AROMATHERAPY FOR THE BIRTHING YEAR

—AROMATIC HELP FOR PREGNANCY AND CHILDBIRTH

孕媽咪芳療全書

國際知名芳香療法專家
芳香療法書籍總執作家

薇薇安．納狄亞．藍尼◆著

加拿大芳療師協會認證合格芳療師

原文嘉◆審訂



30種懷孕期間可以安心使用的精油，
讓孕媽咪享受安全無虞的芳香療法。

芳香療法

16

孕媽咪芳療全書

國際知名芳香療法專家
芳香療法書籍總執作家

薇薇安．納狄亞．藍尼◆著

主要內容

- 懷孕期及生產期使用精油的安全注意事項
- 芳香療法可以消除懷孕期間不舒服的症狀
- 適用於懷孕期間的一系列芳香療法按摩
- 芳香療法有助於產後婦女的身體調理

作者簡介

薇薇安．納狄亞．藍尼（Vivian Nadya Lunny）
彼利維亞拉巴斯市聖安德列斯大學醫學系畢
另類療法榮譽博士學位
英國病理學博士後特別研究會員
曾協助英國芳療界的國家就業標準，並參與建立美國、英國與加拿大的保健療法教育制度
您可以透過薇薇安博士的雙語網站連絡到她。
（www.realessencesof11fe.com）



審訂者簡介

原文嘉（Gloria Yuan）
加拿大英屬哥倫比亞大學化學系畢
美國國際芳療師協會（IFA）合格芳療師
加拿大芳療師協會（CFA）認證合格芳療師
美國國家整體芳療協會（NAHA）專業芳療師會員
加拿大Inscentives Arome Care精油專門店顧問
加拿大芳香療法學院首席講師



作者依據多年臨床研究的成果，
提供讀者最新的芳香療法資訊，
書中並附有適合寶寶的芳香療法按摩，
同時兼顧對寶寶的照顧。

ISBN 957-776-625-X
N.T.280 0094121G

一旦發現自己懷孕時，毫無疑問地第一個反應是，「我懷孕了嗎？」、「天啊！我將會有自己的小孩了嗎！」

在發現自己懷孕的那一剎那，大多數的人都會有五味雜陳的情緒及感受紛紛湧現。比較正面的情緒是對於新生兒的期待、喜悅還有滿心的關愛；但同時，心中還夾帶著害怕、憂慮、恐懼、疑慮、不安等矛盾的負面心理。

在女性的一生當中，也僅有在懷孕期間才會出現這種複雜的心理變化，女性必須同時面對自己生理上的、心理上的以及社會關係上的改變及變化。尤其是自己可能會漸漸發現，當你有一天低下頭看時，已經無法再看到自己的雙腳；自己的腹中則不時舉行一場場的拳打腳踢比賽；照鏡子時，發現自己即將成爲一個幸福的媽媽；而在期盼新生兒到來的同時，則開始到處蒐集相關的育兒資料，爲即將來臨的家庭成員作好爲人母親的準備。

在此，請容我先向妳道喜，而且也請妳千萬放心，我相當樂於與妳在接下來的驚奇又有趣的旅程中同行。我會陪伴著妳一起完成這趟旅行，並且分享我特別爲妳所收集的相關訊息，幫助妳適應、並了解在妳身上正在持續發生的奇蹟。此外，我還會幫助妳，做好生產前的充分準備，當然，妳的寶寶我也會告訴妳該如何給他最完善的照顧。

懷孕，是上帝賜予人類的奇蹟。奇蹟的發生，首先要女性的卵子與男性的精子於輸卵管中相遇，當卵子於此成功地受孕後，這才成爲生命起源的受精卵，在受精大約三天之後，受精卵便會由輸卵管移動到母體的子宮內，但新生命的發生並不只是如此簡單，受精卵需要能夠成功地於子宮壁上著床，成功著床後，這才可以確信受精卵將能夠持續發育以及生長。

在完成整個受精直到著床的過程後，胎兒的胚胎（這是寶寶此時的稱呼方式）便開始正常地生長、發育，我們一般所說的懷孕期，正是胚胎完全發育成嬰兒所需要的時間，一般而言，這段期間大約需要三十八到四十二個星期。

懷孕時期的身體狀況因人而異。有些婦女在懷孕期間不會有任何不舒服的症狀；有些婦女則會出現輕微的不適；但有極少數的婦女，她們在懷孕的期間會出現一些較爲嚴重的併發症，因而需要在醫院修養一段時間，以確保胎兒的胚胎能在母體內繼續生長發育。

懷孕及生產使用精油的安全注意事項

*請將精油放置於孩童無法取得的地方

*在使用前記得先將精油稀釋

*勿直接將精油吞嚥口中

*切記勿使精油直接接觸到眼睛。如果不小心接觸到的話，先在棉花棒滴上一至兩滴的杏仁油或是全脂牛奶，並以清水潤溼兩到三分鐘後，再以棉花棒輕輕擦拭眼睛。如果眼睛仍然有刺痛的感覺，最好趕快去看醫生。（千萬不能因爲覺得痒煩而不去）

*精油需放置於乾燥陰涼的環境中才可以有較長的保存期限，此外，千萬要注意將瓶蓋確實密封。

*混合調配後的精油需保存在深色玻璃瓶中，因爲精油受到光線照射後容易變質，而且精油分子會與某些塑膠類物質相互作用而產生化學變化，因此調配後的精油千萬要保存在深色玻璃瓶之中。

*要注意放置精油處應遠離會發熱或發出磁射的物體，像是電腦、電視機、微波爐，還有機場的X光檢查機。

精油在使用上的注意事項主要是基於三方面的理由：

①有些精油具有一種類荷爾蒙的性質，在體內發生作用時，**會影響到孕婦體內荷爾蒙的平衡機制**。而在臨床的觀察當中，我們發現大多數的情況下，若口服劑的使用劑量過強時，會引起胎兒及母體出現一些嚴重的問題。

②有一些芳香精油甚至還有可能傷害到寶寶的胚胎。寶寶的胚胎在母體中時，母體的胎盤可以保護發育中的胚胎，阻隔或是過濾掉一些分子量在一千以上的物質。而大多數精油的分子量都不大，因此都可以輕易地穿過母體的胎盤，進入胎兒的血液循環系統中。一旦屬於有害的精油分子流入胎兒的腦部時，便會影響胎兒中樞神經的發展；若流入其他血液循環系統時，則會影響到胎兒的其他器官或是相關組織的發展。

③還有一些婦女在使用過某些特定的芳香精油之後，會出現小產或是還未到預產期便出現生產前的陣痛。一般而言，這類精油主要是在婦女月事不順時，用來作爲通經劑。儘管目前尚未有直接的證據足以顯示精油會引發小產等症狀，但在許多的案例中都確實發現，在這些已經小產的嬰兒胚胎中，胚胎的血液循環系統以及一些尚未發育完全的器官組織中，都可以分析出一些芳香精油的化合物在裡面。

③還有一些婦女在使用過某些特定的芳香精油之後，會出現小產或是還未到預產期便出現生產前的陣痛。一般而言，這類精油主要是在婦女月事不順時，用來作爲通經劑。儘管目前尚未有直接的證據足以顯示精油會引發小產等症狀，但在許多的案例中都確實發現，在這些已經小產的嬰兒胚胎中，胚胎的血液循環系統以及一些尚未發育完全的器官組織中，都可以分析出一些芳香精油的化合物在裡面。

我們常常發現，當實驗室中出現在白老鼠或是其他動物身上的結果應用在人體上時，未必會出現相同的結果。因此，在芳香療法的應用上，常常需要進行更多的研究及臨床上的實驗，唯有藉由不斷地反覆驗證，我們才可以了解哪些芳香精油對人體是有危險性的，進而將之剔除於適用的名單之外；此外，還有一些精油具有輕微的危險性，但是對人體仍有許多的幫助，所以，針對這些類型的芳香精油，**我們則**會提醒消費者在使用時須格外注意使用的方法及劑量。

儘管大多數的芳香精油在使用上都沒有任何的危險性，但是在進行芳香療法時，安全性仍然是最重要的考量；因此，千萬要注意，在使用前是否都清楚了解芳香精油使用的安全注意事項，大多數的症狀都可藉由多種不同的芳香精油而獲得相同的治療結果。總而言之，仍需視個人狀況自行判斷，何種才是最適合自己的芳香療法。一定要謹記在心的是，在使用芳香精油前，務必先看清楚安全使用的注意事項，如果對於某一種芳香精油的使用，有安全問題的疑慮產生時，那就別猶豫了，趕快選擇其他種類的精油吧！

懷孕期間的身體健康保健

～懷孕初期～

胚胎著床後的前十二週，胚胎內會開始出現許許多多的活動，使胚胎能持續的成長及發育，這也就是爲什麼醫師都會建議孕婦在懷孕期間不要服用西藥、成藥、合成化學藥劑等。此外，在懷孕期間，孕婦的個人清潔保養用品或是日常清潔劑中，最好也儘量避免選用一些成分較爲粗糙的清潔劑。

以下將針對這十二週，身體可能會產生的變化作一簡單的概述，此外，還會介紹一些效用不錯的芳香療法，有助於抒解孕婦們在這段期間內身體可能會出現的不適症狀。

✻ 懷孕期間身體會發生的變化

第一週～第三週

A)新生命：授精後，受精卵會經由輸卵管移動到子宮，並且在子宮壁著床，著床之後，胚胎便會開始進行一連串細胞複製及分裂的作用。一般而言，我們可以將這個時期的受精卵分爲三個階段：元胚、囊胚、原腸胚。

卵子授精五天之後，大約會產生一百個左右的細胞，這些細胞會聚集在一起，形成一個中空狀的球形體，**我們稱之爲「囊胚」**。

七天後囊胚會自行於子宮壁內著床，著床後的囊胚便形成胚胎，而胎盤也在此時開始發育。

此時，最內層的細胞開始分化形成三層組織，分別爲外胚層、內胚層及中胚層。

外胚層或是外層上皮細胞會形成寶寶的皮膚、眼睛、神經組織、內分泌腺，以及寶寶的內臟器官，像是脾臟、肝臟、消化道、肺臟、膀胱等。

內胚層及中胚層則會分化爲寶寶的結締組織、肌肉、骨骼、血管、泌尿系統以及生殖器官。

B)母親：在這段期間內，母體的外觀並不會出現太大的變化，但是母親體內的荷爾蒙變化則是相當複雜，而子宮會出現的變化又更大。子宮在平時的狀況下爲六十公克，長度約爲7.5 公分；但是在懷孕時期，由於雌激素分泌量增加的作用，子宮的重量及長度在此時都會發生變化。首先，子宮內膜會因激素的作用而增生變厚，使囊胚能夠順利著床；此外，子宮的肌肉纖維數目也會隨著增加，使子宮壁肌肉的收縮能力增強，以使將來分娩時，子宮能夠順利將寶寶推出；同時，由於雌激素的作用，子宮頸也會稍稍地變寬而且變得較爲柔軟，而子宮頸的**開口則會變得較爲開張**，這是爲了可以保護胎兒，使之免於**遭受外部環境所可能引起**的感染。

第四週～第五週

A)新生命：在這個時候我們已經可以用肉眼看到寶寶胚胎的模樣了，可以清楚地觀察到胚胎細胞在經過不斷地分裂後，已經形成一組小狹長的組織，可以明確地區分出頭部的基本形狀以及接連在下面的一條細小的軟管組織，而這條細小的軟管組織在持續地分化之後，將來則會發展成寶寶的脊椎以及一些末梢組織。在五個星期左右的這段時間，**寶寶**胚胎的長度大約爲 0.2 公分，但是此時寶寶已具有頭腦、心臟、脊髓的雛形，此外，還具有一張看似有鰓狀結構的臉孔。在這段期間內，胎盤前身的絨毛會開始分泌出許多促性腺激素的荷爾蒙，而這些促性腺激素會再刺激胎盤的發展。

B)母親：此時，身爲母親的妳，體內正在爲**寶寶**的出現作調整，因此有一系列荷爾蒙的變化在此時發生。有些媽媽會因爲荷爾蒙的影響而產生一些不適的症狀，像是反胃、想吐、水腫以及頭暈的感覺。

第六週～第七週

A)新生命：寶寶的胚胎在這段時間已經有更明顯的輪廓了，可以看出寶寶已具有頭部、頸部、發育中的眼睛以及耳朵，還有一些像發芽般小小的突起，這些突起將來會發育成寶寶的四肢，此外，寶寶的臉孔也越來越清楚，這時的胚胎已成長到 1.3 公分。此時寶寶的心臟已發育出兩個心室，心跳聲也可以清楚的聽見；腎臟、肝臟和其他器官周圍的消化系統也持**續在進行發**育，而**頭神經細胞**相連的肌肉也開始出現，這一部分將**來會發**育成寶寶的腦部，同時，骨骼細胞也已經在分化了。

B)母親：此時的妳會發現，懷孕造成的變化已經越來越明顯。由於子宮在持續地長大中，妳的腹部將會看起來越來越大，而且，妳的新陳代謝率會比以前更爲快速。

第八週～第十二週

A)新生命：到第十二週時，寶寶的胚胎已長大到 6.5 公分了，已經可以看出具備嬰兒的雛形。此時寶寶體內的所有器官都已經成形，心跳約爲每分鐘 140～150 下：由此時期開始，心臟將會快速的發展，而且心臟整體的體積和身體的體積比較起來，心臟算是一個比例很大的器官。此時的寶寶胚胎已具有下巴、嘴巴以及舌頭，寶寶的眼睛是閉起來的狀態，耳朵下垂而且開始分化出內耳的構造，此外，味蕾和乳牙也開始分化。

B)母親：乳房到第十二週時，乳頭顏色會開始變深，乳房內會開始出現一些小硬塊，不過不用擔心，這些小硬塊是因爲乳腺開始發達所形成的，這些乳腺會透過乳頭，分泌乳汁以哺育妳的**寶寶**。

❋ 懷孕所引起的身體變化及各種不適症狀

懷孕前三個月的這段期間，在每天早上起床時，身爲母親的妳，都會感到身體出現一些不舒服的症狀，之所以會有這些不舒服的感覺，主要的原因大致如下：體內雌激素以及黃體激素的大量分泌、身體出現水腫現象，或是由於一整天行走、站立下來，造成腳踝處產生腫脹的不舒服症狀。

A)頭暈：由於血液循環中荷爾蒙的濃度增加，因而使血管壁處於舒張的狀態，導致此時期血壓較平時爲低，但懷孕中的子宮又需要較多的血液循環至此。上述種種的現象都是會引發頭暈的原因。

B)水腫：在這段期間內，水腫的現象其實還不算嚴重，而引發水腫的原因也是因爲血液中荷爾蒙的濃度增加所致。

C)胃腸脹氣：引起胃腸脹氣的原因很多，其中一個是因爲黃體素的作用。當血液中流通的黃體素增加時，會使得消化系統的平滑肌處於舒張的狀態，由於肌肉鬆弛，食物在消化道中的移動變得緩慢有時還會暫時地停頓，也就導致消化道中空氣的產生；另一個引起脹氣的因素是孕婦在此期間於進食中爲避免噁心或反胃的感覺，常常會不自覺地吞下一些空氣，而便秘也是引起胃腸脹氣的原因之一，還有一些情況是因爲孕婦飲食中的鹼性食物所導致，像是喝下屬於鹼性的牛奶，而牛奶又與胃酸起反應而產生出空氣。

D)鼻塞：由於雌激素分泌量增加，會使鼻黏膜組織軟化並且變厚，導致鼻腔分泌出更多的黏液，使孕婦產生鼻塞的感覺。

芳香療法的功效
——適用於消除懷孕初期不舒服的症狀

A)芳香療法的配方：適用於噁心想吐及早晨不適

吸入式芳香精油配方

精油種類	學名	劑量
弱膠尤加利精油	Eucalyptus smithii	30%
香桃木精油	Myrtus communis	14%
羅文莎葉精油	Ravensara aromatica	24%
月桂精油	Laurus nobilis	12%
茶樹精油	Melaleuca alternifolia	20%

每種精油至多滴兩滴於衛生紙上，然後以衛生紙覆蓋住鼻子，深深吸氣大約三次即可。

噴霧式純露配方

純露種類	學名	劑量
絲柏	Cupressus sempervirens	20%
藍膠尤加利	Eucalyptus globulus	20%
醒目薰衣草	Lavandula X burnetii	30%
沈香醇百里香	Thymus vulgaris ctlinalol	20%
羅馬洋甘菊	Chamaemelum nobilis	10%

配方之總劑量：100 毫升
噴劑的使用次數並無限制，感到不適時便可直接噴灑使用。

使用見證：「懷孕的第五週，我開始感到噁心想吐；到第九週時，我每天早上都覺得非常不舒服。但是在我開始採用芳香療法後（用檸檬、葡萄柚以及芫荽精油滴入薰香環中，放在床頭邊的桌子上），我不但又可以開始準備早餐、烤土司、泡茶；我還繼續地諮詢我的芳療師，而我的症狀也逐漸獲得改善。到第十五週開始後，一個星期中僅有兩、三次，我會輕微地感到反胃想吐，到第十七週時，各種不舒服的症狀，都已經完全消失了。」

B)芳香療法的配方：適用於頭暈的症狀

感到頭腦暈眩時，將下列芳香精油滴二至三滴在手帕上，然後以手帕覆蓋住鼻子，深深吸入三次便可，適用此症狀的芳香精油大致如下：

吸入式芳香精油配方

精油種類	學名
薰衣草精油	Lavandula angustifolia
玫瑰天竺葵精油	Pelargonium roscum X asperum
檸檬精油	Citrus limonum
佛手柑精油	Citrus bergamia

按摩式精油配方

精油種類	學名	劑量
弱膠尤加利精油	Eucalyptus smithii	0.3%
檀香精油	Santalum album	0.14%
純正薰衣草精油	Lavandula angustifolia	0.24%
花梨木精油	Aniba rosaeodora	0.12%
苦楝精油	Melaleuca alternifolia	0.2%

精油所占之總比例：1%
植物基底油所占之總比例：橄果油 99%
配方之總劑量：50 毫升

按摩式精油配方

精油種類	學名	劑量
花梨木精油	Aniba rosaeodora v. amazonica	0.3%
檀香精油	Santalum album	0.2%
橙花精油	Citrus autantium	0.3%
苦橙葉精油	Citrus aurantium	0.2%

精油所占之總比例：1%
植物基底油所占之總比例：橄果油 99%
配方之總劑量：50 毫升

噴霧式純露配方

純露種類	學名	劑量
絲柏純露	Cupressus sempervirens	20%
月桂純露	Laurus nobilis	20%
柑純露	Citrus reticulata	30%
杜松純露	Juniperus communis	20%
葡萄柚純露	Citrus paradisii	10%

純露之總劑量：100 毫升

療程針灸：芳香按摩油主要用於下肢的按摩，按摩時應將按摩油塗抹在下肢的前、後兩面，並且搭配上柔和的按摩動作，這種按摩的動作最好是每八個小時重複一次。在按摩療程開始的頭三天，一天應進行三次按摩，接下來的兩天，一天按摩兩次，這種療程應一直持續，直到反胃的感覺獲得顯著地改善爲止。此外，在感到很不舒服時，還可以同時搭配噴霧式純露配方一起使用。

使用見證：「我是在夏天最熱的時候懷了第二胎，一整天下來，我常常感到腳踝腫脹難耐。於是，我開始採用按摩式的芳香療法，再搭配上芳香精油的足浴法，神奇的是，我的腳踝終於消腫了，於是我持續請我的芳療師幫我規劃療程，生產的時間終於到了，我絲毫沒有感到一絲的不舒服，並且生下了一對可愛的雙胞胎。」

D)芳香療法的配方：適用於胃腸脹氣的症狀

按摩式精油配方

精油種類	學名	劑量
芫荽精油	Coriandrum sativum	0.3%
薑精油	Zingiber officinale	0.14%
豆蔻精油	Eletaria cardamomum	0.24%
佛手柑精油	Citrus bergamia	0.12%
葡萄柚精油	Citrus paradisii	0.2%

精油所占之總比例：1%
植物基底油所占之總比例：橄果油 99%
配方之總劑量：50 毫升

噴霧式純露配方

純露種類	學名	劑量
蒔蘿純露	Anethum graveolens	20%
歐薄荷純露	Mentha piperita	20%
茴香純露	Foeniculum vulgare var.dulce	30%
檸檬尤加利純露	Eucalyptus citriodora	20%
橙花純露	Citrus aurantium	10%

純露之總劑量：100 毫升

療程針灸：上述配方所調製的按摩油可用於按摩上腹部和下背部，按摩時應配合柔和的按摩法動作，此外，最好是每日進行兩次這樣的按摩。而依上述配方所調配成的純露也可用來直接噴灑，並沒有使用次數上的限制。可將蒔蘿、茴香或薄荷稀釋至 1.5%的濃度，並用之按摩於腹部。

使用見證：「我懷第三個小孩時，唯一出現的症狀就是胃腸脹氣，我去找我的芳療師，我發現芳香療法的配方眞的具有神奇的功效！我在懷孕的後期都不再感到有任何懷孕所導致的不適，我從此就成了芳香療法的衷心支持者！」

E)芳香療法的配方：適用於鼻塞的症狀

將下述芳香精油滴入蒸氣中，吸入加了精油的蒸氣，鼻塞症狀便可以解除：三到四滴純正薰衣草精油（Lavandula angustifolia），兩滴澳洲尤加利精油（Eucalyptus radiata），及兩滴羅文莎葉精油（Ravensara aromatica）。

使用見證：「我在懷孕的初期便開始出現持續性鼻塞的症狀，因此我晚上可能無法好好休息，而且還會打呼而影響到我先生的睡眠，但是我用了消除鼻塞的芳香療法後，我鼻塞的症狀就完全消失了。」

～懷孕中期～

※ 懷孕期間身體會發生的變化

第十三週～第十六週

A)新生命：到第十三週時，寶寶的胚胎已經長到大約 7.5 公分，重量大約有三十公克，而到了第十六週時，寶寶的胚胎長度約成長了兩倍，而重量約成長了四倍，大約是十六公分和一百三十五公克。而胎盤在第十二週時，便已完全成形，可以提供寶寶胚胎成長時所需要的氧氣及食物，並且是寶寶和母親連結的重要媒介。這個時候可以看到寶寶的雙腳已經長得比手臂還長，皮膚呈現出紅色而且是透明的狀態，骨骼仍然是由軟骨組成，但已經開始進行硬化。此外，皮膚上覆蓋著一層薄薄的毛髮，稱之爲「胎毛」。寶寶的輪廓已經越來越明顯，這時候已經可以清楚地看出寬寬大大的眼睛，由透明的眼皮所覆蓋著。寶寶此時的呼吸動作會將母體的羊水帶入肺臟中，再藉由推擠的動作將羊水由肺臟中排出，這樣的動作有助於寶寶肺部的發

第十七週～第二十週

A)新生命：到這個階段初期時，寶寶的胚胎已成長到大約有十八公分長了，重量約爲一百八十五公克，但到了二十週時，寶寶胚胎的重量可成長到兩倍，身長可成長到 25.5 公分。此外，連結寶寶神經和肌肉的組織已經建立完成，而且寶寶這時還會不停的運動。在超音波下可以看出寶寶的頭部約占整個身體體積的三分之一，而且睫毛和眉毛都正在發育。此時寶寶可以持續進行呼吸，還會吞嚥羊水。

B)母親：到二十週時，子宮已漸漸呈現像雞蛋一樣的形狀，而且肚臍的凹陷處也越來越平坦了。

第二十一週～第二十四週

A)新生命：寶寶的手這時候已經可以進行夾東西的動作，而寶寶的手臂和下肢也已經完全發育了。在二十一週開始時，寶寶的身長約爲二十八公分，體重已達三百九十公克，而到了第二十四週時，寶寶的身長約爲三十三公分，體重可達到五百公克左右。在這個時期，寶寶已經有敏銳的觸覺和聽力，他已經能夠聽出節奏而且欣賞音樂。他的眼睛和耳朵已經完全發育完成，牙齦之下也已發育出完整的乳牙。如果是男寶寶的話，這時候已經可以看出完整發育的陰囊了；如果是女寶寶的話，卵子細胞也都已經分化完成，大約有七百萬顆之多，但是到出生時，僅留存兩百萬顆左右。

B)母親：到二十四週時，母親的臉部、肩膀及身體其他部位會開始出現一些小細紋，但是心理上則會有一種安康幸福的感覺出現。

第二十五週～第二十八週

A)新生命：寶寶這時已有三十四公分長，體重已達六百公克，但是在寶寶皮膚組織下則尚未有脂肪細胞層出現。寶寶的鼻孔已經開啓，呼吸以及吞嚥羊水的動作仍舊持續進行，同時，肺部發育出越來越多的肺泡。到大約二十八週時，寶寶的味覺可能已經可以區別出酸、甜、苦等味道了。此外，寶寶此時已經可以相當清楚地聽到音樂，而且還會對音樂作出反應。

B)母親：母親可能會發現此時的乳房已經可以開始分泌出乳汁了。

第二十九週～第三十二週

A)新生命：寶寶現在已經有一公斤，而且還長到三十八公分長了。如果寶寶在此時早產的話，只要加以細心的照顧，寶寶仍可以繼續完好地成長。

在這段時期中，寶寶有些時候已經會睜開眼睛四處張望了，而且還會練習如何在看東西時對好焦距。寶寶的皮膚上開始出現一層薄薄的油脂狀物質，我們稱之爲「胎脂」，胎脂可以避免寶寶出現皮膚乾燥的現象。如果是男寶寶的話，可以清楚地看見外生殖器已經發育完全。此外，可以看出寶寶的頭部又發育得更大，而且神經傳導系統已經可以完全發揮作用。

B)母親：子宮已經突出於肚臍和胸骨之間，此時血管的收縮能力增強，有助於將血液送到子宮，可以使孕婦有較好的體力，如此才能爲分娩時子宮會出現的急劇活動作好準備。

❋ 懷孕所引起的身體變化及各種不適症狀

A)便秘：引起便秘的原因是因爲雌激素分泌的增加。由於雌激素的作用使得腸道的肌肉處於較爲舒張的狀態，因而使糞便的移動較爲遲緩。

B)反胃：會造成反胃的主要原因是食道結尾處賁門的肌肉舒張，而使胃酸由胃部回流到食道內。此外，由於子宮不斷成長對胃部造成壓迫，而擠壓胃部的空間，也是反胃的原因之一，反胃也會導致分泌出過多的唾液。

C)牙齦出血：爲了使荷爾蒙能充分循環，牙齦處的血管壁會變得較爲柔軟，而此時血管中的血液流量會增加，因此會出現牙齦出血的症狀。

D)高血壓：由於分泌出較多黃體素的關係，這些過多的黃體素會使血管壁的肌肉較爲鬆弛，因此心臟的收縮需要比平時更爲用力，以使血液像平時一樣地流動，因此會造成高血壓的現象。

E)上氣不接下氣、腹部以及骨盆腔出現不舒服的症狀：由於寶寶持續地增長，而子宮也因不斷地擴大進而壓迫到膀胱，這些都是造成排尿頻率增加的原因。

F)足部、腿部及小腿肚處的抽筋：這種抽筋的現象大多發生在晚上的時候，主要的原因可能是由於血液循環不良所造成的（由於黃體素分泌量增加使得血管以及毛細血管管壁舒張所造成）。此外，由於此時有較大量的血液需要輸送，而使體內血液循環系統的效能降低所致。若體內缺乏鈣質，也有可能是引起抽筋的原因。

G)背痛：由於寶寶的發育及體重的增加，背部所需承受的重量較之前爲重，所以會有背痛的症狀出現。

H)妊娠紋：懷孕時期由於黃體素的作用及皮膚彈性的影響，在某些部位的皮膚會出現一些暗紅色或是紫色的條紋，這些條紋在分娩過後會漸漸地褪去。此外，當體重急速且突然地增加時，也會導致妊娠紋的出現。

❋ 芳香療法的功效
——適用於消除懷孕中期不舒服的症狀

A)芳香療法的配方：適用於便秘的症狀

按摩式精油配方

精油種類	學名	劑量
薑精油	Zingiber officinalis	0.3%
綠薄荷精油	Mentha spicatta	0.14%
甜橙精油	Citrus sinensis	0.24%
廣藿香精油	Pogostemon cablin	0.12%
紅柑精油	Citrus reticulata	0.2%

精油所占之總比例：1%
植物基底油所占之總比例：榛果油 99%
配方之總劑量：50 毫升

噴霧式純露配方

純露種類	學名	劑量
甜橙純露	Citrus sinensis	30ml
橙花純露	Citrus aurantium	30ml
苦橙純露	Citrus aurantium	40ml

純露之總劑量：100 毫升

栓劑式精油配方

精油種類	學名	劑量
甜橙精油	Citrus aurantium	35%
桔精油	Citrus reticulata	30%
萊姆精油	Citrus aurantifolia	35%

栓劑基質使用量：2 公克
注意事項：本配方需在專業醫師指示下才可以使用

使用計畫：將按摩油塗抹在胸前、脖子及後背等處，並且以指壓的手法輕輕按摩。

純露的使用次數並無限制，感到不適時便可直接噴灑使用。

*芳香療法的栓劑配方應由芳療師及藥劑師或是藥草學家共同調配下可使用，使用量爲兩日才可用一劑。

*在一次療程中，需要使用十八劑栓劑，請依照下列注意事項：

已經試過增加飲水量，而且飲用有助於排便的柳橙汁都無法改善此現象時，才採用栓劑的療法。栓劑的使用頻率有限制，千萬不可以天天使用。

此外，將廣藿香精油與基底油混合，調配成濃度爲百分之二點五的混合油；將此混合油塗抹於下腹部及下背部處，輕輕加以按摩，對治療便秘症狀也有幫助。

B)芳香療法的配方：適用於反胃的症狀

按摩式精油配方

精油種類	學名	劑量
澳洲尤加利精油	Eucalyptus radiata	0.60%
綠薄荷精油	Mentha spicatta	0.34%
芫荽精油	Coriandrum sativum	0.42%
香蜂草精油	Melissa officinalis	0.24%
佛手柑精油	Citrus bergamia	0.40%

精油所占之總比例：2%
植物基底油所占之總比例：榛果油 98%
配方之總劑量：50 毫升
將按摩油塗抹在前胸、脖子及後背，可再配合輕柔的指壓動作。

C)芳香療法的配方：適用於牙齦出血的症狀

按摩式精油配方

精油種類	學名	劑量
檸檬精油	Citrus limonum	1 滴
沒藥精油	Commiphora myrrha	1 滴
絲柏精油	Cupressus sempervirens	1 滴

將上述之精油混合液滴一滴在棉花棒上，並塗抹於牙齦的出血處，每隔四小時塗抹一次。仍未完全改善的話，可在以後的期間中一天塗抹一次便可。

噴霧式純露配方

純露種類	學名	劑量
沒藥純露	Commiphora myrrha	20%
佛手柑純露	Citrus bergamia	20%
月桂純露	Laurus nobilis	30%
肉桂葉純露	Cinamomum zeylanicum	20%
白千層	Melaleuca quinquinervia	10%

純露之總劑量：100 毫升

使用計畫：將上述純露在玻璃杯中與溫水混合後，可以用來當作平時的飲用水使用。上述純露亦可作爲噴劑使用，使用次數並無限制，感到不適時便可直接噴灑。

D)芳香療法的配方：適用於高血壓的症狀

按摩式精油配方

精油種類	學名	劑量
茶樹精油	Melaleuca alternifolia	0.2%
薰衣草精油	Lavandula angustifolia	0.3%
香蜂草精油	Melissa officinalis	0.14%
羅文莎葉精油	Ravensara aromatica	0.24%
橙花精油	Citrus aurantium v. amara	0.12%

精油所占之總比例：1%
植物基底油所占之總比例：玫瑰果油 99%
配方之總劑量：50 毫升

噴霧式純露配方

純露種類	學名	劑量
純正薰衣草純露	Lavandula angustifolia	20%
橙花純露	Citrus aurantium	20%
玫瑰純露	Rosa damascena	30%
羅馬洋甘菊	Anthemis nobilis	20%
歐薄荷純露	Mentha piperita	10%

純露之總劑量：100 毫升

使用計畫：按摩油可塗抹於頸部以及全身四肢，再配合柔和的指壓動作會更佳。

噴劑的使用次數並無限制，感到不適時便可直接噴灑使用。

上述芳香精油的純露配方可以冷藏在冰箱中，但不可以過量使用，每天取用約一滴管的份量就可以了。

E)芳香療法的配方：適用於上氣不接下氣、腹部以及骨盆腔出現不舒服的症狀

按摩式精油配方

精油種類	學名	劑量
茶樹精油	Melaleuca alternifolia	0.4%
乳香精油	Boswellia carterii	0.6%
羅馬洋甘菊精油	Anthemis nobilis	0.28%
羅文莎葉精油	Ravensara aromatica	0.48%
純正薰衣草精油	Lavandula angustifolia	0.24%

精油所占之總比例：2%
植物基底油所占之總比例：榛果油 98%
配方之總劑量：50 毫升

噴霧式純露配方

純露種類	學名	劑量
羅馬洋甘菊精油	Anthemis nobilis	20%
玫瑰精油	Rosa damascena	20%
橙花精油	Citrus aurantium	30%
佛手柑精油	Citrus bergamia	20%
迷迭香精油	Rosmarinus officinalis	10%

純露之總劑量：100 毫升

使用計畫：按摩油可以塗抹在前胸、脖子、下背部以及腹部，但塗抹在乳腺部時千萬要小心，在按摩時可再配合柔和的指壓法。

噴霧式純露可直接噴灑在頸部及腹部，使用的次數並無限制，感到不適時便可直接噴灑使用。

F)芳香療法的配方：適用於足部、腿部及小腿肚出現抽筋的症狀

按摩式精油配方

精油種類	學名	劑量
黑胡椒精油	Piper nigrum	0.2%
薑精油	Zingiber officinalis	0.3%
羅馬洋甘菊精油	Anthemis nobilis	0.14%
迷迭香精油	Rosmarinus officinalis	0.24%
葡萄柚精油	Citrus paradisii	0.12%

精油所占之總比例：1%
植物基底油所占之總比例：玫瑰果油 99%
配方之總劑量：50 毫升

噴霧式純露配方

純露種類	學名	劑量
月桂純露	Laurus nobilis	20%
花梨木純露	Aniba rosaeodora	20%
羅馬洋甘菊純露	Anthemis nobilis	30%
義大利永久花純露	Helichrysium italicum	20%
純正薰衣草精油	Lavandula angustifolia	10%

純露之總劑量：100 毫升

使用計畫：按摩油可以從下肢處一直塗抹到腹股溝，塗抹時可同時進行指壓式按摩的手法。這種療程可以連續進行五天，在持續的按摩下，可以改善血液循環系統，並且強化骨盆腔的肌肉，可以減輕骨盆腔腫大時產生的不適。

噴霧式純露的使用次數並無限制，感到不適時便可直接噴灑使用。

G)芳香療法的配方：適用於出現背痛的症狀

按摩式精油配方

精油種類	學名	劑量
羅馬洋甘菊精油	Anthemis nobilis	0.3%
岩蘭草精油	Vetiveria zinsanoides	0.14%
安息香精油	Styrax benzoin	0.24%
橙花精油	Citrus aurantium	0.12%
苦橙葉精油	Citrus aurantium	0.2%

精油所占之總比例：1%
植物基底油所占之總比例：玫瑰果油 99%
配方之總劑量：50 毫升

噴霧式純露配方

純露種類	學名	劑量
義大利永久花純露	Helichrysium italicum	20%
純正薰衣草純露	Lavandula angustifolia	20%
月桂純露	Laurus nobilis	30%
肉桂葉純露	Cinamomum zylanicum	20%
玫瑰純露	Rosa damascena	10%

純露之總劑量：100 毫升

使用計畫：按摩油可塗抹在背部，塗抹按摩油時可同時搭配輕柔的指壓手法，按摩進行期間，孕婦應該要側躺，可使用枕頭或坐墊以保持姿勢的舒適。此外，後續療程之進行可以以一週爲期，選擇其中兩到三天對頸部進行按摩，這將有助於釋放背部的疼痛。

噴霧式純露的使用次數並無限制，感到不適時便可直接噴灑使用。

H)芳香療法的配方：適用於減輕妊娠紋

按摩式精油配方

精油種類	學名	劑量
純正薰衣草精油	Lavandula angustifolia	20%
桔精油	Citrus reticulata	30%
玫瑰精油	Rosa damascena	14%
沒藥精油	Commiphora myrrha	24%
安息香精油	Styrax benzoin	12%

精油所占之總比例：1%
植物基底油所占之總比例：玫瑰果油 99%
配方之總劑量：50 毫升

噴霧式純露配方

純露種類	學名	劑量
玫瑰純露	Rosa damascena	20%
羅馬洋甘菊純露	Anthemis nobilis	20%
花梨木純露	Aniba rosaeodora	30%
檀香純露	Santalum album	20%
紅柑純露	Citrus reticulata	10%

純露之總劑量：100 毫升

使用計畫：可將按摩式精油的配方輕輕地塗抹於腹部、大腿和胸部上，再配合指壓的手法。從懷孕的第二十二週之後，可以每天持續進行這種按摩。

上述的水溶液配方也可用於泡澡，泡澡時於澡盆中倒入約一瓶蓋的劑量便已足夠了。

～懷孕後期～

✱ 懷孕期間身體會發生的變化

第三十三週～第三十六週

A)新生命：寶寶現在的體重已經達到 1.8 公斤了，身長也已經有四十二公分，而且寶寶的皮膚下正開始在堆積脂肪，這些脂肪將來可以提供能量並且還有保溫的功效。寶寶的指甲已經長到手指末端了，但是寶寶的腳趾甲則尚未完全發育。

B)母親：在這個階段中，身爲母親的妳會常常感到上氣不接下氣，而且骨盆的不適感會越來越嚴重。

在此提供一些不錯的辦法，除了可以嘗試作一些骨盆自地板操外，在會陰部的地方可以塗上一些按摩油，有助於分娩的時候，會陰部的肌膚可保有彈性，以助於生產並避免肌膚受傷。

第三十七週～第四十週

A)新生命：到三十七週時，寶寶大約有 2.75 公斤，身長大約可以到四十七公分了；而到第四十週時，寶寶大約可以到 3.3 公斤，而身長大約可以到五十公分，寶寶在這個時候已經完全發育完成，具備一般人的特徵了。

B)母親：這段期間母親有時仍會感到不舒服，而且還會覺得疲倦。

✻ 懷孕所引起的身體變化及各種不適症狀

A)夜間盜汗：除了夜間容易出汗之外，產婦此時比其他人更容易感到燥熱。這是由於產婦的血液循環量增加到近乎兩倍，使得血管需輸送更多的血液至子宮及下腹部，以至於血管會較平時發出更多的熱量；而流汗是身體的自然機制，有助於在這段期間之中，使身體散發出過多的熱量，而當體熱過高時，躺下的時候會出現淤血的現象，再加上床鋪的保暖作用，都是夜間盜汗情形出現的原因。

B)靜脈曲張：靜脈曲張是由於靜脈腫大而變形所導致。靜脈曲張的情形通常發生在腿部，但是也有可能出現在外陰部。靜脈曲張嚴重時，患部會出現難受或疼痛的感覺，這是由於流通於血管中的黃體素，爲了增加血液循環量，而使血管壁的肌肉鬆弛的緣故。此外，血液量的增加也使血管的負荷增加，導致靜脈腫大而變形，因此在孕婦的腿部常常可以看到有深藍色而且突出的血管出現。

C)上氣不接下氣、骨盆腔以及腹部不適：出現這種症狀的原因在於血液中流動的黃體素以及促性腺激素，都會對胸腔的肌肉產生舒緩的作用；此外還會使輸送血液至肺臟的血管擴張，因此會出現上氣不接下氣的現象。還有在懷孕後期，子宮會壓迫到橫膈膜，而使肺臟的擴張受到抑制。

D)足部、小腿肚以及腿部抽筋：這些現象通常是在夜間發生，主要的原因是血液循環不良所造成的（由於分泌出較多的黃體素，而使靜脈以及瓣膜處於舒緩狀態）；此外，由於此時血液循環系統中輸送的血液量增加，也會使血液循環系統負荷過重，而使血液循環效果不佳。除了血液循環問題外，體內的鈣質不足時，也會產生抽筋的現象。

E)便秘：在雌激素的作用下，大腸部的肌肉會較爲鬆弛；此外，由於子宮壓迫到大腸，都會使大腸排泄的功能降低。在懷孕時期還常會服用一些鐵質補充劑，這也會導致便秘症狀產生。

F)背痛：由於激素的作用使韌帶較爲軟化，而且在懷孕時期，孕婦會傾向駝背，由於這種姿勢的改變，也會使背痛現象出現。

G)高血壓：由於雌激素會對血管壁造成舒緩的效果，因此心臟需要更大的力氣擠壓，以使血液輸送至身體各處，因此就造成高血壓的現象。

H)腹痛：孕婦的下腹部有時會出現鈍痛，鈍痛產生的原因是由於韌帶持續地舒展以撐托並固定子宮所在的位置。除此之外，有時下腹會出現間歇性的刺痛，這是由於寶寶的運動或是壓迫到膀胱所造成的。

I)胸痛：偶發性的胸部刺痛主要是因爲子宮體積擴張時，壓迫到胸腔所致，但如果胸痛的狀況越來越嚴重、劇烈，而且又持續了大約二十四小時的話，則應盡速找醫師診治，進行檢查。

J)腕隧道症候群：腕隧道症候群是指手與手指出現發麻、疼痛或是刺痛的現象。造成腕隧道症候群的原因是由於手部腫脹，壓迫到手腕神經而感到疼痛。

K)痔瘡：由於子宮對直腸的壓迫，因而阻礙直腸處的血液流動，使得直腸處的靜脈出現腫脹的現象。孕婦大多會因爲直腸或是肛門的腫脹而產生疼痛或刺痛的感覺；此外，痔瘡有時也是因爲便秘的情況惡化所導致。

L)皮膚發癢、出現疹子：皮膚發癢有時是因爲膽囊的新陳代謝不良或是荷爾蒙失調所造成的；此外，在懷孕後期，皮膚看起來也會較爲乾燥，而在出汗較多的部位，還可能出現疹子，但疹子也有可能是由於過敏所造成的。

M)妊娠黃疸症：一般大約是在懷孕的第二十五週左右開始出現，出現這種症狀的原因在於暫時性的肝臟功能不良。症狀開始的時候，患者會感到手掌處出現強烈的搔癢，然後漸漸地其他部位也開始出現搔癢的感覺，搔癢的狀況會越來越嚴重，嚴重到患者會在夜間失眠。搔癢的部位會改變，從手掌、腳底、胳膊、腿到身體的其他部位。當症狀越來越嚴重時，就變成黃疸症，而且排便的顏色會變得不一樣。在分娩時，有可能會造成嚴重的出血。妊娠黃疸症的原因一般認爲是身體對於雌激素的過度反應所造成，但是在分娩之後，症狀通常都會自動消失。

N)陰道分泌物增加：血液中荷爾蒙增加時，陰道會出現較多的分泌物，但並不會引起陰道腫脹或是過敏的現象。

O)鵝口瘡：陰道受到荷爾蒙的影響會出現較多的分泌物，如果又受到異菌感染時，分泌物會呈現暗黃色，而且會出現不好的氣味。此外，還會有陰道搔癢或疼痛的症狀出現。

★ 消食催法的功效

——重组形成新型健康医学舒筋的症状

A大学食品研究所，最新研究报告指出：

加减后的配方1

中	英	用量
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	6.7%
天南星	Arisaema erubescens	6.7%
柏子仁	Platycladus seed	6.7%
枳壳/枳实	Citrus fruit	6.7%
茯苓	Poria	6.7%

加减后的配方2

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方3

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方4

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方5

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方6

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方7

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方8

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方9

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方10

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方11

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方12

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方13

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方14

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方15

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方16

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方17

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方18

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方19

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方20

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方21

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方22

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方23

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方24

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方25

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方26

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方27

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方28

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方29

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方30

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方31

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方32

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方33

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方34

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方35

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方36

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方37

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方38

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方39

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方40

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方41

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方42

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方43

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方44

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方45

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方46

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方47

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方48

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方49

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方50

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方51

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方52

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方53

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方54

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方55

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方56

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方57

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方58

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方59

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方60

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方61

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方62

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方63

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方64

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方65

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方66

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方67

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方68

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方69

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方70

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方71

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方72

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方73

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方74

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方75

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方76

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方77

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方78

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方79

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方80

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方81

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方82

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方83

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方84

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方85

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方86

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方87

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方88

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方89

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方90

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方91

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方92

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方93

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方94

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方95

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方96

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方97

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方98

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方99

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方100

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方101

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方102

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方103

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方104

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方105

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方106

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方107

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/枳实	Citrus fruit	10%
茯苓	Poria	10%

加减后的配方108

中	英	用量
当归尾	Angelica sinensis	10%
酸枣仁/炒酸枣	Jujube seed	10%
柏子仁	Platycladus seed	10%
枳壳/

A)胸部保養：胸部保養包括乳房和乳頭，產前的胸部自我護理，有助於刺激產婦於分娩及泌乳期間分泌乳汁。

進行乳房自我護理的按摩時，按摩手法要輕柔，且由乳房外圍按向乳頭處；這是一種很好的練習方式，因爲母親在餵哺嬰兒時，也是要用這樣的手法。

由腋窩按摩到乳頭的方式有助於刺激乳汁分泌，當乳汁分泌滯淤時，這種按摩也可避免出現乳腺阻塞的現象。

在分娩的前四週，孕婦可以每天進行乳頭按摩的自我護理。按摩乳頭的手法，是用拇指和食指輕輕地轉動乳頭，這樣的按摩有助於刺激荷爾蒙的分泌，進而幫助子宮頸成熟以使分娩可以順利進行，此外還有助於使乳頭變硬，以便產婦可以哺育母乳。

在進行乳頭按摩時，不要同時按摩兩側的乳房，每次按摩時間以四分鐘爲宜。

有些芳香精油可以刺激乳汁的分泌，這類型的芳香精油大多具有催乳的作用，屬於這類型的芳香精油有：茴香精油、羅勒精油、葛縷子精油、蒔蘿精油、檸檬香茅精油以及茉莉精油。

可以在進行乳房自我護理按摩時，使用上述芳香精油，在使用前要先將芳香精油稀釋在甜杏仁油裡，稀釋到大約爲百分之一的濃度。此外，最好在飯後進行乳房自我護理，而且要儘量避免在下一餐吃飯前進行。一般而言，我較建議以上述芳香精油進行泡澡，因爲這樣芳香精油可以滲入體內，進入人體的血液循環系統，若只用精油進行按摩時，芳香精油會停留在乳房組織內，而且會形成母體乳汁的一部分。在芳香療法的領域中，是否可以用精油進行乳房護理，仍然是一個沒有共識的議題。

B)會陰部自我護理：會陰部自我護理應該在產前四個星期便開始進行，是產婦爲分娩所做的準備中非常重要的一項，特別是第一次生產的新媽媽們，因爲她們會陰部的肌肉組織仍非常緊繃；此外，即使不是第一次生產的母親，若是在前次生產時吃足苦頭，而且對會陰切開術仍有疑懼的話，會陰部的自我護理可以提供產婦相當的幫助。

會陰部自我護理按摩有助於增加會陰部肌肉的彈性，而且還可以軟化會陰部的組織，進而促進分娩時肌肉的舒展。

會陰部自我護理按摩可以在沐浴時進行，或是在床上墊上舒適的枕頭後，躺在床上進行。按摩的方式是先將拇指插入陰道口處，第二和第三指則輕壓在外陰部的皮膚上，然後三指同時輕微地前後移動，這種按摩的方式有助於舒展外陰部的肌肉。在這段期間中，每天可以進行這種按摩一到兩次，每次進行時間以三至五分鐘爲宜。

會陰部自我護理按摩油的調配方式，可以用四分之一或半個茶匙的甜杏仁油或是玫瑰果種子油爲基底油，再添加一滴檀香精油或是羅馬洋甘菊精油，比例上是一茶匙基底油配上一滴芳香精油。這些基底油不僅有助於會陰部的護理，還可以有效防止各種細菌或黴菌進入陰道。

有些婦女在生產時仍會採行會陰部的護理按摩，再配合陰蒂的按摩法，這兩種按摩方式可以刺激腦嗎啡分泌的增加，而腦嗎啡是一種會使人自然產生快樂感覺的荷爾蒙，這樣的話，在生產的時候，產婦就不會感到如此大的痛苦。

溢乳時期的乳房護理：在這段期間內，新鮮、深綠色的包心菜菜葉會很有幫助。將菜葉蓋在乳房處，幾秒鐘之內，菜葉便吸收許多水分而潮溼；這時候，再用新鮮的菜葉來替換潮溼的菜葉便可。持續重複上述做法，直到溢乳的情形改善爲止。

乳頭疼痛的乳房護理：適合用來作乳頭護理的芳香精油爲：天竺葵精油、玫瑰精油，可以玫瑰果油爲基底油，將芳香精油稀釋至大約百分之零點五的濃度。

～適用於懷孕期間的一系列芳香療法按摩～

就前述所提及，在安全性的考量上，我並不建議在懷孕的前三個月使用精油；而在懷孕的第十二週之後，以精油進行全身性的按摩，對於孕婦而言，將會是一種美妙的放鬆經驗，讓心靈可以與自己持續伸展中的身體，及體內的小生命，進行同樣的脈動。

因爲妳的身體會一直持續地在發生改變，在這段期間內，會發現芳香療法絕對可以將妳的心靈，提升至一種全然放鬆的境界，因此，妳會感到不僅僅是妳的心靈及內在獲得提升，對妳身體的每一個有機系統，也會有很大的助益。

*懷孕期的芳香療法按摩有助於放鬆心情、解除壓力。

*懷孕期的芳香療法按摩可以促進血液循環，增強身體機能，有助於解除疲勞。

*懷孕期的芳香療法按摩可以促進體內淋巴系統的循環，達到消除腫脹的功效。

*懷孕期的芳香療法按摩可以消除背部、腹部和軀幹四肢的肌肉，達到解除肌肉緊繃的功效。

一般而言，在進行芳香療法護理之前，我個人或是其他的芳療師，都會先針對要進行芳香療法的個人進行診斷，這種簡單的診斷僅需要三十分鐘便可以了，主要是針對需求者個人的健康狀況進行一些深入的了解，像是個人的病史、希望以芳香療法治療的症狀、對藥物過敏的狀況等，我們希望需求者可以明確指出一些個人特殊的身體狀況，因爲這對後續療程的規劃都有深切的影響。

此外，依懷孕的不同階段，療程的規劃可能有下述各種不同的形式：

A)芳香精油活力臉部按摩法：芳香精油活力臉部按摩法是一種有助於全身放鬆的按摩法，按摩後會覺得全身都充滿活力。

*在家裡找一處安靜的地方，將窗簾放下，電話鈴聲關掉，留給自己十五至二十分鐘。

*選一張自己最喜歡的輕音樂CD，用自己最喜歡的芳香精油清潔乳潔淨臉部，用拇指輕輕按摩，由額頭中央開始一直按到太陽穴。

*重複上述的動作三次之後，以中指及食指的指尖畫圈，連續畫六圈，由額頭中央處開始一直畫到太陽穴，最後再輕輕按摩太陽穴。

*以手指由上而下在鼻子兩側進行按摩。

*以手指輕輕按摩，由人中一直按到太陽穴。

*以指尖畫圈進行按摩，先由兩頰按到太陽穴，然後由嘴角按到太陽穴，再由鼻側按到太陽穴。

*用雙掌輕輕按摩兩頰及耳垂，由兩頰及耳垂往下按摩，一直按摩到咽喉處，雙掌再由咽喉處分開，分別按摩兩側的鎖骨，一直按摩到腋窩。

上述的按摩方式包括增加（集中）以及減退（分散）能量的手法，在進行活力臉部按摩時，請用雙手的食指進行按摩，雙手應同步而且對稱地在臉部移動。

進行臉部按摩時，請注意手部應採輕柔地畫圈動作，使施加在臉部肌膚上的壓力幾乎到微乎其微的程度，就像是將蝴蝶捧在手掌心裡一樣，我們一定會極爲小心，使蝴蝶的翅膀不受到傷害；而在進行臉部按摩時也是一樣，我們的指尖也應小心地施力，務使不要傷到臉部肌膚，就像不傷害到蝴蝶的翅膀一樣。

當你需要使能量集中在某個焦點時，手指是向內旋轉的，而當你要釋放或降低能量時，手指則是向外旋轉的，這樣便能移除因緊張或焦慮而造成的過多能量。

因此，在進行臉部按摩時，若是希望將能量集中於某一焦點，畫圈的動作便向內集中；而如果是要消除多餘的能量，像是會引起緊張、焦慮等不應出現的多餘能量時，按摩時的畫圈動作則由內向外擴展，以便將能量漸漸釋放出去。

(1)先從雙眼周圍的五個點開始進行眼部按摩：①眼窩處②眉頭的最前端③眉毛的中點④眼角⑤下眼瞼骨的中心處。

(2)接下來則是按摩顴骨周圍的四個點：⑥鼻子下三分之一處的兩側⑦顴骨下緣的中點⑧顴骨外緣靠近耳垂處⑨最後一點則是在第⑥點及第⑧點的中間點。

(3)第三步則是按壓嘴唇周圍的三點：⑩嘴唇上部的中央位置⑪同時按壓嘴角的兩側⑫嘴唇下部的中央位置。

上述十二點是進行臉部按摩的重要位置，按摩時並不需特別對上述位置施予太多的壓力，就可以達到放鬆以及增進活力的功效，上述按摩對於治療像是頭痛、疲倦、失眠等症狀，也具有相當的療效。

對於臉部的按摩，建議最好使用質地較爲細膩的芳香精油，像是玫瑰精油、橙花精油等。在使用前，可以荷荷芭油以及山茶花油爲基底油，再將精油稀釋至大約百分之一的濃度，稀釋的方式很簡單，比例大致如下：取一滴的橙花精油，以四十九滴山茶花油及五十滴荷荷芭油稀釋，這樣就可以稀釋爲大約百分之一的濃度。

B)芳香精油全身有氧按摩法：請準備一個適合進行按摩的舒適環境

(1)請選擇溫暖且通風良好的房間。

(2)在欲善其事，必先利其器。先詳細檢查所有工作區域是否都已準備妥當，像是按摩床是否適宜、地板上是否需墊上保溫的毛巾、毛巾數量是否準備充足、除毛巾之外是否還需要小毯子或是小枕頭等輔助用具等，以使按摩者及被按摩者，在按摩進行時都能覺得非常舒適。

(3)此外，最好選擇一間可以調節光線，而且可以播放輕音樂的房間。

(4)事前最好充分檢視，以避免按摩工作進行一半時受到干擾。舉例而言，最好把電話鈴聲關掉，如果有小孩子的話，最好在按摩進行期間，請一位朋友幫忙照顧小孩。

(5)不論是要幫別人按摩或是自己要接受按摩，在按摩進行的期間，最好都換上寬鬆舒適的服裝。因爲即使是按摩的施行者，若在按摩過程中感到一絲絲的不舒適，這種感覺都會傳遞到接受者身上，而影響或是打斷在按摩進行時原有的流暢及律動。

(6)按摩進行前，先將雙手清潔乾淨；如果有手掌冰冷的現象，可以試著磨擦雙手，使雙手暖活起來。

(7)事先調配好適合妳個人的芳香按摩油。

✱ 適用於懷孕期間的芳香療法按摩介紹

在按摩開始時，孕婦應採跨坐在椅子兩側的坐姿，身體最好稍稍往前傾，如果孕婦較喜歡採用下躺的姿勢，可以選擇側躺在按摩床上，但需小心注意，最好用枕頭墊在腹側下方，而如果有懷孕專用的按摩桌，則可以採用前傾趴下的姿勢，但是前端最好要用一些緩衝墊保護住。此外，對於背部的按摩，除了要按摩後背之外，還有下肢幹的背部，也就是包括腳部都需要進行按摩。

進行按摩時，孕婦可以採用平躺的姿勢，躺在按摩床上，背後可以墊上一些緩衝墊作爲支持，而且按摩過程若比較長的話，有這些緩衝墊也會讓身體覺得比較舒服。

按摩的步驟

按摩應先從腳背處開始進行，然後按摩到下肢幹部，再沿著下肢幹漸漸往上移動到腹部；在進行腹部按摩時，按摩手法千萬要注意輕柔，因爲此時妳對寶寶的受護以及關懷，寶寶都會清楚地感受到；再往上移動就按摩到胸腔處以及上肢幹了，最後一個步驟是按摩頭部、脖子以及臉部。

一般而言，我比較建議以按摩臉部作爲整體按摩的結尾，因爲常常被按摩者在最後的這個階段大多已經昏昏欲睡了，而臉部按摩可讓人感到最爲放鬆以及舒適，因此，在臉部按摩這幾分鐘的結尾後，更可讓被按摩者感到全面的放鬆以及享受。

在按摩結束之後，我建議讓被按摩者再繼續休息五到十分鐘，此外，在被按摩者起身之前，我建議可以先讓她們喝一杯礦泉水或是花草茶會比較好。

A)背部按摩的步驟：

(1)在開始進行背部按摩之前，先花一點時間集中自己的精神，並且試著讓自己與被按摩者心靈合一。

(2)讓自己與被按摩者的呼吸節奏一致後，將原本蓋在被按摩者背部的毛巾掀開，將毛巾捲起至臀骨處。

(3)將按摩油均勻地塗抹在背部，並且輕輕地按摩。按摩時，將雙手放在脊髓尾端的兩側，而手指指向被按摩者的脖子，將雙手向上滑動。

(4)雙手向上按摩直到肩膀兩側爲止，然後再將雙手移回原來開始的地方。雙手移回原處時，仍是使用按摩的手法，而且按摩的力道要較原來向上按摩時輕一些，重複上述步驟兩次。

(5)然後在肩膀兩側進行較深度的按摩，重複八次。

(6)然後，移身至被按摩者的右側，雙手各置於被按摩者脊髓尾端的一側，以拇指進行按摩。拇指以被按摩者的脊髓外側爲起點向外滑動，然後再將拇指移到上一節脊髓後向外滑動，重複上述步驟直到按摩至頸椎附近後，再重新由脊椎尾端開始按摩。重複上述步驟兩次。

(7)移身至被按摩者的左側，重複步驟(6)。

(8)以拇指沿著脊髓邊側按壓，一次按壓一邊。

(9)由下背處開始進行按摩。先由被按摩者身體的右側開始揉捏，朝肩膀處往上進行按摩，重複第二次按摩時，揉捏的力道可以稍稍減輕；此外，雙手要記住向下滑動回到開始按摩的起點。在身體兩側各重複上述步驟兩次。

(10)以雙手成扇形拍打脊髓兩側，還包括從上背部到臀部的區域，步驟如下：

①掀開覆蓋在臀部的毛巾，對臀部進行按摩。

②將淋巴導引至鼠蹊部的淋巴結，包括下面三個位置：

a.薦骨上部

b.薦骨中段

c.薦骨底部

針對上述部位進行按摩，按摩方向朝向鼠蹊部的淋巴結。

(11)輕輕按摩背部及臀部間的區域，重複上述步驟兩次。

(12)將雙手滑向肩膀處。

(13)在頸部脊髓的兩側，將雙手弓成杯狀，手指分別在頸部的兩側畫圈圈按摩。

(14)在背部進行大幅的輕撫按摩，作爲背部按摩的結尾。

(15)將毛巾蓋回，雙手輕輕地離開被按摩者的身上。

B)雙腿背部按摩的步驟：

(1)先移開一條腿上的毛巾，將按摩混合油均勻地塗抹在這條腿上。

(2)在這條腿上均勻地由下往上進行按摩。

(3)雙手由膝蓋向上滑動，在大腿和臀部之間的區域，盡可能地按摩到腿部背面各處。按摩到大腿和臀部之間的交界處時，在大腿內側的那隻手停留在此處，而外側的手則向大腿的前面及內側按摩。這樣的運動可以引導淋巴液往鼠蹊部的淋巴結流動，有助於轉移所有累積於此的淋巴毒素。

(4)按摩時，記得手法要輕柔，按摩完之後，要將毛巾盡快蓋上，再按摩另一條腿。

(5)重複上述步驟，對另一條腿施行按摩。

雙腿背部的按摩到此便可告一段落，請孕婦翻身以進行正面的按摩。

盡可能讓孕婦在翻身躺下時，找出最舒服的姿勢，並且注意保暖。在按摩進行之前，先深呼吸並且試著集中意識。

C)雙腿正面按摩的步驟：

(1)將覆蓋於雙腿的毛巾掀開，將事先調配好的按摩油均勻地塗抹於雙腿以及腳掌，以按摩腳掌心作爲第一步驟的結尾。

(2)以雙手將腳掌像三明治一樣地夾住，然後向上按摩。

(3)將腳掌提起，向腳踝骨的兩側進行按摩。按摩的手法就像是在畫同心圓一樣，這種按摩方式不但可以舒緩腳踝處的肌肉，也可以達到刺激腳踝的目的。

(4)將腳掌放在地板上或是沙發上，用雙手置於小腿兩側，雙手的拇指應正好置於小腿的中心處。雙手輕輕地按壓小腿並且向上滑動，一直按壓到膝蓋爲止，但是在按到膝蓋之前，也就是距離膝蓋大約 2.5 公分處（約一英吋），則停止施加下壓的力量。

(5)雙手繼續向上滑動，仍然停止施加力量，直到雙手滑動到距離膝蓋上面大約 2.5 公分處（約一英吋），才再度施加向下的壓力，但下壓時注意手勁要溫和，而且按摩的方向仍舊維持往上方按摩，直到按摩到大腿與髖部交界處爲止。

(6)在膝蓋周圍進行按摩，按摩的手法採用畫同心圓的方式。

(7)再以輕柔的按摩手法按摩整個腿部。

(8)對大腿內側進行按摩，按摩的方法是以雙手呈扇形拍打大腿內側。

(9)雙手放在膝蓋兩側，將雙手向上滑動，一直按到鼠蹊部淋巴結爲止。

(10)再以輕柔的按摩手法按摩整個胸部，然後再蓋上毛巾。

(11)爲上對另一隻腳按摩，重複上述十項按摩步驟。

D)腹部按摩的步驟：

(1)先將注意力集中在被按摩者腹部的區域，然後將蓋在腹部的毛巾掀開，將事先調配好的按摩油均勻地塗抹在整個腹部，隨著腹部突起的形狀輕輕地按摩，在肋骨下方的腹部，採用向下按摩的手法，而在恥骨上方的腹部，則採用向上按摩的手法。

(2)將一手置於另一手上，雙手放在大概是小腸所在的位置，特別針對此處加強按摩，按摩的方式也是以畫同心圓的方式進行。

(3)上述按摩手法應連續不斷，而且以順時針的方向進行，當雙手移到恥骨的位置時，則將下壓的力道減輕，而當雙手由左邊移動到右邊時，則重新開始施加下壓的力量。

(4)以順時針的方向進行按摩有助於提升直腸蠕動的能力，也可以以逆時針的方向進行按摩，這樣有改變直腸蠕動的作用，但被按摩的人可能就會出現不舒服的反應了。

(5)接下來，則是由背部脊髓的兩側，分別按摩到腹部中心處，按摩時由背部脊髓的兩側爲起始點開始按摩。

(6)將手掌弓成杯狀蓋在肚臍的上方，讓手掌在這個位置停留幾秒鐘，讓被按摩的人有時間獲取按摩的能量。

(7)將毛巾蓋在腹部，先集中精神一段時間之後，再將雙手輕輕地移開被按摩者的身體，以便使按摩時的能量，在結束按摩前，可以被集中起來。

E)上肢按摩的步驟：

(1)將右手臂的毛巾掀開，將事先調配好的按摩油均勻地塗抹在右手臂處，輕輕地按摩整隻手臂，最後再按摩手掌的部分。

(2)輕輕按摩整個手心、手掌及手指，用自己的手指分別鉤扣住對方的手指，以使對方的手掌張開，然後再輕輕地按摩手掌的部位。

(3)接下來則對每一隻手指進行按摩，按摩時要輕輕轉動手指的每一個關節，然後再以螺旋的手法去拉扯每一隻手指。

(4)再來則是對整隻手臂輕輕地按摩。

(5)將右手臂的毛巾蓋上，接著按摩左手臂，按摩的步驟如上述所示。

F)胸部及頸部按摩的步驟：

(1)將注意力集中在被按摩者的胸部，將胸腔上的毛巾掀開，以事先調配好的按摩油均勻地塗抹在胸部，越過胸部向外按摩，先按摩到三角肌的部位，再向上按摩到頸部。

(2)接下來則是由胸腔一直按摩到腋窩，按摩時，以畫同心圓的方式輕輕敲打這一區域，然後再按摩三角肌的部分，而且繼續向上按摩到頸部爲止。

(3)輕輕地按摩頸部（在進行步驟(3)的按摩前，我們要先將雙手擦乾淨，然後用臉部專用按摩油，取代全身性的按摩油進行按摩）。

(4)輕輕地按摩上頸部。

G)臉部的按摩：

(1)接下來按摩臉部。

(2)先按摩額頭的部位。以拇指進行按摩，雙手的拇指先置於額頭的中心，然後以反方向分別向外按摩。按摩的手法就是一直在額頭上畫曲線。

(3)然後則是按摩眼睛四周。按摩手法就是在眼睛周圍，一直畫同心圓。

(4)然後雙手向外延伸，先按摩到臉頰，再繼續向下按摩，一直按摩到下巴爲止。

(5)接下來則是按摩嘴唇。按摩嘴唇時由中央向兩側按摩，分別按摩上嘴唇和下嘴唇。

(6)沿著下巴至下顎關節這條線進行按摩，按摩的手法就是沿這一條線一直畫同心圓。

(7)在外耳的區域稍稍施力按壓。

(8)引導頸部的淋巴液，將淋巴液導流到淋巴管中，輕輕按壓此五處淋巴結點，重複按壓三次。

(9)再輕輕按摩整個臉部。

(10)用手撐住後腦，將手指漸漸向手掌心頂起，使整個後腦最後由五隻手指頂住。

(11)接下來對頭皮進行按摩。按摩的方式是輕輕地拉動髮根，藉由刺激髮根促進局部的血液循環。

(12)用手撐住後腦，然後集中精神。

結束芳香療法按摩前，在這樣讓人舒適的香氛中，將按摩的能量集中起來。

✱ 按摩進行小幫手

A)在懷孕三個月之後，不可讓孕婦直接趴下，應用一些緩衝墊保護腹部。

B)按摩動作應儘量輕柔，不可使孕婦感到不舒適。

C)如果發現有出現靜脈曲張的部位，請將手輕輕滑過，切記不要在這些部位上再施加任何的壓力。

D)儘量避免對下腹部以及下背部進行大力的按壓。

E)在按摩進行時，注意維持環境的溫度並保持舒適。

有助於順利生產的芳香療法
～適合在產房內進行的芳香療法～

❋ 適用於正常分娩的產婦

可先在產房放置一個薰香器，在薰香器中滴入一滴至兩滴的檀香精油及玫瑰精油的複方油，此複方油除了可以用來進行吸入式的薰香法外，也可以當作按摩油使用。玫瑰精油是由玫瑰花花瓣中所萃取出來的精緻精油，可說是愛的象徵，讓產房充滿愛的感覺，可使產婦的心情較爲平靜。

上述複方油的氣息，可以幫助產婦進入放鬆的狀態，使產婦有信心和決心去努力完成這個讓她身體產生許多重大變化的分娩程序。

此外，複方油的氣息，還可以使每一個走進產房的人都感覺到美妙及平靜，因此一進產房時，大家的情緒都可以放鬆下來。

因此，在即將分娩前，別忘了製定一份生產計畫，事前的生產計畫可以將一些應先準備的小細節都巨細靡遺地明列出來，以免在進行分娩時，可能會感到措手不及。

在分娩期間進行按摩對產婦而言有很大的幫助。親人的輕撫可以幫助產婦克服產前的疼痛，還可以幫助產婦有更大的韌性，去承受更大的痛楚；此外，這也可以幫助產婦保持心情的平靜，以便能專注地完成生產的程序。

因此，在擬定一份生產計畫時，有許多小細節都應該考慮進去，比方說，你們希望以一般的方式生產，也就是去醫院附設的婦產科生產？或者你們希望是由助產士和產婆幫忙生產？或者你們是希望在舒適的家中自助生產，由周圍的家人以及朋友一起迎接你們的寶寶？當然，除上述可能之外，你們也可以自己再安排一些其他的方式或場所，來迎接小寶寶的誕生！

而針對各種不同的生產情況，在分娩的時候，就需要準備不同的精油，來進行不同的芳香療法。

在選擇精油時，應注意精油使用上的安全性，在功能上也要注意，有能夠對分娩有所幫助。有一些精油具有幫助防止傳染病散播的功能，而有一些精油則有助於平靜心靈或是可以直接強化身體的生理機能，雖然有一些化學藥物同樣可以達成這樣的功效，但是精油除了功能性之外，不會有一些化學藥物可能導致的副作用。但是，在產婦要使用精油前，不論是由芳療師或是產婦自己使用，在使用前應先告知婦產科的醫師，在醫生同意之後，才可以使用精油進行芳香療法。

生產時荷爾蒙的功效

陣痛及分娩與體內荷爾蒙的濃度有關，而且相關之荷爾蒙種類很多，除催產素之外——催產素對於日後哺乳也有影響，還有像是β—腦內啡，是目前醫學上發現的一種人體自然的止痛劑，此外還有腎上腺素以及正腎上腺素，這些荷爾蒙都對分娩過程有不同的影響和功效。

此外，還有許多荷爾蒙都會對生產過程產生影響，但目前醫學上仍然不十分清楚它們的作用。

此外，體內泌乳激素的濃度若是提高，會讓產婦出現自己即將瞳盆的意識，因此，有時候又將泌乳激素稱爲「催產荷爾蒙」。

而即使分娩已經開始進行，在某些情況下，分娩的過程還有可能遲緩下來，甚至還可能會停止。這主要是因爲產婦分娩時出現害怕以及恐懼的感覺，而使身體分泌出一些抑制或抵抗的荷爾蒙，而這些荷爾蒙會使產婦子宮的收縮減緩。

此外，有些情況是當產婦進入醫院這樣的陌生環境時，許多產婦會出現分娩動作停止的現象，還有一些生性比較敏感的婦女，在面對一些並不熟悉的醫護人員時，會感到非常地不自在。

催產素是一種可以使子宮在分娩期間產生收縮動作的荷爾蒙。在分娩的過程中，體內催產素的分泌量會逐漸地增加，在寶寶出生的那個時間點是催產素分泌的最高峰，這是由於產婦對於寶寶的出生所感到的喜悅情緒所致。

此外，催產素分泌的高峰是由產婦產道所受的張力刺激而產生的，這個張力是在分娩期間，寶寶身體經過產道時所產生的，但催產素分泌的高峰並不是寶寶頭部在產道時出現的，而是寶寶身體經過產道時出現的。

此外，催產素的分泌在寶寶出生以後仍然扮演一個至關緊要的角色，因爲催產素會促使子宮的收縮，導引胎盤與子宮壁分離，並且刺激子宮的收縮作用，而排出產後的惡露。

體內催產素分泌的濃度高時，子宮收縮的能力就會增強，因而降低分娩中流血或是產後出血的機率。

臨床研究還發現，在寶寶出生後，讓母親與寶寶相處，對於增加催產素的分泌不但有幫助，而且是最爲容易的方法。因此，醫學界大師史克．歐登便強調，在產後讓母親與嬰兒有單獨相處的私密時間是很重要的。

在這段單獨相處的私密時間中，母親可以與寶寶有親密的皮膚接觸，以及相互的眼神交流，在這樣的情況下，最有助於產婦催產素的分泌。而催產素除了有助於安撫產婦的情緒外，也有助於促進產婦產後生理上的變化。這兩項的效用，有利於產婦能盡快結束產後的過渡期，而更能享受到爲人母的喜悅。

正腎上腺素荷爾蒙也叫 CA，會在陣痛出現的期間以及生產完成之後釋放出來，生產完成是指生產過程的第二階段。

所謂第二階段，是指產道已經完全打開，而子宮的推進力量還不足以使胎兒產出的期間。一般而言，產婦在這段時期，會感到疲倦而需要休息一段時間。這個階段一般稱爲「過渡」或者「休息兼放鬆的時間」。在這段期間過後，產婦體內會突然分泌高濃度的腎上腺素以及正腎上腺素（也就是 CA），而全身的肌肉突然爆發出極高層次的能量。

泌乳激素是使產婦分泌出乳汁的主要荷爾蒙。有新生兒吸吮母乳對乳房產生的刺激，會增加體內泌乳激素的分泌量，因此，在寶寶剛出生的這段期間，最好都用母乳哺餵寶寶，可使乳房受到刺激而分泌泌乳激素，而泌乳激素又會刺激乳房分泌更多乳汁，在如此交互循環下，可確保母親的乳汁得以持續分泌。

此外，就像許多荷爾蒙都有的效用一樣，泌乳激素對於人的情緒以及反應，也會產生一定程度的作用。

泌乳激素的作用會使泌乳期間的母親出現積極防禦的行爲，也就是在這段期間中，母親會以寶寶的需要爲首要的考量，這也就是爲什麼有些產婦在此時會出現焦慮和緊張的原因。

在產後至泌乳的這段期間中，產婦體內會同時分泌泌乳激素與催產素，泌乳激素與催產素的結合，可以使母親對寶寶產生出一種無私的、自我奉獻的情緒，在這種無微不至的呵護下，寶寶的身體和心理都可以得到健康的發展。

β—腦內啡是人體在承受壓力或是痛苦時，腦部所分泌出的一種腦內嗎啡，β—腦內啡是一種自然的止痛劑，它所產生的作用，就和一般的麻醉藥一樣。

當體內出現高濃度的β—腦內啡時，會降低催產素的濃度，因而使陣痛的現象獲得暫時地紓解，也就是β—腦內啡對於催產素有平衡的作用，因此可使生產時的疼痛，不至於超過人體所能承受的極限。

產婦在產後，體內會分泌多種不同的荷爾蒙，而β—腦內啡在荷爾蒙中所扮演的角色，是連結母親和寶寶之間的橋樑，因爲在分娩的過程中，寶寶也會受到腦內啡的作用。β—腦內啡是那把打開學習和記憶之門的鑰匙，而這也許也可以解釋爲什麼在如此驚慌以及痛苦的分娩過程中，我們仍可以清楚地記得分娩的每個細節和過程。

β—腦內啡就像催產素一樣，都是可以讓人產生快樂情緒的荷爾蒙，此外β—腦內啡在泌乳的期間也會持續地釋放。

生產第一階段適用的芳香療法

當陣痛發生後，開始進行生產的第一步驟便是破水，此外還有一些透明的薄膜組織以及些微血液會隨著羊水一起由產道流出，這便是寶寶即將誕生的第一個徵兆。要特別注意的是，在寶寶誕生之前，不可避免地，一定會出現一些出血的現象，但是出血量不會太多，大約是幾茶匙的出血量，如果出血量很多，大約有幾杯出血量的話，這樣的出血量就過多，一定要馬上告知助產士或是醫生，請他們特別注意這種情形。

接下來，讓我們用最簡單的方式來描述一下生產的大致情況。

第一步，子宮頸會開始擴張。人體的運動神經會指示子宮下部的肌肉急劇地向上收縮，因此子宮頸會由原來乒乓球般的大小，擴張到大約十公分大。

當子宮頸擴張的動作快要完成時，也就是大約完全開口時（十公分大），子宮的肌肉會開始向下收縮，就像是一種上下振動的動作。

爲了讓寶寶有空間通過骨盆，母體的骨盆開口也會擴張，就會有更多的空間供寶寶經過。

當寶寶的頭部通過產道時，母體骨盆底部的肌肉便會舒展，以方便寶寶順利通過產道。

最後，寶寶終於誕生了，子宮便會自行排出胎盤，排出胎盤的動作完全是自發性的，這是子宮的自然機制。

因此，在分娩發生的初期，產婦在他人的協助下仍可以做一些簡單的運動，像是走路、活動、蹲坐等，這些簡單的運動可以幫助產婦的骨盆前端順利張開。

此外，運動也可以促進血液循環暢通，使氧氣在產婦的體內充分循環，這也有助於分娩時子宮的收縮。

因此，當產婦的子宮開始向下收縮時，要特別注意運動神經是否對子宮發出強烈的收縮訊號，如果所發出的訊號並不強烈，子宮收縮的動作會較爲微弱，而這也就意味著分娩的動作會較爲遲緩，因此可能會需要較多的時間。

爲了使骨盆底部的肌肉能夠充分舒展，產婦在事前是可以多作一些準備的。在產前的六個星期，用精油按摩骨盆底部的肌肉對於肌纖維的伸展有很大的幫助。

在生產期間使用精油是一種既安全又舒適的做法，可以幫助女人在經歷這樣一場偉大的生命過程中，提供女人內心的平靜以及毅力。

此外，在生產期間正確地使用芳香療法，也可以提供許多有用的幫助，像是減輕產婦的疼痛以及不適、幫助產婦呼吸更爲順利、使產婦感到舒適以及放鬆等。而且，芳香療法的積極功效是使產婦的心理可以正面地與身體配合，去完成生產的偉大過程，而不是心理上一直抵抗，反而使生產過程更爲辛苦。

A) 生產第一階段的主要過程：子宮開始收縮，子宮頸開始緩慢擴張，擴張到足以使胎兒的頭部通過。這段過程大約需要一到二十四小時，依產婦的狀況而定，通常第一胎生產會需要較長的時間。

B) 有助於生產第一階段的芳香療法及配方：

按摩式精油配方

精油種類	學　名	劑　量
大馬士革玫瑰精油	Rosa damascena	0.6%
快樂鼠尾草精油	Salvia sclarea	0.28%
波旁天竺葵精油	Pelargonium asperon	0.48%
純正薰衣草精油	Lavandula angustifolia	0.24%
花梨木精油	Aniba rosaeodora	0.4%

精油所占之總比例：2%
植物基底油所占之總比例：玫瑰果油 98%
配方之總劑量：50 毫升

噴霧式純露配方

純露種類	學　名	劑　量
大馬士革玫瑰純露	Rosa damascena	20%
橙花純露	Citrus aurantium	20%
羅馬洋甘菊純露	Anthemis nobilis	30%
純正薰衣草純露	Lavandula angustifolia	20%
穗狀花序薰衣草純露	Lavandula latifolia	10%

純露之總劑量：100 毫升

療程計畫：可將上述按摩油塗抹於下腹部、骨盆以及下背部，塗抹時要搭配柔和的按摩動作，而且在每次收縮時，再重複一次下背部的按摩。

噴劑的使用次數並無限制，感到不適時便可直接噴灑使用。

❋ 生產第二階段適用的芳香療法

A) 生產第二階段的主要過程：寶寶的頭部已經進入產道（陰道）的尾端了，子宮的收縮會使推進的力量更爲強勁、頻率也更高，一直到寶寶的頭部已出現在產道外面，然後身體也離開母體，分娩過程便算是完成了，這個階段大約需要三十分鐘到兩個小時。

在第二階段的陣痛過程中，醫師會進行會陰切開術，這主要是避免會陰部出現撕裂傷，而切開的傷口會在第三階段完成後，才進行縫合的手術。

B) 有助於生產第二階段的芳香療法及配方：

按摩式精油配方

精油種類	學　名	劑　量
花梨木精油	Aniba rosaeodora	0.6%
薰衣草精油	Lavandula angustifolia	0.28%
純正檀香精油	Santalum album	0.48%
羅馬洋甘菊精油	Anthemis nobilis	0.64%

精油所占之總比例：2%
植物基底油所占之總比例：榛果油 99%
配方之總劑量：50 毫升

噴霧式純露配方

純露種類	學　名	劑　量
歐薄荷純露	Mentha piperita	20%
玫瑰純露	Rosa damascena	20%
羅馬洋甘菊純露	Anthemis nobile	30%
橙花純露	Citrus auranthium	30%

純露之總劑量：100 毫升

[illegible]：可將上述按摩油塗抹於下背部，塗抹時再搭配柔和的按摩動作；按摩的頻率是配合著子宮每次陣痛以及推擠胎兒的頻率。

噴劑的使用次數並無限制，感到不適時便可直接噴灑使用。

✻ 生產第三階段適用的芳香療法

A) 生產第三階段的主要過程：子宮會持續收縮以排除胎盤，這段期間大約會維持十五分鐘。

B)有助於生產第三階段的芳香療法及配方：

按摩式精油配方

精油種類	學　名	劑　量
鼠尾草精油	Salvia officinalis	0.3%
純正薰衣草精油	Lavandula angustifolia	0.14%
絲柏精油	Cupressus sempervirens	0.24%
羅馬洋甘菊精油	Anthemis nobilis	0.12%
依蘭精油	Cananga odorata	0.2%

精油所占之總比例：1%
植物性基底油所占之總比例：榛果油 99%
配方之總劑量：20 毫升

胎盤無法順利排除：若產婦的胎盤無法順利排出時，可以各用兩滴快樂鼠尾草精油、茉莉精油、羅馬洋甘菊精油，以熱敷法敷於產婦的下腹處，這可以刺激子宮再次收縮。但是千萬要注意，要進行這種熱敷法不適合在寶寶一出生後便馬上進行，應該要先觀察一段時間，若在整個生產過程完成之後，而胎盤仍無法自行排出時，才可以進行這種療法。

~在家生小孩~

今天越來越多來自各行各業的女性同胞，選擇以傳統的方式在自己家裡生孩子。

分娩的安全性是透過計算有多少產婦與嬰兒死亡，以及有多少人的健康在存活下來後受到影響。

對於許多曾經在醫院裡生過小孩的媽媽們來說，想要在分娩過程中感到舒適，幾乎是不可能的。

她們仍記得自己被限制在病床上，不准吃東西或喝水，而且還得被迫與自己的其他小孩、以及支持她的親友分開。她們必須忍受經常進行的內診與生命跡象檢查，當醫院人手不足時，還從一間病房被推到另一間病房，雙腿還得被綁在腳蹬上。

生產專用的房間與她們家裡的溫馨布置，都能令身處於陌生的醫院環境時所面臨的精神壓力一掃而空。

研究顯示陣痛的情形會因爲對環境不熟悉而變得更厲害。事實上，不適感與恐懼感都會增加生產過程中的疼痛感，而保持精神放鬆不僅能消除分娩時的壓力、促進寶寶的供氧量，還能協助分娩過程順利。

產婦在自己家裡的時候具有較佳的優勢，她可以自由走動、穿自己想穿的衣服、喝口能量果汁、在她能力所及的範圍內繼續照顧其他的孩子、坐進溫暖的浴缸中放鬆自己、讓好朋友按摩自己的雙腳，以及改變生產的姿勢。正常的陣痛對寶寶來說是種健康的壓力，能清除寶寶肺部裡的液體，並且幫助寶寶準備他的第一次呼吸。

生產完畢後，寶寶都不會離開媽媽的身邊，全家人可以爬上一張軟墊的床鋪，一起依偎著享受天倫之樂，或是好好睡上一覺。母親與寶寶以及寶寶與全家人之間所產生的情感連結能促進母親的身心健康、良好的哺乳狀況以及加速母親的復元。

❋ 在家生小孩的好處

家是最適合新生兒們進入家庭生活圈的入口。

家中生產能給予生產過程中所有狀況更多的控制力，包括誰該在場以及照顧者該替母親和寶寶做些什麼。

家中生產能防止讓其他的媽媽育養妳的寶寶，或是一不小心搞混時，在違反妳意思的情況下給寶寶割除包皮或接種疫苗，而且也不會抱錯小孩。

在家生產的過程中，媽媽能夠依照自己的意願移動姿勢。她不會被監視器綁著躺在床上，也不會因爲不熟悉的環境與過多的器材而感到焦慮不安，反而會出現下述正面的影響：

A)更有效的收縮：寶寶頭部與身體的重量從子宮頸的上方施壓並刺激子宮頸擴張，這樣會使得生產時間較短，躺著的姿勢會讓寶寶施加在子宮頸上的壓力較少——不平均地施壓於子宮頸上會造成擴張緩慢，也會增加產口擴張的機率（即當子宮的頸部在生產過程後期擴張地很緩慢）——於是寶寶的空間比較不夠。

採用直挺的姿勢時，骨盆腔的後壁能自由地活動，有點類似樞軸的活動方式，能讓骨盆道變寬，當寶寶位置降下來的時候得以調整到吻合寶寶的頭型。不論是平躺或半躺的姿勢都會阻止任何骨盆的移動，同時大大減少寶寶能活動的空間。

較小的空間表示將有更多的壓力施於骨盆關節與神經上，這也會增加疼痛感。直挺的姿勢能給予寶寶較多的空間，進而降低疼痛感，特別是生產過程中的背痛。

在第二階段時，當妳準備好要生的時候，最好還是保持直挺的姿勢。

當妳感到疲憊時會很想躺下來，但是這麼做並不會省事。採用跪姿、有支撐物協助的蹲姿或站姿，都能幫助妳在用力的時候更有效率，而且也會幫助妳的寶寶生得更容易。

B)給予寶寶最大的空間：採用直挺，不需要將重量放在薦骨上的姿勢時，妳的骨盆會開到最寬的程度。妳的寶寶能夠通過的骨盆通道將會奇妙地比躺著時的姿勢還要寬上百分之二十八。

C)推擠較容易：採用直挺的姿勢時，當妳推擠時，地心引力也會同時向下拉，這是寶寶下降最順的角度。躺著的姿勢會令骨盆呈現水平狀，妳反而是抵抗著地心引力向上推，會令寶寶更難出來。

D)更多主控權：透過地心引力的協助，子宮得以施與其最大的力量，讓生產過程更有效率並且縮短第二階段的時間。當產婦躺著生產時，生產力道的效率較低，同時令生產時間延長。

E)撕裂傷的危險性較低：採用直挺的姿勢時，會陰部（介於陰道與肛門之間的組織）可以均勻地擴張，好讓寶寶能更容易地通過，如此一來就能減少撕裂傷的危險性。

F)疼痛減輕：當妳直立時會比妳躺下時的疼痛還要來得輕，這是因爲子宮在收縮的過程中本來就會向前傾。當妳直立且向前傾時，妳正在幫助子宮在不受到阻力的情況下運作。

平躺的姿勢正好抵抗地心引力，而此抵抗力造成收縮的效率變差，而且更疼痛。直立並不會使疼痛消失，但是可能會讓妳應付得比較好。

當妳直立時，通往胎盤的血流也比躺下時較爲順暢。當妳直立起來且移動時，妳的呼吸也比較好，於是寶寶能擁有更多的氧氣。平躺或半躺時，整個子宮的重量（大約 20 磅）就會落在大的子宮內部血管上。

這個壓縮力可能隨著時間降低通往胎盤的血流量，造成寶寶獲得的氧氣較少。

當妳直立著且向前傾靠時，子宮內部血管並不會受到壓縮，妳的寶寶能收到大量的氧氣，並且將會對生產過程應付得比較好。

✻ 安排一場在家生產的盛事

一般來說，適合在醫院生產的女性是那些具有慢性疾病的人，例如與胰島素相關的糖尿病、或寶寶很小的人。但是每位女性狀況都需要個別評估，每個人的個別狀況都必須考慮到。

我要提醒你的最後一件事就是女性生小孩已經生了幾百萬年——而且都是在沒有醫院或醫療器材的協助下生的。

假如生產是這麼難的一件事，那麼我們今天都不會存在了！女性的身體當初就是爲了進行「水中生產」而設計的。

西元前六世紀的亞里斯多德，察覺水分是所有事物的根本，他做出了水是生命的第一要素的結論，這是我們的大自然資源中最珍貴的一項：水能維持生命。水的特質不可計數：它能承載熱能與冷；它能導電，傳遞物質以及吸收溫度；而且它還能安撫我們的靈性精神。

在十八世紀時，科學家開始了解並驗明出水的特性，以及水療法的價值。西元 1723 年在倫敦出版的「療癒之水」一書中，描述了水用來處理所有症狀的益處，包括生產過程。

人們發現有些古埃及人在水中生小孩，人們相信這些嬰兒後來都成為祭司和女祭司。

據說居住在克里特島上的米諾斯人曾經有過一座水中生產的聖廟。

在米諾斯文化的遺跡中，壁畫上呈現出海豚以及人與水之間的特殊連接。

加州的丘馬什族印地安人流傳著他們的女性在海邊的淺灘與水塘中生產的故事，而族裡的男人們則是同時在旁擊鼓笙歌。一位丘馬什族的長老，希姆鈴鈴記得當他小的時候，族裡的女子通常都走到海邊的淺水灘裡生孩子。他也記得附近會有海豚出現，在一旁陪伴著女子直到孩子生下來爲止。

在北美洲、中美洲及南美洲的印地安人部落，以及紐西蘭的毛利人和太平洋群島的薩摩亞人，都有在海岸淺灘與河流環境中生產的習慣。

來自夏威夷群島的庫孚納人也宣稱，幾千年來他們的世世代代都是在水中生產的。

現代最早期記載的水中生產出現在西元 1805 年，法國的一個小鄉村裡，並且記載在一本法文醫學協會的期刊中。這篇文獻中提到，這名孕婦在歷經 48 小時的陣痛後，透過醫生的建議，終於藉著浸在溫水浴中獲得暫時的舒緩。在浴缸裡待上一小段時間後，寶寶出來的速度快到令她還來不及離開浴缸就生出來了。

之後斷斷續續都出現過有關水中生產的報導，直到西元 1960 年左右，蘇聯才開始有了水中生產的正式報告。

在那個倡導思想與心靈合而爲一的 60 年代，人們重新對於一個人的平衡下定義，認爲一個能夠將心靈與心智共同運作的人才眞正達到了平衡。

有些產科病房中備有生產專用池，或是透過專門在家接生的私人助產士提供協助。

在生產過程中浸泡在水裡是協助放鬆與降低疼痛感最有效的方法。

對水中生產不感興趣的婦女也會在懷孕期間自然而然地受到浴缸的水流聲的吸引，而且在經歷強烈收縮的時刻想要浸在水裡。

進行水中生產並不完全表示寶寶也會整個浸在水中，母親可以選擇在生產前、生產過程中或生產後的任何階段浸入水中。

當產婦一坐進浴缸後，可以將燈光調暗，並且在她身邊準備一杯飲料，離開房間並且讓所有人離開現場（包括爸爸與小孩），直到她要求陪伴爲止。

讓產婦在水中獨處對於控制產道擴張的大腦部位有非常好的影響。

產婦在暗處獨處時也會感到更有安全感，按摩她的外陰部與陰道口、變換姿勢、作出奇怪的臉部表情、蜷曲、伸展、排氣、排尿、大便，或任何不方便在公衆場合作出的舉動，而她知道只要當她需要時，只要喊一聲就會有人在旁給予關愛與支持。

水中生產 Q&A

Q：假如我的羊水破了，還能進行水中生產嗎？

A：一旦羊水破了後，產婦可能會發生子宮內部的感染。假如產婦在懷孕過程中驗出體內有一種稱爲 B 型溶血性鏈球菌的菌叢，發生感染的機率越高。

大部分的治療師會建議最好在分娩的第一階段後期才進入水裡（也就是陣痛持續 60 秒，10 分鐘內發生至少 3 次陣痛的狀況），主要是要確定在接下來的十二小時之內會出現臨盆的情形後再進入水池裡。除非陰唇與陰道是打開的，否則池水不會進入陰道中。假如羊水破了超過了十二個小時，在池子裡的時候就不可以進行骨盆腔的檢查。另外，產婦應該留意不要將雙腿張開，讓池水進入陰道裡。

Q：假如我的寶寶已經排了胎便，我還能進行水中生產嗎？

A：是的，對於已經在子宮內排出胎便的胎兒，水中生產是個好主意。水中生產的好處是能減輕母親的疼痛感，不透過注射麻醉劑生產的母親會生出精力充沛的寶寶，而且具有本身的自動呼吸反射能力。水中生產也能確保胎兒的臍帶保持完好順暢。

臍帶的功能是提供新生兒加倍的氧氣，這也表示寶寶可以利用他的肺部作出打噴嚏、咳嗽、吐唾沫、打鼾等動作。大自然原本就預期好，假如臍帶仍然提供氧氣的話，寶寶剛開始的吸氣動作會比較小。

Q：如果我太早進入水裡，是否會使我的分娩過程慢下來？

A：假如妳進入水裡後所有狀況都慢了下來，這表示妳應該只花 20 分鐘在水中，讓自己舒服一點，然後離開水池試著休息或吃點東西，最好不要再水池裡連續坐上好幾個小時。

對於某些產婦來說，進入水中反而會令所有狀況都加速了起來。一位助產士告訴我有一位產婦一走進生產池裡，旁邊的人就得立刻準備好生產工具車，因爲生產的速度突然變得飛快。

Q：水中生產有哪些危險？

A：產婦可能會因爲地板潮溼而滑倒，最好能鋪一張防滑墊以確保安全。另外也有可能因爲攝影機、手機、檯燈或其他電子設備掉進水池中而發生觸電意外。

生產完畢之後，有時候很難判斷水中的血是由哪個部位排出，以及排出了多少量。

最好先做好萬全的準備，假如寶寶是在水中生出來的，應盡快將寶寶和母親從池子裡移出來，用溫暖的乾毛巾擦乾，好盡快檢查是否有任何不正常的出血情形。

Q：水溫應該要多熱呢？

A：應該由產婦自己決定池子裡的水溫。按照妳的喜好調節水溫，即將臨盆時，準備好隨時添加熱水或冷水，好讓水溫適合新生兒的需要。

Q：假如我不小心在水中排便了怎麼辦？

A：這種情況時常出現，不過並不是太嚴重的問題。大部分的產婦都會趁寶寶要出來之前就離開池子去如廁，然後再度進入產池中。如果水中出現大片的糞便，可以戴上加長的手套，然後用撈網把它撈出來。

研究發現嬰兒們對於他們的母親的大腸桿菌都具有獨特的免疫力。

～適合孕婦產後調理身體的芳香療法～

✱ 適合產婦的芳香療法按摩

產後護理

寶寶的出現對於夫妻倆人的生活會有重大的改變，雖然只有在新生兒的階段才需要父母親無微不至的照顧，但是對初爲人父、人母的雙親而言，寶寶可一直是個甜蜜的負擔。

針對產後痛的芳香療法

許多婦女在生產完後，也就是子宮回復正常的尺寸之後，由於子宮的收縮而會感到腹部出現不適和疼痛，此時用一些精油進行芳香療法的按摩或者泡浴，對於減輕這種產後的疼痛有很大的幫助。

適用於產後痛的精油

A)花梨木精油／ Aniba rosaeodora var. amazonica

B)快樂鼠尾草精油／ Salvia sclarea

C)波旁天竺葵精油／ Pelargonium X asperon

D)大馬士革玫瑰精油／ Rosa damascena

我建議以玫瑰果油爲基底油，將上述精油稀釋至百分之一點五的濃度後使用。

上述精油的配方不但有助於子宮的恢復，還可以紓解產婦的產後痛，幫助產婦進入放鬆的狀態。

恢復會陰部的彈性與活力

在寶寶出生的時候，產婦的會陰部可能因爲受到過大的張力，因而在產後會出現疼痛以及裂傷，疼痛及裂傷的程度視產婦生產的過程是否順利而不同，如果生產的過程爲時較久，而且還需要一些像是鑷子等輔助工具的話，疼痛以及裂傷的程度會較爲嚴重。

此外，我們也常常發現，會造成會陰部疼痛以及裂傷的另一個原因，是因爲產婦在生產過程中醫師有進行會陰切開術，切開處的裂縫在恢復的階段，也會讓產婦感到不適。

幸好，我們發現芳香療法對於會陰部疼痛以及裂傷有很大的幫助，下述三種方法的任何一種，都可以對治療會陰部疼痛以及裂傷有益：

A)可以進行溼敷法的治療：先準備三滴的純正薰衣草精油（Lavandula angustifolia），以及兩滴的花梨木精油（Aniba rosaeodora），此外，再加上等量的薰衣草純露和洋甘菊純露（總計大約是 50 毫升）。將上述調配好之後，將乾淨的毛巾浸泡在冷的復方油裡面，然後將毛巾敷在會陰部。在我們訪談的一些婦女當中，她們都覺得在剛生產完的頭幾天，以冷敷法較有效，但是在接下來的幾天中，熱敷法則較有幫助。

B)可以進行坐浴法的治療：先準備一盆水，水溫大約與手溫相同便可，加入兩滴的純正薰衣草精油（Lavandula angustifolia），以及兩滴的花梨木精油（Aniba rosaeodora），還有一滴的茶樹精油（Melaleuca alternifolia）。將上述調配好滴入澡盆之後，先將精油在澡盆內攪散，才可以進入澡盆中開始進行坐浴法，坐浴法大約只需 5 分鐘便可，一天中可以施行三到四次，直到不適的症狀消失爲止。

C)可以進行會陰部按摩法：會陰部按摩法的按摩油可以玫瑰果油或是蘆薈凝膠爲基底，加入等量的純正薰衣草精油（Lavandula angustifolia）、花梨木精油（Aniba rosaeodora），以及羅馬洋甘菊精油（Anthemis nobilis），稀釋至百分之二的濃度。如果妳們稍加注意的話，會發現上述稀釋的濃度比我在前述懷孕的章節中，所建議使用的濃度更高一點。

❋ 適合嬰兒的芳香療法按摩

媽咪，我是妳的寶貝，請妳輕撫著我。

妳絕對不曉得我有多喜愛妳的輕撫。

別只是替我洗澡、換衣服、餵我，

我喜歡妳搖著我、親我的臉頰、輕撫我的身體。

有妳的輕撫，我才會感覺到安全及關愛。

寶寶在剛剛接觸到這個世界，並且試著與他們周遭的世界聯繫時，依靠的是寶寶的嗅覺。寶寶可以分辨出母親的氣味，因爲這氣味會讓寶寶聯想到他們食物的來源；此外，寶寶也可以透過他們的嗅覺意識到朋友或者敵人，而且，當寶寶的四周出現他們習慣的氣味時，寶寶會覺得輕鬆而且愉快。

在東歐、亞洲、非洲以及美洲的許多古代文明中都可以發現，爲了新生兒發育的需要以及加強新生兒與他的父母親間的聯繫，人們都會用特殊的滋養油按摩、推散於嬰兒的全身，而且藉由滋養油的滋潤，嬰兒也可以有較強的活動力。

從寶寶出生的第一週開始，就可以開始替寶寶進行按摩。按摩油可以採用冷壓的甜杏仁油或者水蜜桃核仁油，將按摩油緩緩地塗抹於寶寶全身的皮膚。精油不適合用於剛出生的寶寶，需要等到寶寶六個月大後才可以使用。六個月後的寶寶，可以每星期一次，將純正薰衣草精油（Lavandula angustifolia）稀釋至百分之零點五的濃度，爲寶寶進行按摩。以純正薰衣草精油進行按摩，是一種可以增進寶寶免疫力的自然方式，有助於寶寶抵抗許多傳染性疾病。

✱ 芳香療法按摩法對寶寶的好處

增進親子連結

愛、安全、聯繫、接納、寧靜、關懷、喜樂、互動、包容、一體、溫暖、快樂、溝通和熟悉。

透過眼神的交流、身體的接觸、熟悉彼此特殊的氣味以及相互間的傾聽，親子之間的聯繫會出現更深的互動。

就像英國學者克勞思所言：「連結是兩個人之間所形成的一種獨特的關係，它經得起時間的驗證，而且更加堅強。」

親子芳香療法按摩的優點大致可分爲下列四種：

A) 連結：增進相屬感以及增進彼此互動。

B) 放鬆：對於寶寶以及雙親而言，都可以達到放鬆的功效，使雙方都能更容易進入夢鄉。

C) 強化：芳香療法按摩有助於強化寶寶的呼吸系統、免疫系統、消化系統、循環系統以及代謝系統。

D)舒緩症狀：諸如腹瀉、風寒、便秘以及鼻黏膜炎等。

主要功效

芳香療法按摩法的主要功效：

A)調整父母的身體節奏，使之與寶寶有相同的步調及節奏。

B)增進親子之間的連結。

C)在寶寶的發展過程中增進一些非屬於口語的溝通。

D)舒緩父母親與寶寶的緊張、不安的情緒，使雙方都能更熟悉如何彼此互動。

E)增進新生兒新陳代謝的效能。

F)促進新生兒的肺臟以及消化道得以盡快發展成熟。

G)釋放子宮的壓力。

H)促進新生兒的體重增加。

I)減輕由運動神經系統所引起的肌肉緊張。

J)舒緩消化不良所引起的腹瀉疼痛。

❋ 親子芳香療法按摩的功效以及對母親與寶寶的影響

A)讓母親可以更自在而且愉快地面對寶寶。

B)促進寶寶的腦部發育。

C)幫助寶寶知覺能力機制的發展。

D)藉由視覺、空間以及觸覺刺激的不斷改變，增進寶寶各方面的知覺。

E)增進運動神經系統的發展。

F)使產婦在生產之後，因運動量大減所可能引起的產後健康問題，降到最低的機率。

G)使寶寶有運動身體兩側的機會。

H)提供父母親與寶寶之間新的互動機會。

I)減輕爲促進運動技巧的過程中所引起的肌肉痠痛。

J)藉由肌肉的伸展，使雙方都能達到放鬆的目的。

進行新生兒親子芳香療法按摩前應注意的重要事項

A)注意環境溫度是否適宜，周圍是否安靜，避免寶寶被突如其來的聲音驚嚇到。

B)進行芳香療法按摩前，應先將按摩油、毛巾以及其他器具準備妥當。

C)讓自己也做好完善的準備。

D)切記千萬不可以受到打擾。

E)實在妳和寶寶接觸的第一天時，妳就可以輕輕地幫寶寶進行按摩了。在剛開始的時候，可以在每天幫他洗完澡擦乾身體的時候，輕輕地幫小寶寶進行按摩，這可以讓妳的寶寶對妳雙手的觸感變得熟悉，而且也會習慣聞到妳爲他特別調配的精油按摩油。要調配這種精油按摩油，需要準備薰衣草精油、玫瑰精油、橙花精油或是普提花精油，以玫瑰果油或者葡萄籽油稀釋至百分之零點三的濃度。在一開始的時候，最好僅用一種精油便可，在寶寶漸漸長大之後，才增加其他種類的精油調配成複方按摩油。

對於寶寶進行芳香療法按摩應採用漸進的方式，在一開始時，按摩的時間大約十到十五分鐘便可，過了一陣子之後，按摩的時間可以延長到大約三十分鐘左右，此外，按摩的時間也需視寶寶對於按摩享受的程度而定。如果在按摩的過程中，寶寶睡著的話，儘量不要叫醒他，將他的衣服穿好讓他繼續睡，寶寶在這種情形下的睡眠品質會非常好，而且也可以完全發揮芳香療法所可以達成的功效。

就臨床的經驗顯示，對於一些早產寶寶，芳香療法按摩可以發揮很好的功效，特別是對於被安置於保溫箱的寶寶而言，以精油按摩寶寶的腳部和手部，是一種很舒適的享受，而且研究還發現，這有助於早產寶寶的發育成長。

✻ 新生兒芳香療法按摩指南

*可以每天替寶寶進行按摩，一次按摩大約維持二十到三十分鐘。按摩的最佳時間是在餐前，以免影響寶寶消化道的正常運作。

*按摩進行時，要注意室內的溫度是否維持溫暖，此外，要注意避免是否有微風吹進室內。在這段僅屬於妳和寶寶間的私密時間裡，最好不要有任何的噪音驚嚇到妳的寶寶，以免打擾到這段親子連結的重要時間。

*按摩進行的時間最好不要太冗長，在剛開始進行按摩時，大約十分鐘即可，但按摩時間可以漸漸加長到三十分鐘。但是，進行按摩的時間並沒有死板的限制，要視寶寶的年齡而定，隨著寶寶的成長，寶寶可能還會喜歡一起加入按摩的行列；而且當寶寶很享受按摩的舒適感時，還可以看到寶寶快樂地扭動或是翻轉。

*恃寶寶按摩時，最好的姿勢就是背靠著牆壁，或是坐在床鋪上，然後將一隻腳直直伸出，讓寶寶趴在妳的大腿上，寶寶的頭部應面向妳的膝蓋，而寶寶的雙腳應指向妳的胸口。

*其實在一天當中，可以找出許多可以進行按摩的時間，而要挑選出何以進行全身按摩的時段，就屬洗澡的時間是最好的了。

*在接近中午的時間幫寶寶按摩後，再幫寶寶洗個舒服的澡，可以讓寶寶有個甜蜜的午覺；在傍晚時分要洗澡之前，幫寶寶進行按摩的話，也可以讓寶寶有個甜蜜的夢。

*在洗澡時是按摩的絕佳時機。寶寶趴在澡盆中時，可以按摩他的臀部、手臂以及背部；然後再讓寶寶躺在妳的腿上，這樣就可以按摩他的腹部、胸部以及下肢幹部。在按摩時不要使用一般的香皂，可以用妳爲寶寶調配的複方按摩油爲他按摩。

*以複方按摩油取代一般香皂，不但可以使按摩更爲順手，還可以保護寶寶受到一些不知名的化學藥劑的傷害。此外，在按摩時還可以先和寶寶一起玩水，這有助於使興奮且活動力強的寶寶暫時安靜下來洗澡。

*另一個適合進行按摩的時間是在換尿布的時候，這個時候最適合按摩寶寶的腹部及腳部。

*此外，在母親要餵奶以及替寶寶翻身的時間也適合進行按摩，種按摩的頻率就和替寶寶餵奶以及翻身的頻率相同，而且不需要刻意先脫下寶寶的衣服。

*按摩進行前最好先準備兩條溫毛巾，因爲可能隨時會需要替寶寶蓋上。

*對於初生兒千萬不要使用精油，用甜杏仁油進行按摩就可以了。

其實，任何一個時間，只要妳覺得想和寶寶有一段私密的芳香時間，就適合幫寶寶進行芳香按摩！

❋ 為寶寶計畫芳香療法按摩前的注意事項

專注的意念

透過按摩者無微不至、呵護至極的專注，皮膚的接觸可以讓寶寶感到無限地關愛；這與按摩者的技術是否熟練無關。

按摩者在進行按摩時必須要心無旁騖，這段期間心中所能想到的，應該只有手中被按摩的這個小生命。此外，情感必須集中，並且專注於與接受者間自然的情緒交流及相互聯繫，因此，按摩者應儘量使自己在按摩的過程中感到舒適及放鬆，這樣才是一個能相互交流的親子按摩。

當按摩者越是不能集中心思在按摩上時，按摩的功效就會越小。因此，在此提供一個替寶寶按摩的小技巧。在替寶寶進行芳香療法按摩時，最有效的方法就是一直和寶寶保持眼神的接觸。記得有一句名言是這樣說的「眼睛是靈魂之窗」，因此，替寶寶按摩時與他們的眼神交流，是達到心靈交流的重要步驟。

紮實的按摩手法

進行芳香療法的親子按摩法時，要注意手法的柔和，但同時手法也需紮結實、富有韻律以及體貼；因為毫無章法的觸碰會讓人感到很不安定，猶豫不決的觸碰則無法讓人感到平靜，而且寶寶還可能會對這樣的接觸感到退縮。我們要知道，嬰兒的身體有令人驚訝的彈性，尤其是他們的肌肉組織，因此，按摩時我們僅需要使出小小的力氣，而手法要結實以及溫柔，透過雙手溫柔地、呵護地及實在地觸碰，我們可以將關愛傳遞給我們的寶寶。所以按摩進行時，儘量將雙手完全地放鬆，而且跟隨著寶寶身體的輪廓改變方向。不妨試著想像，將雙手當作是水流流過物體表面一樣，而芳香療法按摩的手法就是水流，隨著物體形狀的改變，流動的方向就走向哪裡。

親子間的交流

雖然寶寶此時還無法理解妳說的話語，但是在幫他按摩之前，仍可以試著向他解釋妳將要對他做什麼，並且問問他是否已準備好可以開始按摩，告訴他妳按摩的下一個步驟是什麼；這有助於建立起妳與寶寶間的相互了解、相互配合以及雙方的共識及尊敬，這樣的話，當寶寶要試著與妳溝通的時候，妳才會知道他的需要。

寶寶經常會已非口語的方式與妳溝通，而且也不會依循一定的模式。但當他們發出微笑、喃喃低語以及不斷搖擺身體時，我們可以知道他們正感到愉快；但當他們僵直或是抽動四肢、拱起背脊、表情不悅以及大聲尖叫時，我們可以知道他們正感到不愉快或是不舒適。這時候不妨看看，是否是自己在按摩時施力過大，因而使寶寶不舒服所致。

臉部有一些表情是有一致性的，也就是不論何種人種、何種文化、何種國籍的人，在出現驚訝、快樂、害怕、悲傷、憤怒以及厭惡這六種情緒時，都會出現的一些表情，主要可以由眉毛、眼睛以及嘴巴觀察得到。

在替寶寶進行按摩時，寶寶若是發出哭泣聲的話，需視哭泣聲的型態以及維持的時間來作判斷。如果只是短促的哭泣，可能是因為按壓的地方正好是痛處，會感到不舒服，或是因為寶寶感到緊張所致；但如果寶寶哭泣超過兩分鐘，或是發出其他的抗議的話，最好重新評估一下寶寶的狀況，或是改變一下按摩的手法。

一般而言，若是替正因出現腹痛而在哭泣的寶寶按摩的話，在按摩進行一段時間之後，可以幫助寶寶胃腸內的氣體排出體外，腹痛的症狀就會消失，寶寶也就會停止哭泣了。總而言之，每個寶寶都是不同的個體，為人父母者應試著去了解他們的個性，並且學習如何與寶寶溝通。

有節奏感的律動

緩慢、有節奏的按摩手法是絕對必要的，但要注意千萬不可讓雙手離開寶寶的身體而中斷按觸的狀態。

藉由這樣緩慢的律動，可以增進寶寶體內循環以及舒展的生理作用。

* 適用於寶寶的一系列芳香療法按摩

在替寶寶按摩之前，先將雙手洗乾淨，並且注意手部的保暖。

A)將手上的戒指取下，因爲戒指很可能會傷到寶寶細嫩的皮膚。將按摩油先倒在自己的手掌心，以手心去保溫使按摩油達到讓寶寶舒適的溫度，然後以輕柔的手法輕輕撫摸，將按摩油均勻塗抹於寶寶身體的正面。按摩的動作應朝向心臟，也就是胸腔中心的地方，這樣才能與血液循環的方向一致，達到促進循環的效果。

B)然後，依順時針的方向輕輕按摩寶寶的腹部。首先以寶寶的肚臍爲圓心，在肚臍的周遭以畫小圓圈的方式按摩，然後在腹部的外側以畫大圓圈的方式按摩。

C)在寶寶腹部右下側的地方開始按摩，一直往上按摩在碰到肋骨時，將雙手移到左側的肋骨，然後往左下方的方向按摩。整個動作應該是一個順時針方向、連續的環形運動。

D)僅用一隻手輕輕地握住寶寶的左腳掌，並且柔和地幫他按摩，然後，仍然輕輕地以往上的方向按摩，直到按摩到寶寶鼠蹊部的位置爲止，然後再將手往下滑動，回到按摩開始時的位置，重複上述步驟三次。

E)以手握住寶寶的腳掌，然後以大拇指按摩腳掌掌心的位置，然後以大拇指以及食指和緩按摩並且轉動寶寶的每一個腳趾。重複上述步驟按摩寶寶的左下肢。

F)握住寶寶的右手，輕輕地幫寶寶作伸展的動作，然後慢慢地往上按摩，直到按摩到腋下爲止。然後將手滑動到按摩開始時的位置，重複上述步驟三次。

G)開始對寶寶的手掌進行按摩。將寶寶的手掌輕輕地張開，以食指及大拇指按摩寶寶的每一隻手指。重複上述步驟按摩寶寶的右上肢。

H)將寶寶翻過身來，讓寶寶舒適地用肚子趴著。將按摩油均勻地塗抹在背部，從寶寶的腳按摩到寶寶的肩膀。

I)然後將雙手向外推，再慢慢地向下滑動直到寶寶的腳趾處。重複上述步驟三次。

J)從寶寶的臀部開始按摩，一隻手放在一邊的屁股上，並且輕輕地揉捏，一直往上按摩到肩膀處爲止。然後兩手交換位置，再以相同的方法往下按摩，從一側按摩到另一側。重複上述步驟三次。

K)將一隻手置於寶寶的屁股，並且弓起成杯狀，另一隻手則置於寶寶脖子的背部。將上部的手結實地往下滑動到背部，直到碰到在下方的手爲止。然後雙手一起輕輕地按摩寶寶的小屁股。

L)現在，慢慢開始重複往上按摩的動作，這次的按摩手法要變得更爲輕柔及緩慢，主要是爲了放鬆寶寶的情緒及身體各部的肌肉，讓寶寶在接下來的時間裡，可以盡快地進入夢鄉。在按摩快要結束之前，輕輕地將寶寶翻過身來，用一條毯子把寶寶仔細地包好，再給他一個溫暖的擁抱。

幫寶寶進行芳香療法按摩時的禁忌事項

A)臍帶傷口未癒合（不可進行腹部按摩）

B)發燒

C)傳染性疾病

D)皮膚發炎或不適（感染區域不按摩）

E)癌症或是未經診斷的腫瘤

F)嚴重的外傷，像是骨折、出血、燒傷等（受傷的區域不按摩）

若嬰幼兒出現上述的症狀，應該先徵詢小兒科醫師的指示，若醫師認爲可以時，才可以幫寶寶進行芳香療法按摩。

特別針對有腹痛症狀寶寶的芳香療法按摩

首先，身爲母親的妳，需要先放鬆自己的情緒，我相信對於每一位父母而言，發現寶寶因胃腸脹氣而出現腹絞痛的現象時，都會感到非常擔憂而且不知所措，而當壓力超過他們能承受的程度時，便會出現焦躁以及思緒混亂的現象。

因此在這個時候，請千萬記住，寶寶出現身體不適的症狀，並不是你們照顧不周的過失；相反的，寶寶這時候最需要的，就是你們給他的幫助了。所以，請仔細分辨寶寶哭泣所要表達的原因，然後幫助寶寶找出可以解決這些症狀的辦法。

發現對策之後，建議以兩星期爲期，在這段時間中，每天幫寶寶進行兩次對症治療的按摩。

此外，更可以藉由溫柔的聲音、雙手的觸碰、輕輕地拍打以及搖擺等，來幫助身體不舒服的寶寶放鬆身心。

步驟1：就像是寶寶還很健康的時候一樣，先跟寶寶說聲「嗨」，讓寶寶知道妳要開始幫他進行按摩了。將手上的戒指、手鐲取下，並盡可能地讓自己先深度地放鬆。

步驟2：將準備好的精油按摩油置於掌心之中，使按摩油先達到體溫的溫度，然後問寶寶說：「小寶貝，我現在可以開始幫你按摩了嗎？」。除了口頭的詢問之外，妳也可以用手勢作爲提醒，讓寶寶知道妳要幫他按摩了。

步驟3：用雙手開始碰觸寶寶的身體，記得要先保持手部的溫暖，然後可以握住以及輕輕按壓寶寶的身體。

步驟4：循著寶寶胃腸道的路徑，輕輕地按摩寶寶的肚子。重複上述步驟六次。

步驟5：將寶寶的膝蓋握在一起，往肚子的方向輕輕推進，維持這樣的姿勢大約三十秒。

步驟6：輕輕地將寶寶的雙腿拉直並且放鬆。

步驟7：以順時針方向，用左手幫寶寶進行腹部按摩。當左手移到六點鐘方向時，作一個上下顛倒的「U」形或是半月形的按摩，移動時要從妳的左邊到右邊，也就是從寶寶的右邊到左邊。重複上述步驟六次。

重複上述完整的按摩程序三次，但是可能需要幾天的時間，寶寶才會出現反應。一般而言，在開始按摩的時候，就可以發現寶寶有排氣的現象，在此之後，寶寶的消化系統就可以開始越來越平順地運作，因此只要不舒服的症狀一出現，經過短暫的按摩之後，便可以幫助寶寶將滯留於胃腸道的氣體排出體外。

然而，並不是每個寶寶對於按摩都會出現相同的反應，有一些寶寶因爲個體的因素，並不會達到和其他寶寶一樣的治療效果。對此我的建議是，除上述按摩的頻率外，可幫寶寶在正常的按摩之外，再作一些加強性的按摩。

第二章



芳香療法基本介紹

～懷孕時進行芳香療法按摩的優點～

A)芳香療法按摩的治療方式不會對胎兒產生影響。

B)芳香療法按摩可依個別需要進行設計。

C)芳香療法按摩有助於幫妳面對生活中的各種挑戰。

D)芳香療法按摩可爲妳的身體將產生的變化作準備。

E)芳香療法按摩有助於提升消化能力。

F)芳香療法按摩有助於對抗壓力。

G)芳香療法按摩有助於提升免疫系統的能力。

H)芳香療法按摩有助於增進血液循環。

I)芳香療法按摩有助於增強皮膚的彈性。

J)芳香療法按摩有助於身體爲分娩作準備。

K)芳香療法按摩有助於進入完全放鬆的狀態。

芳香療法的基本介紹

～芳香療法的優點～

A)芳香療法有助於促進消化。

B)芳香療法有助於紓解壓力。

C)芳香療法有助於提升身體的免疫能力。

D)芳香療法有助於增強皮膚的彈性，進而避免出現妊娠紋。

E)芳香療法有助於提升身體的自我修復功能，以減輕一般性的創傷和疼痛。

F)芳香療法有助於增強血液循環。

G)芳香療法有助於增強以及恢復體力。

H)芳香療法有助於使妳跟上日常生活的步調及挑戰。

I)芳香療法可使妳感到比平常更有精神。

～懷孕期間芳香療法的各式療程～

芳香療法按摩

其中包括對身體局部或者是全部區域進行按摩。對孕婦而言，摩進行時通常是採用側躺或是坐直的姿勢（尤其是在進行背部按摩的情況下）。

這不僅是爲胎兒的安全著想，這種姿勢對於孕婦而言也較爲舒適，尤其是在懷孕後期的時候。

此外，在懷孕期間也要避免對胃部及下背處進行按摩。

但是這些區域卻正是分娩按摩時，要加強集中按摩的區域，如此有助於子宮的收縮。

上部以及腳部的按摩也很有幫助，尤其是在懷孕後三個月內，有助於幫助孕婦完全放鬆以及減輕足部和腕骨腫脹。

芳香浴

選用正確的精油泡澡有助於放鬆及提神，但千萬要注意水的溫度不可以讓水溫過高。將事先調配好的複方精油倒入澡盆中，但澡盆中應先放入適量的水，水位不要到達使人不舒服的高度便可；此外，進入澡盆泡澡前，要先將澡盆內的芳香精油攪散。

尤其是在懷孕後三個月內，坐浴、淋浴以及足浴都有助於孕婦放松及提神。

薰香法

薰香法是一種最簡易的治療法，尤其是用在治療孕婦一早起床便出現的反胃以及噁心的症狀。

溼敷法

溼敷法對於治療抽筋及止痛很有幫助，尤其是靜脈曲張或是挫傷引起的疼痛更爲有效。

何謂精油？

精油是一種具有特殊氣味、高揮發性（接觸到空氣便蒸發掉）的液體，精油是香草植物特殊的腺體所分泌出來的天然物質，是植物光合作用的機制下自然產生的，因此，對於許多熱衷於芳香療法的支持者而言，精油其實是香草植物的生命精髓。

～精油對於心靈狀態的影響～

精油具有相當於人體的下視丘以及神經荷爾蒙的作用，但對於人腦作用的形式並不相同，因爲芳香精油內含的物質會產生出不同於腦部的化學反應。此外，芳香精油之所以發生作用，是屬於一種完全自然的電磁現象，所以並不需要外界特別的催化才能發生，而人體由腦部所釋放出的特殊化學物質，則是反應出個人當時的心理狀態，因此，人體腦部化學物質的分泌，並不是個人可以控制的。

～精油品質的判別～

我們如何在購買精油時，確認精油的品質呢？可以依照下述的指示來進行：

①精油所屬香草植物的出產地、香草植物的學名，包括植物所屬的科、屬、種以及亞種的類別。

②栽種香草植物的相關資訊，包括栽種的環境以及採收的方式，是機器或是人工採收。

③爲了確保精油的純度，由植物中萃取出精油的方式也是相當重要的。在下面的章節中，我將會進一步介紹大家認識不同的香草植物所適用的專門萃取方法。

④在購買時若要區隔出不同亞種的香草植物時，可看看是否有不同精油的化學名稱或是精油的氣相層析分析。因爲當植物的栽種地改變時，植物體會產生一些變異而出現自然的亞種和化學類型。

～精油的購買及保存～

❋ 如何選購精油

要購買精油、純露以及基礎油時，應先打聽一些國內較具知名度的專櫃，而且還要確保這些專櫃的進口商是否爲國際貿易協會（例如IFRA）的一員。 如果可能的話，最好是向批發商購買，而且確認這些都是第一手的批發商，以確保可以得知產品的眞實來源。此外，在購買時，可先向銷售人員詢問一些精油的相關資訊，如果這些銷售人員對於精油的生產管理都不甚清楚，要儘量避免向這樣的批發商購買精油。

此外，若專櫃並無提供芳香精油的產品證書，則可以向專櫃人員索取其他相關資料，例如植物的產地證明、學名或是GLC（氣液相層析質譜儀）驗證證明等。

❋ 如何保存精油

在保存環境良好的狀況之下，大多數的精油可以保存一到兩年，有些精油甚至可以保存得更久，而且有些還會隨著時間更爲純化，像是廣藿香和檀香，這兩種精油都可以保存長達六年之久。

柑橘類植物所萃取出之精油劣化的時間較快，有些種類只有六個月的保存期限，因此，這類的精油較適合存放在冰箱裡。

❋ 正確的保存環境

A)保存的環境應維持在穩定的氣溫下，除了要避免紫外線的破壞外，也要儘量避免受到陽光的直接照射。

B)精油應存放於深色的玻璃瓶中，像是深褐色、深紫色、深藍色或是深綠色。

C)避免將精油存放於潮溼的環境當中。

D)使用完之後，千萬記住要將瓶蓋蓋緊。

E)若是居住在較爲熱帶的地區，夏天時要記得將較無法承受熱氣的精油冷藏於冰箱中。

30 種可以在懷孕期間安心使用的芳香精油

佛手柑精油 (BERGAMOT)

拉丁學名：*Citrus auranthium ssp bergamia*

科別：芸香科（*Rutaceae*）

萃取部位：未熟、很苦的果皮

原產地：義大利（Reggio di Calabria）、科西嘉島、象牙海岸、突尼西亞及阿爾及利亞

萃取方式：摘取尚未成熟的果實，將果皮冷壓萃取出精油。

精油特性：是屬於揮發性較高的一種精油，會散發出像果實一般香甜的氣味，精油的顏色是淡綠色的。

植物簡介：佛手柑的樹株大約可以長到五公尺高，具有深綠色、橢圓形的葉子；花朵的形狀像是天上的星星，還會結出小小的、梨形的果實，果實在未熟時是綠色，成熟時便呈現黃色。

使用歷史：從十六世紀開始，佛手柑的果實就被拿來當作藥物使用。在米蘭大學任教的羅維斯提教授，在其鉅著「Instituto di recerche sui derivati vegetali」中，便提到一項對於佛手柑精油在心靈療法作用上的研究。研究中發現，佛手柑精油可以治療長期遭受驚慌以及恐懼所苦的患者，此外，對於減重和酗酒的治療也很有幫助。

精油化學成分

佛手柑精油主要的化學成分爲：

萜烯類：單萜烯類α（alpha）-pinene、camphene、limonene

醇類：芳香醇類 di-hydrocuninic alcohol

單萜醇類 linalol、nerol、geraniol、terpineol

醛類：citrals

酯類：linalyl acetate（29%）

呋喃香豆素類：bergamotine、bergaptene、bergaptole、aurapten ole、angelicine、limetine、5-geranoxy-7-metoxy coumarine

精油療效

止痛、抗憂鬱、鎮靜、抗菌、抗痙攣、助消化、祛痰、保護皮膚、刺激、舒緩、再生和提神。

療效價值：+++

指示及一般用法

A)心靈及精神層面的治療：在打坐冥想時，以佛手柑精油進行薰香，藉由佛手柑精油的力量，心靈可以得到完全地舒展、純化以及充實。正是在情緒的領域中，佛手柑精油可以發揮最大的功效，因此可以治療像是抑鬱以及神經緊張的症狀。

B)生理狀態的治療：佛手柑精油有助改善下述身體器官及系統功能之失調：

- 消化系統：佛手柑精油具有調節及平衡食慾的功能，已經成功地用於治療厭食、暴食、噁心和嘔吐等症狀。
- 呼吸系統：支氣管炎、黏膜炎、咳嗽和感冒。
- 泌尿系統：膀胱炎和尿道炎。
- 女性生殖系統：陰戶和陰道搔癢（發癢）、白帶（陰道的分泌物）、陰道炎（陰道發炎或感染）和鵝口瘡（由於眞菌引起陰道分泌物的增加）。
- 皮膚：痤瘡和溼疹。

C)適合搭配的油：適合與佛手柑精油混合的精油包括乳香、天竺葵、苦橙、香蜂草、香桃木、橙花、玫瑰草、檀香、岩蘭草和依蘭。

D)安全注意事項：高濃度的佛手柑精油對於皮膚具有刺激性，這是因爲佛手柑精油具有強效的感光性，因此使用後十二小時之內，若在陽光下受到嚴重的曝曬，會造成皮膚出現不均勻的黑斑，更嚴重的還會導致皮膚出現灼傷。

E)備註：市面上也有販售不含佛手柑腦的佛手柑精油，有些學者認爲這種佛手柑精油是比較安全的一種精油，但是當我們改變精油的某些成分時，我們也同時必須添加其他成分以使整個物質的組成處於較爲安定的狀態，但是在這些加加減減的過程當中，我們得到的精油已經不是全天然的佛手柑精油，而且某些特性還可能會因而改變。

安息香精油 (BENZOIN)

拉丁學名：*Styrax benzoe*

科別：安息香科（*Styraceae*）

萃取部位：樹幹流出之樹脂

原產地：印度

萃取方式：蒸餾法萃取或是以酒精萃取

精油特性：是揮發性中等的精油，具有溫暖、平撫、安心的特質，是一種有香草般氣味的香液，具有深琥珀一般的顏色。

植物簡介：安息香的樹株大約可以長到二十英尺高，一株樹每年大約可以生產三磅重的樹脂。取樹脂的方式是先在樹皮上打一個洞，再向樹幹內挖一小孔，白色的樹液便會沿小孔流出，樹液會在樹幹外慢慢固化凝結，再用刀子或鑿子將凝結的樹脂取下便可。每株樹三年取下的樹脂，是品質較高的樹脂。

使用歷史及傳說：在許多古代的文明中都有使用安息香精油的紀錄，而歷史上阿拉伯人常進行安息香的貿易，用安息香作爲乳香的代替品，也就是他們口中的「爪哇之香」；傳到歐洲後，才漸漸演變出「安息香」的名稱。歐洲人把安息香的樹脂用在製作固體的髮膏上，而馬來西亞人則在稻米收穫的期間，用安息香來進行驅除邪靈的儀式。

曾有一段時間，安息香被稱爲「修行人的香脂」，而且被發現具有減輕咳嗽和改善肺部疾病的效果。

安息香是調製香水的一個重要成分，這種香水在十六到十八世紀時非常流行，還一度隨著十字軍東征的期間傳到埃及去。此外，在當時人們還用安息香在死者的腳前燃燒，因爲人們相信這有助於讓死者的靈魂上升到天堂。

此外，安息香在摩洛哥的某些遊牧民族部落中，被視爲具有崇高的價值，這是因爲人們相信它的香甜氣味，可以將他們與至高無上的神靈相連，進而改善他們的生命，迎向更美好的未來。

所以，在他們生活中的一些重要儀式中，像是結婚典禮以及新生兒出生慶典中，人們都會燃燒安息香的香料。

在印度的古文化中便有記載，將安息香用來作爲治療呼吸系統疾病的良藥，此外，由於安息香特有的溫和以及香甜的氣味，安息香也經常是一些宗教儀式上的必需品，像是在寺廟內，就可以看到人們用安息香來祭祀他們的神祇。

古埃及人也將安息香的樹脂用來調製出他們特殊的香料。人們相信安息香的特殊氣味有助於激發人的想像力以及創造力，因此，對於一些需要創造力和藝術性的工作，安息香可提供適當的幫助。

精油化學成分

安息香精油中主要的化學成分爲：

A) 揮發性成分：

醛類：芳香醛類 vanilline

酯類：芳香酯類 benzyl zinamate

B)非揮發性成分：

酸類（約占 18～39%）：benzoic acid

酯類（約占 60～90%）：coniferyl benzoate

精油療效

治療鼻黏膜炎、抗菌、抗發炎、平衡、鎮靜、保溫、治療肺炎以及皮膚外傷。

療效價值：++

指示及一般用法

A)心靈及精神狀態層面的治療：安息香精油具有淨化以及開啓根輪的功效，可以幫助我們與自身最內在的心靈進行對話，使我們對於自己能有更清澈的了解，並且與地球，我們生活著、呼吸著的星球，有一致的脈動。

無論在任何困難的情況下，藉由與我們的內在感官和情緒的互動，荳蔻精油都可以讓人重拾快樂的果實。

荳蔻精油有助於激發我們頭腦更爲清晰、活力更充沛、更能達到自我滿足。

B)生理狀態的治療：荳蔻精油有助改善下述身體器官及系統功能之失調：

- 消化系統：胃腸脹氣、消化不良、消化神經性的胃灼痛、抽筋性的結腸炎
- 呼吸系統：鼻黏膜性支氣管炎、慢性支氣管炎
- 神經系統：精神疲勞、神經緊張

C)適合搭配的精油：荳蔻精油適合與下述精油調配成複方，包括黑胡椒、莞荽、雪松、杜松、絲柏、薑、天竺葵、香蜂草、肉荳蔻、橙花醇、鳳尾草、摩洛哥洋甘菊、甜橙、苦橙葉、玫瑰和花梨木。

D)安全注意事項：如未經稀釋或是使用濃度過高的話，很可能會引起皮膚過敏。

荳蔻精油 (CARDAMON)

拉丁學名：*Eletaria cardammomum*

科別：薑科（*Zingiberaceae*）

萃取部位：根部

原產地：印度南部、南美洲、斯里蘭卡

萃取方式：蒸餾法

精油特性：荳蔻精油是屬於揮發度中等的精油，具有治病的功效，此外還有增進活力、激發熱情以及創造力的特質；聞起來的氣味具有溫暖、辛辣、苦苦甜甜的感覺，呈現出清澈而淡黃的色澤。

植物簡介：荳蔻是一種耐久性的草本植物，具有大而多肉的根莖，還有平滑以及圈輪型矛尖狀的葉子，大多都可以生長到幾乎一到兩英尺的高度之間，在可以照得到太陽的部位，植物體表面上呈現出深綠的顏色；而在照不到太陽的部位，植物體表面上則呈現出淡綠的顏色。荳蔻的花莖在靠近地表的部分便開始分支了，花朵則呈現水平地開花而且以總狀花序的方式排列，花瓣是呈現紫色而末端則呈現淡黃色。荳蔻的果實是長方型和卵形，橫切面則是呈現三角形，而在兩端則是呈現鳥嘴型，果實中有三室，每一室則有兩排小點狀的暗紅棕色的種子。

使用歷史及傳說：回溯到最早使用荳蔻的時期，依希臘人和羅馬人的瞭解，荳蔻是印度富裕階層人士才能使用的一種重要的香料。而第一項較爲明確的記載，則是由歐洲人所寫的，記載著荳蔻是來自印度洋海域的一種香料，我們推估這份史料是一五一四年時，葡萄牙人巴波薩到南印度洋找尋香料時所作的記載，而且在發現它的大約三十年之後，則是由瓦倫斯第一次在歐洲萃取出荳蔻的精油。

精油化學成分

荳蔻精油中主要的化學成分爲：

萜烯類：單萜烯類（少於 7%）包括：sabinene、myrcene、limonene

醇類：單萜醇類（少於 6%）包括：linalol、terpineol-4、terpineol

酯類：單萜酯類（約占 40%）包括：linalyl acetate（約占 3.5%）、terpenyl acetate（約占 30～35%）

氧化物：單萜氧化物（約占 45%）包括：1-8 cineol（約占 40～45%）

精油療效

治療鼻黏膜炎、抑制抽筋、抗菌、祛風、化痰、刺激、健胃、滋補、有助於神經肌肉。

療效價值：++

指示及一般用法

A)心靈及精神狀態層面的治療：荳蔻精油有助於開啓以及淨化根輪，它可以打開內心的那一扇窗，讓明亮的光線、溫暖的陽光可以充分照耀你的心靈，使它更爲明亮、充滿活力。

無論在任何困難的情況下，藉由與我們的內在感官和情緒的互動，荳蔻精油都可以讓人重拾快樂的果實。

荳蔻精油有助於激發我們頭腦更爲清晰、活力更充沛、更能達到自我滿足。

B)生理狀態的治療：荳蔻精油有助改善下述身體器官及系統功能之失調：

- 消化系統：胃腸脹氣、消化不良、消化神經性的胃灼痛、抽筋性的結腸炎
- 呼吸系統：鼻黏膜性支氣管炎、慢性支氣管炎
- 神經系統：精神疲勞、神經緊張

C)適合搭配的精油：荳蔻精油適合與下述精油調配成複方，包括黑胡椒、莞荽、雪松、杜松、絲柏、薑、天竺葵、香蜂草、肉荳蔻、橙花醇、鳳尾草、摩洛哥洋甘菊、甜橙、苦橙葉、玫瑰和花梨木。

D)安全注意事項：如未經稀釋或是使用濃度過高的話，很可能會引起皮膚過敏。

德國洋甘菊精油 (GERMAN CAMOMILE)

又名藍色洋甘菊、野生洋甘菊、匈牙利洋甘菊、野地洋甘菊和發出特殊氣味的小白菊。

拉丁學名：*Matricaria recutita*，也稱之爲 *Matricaria chamomilla*

科別：菊科（*Cpmpositae*），通常也稱爲紫菀科（*Asteraceae*）

萃取部位：花朵

原產地：匈牙利、南斯拉夫、北美洲、亞洲以及澳洲

萃取方式：以花朵進行蒸餾法萃取精油，大約五百公斤的花朵可以蒸餾出一公斤的芳香精油。有趣的是，這種洋甘菊已經沒有在德國生長以及萃取了。

精油特性：德國洋甘菊精油是屬於揮發度低的精油，具有清涼解熱以及均衡的功效；會散發出像藥草一般的強烈氣味；精油呈現出深藍的色澤，而且質地非常黏稠。

植物簡介：德國洋甘菊大多都可以生長到二十到三十公分的高度，花莖上沒有細毛而且有短短的分支，花朵大約有一點五公分寬，有大約十五片帶狀的花瓣，還有許多黃色的、管狀的花蕊，這些花蕊都沒有一定的大小（這是我用來區分的一種方法），而且花托是中空的。

使用歷史及傳說：在德國的傳統中，一年中最長的一天是要奉獻給巴多神的，根據這則神話，德國人相信在這一天晚上，大地中有一種神奇的力量，在這天晚上採收的洋甘菊，會具有特殊的治療功效。在中世紀時期，人們會將德國洋甘菊灑在石子地板上用來除臭，而阿拉伯歷史上有一位著名的醫療師，他認爲德國洋甘菊對於治療婦女疾病非常有效，因此德國洋甘菊的學名（*Matricaria*）與母體（MATRIX）有關，而母體（MATRIX）一詞在拉丁文便是子宮的意思。洋甘菊的作用在近代由一名德國醫生 J. Camerarius 博士，於一五八八年在法蘭克福發表的著作「Hortus Medicus et Philosophicus」中指出，德國洋甘菊精油用來治療腹絞痛非常有效。

到了十六、十七世紀時，德國洋甘菊在德國家庭的花園中漸漸提升至第二重要的位置，這時期幾乎每家的花園，都會在沿著花園的路徑上栽種德國洋甘菊，所以每個走過花園的人，都可以聞到德國洋甘菊在花園中散發出的陣陣清香。之後，人們更將德國洋甘菊視爲一種藥草，因此便以栽培藥草的方式栽種。

精油化學成分

德國洋甘菊精油中主要的化學成分爲：

萜烯類：倍半萜烯類包括 chamazulene（少於 5%）、di-hydrochamazulenes I、dihydrochamazulenes II 以及 bisabolenes、trans-β-farnesene

醇類：倍半萜醇類包括α-（alpha）bisabolol、spathulenol 以及 farnesol

氧化物：倍半萜氧化物包括 bisabololoxyde A（23%）、bisabolol-oxyde B（10%）、bisabololoxyde C、expoxy bisabolol

內酯類：倍半萜內酯

香豆素：umbeliferone、herniarine

醚類：Bi-ciclic polienic ether

精油療效

止痛、抗過敏、抗發炎、抑制抽筋、治創傷（對於刀傷和外傷有一樣的功效）、去除瘀血、滋補消化系統。

療效價值：+++

指示及一般用法

A)心靈及精神狀態層面的治療：在打坐冥想時，德國洋甘菊精油蒸香，有助於開啓及平衡心臟以及咽喉處的靈動能量，還有助於平衡不滿、憤怒以及自我中心的不平衡情緒。總之，它有助鎮靜生理和心理上的所有不平衡症狀。

此外，德國洋甘菊對於過度敏感、不滿以及憂鬱的心理症狀有很大的幫助。

B)生理狀態的治療：德國洋甘菊精油有助改善下述身體器官及系統功能之失調：

- **女性生殖系統**：月經失調、月經不順
- **呼吸系統**：支氣管炎
- **泌尿系統**：膀胱炎
- **消化系統**：消化不良
- **皮膚**：皮膚炎、溼疹、搔癢、牛皮癬以及皮膚感染

C)適合搭配的精油：德國洋甘菊精油適合與下述精油調配複方，包括安息香、佛手柑、絲柏、乳香、羅馬洋甘菊、甜橙、橙花、羅文莎葉、花梨木、檀香和雪松。

D)安全注意事項：在一般複方油使用的劑量下，並未有任何使用上的安全顧慮。

羅馬洋甘菊精油 (ROMAN CAMOMILE)

拉丁學名：*Anthemis nobilis*

其他名稱：除上述拉丁學名之外，還有許多稱呼，包括 Chamomelum nobile、English Camomile、Lawn Camomille、Manzanilla（西班牙語）、Kamilla（匈牙利語）、Kamille（德語）、Chamille（法語）

科別：菊科（Compositae），通常也稱爲紫菀科（Asteraceae）

萃取部位：花朵

原產地：歐洲西部以及南部、英國、比利時、智利、法國、匈牙利、義大利以及美國

萃取方式：以花朵進行蒸餾法萃取精油，大約六十公斤的花朵可以蒸餾出一公斤的芳香精油。

精油特性：羅馬洋甘菊精油是屬於中等揮發度的精油，具有鎮靜、平撫的功效；會散發出藥草一般強烈的氣味；精油呈現出清澈微藍的色澤，而隨著存放的時間越久越長，色澤會由淡黃色變成深黃色。

植物簡介：羅馬洋甘菊大多可以生長到二十四到三十公分之間，它的花莖沿著地面匍匐生長，花莖上長有細毛及許多的分支，這些細微的分支各別交錯，因而使花莖的外觀看似毛茸茸的。羅馬洋甘菊的開花期在每年的六月到九月之間，每個花朵都是由各自獨立的枝幹上開放以及凋謝，花朵的中心有類似於雛菊的黃色花蕊，周圍則是對外呈放射狀的花瓣。每一朵花約有十八片花瓣，是以黃色中空管狀的花蕊爲中心，此外還有錐形的花托，這是這個特定品種所具備的特色。羅馬洋甘菊的植物體表面覆有絨毛，莖幹是帶點灰綠的顏色。

使用歷史及傳說：在古代的埃及，人們對於羅馬洋甘菊有非常高的崇敬，埃及人將它視爲是太陽神的象徵；之後，古代希臘人則將之稱爲「地面上的蘋果」，拉丁文爲 kamai melon，之後此詞演變成 camomile，也就是現在的洋甘菊一詞。在古代的北歐，也就是斯堪地納維亞半島，人們將羅馬洋甘菊視爲太陽神巴多的象徵，而且當成一種神聖的植物。

幾百年以來，人們一直將羅馬洋甘菊視爲可以小兵立大功的芳香藥草，它不但可以安撫身體上的傷痛而且可以平復精神上的不安。

另外，歷史上著名的希臘草藥醫生 Dioscorides，也對羅馬洋甘菊的功能大爲推崇。

此外，羅馬洋甘菊精油也可以作爲外科手術中的麻醉劑的一部分。

精油化學成分

羅馬洋甘菊精油中主要的化學成分爲：

醇類：菇醇類（約 5～6%）trans-pinocarveol、farnesol

酯類：脂肪酯類 75～80%

丁酸酯類：isoamyl butyrate（2.5%）、isobutyl iso-butyrate、methyl-2 isobutyl butyrate、of metyl 1-2、2 metyl-butyl butirate、metyle 1-2 butyrate、isoamyl-methyl（1-2）-3 metyl 1pentalyl butyrate

當歸酸酯類：metacryl angelate、methyl angelate、butyl angelate、isobutyl angelate、3 methyl 1 pentalyl angelate、butyl and propyl angelate、2 methyl 2 propyl angelate

異戊酸酯類：butyl isovalerate，amyl isovalerate

巴豆酸酯類：isobutyl tiglate，isoamyl tiglate，methyl tiglate

酮類：萜酮類包括 pinocarvone

內酯類：倍半萜內酯類包括 3 deshydronobilene

精油療效

止痛、抗過敏、抗發炎、麻醉、抗痙攣、鎮靜中樞神經系統、滋補神經系統、鎮靜。

療效價值：++++

指示及一般用法

A)心靈及精神狀態層面的治療：羅馬洋甘菊精油具有平衡、開啓以及活化氣輪的功能。在這個範疇內，特別是對於易怒、自我誘導、小孩尿床、小孩壞脾氣，以及心智活動過於活躍而導致失眠、壓力、緊張、憂慮等症狀，都有很不錯的功效。

B)生理狀態的治療：羅馬洋甘菊精油有助改善下述身體器官及系統功能之失調：

- **骨骼系統**：關節炎、凍瘡（搔癢、灼傷）
- **呼吸系統**：壓力引起的氣喘
- **神經末梢系統**：神經末梢及其他末梢組織的神經性發炎
- **牙齒**：可以用來治療長牙時的疼痛以及牙齒痛
- **皮膚**：各種類型的皮膚炎、溼疹、牛皮癬、過敏以及皮膚感染

C)適合搭配的精油：羅馬洋甘菊精油適合與下述精油調配成複方，包括佛手柑、羅馬洋甘菊、薰衣草、橙花、花梨木、檀香和茶樹。

D)安全注意事項：在一般複方油使用的劑量下，並未有任何使用上的安全顧慮。

快樂鼠尾草精油 (CLARY SAGE)

拉丁學名：*Salvia sclarea*

其他名稱：Horminum，Muscatel Sage，Common Garden Sage

科別：唇形科（*Labiatae*），有一些植物學家也歸類爲薄荷科（Lamiacea）

萃取部位：葉子

原產地：敘利亞、法國南部、義大利以及瑞士，現在在美國也有栽種。

萃取方式：以葉片進行蒸餾法萃取精油

精油特性：快樂鼠尾草精油屬於中等揮發度的精油，具有均衡、活化、修復、重整的功效；會散發出溫和的、類似麝香的藥草般氣味；精油呈現出清澈的淡黃色澤。

植物簡介：快樂鼠尾草是一種兩年生的草本植物，莖幹是呈四方形，帶有一點點棕色，一般而言可以長到大約一公尺高，而且不會長出太多的分支。葉片長在莖幹上，通常都長成一對對的，葉片像橢圓形的心臟而且皺皺的，此外，在葉片的周圍都有不規則的鋸齒狀，還有細細的絨毛。

快樂鼠尾草的花朵有像薄膜一樣的大片苞片散布其中，而且苞片長得比帶有細刺的花萼還長；不論是花萼或是花冠，都是淡紫色和淡黃色夾雜著。

使用歷史及傳說：根據記載，快樂鼠尾草剛開始的用途，是德國酒商調酒用的添加物，他們將快樂鼠尾草與接骨木的花朵浸泡在一起，然後再將浸泡液倒入萊茵白葡萄酒中，如此，萊茵白葡萄酒的味道就變成與麝香葡萄酒相似的味道了。直到今天，德國人仍繼續飲用這種葡萄酒，德文稱之爲 Muskateller Salbei。

由於快樂鼠尾草具有使人心情愉快的動力，因此也常用來添加在釀酒和啤酒的製造過程中。在英國，啤酒的製造商在啤酒花中加入快樂鼠尾草以釀製啤酒，聽說這樣可以使啤酒的苦味更顯甘甜，而且喝過後的情緒會更爲亢奮，但這也會產生一些副作用，就是亢奮過後常常會伴隨著嚴重的頭痛。

在中世紀的時期，快樂鼠尾草常用來治療消化系統以及腎臟方面的疾病，此外還有泌尿系統的問題以及女性月事不順的症狀，對於治療皮膚潰瘍也很有幫助，還可以當作一般的神經滋補劑使用。而在今日，我們仍常常應用到快樂鼠尾草，但已經不是運用在醫藥方面，而是當作香水的固定劑使用，此外，它也是調配古龍水時一項不可或缺的材料。

精油化學成分

快樂鼠尾草精油中主要的化學成分爲：

萜烯類：單萜烯類（2.5%）：pinenes camphene、myrcene、limonene 以及 cis-和 trans- ocimenes、terpinolene

倍半萜烯類（5%）：cariophilene-transcalamenene

醇類：非萜醇類：cis-3-hexen-1-ol、n-pentanol、3-octanol，furfurols

單萜醇類（15%）：linalol、terpinene-1-ol-4、α-terpineol、trans-βterpineol、citronelol、nerol、geraniol、borneol、isoborneol、para cimene 8-ol

倍半萜醇類：spathulenol、junelol、bisabolol、10-epi-γ-eudesmol、β-eudesmol、caryophilenol I 及 II

雙萜醇類（約占 5%）：sclareol（1.6～7%）

酯類：萜酯類（多於 75%）：(-)-linalyl acetate、1-2didydro-linalyl acetate、terpenyl acetate、terpenenyl acetate、citronyl acetate、neryl acetate、geranyl acetate、bornyl acetate、propionates、 butirates、valeriates

醚類：Methyl-hexyl-ether

氧化物：1,8-cineol、linalol oxyde、(-)caryophylene oxide、caryophylene epoxide、2 phenyl-furane, sclareol oxide, maneool oxide

酮類：非萜酮類、單萜酮類以及倍半萜酮類：α-和β-thujones

醛類：trans-2-hexanal curcumene 轉化而成的醛類，caryophylenals

反式內酯類

豆香素

含硫倍半萜烯

精油療效

具有像雌性激素一般的功效，可以降低膽固醇、治療抑鬱、抗菌、防腐、抑制抽筋、催情、收斂、幫助消化、利尿、保持心情愉快、血壓過低、中樞神經系統神經斷裂（小腦）、出血、鎮靜、滋補以及保護子宮等性質。

療效價值：++

指示及一般用法

A)心靈及精神狀態層面的治療：快樂鼠尾草可以調整根輪及冠輪，此外還可以作爲自然與心靈之間理想境界的橋樑，提升兩者的境界，使之更能和諧並存。

快樂鼠尾草還有助於淨化以及平衡心靈，可以強化內心深處的情緒動力，因此，在快樂鼠尾草氣息的幫助下，藉由無私的自我奉獻，可以獲得大地之間無條件的關愛，以克服我們心靈最深處的恐懼。

B)生理狀態的治療：快樂鼠尾草精油有助改善下述身體器官及系統功能之失調：

- **呼吸系統**：氣喘、風寒、咳嗽、扁桃腺炎
- **神經系統**：抽搐、沮喪、歇斯底里、疲勞
- **女性生殖系統**：月經失調、白帶、月經不順、經血過多、更年期症狀、性冷感、性無能、不孕、鵝口瘡、陣痛
- **血液循環系統**：痔瘡、高血壓、靜脈曲張
- **消化系統**：急性腹痛以及各種腹部絞痛
- **皮膚**：快樂鼠尾草對於乾燥、缺水、老化的皮膚非常有幫助，也可以減輕多汗的症狀，對於昆蟲叮咬和黃菌型的皮膚傳染病也很有效。

C)適合搭配的精油：快樂鼠尾草精油適合與下述精油調配成複方精油，包括鼠尾草、茴香、薰衣草、欖香脂、天竺葵、乳香、檀香、杜松、茉莉、玫瑰、橙花醇、絲柏、法國馬鬱蘭和依蘭。

D)安全注意事項：若在療程中或是泡澡時有使用快樂鼠尾草精油，在療程結束後不要馬上去開車，此外，在飲酒時也千萬不要使用。

芫荽精油（CORIANDER）

拉丁學名：*Coriandrum sativum*

科別：繖形科（Umbeliferae）又名爲（Apiaceae）

萃取部位：種子

原產地：法國，現在在匈牙利、摩洛哥、波蘭、羅馬尼亞以及南斯拉夫都有生產

萃取方式：經由蒸餾法萃取出芳香精油

精油特性：是揮發性高的精油，具有一種溫和而強勁、熱切、和善、積極又正面的特質；芫荽精油是透明無色的，還會散發出一種辛辣、草本一般的新鮮氣息。

植物簡介：芫荽是屬於較容易生長的多年生草本植物，對於環境的要求是陰涼或充分日曬皆可，需要適度肥沃的土壤，此外還要排水良好。因爲芫荽的氣味可以吸引蜜蜂，因此成爲花園以及庭院中非常受歡迎的一種植物。芫荽不但可以快速生長，也可以很快就開出傘狀的白色及淡紫色的花朵，可以馬上結出種子。

芫荽的葉片不適合乾燥後使用，最好摘取新鮮的葉片現用。

使用歷史及傳說：在三千年以前的埃及墓穴中，便已經發現芫荽出現的蹤跡。在聖經的出埃及記中，第十六章第三十一節便描述著，當以色列人漂泊荒野時，上帝賜與他們一些食物，而這些食物看起來「像芫荽種子一樣小小的，而且又圓又白」。古代的希伯來人在過踰越節時，餐點中會加入芫荽的根部，這是爲了要以芫荽根的苦味提醒人們紀念踰越節的意義。

芫荽的使用能更爲普及，這是要歸功於羅馬人以及他們的四處征戰，由於他們的四處傳播，芫荽的使用及傳說才擴及到歐洲和亞洲。在中國漢朝（公元前 207 年公元 200 年）的時候，人們便在春藥的藥劑處方中加入芫荽。而羅馬人則是將芫荽和薄荷以及醋混在一起，將之和入他們準備食用的肉塊裡，作爲防腐劑使用。

在文學資料中，阿拉伯的「一千零一夜」故事中，便有提到芫荽，而且是作爲春藥使用。此外，在耶誕節期間，小孩子們夢寐以求的各式各樣小糖果，在開始時，也是以芫荽裹上糖漿作成的，所以在放入口中後，先是令人說不盡的甜味，在糖漿散盡之後，芫荽特殊的辛辣味便爆發出來了；之後，人們開始在聖誕糖果的配方中加入一些水果在其中，這才成爲我們今日所吃到的聖誕糖果。

當我們開始探索中古時代芫荽使用的過程時，尤其是芫荽種子的使用，我們可以發現，在人類早期的所有古代文明中，芫荽都是屬於高貴的產物，檢視古代芫荽的使用歷史，我們可以看到：

- 將芫荽傳播遍及古代世界各個角落的是阿拉伯商人，他們將芫荽傳到埃及，埃及人視芫荽爲崇高的物品，而且是祭祀時不可或缺的重要物料，此外，還是法老王在一些特殊儀式中使用的配方以及一些醫療用處方中的一項必備材料。
- 腓尼基商人則是將芫荽傳播到地中海區域，在克里特文明中，芫荽的使用在克里特島是非常普及的，而其後也在希臘廣爲流傳。
- 印度古代文獻中也記載，古印度常常用芫荽來治療關節疼痛。
- 北非的某些民族還相信，芫荽可以抵禦一些具有傷害性的超自然能量，因此可以帶給人們內心的平靜、安寧以及祥和。
- 摩洛哥的遊牧民族在嬰兒出生後的十四天內，會在慶祝嬰兒誕生的儀式中焚燒芫荽。
- 在古代的阿拉伯世界，人們相信芫荽具有神奇的能力，可以讓人避免自然界的災厄，而且還能讓人脫離悲慘的處境。

精油化學成分

芫荽精油中主要的化學成分爲：

萜烯類：單萜烯類（60～20%）：terpinene、para cymene、limonene

醇類：單萜醇類（60～80%）：（+）-linalol

酯類：甲萜酯類（2.3%）：geranyl acetate

酮類：甲萜酮類（7～9%）：camphone

豆香素：umbeliferone、bergaptene

精油療效

止痛、預防感染、抗菌、殺病毒、讓人心情愉快、滋補神經、刺激、健胃。

療效價值：+++

指示及一般用法

A)心靈及精神狀態層面的治療：在進行打坐冥想時，芫荽的氣息有助於提升我們整體的氣輪能量，而且釋放出體內停滯和阻塞的能量，對於脾臟也很有幫助。

它能提升我們的精神，而且消除恐懼以及壓抑的情緒。

B)生理狀態的治療：芫荽精油可以改善下述身體器官及系統功能之失調：

- 呼吸系統：流行性感冒
- 泌尿系統：膀胱炎
- 神經系統：神經無力、一般性疲倦
- 消化系統：胃腸脹氣、消化不良、結腸炎、消化道作用遲緩
- 淋巴系統：刺激脾臟的作用、引導淋巴液流動
- 皮膚：老化、敏感性皮膚

C)適合搭配的精油：適合與芫荽精油調配的精油，包括佛手柑、快樂鼠尾草、乳香、茉莉、沒藥、玫瑰草以及檀香。

D)安全注意事項：芫荽精油是一種沒有毒性的精油，一般的劑量下使用，並不會產生皮膚過敏的問題。

絲柏精油（CYPRESS）

拉丁學名：*Cupresus sempervirens*

科別：柏科（*Cupresaceae*）

萃取部位：針果的針部及細枝

原產地：法國及西班牙

萃取方式：以針果進行蒸餾法萃取精油

精油特性：絲柏精油是屬於中等揮發度的精油，具有清涼解熱的功效；會散發出一種木質的清香氣味；精油呈現黃綠色。

植物簡介：絲柏是一種又高又細的常綠針葉樹，一般而言可以生長到二十五至三十公尺高，樹幹表面是呈現偏紅的黃色。此外，絲柏的樹枝也很修長而且形狀完整。

使用歷史及傳說：美索不達米亞的石碑上，記載著以絲柏作爲焚香的成分。絲柏是一種以長壽而著名的植物，有一些樹株可以生長到兩千年。

絲柏在藥物上的應用可以追朔到古埃及時代，而希臘人則將絲柏獻給天神海德，也就是掌管大地的天神，並且將之視爲長壽和永續的象徵。古代著名的內科醫生蓋倫，便將絲柏用在治療內痔以及出血，此外，對於女性月經不順的症狀，絲柏也很有幫助。

精油化學成分

絲柏精油中主要的化學成分爲：

萜烯類：單萜烯類α-pinene、δ-3-carene

倍半萜烯類α-cimene、δ-cadimene

醇類：倍半萜醇類 cedrol、labdanic di-terpenols、manol、sempervirol

酸類：雙萜酸類 neocupresic acid

精油療效

抗菌、收斂、抑制支氣管抽筋、保護循環系統、利尿、利腸道、利肝臟、治療靜脈曲張、疏通淋巴液阻塞、滋補神經系統。

療效價值：+++

指示及一般用法

A)心靈及精神狀態層面的治療：絲柏的效用廣泛，對於根輪、太陽神經叢輪、心輪的能量很有幫助，此外對於與心臟和肺臟區域有關的氣場調整也很有價值。

絲柏可以將高度的靈性以及靈魂連結在一起。

透過打坐冥想，絲柏可以連結人們的邏輯和直覺，並將之導引進入完整而且完全的境地。

此外，絲柏有助於讓人釐清明確的目標，並且立定志向，而在治療憂傷和失望的情緒也很有幫助。

在面臨喪親之痛時，絲柏可以在這段痛苦的變化期之中，給人們安慰以及平靜的度過難關。

當需要圓滿、清楚、整合、基礎或者強化的情緒時，絲柏會是最理想的選擇，它對於了無生氣（極端的疲勞和沮喪）的狀況以及壓力有很大的幫助。

B)生理狀態的治療：絲柏精油有助改善下述身體器官及系統功能之失調：

- 呼吸系統：氣喘、支氣管炎引起的咳嗽
- 免疫系統：花粉熱
- 循環系統：牙齦出血、大出血、痔瘡、下肢水腫、靜脈曲張
- 生殖泌尿系統：治療長期受大小便失禁之苦以及攝護腺腫瘤（良性腫瘤）
- 女性生殖系統：月事不順（月事時腹痛異常）以及子宮出血（出血量過多）
- 皮膚：對於油性皮膚非常有幫助

C)適合搭配的精油：絲柏精油適合與下述芳香精油調配成複方精油，包括佛手柑、羅馬洋甘菊、快樂鼠尾草、雪松、天竺葵、牛膝草、杜松、薰衣草、檸檬香茅、檸檬、甜橙、松樹、冷杉、岩玫瑰、迷迭香、百里香。

D)安全注意事項：在一般複方精油使用的劑量下，並未有任何使用上的安全顧慮。

澳洲尤加利精油（EUCALYPTUS）

拉丁學名：*Eucalyptus radiata*

科別：桃金娘科（*Myrtaceae*）

萃取部位：葉片

原產地：原產地是在澳洲，但現在在玻利維亞和中國也有栽種

萃取方式：以葉片進行蒸餾法萃取芳香精油

精油特性：尤加利精油是屬於揮發度高的精油，具有祛寒以及均衡的功效；聞起來的氣味類似樟腦，會散發出藥草般的氣味；精油呈現出深黃的色澤。

植物簡介：尤加利的樹株一般都可以長到四十五公尺高，有些則可以長到七十公尺高。樹幹表面都很平滑，多爲奶油色、黃色、灰色到白色之間，但是越到樹根部顏色漸漸加深爲灰棕色，到樹根處時，則可以看到明顯的深青褐色。新發的嫩葉是兩兩對稱的，可以看到葉片中是無葉柄的，而且葉片還是抱莖的，葉片的形狀是成橢圓形，顏色是藍綠色到灰綠色；而較老的葉片則是成矛尖型的，有些還是較狹常的矛尖形，還有鐮刀形或是尖刀狀的，一般而言顏色是綠色。它的花梗通常有一朵、三朵或是七朵花開著，花梗有些是平坦的，有些是直立的。而花蕾從螺旋形的到倒錐體的都有，樹身上有藍綠色的樹瘤，此外花托也是呈倒錐體的，果實有倒錐體的也有球狀的，有些是藍綠色的，有些則否。

使用歷史及傳說：尤加利的這個名稱是由一位法國籍植物學家De Labillardere 所命名的，這是由於尤加利多蠟的果實與那個時代的法國人的服裝上的一種鈕扣很相似的緣故。

一直到第十世紀時，墨爾本植物學園的德國籍植物學家暨探險家——斐迪南男爵，才將尤加利的名聲傳遍到世界各地去，因而將此尤加利屬植物引進到歐洲、南部非洲和美洲。

而直到十九世紀晚期時，在羅馬的修道院中也開始種植尤加利樹，自此以後，在所有有種植尤加利的國家中，尤加利都被視爲是一種崇高的物資。

在澳洲和南美洲都可以發現，當地土著的傳統用藥中，都有使用到尤加利樹。之後也發現，一些安第斯山區的原住民也將尤加利視爲一種崇高的植物，他們將尤加利的葉片煮沸，並以之淨化他們的環境和治療一些呼吸系統上的小病症。此外，還發現尤加利樹可以用在某些類型糖尿病的治療上，因爲它具有平衡血糖濃度的能力。

在澳洲新南威爾斯區域，人們給它取了一個很美麗的名字叫做藍山。在這個區域內有許多的無尾熊，無尾熊就住在尤加利樹的樹枝上生活，而且也靠吃尤加利樹的葉片維生。澳洲本土的原住民也飲用尤加利樹葉片泡成的茶來維持健康，此外，在一些重要的傳統儀式中，也會用到尤加利樹的葉子。

精油化學成分

尤加利精油中主要的化學成分爲：

醛類：單萜醛類（8%）：citronellal、geranial、myrtenal、neral

氧化物：1,8-cineole（62～72%）、1 epoxy monoterpene、caryophyllene

萜烯類：單萜烯類（8%）：α-pinene（3.75%）、β-pinene（1%）、myrcene（2%）

醇類：單萜醇類（20%）：linalol（0.4%）、borneol、iso-terpineol 4（2%）、geraniol（2.6%）、terpineol（14%）

精油療效

抗菌殺性、抗菌++、抗病毒+++、祛痰、抑制鼻黏膜炎、抗發炎、還可以刺激免疫系統：α-免疫球蛋白、β-免疫球蛋白、γ-免疫球蛋白。

療效價值：+++

指示及一般用法

A)心靈及精神狀態層面的治療：在打坐冥想時，尤加利精油的氣息可以幫助順暢及平衡心臟和喉部的氣輪能量。

此外，尤加利精油的氣息對於偏頭痛的患者也很有幫助，可以減輕精神上的耗弱，並且平衡孤寂的情緒。

B)生理狀態的治療：尤加利精油有助改善下述身體器官及系統功能之失調：

- 一般性症狀：發燒、驅蟲
- 呼吸系統：上呼吸道感染病、中耳炎、鼻腔及喉部感染、鼻黏膜炎、扁桃腺炎、支氣管炎
- 女性生殖系統：子宮內膜組織異位、陰道炎

尤加利精油的蒸氣吸入法對於治療咳嗽及風寒很有幫助，這不只是因爲尤加利精油有疏通阻塞的功能，還因爲尤加利精油具有抗濾過性病原體的效力。

- 皮膚：痤瘡

C)適合搭配的精油：尤加利精油適合與下述芳香精油調配成複方精油，包括佛手柑、羅馬洋甘菊、薰衣草、乳香、橙花、薑和檸檬。

D)安全注意事項：千萬不可以使用在嬰幼兒的身上。

乳香精油（FRANKINCENSE）

拉丁學名：*Boswelia carterii*

科別：橄欖科（*Burseraceae*）

萃取部位：樹幹流出之樹脂

原產地：原產地是伊索匹亞、索馬利亞，此外在中國、阿拉伯以及印度也有生長，原生種主要是在東北非。

萃取方式：蒸餾法萃取樹脂

精油特性：是揮發性中等的精油，具有溫暖、平撫的特質，會散發出一種溫暖、濃郁的香膏般的氣味，精油具有深琥珀一般的顏色。

植物簡介：乳香的樹株是一種屬於較矮的樹種，也可以說是一種灌木，樹上長滿了羽狀的葉片和粉紅色的花朵。在索馬利亞的海岸邊，乳香的樹株可以在沒有土壤的環境下生長，而是在像是有一大團的石灰和灰泥的混合物所附著其上的岩石中生長出來。這些樹株便是在這樣的環境中，產生出這種高附加價值的樹脂。

為了採集這些高貴的樹脂，必須先在樹幹上切出一道又深又長的縫細，然後在這縫細之下，撕下大約長十公分的樹皮，當有如牛奶一般的樹脂流出，暴露在空氣中而硬化時，樹幹上的切縫則又被硬化的樹脂撐得更開而且更深。在大約三個月之後，樹脂的硬度便可以達到我們所期望那般的恆久堅硬，也就是當地人俗稱的「淡黃色眼淚」了。

使用歷史及傳說：在亙古之際，乳香就在人類歷史上被賦予高度的評價，像是古時的猶太人，在一些重要的祭祀儀式中，都需要燃燒四種香料，乳香便是其中一種；此外，在耶路撒冷的教堂裡，一定都會獻祭著乳香和其他的香料；而根據希律王時代的記載，在巴比倫的祭祀宴會上，人們也一定會獻上乳香，而同時，乳香也成為唯一可以獻祭給希臘諸神的香料；到羅馬時代時，乳香已不僅是用於宗教儀式，在人們的日常生活中，也很喜歡使用乳香。直到今日，乳香仍然是基督教教堂中，經常焚燒的主要香料之一。

精油化學成分

乳香精油中主要的化學成分為：

萜烯類：單萜烯類（40%）：α-pinene、limonene

倍半萜烯類：α-gurjurene、α-guaiene

醇類：單萜醇類：borneol、transpinocarveol、farnesol

雙重機能化合物：酮一醇類：olibanol

醇一氧化物：incensol oxide

精油療效

抑制鼻黏膜發炎、抗抑鬱、治療創傷（尤其對於刀傷和小傷口的收斂最有幫助）、祛痰、增強免疫力（增進免疫系統發揮最佳的功能）。

療效價值：+++

指示及一般用法

A)心靈及精神狀態層面的治療：乳香可以平衡以及活化冠輪以及眉輪的能量，乳香精油所調配成的複方油更能治療精神性的沮喪，而達到強化、指引、舒緩壓力、鎮靜、喚醒高層氣輪能量，達到心靈自覺的境界。

B)生理狀態的治療：乳香精油有助於減輕下述身體系統所出現的失調和失序：

- 呼吸系統：氣喘、支氣管炎
- 免疫系統：強化自體的免疫能力
- 皮膚：避免皺紋產生，改善皮膚老化的狀況

C)適合搭配的精油：乳香精油適合與下述精油調配，包括佛手柑、絲柏、沒藥、檀香、甜橙、杜松、檸檬、廣藿香和依蘭。

D)安全注意事項：在一般的使用劑量之下，並無任何安全上的顧慮。

天竺葵精油（GERANIUM）

拉丁學名：*Pelargonium x asperum*

科別：牻牛兒科（*Geraniaceae*）

萃取部位：葉片

原產地：天竺葵原產地是在埃及，中國、俄羅斯以及留尼旺島都有生產

萃取方式：經由蒸餾法萃取出精油

精油特性：天竺葵精油是一種揮發性中等的精油，具有一種鎮定、溫和以及平衡的特質，聞起來的氣味濃郁而香甜，散發出像是玫瑰花一般的新鮮花朵氣息，一般而言精油顏色是由黃色到橄欖般的綠色。

植物簡介：天竺葵是屬於長年生的灌木，一般都可以生長到一公尺高左右，樹株的株身長滿了細毛，天竺葵的葉子頂端尖細，葉片邊緣呈現鋸齒狀，開出來的花朵散發出濃郁的香氣，而且是粉紅色的。

天竺葵屬的植物一般都認為是屬於較持久型的植物。它們會在第一個冬季便枯萎，然而，如果植物體內仍然保有生命力，它們在下一季仍有可能繼續生長，而且延續到開花期。天竺葵屬的植物適合種植在花盆中，或者是種植於懸掛起來的竹籃子裡，天竺葵屬的植物較適合聚集在一起生長，但是它們的根部卻不適合密不通風的生長環境，天竺葵屬的植物適合種植在溫暖的環境中，最好是充滿陽光照射、明亮且排水良好的地方，如果有一點點乾燥會更適合天竺葵屬植物的生長。

天竺葵是一種原產於南部非洲的植物，在十七世紀末期，天竺葵才被傳播到歐洲去，但直到十九世紀初期，也就是大約在一八一九年的時候，才由法國籍的一位化學家（Recluz）以蒸餾法萃取出天竺葵的精油。

精油化學成份

天竺葵精油中主要的化學成分為：

萜烯類：單萜烯類：α-和β-phellandrenes（約占 1～3.4%）

倍半萜烯類：α-copaene（約占 0.35%）、δ-以及γ-cadinenes（約占 0.5%）、guadiene、α-以及β-bourbonenes、guaiazulene

醇類：芳香醇類：β-phenyl ethyl alcohol（約占 0.8%）

單萜醇類（總共約占 60～68%）：linalol（約占 1.2%）、α-terpineol（約占 0.25～2.2%）、citronellol（約占 33%）、geraniol（約占 25%）、nerol（約占 0.1%）、menthol（約占 1.2%）

酯類：萜酯類（總共約占 20～33%）：citronellyl forniate（約占 13%）、geranyl forniate（約占 1.8%）、linalyl forniate、citronellyl acetate、geranyl acetate、citronellyl tiglate、geranyl tiglate、phenyl ethyl tiglate（約占 0.65%）、citronellyl propionate（約占 0.9%）、geranyl propionate（約占 0.6%）、citronellyl butirate（約占 0.9%）、geranyl butirate

氧化物：1,8-cineole（約占 1.7%）、cis- 及 trans- rose oxyde、cis- 及 trans- linalol oxydes

醛類：neral、geranial（約占 9.8%）、citronellal（約占 1.1%）

酮類：脂肪酮與萜酮類：methylheptenone（約占 0.5%）、menthone 以及(-)-isomenthone（約占 7.5%）、1-nor-bourbonanone、piperitone

含硫化物：dimethyl-sulfide

含氮化合物：citronellyl di-ethyl-amine

精油療效

抗菌、抑制真菌類、抗發炎、止痛、抑制抽筋、舒緩、修復傷疤、收斂、抑制出血、滋補淋巴及靜脈。

療效價值：++++

指示及一般用法

A)心靈及精神狀態層面的治療：在打坐冥想時，天竺葵精油的氣息有助於開啓太陽神經叢以及心臟部位的氣輪。天竺葵精油有助於使人平靜下來，它還可以消除心靈上的疲勞，滋養以及平衡心靈精神上的需要。天竺葵精油具有改善憂鬱和沮喪的能力，也就是保護我們的情緒免於外在的困擾。此外，除了能夠振奮精神之外，天竺葵精油還是很好的神經滋補劑。大致而言，天竺葵精油是一種中性的精油，它不是完全具有鎮靜的效果，也不是完全具有刺激的功效。

天竺葵精油對於疲勞以及身體機能的恢復都很有幫助。

B)生理狀態的治療：天竺葵精油有助改善下述身體器官及系統功能之失調：

- 內分泌系統：可以刺激腎上腺素的分泌
- 泌尿系統：避免水腫、泌尿系統傳染病、踝關節腫脹
- 血液循環系統：對於血液循環不良很有幫助、痔瘡
- 消化系統：直腸搔癢（發癢）、腸道發炎
- 女性生殖系統：對於有經前症候群和更年期的女性很有幫助
- 末梢神經：神經痛
- 關節：骨關節炎
- 皮膚：痤瘡、溼疹、真菌型皮膚炎、皮膚老化、油性膚質、皺紋

在皮膚保養方面，天竺葵精油的配方對於治療發炎、阻塞的老化皮膚以及油性皮膚相當有幫助。

C)適合搭配的精油：天竺葵精油適合與下述精油調配，包括佛手柑、橙花、玫瑰、花梨木、檀香和薰衣草。

D)安全注意事項：在一般複方油使用的劑量下，天竺葵精油是一種使用上非常安全的芳香精油。

薑精油（GINGER）

拉丁學名：*Zingiber officinalis*

科別：薑科（*Zingiberaceae*）

萃取部位：植物的根部以及莖部

原產地：原產於印度、古時印度大陸各國以及斯里蘭卡

萃取方式：以蒸餾方式萃取出芳香精油

精油特性：薑精油是一種低揮發性的精油，具有溫和以及平衡的特質，會散發出一種辛辣、鮮香的氣味，是一種適合男女共用的精油，精油呈現一種清澈淡黃的色澤。

植物簡介：薑是一種多年生的植物，原產地都是在屬於熱帶氣候的區域，一般而言薑可以長到大約六到十二公尺高，並且會長出尖矛狀的葉片；它有厚實的塊莖，塊莖上會長出像是莖幹一般的細枝，細枝上會開出有紫色斑紋的黃色花朵。

使用歷史及傳說：好幾世紀以來，在中國、印度、遠東地區以及南美洲等地，人們都將薑用於烹調和藥物的用途上。

從古老的時代以來，薑一直被視為是一種極有價值的植物，尤其是在東方，人們將薑當作一種香料，也當作一種藥物來使用。

古埃及人在烹調食物時，會在裡面加入一些薑，他們還相信薑有助於讓他們免於受到流行病傳染的威脅。而希臘人和羅馬人，則是喜歡薑這種祛寒的特質，此外薑還可以作為誤食毒物時的一種解毒劑，減輕白內障的症狀。在傳統的中醫學裡，薑被用在治療風寒、身體黏液分泌過量以及腹瀉等症狀；而在印度，人們在出現反胃的症狀時，則會服用薑的汁液，此外，生薑在中世紀時被傳送到歐洲大陸，由於薑可以幫助人們發汗，因此也用在治療黑死病上。西班牙的征服者將薑傳播到西印度的區域，而牙買加現在則是世界上大量生產薑的區域之一。在某些太平洋島嶼上，島上的原住民將薑視為一種神聖的香料，因為人們相信薑具有一種強效的醫治能力；此外，非洲塞內加爾的婦女們會用薑作成一條腰帶送給她們的丈夫，因為她們相信薑能喚醒男性潛藏的性能力。

精油化學成分

薑精油中主要的化學成分為：

萜烯類：單萜烯類：α-pinene、camphene、β-pinene、myrcene、limonene、β-phelandrene

倍半萜烯類：cyclosativene、cyclo-copa-camphene、copaene、sesquithujene、β-ylangene、β-elemene、trans-β-farnesene、β-caryophylene、selina-4,11-diene、selina-3,11-diene、α-anphorphene、10-epizonarene、cis-γ-bisabolene、zingiberene、β-sesquiphelandrene、gernacrene B、D calamenene

碳水化合物：Undecaene、Dodecaene、Hexadecaene、Toloene、Para-cimene

醇類：脂肪醇類：2 methyl-butanol、2 heptanol、2 nonanol

單萜醇類：linalol（約為 0.6%）、citronellol（約為 2%）

芳香族醇類：Cuminic alcohol

倍半萜醇類：nerolidol、elemol、cis-sesqui-bissabolene hydrate、β-bisabolol、zingiberenol、β-eudesmol、trans-β-sesquiphellandrol

醛類：脂肪醛類：butanal、2- methyl butanal、3- methyl butanal、pentanal、pentalal

單萜醛類：citronellal、myrtenal、phellandral、neral、geranial

酮類：脂肪酮類：acetone、2-hexanone、2-heptanone、2-nonanone、methyl heptanone

單萜酮類：cryptone、carvotanacetone

精油療效

止痛、抗菌、健胃、助消化、催情、祛痰、祛寒、抑制風溼以及使人發汗（增加排汗量）。

療效價值：+++

指示及一般用法

A)心靈及精神狀態層面的治療：薑精油有助於在冥想時開啓太陽神經叢輪以及眉輪能量。

此外，薑精油對於缺乏活動力、創造力以及自信心的人也很有幫助，可以幫助他們開發自我的潛能，達成生命中追求的目標，是欠缺意志力以及生命能量的人所需要的一種精油。

薑精油對於生理上的性無能以及心理上有性冷感症狀的人很有幫助，因為薑強效的溫暖作用，可以徹底地驅除潛藏於生理以及心理的冷感。

B)生理狀態的治療：薑精油有助改善下述身體器官及系統功能之失調：

- 肌肉以及關節組織：薑精油對於關節炎肌肉酸痛以及風溼等症狀之治療都很有幫助。
- 呼吸系統：薑精油常用於添加在治療咳嗽、感冒以及支氣管炎的處方中。
- 消化系統：薑精油常用於治療食慾不振、胃腸脹氣、胃灼熱、便秘、腹瀉等症狀。
- 皮膚：薑精油對於油性以及痤瘡性的皮膚很有幫助，而且適用於任何年齡層，從十幾歲的青少年到更年期之後的成年人都適用。

C)適合搭配的精油：薑精油適合與下述精油調配，包括尤加利、檸檬、甜橙、檀香、乳香、廣藿香和岩蘭草。

D)安全注意事項：如未經稀釋或是使用濃度過高的話，很可能會引起皮膚過敏。

葡萄柚精油（GRAPEFRUIT）

拉丁學名：*Citrus paradisii*

科別：芸香科（*Rutaceae*）

萃取部位：果皮

原產地：以色列以及美國

萃取方式：擠壓果皮以萃取出芳香精油，不過近年來也有在高壓下進行蒸餾法以萃取精油。

精油特性：葡萄柚精油是屬於揮發度高的精油，具有提振精神以及平衡的功效；會散發出一種溫和、清新而且香甜的氣味；精油一般呈現出清澈淡黃的色澤。

植物簡介：葡萄柚的樹株一般能夠長到超過十公尺高，會長出有光澤的葉片以及又大又黃的果實。葡萄柚的樹株適合在溫暖而潮溼的氣候下生長，春季是適合葡萄柚收成的季節。

葡萄柚精油的分泌腺位於果皮較深層的部位，因爲在果皮的表層處，有一層厚厚的海綿狀組織覆蓋著，這層組織會吸附住一些流出分泌腺體的精油，因此，相較於檸檬精油和柑橘精油的產量，葡萄柚精油產量較低。此外，在用壓榨法萃取葡萄柚精油時，需要用很大的壓力才可以，要達到這樣大的壓力，只有仰賴機器才有可能。

而用蒸餾法萃取出的芳香精油中，醛類化合物的組成量會比用壓榨法萃取出的精油更高。所以蒸餾法萃取出的芳香精油質地較差，而且產量也較低。由於醛類化合物的組成較高，因此較容易氧化，暴露在溼氣中、空氣中和光線照射下時非常容易變質。

使用歷史及傳說：葡萄柚是原產於亞洲的植物，在十八世紀時由沙多克船長傳到西印度地區，由於是沙多克船長所帶來的水果，因此當地人便將之稱爲「沙多克柚」。在英格蘭，人們將之稱爲「葡萄柚」，這是因爲在英格蘭種植葡萄柚的農民，看見樹上結滿結實累累的果實時，看起來就像是一串串葡萄一樣，因此將之稱爲「葡萄柚」。在一九三〇年時，美國的佛羅里達州開始大量生產葡萄柚精油，直到現在佛羅里達州仍然是世界上最大的葡萄柚精油生產地。

調油化學成分

葡萄柚精油中主要的化學成分爲：

A)揮發性分子：

萜烯類：單萜烯類（+）：limonene 96～98%

醛類：脂肪醛與萜醛類1.5%：citrals、citronellal、nonanal、decanal

豆香素：aesculetine、auraphene、bergaptole、limetine、meranzine

B)非揮發性分子：flavonoids、carotenoids、steroids、coumarins、furocoumarins

精油療效

抗菌、止痛、提神、增強記憶力和集中注意力。

療效價值：++

指示及一般用法

A)心靈及精神狀態層面的治療：葡萄柚精油主要與太陽神經叢以及頭頂部的氣輪能量有關，因此有助於自我意識的提升，並且可以撫平焦慮以及緊張的情緒。除了有助於我們與更高層的靈魂進行溝通外，還可以讓我們與前世的靈魂進行互動。

B)生理狀態的治療：葡萄柚精油有助於減輕下述身體系統所出現的失調和失序：

- **神經系統**：壓力、沮喪、頭痛、偏頭痛
- **女性生殖系統**：改善經前緊張症候群的症狀
- **一般症狀**：肥胖
- **皮膚**：對於改善因肥胖而引起的脂肪團很有幫助

C)適合搭配的精油：葡萄柚精油適合與下述精油調配油，包括佛手柑、荳蔻、乳香、薑、甜橙、苦艾草、檀香以及穗甘松。

D)安全注意事項：葡萄柚精油是一種感光性高的精油，因此在使用之後千萬不要曝曬在太陽下，或是接近會發出紫外線的機械。

茉莉精油（JASMINE）

拉丁學名：*Jasminum grandiflorum*

科別：木樨科（*Oleaceae*）

萃取部位：花朵

原產地：原產於印度，在法國也有生長

萃取方式：以溶劑由花瓣萃取出精油

精油特性：茉莉精油是屬於揮發度中等的精油，而精油的有些部分則是屬於高揮發性，有些部分則是屬於低揮發性；茉莉精油具有愉悅、樂觀以及喜樂的特質；聞起來有濃郁的、花香般的，香甜氣味；是一種有深琥珀色澤的精油。

植物簡介：茉莉是一種常綠的灌木以及爬藤類，在茉莉屬的植物中就有超過三百種的茉莉品種，有一些種類是用在藥物的用途上，而有一些種類則是用在薰香的用途上。

而其中有兩種茉莉植物，分爲是 Jasminum officinale 和 Jasminum grandiflorum 這兩種茉莉，是我們現在用來萃取茉莉精油的主要來源。

一般而言，屬於灌木型的茉莉植物，大都可以長到大約六點八公尺高，而且都有細緻而油綠綠的葉子，茉莉的花朵非常小，一般直徑都在四公分以內，花瓣成星型，顏色爲白色帶有一點紫色的色調，花朵會散發出濃郁的花香。一般而言，要移植大約兩年之後，茉莉樹株才會完全地開花。

使用歷史及傳說：茉莉原產於印度、中國、阿富汗以及波斯，英文的JASMIN（茉莉）一詞，便是源自波斯語「Yasmin」。直到十六世紀中葉時，茉莉才傳播到南歐。在中國，人們用茉莉來治療肝炎、肝臟硬化、痢疾、結膜炎、皮膚潰瘍以及腫瘤的治療上。茉莉的根部可以用來治療頭痛、失眠、風溼以及骨折所造成的疼痛。

茉莉花也可以用來調製成加味茶，印度人便將這種加味茶稱爲「樹叢中的月光」。此外，人們也將茉莉花稱爲花朵之王。而且茉莉的催情功效也已經早就被人發現了，茉莉對於生殖系統方面具有許多的醫療價值，因此對男性以及女性都非常有益；因爲茉莉可以「溫補母體」，所以對於懷孕以及生產也很有幫助。

在印度，人們將茉莉的花朵泡在水中，再以水清洗眼睛以治療眼部的感染性疾病，此外，印度婦女也以茉莉花作成花冠，用來裝飾頭髮，一些醫療專家也認爲茉莉在治療四肢萎縮以及四肢僵硬的相關病症上很有療效。

精油化學成分

茉莉精油中主要的化學成分爲：

萜烯類：倍半萜烯類：farnesene

醇類：linalol、nerolidol

酚類：benzylalol、eugenol

酮類：cis-jasmone

酯類：benzyl acetate、benzyl benzoate、methyl linoleate、phenol acetate、methyl jasmonate

精油療效

催情、止痛、抗抑鬱、抗抽筋、抗發炎、祛風、治傷疤、祛痰、催乳、助產、鎮靜和滋補生殖系統。

療效價值：+++

指示及一般用法

A)心靈及精神狀態層面的治療：對於嚴重沮喪、對自己毫無信心、對生命毫無期待的人，茉莉精油的氣息可以迅速地恢復他的生命活力、平撫他的神經緊張，並且有助於儲備更多的精力。茉莉精油有助於男性以及女性在精神上的發展和平衡，有助於培養出個人的藝術氣息。

B)生理狀態的治療：茉莉精油有助於改善下述身體器官及系統功能之失調：

- **呼吸系統**：鼻黏膜炎、咳嗽、聲音嘶啞、喉炎、呼吸困難
- **循環系統**：心搏徐緩、血液循環不良
- **肌肉骨骼系統**：關節炎、腰痛、肌肉痙攣、四肢僵硬
- **神經系統**：沮喪、神經耗弱
- **女性生殖系統**：月經不順、性冷感、泌尿系統不適、荷爾蒙分泌失調、分娩（有助於加強子宮收縮、舒緩疼痛、幫助胎盤排出、減輕產後憂鬱、促進乳汁分泌）、性無能
- **男性生殖系統**：有助於治療性無能以及早洩
- **皮膚**：改善妊娠紋狀況、更年期皮膚過敏，對於各種類型的膚質都很有幫助

C)適合搭配的精油：茉莉精油適合與下述精油調配油，包括橙花、天竺葵、玫瑰、丁香、穗甘松、花梨木、岩玫瑰、檀香、岩蘭草、甜橙、桔、乳香和白松香。

D)安全注意事項：在懷孕期間切勿使用茉莉精油，因爲對有皮膚過敏病史的人而言，使用茉莉精油很可能會引起皮膚過敏的反應。

杜松精油（JUNIPER）

拉丁學名：*Juniperus communis*

科別：柏科（*Cupressaceae*）

萃取部位：果仁以及嫩枝

原產地：巴彌幹半島、科西嘉島以及克羅埃西亞群島

萃取方式：以蒸餾法萃取精油

精油特性：杜松精油是屬於揮發度高的精油，有謙和、潔淨以及包容的特質；散發出清新、純淨以及木質般的氣味；呈現出清澈的淡黃色澤。

植物簡介：杜松是一種小型的常綠灌木，一般大約可以長到六英尺高，然而在斯堪地納維亞半島，杜松卻可以長到三十六英尺高。杜松有偏紅色的樹莖，會長出針狀的樹葉，開出小小朵黃色的花，結出綠色的果實，果實在成熟時會轉變成藍黑色。杜松的木質堅硬，而且會彎曲而分成許多節。杜松的葉片成針狀構造，葉片的長度一般在三到十五毫米之間，寬則大約是十二毫米，一般都是灰綠色，葉片上有淺淺的條紋，還有一道寬寬的白色帶狀紋路。

杜松的生長遍布在整個歐洲地區，還包括大不列顛島，杜松是一種喜歡乾燥、寒冷環境的植物，在極地的環境中也可以生存。品質最佳的杜松精油是由第二年以及第三年採收的杜松果實中所萃取出來的芳香精油，其餘由樹葉、樹枝以及其他時間採收的果實所萃取出的芳香精油，其品質則稍稍遜了些。

使用歷史及傳說：在人類早期的文明中，便可以發現焚燒杜松這種香料的習慣。在西藏地區，杜松可以用在宗教以及藥物上；在藥物用途上，西藏人在瘟疫和其他某些接觸性傳染病發生期間，會將杜松作爲抗菌劑來使用；在宗教用途上，人們則用以驅除附在身上的邪靈。此外，希臘、羅馬和阿拉伯的藥草醫療師也常常使用杜松作爲醫療藥劑，在十五以及十六世紀時，藥草醫療師更是推崇杜松爲醫治黑死病的良藥，並且對於治療蚊蟲的叮咬也很有療效。在法國的醫院中，醫護人員會焚燒杜松以及迷迭香的嫩枝，用以淨化病房裡面的空氣。在南斯拉夫的傳統醫藥中，杜松可以用來治療各式各樣的病症。美洲的印地安人在進行淨化的儀式時，則會焚燒杜松和其他一些草本植物的小樹枝；在美洲，人們常會將美國雪松與杜松相提並論。

精油化學成分

杜松精油中主要的化學成分爲：

萜烯類：單萜烯類（所占比例約高於 90%）：pinenes、sabinene、limonene

倍半萜烯類：caryophyllene、germacrene D

醇類：單萜醇類：terpinene-1-ol 4

倍半萜醇類：eudesmol、elemol、elemophenol

酯類：單萜酯類：bornyl acetate、terpinenyl acetate

香豆素：umbeliferone

精油療效

抑制鼻黏膜發炎、抗風溼、催情、收斂、利尿、治療血壓過低、鎮靜以及平撫。

療效價值：+++

指示及一般用法

A)心靈及精神狀態層面的治療：杜松可以開啓以及平衡冠輪和根輪的靈動能量，使個人與最自然的神性能量相結合，以提升內在更高層次的精神領域。

杜松精油對於治療精神上的問題相當有幫助，特別是一些童年時期遭受性壓抑的情感相關精神問題。

B)生理狀態的治療：杜松精油有助於減輕下述身體系統所出現的失調症狀：

一般性症狀：壓力過大

- **呼吸系統**：氣喘、咳嗽、扁桃腺炎
- **生殖系統**：膀胱炎、尿道炎、月經期間水腫現象
- **消化系統**：胃腸脹氣、消化不良
- **血液循環系統**：高血壓
- **關節組織系統**：風溼症、關節炎
- **皮膚**：皮膚炎、粉刺、油性皮膚保養

C)適合搭配的精油：杜松精油適合與下述精油調配，包括歐白芷、檀香、樅、絲柏、雲杉、花梨木、玫瑰、乳香、安息香、欖香脂、芫荽精油、迷迭香、鼠尾草、快樂鼠尾草、百里香和茴香。

D)安全注意事項：在懷孕期間，應儘量避免接觸杜松精油。

薰衣草精油 (LAVENDER)

拉丁學名：常見的學名是 *Lavandula angustifolia*，有時也會看到 *Lavandula officinalis* 或是 *Lavandula vera* 這種名稱。

科別：脣形科（*Labiatae*）

萃取部位：花朵

原產地：原產於英格蘭以及法國，現在在保加利亞、中國、克羅埃西亞、英格蘭、法國、俄羅斯以及澳洲的塔斯馬尼亞島

萃取方式：以蒸餾法由花朵部位萃取出精油

精油特性：薰衣草精油是屬於揮發度中等的精油，具有舒緩、平撫的功效，會散發出鮮花般的清新氣味，聞起來就像是舊亞麻布料的味道；薰衣草精油是透明無色的。

植物簡介：薰衣草是屬於一種常青的木本灌木，一般可以長到大約一公尺高，會長出淺綠色、直線形的葉片，並且開出美麗的紫藍色花朵。雖然薰衣草對於生長環境的條件並無嚴格的限制，但是薰衣草在地勢較高以及陽光充足的高地上，由於通風良好而且土壤中的水量適宜，薰衣草會生長得更好。無論是人工栽培或是野生生長的薰衣草，在較低地的區域種植出的薰衣草，會產生較多的酯類物質，因此醫療價值也比較低。生長在地勢較高處的薰衣草，由於更能善用自然界的能量以及活力，因此從中萃取出的精油具有更好的品質，當然也就有更高的醫療價值了。有時我們也會去採收野生生長的薰衣草，但是由於野生的薰衣草開出來的花朵數目不多，因此要用傳統的器具再配上純熟的採收手法才行；此外，採收的時間很重要，必須在薰衣草開花的高峰期間進行採收，才能萃取出品質最佳的芳香精油。

使用歷史及傳說：自從羅馬人來到英格蘭之後，英國人也開始頻繁地使用薰衣草這種植物，薰衣草的英文名稱「Lavender」，是源自於「Lavare」一詞，也就是洗滌的意思，許多著名的藥草醫療師也常常將薰衣草用來當作興奮劑、滋補劑、健胃劑以及祛風劑。自此以後，薰衣草與人類的日常生活便息息相關，幾個世紀以來，薰衣草在人類各階段的歷史上，一直不斷地出現，而且被使用在各種不同的用途上；直到今日，薰衣草仍然被視爲一種家用的醫療必需品，不但具有優良的鎮靜功效，對於維護個人衛生也很有幫助。

薰衣草是一種具有多種用途的植物，追溯到十四世紀左右的文獻中，就可以發現一些將薰衣草用在醫藥用途的記載。直到一五六八年時，英國人才開始在哈特福郡栽種薰衣草，但是直到一八二三年，英國人才開始大量地栽種薰衣草作爲商業用途。

從一五二六年開始流傳，出自「亞痲般的香水」中的一個古老配方，裡面記載的做法如下：「三磅的玫瑰純露、丁香、肉桂以及檀香，再配上自己選取的花朵大約兩把的數量，將上述材料放置於玻璃瓶中，並在陽光下曝曬大約一個月後，將浸泡後的汁液萃取出來，在萃取的時候，便可以聞到空氣中會充滿萃取液所發出的陣陣清香，這是一種最讓人喜歡的清新氣味。」

在十六世紀時，有一位植物學家叫做馬丁荷，他發現在許多醫療記載當中，可以歸納出薰衣草有治療癲癇、中風和精神問題等功效，因此幾乎將薰衣草視爲一種「萬靈丹」。此外，將薰衣草花朵用醇酒煮沸後，可以提煉出一種藥水，飲用後可以治療水腫。

在十八世紀時，英國的雅德利公司（成立於一七七〇年），已經開始從事薰衣草精油所製造的香水和肥皂的生產，這些薰衣草大多種植於英國的密特漢、薩裡等區域，然而雅德利公司在剛開始生產時，主要是提供給查爾斯國王的皇室成員，而在支付國王一大筆的金錢之後，雅德利公司才被准許可以在整個倫敦販賣肥皂。在這個時期中，許多的貿易商將當時的倫敦稱爲「薰衣草之城」。

在十八世紀以及十九世紀時，民間開始流行在室內懸掛一些小吊飾，吊飾中放置一塊浸泡在芳香精油中的海綿，藉由海綿不斷散發出的香氣，可以消除室內的一些臭味。這些吊飾是金屬作成的小型香水瓶，大多是由黃金或是銀子製作而成。

此外，北非的一些婦女，傳統上也會用薰衣草的氣味薰香室內，以防止他們的丈夫用暴力相待，有一些部落的人們也用薰衣草的氣味來馴服一些發狂的獅子和老虎。

在一些古老的傳統秘術中，薰衣草被視爲可以啓動心靈的鑰匙，進而提升人類的第六氣輪能量，因爲人類的第六氣輪與靛藍色有關。

總之，薰衣草精油是可以使人鎮靜，而且對於身體健康以及心靈健康都很有幫助。

精油化學成分

薰衣草精油中主要的化學成分爲：

萜烯類：含有高濃度的單萜烯類分子：α-pinene、β-pinene、camphene、carene、cis-以及 trans-ocimenes、allocimene、limonene

倍半萜烯類：β-caryophyllene、β-farnesene

醇類：單萜醇類：linalol、terpinene-1-ol-4、terpineol、borneol、geraniol、lavandulol

醛類：trans- 2- hexanal（約占 0.4%）、cuminal（約占 0.43%）、benzaldehyde（約占 0.2%）、neral、geranial（約占 0.48%）、myrtenal（0.17%）

酮類：萜酮與非萜酮類：octanone（1.3%）para-methyl-acetophenone、camphone

倍半萜酮類：單環酮以及二環酮（約占 2%）

氧化物（約占 35%）：1,8-cineole、eucalyptole（約占 25～38％）、caryophyllene oxide、linalol oxides

酯類：linalyl acetate、terpenyl acetate、geranyl acetate、lavandulyl acetate

內酯類：含量較少，約有少於 1%的 butanolids

香豆素（約占 0.25%）：cumarin 0.04%、herniarine、umbelliferone、santoline

精油療效

抑制鼻黏膜炎、止痛、抗菌、抗感染、殺菌、抗病毒、抗眞菌、祛痰、滋補心臟、一般性滋補和治療外傷。

療效價值：+++

指示及一般用法

A)心靈及精神狀態層面的治療：薰衣草有助於開啓以及淨化所有的心靈能量，在冥想時用薰衣草精油薰香有助於內心的平安以及寧靜。

薰衣草精油對於虛弱無力（極端地疲倦和沮喪）、消沉、失眠、神經緊張、壓力等，由於副交感神經過度緊張所造成的不適現象也很有幫助。

B)生理狀態的治療：薰衣草精油有助改善下述身體器官及系統功能之失調：

- **呼吸系統**：支氣管炎、耳炎、乾咳、扁桃腺炎
- **消化系統**：對於治療病毒性的大、小腸炎非常有用
- **關節及肌肉組織**：對於風溼以及風溼性關節炎非常有幫助
- **末梢神經系統**：對於神經炎以及神經痛很有幫助
- **皮膚**：對於粉刺、溼疹以及燒燙傷很有幫助

C)適合搭配的精油：適合與薰衣草精油混合的精油包括佛手柑、羅馬洋甘菊、德國洋甘菊、其他薰衣草、桔、橙花、橙、茉莉、香蜂草、迷迭香、花梨木以及檀香。

D)安全注意事項：薰衣草精油在一般的劑量下使用，並不會有安全上的顧慮。

檸檬精油 (LEMON)

拉丁學名：*Citrus limonum*

科別：芸香科（*Rutaceae*）

萃取部位：果皮

原產地：檸檬香茅原產於美洲，現在在地中海附近、佛羅里達州、加州、阿根廷以及巴西都有栽種。

萃取方式：以冷壓以及離心方式萃取精油

精油特性：快樂鼠尾草精油是屬於揮發度高的精油，具有均衡、溫暖的功效，散發出清柔的、鮮果般的氣味；檸檬精油帶有淡黃的色澤，還偏一點點綠色。

植物簡介：和橙樹比較的話，檸檬香茅樹對於寒冷的忍耐力較弱，因此，檸檬香茅樹對於生長區域的要求較橙樹更爲嚴格。檸檬香茅樹的花朵是紫色的，而且可以長年連續不斷地開花，因此在一年中的各個生長時節裡，檸檬香茅樹都可以結出果實。

使用歷史及傳說：檸檬香茅一詞是源自於阿拉伯語，稱爲 Limum 或是 Limu，也有人稱之爲 Sanskrit Nimbuka。

檸檬香茅原產於中國南部以及東南亞地區，在這些地區當中，人們栽種檸檬香茅的歷史已經超過四千年以上。事實上，在最古老的東方文獻當中，就有一些關於檸檬香茅的故事以及記載。然而直到西元前四百年到六百年之間，檸檬香茅才開始流傳到中東區域。而在西元一百年到七百年之間，阿拉伯的貿易商才由亞洲商人取得檸檬香茅以及柳橙，並且將之栽種於東非和中東地區。之後，在西班牙征服阿拉伯期間，檸檬香茅流傳到南歐，並且由哥倫布及其他西班牙以及葡萄牙的探險家帶到新大陸去，因此到十六世紀時，在美國的佛羅里達以及巴西都普遍有栽植檸檬香茅。

南美洲的原住民都將檸檬香茅視爲一種神聖的水果，因此在一些重要的祭祀儀式中，例如祭祀太陽神、大地之神等，都一定要獻上檸檬香茅。

檸檬香茅在修復皮膚上的功效是非常卓著的，因此在許多傳統的配方中，都可以發現人們用檸檬香茅來治療皮膚上的一些傷疤，因此，我們常常發現原住民的膚質都非常好，這是因爲他們常用檸檬香茅保養皮膚的緣故。

精油化學成分

檸檬香茅精油中主要的化學成分爲：

萜烯類：單萜烯類：limonene（約占 54～72% 到 80%不等）、terpinene（約占 0.7%）、terpinene（約占 2.9～14%）、phellandrene（約占 2.4%）、phellandrene（約占 0.8%）、terpinolene（約占 0.6～1.2%）

倍半萜烯類：bisabolene（約占 2.5～4%）

醇類：脂肪醇類：hexanol、octanol、nonanol、decanol、3- hexenelol、n- heptanol

醛類（約占 2～3%）：hexanal 以及 heptanal（約占 0.04%）、octanal（約占 0.15%）、nonanal（約占 0.07～0.3%）、geranial（約占 0.6%）

香豆素：scopolatine、umbeliferone、bergaptine、bergaptole、bergaptene、citropiene、geranoxypsoralene、5-geranoxy-8-metoxypsoralene

非揮發性物質：約占 2%，包括 flavonoids、carotenoid、steroids、coumarines

精油療效

抗感染、抗細菌、抗病毒、抗神經痛、止癢、防眞菌（孢子）、收斂、鎮定、治傷疤、利尿、止熱（使發燒降溫）、止血（抑制出血現象）、保肝、高血壓（使血壓下降）、提振與調理。

療效價值：+++

指示及一般用法

A)心靈及精神狀態層面的治療：含檸檬精油的複方精油對於治療焦慮、注意力無法集中、失眠、壓力以及緊張等症狀非常有幫助。

在冥想時以檸檬精油薰香，有助於開啓以及平衡身體各處的氣輪能量，尤其是心臟以及咽喉處。

B)生理狀態的治療：檸檬精油有助改善下述身體器官及系統功能之失調現象：

- **消化系統**：消化不良
- **血液循環系統**：高血壓、靜脈曲張、靜脈機能失常
- **泌尿系統**：水腫、腎臟疼痛
- **呼吸系統**：呼吸道感染
- **關節及肌肉組織**：風溼症
- **皮膚**：各種類型的疼痛發炎、皰疹

C)適合搭配的精油：檸檬精油適合與下述精油調配，包括佛手柑、絲柏、乳香、薑、桔、花梨木、檀香和苦橙葉。

D)安全注意事項：檸檬精油具有光感性，使用後請勿曝曬在陽光下。

桔精油 (MANDARIN)

拉丁學名：*Citrus reticulata*

科別：芸香科（*Rutaceae*）

萃取部位：果皮

原產地：義大利以及西西里島

萃取方式：經由冷壓的方式由果皮萃取出精油，近年來也有用高壓的蒸氣來蒸餾果皮，以萃取出精油。

精油特性：是揮發性高的精油，具有平撫、提神以及平衡的特質，會散發出一種溫和、柑橘類特有的香甜氣味，一般而言精油是呈現清澈的淡黃色。

植物簡介：桔原是屬於遠東地區的植物，特別是在中國的南部。桔適合在炎熱和潮溼的氣候下生長，像是熱帶氣候，而且桔還需要在較肥沃的土壤。一般認爲桔是橘子混種後的產物，且桔的質地比橘子更好。在所有柑橘類植物中，桔是屬於質地較軟的水果，葉片也較細緻，結出的果實非常甜，果皮也較軟。桔如果種植在比較溫暖的地區時，生長的速度會變的比較慢，也因此可以產出比較多的精油，果實的產量也較爲豐富。而在較爲潮溼的時期，像是熱帶氣候常出現的雨季時，則可能會導致桔出現斑點病或其他一些疾病。一棵桔的樹株在一次採收期，大約可以採收一千顆果實。（萃取精油時，大約一百公斤的果實，才可以萃取出七百五十至八百五十公克的精油）。

使用歷史及神話：桔原產於中國南部，古時的中國，桔的果實是用來進貢給天子，彰顯天子獨一無二的權威。直到一八〇〇年左右時，桔才開始流傳到歐洲以及美洲，現在美洲桔精油的生產已經非常普及，但是一般都認爲義大利地區所生產的桔精油品質較好，西西里島每年大約可以生產八千公斤的桔精油。

現在，除了調配古龍水時會加入桔精油外，桔精油也常常是食品加工時所需要的一項原料，以增加食物的水果香味。

精油化學成分

桔精油中主要的化學成分爲：

萜烯類：單萜烯類：limonene（約占 65～89%）

醇類：非萜醇類：nonadiol、octanol

酯類：芳香酯類：benzyl acetate

含氮酯類化合物：N-methyl anthranylate、di- methyl anthranylate

醛類：非萜醛類：decanal

香豆素：非揮發性成分：flavonoids、carotenoids、steroids、coumarins、furo-coumarins

精油療效

殺菌、抗眞菌、抗痙攣、平衡中樞神經系統、滋補消化系統、助消化、安眠、舒緩、鎮靜、平撫以及滋補交感神經細胞

療效價值：+++

指示及一般用法

A)心靈及精神狀態層面的治療：桔精油可以開啓以及儲存太陽神經叢和心臟全部的氣輪能量，對於疲倦、壓力、焦慮、失眠以及易怒的狀況很有幫助。

B)生理狀態的治療：桔精油有助於減輕下述身體系統所出現的失調和失序：

- **消化系統**：脹氣、消化不良
- **神經系統**：交感神經系統過度敏感

C)適合搭配的精油：桔精油適合與下述精油調配，包括各種柑橘類、絲柏、乳香、薑、檀香和花梨木。

D)安全注意事項：桔精油具有光感性，因此使用後勿曝曬於陽光下或是接近會發出紫外線的機器設備。

橙花精油 (NEROLI)

拉丁學名：*Citrus auranthium ssp. amara*
科別：芸香科（*Rutaceae*）
萃取部位：花朵
原產地：橙花原產於美洲，現在在法國、義大利、摩洛哥以及突尼西亞都有栽種。
萃取方式：以蒸氣蒸餾未開花之花苞的花瓣以萃取精油，一般而言一噸的花瓣大約可以萃取出一公斤的精油（有些樹株的花朵一年可以產出三十公斤的精油）。
精油特性：橙花精油是屬於揮發度高的精油，具有清新及保溼的功效，會散發出新鮮、辛辣、苦澀以及花香的氣息，橙花精油一般呈現出淡黃的色澤。
植物簡介：苦橙樹的樹株可以長到大約十公尺高，葉片是呈油亮的深綠色，形狀是橢圓形，會開出白色的花朵，而且花瓣厚實，苦橙樹結出的果實，較一般橙樹所結出的果實小。
使用歷史及神話：在十六世紀的下半葉時期，有一位義大利的植物學家曾經提過，可以由橙花樹株開出的花朵蒸餾萃取出芳香精油，當時稱爲苦橙油。而直到十七世紀時，才將之命名爲納洛利（Neroli）精油，這是爲了紀念一位被封爲納洛利（Neroli）的義大利公主。這位公主非常喜歡橙花的氣味，她常常用橙花精油來薰香手套和洗澡。之後，威尼斯的居民發現橙花精油特有的醫療功效，他們便開始用橙花精油來治療瘟疫以及熱病。

在中國，傳統上常用橙花作爲裝飾品使用，並且與許多的民俗儀式有關，舉例而言，橙花便常作爲新娘的頭飾以及捧花，用來象徵純潔以及無盡的愛，此外，在新人入洞房之前，也會用橙花的薰香來安撫新人緊張的情緒。在一些地區，我們也發現某些部族將橙花乾燥後，用來作爲一種溫和的神經系統興奮劑，此外也可以用來清血。

精油化學成分

橙花精油中主要的化學成分爲：
萜烯類：單萜烯類（約占 35%），包括：α-pinene、β-pinene（約占 17%）、limonene
醇類：芳香醇類：phenyl-ethylic alcohol、benzilic alcohol
單萜醇類（約占 40%）：linalol 30～32%、α-terpineol、geraniol、nerol（1.5%）
倍半萜醇類（約占 6%）：trans-nerolidol、farnesol I and II
酯類：單萜酯類：linalyl acetate、neryl acetate、geranyl acetate
醛類：decanal、benzaldehyde、2,5-dimethyl-2-vinyl-hex-4-enal
酮類：Jasmone
含氮化合物：methyl anthranilate（約占 0.6%）、indole（0.1%）

精油藥效

抗菌（使身體的薄膜組織對於細菌的病原體產生排斥作用）、抗憂鬱（對抗憂鬱症）、降低血壓（降低過高的血壓）、滋補消化系統、保護肝臟和胰臟、滋補神經系統和血管壁（對於靜脈血管壁有滋補的作用）。
療效價值：+++

指示及一般用法

A)心靈及精神狀態層面的治療：橙花精油的氣息有助於開啓以及淨化眉輪以及冠輪的能量，對於長期疲勞、緊張、沮喪以及憂慮的人而言，非常有幫助。
在橙花的氣味中打坐冥想，有助於開啓以及平衡人體各處的氣輪能量。
B)生理狀態的治療：橙花精油有助於減輕下述身體系統所出現的失調和失序：
- 呼吸系統：對於支氣管炎以及胸膜炎等相關病症，非常有幫助
- 消化系統：小腸結腸炎、肝臟以及胰臟機能失常
- 血液循環系統：痔瘡、高血壓、靜脈曲張
- 皮膚：對於各種類型的皮膚都很有幫助，尤其是老化、皺紋以及敏感性皮膚。

C)適合搭配的精油：適合與橙花精油調合的精油包括苦橙葉、甜橙、其他柑橘類、薰衣草、玫瑰、花梨木以及檀香。
D)安全注意事項：橙花精油在一般的劑量下使用，並不會出現安全上的顧慮。

苦橙精油 (BITTER ORANGE)

拉丁學名：*Citrus auranthium ssp. amara*
科別：芸香科（*Rutaceae*）
萃取部位：果皮
原產地：苦橙原產於美洲，現在在以色列、法國、義大利、西班牙、摩洛哥、突尼西亞以及美國也有栽種。
萃取方式：以冷壓法由果皮中萃取出精油
精油特性：苦橙精油是屬於揮發度高的精油，具有提神以及溫暖的特質，會散發出清淡、溫和、香甜且類似水果般的氣味，苦橙精油的顏色一般從深黃色到淡橙色。
植物簡介：苦橙樹的樹株可以長到大約十公尺高，葉片是呈油亮的深綠色，形狀是橢圓形，會開出白色的花朵，而且花瓣厚實，苦橙樹結出的果實，較一般橙樹所結出的果實小。
使用歷史及神話：好幾個世紀以來，在亞洲以及南美洲的一些古老文明中，柳橙總是吉祥以及喜慶的象徵，因此傳統上柳橙一直是一個重要的物資。在阿拉伯語中，柳橙稱爲 narandj，而在西班牙語中則稱爲 naranja。

由於苦橙的顏色與東方的一些宗教中，修行人所著的長袍顏色相近，因此人們相信，苦橙也可以在困難的環境中，爲人帶來和平、喜悅以及寧靜。

到了中世紀時期，苦橙已成爲年終節慶活動中不可或缺的物資，常常用來作爲家中的裝飾，象徵新的一年新氣象的來臨。

苦橙的氣味有助於讓人忘記傷痛，還可以刺激生理的活動，並且有回春以及刺激的功效。

精油化學成分

苦橙精油中主要的化學成分爲：
A)揮發性成分：
萜烯類：單萜烯類（約占 90～92%），包括：limonene（約占 90%）、terpinolene
醇類：單萜醇類（約占 0.4～3%），包括：linalol、α-terpineol、citronelol、nerol、geraniol
酯類（約占 2%），包括：geranyl acetate、neryle acetate、citronellyle acetate、linalyl acetate
醛類（約占 0.8～7%），包括：nonalal、decanal、undecanal、dodecanal、geranial、neral、citronelal
香豆素：auraptene、auraptenol、bergaptene、bergaptol、soparone、citroptene
B)非揮發性成分：
其他：triterpenoid、β-carotenes、steroids、fatty acids

精油藥效

鎮靜、刺激、抗發炎、滋補、溫和的抗凝血劑。
療效價值：+++

指示及一般用法

A)心靈及精神狀態層面的治療：在打坐冥想時，苦橙精油可以平衡根輪的能量，還可以開啓太陽神經叢的氣輪能量。
苦橙精油對於治療憂慮、壓力、眩暈等症狀非常有幫助。
B)生理狀態的治療：苦橙精油有助於減輕下述身體系統所出現的失調和失序：
- 血液循環系統：一般性的血液循環不良
- 消化系統：消化不良、胃腸脹氣以及胃絞痛

C)適合搭配的精油：苦橙精油適合與下述精油調配，包括佛手柑、肉桂葉、檸檬香茅、馬鬱蘭、橙花、苦橙葉、檀香和依蘭。
D)安全注意事項：因爲苦橙精油有光感性，因此在使用後應避免太陽的曝曬或是接近會發出紫外線的儀器設備。

廣藿香精油 (PATCHOULI)

拉丁學名：*Pogostemom cablin*
科別：脣形科（*Labiatae*）
萃取部位：葉片
原產地：印尼、菲律賓、南美洲、中國以及馬來西亞
萃取方式：先將廣藿香的葉片在太陽下曬乾之後，再將葉片經由蒸餾法萃取出精油，但第一次萃取出的精油會先儲存在容器中讓其氧化，氧化後再進行第二次的蒸餾。
精油特性：是揮發性低的精油，具有一種平撫、提神的特質，會散發出一股香甜的、藥草般的大地氣息。廣藿香精油的顏色有點類似舊家具的顏色，但是隨著存放的時間越久，顏色會漸漸變成紅棕色或是紅色。
植物簡介：廣藿香是一種多年生灌木類的草本植物，可以長到大約一公尺的高度。廣藿香有堅硬的莖幹和大片的葉子，葉片上面還有細毛，會開出白色的花朵，而且還帶有一點紫色的色調。
使用歷史及傳說：在十九世紀時，法國的約瑟芬皇后和其他的法國服飾工匠們，用廣藿香精油來保護由印度送來的高級喀什米爾羊毛服飾，免於受到蛀蟲的傷害。此外，在中國、印度以及日本，廣藿香是傳統醫療中不可或缺的一項物資。廣藿香的英文名稱來自於坦米爾語，是綠葉的意思。

精油化學成分

廣藿香精油中主要的化學成分爲：
萜烯類：單萜烯類（2.5%）包括：α-和β-pinenes（約占 0.03～0.05%）、limonene（約占 0.02%）
倍半萜烯類（5%）包括：α-guaiene（約占 6～13%）、β-guaiene、α-bulnesene（約占 10～12%）、β-bulnesene（約占 14.5%）、α-、β-以及γ-patchoulene、elemene（約占 0.7%）、caryophyllene、humulene、cadinene
環氧萜烯類（5%）包括：epoxy 1α、5A gaiene epoxy caryophylene epoxy bulnesene
醇類：倍半萜醇類：patchoulol（約占 35～40%）、pathoulenol、pogostol（約占 2.4%）、bulnesol、geraniol
酮類：patchoulenone（約占 0.1%）
酸類：carboxy-2-pentyl cyclopropanic acid
生物鹼：Sesquiterpenic alkaloids、patchoulinydine、gapuridine

精油藥效

抗感染、抗發炎、降低體溫（退燒）、防止蚊蟲咬傷、滋補靜脈、修復組織、細胞再生、靜脈阻塞、健胃（滋補和刺激消化道）。
療效價值：+++

指示及一般用法

A)心靈及精神狀態層面的治療：在打坐冥想時，廣藿香精油可以開啓根輪以及平衡下肢的能量。廣藿香精油對於治療憂慮、壓力、沒耐性以及深度的情緒傷痛等症狀非常有效。
B)生理狀態的治療：廣藿香精油有助於減輕下述身體系統所出現的失調和失序：
- 血液循環系統：痔瘡、靜脈曲張
- 消化系統：小腸結腸炎
- 皮膚：廣藿香精油調配的配方對於治療痤瘡、過敏、皮膚炎、溼疹、皮脂漏等症狀很有幫助。

C)適合搭配的精油：廣藿香精油適合與下述精油調配，包括佛手柑、乳香、天竺葵、薑、沒藥、玫瑰、檀香和荳蔻。
D)安全注意事項：在一般醫療劑量的使用下，並不會有安全上的顧慮。

歐薄荷精油 (PEPPERMINT)

拉丁學名：*Mentha x piperita*
科別：唇形科（*Labiatae*）
萃取部位：葉子
原產地：法國、西班牙、斯洛伐克以及美國
萃取方式：以葉片進行蒸餾法萃取精油
精油特性：歐薄荷精油是屬於揮發度高的精油，具有強化、鎮靜的強烈功效，會散發出藥草般的清涼氣味，精油一般是呈現淡黃色。
植物簡介：歐薄荷的葉片有非常短的葉莖，大約只有四公分長、一公分寬，葉片邊緣呈鋸齒狀，而葉片的兩面都非常的平滑，有些歐薄荷葉片背面的主莖幹上，會長出稀疏的細毛。

歐薄荷的莖幹是四邊形的，通常還帶有一點點的紫色。歐薄荷會開出紫紅色的花朵，花朵的樣子像鈴鐺一樣一串串的。
使用歷史及傳說：在古希臘以及羅馬，歐薄荷普遍的種植於各處，而且根據古文獻的記載，人們會在節日中以歐薄荷編織成王冠和其他的裝飾品。

歐薄荷代表的是水星，我們發現歐薄荷具有一種雙重的功效，不但可以增強注意力，還可以平靜焦慮的神經系統，一般而言，歐薄荷具有清涼的效果，但是在過冷的狀態下，歐薄荷卻可以產生一種溫暖的功效。

在希臘神話中，歐薄荷與普西芬尼，也就是冥王的妻子有關。由於普西芬尼發現她的丈夫喜歡上一位名叫Mintha的少女，因此她便將Mintha 變成一種長得低矮的植物，並且當越多人踐踏在這植物上面時，這種植物就越能散發出香甜的氣味。

而在英格蘭的密特漢郡以及素里郡，過去也曾經大量種植歐薄荷。

精油化學成分

歐薄荷精油中主要的化學成分爲：
醇類：單萜醇類：menthol（約占 38～48%）、neo-menthol、iso-menth、neo-iso-menthol、piperitenol、isopiperitenol
萜烯類：單萜烯類（約占 2.5～18%），包括：pinene（2%）、pinene（4%）、limonene（2.3%）
倍半萜烯類：caryophyllene（1.2%）、cyclo elemene
氧化物：1,8- cineol、eucalyptole（約占 5.75%）、menthofurane（少於 3%）、piperitonoxyde
酯類：methyl acetate、neomenthyl acetate、isomenthyl acetate、menthyl butyrate、menthyl isovalerate
香豆素：aesculatine
酮類：menthone（20～30%）、isomenthone、neomenthone、piperitone、piperitenone、isopiperitenone、pulegone（少於 3%）
硫化物：di-methyl-sulphide

精油療效

止痛、局部麻醉、防腐、殺菌、抗發炎、前列腺硫通劑、抗感染、抗細菌、抗瘧疾、抗真菌（念珠菌）、抗病毒、膽結石、膽汁阻塞、類似荷爾蒙的功效（雌激素）、免疫失調（增加r—免疫球蛋白的濃度）、滋補的功效（包括：滋補心臟、滋補泌尿系統、滋補腸道），此外還可以提振肝臟以及消化道機能。

療效價值：+++

指示及一般用法

A)心靈及精神狀態層面的治療：歐薄荷精油對於開啓太陽神經叢以及眉輪的氣輪能量很有幫助。

歐薄荷有助於提振低潮的情緒，重新給人堅毅的本質，讓人停止感情傷痛，並幫助心靈發展出內在的直覺以及內在的信任。

B)生理狀態的治療：歐薄荷精油有助於減輕下述身體系統所出現的失調和失序：

- **呼吸系統**：喉炎、耳炎、支氣管炎、鼻黏膜炎
- **消化系統**：肝臟及胰臟功能失調、消化不良、暈車、暈機、暈船、病毒性肝炎引起的嘔吐（但必須經由病理學專家的指示實行）、肝臟絞痛、痙攣性結腸絞痛、發炎性結腸絞痛
- **神經系統**：病毒性神經炎引起的神經系統失調、神經痛、坐骨神經痛、偏頭痛、單純皰疹
- **皮膚**：歐薄荷精油使用在皮膚治療上需非常小心，因爲歐薄荷的止痛功效，容易使皮膚產生紅腫及過敏的現象。

C)適合搭配的精油：歐薄荷精油適合與下述精油調配，包括佛手柑、檸檬香茅、尤加利、馬鬱蘭、甜橙、黑胡椒、薑、荳蔻、花梨木、天竺葵和檸檬香茅草。

D)安全注意事項：由於歐薄荷精油具有皮膚刺激性，因此使用之前一定要先加以稀釋，在懷孕期間最好不要使用歐薄荷精油。

苦橙葉精油 (PETITGRAIN)

拉丁學名：*Citrus aurantium spp amara*
科別：芸香科（*Rutaceae*）
萃取部位：葉子
原產地：苦橙原產於美洲，現在在法國、巴拉圭、義大利、摩洛哥、巴西以及美國也有栽種。
萃取方式：從苦橙的樹株中取下細小的嫩芽、嫩枝以及葉片，以蒸餾法萃取出精油。
精油特性：苦橙葉精油是屬於揮發度低的精油，具有溫暖以及平衡的特質，會散發出清淡、溫和、香甜且類似水果般的氣味，苦橙葉精油的顏色一般是淡黃色。
植物簡介：苦橙樹的樹株一般可以長到大約十公尺高，葉片是呈油亮的深綠色，形狀是橢圓形，會開出白色的花朵，而且花瓣厚實，而苦橙樹結出的果實，較一般橙樹所結出的果實爲小。
使用歷史及傳說：苦橙葉精油，顧名思義指的就是由苦橙樹株的小葉片中萃取出的精油。

苦橙是屬於柳橙類的植物，因此使用上只要是與柳橙相關的，苦橙也會是其中之一，所以像是一般的婚宴以及喜慶場合中，也常常會用到苦橙。

精油化學成分

苦橙葉精油中主要的化學成分爲：
萜烯類：單萜烯類（約占 10%），包括：myrcene、cis-and trans-ocimenes、paracimene
醇類：單萜醇類（約占30～40%），包括：linalol、terpineol、nerol、terpineol- 4
酯類（約占 50～75%），包括：linalyl acetate、terpenyl acetate、neryl acetate、geranyl acetate
氮化合物：Di-methyl anthranilate

精油療效

抗菌、防腐、抗發炎、抗痙攣（舒緩抽筋現象）、平衡神經系統等性質。

療效價值：+++

指示及一般用法

A)心靈及精神狀態層面的治療：苦橙葉精油對於因腦部活動過度以及焦慮所引發的失眠很有幫助，可以讓人重拾快樂的情緒，並幫助人們克服情感的創傷。

在打坐冥想時有苦橙葉精油的幫助，可以開啓以及平衡心臟和咽喉處的氣輪能量。

B)生理狀態的治療：苦橙葉精油有助於減輕下述身體系統所出現的失調和失序：

- **消化系統**：有助於治療慢性肝炎
- **神經系統**：有助於平衡神經失調的現象、神經系統末梢的神經炎
- **呼吸系統**：呼吸道感染
- **女性生殖系統**：經前症候群、更年期的神經緊張及焦慮
- **皮膚**：粉刺、敏感性以及油性的皮膚

C)適合搭配的精油：苦橙葉精油適合與下述精油調配，包括佛手柑、尤加利、檸檬香茅、絲柏、甜橙、廣藿香和依蘭。

D)安全注意事項：在一般治療劑量的使用下，並無安全上的顧慮。

花梨木精油 (ROSEWOOD)

拉丁學名：*Aniba rosaeodora var amazonica*（一般也稱爲*Bois de Rose*）
科別：樟科（*Lauraceae*）
萃取部位：木材
原產地：巴西以及亞馬遜雨林區
萃取方式：以木材進行蒸餾法萃取精油
精油特性：花梨木精油是屬於揮發度中等的精油，具有溫和、平撫、安定的功效，會散發出一股香甜、辛辣、花香般、淡淡的木質氣味，花梨木精油是淡黃色到淡棕色的。
植物簡介：花梨木是屬於一種常綠的樹種，樹幹以及心材都帶有一點點的紅色，還會開出一朵朵黃色的花朵。花梨木原產於巴西、玻利維亞以及祕魯的亞馬遜叢林裡，在當地，人們稱花梨木精油爲「oleo de Pau Rosa」，花梨木在當地都是野生生長而且數量繁多，只有在雨季時，當地人才會砍伐花梨木的樹株，因爲原木可以隨著豐沛的水流，直接流向精油萃取的工廠。每年大約有一百五十到三百噸的精油在此地生產，全數供應給美洲以及歐洲的市場使用。此外，巴西政府有立法規範，蒸餾工廠每砍伐三顆花梨木樹株，便需再種植一株新的花梨木。
使用歷史及傳說：花梨木（rosewood）有時也稱爲Bois de Rose，是法文中花梨木的說法，在法文的意思是指玫瑰色的木頭。亞馬遜雨林區的巴西原住民，老早就發現花梨木木材中具備的醫療價值，特別是花梨木精油對於皮膚的特殊療效。最早出現的花梨木精油是出自法屬幾內亞，是以當地的首府命名的稱之爲「圭亞那精油」，一般認爲，這裡出產的花梨木精油，質地要比巴西出產的花梨木精油爲佳。

精油化學成分

花梨木精油中主要的化學成分爲：
醇類：單萜醇類：linalol（95%）

精油療效

預防感染、抗菌、抗真菌、抗寄生蟲、抗病毒、刺激和滋補。

療效價值：++

指示及一般用法

A)心靈及精神狀態層面的治療：花梨木精油對於心臟以及咽喉處的氣輪能量很有幫助，在打坐冥想時，花梨木精油的氣息有助於平衡以及淨化全身的氣輪能量。因此，花梨木精油常用來治療全身無力、沮喪以及精神耗弱等症狀。

B)生理狀態的治療：花梨木精油有助改善下述身體器官及系統功能之失調：

- **呼吸系統**：耳鼻喉感染、成人、幼童以及嬰兒的支氣管問題
- **女性生殖系統**：陰道炎
- **皮膚**：適用於一般性膚質的保養，花梨木精油的複方油對於治療粉刺以及老化的皮膚也很有幫助。

C)適合搭配的精油：花梨木精油適合與下述精油調配，包括佛手柑、檸檬香茅、薰衣草、乳香、天竺葵、沒藥、橙花、檀香和依蘭。

D)安全注意事項：在一般醫療劑量的使用下，並不會有安全上的顧慮。

玫瑰精油 (ROSE)

拉丁學名：*Rosa damascena*
科別：薔薇科（*Rosaceae*）
萃取部位：花朵
原產地：保加利亞、土耳其、突尼西亞以及法國
萃取方式：採集花朵的花瓣後，以蒸餾法萃取精油，有時也會以溶劑萃取精油。
精油特性：玫瑰精油的氣味是人們最喜歡的氣味之一，也是較昂貴的精油之一，因爲大約需要六萬朵的玫瑰花，才可以萃取出大約一盎司的精油，市面上有三種品種的玫瑰都可以用來萃取玫瑰精油。

玫瑰精油屬於揮發度中等的精油，具有溫和、滋潤、關愛的特質，會散發出一股細緻、溫和、花香般的氣味，玫瑰精油的顏色是從黃色到深黃色的。
植物簡介：玫瑰一般可以長到大約一公尺二十公分高，花朵是呈深粉紅色，一朵花大約有三十六片花瓣。從西元八世紀以來，保加利亞便已開始栽種玫瑰花了。
使用歷史及傳說：希臘的一位吟遊詩人將玫瑰稱爲「花朵之后」，在希臘神話中，相傳玫瑰是由一位美少年阿多尼斯（愛神所愛慕的對象）的鮮血化成的。芳香療法的歷史與玫瑰有密不可分的關係，相傳埃及艷后常常乘坐她的私人船舶遊尼羅河，而她的船舶平時都浸在玫瑰花精油中，因此在她遊河時，因爲玫瑰花的氣味會先散發出去，所以當人們聞到這種花香氣息時，便知道埃及艷后正乘船出來遊河了。此外，傳說在埃及艷后的日常保養中，她常常需要耗費大量的玫瑰花精油，也因此人們相信她由內在以及外在所散發出的美麗氣質，是由於玫瑰精油的緣故。

在十一世紀時，一位阿拉伯的藥草學家第一次以蒸餾法萃取出玫瑰精油，時至今日，玫瑰花以及玫瑰精油仍是深受大衆的喜愛。

精油化學成分

玫瑰精油中主要的化學成分爲：
萜烯類：單萜烯類，約占 1%，包括：α-pinene（少於 1%）、β-pinene（少於 1%）、myrcene（少於 1%）、limonene（少於 1%）、sabinene（少於 1%）
倍半萜烯類，約占 2%，包括：caryophylene（少於 1%）、guaiene（少於 1%）、humulene（少於 1%）、germacrene D（少於 1%）、bulnesene（少於 1%）、cadimene（少於 1%）、bourbonene（少於 1%）、elemene（少於 1%）
醇類：單萜醇類，其中有 62%是下述三種醇類，包括：rhodinol 28～35%、geraniol 15～20%、nerol 7～10%，玫瑰精油中其他的單萜醇類還包括：linalol、terpineol-4（少於 1%）、terpineol（少於 1%）
倍半萜醇類：farnesol（少於 1%）
酚類：eugenol（約占 1%）
醛類：geranial（約占 1%）
酯類：geranyl acetate 1～3%、citronellyl acetate（少於 1%）、phenyl-ethyl acetate（少於 1%）、citronellyl forniate（少於 1%）、phenyl-ethyl isovalerate（少於 1%）、neryl acetate（少於 1%）、geranyl acetate（少於 1%）
氧化物：cis-和 trans-rose oxide
酮類（微量）：damascenone（C13）、damasone（C13）
酸類（少於 1%）：benzoin acid、valeric acid、acetic acid

精油療效

催情、抑制沮喪、抗發炎、抗菌、抗筋攣、收斂、強肝、鎮靜、通便、清除消化道、滋補子宮。
療效價值：++

指示及一般用法

A)心靈及精神狀態層面的治療：在打坐冥想時，藉由玫瑰精油的幫助，可以開啓心臟的靈動能量，進而淨化混亂的思緒、減低心靈的疑慮，並提升心靈的活力。
玫瑰精油對於長期感到沮喪、焦慮、痛苦以及情緒麻木的人很有幫助。
B)生理狀態的治療：玫瑰精油有助改善下述身體器官及系統功能之失調：
- **呼吸系統**：支氣管炎（尤其是慢性支氣管炎）、鼻黏膜炎、咳嗽
- **末梢神經系統**：坐骨神經痛
- **生殖泌尿系統**：慢性膀胱炎、尿液中有出膿、前列腺炎
- **女性生殖系統**：月事不順以及其他月事相關症狀
- **循環系統**：痔瘡以及靜脈曲張
- **皮膚**：傳統上，檀香精油常用來調配複方精油，可以治療粉刺、皺紋、成熟以及老化的皮膚

C)適合搭配的精油：檀香精油適合與下述精油調配，包括佛手柑、天竺葵、檸檬、花梨木、薑、葡萄、橙花、廣藿香、松樹以及玫瑰。
D)安全注意事項：在一般使用的劑量下，並未有任何使用上的安全顧慮。

檀香精油 (SANDALWOOD)

拉丁學名：*Santalum album*
科別：檀香科（*Santalaceaeae*）
萃取部位：木頭的心材部分
原產地：在印度、東印度群島以及印度列島中，都可以發現檀香的踪跡，尤其馬德拉斯以及密蘇等地區，更常發現野生種的檀香木。現在在爪哇、婆羅洲、新加勒多尼亞以及澳大利亞等地，也可以看到野生生長或是人工種植的檀香木。
萃取方式：以蒸餾法萃取精油
精油特性：檀香精油是屬於揮發度中等的精油，具有鎮靜以及舒緩的特質，會散發出一股木質的、香膏一般的氣味，氣味雖然清香，但卻久久都不會散去，是屬於一種持久型的香精。檀香精油的顏色一般是淡黃色，有時幾乎是無色透明。
植物簡介：白檀香以及檸檬香茅檀香都屬於小型灌木，大約可以長到八到二十公尺高，檀香是一種寄生型的樹株，因爲檀香的樹根會生長至鄰近樹株的底下。在南印度以及馬來西亞列島的南方高地，一些較爲乾燥的野外區域，常常可以發現檀香的踪跡。

檀香在完全生長之後，整株樹株的高度可以達到大約二十公尺高。像檀香這種半寄生型的樹株，種子在萌芽以後，檀香的根部會附著在鄰近植物的根部，而檀香也藉此吸取生長所需的礦物質和水，因此檀香的生長常常導致周遭植物的死亡。

檀香在生長的同時，產生出來的精油便儲存在檀香的根部以及心材處，但心材處只有在檀香生長了十五年之後，才會開始在此儲存精油。

檀香在樹齡六十年以後，才算是一株成熟的樹株，在樹齡還不到三十年之前，檀香本身製造出的精油數量極少。

而在樹齡不到十五年的年輕樹株之中，心材中完全無法萃取出精油。
使用歷史及傳說：在已無從考證的時代以來，檀香木就已經在印度地區被廣泛地使用著，主要大多是作爲宗教上的用途，像是雕刻成一些手工的宗教飾品、寺廟內的雕飾，或是在一些重要人士往生的火葬儀式中使用。這是因爲在焚燒檀香時，檀香木的特殊氣味會充滿整個寺廟，因而使寺廟產生一種莊嚴肅穆的神聖氣氛。

檀香的使用在聖經中也有記載，在舊約所羅門王書的第一章，裡面有提到所羅門王用檀香木來建造他的寺廟以及皇宮。此外，根據所發現的文獻推測，大約是在西元前三千年左右，檀香木所提煉出的精油，也是目前所知，最古老的一項香水材料。

而根據古老的中國文獻以及梵文文獻中的記載，檀香精油在許多宗教相關的儀式當中，都被廣泛地使用，是當時中國、印度和一些東方國家一項重要的貿易物資。

埃及人將檀香視爲一種神聖的物資，除了醫療上的用途，還可雕刻成許多木質的藝術品，並且在許多宗教儀式中都會貢上檀香作爲給諸神的奉獻。

在波斯的阿維森納、賈普勒斯、梅聖以及康斯坦丁等地區，當地的許多非洲部族以及馬可波羅本人，都有許多關於檀香木的記載以及用途的介紹。蓋耶博士在他一六三〇年出版的醫學寶典中也一再推薦三種檀香木混合的粉末，可以強化心臟、健胃以及保護肝臟。

檀香精油從第九世紀以來，在錫蘭以及後來的斯里蘭卡，都用來塗抹在皇室成員以及貴族的屍體上，作爲防腐的用途。此外，檀香的木材以及精油也被印度人視爲珍貴的物資，可以作爲一種滋補劑以及收斂劑，還可以當作治療膽汁熱病的藥物。

在一八六八年時，蘇格蘭南部的葛拉斯港，一位韓德生醫生發現可以用檀香精油來治療淋病以及眼瞼炎，而他的這項發現，在巴納斯、杜倫等地區，人們也證實這種方式是可行的。

精油化學成分

檀香精油中主要的化學成分爲：
萜烯類：倍半萜烯類（約占 5%），包括：α-以及β-santalenes、epi-β-santalene、α-curcumene、β-farnesene
醇類：倍半萜醇類（約占 90～93%），包括：α-以及β-santalol（約占 67%～90%）、epi-β-santalol（4.5%）、trans-β-santalol、lanceol、trans-α-bergamotol、tere-santalol（微量成分）、tri-cyclic-sesquiterpenic alcohols
醛類：倍半萜醛類：tere-santalal、nor-tri-cyclo-santalal
酸類：羰基酸類：nor-tricilo-santalic acid、tere-santalic acid

精油療效

抗抑鬱、抗菌（生殖泌尿系統）、收斂（緊實）、強心（滋補心臟）、消除充血、利尿、去痰、治療靜脈曲張、鎮靜。
療效價值：+++

指示及一般用法

A)心靈及精神狀態層面的治療：檀香精油可以開啓以及淨化心臟、咽喉、眉心和頭頂的氣輪能量。此外，對於太陽神經叢以及腹部的氣輪能量也有幫助。
總而言之，檀香精油所調配成的油對於治療焦慮、沮喪等症狀都非常有效，特別是當沮喪的症狀伴隨著焦慮、緊張、失眠、壓力以及神經緊張等現象。
B)生理狀態的治療：檀香精油有助改善下述身體器官及系統功能之失調：
- **呼吸系統**：支氣管炎（尤其是慢性支氣管炎）、鼻黏膜炎、咳嗽
- **末梢神經系統**：坐骨神經痛
- **生殖泌尿系統**：慢性膀胱炎、尿液中有出膿、前列腺炎
- **女性生殖系統**：月事不順以及其他月事相關症狀
- **循環系統**：痔瘡以及靜脈曲張
- **皮膚**：傳統上，檀香精油常用來調配複方精油，可以治療粉刺、皺紋、成熟以及老化的皮膚

C)適合搭配的精油：檀香精油適合與下述精油調配，包括佛手柑、天竺葵、檸檬、花梨木、薑、葡萄、橙花、廣藿香、松樹以及玫瑰。
D)安全注意事項：在一般使用的劑量下，並未有任何使用上的安全顧慮。

穗甘松精油 (SPIKENARD)

拉丁學名：*Nardostachys jatamanzi*
科別：敗醬科（*Valerianaceae*）
萃取部位：根部
原產地：尼泊爾、喜馬拉雅山區以及印度
萃取方式：以蒸餾法萃取精油
精油特性：穗甘松精油是屬於揮發度中等的精油，具有包容、鎮靜、均衡的特質，會散發出一股濃郁、溫和、古老的氣息，讓人彷彿置身於遠古的時空之中，穗甘松精油的顏色一般爲濃厚的黃金色，有時會呈現黃金一般的琥珀色。
植物簡介：穗甘松是產於喜馬拉雅山區的一種小型草本植物，種子發芽時，穗甘松的根部就像是這個植物家族的其他成員一樣，會糾結地生長在一起，而結合成一短小、圓錐形的根莖組織或是垂直的地下莖組織，而這些根部組織會生長出一些水平的分枝，並且在分枝的末端會發出細芽，而從這些細芽會生長出氣生型的嫩枝，這些嫩枝會再往下生根，最後便會成長成松香的植物體。

往下生長的根部組織只會長出一根莖幹，一般而言，這些莖幹可以長到大約一公尺到一點五公尺的高度。在莖幹上可以看到明顯的節紋，此外，莖幹是圓柱狀的中空結構，僅會長出些微的細毛，尤其是在靠近地表處的附近。

莖幹上會分出兩對或是兩對以上會開出花朵的分枝，穗甘松的花朵是紫黃色的，而葉片則是成對的生長。
使用歷史及傳說：穗甘松的英文名稱「Spikenard」，是由希臘文「Nardostakhus」以及拉丁文「Spica Nardi」演變而來的，而上述兩種名稱都是由梵文的「Nardostachys Jatamansi」演變而來。在梵文裡，「Jatila」以及「Tapasvini」也經常用來稱呼穗甘松這種植物，「Jatila」在梵文裡意味「困難」，而「Tapasvini」在梵文裡則是意味著「集中注意力以及努力不懈」。

在印度只有喜馬拉雅山區才可以發現穗甘松的踪跡，而且可以追溯到亙古以前印度人便已經開始使用穗甘松的歷史，主要的用途是作爲調配醫療用按摩油的一項香味添加劑的成分，除此之外，一般也相信穗甘松具有促進頭髮增生並且使髮色變黑的功效。有一位羅馬的歷史學家普里尼觀察發現，在羅馬時代，穗甘松是一種非常珍貴的物資，只有當時位高權重的人才有資格將之收藏在珍貴的雪花石作成的寶物盒裡。

穗甘松都長在較爲乾旱的地區中，在歐洲，亞歷山大大帝是第一個注意到穗甘松這種植物的人。亞歷山大大帝會發現穗甘松，是當他的軍隊遠征歐洲大陸時，在行進之中不經意地踏在穗甘松的草地上，而穗甘松的特殊氣味便因此散發出來，由於遠征軍的隊伍綿長，因此，在一大片的區域中，四處都瀰漫著穗甘松的氣味。穗甘松的拉丁文名稱爲 Cymbopogon Jwarancusa，而 Cusa 這個字尾很可能是源自於梵文的 Kusha 一詞，意思是「草」。

其實早在遠古時期人們就將穗甘松視爲一種聖品，新約聖經中便有記載，在最後的晚餐前，瑪麗用穗甘松來清洗耶穌的雙腳，然後再用穗甘松的香膏塗抹在雙腳上。此外，在舊約聖經中，也多次提及穗甘松的使用，當時的古埃及人、希伯來人以及羅馬人，在許多宗教儀式中都會使用到穗甘松精油。像是舊約的所羅門王歌書第四章就敘述著「……這片植物是石榴的果樹林，會結出甜美的果實，散沫花以及穗甘松……」。

此外，Nur Jehan 女皇曾發明一種回春的乳霜，穗甘松便是其中一種主要的成分。

精油化學成分

穗甘松精油中主要的化學成分爲：
萜烯類：倍半萜烯類，calarene、aristolene、di-hydroazulene
醇類：倍半萜醇類：valerianol、calarenol、nardol
醛類：倍半萜醛類：valeranal
酮類：倍半萜酮類：valeranone、nardostachone
酸類：jatamanshinic acid
香豆素：coumarine

精油療效

鎮靜、刺激、舒緩太陽神經叢的壓力、刺激卵巢
療效價值：+++

指示及一般用法

A)心靈及精神狀態層面的治療：穗甘松精油對於培養太陽神精叢、心臟以及頭頂的氣輪能量非常有幫助，透過穗甘松精油的作用，能夠以更溫和的方法，使上述各處的氣輪能量能夠充分發揮。
此外，穗甘松精油有助於讓人願意原諒他人，以及對過去的不滿釋懷，激發出一些像是熱情、關愛、包容的正面情緒，讓我們的靈性昇華至更高的層次。
B)生理狀態的治療：穗甘松精油有助於改善下述身體器官及系統功能之失調：
- **血液循環系統**：痔瘡、心悸、靜脈曲張、血液循環不良
- **女性生殖系統**：月事不順、經前症候群以及子宮機能受損
- **神經系統**：平衡自主神經系統、恢復交感神經系統以及副交感神經系統的平衡
- **皮膚**：可以減輕皮膚發炎的症狀、溼疹、牛皮癬以及敏感性皮膚的保養

C)適合搭配的精油：穗甘松精油適合與下述精油調配，包括佛手柑、羅馬洋甘菊、德國洋甘菊、安息香、乳香、欖香脂、沒藥、花梨木、檀香、玫瑰、薰衣草、茉莉、絲柏以及橙花。
D)安全注意事項：在一般芳香療法中所指示的複方精油使用劑量下，並不會引起皮膚過敏，也不會刺激皮膚，不具有毒性。

茶樹精油 (TEA TREE)

拉丁學名：*Melaleuca aternifolia*
科別：桃金娘科（*Myrtaceae*）
萃取部位：葉片
原產地：澳洲
萃取方式：以葉片及嫩枝進行蒸餾法萃取芳香精油
精油特性：茶樹精油是屬於揮發度高的精油，具有提神以及興奮的特質，會散發出一股濃郁、清新、類似藥草般的氣味，茶樹精油一般是呈現淡黃色。
植物簡介：茶樹是一種常綠的小型樹種，同樣屬於茶樹的數種多達五十種以上。茶樹的葉片是細而窄，末端呈現矛尖狀，顏色是屬於淺綠色，葉片在葉莖上交替生長，會散發出明顯的氣味。
使用歷史及傳說：澳洲的原住民傳統上都用茶樹的葉片來治療刀傷和皮膚的傳染病，他們會先將葉片磨碎，再將之敷於受感染的部位。詹姆士・庫克上尉以及他的機組員發現可以用這種植物的樹葉取代一般常用的茶葉來泡茶，因此便將這種植物命名爲「茶樹」。在第一次世界大戰期間，一位澳洲的士兵便用茶樹精油作爲醫療的消毒劑，使得此時茶樹精油的需求變得非常強勁。但直到一九二〇年時，人們才又再度發掘出茶樹在殺菌上的用途，而且發現茶樹精油比一般人工化學合成的抗菌劑更爲有效。

一九二三年時，雪梨的國立技術和應用科學博物館的館長潘福博士，開始著手進行茶樹葉片的深入研究。潘福博士發現茶樹精油的抗菌強度，要比一般常用來作爲抗菌劑的碳酸性物質還強十三倍，而碳酸性物質這種抗菌劑的抗菌效力，是從一九〇〇年早期便被認定的全球標準。潘福博士也指出，茶樹是一種非常普通的植物，在新南威爾斯的北方海岸地區，有大片的茶樹林生長。

精油化學成分

茶樹精油中主要的化學成分爲：
萜烯類：單萜烯類：α-pinene（約占 3%）、β-pinene（0.4～1%）、myrcene（0.5～1.5%）、α-和γ-terpinene（分別爲 7～8%以及 14～18%）、paracymene（3～16%）、limonene（1～3%）、terpinolene
倍半萜烯類：β-caryophyllene（1～2%）、aromadendrene（2.75%）、alloaromadendrene（9.4%）、viridiflorene 1%、α-以及δ-cadimenes（1.5～3%）
醇類：單萜醇類（約占 40%），包括：terpinene1-ol-4（25～45%）、α-terpineol（3.5～5%）、α-terpineol、para-cymenol（0.1%）、cis-以及 trans- thujanol- 4
倍半萜醇類：globulol、viridiflorol
氧化物：Terpenic oxydes：1,4-cineole、1,8-cineole（5～9%）、epoxycaryophyllene++

精油療效

止痛、強效的抗菌效力、抗眞菌、抗假絲酵母菌、抗病毒、防腐、抗發炎、抗痙攣、抑制腹瀉、滋補心臟、刺激免疫系統、調節免疫系統（維持免疫系統健康）、滋補神經、滋補靜脈血管（保養靜脈血管壁）、有助於在先前保護皮膚受到放射的治療（在使用前應先請教醫師指示）、解除靜脈充血
療效價值：++++

指示及一般用法

A)心靈及精神狀態層面的治療：茶樹精油可以平衡以及再生眉心、頭頂以及咽喉處的氣輪能量，還可以開啓和淨化咽喉處的氣輪能量，使人更能坦白地表達出事情的眞相。
茶樹精油對於長期遭受深度的悲傷、情感上的痛苦以及焦慮症狀的人，非常有幫助。
對於腦部過度活動，茶樹精油也有助於鎭靜以及平衡心靈。
B)生理狀態的治療：茶樹精油有助於改善下述身體器官及系統功能之失調：
- **呼吸系統**：支氣管炎、咳嗽、流行性感冒
- **血液循環系統**：強化心臟機能、痔瘡、靜脈曲張
- **消化系統**：口腔潰瘍、口腔炎、牙齦炎、小腸結腸炎
- **生殖泌尿系統**：膀胱以及尿道的細菌感染
- **免疫系統**：強化抵抗力、治療帶狀皰疹以及外傷
- **女性生殖系統**：鵝口瘡以及陰道炎
- **皮膚**：粉刺、凍瘡、雀斑

C)適合搭配的精油：茶樹精油適合與下述精油調配，包括佛手柑、羅馬洋甘菊、薰衣草、花梨木、檀香、松樹、迷迭香以及絲柏。
D)安全注意事項：在一般使用的劑量下，並未有任何使用上的安全顧慮。

岩蘭草精油 (VETIVER)

拉丁學名：*Vetiveria zisanoides*
科別：禾本科（*Gramineae*）
萃取部位：地下莖
原產地：海地以及遠東地區
萃取方式：以蒸氣蒸餾地下莖萃取出精油
精油特性：岩蘭草精油是屬於揮發度低的精油，具有徹底、溫和、轉化的特質，會散發出一股濃郁、土質、木質的清香氣味，精油一般呈現深棕色或是橄欖色。
植物簡介：岩蘭草是一種多年生的草本植物，植物體本身生長得非常濃密，一般可以生長到大約三公尺高，通常會群聚生長，群體的地下莖會有系統地組織在一起，而精油也是在這裡產生出來的。

岩蘭草的地下莖纖維分布的非常廣泛，但是地下莖卻不會深入地向下生長，尙未成熟的岩蘭草地下莖是呈現淡黃色，而成熟的地下莖則呈現偏紅的棕色。岩蘭草也可以用氣生的方式培養，在以色列的植物研究所裡面，就已經成功地用這種方式培育出岩蘭草。
使用歷史及傳說：在東方以及西方的文化中，人們傳統上都使用岩蘭草來驅趕蚊蟲；在印度，人們常收集一些岩蘭草的根部裝納在小布袋裡，然後將之懸掛在衣櫥中，還會將岩蘭草根編織成席子、扇子、屛風，而經常掛在窗戶、大門或者陽台上的簾布，有些也以岩蘭草根編織而成，因此當婦女們在簾布上灑水以降低室內溫度時，岩蘭草的香味也就隨之散發出來。

岩蘭草的主要用途是用在調配香水，尤其是東方的人們更常使用岩蘭草精油，而岩蘭草在香水的配方當中主要是作爲一種定香劑。現在，仍有許多的刮鬍水和古龍水在調配時，都會加入岩蘭草精油。

此外，岩蘭草精油又被稱爲「鎭靜精油」，因爲在皮膚過敏的時候，塗抹一些稀釋岩蘭草精油，可以使皮膚得到保護。

精油化學成分

岩蘭草精油中主要的化學成分爲：
萜烯類：倍半萜烯類：vetiverene、tri- cyclo- vetiverene、vetivazulene
醇類：倍半萜醇類：vetiverol、tri- cyclo- vetiverol
酮類：倍半萜酮類：vetiverones
酯類：倍半萜酯類：vetiveryl acetate

精油療效

滋補動脈、刺激內分泌腺、刺激免疫系統、滋補靜脈、一般滋補療效價值：+++

指示及一般用法

A)心靈及精神狀態層面的治療：岩蘭草精油可以平衡、淨化以及協調根輪、性輪以及冠輪的能量。
對於感情心靈上的麻木、創傷後的衝擊，以及因心靈受到虐待、蹂躪所造成的沮喪等症狀，岩蘭草精油有非常不錯的功效。
B)生理狀態的治療：岩蘭草精油有助改善下述身體器官及系統功能之失調：
- **女性生殖系統**：月事不順、月經出血量過多
- **免疫系統**：免疫力低、感染
- **消化系統**：肝臟病變
- **血液循環系統**：血管發炎
- **皮膚**：對於乾燥、成熟以及皺紋的皮膚非常有幫助

C)適合搭配的精油：岩蘭草精油適合與下述精油調配，包括歐白芷、岩薔薇、玫瑰、花梨木、佛手柑、檸檬香茅、香茅、天竺葵、杜松、薰衣草、絲柏、雪松、苦橙葉、月桂、馬鞭草以及香蜂草。
D)安全注意事項：在一般複方精油使用的劑量下，並未有任何使用上的安全顧慮。

西洋蓍草精油 (YARROW)

拉丁學名：*Achilea milefolium*
科別：菊科（*Compositae*）
萃取部位：花朶
原產地：法國
萃取方式：以蒸餾法由整株開花的植物體中萃取出精油，乾燥過或是半乾燥的花朶可以萃取出大約 0.25～0.5%的精油，而未乾燥過的花朶則可以萃取出 0.07～0.25%的精油。
精油特性：西洋蓍草精油是屬於揮發度低度到中度之間的精油，具有一種親切、穩定以及溫暖的特質，會散發出新鮮、香甜且類似藥草般的氣味，西洋蓍草精油的顏色一般爲淡藍色到深藍色。
植物簡介：西洋蓍草是一種多年生的耐寒植物，植物體的莖幹上有小小的尖角，葉片在莖幹的底處交錯生長，一般而言，葉片可以長到大約六～八公分長、兩公分寬左右。花朶是白色或是淡紫色，就像一般常見的小雛菊一樣。
使用歷史及傳說：西洋蓍草一直被視爲外傷用的特效藥，因此，早期人們將西洋蓍草稱爲「傷兵草」或是「騎士蓍草」，大概就是因爲這個緣故。希臘神話中，有一位博學多智的半人半馬怪物奇龍，他有一名追隨者阿基里斯（Achilles），荷馬史詩中將阿基里斯視爲希臘第一英雄，傳說中他刀槍不入，他在發現西洋蓍草的神奇效用後，就用西洋蓍草來爲他手下的傷兵們止血，因此，西洋蓍草的拉丁學名便稱爲 Achillea，而西洋蓍草也成爲中古時代軍隊必備的藥草。

西洋蓍草還有其他的俗名，例如千葉草，這是因爲西洋蓍草的外觀有像蕨類植物一般多節的葉片所致。而中古時期，有一段時間西洋蓍草是用來獻給惡魔的藥草之一，也因此有人將西洋蓍草稱爲「撒旦的蕁麻」、「惡魔的玩具」或是「惡人的玩具」，此外，在中古時期，巫師還用西洋蓍草進行一種以拼字的方式而呈現出的預言。

精油化學成分

西洋蓍草精油中主要的化學成分爲：
萜烯類：單萜烯類：pinenes、limonene、sabinene 以及 camphene
倍半萜烯類：chamazulene 高達 50%、di-hydro-chamazulene
醇類：單萜醇類：borneol、terpineol
氧化物：1-8 cineol
酮類：單萜酮類：camphone、thujones
酸類：formic acid、isovaleric acid、butyric acid
內酯類：倍半萜內酯：achilline

精油療效

麻醉、抗過敏、抗鼻黏膜炎、抗發炎、抗菌、消炎、驅風、修復傷疤、保護肝臟、利膽、發汗、利尿、退熱、止血、健胃。
療效價值：+++

指示及一般用法

A)心靈及精神狀態層面的治療：西洋蓍草精油有助於開啓以及平衡眉輪的能量，還可以讓人更能成功地進入冥想的狀態；西洋蓍草可以強化一般人的直覺能力，讓我們清楚地面對自己的心靈深處，找到自己內心的方向。
對於長期遭受精神沮喪以及壓力沉重的人而言，西洋蓍草有助於個人恢復精神，重拾生命的活力。
B)生理狀態的治療：西洋蓍草精油有助改善下述身體器官及系統功能之失調：
- **消化系統**：膽、肝功能失調、便秘、胃抽筋、腸胃炎、消化不良
- **血液循環系統**：高血壓、咽喉炎、外痔、靜脈曲張
- **泌尿生殖系統**：膀胱炎、腎炎
- **女性生殖系統**：月經失調、月經不順
- **神經系統**：神經痛、神經炎
- **骨骼組織系統**：風溼
- **皮膚**：痤瘡、禿頭、燒燙傷、刀傷、溼疹、牛皮癬、皮膚疹，對於老化以及敏感性皮膚非常有幫助。

C)適合搭配的精油：適合與西洋蓍草精油調合的精油包括佛手柑、薰衣草、甜橙、羅馬洋甘菊、摩洛哥洋甘菊、歐白芷以及檀香。
D)安全注意事項：使用西洋蓍草精油需要格外注意，因此不建議孕婦以及嬰幼兒使用。

依蘭精油 (YLANG YLANG)

拉丁學名：*Cananga odorata forma Genuina*
科別：番荔枝科（*Anonaceae*）
萃取部位：花朶
原產地：馬達加斯加、留尼旺島、蘇門達臘以及菲律賓群島
萃取方式：以蒸餾法由花朶中萃取出精油，萃取的過程可以長達六天，以萃取出不同等級的精油，分別是最高級的頂級精油到第五級的精油，而芳香療法中所使用的精油是屬於第一級的精油。
精油特性：依蘭精油是屬於揮發度高的芳香精油，具有保濕以及穩定的特質，會散發出濃郁、香甜、花香般女性氣質的氣味，依蘭精油的顏色一般爲黃色。
植物簡介：依蘭的原產地是在菲律賓群島，但是現在依蘭的種植區已經遍及亞洲所有熱帶區域。一般而言，依蘭的樹株能夠長到大約三十五公尺的高度，但是通常依蘭並不會長到如此高度，而且樹枝會像柳樹一般下垂。依蘭的葉片是橢圓形而且油油亮亮，依蘭剛開花時的花朶帶有一點點綠色，而且可以維持二十天以上，在這期間當中，花朶的顏色會漸漸變成黃色，而且會散發出濃郁的花香氣息。

依蘭的花朶也可能是粉紅色或是紫紅色的，開花期很長而且不時都有花朶陸續開放，但是在雨季期間開花量會較其他期間更多。樹齡較輕的依蘭樹一年可以產出大約十一磅的花朶，而樹齡在十年以上的樹株每年則可以產出大約二十二到三十三磅的花朶。
使用歷史：依蘭在馬來文稱爲「alang-ilang」，意思是指花中之花。馬來西亞原住民將依蘭的花朶與椰子油相互混合，他們將這種混合物稱爲「borri-borri」，作爲平常塗抹在身上的保養品，尤其是在雨季期間就更常使用這種保養品，可以用來避免感染上熱病，此外，具說對於皮膚的保養也非常有效，還可以避免毒蛇和昆蟲的咬傷（也許還可以避免被狗咬！），馬來西亞的婦女還將這種混合物塗抹在她們的頭髮上，可以避免頭髮受到海鹽的侵害，同時花朶還可以用來裝飾她們的頭髮。依蘭精油是孟加錫髮油（一種護髮油）的其中一項成分，但美中不足的是，在抹完護髮油之後，常常需要再抹上去髮油，以除去沾黏在衣服上的油脂沾污。直到十九世紀時，有兩位科學家蓋尼以及萊席特，才發現依蘭精油特殊的抗菌性質，而且在奎寧尙未普及之前，人們便用依蘭精油來對抗瘧疾。依蘭還有另一個俗名叫作「窮人的茉莉」，是非常適合與茉莉精油以及檀香精油調配在一起作成複方。

精油化學成分

依蘭精油中主要的化學成分爲：
萜烯類：倍半萜烯類：α-farnesene
醇類：單萜醇類以及芳香醇類：linalol（55%）、benzylic alcohol
倍半萜醇類：farnesol
酯類：geranyl acetate、benzyl acetate、benzyl benzoate
醚類：Phenol-Methyl-Ether、P-cresol Methyl Ether

精油療效

抗痙攣、抗抑鬱、催情、抗菌、平衡、鎭靜、降低血壓、平撫情緒。
療效價值：+++

指示及一般用法

A)心靈及精神狀態層面的治療：依蘭精油對於太陽神經叢以及眉輪能量的培養非常有幫助，在打坐冥想時，藉由依蘭精油的氣息，有助於開啓天眼。
對於出現失眠以及緊張等症狀的人而言，若需要情感上的慰藉以克服病症時，有依蘭精油的幫助效果會更好。
B)生理狀態的治療：依蘭精油有助改善下述身體器官及系統功能之失調：
- **呼吸系統**：呼吸急促（呼吸頻率過快、過於頻繁）
- **生殖系統**：性冷感、性無能
- **血液循環系統**：高血壓、心悸、心跳過快
- **皮膚**：可以平衡油性皮膚油脂的分泌

C)適合搭配的精油：適合與依蘭精油調合的精油包括佛手柑、安息香、馬鞭草、橙花、苦橙葉、香蜂草、尤加利、檸檬香茅、雪松、花梨木、岩薔薇、雲杉以及冷杉。
D)安全注意事項：在一般複方精油使用的劑量下，並未有任何使用上的安全顧慮。

基　質

「基質」是芳香療法中常出現的專有名詞，基質通常都是一種植物油，也就是我們常看到的基礎油。然而，基質還有其他類別的型態，像是一些植物浸泡油、純露、水或是空氣。

常用的一些植物油，也就是基礎油，常見的種類有油脂、油、脂質、脂肪、甘油等，其實都是指相同的東西，因爲這些植物油到底是固體或是液體，是由儲存時的溫度來決定的。

成分

植物油的主要成分是甘油組成的酯類、脂肪酸、卵磷脂以及維生素 E。脂肪酸的主要成分是亞麻仁油酸（Linoleic acid）以及 araquidonic acid，但是實際的組成比例需視不同種類的植物油而定，而這也就是在選擇芳香療法的基礎油時取決的重點所在，所需考量的方向包括植物油科目、種類以及脂肪酸的比例。

油酸（Oleic acid）

是一種存在於橄欖油中的物質，具有保護心臟以及促進血液系統循環的功能，對於皮膚的保養也有很良好的功效，因爲油酸可以刺激細胞進行分裂，使細胞可以不斷再生，此外還能幫助消化。

亞麻仁油酸（Linoleic acid）

在葵花油中可以發現小量的亞麻仁油酸，也是玫瑰果油的其中一項成分。亞麻仁油酸可以加強免疫系統的功能，具有溫和的荷爾蒙平衡功效，可以促進皮膚的再生、滋養皮膚，並且還有保護心臟以及血管的功效。亞麻油酸具有保溼的功能，可以將水分鎖在眞皮層當中。

皮膚過早出現老化的現象，或是身上的傷疤遲遲不見好轉，這常常都是因爲身體缺乏亞麻仁油酸的緣故。

γ-次亞麻仁油酸（Gamma linolenic acid）

又稱爲 GLA，在月見草油（primrose）中可以發現，可以平衡體內荷爾蒙的分泌，因而改善皮膚失調、神經性皮膚炎以及皮膚搔癢等症狀。γ-次亞麻仁油酸是是體內形成前列腺素的基礎。

α-次亞麻仁油酸（Alpha linolenic acid）

是亞麻子油（flaxeed oil）的一項成分，具有促進細胞修復的功能。

前列腺素可以分成好的前列腺素和壞的前列腺素。不飽和脂肪酸是形成好的前列腺素的必要成分，也就是 E1 和 E3。這種好的前列腺素可以抑制過敏反應的發生，管理身體對於壓力時的反應，並且可以調節胰島素以及性荷爾蒙的分泌，還具有抑制過度的神經緊張、止痛以及抗發炎的功效。

基礎油的品質當然也與基礎油的製作過程有相當大的關聯。由於脂肪油在一般環境中非常容易氧化，也就是酸敗，因此在一般的植物油中，經常都已經去除脂肪油了，因而使得植物油失去了它在自然界中天然的本質。

在植物油製作的過程中，基本上都是將這些植物的種子、堅果或者核仁，在進入壓榨之前或在進行壓榨過程中，以低溫加熱；若是要生產烹飪用的植物油的話，則是以高溫加熱（通常是攝氏 200 度），之後再將之置入冷壓器或是加熱分離器中。

溶劑萃取也是製作過程中的一部分。在溶劑萃取的處理過程中，常常會有一些營養或是重要的物質會在過程中遭到破壞，像是一些自由脂肪酸就會受到破壞。此外，熱量也會使植物油中產生許多自由基，而這些自由基的出現對美容保養的過程會產生非常大的影響。

基礎油通常都是由核果或是種子中萃取出來的，在許多研究報告中，我們發現某些種子油具有許多醫療方面的特質：除了目前我們已知的效用，作爲食品添加劑或是用來調理食物之外，還有一些其他的效用，像是治療各類型的關節炎、乾性以及敏感性皮膚的保養，還有一些其他的皮膚問題、細胞膜重整以及過敏症等。

此外，植物油在芳香療法中是扮演「基質」的角色，也就是作爲精油複方中的基礎油，所以並不適合將植物油單獨使用於治療用途。在選擇基礎油時，我們可以選擇一種質地較厚重的植物油，再搭配一種質地較輕盈的植物油，也就是其中一種植物油是富含油酸的，而另一種植物油則是富含維他命 E 的，這樣的話，藉由兩種植物油的混合搭配，便可以調配出適合我們使用的基礎油了。

芳香療法中常用的基礎油

杏桃核仁油

拉丁學名：*Prunus armeniaca*

科別：薔薇科（*Rosacea*）

成分：其中有 65%是由不飽和的油酸、礦物質以及維他命所組成，特別是維他命 A，此外，還有豐富的γ-次亞麻仁油酸。

基礎油的基本性質：杏桃核仁油具有一種像杏仁蛋白一般的氣味，由於質地細緻，所以容易被皮膚吸收，最適合用來作爲調配臉部按摩油的基礎油。

使用方式：杏桃核仁油富含保養及滋潤的成分，適合各種膚質使用，對於提早老化、敏感性、發炎性、脆弱以及乾燥的皮膚很有幫助，可以直接使用於臉部按摩。

杏桃核仁油可用來調配爲寶寶用的按摩油。

甜杏仁油

拉丁學名：*Prunus amygdalus var. dulcis*

科別：薔薇科（*Rosacea*）

成分：其中有 80%是屬於油酸、15%是屬於亞麻油酸、6%是屬於飽和脂肪酸，尚有 1～2%是屬於一些其他物質。

基礎油的基本性質：是一種溫和、中性的基礎油，黏膩度適中。

使用方式：甜杏仁油富含保養及滋潤的成分，適合各種膚質使用，尤其是治療粉刺性的皮膚，此外還有助於紓解皮膚搔癢、疼痛、乾燥以及發炎，對於燒傷以及細微的創傷所留下的傷疤很有幫助。

甜杏仁油的質地非常滑潤，但是又不具強效的滲透力，因此是一種很好的按摩油以及皮膚保養油。

甜杏仁油很容易腐壞，保存時間不長。

荷荷芭油

拉丁學名：*Simmondsia californica*

科別：黃楊科（*Buxaceae*）

成分：荷荷芭油的分子組成僅含有一個氫氧基，而且是一直鏈狀的分子結構，所以荷荷芭油較不易被氧化，可以有較長的儲存時間，事實上，荷荷芭油還具有一種抗氧化的特質，因此幾乎不會腐壞。

荷荷芭油的分子是由直鏈狀的酯類所組成的，而此直鏈狀的酯類是由長鏈的不飽和脂肪酸單體以及脂肪醇所組成的，因此荷荷芭油的直鏈結構平均而言大約含有四十二個碳的長度。

荷荷芭油含有維生素 E（維生素 E 是一種很好的抗氧化劑）、蛋白質、礦物質、植物蠟、荳蔻酸等物質。

基礎油的基本性質：具有像皮脂一般的性質，因此可以迅速地滲透進皮膚內，所以較不適合作爲按摩油。但是對於皮膚保養或是治療皮膚感染、牛皮癬、溼疹和各種類型的皮膚炎則很有幫助。

使用方式：皮膚保養、頭髮保養。

荷荷芭油以及反應過的衍生物在工業上的用途非常廣泛，尤其是在化妝保養品的用途上，許多企業都已荷荷芭油爲基礎，調製出許多不同種類的皮膚保養品，像是化妝水、潤膚霜、按摩油以及滋養霜等。

此外，荷荷芭油也廣泛地應用在頭髮保養用品上，像是洗髮精、洗髮乳、頭髮滋養慕斯等。

附錄：懷孕以及生產期間適用的芳香精油

在懷孕前三個月的這段期間內，精油使用量的控制是非常重要的，甚至我建議應該儘量避免使用精油；然而，在懷孕的中期以及後期，還有在生產的那段期間內，正確地使用精油，會帶給母體相當多的好處。

下頁介紹的這些精油，不僅可以在懷孕期間使用，還可以改善孕婦懷孕期間產生的不適。但還是要再次提醒您，如果孕婦本身或是家族間的成員有一些過敏的病史，在使用芳香療法時，要格外小心注意。因此，如果你對於將進行的芳香療法有過敏的疑慮時，建議應先進行一些過敏性的測驗。

懷孕期間適用的精油

精油種類	懷孕期間的適用症狀	精油適用的時期	使用之安全注意事項
羅勒 Basil 【Ocimum basilicum】	紓解分娩疼痛 幫助排除胎盤 產後憂鬱症	分娩以及產後	懷孕 敏感性膚質 避免使用較高的劑量
安息香 Benzoin 【Styrax benzoe】	膀胱炎 治療外傷 壓力、緊張、焦慮 腹痛、胃腸脹氣、便秘	懷孕後期以及生產期間	過敏性膚質
佛手柑 Bergamot 【Citrus bergamia】	沮喪、恐懼、焦慮，有助於振奮精神 可紓解分娩時的疼痛	懷孕中期以及後期	將濃度稀釋為 1%之後方可使用 使用後千萬不可曝曬於陽光下 具有感光性
黑胡椒 Black pepper 【Piper nigrum】	可紓解分娩時的疼痛 挫傷 便秘	懷孕後期以及生產期間	有服用利尿劑的治療醫師方面疾病
羅馬洋甘菊 Chamomile Roman 【Anthemis nobilie】	焦慮 抗發炎、紅腫、搔癢、出疹 可紓解分娩時的疼痛	懷孕中期以及後期	將濃度稀釋為 1%之後方可使用
快樂鼠尾草 Clary sage 【Salvia sclarea】	增強以及刺激泌尿系統 保持心情愉快 抑制焦慮 可紓解分娩時的疼痛 紓解壓力	生產前四週以及生產期間	將濃度稀釋為 1%之後方可使用 請勿尚未稀釋便用來泡澡
絲柏 Cypress 【Cupressus sempervirens】	收斂滋補血液循環系統 對於靜脈曲張以及痔瘡很有幫助	懷孕中期、後期以及生產期間	將濃度稀釋為 1%之後方可使用

精油種類	懷孕期間的適用症狀	精油適用的時期	使用之安全注意事項
澳洲尤加利 Eucalyptus 【Eucalyptus radiata】	抗發炎 溫和地消除鼻炎、祛痰、抗菌 具有滋補以及刺激的功效	懷孕中期、後期以及生產期間	將濃度稀釋為 1%之後方可使用
乳香 Frankincense 【Boswelia carteri】	滋補呼吸系統 對於打坐以及放鬆很有幫助 適用於皮膚修復以及皮膚保養	懷孕中期、後期以及生產期間	將濃度稀釋為 1%之後方可使用
天竺葵 Geranium 【Pelargonium roseum asperon】	平衡女性荷爾蒙 有助於紓解壓力、焦慮以及減輕疲勞 消除下肢水腫 紓解分娩疼痛 乳頭疼痛 會陰疼痛	懷孕中期以及後期	將濃度稀釋為 1%之後方可使用
薑 Ginger 【Zingiber officinalis】	保暖以及刺激 紓解足部抽筋 四肢冰冷 情緒麻木	懷孕中期以及後期	將濃度稀釋為 1%之後方可使用
葡萄柚 Grapefrui 【Citrus paradisii】	鎮靜、提神 溫和的利尿劑 有助於紓解疲勞 治療心悸、便秘 舒緩焦慮	懷孕中期以及後期	將濃度稀釋為 1%之後方可使用 使用後千萬不可曝曬於陽光下
茉莉 Jasmine 【Jasminum officinalis】	溫和的止痛劑 可以刺激以及保護子宮，並治療子宮的不規律收縮 紓解分娩疼痛 治療產後憂鬱症	生產前夕以及生產期間	將濃度稀釋為 1%之後方可使用

精油種類	懷孕期間的適用症狀	精油適用的時期	使用之安全注意事項
杜松 Juniper berry 【Juniperus commu-	治療產後水腫	產後使用	腎臟疾病、懷孕期間、高血壓患者不適合使用
純正薰衣草 Lavender Fine 【Lavandula angustifolia】	是溫和的止痛劑、通經劑、抗抑鬱劑 可以紓解焦慮 治療輕微刀傷、燒傷以及創傷 紓解分娩疼痛 促進子宮作用	懷孕後期以及生產期間	將濃度稀釋為 1%之後方可使用 硬腦背膜麻醉時不適用
穗狀花房薰衣草 Lavender spike 【Lavandula latifolia】	是溫和的止痛劑、通經劑、抗抑鬱劑 可以紓解焦慮 治療輕微刀傷、燒傷以及創傷		
醒目薰衣草 Lavender 【Lavandula interme-	治療輕微刀傷、燒傷以及創傷		
檸檬 Lemon 【Citrus limonum】	抗菌、助消化、促進食慾 消除充血 收斂、舒緩以及提神	懷孕中期、後期以及生產期間	將濃度稀釋為 1%之後方可使用 使用後千萬不可曝曬於陽光下 具有光感性
檸檬香茅 Lemongrass 【Cymbopogon nardus】	紓解分娩疼痛 乳汁分泌不足 心悸 無食慾	僅適用於生產期間	懷孕期間不適合使用 敏感性皮膚不適合使用
桔 Mandarin 【Citrus reticulata】	提神、舒緩、抗焦慮、放鬆心情、抗抑鬱	懷孕中期、後期以及生產期間	將濃度稀釋為 1%之後方可使用 使用後千萬不可曝曬於陽光下 具有光感性

精油種類	懷孕期間的適用症狀	精油適用的時期	使用之
松紅梅 Manuka 【Leptospermum scoparium】	提神、抗感染、治傷疤	懷孕中期、後期以及生產期間	
橙花 Neroli 【Citrus aurantium var. amara】	提神 對於焦慮以及緊張很有幫助 子宮收縮不良 治療產後性冷感	懷孕中期、後期以及生產期間	將濃度稀釋為 1%之後方可使用
苦橙精油 Orange 【Citrus aurantium var. amara】	提神、振奮心情 有助於舒緩焦慮以及緊張 增強勇氣以及力量	懷孕後期以及生產期間	將濃度稀釋為 1%之後方可使用 請勿尚未稀釋便用來泡澡
苦橙葉 Petitgrain 【Citrus aurantium v. amara】	抗發炎 鎮靜、舒緩 對於噁心、消化不良很有幫助	懷孕中期、後期以及生產期間	將濃度稀釋為 1%之後方可使用
羅文莎葉 Ravensar 【Ravensara aromatica】	抗菌、鎮靜 對於會陰感的保養很有幫助 可治療分泌物過多的症狀	懷孕中期、後期以及生產期間	將濃度稀釋為 1%之後方可使用
大馬士革玫瑰 Rose 【Rosa damascena】	鎮靜、提神 一般性的保養 對於缺乏自信心以及自卑的人很有幫助	懷孕中期、後期以及生產期間	將濃度稀釋為 1%之後方可使用
花梨木 Rosewood 【Aniba rosaeodora v. Amazonic】	一般性的抗菌劑 可以提神以及增強精力 有助於紓解疲勞 對於缺乏自信心以及自卑的人很有幫助	懷孕中期、後期以及生產期間	將濃度稀釋為 1%之後方可使用

精油種類	懷孕期間的適用症狀	精油適用的時期	使用之安全注意事項
檀香 Sandalwood 【Santalum album】	放鬆、提神 抗菌 有助於治療膀胱炎	懷孕中期、後期以及生產期間	將濃度稀釋為 1%之後方可使用
綠薄荷 Spearmint 【Mentha spicata】	幫助消化 舒緩、鎮靜 是一種溫和的止痛劑以及局部麻醉劑	懷孕中期、後期以及生產期間	將濃度稀釋為 1%之後方可使用
茶樹 Tea Tree 【Melaleuca alternifolia】	有助於預防微生物的散布 有助於治療傷疤 抗發炎 有助於治療微生物的感染，像是鵝口瘡、跑膠以及皮膚疹	懷孕中期、後期以及生產期間	將濃度稀釋為 1%之後方可使用
沈香醇百里香 Thyme CT linalol 【Thymus vulgaris linaliferum】	抗發炎 會陰部保養 是一種溫和的抗菌劑 有助於治療疲勞 治療心悸、便秘 舒緩焦慮	懷孕中期、後期以及生產期間	將濃度稀釋為 1%之後方可使用
西洋蓍草 Yarrow 【Achilea millefolium】	抗焦慮、抗過敏 對於治療懷孕時期出現的陰道炎、扁桃腺炎、膀胱炎、潰瘍很有幫助	懷孕中期、後期以及生產期間	將濃度稀釋為 1%之後方可使用
依蘭 Ylang ylang 【Cananga odorata forma genuina】	抗抑鬱 催情 提神並強化自信心	懷孕中期、後期以及生產期間	將濃度稀釋為 1%之後方可使用

懷孕期間不適合使用的精油

雪松（Cedarwood）	肉桂精油（Cinnamon）
快樂鼠尾草精油（Clary sage）	丁香精油（Clove）
絲柏精油（Cypress）	茴香精油（Fennel）
牛膝草精油（Hyssop）	茉莉精油（Jasmine）
杜松精油（Juniper）	胡薄荷精油（Pennyroyal）
檸檬香茅精油（Lemongrass）	迷迭香精油（Rosemary）
沒藥精油（Myrrh）	甜馬鬱蘭精油（Sweet mar-
歐芹精油（Parsley）	

上述精油中，在生產期間以及生產後兩週的期間中可以使用的精油如下：

快樂鼠尾草精油（Clary sage）

絲柏精油（Cypress）

茉莉精油（Jasmine）