，抵





抗力也增加了，整个人看来精神奕奕。他浑身是劲，他的妻子是第一个注意到他改变的人，他的眼睛再度炯炯有神，充满他在年轻时所惯有的顽皮眼神。

女孩只看到他眼中的火焰，注意到他有些改变，但是她却徒感无聊，他不再会被牵着鼻子走，对于很年轻的女人在老男人身上所施展的许多诈骗术他都会断然地拒绝：如果她让他等得过久，他会掉头就走；她如果想让他吃醋，他会立即向另一个女人展开攻势。他被这些无理取闹的任性作为搞得很烦，但是他本人也不是很成熟，身体状况越好，体力就会更好，他的举止就更加像一个年轻的男人。

有一天，他的女朋友犯了一个很严重的错误，她让他觉得自己很亏欠这个女孩，因为女孩将自己的青春“献祭”给他。他明白自己因此所要付出的代价，他害怕起来，此后的荒谬假象让她很吃惊，突然间他放声大哭。

女孩子尚未注意到他已不再是一个正值夕阳晚年的男人，他的身体变得很好，很不喜欢人家哄着他。对于风烛残年的极度恐惧消失了，这种怕老的心态不知让多少的男女无望的追寻一面可以麻醉自己、扭曲真相的镜子。

210 他的妻子对这些事情的过程看得一清二楚，她还是很端庄、令人爱慕不已，眼见丈夫重拾对家庭生活的乐趣，这个家是“他俩的窝”，他把房子做了部分的新装潢，邀请两人的朋友

到家中吃晚饭，简言之，在他们共同生活的园地里，他再一次扎下自己的根。

在一个美好的早上，他对妻子出其不意地说出一段心声：“你不妨告诉其他的女性朋友，如果丈夫迷上了很年轻的女人，这并不意味着她们必须不惜代价来恢复青春，她们最好反过来帮助先生变成年轻的男人！”

他并不知道这番话多么具有哲理，这话说完没多久，他俩就眼睁睁地看着另一对夫妻的婚姻触礁，他们是两人的朋友，尽管他俩以朋友之谊为这对夫妇斡旋，终究仍是覆水难收。

这位先生还很年轻，小时候他就很容易疲累，因为身体不好，有些轻微的臆想症。做学生的时候，他有好些时候会身心枯竭，他突然认为自己病了，连续好几个礼拜他会吃些莫名其妙的东西，晚上六点他会把一个热水瓶放在肚子上上床睡觉。

在结婚之前他常会和友人的妻子谈天，他说了一些学生时期的蠢事，她根本就不把这些故事当一回事。而今他整个人是一副槁木死灰的样子，他竟然玩起女人来，让事态更加的严重。诚如所有的剑侠唐璜，内心的枯槁和没有爱人的能力——都展现在他和女人的暗通鱼雁，他一成不变，是爱情的真实写照：如果她们对他的爱有如干柴烈火，他本人会变得有如激情般的炽热；如果对方开始厌倦他，他的热忱便会消失得无影无踪。他的生命里没有动力，生活只有过一天算一天，浑浑噩噩的日





子毫无色彩与解放。

他的妻子真心真意地爱着他，她热情奔放、趾高气扬，在她的身上，你会看见丈夫的影子，但是这影子全靠妻子的火焰才会生动起来，全靠她心中的影子才能被照到，然后他会爱上自己的影子，好比那西撒斯(Narcissus)——那个因自恋而化成水仙的男子，但是这两人还是有一点不同，这位丈夫原来可以自恋成狂，但实际上他又并非如此。他爱上了一个幻象，有时这幻象竟是这般的强烈，他会想尽法子让自己和这个幻象有点相似。

但是他那活泼的妻子最后还是受不了与他的对话，因为实际上她只是在自说自话，对牛弹琴，她在无意中所投射出丈夫的影子开始瓦解。

这时做丈夫的他开始检讨自己，他的幻象已消失了，自己一无所有，一切尽是令人苦不堪言……幻有幻无。于是他转移阵地，希望能在其他的女人身上找到这个幻影，然而当局者迷，这些女人不是不够爱他，就是太平庸了，总而言之，他是白忙了一场。

他的妻子怅然若失，她并未看出自己丈夫的真实面貌：一个不健全、紧张的人，他的活力已大大的减退，她不了解自己一直在跟一位需要医药治疗的男人生活在一起。

这种生活方式最后变成一种对她的鞭挞，于是她执意接受

再生的治疗，好把精力调理回来。她的调理有些成效，看到的人几乎都会说她的整个外观有很大的改善，她看来年轻很多，肤色很棒，看来她果真回春了。

看看他的丈夫，他仍与身体的不适及疲劳缠斗，他身体羸弱，他们的生活好比一艘摇摆不稳的船只，但是他还是不会放弃自己在船上的职责，他已危及这只船的安全，成为一位不折不扣的危险的船长。

在这个故事中，我们看见一个很根本的错误，伴侣中如果有一人提前衰老，因而失去理智，想从改变中获得解救，第一个反应绝对不可以是贸然地从事回春治疗，这时最重要的还是先要帮岌岌可危的人。会想找年轻伴侣的男女往往已有衰老的迹象，这些人直接从青春的阶段跌落到衰老的深渊，他们跳过了成熟这一级。

好比一个在学校念书的孩子，考试总是不及格，成绩永远是最差的，有一天突然发现自己已到了要毕业的年龄，就在这时他会很想补上自己所落后的课程。

我们只要在当事者的先天倾向中就能找出这些事情的原因，由于先天身体的错误也有可能发生，因此我们可以看看他的生理状况、体质和是否发育不正常，有些人的身体发展是直接从青春进入衰退，他们没有机会接受成熟阶段的熏陶而变得沉稳。





惟有一个人在身心的层面都已到达真的成熟，他才有资格向前迈进，光靠这个成熟的资产，他就能泰然看待自己的迟暮。



有一天，一位还很年轻的女人走进芳香治疗师的诊所，在观察她的时候，理疗师看得出这名女子的身体到了山穷水尽的地步，她骨瘦如柴，空有一副骨架，脸部深陷，在这骨感的面具上一无所有，只看得到一双瞪得大大的眼睛，看的人都没法分辨出她是否长得漂亮。她给人的感觉是她被一种内在的火焰所吞噬，这外貌令人想起霍夫曼(Hoffmann)所说的话：“被情绪所摧毁的细胞”，从她的情况看来，毫无疑问的是，当细胞一生出来，它就会被情绪所摧残，这是专业人员所能想到最典型的病况。

她的丈夫并不照顾她和孩子们，两人分居了。后来她交上了一个男朋友，他很斯文、狡猾而且可悲的是他是一个很复杂的年轻人，这段感情并非维持数个月而是维持了数年之久。

就这样痴痴地等了许久，有一刻她以为自己将会幸福、快乐，然而不幸的事又发生了，一切出乎她的意料之外，自己的处境原来是那么的荒谬。这位男子曾有一度是真心真意地待她，很想把她当做一个女人来亲近，他忘了自己是一个不折不

扣的同性恋。他无法承受这样的重大改变，他俩亲昵的时候，他感到很恶心，在一种无助、古怪的情况下，他透露出自己的恐惧，吞吞吐吐地说出令人痛苦的经历，说明他多年来一直是个供女人使唤的小白脸。

这非同小可的震惊令她晕眩，连续几周她都爬不起来，她的身体开始做毁灭性的肆虐，医生用尽了各种治疗也无法阻止它的破坏工作，这次打击影响到她原已瘦弱的身体，更助长这种退化的过程。她的脑子一片空白，通常女人在遭遇类似精神挫折的时候所会有症状而今都在她的身上——显现了：她变得邋遢、随便而且很少洗澡，厨房里全是堆得高高、未洗的餐盘，可怜的孩子就在这种一团糟的环境里生活。

她遭受的打击扰乱了整个器官组织液在体内的运行，因为这些体液无法安定下来，造成它们的完全流失，更严重的是她靠着这个骨架把她给支撑起来，身体彻底的缺乏矿物质，整个人衰老得很快，她根本就来不及补救。没有人可以遏止这个可怕过程。真的，就把死马当成活马医吧！姑且放手一试回春术。

我们亲眼看着她完全的复活，这让我们想起巴迪马杰夫医生的话：“如果我们能运用外在的力量来影响一个人，进而改变他的言行和思想，我们就得借助于芳香物质经由皮肤向体内扩散。”

她的复活踏出了第一步，她对自己周围的人事又开始关心起来，她立刻看到自己的孩子闷闷不乐，于是又重新开始注意





他们，这时受到创伤的母性本能又再度活跃起来。她找了另一间公寓，到美容院做一次头发，整个人看起来很清爽，逐渐地，她展开生活并参加一些活动，就身体而言，她又重新做人，而且外表有所改善，她很照顾自己，开始吃东西了，体重不再像过去一样以惊人的速度下降，事实上她长胖了。整个人又再度找到正常的标杆，她可以依附其上：做个好母亲。倘若在她身体还不太差时，她就接受了芳香疗法，她的状况就不会如此的吓人；这个女人所承受的打击太剧烈了，久久不能抚平余悸。若是一个正常的女人碰到这种问题，她不会像这个女人一样有这些生理的反应。

年轻的身体以及年轻的人因为悲伤或苦恼可以变得成熟；倘若一个人不够成熟却又受到悲伤或苦恼的打击，他会变得很弱，突然衰老起来。

在正常的情况，这个女人的悲剧应该不会发生，充其量这只是一个骗局，有点令人难过，尤有甚者，它真令人喷饭大笑，毕竟这整件事看来实在太离谱。



在前几个案例中，我们看到身体的再生对每个人的生活有

不同的影响。如果我们把注意力的焦点放在回春，或者说把焦点对准保持身体不断的更新，持之以恒，成了我们每日例行的事项，情况就会大大的不同，我们应该把它变成一种习惯，熟练的程度好比用一只牙刷、洗一个澡。

简言之，我们每日的清洁卫生还应该注意一些其他的事项。如果我们说人类的情况会因此而不同恐怕也不为过，至少我们该有这种体会。

在一种生活里，我们不再会有因身心衰退而引起的悲伤，而且对老年的恐惧也消失了，这时我们将会置身于何种状况？

人类在进化的过程中，许多的鬼魅会住在我们的灵魂深处，有些鬼我们能够捉得到，甚至我们可以说所有的鬼都逃不了这几大类：对饥饿的恐惧、对流行病的恐惧和对不安全的恐惧。时至今日，这三大恐惧几乎销声匿迹，但是新的恐惧又起而代之，在我们的内心深处有着对年老的恐惧，因此也引发了对死亡的惊骇。

身体虚弱、衰老的人比年轻人更怕死，身体的衰退是细胞和组织液在体内进行变化，让一个人很容易的害怕起来，身体很差的人会因此而变得恐慌。至于年轻力壮的人，他们根本对这种情况毫不知情。

一旦衰老的幽灵消失了，我们会发现自己置身于末力文(Jules Verne)的故事中，请别忘了他的许多预言都成了事实。





此外，什么是预期？它是幻想、神通还是未卜先知？我们谁也不知道这个答案，但是我们可以确信一件事：所有被健康、身心平衡的人所想出来的事物都是可以感觉的，从人的立场来看，不能被感觉的东西是不存在的，因为对于那些在人类的环境中不能为人所感觉到的东西，我们的心不可能会想到它们。

我们再回头谈谈关于自身的有趣问题，例如回春，这已不再是一个预期，因为这确实有可能。“预期”这个字眼最好能在回春的注意事项中多加利用。

就生理而言，用充分的治疗让一个人年轻几岁并不是一个妥贴的用语，因为事实上我们并不是在开倒车，而是在预防身体机能的差错或僵化的发生，换言之，我们在防止衰老。

在时间巨轮的推动下，人类被迫必须往前进，因此回春不是指再过一次早年的青春，回春的意义是要我们发现自己正面对着新兴人类——成熟、进化，他卯足全劲推动自己的生命。

倘若你我都对“回春”没有一丁点的排斥，我们可以把它视为创造一种新的人，在他的身上我们期望能够看到很多令人惊喜的优点。回春的精髓在于保住个人身体的韵律节奏以及功能，这样衰退不会在神不知鬼不觉的状态下降临到他的身上，

218 那时我们将看到身体不断地在做更新，换句话说，这是真正的回春。我们利用芳香疗法的介入，多多少少都可以阻止生理的僵化或机能的停止，促使身体继续维持正常的细胞生命。

我们在书中向诸位读者展示了许多描述，让各位明白对不同的人衰老退化的方式也会不同，同样的，在不同男女的身上，再生也是以千变万化的姿态现出。

请切记很多时候身体的衰退常是我们自作自受，命中本该如此，这绝非宿命论。除此以外，我们还可用自己的生命做实践，当然我们的身体状况必须负荷得起才行，这时会发现上述的结论一点也不假。

倘若你我都知道该如何避免身体受损，在我们离开人间以前，我们或许都能够采撷到自己生命中成熟的果实，并且在这果实中留下足够的力量让后人享用。





## 第十三章 问答

在一次芳香疗法的讲座之后，我们被一大堆伺机攻讦的问题轮番围攻。

我们无法回避那些问题，其实我们也很欢迎别人问那些问题，它们证明了芳香疗法已经引起人们的兴趣，也吸引了许多的注意。

那些问题还让我们体会到，应把有关芳香疗法的实用资讯介绍给大家，也就是教导大家如何才能避免身体衰老，以及如何找到一个增强抵抗力和体质的方法。

民间现行的回春术通常都很危险，辛苦换得的效果也不具有稳定性和持久性。各个年龄层和各个阶层的人们都在寻觅一种有效、尤其是无害的辅助。

人们渐渐感觉应该要采用重返自然，采撷自然的方法。人

类本是大地不可分割的一部分，理应返璞归真。为了让读者易于了解、化繁为简起见，本章将列出常问的问题，以及我们所做的回复。

**问题：**你用了哪些精油，它们的产地在哪？是不是很容易买到？

**解答：**这个问题表面看起来很简单，其实牵涉甚广，而且十分复杂，必须麻烦读者参阅书中谈到有香物质的章节。至于要到哪里去买这些精油，这个问题就更难回答了。

迷迭香、薰衣草、百里香或是天竺葵，这类简单的精油可在药师或药草专家那买到，但是没人敢担保它们的纯度。大部分的精油都来自大型的专业蒸馏厂，他们把精油提供给香水制造商和药师。由于剂量和调配是十分精密的问题，因此必须由专业人员负责。我们认为最好还是征询芳香治疗师的意见，由他来决定精油的剂量。

我们还要注意选用的精油是否含有萜烯(terpene)的成分，需不需要除去此萜烯。外用的精油可以带有萜烯，内服时则无论如何一定要去除萜烯。

**问题：**一种精油是否有固定的用途，还是它的用途完全会因人而异？

**解答：**有些像流行性感冒、伤风或肌肉疲累等小毛病，我们可用特定的精油来治疗(请阅第五章)。

但是若想通过精油达到回春的效果，则又另当别论。这时





我们需要为病人专门设计一套疗程(请阅第六章关于个人处方的介绍)。

我们必须对接受调理的人有所了解,他的健康、环境、工作以及休息时间的长短都得列入考虑的范围。有人在接受治疗时还得继续工作,有些人可以让身体充分休息以回应某些精油的刺激,所以我们不可能用相同的精油和方法来处理这两个个案。

**问题:** 在没有他人协助的情况下,我可否独自进行芳香疗法?

**解答:** 你可以在小地方拿精油做实验,如果涉及真正的回春治疗,芳香疗法就必须由专业人员来进行,跟针灸、运动和许多其他的治疗一样。

**问题:** 请问您会建议我们通过什么样的卫生习惯和行为使自己永葆健康?

**解答:** 生活守则第一条一定是良好的饮食,要好好吸收对身体有益的成分,务必使废物排出体外,并让淋巴液和胆汁正常地流动。

任何好的营养师都会提供良好而适合个人情况的饮食建议,但是这还不够。这本书从头到底都在强调一个主要的原则:

**222** 维持身体的运转才能永葆青春,因此我们可借助于定期按摩、药草浴或水疗法(如芬兰浴、土耳其浴等),当然最后还少不了运动,运动应该用来放松身心而不是用来做竞技。

住屋通风良好而且幽静是不可或缺的条件之一，根据专家的记录，不停的噪音会影响我们的身体，有如很多的打击，它能扰乱身体良好的功能。

住在冷的地方，切记穿上温暖、轻巧的衣服来保护身体，这样可以避免不必要的肌肉收缩。

以上所说的都是一些很基本的原则，可以用来帮助身心保持最起码的健康。最重要的还是保持皮肤的敏感度及良好的肤质，容易发炎的皮肤意味着肤质孱弱，正确的护肤将可平衡身体内外的物质交换，这种平衡则可以改变一个人的体质，使他更有体力。

一个身心平衡、经过淬砺锻炼的人，会比对外在环境毫无抵抗力的人更有机会延长青春，气候、湿度、风以及空气中自然的芳香，对人体的健康有莫大的影响。我们也要保持正常的呼吸，横膈膜随时放松，脉搏的跳动也要保持正常。

睡觉和清醒的状态务必要均衡适中，睡得太多和缺乏睡眠都是过与不及，不是好现象。

我们可以从体外通过皮肤来影响一个人的身心状态，所以，能使皮肤更容易接受刺激并适度回应的护理，便扮演了举足轻重的角色。

每个人都有自己的身体节奏，找到这个节奏并且保持它的韵律，是延长青春的不二法门。但是无论如何，请千万别忽略





了保养和卫生。

没有仙丹可以取代规律，一个人只要遵守规律，就能延年益寿。

## 参 考 书 目

1. *Analyse Spectrographique*, Laboratoire  
Therapeutique Energetique. Service scientifique-Riom.
2. *L'Angoisse*, Mariane Kohler (La Table Ronde).
3. *Aromatherapie*, Les Huiles Essentielles, Hormones  
végétales, R.M. Gattefossé.
4. *Brennpunkte der Krankheiten*, H. Mozer.
5. *Chi-Schara* Badehan, Dr. W. Badmadjeff.
6. *Communications*, Poirson, Professor Metzner, etc.
7. *Cooperative Headling*, Eeman (London).
8. *Constitution des Organismes Animaux et  
Végétaux*, Professor Tissot.
9. *Foundation of Tibetan Mysticism*, Lama Amagarika  
Govinda.
10. *Das Heilfasten*, Dr. Buchinger (Ueberlingen).
11. *Internationaler Kodex der Atherischen Oele*,  
Arno Muller (Geneva).
12. *Life and Death of cells*, Hofmann (London).
13. *Odeurs et Parfums*, Professor Jacques Le Magnen.
14. *Organbeeinellussung Durch Massage*, Joachim V.





Puttkamer.

15. *Rational Bacteriology*, J.V.Verner, C.W.Weiant,  
R.S.Watkins( *New York*).

16. *Secrets et Sagesse du Corps*, Dr.Salmanoff( *La  
Table Ronde*).

17. *Tibetanische Medazinphilosophie*, Rev.P.Cyril  
Korvin.Krassinski( *Origo Verlag, Zurich* ).

18. *Traité de Biochimie Cutanée*, Jean Morel( *Paris*).

19. *The Yellow Emperors Classic of Internal  
Medicine*, Translated by Ilza Veith( *Baltimore*).