西方现代临床按摩系列

芳香按摩疗法

Aromatherapy for Massage Practitioners



〔美〕Ingrid Martin 编著
赵卫平 徐 健 主译

LIPPINCOTT WILLIAMS & WILKINS INC. 授权
天津科技翻译出版公司出版

责任编辑：张毓青　何雅琳　美术编辑：赵　冬

芳香按摩疗法

Aromatherapy for Massage Practitioners

如果你是一位按摩治疗师，或是一名有兴趣加入芳香疗法行业的按摩专业学生，那么这本书正对你的路！

书里有你最需要的知识、最关心的内容，你能找到有关问题的最实用的答案，这些知识如果靠按摩治疗师在自己的实践中积累，多数人得花好几年的时间。书中介绍的一些实际问题，例如如何为按摩疗程定价、为稀释而选择适当的浓度、为顾客准备家用油品、为对症治疗顾客疾病确定复方香精油的配方，皆为这本书的独到之处。

这本书的特点相当出色：

- **是有临床基础的书，病例研究提供了合适的芳香按摩治疗手段；**
- **是处方书，指导你确定各种复方香精油的配方；**
- **是体验书，让你在活动中得到体验，得出结论；**
- **是实用的书，含有50种常用香精油的重要信息，包括外观与性质、历史与传统应用、安全注意事项、按摩治疗中的最有效应用；**
- **是教科书，每章末的复习题可检验你掌握知识点的状况。**

芳香常用于美学目的，现用于治疗则极大拓展了其应用前景。用芳香疗法解决体内的诸多问题是合理的。

这本书是我见到的该领域里内容最全面丰富、最令人增长学问的一本书。

——医学博士 Andrew Weil

ISBN 978-7-5433-2216-5

9 787543 322165 >

定价：150.00元

Not for resale outside the People's Republic of China.

西 方 现 代 临 床 按 摩 系 列

Aromatherapy for Massage Practitioners

芳香按摩疗法

编著 〔美〕Ingrid Martin

主译 赵卫平 徐 健

译者 (以姓氏笔画为序)

李 丰 李昱旻 张士平

赵卫平 董 媛 景凌云

徐 平 徐 健 薄万举

LIPPINCOTT WILLIAMS & WILKINS INC. 授权

天津科技翻译出版公司出版

著作权合同登记号:图字:02-2006-77

图书在版编目(CIP)数据

芳香按摩疗法/(美)马丁(Martin,I.)著;赵卫平,徐健译. —天津:天津科技翻译出版公司,2008.10

书名原文:Aromatherapy for Massage Practitioners

ISBN 978-7-5433-2216-5

Ⅰ.芳… Ⅱ.①马… ②赵… ③徐… Ⅲ.①香精油-疗法②按摩-疗法

Ⅳ.R459.9 R454.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 121149 号

Copyright ⓒ 2007 by Lippincott Williams & Wilkins Inc.

All rights reserved. No reproduction, copy or transmission of this publication may be made without written permission.

Published by arrangement with Lippincott Williams & Wilkins,USA.

This book may not be sold outside the People's Republic of China.

中文简体字版权属天津科技翻译出版公司。

授权单位:Lippincott Williams & Wilkins Inc.
出　　版:天津科技翻译出版公司
出 版 人:蔡 颢
地　　址:天津市南开区白堤路 244 号
邮政编码:300192
电　　话:022-87894896
传　　真:022-87895650
网　　址:www. tsttpc. com
印　　刷:深圳市森广源印刷有限公司
发　　行:全国新华书店
版本记录:889×1194　16 开　19.25 印张　255 千字　配图 145 幅
2008 年 10 月第 1 版　2008 年 10 月第 1 次印刷
定价:150.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

出版者的话

中医按摩，对于我们中国来说，由来已久，是我国传统医学治疗某些疾病和预防保健的重要手段之一。芳香植物，我们也不陌生，在日常生活中，常利用它的特殊芳香作为香精、香料、烹饪调料、熏香等，也直接应用香精油解决生活中的某些问题。近些年来，按摩疗法与芳香疗法相结合的形势日趋明显，芳香按摩治疗师利用香精油的不同特性对症治疗人体的各种疾病，包括生理上的和心理上的问题，已经取得了可喜的经验。芳香按摩疗法是能解决体内诸多问题的有据可依、有例可循的辅助健康治疗方法。

我们从美国著名出版公司Lippincott Williams & Wilkins引进的《芳香按摩疗法》正是介绍西方芳香按摩疗法的一部相当新且权威的专著，是LWW公司出版的西方现代临床按摩系列丛书中的一部重要的图书。作者Ingrid Martin女士是芳香按摩领域的资深专家，她具有丰富的实践经验，除了拥有自己的诊所以外，还时常教学按摩专业的学生，或培训有意增添芳香疗法的按摩治疗师，她的这部集同行观点和自身体验为一体的专著，对于该行业具有明显的指导意义。

本书第6章以不小的篇幅，详细描述了50种最常用香精油的相关知识，为香精油的使用提供了依据。第4篇以人体各个系统为线索，分章详细讨论了芳香疗法在各系统中的应用。第6章与第4篇相辅相成，分别从香精油和疾病的角度展示了芳香疗法的具体应用及魅力所在，是本书的两大重点和亮点，相当实用。这种详尽的双角度论述是本书的特点之一。

本书在第二、三篇中为开业的芳香按摩治疗师提供了一些特别实用的知识。例如，如何计算香精油的稀释倍数，如何核算成本，如何创建按摩室，如何管理香精油，如何问诊和记录病历。这些问题是作者在教学中总结出来的热门问题，在其他同类书中鲜有答案。这无疑是本书的特点之二。

芳香按摩治疗师应用香精油离不开配制复方香精油。本书不仅阐述了针对具体问题确定复方油配方的原则，还通过病例研究给出了一些复方油的具体配方，对读者有实际的指导意义。此乃本书特点之三。

书中论述的香精油对人体的应用，绝大多数都有专业人士的研究基础。作者相当重视香精油的应用前提。前人做的研究是内服还是外用，是动物研究还是人体实例，或者只是个别实例而未经研究，作者往往交待一下，有时则建议读者谨慎使用，并时时提醒读者注意长期使用香精油可能引起的过敏问题。这本书内容的安全可靠是其又一特点。

本书某些章节中设立了“活动”，可以让读者通过活动，对芳香疗法获得更切实的体验。每一章末（除第6章外）都有本章内容小结和复习题，十分有利于读者梳理并掌握本章知识。这部专著也是一本上乘的教科书。

中国的芳香按摩疗法方兴未艾。这部图书中文版的正式出版，必将是我国芳香按摩领域的一剂催化剂，将促进按摩治疗师更成功地应用香精油解决顾客的各种问题，将有更多的顾客从中受益。我们期待着作为有效辅助疗法之一的芳香按摩疗法普及的一天。

作者简介

Ingrid Martin在按摩治疗和芳香治疗领域有15年以上的从业经验，曾在深层组织按摩和指压按摩方面接受过专门的训练，是一名持有执照的按摩医师。1992年，在英国伦敦传统草药治疗和芳香治疗所，她首次与芳香治疗领域的著名权威和作者Gabriel Mojay一起开展了芳香治疗的研究。多年来，她与这个领域的一些权威教育家——Bob Harris和Rhiannon Harris、Lora Jansson和John Steele一起，对芳香疗法进行了深入细致的探讨和实践。

Ingrid在英国和美国创建并成功管理着自己的事业，并专门教授芳香疗法达10年之久，教授对象主要是按摩专业的学生。她也为芳香疗法的业内人士设计并讲授高级课程，并就芳香治疗方面为专业按摩治疗师提供咨询。她现在生活和工作在华盛顿州的西雅图。

审校者名单

Laura Allen, BA, MS, LMBT
Administrator and Nationally Certified CEU Provider
Shaw University, Walden University, The Whole You School of Massage & Bodywork
Rutherfordton, North Carolina

Stella Gesner, NCT, MB
Deptford, New Jersey

Kelly Holland-Azarro, CCAP, RA, LMT
LMT, Reg. Aromatherapy, Cert. Clin.
Ashi Therapy Ashi Aromatics, Inc
Banner Elk, North Carolina

Jane Langone
Bodyworker, Aromatherapist
Addiston, Illinois

Gabriel Mojay, LicAc, MBAcC, MIFPA
Institute of Traditional Herbal Medicine and Aromatherapy
Chelmsford, Essex, United Kingdom

Amelia Morgan, BS
Editor
Naha
Coeur d'Alene, Idaho

Lisa Roth, RN, BS
Ohio Academy of Holistic Health
Milford, Ohio

Craig Sauer
Program Administrator
Provo College
Sandy, Utah

Sylla Sheppard-Hanger, LHCP/LMT
Director
Atlantic Institute of Aromatherapy
Tampa, Florida

Tomi Lynn Wilson, LMT
Portland, Oregon

Fairin Woods, BS
President
PT Townsend School of Massage
PT Townsend, Washington

Cheryl Young, BA, RN, LMP
Instructor
Ashmead College
Gig Harbor, Washington

致 谢

我诚挚地向那些在编写本书的过程中，给予我慷慨无私的帮助、勇气、力量和忠告的人致以谢意。特别感谢利用宝贵的时间帮我审阅各章节的Daniel Bromberger、Kate Bromley、William Chambers、Catherine Cohen、Aaron Glaser、Lora Jansson、Janis Lynne、Steve McKinney、Jeff Owens、Keith Shawe、Jane Shofer、Anne Williams、Cynthia Wold和Cheryl Young。

我还衷心地感谢由出版商Lippincott Williams & Wilkins挑选的审校者，他们通读了全部书稿并提出了宝贵的反馈意见。我十分感谢出版商Lippincott Williams & Wilkins的团队，特别是Pete Darcy、Karen Ruppert、上述所有人以及Betsy Dilernia，没有他们的帮助，本书的出版简直是不可能的。

最后，我要深深地感谢在过去的几年里，所有学习芳香疗法和按摩的学生们和顾客们。他们始终是我最重要的老师。我同样也要感谢那些生活在欧洲、美国的给予我爱和支持的所有朋友们。

前　言

我作为一名专业按摩治疗和芳香治疗师，以及一名按摩学校按摩专业的教师，长期以来一直在寻找一本理想的教科书。虽然市场上有几十种芳香疗法的书出售，但我感到其中没有一本能令人满意地回答我的学生们每天在课堂上提出的实际问题。这些问题通常直接涉及按摩实践。比如，怎样根据不同油品的成本向顾客收费？应该用多大浓度的香精油？可以让顾客把产品带回家使用吗？对待一种病（如纤维性肌痛）应该如何配兑香精油？这类问题的可靠、有用的答案应来自多年从事芳香按摩疗法的实践经验。

美国正在探索全新的保健医学方式，而按摩和芳香疗法受到了人们普遍的欢迎。根据美国按摩治疗协会的统计，在过去的12个月里，有80%的成年人接受过按摩治疗。尽管我手头没有准确的资料，但是，职业按摩治疗师一致认为接受芳香治疗的顾客数量在明显增长。事实上，在美国和其他讲英语的国家（如英国和澳大利亚）里，存在着大多数职业芳香治疗师开始持证经营芳香按摩的现象。然而，在芳香疗法和按摩治疗方面，到目前为止鲜有以亲身实践为基础的专业书问世。为此我特写本书，着重讲述专业按摩治疗师或学生关注的问题，以满足他们的专业需求。

有兴趣从事芳香疗法的按摩医师们想从按摩通俗读物中获得知识，可这些通俗读物中的内容，往往不能特别切实地适合按摩治疗师们的专业需要。它们不能涵盖对于芳香按摩治疗至关重要的诸多项目，比如价格、浓度、调制，怎样为顾客讲述产品的性能、安全性，顾客的评估以及如何处理在按摩实践中常见的严重病症。本书恰恰填补了这方面的空白，以实用的形式将芳香疗法和单纯按摩这两个不同的领域有机地结合在了一起，忙碌的专业人士和在校学生阅读了本书便可得到立竿见影的收获。得益于我多年的工作和教学经验，书中的许多资料得到了进一步完善和试验。现将这些资料设计成为这本教科书，供芳香疗法的教师用于教学，也可供按摩治疗师或者学生自学使用。因为本书是为现在的和将来的职业按摩师而写的，它的读者应该是此前已经接受过按摩技术或相关学科专业知识（如运动医学、解剖学和生理学）的全面培训，因此，我不想在本书中深入涉及这些内容。本书的重点是芳香疗法及其在按摩实践中的应用。

对于按摩师工作中遇到的很多问题，可以用芳香疗法进行有效的治疗。但是重要的是要记住，芳香疗法是一种辅助的健康治疗方法。对于本书各章节中所述的较为严重的病症，切勿将芳香疗法作为首要的治疗方法。芳香疗法有助于缓解各种症状，但不可期望用它替代常规的治疗。

本书的结构

全书被分成五篇。第一篇：香精油（第1~6章）。首先在第1章简要介绍了芳香疗法的定义，探索了世界各地芳香疗法的不同使用形式，提供了芳香疗法的历史背景和来龙去脉，研讨了芳香治疗师的执业范围。随后4章构成了芳香疗法的重要的基础知识部分，内容包括芳香植物的种植，香精油的提取方法、采买和储存，芳香疗法怎样对头脑和身体产生作用，香精油的化学性质。第6章描绘了50种香精油的概况，提供了有关传统应用方法、安全事项和在按摩中的有效使用方法。这50种香精油按英文字母顺序排列，以便参考使用。

第二篇：应用事项（第7~11章）。主要阐述如何安全有效地使用香精油，其中研讨了适用于专业按摩场所的芳香应用、计量与稀释、载体、安全事项以及在调配复方香精油时怎样综合考虑治疗目的与愉悦

舒适。

第三篇：芳香疗法按摩(第12~14章)。本篇循序渐进地讲述了典型的芳香按摩疗程，包括必要的用品和设备，怎样进行有关芳香治疗的探问，怎样选择香精油，如何为芳香按摩疗程、为适合让顾客带回家用的油品收费等。

第四篇：顾客问题(第15~24章)。首先用一章的篇幅讲述压力问题，包括压力怎样对身心产生影响、怎样利用芳香疗法缓解压力。随后的几章分别阐述身体各个系统，并提供有关如何使用芳香疗法缓解各种病症的信息。

第五篇：特殊问题(第25~26章)。这里特别提出了对老人的关爱和生命临终关怀问题，在这两个时期常常需要有关香精油的专业应用知识。

使用本书指导

为按摩治疗师所写的这本《芳香按摩疗法》，设计成为一本教科书，可让读者系统学习芳香按摩知识。每一部分内容都以前一部分内容为基础，从第一篇之芳香疗法的基础理论知识，到第二篇之趋于实际的安全使用知识，再到第三篇之实用的芳香疗法过程，然后结束于第四篇和第五篇之解决具体问题的方式方法。

第二篇和第三篇适用于实施专业按摩疗程之前，或在课堂或与朋友、同事一起进行的实践，各项活动都配有指导性的练习题以加强理解和精通不同的技术。如果用作教材，第三篇可以分几次在课堂里学习，当然要在教师的指导下进行。

第四篇，各章的基本结构相同，均含下述内容：

- 身体某系统及其功能概述；
- 芳香疗法对该系统的作用；
- 按摩医师在实践中可能遇到的具体问题和病症，以及为缓解症状最适用的香精油及应用方法；
- 在现实生活中应用芳香疗法的若干病例研究。

第四篇和第五篇可以用作芳香治疗师的参考材料，尽管他们已经看过本书，但工作上还有以备不时之用的需要。

其他教学功能

本书每一章都有内容要点、小结和复习题，这些要素有助于阐明和强调书中的新材料，图片进一步说明了当前行文陈述的概念，关键词用黑体强调并在引出时给予解释。

本书还包括两个附录：

- 各章复习题的答案；
- 有关各种病症的治疗指南，介绍了最适宜缓解病症的香精油，供读者应用中参考。

有关“香精油”的说明

词汇“香精油”(偶尔也称为“挥发性油”)贯穿于本书以描述不同种类的芳香提取物。严格地讲，香精油只不过是一种特定提取方法的某种产物，而其他芳香提取物具有不同的名称。然而，为易于使用，以“香精油”笼统表述芳香疗法中常用的绝大部分芳香提取物。

Ingrid Martin

目 录

总目录

第一篇　香精油 *1*

第1章　芳香疗法简介　*1*
第2章　从植物中提取香精油　*9*
第3章　香精油的采购和储存　*18*
第4章　香精油对身体的作用　*26*
第5章　香精油的化学性质　*33*
第6章　各种香精油概述　*45*

第二篇　应用事项:如何使用香精油　*137*

第7章　按摩室中的用法　*137*
第8章　计量与稀释　*145*
第9章　载体　*151*
第10章　香精油的安全性　*161*
第11章　香精油的调配　*171*

第三篇　芳香疗法按摩　*177*

第12章　芳香疗法按摩的用品和设备　*177*
第13章　芳香疗法的探问和治疗　*183*
第14章　顾客在家进行的芳香疗法　*190*

第四篇　顾客问题　*195*

第15章　压力　*195*
第16章　肌肉骨骼系统　*203*
第17章　心血管系统　*214*
第18章　淋巴系统　*221*
第19章　神经系统　*226*
第20章　免疫系统　*235*
第21章　体被系统　*243*
第22章　女性生殖系统　*250*
第23章　呼吸系统　*258*
第24章　消化系统　*266*

第五篇　特殊问题　*271*

第25章　对老人的关爱　*271*
第26章　临终关怀　*277*

附录A　复习题答案　*282*
附录B　治疗疾病与使用香精油指南　*288*

扩展的目录

第一篇 香精油 *1*

第1章 芳香疗法简介 *1*
芳香疗法的定义 *2*
草医学和芳香疗法 *2*
治疗效果 *2*
不同形式的芳香疗法 *3*
整体芳香疗法 *3*
医疗性芳香疗法 *3*
临床芳香疗法 *4*
传统疗法的融合 *4*
历史的回顾 *4*
按摩与芳香疗法的结合 *5*
执业范围 *6*

第2章 从植物中提取香精油 *9*
香精油在芳香植物中的作用 *10*
芳香植物的生长和收获 *10*
香精油的提取方法 *11*
蒸馏 *11*
溶剂萃取 *13*
二氧化碳萃取 *13*
冷榨 *13*
脂吸 *14*
浸渍 *14*
水溶胶 *15*

第3章 香精油的采购和储存 *18*
采购指南 *19*
找一家信誉好的供应商 *19*
查阅基本信息 *20*
学一些术语 *21*
向供应商提问题 *22*
用好你的嗅觉 *23*
储存指导 *23*
香精油变质的原因 *23*
保鲜措施 *24*

第4章 香精油对身体的作用 *26*
吸入：气味和嗅觉系统 *27*
嗅觉通道 *27*
气味对大脑的影响 *27*
气味对激素分泌的影响 *28*
嗅觉和情感 *28*
通过皮肤吸收香精油 *29*
影响吸收的因素 *30*

第5章 香精油的化学性质 *33*
了解化合物 *34*
植物中化合物的产生与构成 *34*
含碳化合物 *35*
香精油中各组分的化学类型 *35*
烃 *35*
醇 *36*
酚 *37*
醛 *38*
酮 *39*
酯 *39*
内酯 *40*
醚 *40*
氧化物 *41*

第6章 各种香精油概述 *45*

第二篇 应用事项:如何使用香精油 *137*

第7章 按摩室中的用法 *137*
外涂香精油 *138*
放松性按摩 *138*
医疗性按摩 *138*
运动性按摩 *139*
徒手淋巴引流 *139*
极性疗法和能量疗法 *139*
热石块按摩 *139*
指压按摩和反射疗法 *140*

面部按摩 140
预先配制或因人而异专配复方香精油 140
其他使用方法 140
冷敷和热敷 140
足浴和手浴 141
扩散器 142
喷壶 143

第8章 计量与稀释 145
计量 146
成本核算 146
稀释 147
计算浓度 147
选释浓度 148

第9章 载体 151
什么是载体 152
载体的选择 152
油 152
油的特性 153
油的榨取 154
油的外用 155
基油 155
乳液 157
乳液的成分 158
乳液的安全性 158
自制乳液 158
油膏 159

第10章 香精油的安全性 161
研究香精油安全性的意义 162
香精油的个体反应 162
科学试验和临床案例 162
影响安全的因素 163
使用方法 163
外涂 163
水疗法 165
吸入疗法 165
顾客 166
儿童、老人和有敏感皮肤的顾客 166
孕妇 166
癫痫患者 167
高血压患者 167
潜在毒性 167
光致敏作用 167
香精油与药物的交互作用 167
化学型 168
纯度和新鲜度 168
顾客皮肤受刺激和过敏的处理 168
斑点试验 168

第11章 香精油的调配 171
芳香的调配 172
了解香精油的性质 172
准备开始 174
香首-香体-香尾调配法 174
医疗性调配 174
协同作用 174
化学调配 175
依植物取用部位的调配 175
顾客参与调配过程 175

第三篇 芳香疗法按摩 177

第12章 芳香疗法按摩的用品和设备 177
工作场所 178
同事和顾客 178
按摩室 178
用品和设备 179
载体 179
瓶和罐 179
碗 180
其他物品 180
香精油的标准配置 180
根据具体业务确定香精油 181
安排空间和管理油品 181

第13章 芳香疗法的探问和治疗 183
探问 184
皮肤敏感性 184
过敏反应 184
服药情况 184
承受压力的程度和感情问题 184
对香气的偏好 185
建立病历 185
选择治疗用的香精油 185

选择的指导原则 185
治疗 186
治疗方法的选择 186
时间的安排 188
芳香疗法的收费 188

第14章 顾客在家进行的芳香疗法 190
向顾客提供家用治疗油 191
家庭中的应用 191
对顾客的指导 192

第四篇 顾客问题 195

第15章 压力 195
什么是压力 196
压力的影响 196
警报:短期的影响 196
适应和衰竭:长期的影响 197
处理压力 197
缓解症状 197
病例研究15.1:肾亏 198
降低压力水平 198
强化神经和免疫系统 199
与压力有关的特殊问题 199
失眠 199
慢性疼痛 199
情感问题 200
病例研究15.2:惊慌的疾病发作 200
不健康的应对压力行为 201

第16章 肌肉骨骼系统 203
肌肉骨骼系统概述 204
危险因素 204
芳香疗法对肌肉骨骼系统的作用 205
肌肉骨骼系统的常见问题 205
炎症的程度 205
意外受伤 205
锻炼后的肌肉疼痛 206
拉伤、扭伤和关节脱臼 206
病例研究16.1:阿基里斯跟腱断裂 206
骨折 207
椎间盘下垂或突出 207
过劳性损伤 208
摩擦和慢性炎症 208
腰痛 208
肌肉张力亢进 208
紧张性头痛 208
颞下颌关节功能障碍 209
关节炎 209
类风湿性关节炎 209
病例研究16.2:类风湿性关节炎 210
骨关节炎 210
痛风 210
硬皮病 210
其他肌肉骨骼问题 211
纤维性肌痛 211
绞痛和痉挛 211

第17章 心血管系统 214
心血管系统概述 215
危险因素 215
芳香疗法对心血管系统的作用 216
心血管系统的常见问题 216
高血压 216
心绞痛 217
心律不齐和心动过速 217
循环障碍 217
病例研究17.1:循环障碍 217
动脉硬化 218
静脉曲张 218
病例研究17.2:静脉曲张 218
瘀伤 219

第18章 淋巴系统 221
淋巴系统概述 222
危险因素 223
芳香疗法对淋巴系统的作用 223
淋巴系统的常见问题 223
水肿 223
病例研究18.1:水肿 224
脂肪团 224

第19章 神经系统 226
神经系统概述 227
危险因素 227
芳香疗法对神经系统的作用 228

神经系统的常见问题 229
神经痛 229
带状疱疹 230
病例研究19.1:带状疱疹 230
麻痹 230
病例研究19.2:贝尔麻痹 231
偏头痛 231
癫痫 231
帕金森病 232
早老性痴呆 232
多发性硬化 233

第20章 免疫系统 235
免疫系统概述 236
危险因素 236
芳香疗法对免疫系统的作用 236
免疫系统的常见问题 238
免疫力低下 238
病例研究20.1:免疫力低下 238
自身免疫病 239
慢性疲劳综合征 239
过敏反应 240
念珠菌病 240
病毒性感染 241

第21章 体被系统 243
体被系统概述 244
危险因素 244
芳香疗法对体被系统的作用 244
体被系统的常见问题 245
瘢痕 245
病例研究21.1:陈旧性瘢痕组织 246
烧伤 246
皮炎/湿疹 247
牛皮癣 247
病例研究21.2:牛皮癣 247

第22章 女性生殖系统 250
女性生殖系统概述 251
危险因素 252
芳香疗法对女性生殖系统的作用 252
女性生殖系统的常见问题 252
痛经 253
经前期综合征 253
病例研究22.1:经前期综合征 253
孕期的相关问题 254
更年期的相关问题 255

第23章 呼吸系统 258
呼吸系统概述 259
危险因素 259
芳香疗法对呼吸系统的作用 259
呼吸系统的常见问题 261
鼻窦炎 261
呼吸系统过敏(枯草热) 261
病例研究23.1:枯草热 262
哮喘 262
病例研究23.2:哮喘 263
慢性阻塞性肺疾病 263
囊性纤维化 264

第24章 消化系统 266
消化系统概述 267
危险因素 267
芳香疗法对消化系统的作用 268
消化系统的常见问题 268
肠易激惹综合征 268
病例研究24.1:肠易激惹综合征 269
炎性肠病 269
便秘 269

第五篇 特殊问题 271

第25章 对老人的关爱 271
衰老的影响 272
早衰 272
芳香疗法对老人的作用 272
衰老时的常见问题 273
受伤与愈合缓慢 273
尿路感染 274
糖尿病 274
消化系统问题 274
病例研究25.1:便秘 275
疲倦 275
病例研究25.2:疲倦 275

第26章 临终关怀 *277*
芳香疗法在临终关怀方面的应用 *278*
压疮 *278*
恶心与无食欲 *279*
病例研究26.1：恶心 *279*
难闻的气味 *279*
皮肤问题 *279*
情感问题 *280*
病例研究26.2：沮丧 *280*

附录A 复习题答案 *282*
附录B 治疗疾病与使用香精油指南 *288*

第一篇　香精油



第1章　芳香疗法简介

芳香疗法的定义
　　草医学和芳香疗法
治疗效果
不同形式的芳香疗法
　　整体芳香疗法
　　医疗性芳香疗法
　　临床芳香疗法
　　传统疗法的融合
历史的回顾
按摩与芳香疗法的结合
执业范围

最近十几年来，芳香疗法以惊人的数度发展和成长，得到了广泛的普及、承认和采用。现在已经被接纳为一种合法的补充医疗手段，无论是在欧洲还是在美国，越来越多的医院和诊所都开设了这种治疗。许多按摩诊所和Spa馆都提供芳香按摩治疗，而且在药房和健康食品店里的许多商品的标签上，也都印上了“芳香疗法”的字样。然而，芳香疗法本身却经常遭人误解。许多人对芳香疗法存在着无知的偏见，而这种偏见，与受过训练的治疗医师所实行的真正芳香疗法相去甚远。有些人以为，芳香疗法不过是用香味蜡烛、干花薰香罐，让人闻闻香味帮助放松而已。

芳香疗法的治疗医师，不仅仅要向人们简要介绍相关知识，而且经常要花很多时间对人们进行纠正错误认识的再教育，因为在某种程度上，化妆品和化妆用具公司的促销宣传，使人们对芳香疗法留下了一点奢华的印象。这就像《芳香疗法国际月刊》的编辑Bob Harris所说的：“普及、通俗以及时不时还要来一点的轰动效应，这些把芳香疗法当成商品来宣传的促销手段，都掩盖并损害了芳香疗法潜在的医疗价值。”[1]

芳香疗法的定义

芳香疗法是把从芳香植物中提取的香精油用作医疗目的的治疗方法。接下来的问题就是：什么是芳香植物？使用哪些香精油？治疗步骤有哪些？

芳香植物是指其中至少有一部分含有特殊香气的植物。数千年来，人们一直把芳香植物用于烹饪、治疗以及宗教仪式等。当然，并不是所有植物都是芳香植物，蒲公英和郁金香就是例子。它们的花也带有淡淡的香气，但并没有特殊的可以分辨出来的香气，也就是说，如果我们闭上眼睛，无法从香气中把蒲公英和郁金香区别开。另外一些植物材料，例如成熟的苹果和梨，具有浓烈的、独具个性的香气，但是在它们内部并不存在挥发性油，或者说无法用提炼其他芳香油的常规方法，从它们那里提炼出香精油来。因此，对于芳香疗法来说，当我们提到芳香植物，就是指那些在整个植物王国中只占一小部分的植物，它们具有独特鲜明的香气，并且可以提炼出香精油来。

草医学和芳香疗法

不少执业者都把芳香疗法当作草医学的一个分支。这样做有很多理由，因为许多芳香植物（例如迷迭香和刺柏）既是各种文化背景的草医们的标准用药，也可应用于芳香疗法。但是许多在芳香疗法中常用的植物（例如雪松和天竺葵），就不是草医们的用药，而它们的药性也不十分清楚。

在**草医学**中，药物的提取是通过在水（水煎剂或浸泡剂）中或在酒（酊剂）中的浸渍而实现的。但是，在芳香疗法中所用到的提取物，则是通过蒸馏（香精油）、溶剂萃取（净油）、二氧化碳萃取（二氧化碳净油），或者是冷榨（冷榨油、香精）提取出来的。提取方法的不同，导致产品化学成分的不同。所以，当我们比较草药提取物和芳香油的用途或安全性时，可能产生误导甚至是有害的。现在有关香精油的许多资料是直接从草药书上抄下来的，鉴于二者提取方法不同，结果是其中有些描述可能会出偏差。

使用草药提取物和使用芳香油的方法也不相同。虽然草药提取物有时也用于局部的外用治疗（例如治疗皮肤病或者缓解肌肉或关节疼痛），但是草药治疗的标准用法却是内服，也就是口服。然而在芳香疗法中，芳香油完全是外用，即使是治疗身体内部的疾病（例如消化不良或者痛经），也是要靠外用香精油来治疗。这种使用方法上的不同，带来了实质上的不同，也就是说物质对身体的影响方式不同，随之其剂量和安全使用注意事项也都不同了。

治疗效果

到底什么叫做治疗？有不少书论述过这个题目。也许我们可以这么说，治疗就是改善生命质量，其中包括身体的、心理上的和情感上的改善。芳香疗法在所有领域中都已经表现出了有益的效果，这种疗法也因此而被认为是一种真正的全面的治疗艺术。广泛的研究证明了香精油在身体治疗方面的效果。以治疗慢性细菌感染的芳香疗法为例[2]，我们可以看到某些芳香物质具有镇痛的效果，而另一些则具有消炎的特性[3]。无论是医院的门诊还是私人开业的诊所，都有足够的证据表明，香精油对身体有疗效。任何人把未经稀释的薄荷香精油直接涂在皮肤上，都会体验到一种强烈的凉意，而一些牙痛患者在试过丁香香精油以后，也会立即相信它的镇痛效果。

香精油对于心理和情感方面的影响，从20世纪早期就开始有研究和记录了。上世纪20年代，两位意大利内科医师，Gatti和Cayola，出版发表了他们就芳

香气味如何对焦虑和沮丧起到治疗作用所做的观察。芳香按摩已经显示出具有如下能力：改善情绪，提高警觉程度，增强人们数学运算的速度和准确性[4]。对早老性痴呆患者使用香精油的几项研究结果也许是最重要的，这些结果表明，在平息病人的情绪方面，香精油有着“重要的作用”[5]。这一结果令人特别感兴趣，因为这样的病人通常已经丧失了嗅觉，所以在这些案例中，芳香疗法的疗效肯定要强于香味所起到的单纯的安慰作用。

不同形式的芳香疗法

芳香疗法在不同的文化中，一直以不同的形式在应用着。例如在南美洲，许多传统的巫医用跳大神的方式治病，他们的灵魂去另一个世界遨游，从那里为他们的病人带回治病的信息。在这些巫医当中有不少是香料的调制者，他们在治病的仪式上使用芳香油，用嘴向祈求帮助的人喷洒芳香油[6]。另一个例子是，在美洲土著人的治病过程中，广泛使用来自鼠尾草、雪松以及其他美洲植物的烟来薰香，或者用作洁净仪式。图1.1所示的就是美洲土著人的一个仪式，在这个仪式上，点燃了用芳香植物扎成的薰烟束。



图 1.1　一位美洲土著人正在进行薰香仪式。

整体芳香疗法

本书不仅集中介绍了全世界所有使用香料治病的方法，还介绍了西方的芳香按摩。这种在大多数英语国家（英国、美国、加拿大和澳大利亚）都在使用的治疗形式，通常叫做**整体芳香疗法**。这种疗法通常是芳香疗法与按摩的结合，并由有资质的按摩师来实施，实行这种疗法的还有其他一些保健治疗医师，例如反射区疗法、针压疗法以及催眠疗法的治疗医师。

这里说的整体，体现在这种疗法不仅帮助患者改善他们的身体状态，还针对他们的精神和情感上的困扰展开工作。例如，一位从事整体芳香治疗的医师，在探问顾客腰痛的生理原因的同时，还会询问她在生活中的压力。整体芳香疗法的治疗医师，不仅把治病看做是保健，而且把了解顾客在生活的方方面面称心如意与否都看做是保健工作，他们反复向顾客强调要保持心态的平衡和生活的幸福。很显然，在治疗过程中，治疗医师和顾客之间的关系起到了相当大的作用，芳香治疗医师在与顾客的肌肤接触中所起到的安抚效果，无疑扮演着一个重要的角色。

在整体芳香疗法中，香精油的用量是很低的，这种疗法相应的风险也就微乎其微。最常见的副作用就是偶尔发生的皮肤受刺激，通常不需治疗，就会在1~2小时之内自行消失。选择香精油通常是要和顾客本人商量的，既要考虑到顾客生理上的病症、感情上的困扰，还要考虑到顾客对特殊香味的偏爱。香精油的使用方法几乎全部是外涂，通常是经过皮肤吸收，加上按摩、按压，或者水疗法；也可以采用吸气的办法，通常是从瓶子里直接吸，滴在纸巾上吸，或者把香精油扩散在空气当中。

整体芳香疗法，特别适合于治疗慢性疾病（例如关节炎、哮喘或腰疼）、与压力有关的问题（例如易激惹综合征、失眠或者高血压的下限），以及与情感有关的困扰（例如沮丧或焦虑）。（以上这些病症将在以后各章节中讨论。）对于急性的、严重的生理或心理疾病，不适合采用整体芳香疗法，大多数按摩师以及其他补充疗法的治疗医师也很少会遇到。

医疗性芳香疗法

医疗性芳香疗法，有时也叫做芳香医学，在法国，这是最常见的开业形式。现代的法国芳香疗法，

是在医生们的推动下建立起来的，而且在法国一直有这样的倾向，即把香精油的应用当作是正规医疗的一个特殊部分。在今天的法国，医疗性芳香疗法的执行者几乎全部由医生独占。而这些医生同时也从事着其他疗法（例如整骨术疗法和顺势疗法），他们把医疗性芳香疗法与他们的对抗疗法结合起来使用。

在医疗性芳香疗法中，使用的是科学的方法，强调的是对疾病的治疗效果。香精油的选用既要征求病人的意见，也要看化验的结果。通常看的是香精油对病毒、细菌和真菌感染的疗效，以及它们对身体内部器官（例如大肠或者肝脏）的影响。

在医疗性芳香疗法中使用的香精油的剂量，通常要比整体芳香疗法所用的剂量大许多。使用方法既有外用也有内服，其中包括口服胶囊、肛门栓剂和阴道栓剂。在医疗性芳香疗法中，皮肤或黏膜受刺激的风险比较大，还会引起过敏反应，或者过量中毒。医疗性芳香疗法适用于治疗急性或严重的疾病，例如严重的细菌感染。对于慢性疾病、缓解压力和情感问题，其疗效可能不那么好。

临床芳香疗法

英国和法国，地理上相距并不遥远，但是芳香疗法的发展过程却差别很大，这一点非常有趣。直到今天，这两个国家对待芳香疗法的态度可算是天壤之别。在法国，只有医生才能合法地使用芳香疗法，而任何与医学无关的人士使用了此类疗法，就会被当作是无照非法行医。而在英国，情况正好相反，大多数芳香疗法的治疗医师都谴责内用香精油的做法，认为这样做既危险又无必要。最近几年来，召开了几次会议，试图把这两种系统来一个取长补短。在英国，Shirley Price鼓励保健工作者（比如护士）在医院里向病人提供香精油，就像美国的Jane Buckle曾经做过的那样[7]。这种方式通常叫做**临床芳香疗法**，大部分是以外涂的方式使用香精油，和传统的整体芳香疗法一样，主要关心的是病人的身体健康和感情上的幸福。但是需要强调的是，在治疗严重的疾病时，尽管可以把芳香疗法当作重要的护理手段，但也只能当作一种辅助手段。

传统疗法的融合

在法国，一位受人尊敬的公共卫生从业者和自然疗法医生，Daniel Pénoël博士，对香精油做了广泛的研究，同时也为更深入地应用芳香疗法做了许多工作，在补充疗法从业者和公共医院医生的共同努力下，芳香疗法已可用来解决日益增长的严重的公共健康问题。他在英国讲学，讲授法国式的芳香疗法，其中包括香精油的体内应用。他还出了一本书《应用香精油的家庭自然保健法》，在书中，他建议既可以按“英国方式”使用香精油，也不妨少量地内服香精油[8]。这表明作者对强烈的法国方式做了一些改良，为那些英语国家的补充疗法从业者，提供了一种明智而安全的内用方法，因为这些从业者几乎没有受过医学训练。还有一些人也曾涉足于这个领域，其中包括两位在法国生活和工作的英国芳香疗法顾问，Bob和Rhiannon Harris。他们开办了一个工作室，专门为来自其他国家的芳香疗法治疗医师提供培训，他们讲授的课程就是，如何以法国方式使用香精油[9]。

我们可以希望，这两种传统应用方式的融合将继续下去。法国的医生能够接受英国式的用法，也就是外涂少量香精油，在缓解压力和治疗慢性病方面取得极大的疗效。而整体芳香疗法治疗师也要克服对高浓香精油的恐惧心理，在工作中使用它们，以此治疗一些急性病症。至于内用香精油，即使是极小量，也在大多数国家中被认为是医疗活动。因此，从业人员应该接受比大多数按摩师更多的医学训练。正因如此，本书只讨论香精油的外用，以及相应的按摩和水疗技术。

历史的回顾

按摩和芳香疗法，一直是联系在一起的，这种看法已经持续了几千年。植物油，例如橄榄油、芝麻油和亚麻子油，从新石器时代起就已经被提取出来了，同时也出现了浸渍芳香植物以制取芳香油的做法。显而易见，使用芳香油的方法有两种，一种是用于烹饪，另一种就是涂在身上。有关芳香油医疗作用的第一次文字记载，来自于古埃及人，上面精确地记录了人们用芳香油来做什么。“漂浮在油脂上面的一些香料，可用来治病，也用来使人快乐。在新王国时期这类油脂物质用于按摩，也用于固定绷带或配制膏药。”[10]图1.2所示的是在图坦卡蒙墓中发现的一块镶嵌板，上面描绘着他的王后正在为他涂敷芳香油。

在许多古代文明中，人们都用将芳香植物浸渍的油或油脂涂在皮肤上。在中南美洲，阿兹台克人、奥尔梅克人、印加人和玛雅人都在洗蒸汽浴和按摩时使



图1.2　图坦卡蒙的身上正在涂敷芳香油。

用。“松木油膏可以涂在胸前,治疗肺病,也可以涂在任何发生肌肉酸痛的地方。其他用香草、动物脂肪或植物油以及各种叶子制成的油膏,则用于洗蒸汽浴时的按摩。”[11]澳大利亚的土著居民把白千层属的植物用作医药,已经有了几千年的历史,而利用芳香油进行按摩,一直是印度草医学的一个重要组成部分。

在欧洲,古希腊人向古埃及人学了不少有关芳香油的知识。Hippocrates(希波克拉底)建议,为了维持健康,每天都应该洗芳香浴和按摩,而把芳香油用作外涂的治疗手段,也持续了几个世纪。12世纪著名的神秘主义者和治疗医师Hildegard,写下了许多用芳香油涂在皮肤上治疗身体内部疾病的方法。例如,把紫罗兰的汁液与橄榄油和山羊的油脂混合在一起,可以用于治疗癌症:“在身体的各个部位都涂上药膏,也包括那些癌和病毒正在吞噬人的地方。”[12]但在欧洲,药物治疗逐渐代替了传统的草药,而且草药/芳香疗法也不再为人们所喜爱。

现代形式的芳香疗法起源于20世纪20年代,当时,法国化学家René-Maurice Gattefossé,对香精油的医疗特性非常感兴趣。他把这一新领域命名为“芳香疗法”,并于1928年出版了他的发现[13]。这些作品影响了法国的许多医生,其中就有一位军医Jean Valnet,从此,在他的工作中也开始使用香精油了。Valnet出版了一本现在已经成为经典著作的《芳香疗法实践》,在这本书中,他提出了芳香疗法的新原则[14]。

直到那时,人们还只是把芳香疗法当作一种有趣的特殊疗法,但一位在法国工作的奥地利护士,Marguerite Maury,为芳香疗法做了推广和普及的工作。她将稀释后的香精油涂敷在皮肤上,从而实现对全身疾病的治疗。这个题目让她特别感兴趣。她是芳香疗法从业者中,强调要尊重每位顾客个性化需求的第一人。在她的著作《做一个大写的年轻人》当中,她这样说:应该为人开出“个性化的处方”,而不是为疾病开标准化处方[15]。这些原则形成了整体芳香治疗的哲学观念,而广大的从业者一直在遵照这一观念做好自己的工作。

按摩与芳香疗法的结合

香精油以下列两种方式作用于人们的身心:

1. 香精油是**易挥发物质**,也就是说很容易汽化扩散到空气中,从而被我们闻到或吸入;这样,它们

就直接影响到我们的大脑，从而影响我们的情绪和感情。

2. 香精油很容易被我们的皮肤所吸收；它们可以借此机会进入血液，并对我们身体内部器官产生影响(其中也包括我们的大脑)。

芳香疗法和按摩形成了理想的组合。

因为香精油具有医疗效果，当它的成分渗透入皮肤，并与按摩动作结合在一起之后，就形成了一种包括触摸和涂敷在内的治疗方法。同时，顾客的体温、按摩师手上的温度，以及按摩室内空气的温度，都会促使香精油挥发，然后被顾客吸入，而这正是香精油进入身体的另一条途径。实际上，法国以外的芳香治疗医师，都愿意同时成为按摩师，这个趋势是如此的猛烈，就连职业芳香治疗医师国际联盟，也在英国发表了这样的声明："您的芳香治疗医师，会为您选择和配制个性化的香精油，而且还会通过按摩施加到您的身上。"

香精油很容易溶解在油和脂之中。大多数芳香治疗医师都认为，在把香精油应用于皮肤之前，把它溶解在油或乳霜中，要比使用**纯的**(即未经稀释的)香精油更加安全。按摩油和按摩乳大部分是油基或脂基溶剂，因此它们是稀释香精油的良好载体。

在水疗法中使用香精油，也有很好的效果。虽然香精油并不溶解于水，但是研究表明，在水疗过程中，由于人体在水中浸泡和沐浴，有利于香精油的吸收，于是就增强了香精油的疗效[16]。如果在水疗法中还使用了热水，因为热水会使皮肤上的毛孔张开，所以香精油的渗透更快，人体对香精油的吸收率也就更大了。

在按摩中结合使用芳香疗法，能够扩大和增强许多按摩技术的疗效。例如，利用具有镇痛特性的香精油可以帮助治疗创伤；使用具有镇静功效的香精油，可以深化放松性按摩的放松程度；而那些可以增加淋巴流动的香精油，则有益于淋巴引流按摩。已经证明，香精油具有舒缓压力、放松肌肉、缓解肌肉和关节疼痛、加深呼吸、减少肌肉痉挛等作用。许多按摩师在接受芳香疗法培训的头几个星期里，当他们看到芳香疗法可以为他们的顾客带来明显的改善时，都受到了很大的鼓舞。几分钟之内，创伤迅速得到医治，肌肉的纠结也在他们的手指下迅速瓦解，头痛无影无踪，顾客在离开的时候，与几个星期前相比，看起来快乐许多也轻松了许多。

芳香疗法可能对那些接受按摩有困难或者有按摩禁忌证的人更为有益。加了香精油的乳霜，可以轻松地缓解肿胀的血管，以及严重青肿的区域，并且预后良好。顾客突然发作的关节疼痛，可以用具有止痛和消炎作用的香精油来缓解。只能接受短时间、低强度按摩的住院病人，可以接受芳香疗法的吸入治疗，以此来改善情绪，帮助睡眠。

芳香疗法对按摩师的另一种帮助，是可以给顾客留"家庭作业"。让顾客把混合香精油带回家去，可以起到延长按摩师的治疗时间、最大限度地增加疗效的作用。来自香精油的镇静、兴奋和镇痛效果，不论什么时候，只要顾客使用这种复方香精油，就能够延续下去。例如皮炎、经常性头痛、胸部或窦道充血，以及关节疼痛这样的病症，采用日常的香精油治疗，再加上每周一次或每月一次的按摩治疗，都能取得良好疗效。按摩师还能帮助那些在按摩治疗过程中，难以说清楚自己症状的人。一位睡眠有问题的顾客，他又必须把按摩治疗安排在早晨或下午，对于这样的人，在睡眠时间内使用具有镇静作用的混合香精油可能会有帮助。对于害怕飞行的人来说，把按摩师在为他们做放松性按摩时使用的香精油带上飞机使用，可能会让他们镇静下来。使用芳香疗法的按摩师，即使在顾客不在场的情况下，也能够为顾客提供帮助，并因此而加强他们的身体健康和满意程度。

执业范围

在美国、英国和其他大多数国家里，整体芳香疗法和按摩不同，并没有领取执照的法律约束。在法国，医疗性芳香疗法有严格的执照法律的限制。一些芳香疗法的组织也有自己的内部规定，用来规范其成员的职业行为，但是，对于外用香精油的芳香疗法，任何国家都没有相应的法律限制。如果一所学校或某个人刊登广告，说明提供芳香疗法的职业资格课程，那么重要的是要记住，从那里毕业所获得的资格，只受到提供课程的这个学校或这个人承认。有些培训计划是遵照指导方针制定的，而这种指导方针是各种各样芳香疗法的组织所颁发的。这些组织中有一个叫做"全美整体疗法治疗医师协会"(NAHA)。但是，指导方针也不过是指导方针而已。就连NAHA本身也没有为芳香疗法的治疗医师颁发执照的法定权力。

整体芳香疗法，几乎总是和其他需要执照的治疗方法，例如按摩、水疗法、护理等，捆绑在一起开

业。芳香疗法的治疗医师，应该仔细考察当地管理按摩行业的法律法规，然后再确定自己的执业范围。但是，地方性的执照法律往往比较宽容，对像芳香按摩这样的次要的治疗形式，经常不予关注。

英国的芳香疗法组织——国际职业芳香治疗医师协会，在它的官方网站上说："开业芳香治疗医师的责任，是记住自己所接受的培训和所掌握的知识，而且在为每一位顾客决定如何使用香精油的时候，还要能够想起安全用量的限制。"[17]在一个不需要考核执照、没有培训标准、培训课程又极其庞杂的职业中，自律就显得十分重要了。美国按摩与治疗协会（AMTA）全国职业道德小组委员会前主席Diane Polseno这样说："教育和培训变得与开业范围相适应的个性化了，因此也就成了个人问题，而不是群体性问题了。"[18]

在自我规范中，最需要考虑的是它的现实性；对你和你的顾客，还要考察你的技巧和经验。一个刚刚接受完50小时培训的开业者，他的知识的深度，没法和一个接受过200小时的培训，同时还具有在按摩工作中使用过几年香精油经验的人相比。不要企图"超越自己"，去做超过自己的能力和胜任水平的事，也不要去治疗你没有接受过培训也不了解的身体组织。

从事芳香疗法的按摩师，应该避免出现任何无照行医的迹象。下面是三条基本原则：

- 为病人诊断已超出了按摩师和芳香治疗医师的执业范围。按摩师只能用自己的语言，对顾客的情况做一个评估，例如，按摩师可以确定顾客的哪一块肌肉紧张，顾客身体的哪一部分需要按摩，以缓解疼痛和改善姿态。但是按摩师不能诊断顾客患了什么疾病。
- 开处方也超出了芳香治疗医师的执业范围。芳香医师不应该向患者建议开始或停止进行某项治疗，也不要劝告患者使用香精油来代替医生开的医疗处方。
- 芳香治疗医师千万不要向患者提建议在身体内部使用香精油，外部的使用也一定要在操作规定的范围之内进行。这包括在皮肤上使用香精油，在水疗法中使用香精油，或者把香精油作为一种吸入剂。

小结

- 芳香疗法，就是利用芳香植物的提取物治疗疾病的方法。
- 芳香疗法和草医学有着以下三点不同：所用的植物类别不同、提取的方法不同，以及施加到人体上的方法不同。
- 已经证明，芳香疗法对人的生理、心理和情感状态有疗效。
- 整体芳香疗法是采用少量的香精油外涂治疗的方法。通常和按摩师以及其他补充保健疗法的开业者联合执业。
- 医疗性芳香疗法中大量地使用香精油，而且既有外涂也有内服。主要由自然疗法医生和内科医生来操作。
- 临床芳香疗法是外涂香精油，并且强调，芳香疗法是对重大疾病的一种支持疗法。主要由护士以及其他专业保健人员操作。
- 芳香油与按摩结合使用，已经有了几千年的历史，但是使用香精油的现代芳香疗法，起源于20世纪初。
- 香精油对我们的身心都有疗效，可以通过吸入和通过皮肤涂敷进入我们的血液。
- 芳香疗法可以提高按摩治疗的疗效，而且也可以用于那些不适宜进行按摩治疗的顾客。
- 芳香治疗医师应该熟悉当地管理按摩师的执照法律，并根据该法律来制定自己执业的范围。
- 按摩师绝对不能建议顾客内服香精油（包括用作栓剂）。

复习题

1. 草药提取物和芳香疗法用的提取物具有相同的化学成分、医疗特性和用法。（对/错）
2. 在整体芳香疗法中用什么办法使用香精油？（a）口服；（b）局部外涂；（c）其他各种内用的方法。

3. 医疗性芳香疗法以相当_____的剂量使用香精油，而整体芳香疗法以_____的剂量使用香精油。
4. 医疗性芳香疗法更适用于慢性疾病和缓解精神压力。（对/错）
5. 临床芳香疗法和整体芳香疗法一样，主要是外用香精油。（对/错）
6. 在芳香按摩中，香精油主要通过下列两种渠道影响顾客：_____和_____。
7. 香精油溶解于_____，但不溶解于_____。
8. “纯的”香精油意味着：(a)用载体油稀释；(b)与其他香精油混合；(c)未经稀释；(d)比其他香精油强烈。

参考资料

1. Harris B. Editorial comment. Int J Aromather 2002;12(1):1.
2. Von Frohlich E. A review of clinical, pharmacological, and bacteriological research into *Oleum spicae*. Wiener Medizinische Wochenschrift 1968;15:345–350.
3. Rossi T, Melegari M, Bianchi A, et al. Sedative, anti-inflammatory and anti-diuretic effects induced in rats by essential oils of varieties of *Anthemis nobilis*: a comparative study. Pharmacol Res Comm 1988; 20:71–74.
4. Diego MA, Jones NA, Field T, et al. Aromatherapy positively affects mood, EEG patterns of alertness and math computations. Int J Neurosci 1998;96:217–224.
5. Ballard CG, O'Brien J¯, Reichelt K, et al. Aromatherapy as a safe and effective treatment for the management of agitation in severe dementia: the results of a double-blind, placebo-controlled trial with Melissa. J Clin Psychiatry 2003;64(6):732.
6. Notes from a workshop with John Steele, Seattle, WA, 1999.
7. Price S, Price L. Aromatherapy for Health Professionals. Edinburgh, UK: Churchill Livingstone, 2001; and Buckle J. Clinical Aromatherapy: Essential Oils in Practice. Edinburgh, UK: Churchill Livingstone, 2003.
8. Pénoël D, Pénoël R. Natural Home Health Care Using Essential Oils. La Drôme, France: Éditions Osmobiose, 1998.
9. Harris B, Harris R. Essential oil resource consultants. Available at: www.essentialorc.com. Accessed April 15, 2005.
10. Manniche L. Sacred Luxuries: Fragrances, Aromatherapy and Cosmetics in Ancient Egypt. Ithaca, NY: Cornell University Press, 1999:114.
11. Calvert RN. The History of Massage. Rochester, VT: Healing Arts Press, 2002:17.
12. Strehlow W, Hertzka G. Hildegard of Bingen's Medicine. Santa Fe, NM: Bear & Co., 1988:129.
13. Gattefossé RM. Aromathérapie. Paris, France: Girardot éditeur, 1928.
14. Valnet J. The Practice of Aromatherapy. Saffron Walden, UK: CW Daniel, 1992.
15. Maury M. Marguerite Maury's Guide to Aromatherapy. Saffron Walden, UK: CW Daniel, 1995.
16. Buckle J. Clinical Aromatherapy: Essential Oils in Practice. Edinburgh, UK: Churchill Livingstone, 2003:25.
17. Website of the International Federation of Professional Aromatherapists. Available at: www.ifparoma.org/html/practicecodes.html. Accessed November 22, 2004.
18. Polseno D. The Scope of Your Practice: Part II. Massage Ther J 2000;38(1):27.

第2章　从植物中提取香精油



香精油在芳香植物中的作用
芳香植物的生长和收获
香精油的提取方法
　蒸馏
　溶剂萃取
　二氧化碳萃取
　冷榨
　脂吸
　浸渍
水溶胶

在芳香治疗医师能够使用香精油之前，有大量的工作需要做，包括从植物中提取出挥发油，并把它装到瓶子里。许多人参与了这一过程的各个阶段，其中包括种植与收获芳香植物，以及提取香精油。栽培芳香植物和提取香精油牵涉到不少技术问题，它受到诸如气候、土地的规模、植物生长地区的贫富，以及其他众多因素的影响。由于这些因素影响着某些香精油的产量和价格，甚至可能影响到特性，因此，了解一些这一复杂过程的知识还是有益的。

香精油在芳香植物中的作用

在第1章里我们提到过，芳香植物是具有可辨别的、独特香气的植物。但是确切地说，究竟是什么物质使得植物具有香气，植物香气的功能又是什么呢？芳香植物含有的香精油（或者叫挥发油），是由许多特殊的化合物组成的（将在第5章中讨论）。在全世界大约25万到100万种植物中，已知大约只有3000种植物可以产香精油。在它们中间，又只有300种植物用于商业化香精油生产[1]。

这里的“油”字，有点误导之嫌；这是一种液体，但一点也没有油腻腻的感觉，而且挥发性非常强，在室温下就很容易汽化。这和我们对油的概念大相径庭。而这种香精油的迅速汽化，正是芳香植物吸引人之处，想象一下，在温暖的日子里，徒步穿过一座玫瑰盛开的花园，或者是捏碎一只柠檬，用刀切碎姜末，都会闻到浓烈的香气。

大多数香精油都具有抗菌作用，还有些可抗病毒，有些可抗真菌。香精油在植物体内起到了抵御病原体即抵抗致病微生物的作用。例如乳香和没药都是树脂，树脂中含有大量抗菌性香精油，植物之所以分泌它们，是为了封住树皮上的伤口，这类伤口容易招致感染。挥发油中可能会含有一些模仿特殊昆虫性信息素（例如大黄蜂、衣蛾和蜜蜂的性信息素）的成分，植物需要把这些昆虫吸引过来为自己授粉[2]。另外，像山艾树这类芳香植物，生长在北美干旱地区，含有大量的挥发油，这种油对于其他植物是有毒的，落上去就会杀死它们，这样，山艾树就保证了自己的生长空间，使自己得到足够的阳光、水分和养分。挥发油还会因为本身味道发苦，而使得昆虫和动物不愿意啃食植物的枝叶。植物产生这类有毒的化学物质，目的是给植物带来生存的机会。

香精油包含在植物的许多不同的部分里，这取决于它们在植物中起什么作用。可以从花和花蕾中提取香精油，还可以从叶子、树的木质部分或树脂、果实和果皮、全草甚至是苔藓中提取出香精油来。下面列举出一些植物中可以提炼出香精油的部分：

- **花**（木本植物）：玫瑰、橙花、茉莉、洋甘菊
- **花蕾**：丁香
- **树叶**：桉树、茶树、香桃木、月桂树、松树、云杉、冷杉
- **花**（草本植物）：薰衣草、鼠尾草、迷迭香、罗勒、百里香、薄荷、蜜蜂花
- **木质**：檀香、雪松、玫瑰木
- **树皮**：肉桂、甜桦
- **树脂**：乳香、没药、安息香、橄香
- **果实**：刺柏子、豆蔻、山鸡椒、黑胡椒
- **果皮**：柑橘、柠檬、酸橙、香柠檬、中国橘、葡萄柚
- **根**：姜、檀香、东印度香根草、甘松
- **全草**：柠檬香茅、香茅、玫瑰草、姜草
- **苔藓**：格林兰地衣、橡苔

图2.1显示的是几种芳香植物的某一部分。

芳香植物的生长和收获

许多芳香植物是从野外采摘回来的；实际上，大约90%的草药和芳香植物都是“野生”的[3]。芳香治疗医师在选择香精油的时候，应该注意到，有许多生产香精油的植物，正面临着过度采摘或砍伐的危险，它们被灭绝的危险正在加大。濒临灭绝的植物中，最危险的要数那些挥发油处于木质部和根部的植物了，为了得到那一点香精油，往往整株大树被伐倒毁灭。

根据联合国濒危物种国际贸易大会公布的数据，因毁灭性的采摘导致濒危绝境的植物有：宽叶甘松（*Nardostachys jatamansi*），它是一种生长在喜马拉雅山脉的灌木，它的根可以提炼出芳香精油；檀香（*Santalum album*），因为濒临灭绝，它的出口已经受到了印度政府的严格控制；还有玫瑰木（*Aniba roseadora*）。我们有理由把这些香精油从芳香治疗医师手中撤下来，鼓励他们改用其他替代品。例如澳大利亚檀香（*Santalum spicatum*），已经证明，虽然它的香气没有印度檀香那样浓烈，但它的治疗效果是相同的[4]；凌绡蔷薇（*Melaleuca ericifolia*）也有可能替换玫瑰木油[5]。

其他植物就不是野生的，而是为了取得其香精油刻意栽培的。在法国南部大片的农田里薰衣草正

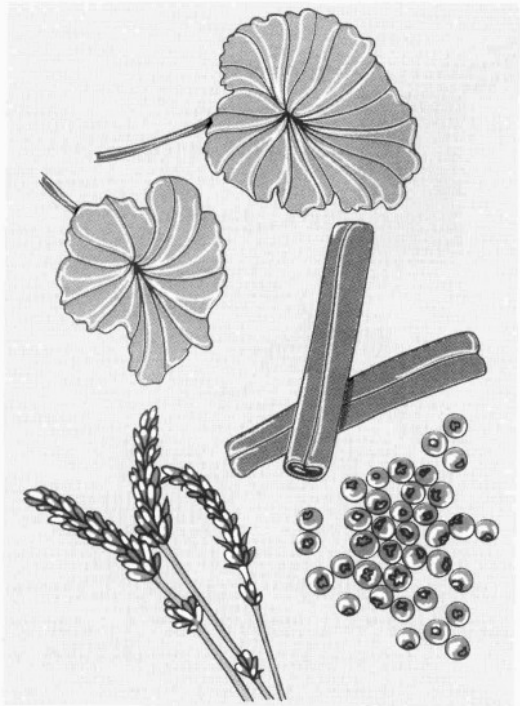


图2.1　芳香植物中不同的部分。这里展示的是天竺葵的叶子、桂皮、杜松子和薰衣草的花。

苗壮成长，在保加利亚，人们细心地栽培着玫瑰，而茉莉花向来就是印度的一种传统作物。许多芳香植物在发展中国家里栽培，他们那里低廉的劳动力成本，降低了栽培和收获的费用。例如茉莉花和晚香玉花采摘的时候要特别小心，以免弄伤它们那娇嫩的花朵。

栽培和收获是相当复杂的过程，种植芳香植物的农民，常常是一个家族里几代人专门栽培一种植物。说到这里，我们有点明白了为什么玫瑰油的价格会这么贵。在玫瑰生长的季节里，农民要把玫瑰周围的土地深翻好几次，以此来平衡湿度和防止病害。在收获的季节里，玫瑰必须在开花的第一天手工采摘，而且还必须在当天中午以前送到蒸馏工厂，这样才能得到治疗效果最好、数量最多的玫瑰香精油[6]。

许多芳香治疗医师都喜欢使用从有机农业种植的植物里提炼出来的香精油，这是因为他们希望纯度高一些，也是出于伦理或出于对环境污染的担心。这样的香精油比用常规方法栽培的植物的香精油贵，因为它们需要投入更多的劳动。我在游览法国普罗旺斯地区时，曾经访问过一位从事有机农业的农民兼蒸馏作坊业主，不妨以她为例来谈谈这个问题。她告诉我，她现在的问题是如何去消灭地里的虫子，这些虫子正在吃她的农作物。因为她是领了执照的有机农产品生产者，所以不能用农药，结果她就只能半夜起来巡查作物，一旦发现虫子爬上了她的庄稼，就用吸尘器吸走。也就是说这样不光延长了她的劳动时间，还剥夺了她的睡眠！

有些香精油只能买到从用常规的耕作方法生产的植物提取的产品。但是，只要去努力搜寻，大多数香精油都有野生的或者是有机农业种植的植物来源。

香精油的提取方法

从植物中提取香精油的方法有很多种，其中包括蒸馏、溶剂萃取和冷榨。采用什么样的提取方法取决于很多因素，其中包括**产量**（指从植物中可能提取出多少香精油），以及香精油对高温的耐受力。

蒸馏

提取香精油最普通的方法是**蒸馏**，这是生产香精油的古老办法。在巴基斯坦，考古学家曾经发现了公元前3000年使用的蒸馏设备。用于生产香精油或酒类的传统蒸馏器，现在仍然可以在全世界——从大不列颠到西伯利亚再到南美洲——的许多地方见到[7]。它们的尺寸大小和复杂程度各异。从那些在穷乡僻壤的农村里使用的、用马口铁罐头和其他金属片凑合起来的蒸馏器，一直到巨大的全部由不锈钢制成、一次能够处理数吨植物原料的商业化蒸馏设备都在使用着。甚至还有可以放在桌子上使用的台式蒸馏器，这是一种便携式蒸馏器，按摩师可以买来自己蒸馏香精油。不管蒸馏器的大小和精致程度如何，它们所用的原理是一样的，形式也只有三种，即：蒸汽蒸馏、水蒸馏和水扩散法。

蒸汽蒸馏法　在**蒸汽蒸馏法**中，蒸汽被引导通过蒸馏器中的植物材料（图2.2）。蒸汽的压力和热量迫使含有香精油的植物结构破裂，释放出香精油，并马上被蒸汽汽化。于是携带着香精油气的蒸汽通过管道进入另一个容器，与该容器的冷表面接触，使得蒸汽冷凝变成液体，这种液体里面既有水也有香精油。因为香精油和水具有不同的密度，使得二者自然分离，至最后阶段，二者的分离变得非常容易。通常，

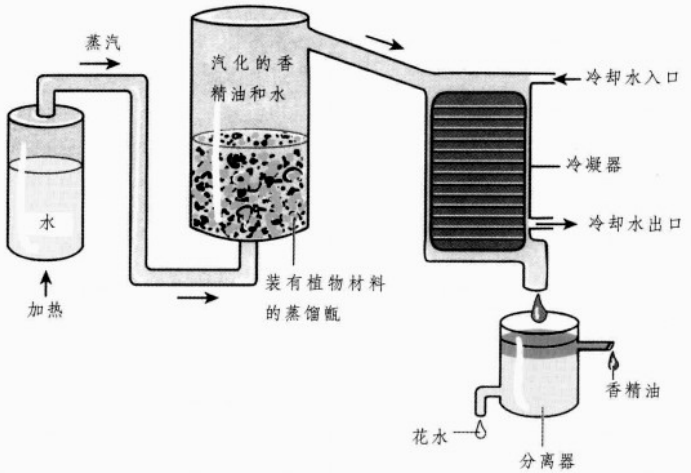


图2.2 蒸汽蒸馏的工艺流程。

香精油都漂在水上,但在某些情况下,一些密度较大的香精油(例如东印度香根草油)就会沉在水下[8]。在这一阶段,香精油的香味可能不那么宜人,这是因为此时香精油中含有一些叫做"**蒸馏香**"的成分;它们极易挥发,其气味闻起来就像是水煮蔬菜。蒸馏器会使香精油澄清,或者叫做"熟化",在出售香精油之前,要花相当长的时间使蒸馏香挥发出去。

虽然这个过程听上去很简单,但是每种植物需要的处理条件各异,所需要的热量和蒸馏时间也有很大差别,需要根据不同的植物材料和蒸馏器的类型做出调整。例如,薰衣草需要时间短、热量高的蒸馏条件,也许2到3个小时就结束工作,而东印度香根草,就是典型的需要长时间蒸馏的植物,一般需要24小时以上。有些植物需要一摘下来就立刻蒸馏,比如玫瑰花,而薰衣草通常需要晾干1至2天,让其中一些气味不好的化学物质先行挥发,从而得到味道更香的香精油。蒸汽的湿度也是需要控制的,而且也需要随植物材料的不同而改变。所有这些都需要具备针对某一种植物的专门知识,这类知识经常是祖传秘方[9]。

就和所有提取方法一样,蒸汽蒸馏法也有自身的优点和缺点。首先,这种提取方法相当便宜,而且只需要最简单的基本设备,因此,既可以大批量生产也可以小批量生产。有的时候,小蒸馏器里蒸馏着最为精致的香精油,这主要是为某一芳香疗法的贸易而订制的。其次,蒸汽蒸馏法又是传统方法,所以,我们对这种方法所生产的产品了如指掌,知道它们的化学成分、医疗特性,以及使用安全性等各方面。从另一个方面来说,在整个过程中,要用到大量热,高温不可避免地会使香精油发生变化。德国甘菊(*Matricaria recutita*)就是一个很好的例子。这种花在提取香精油之前,看起来像是一朵很大的雏菊,具有黄色或白色的花瓣,然而,从它那里提取出来的香精油却是深蓝色。产生这种色泽的原因,在于香精油中存在着一种叫做母菊薁的化学物质,植物本身并不含有这种化学物质,而是在蒸馏过程的高温下产生的。这件事并不坏,母菊薁本身是一种很好的消炎剂。可是对于其他植物来说,高温能变成灾难。茉莉花无法用任何形式的蒸馏法提取其香精油,因为高温会破坏它的香味。就因为这个原因,我们无法得到茉莉花的蒸馏香精油。要记住,只有用蒸馏法提取的芳香油才是真正的香精油。

水蒸馏法 **水蒸馏法**是另一种蒸馏提取香精油的方法。在水蒸馏法的流程中,植物材料直接放在蒸馏甑中的水里。这种方法一般用于花瓣,或者粉末状的植物材料(例如檀香锯末)。因为这类材料在蒸汽通过的时候,容易结块,使得蒸汽蒸馏非常困难。采用水蒸馏法蒸馏香精油的时候,要特别注意操作,如果水位下降很多,就有可能烧焦植物材料,这样就会给香精油的香味和起治疗作用的成分带来负面影响[10]。对于一些不能耐受高热的植物来说,水蒸馏法是个较好的方法,因为温度要比蒸汽蒸馏法低。但是,毕

竟还是要在热水里浸泡很长时间，所以对于香紫苏和薰衣草来说，这并非是一个良好的选择，在这样的条件下它们当中的许多化学成分还是会分解的。

水扩散法　**水扩散法**也是一种蒸馏法，但不像蒸汽蒸馏法和水蒸馏法那样普遍。在水扩散法的流程中，我们引导蒸汽从植物材料的上方掠过，而不是从植物材料的下方向上方穿过。这样的做法可使香精油的香气更好，用一位供应商的话来说："香味更加丰满、厚重，而且有一种高级香型的贵族气质。"[11]

溶剂萃取

茉莉花油既然不能采用蒸馏法提取，那么如何提取呢？和许多其他的花一样，我们用**溶剂萃取法**从茉莉花中提取香精油。这种工艺采用溶剂（例如正己烷或丁烷）把香精油从植物材料中"洗"出来。第一次得到的产物是一种蜡样的半固体物质，叫做**凝香体**。其中包含了植物中的许多成分，例如脂肪酸和蜡。然后我们把凝香体再经过几次提纯工艺过程，例如用酒精清洗、真空分离、蒸馏汽化和冷凝，从而把其中的初始溶剂、植物蜡等杂质都除去。其最终产品叫做**净油**（也叫"植物原精"），是一种高纯度的芳香液体。这种液体经常是有色的，而且经常很稠厚。净油的香味比香精油的香味更加接近植物本身的香味，这很可能是因为溶剂萃取没有经过高温，也可能因为溶剂萃取所提取的芳香分子的范围要比蒸馏法宽。如果我们把玫瑰香精油和玫瑰净油做一个比较（这两种物质市场上都可以买到），我们会发现，净油的香味比较浓厚与丰富。如果我们再比较二者的色泽与黏度，我们会发现，香精油是一种清澈透明而稀薄的液体，而净油则是一种带有红色的黏稠物质。

与蒸馏相比，溶剂萃取具有下列三大优点：

1. 净油的香气强烈而丰厚。

2. 溶剂萃取对植物的处理量大于蒸馏。这一点非常重要，尤其对于处理那些香精油含量非常少的植物（例如风信子）格外重要。

3. 有些香精油（例如茉莉花香精油）用蒸馏法提取会因为不耐受蒸馏的高温而受到损害。

但是有些芳香治疗医师，对有毒的化学物质感到恐惧，也就对净油中极微量的有毒物质感到恐惧。他们也保存着净油，因为当它们扩散到空气中的时候，气味很好闻；但是他们不会把净油涂到皮肤上，因为他们害怕皮肤会吸收这些有害物质。同时，微量的溶剂残留物对皮肤也可能有致敏之虞。然而，其他芳香治疗医师坚持认为，喝一杯去咖啡因的咖啡，或者在公路附近散步，吸收的有毒化学物质可能更多。而且，用在皮肤上带来的美丽，超过了潜在的危险。在过去的几十年里，净油已经变得越来越安全了，因为一些粗质溶剂的用量下降了，工业标准也已经把溶剂的残留量限制在1/100 000（10ppm）以下——一般认为这是极为安全的。使用含有残留溶剂的净油，一直是一个具有高度争议的话题，每一位芳香治疗医师可以自行决定。

二氧化碳萃取

二氧化碳萃取（又叫超临界CO_2萃取）是一种崭新的工艺过程，其本质也是溶剂萃取，因为这种方法不用加热，而且植物材料也是在溶剂中溶解。最大的不同是所用的溶剂是液态二氧化碳。当然，二氧化碳是一种天然物质，与我们每天的呼吸有关。它和其他溶剂不同，是一种"环境友好"溶剂。为了把二氧化碳从气体变成一种可以使用的溶剂，我们要把它置于极大的压力之下，大约200个大气压。在这么大的压力之下，二氧化碳从气体变成了液体，起到了溶剂的作用。随着压力的释放，二氧化碳重新变为气体，这就省去了通常的把溶剂从芳香油里分离出去的工序。

二氧化碳萃取的产品具有许多优点，也有一些缺点。**二氧化碳净油**，具有和溶剂萃取净油完全相同的香气，以及在后者中发现的全部芳香分子，就是没有残留的溶剂。此外，因为在这个工艺过程中，温度较低，所以二氧化碳净油中的化学成分更接近于植物本身的天然成分。仍然以德国甘菊为例，蒸汽蒸馏法获得的香精油是蓝色的，但二氧化碳净油是无色的，因为它含有母菊素。母菊素在蒸馏过程的高温下，会转化成母菊薁，正是母菊薁赋予了德国甘菊蒸馏香精油蓝色的色泽。实验室测试表明，来自同一植物的二氧化碳净油与香精油之间，化学组成有很大的不同[12]。对于二氧化碳净油的安全性方面，现在尚未彻底试验。

冷榨

另一种提取香精油的常用方法是**冷榨**，也就是直接对植物材料进行压榨。这种工艺只用于柑橘类果实，因为这类植物的表面附近含有大量的挥发油。这种工艺的产物叫做**冷榨油**或**香精**。

柑橘类芳香油集中在果皮上的小囊里，当我们

把果皮划破或压破，挥发油和果汁就混合在一起流了出来。因为它们的密度不同，所以很容易分离。冷榨有好几种传统方法，其中包括利用一块海绵把榨出的油吸取上来，还有用一个上盖带有尖刺、底部带有导流管的容器压破柑橘的皮[13]。较为现代的方法是，使用带有大钢辊或螺旋压榨器的机器，这些机器可以把果实压碎，然后用高速离心分离机把冷榨油分离出来。

和溶剂萃取一样，这种工艺也不用加热，所以产品具有浓烈的气味、天然的品质。和溶剂萃取不同的是，这里不用任何化学添加剂，所以这里找不到任何化学毒素的痕迹。但是，在购买柑橘类香精油的时候，重要的是要确定，用来榨油的柑橘是否是有机农业的产品。因为在柑橘的栽培过程中，经常要用杀虫剂和除草剂，在这种相对简单的提取工艺中，杀虫剂和除草剂很容易进入香精油。

脂吸

脂吸(enfleurage)是一种传统的提取方法，现在已经很少使用了，只是偶尔还用来提取一些名贵的花类香精油，例如晚香玉和茉莉香精油。整个工艺过程需要耗费大量的人力和很长的时间，出来的产品香味极好，但是价格也非常昂贵。

这种香精油是用油脂类物质提取的，而不是用溶剂萃取。具体做法是，先在玻璃板上涂满了油脂，传统做法是涂牛油或猪油，然后把花瓣铺在玻璃板上，接着把铺了花瓣的玻璃板小心翼翼地叠在一起，放在一旁，等待着花中的香精油扩散到油脂当中去。24小时以后，用手工摘除玻璃板上的已经被吸尽油的花瓣，再铺一层新的花瓣上去。多次重复上述过程(对于茉莉花来说，整个工艺过程长达70天)，一直到油脂中溶解的挥发油达到饱和程度，这个时候，油脂经过了足够的浸润成了香膏，我们把香膏收集起来，再用酒精把香精油从油脂中洗出来。最后把酒精蒸发掉，只剩下纯净的**脂吸香精**，通常也叫做净油(这个术语可以用于溶剂萃取和脂吸)。这种净油通常是深色的，呈半固体状态[14]。

浸渍

浸渍又叫**浸软**。浸渍是提取香精油最古老的方法，它的历史可能要追溯到新石器时代，在那个时代里，人类刚刚开始学习如何榨取植物油，例如橄榄油和亚麻子油。这个工艺过程使他们学会了用油去浸泡植物材料，从中提取出芳香油。这种用油脂浸渍的办法为古埃及人所采用，常常用来提炼芳香油和药物，这两种东西古埃及人写成油膏和药膏。图2.3是古埃及的一块石碑，上面显示了用浸渍提取百合花芳香油的场面。埃及学教授Lise Manniche这样评论："毫无疑问，油是提取香料和把香料用来治病的良好介质。"[15]

浸渍的工艺流程是，把香料植物全草或花瓣放到油里浸泡，然后把油放到太阳下曝晒，或放到温暖的地方，让芳香分子溶解到脂肪中，达到饱和。这种提取方法的优点是简便易行，成本低廉，而且适用于那些很难用蒸馏法提取的植物。金丝桃就是一个很好的例子，这种植物产生一种大红色的浸出液，而且具有很强的疗效，但是它的香精油含量相当的低，如果采用蒸馏法提取，价格就高得无法承受。

浸渍油是按摩师手上极有价值的油。按摩师用它来为顾客按摩，它本身就是芳香按摩的材料，而且还可以作为载体油与其他香精油调和。用浸渍提取的另一个优点是简便易行，你可以在家里利用一两个小时的空闲时间来制作芳香油。对于那些拥有一个院子，院子里可以栽培几样芳香植物的按摩师来说，浸渍是一个获得既芳香又有疗效的药膏的好办法。这样做可以从芳香植物和提取方法两个方面，来保证制品的纯度。

要自己制作浸渍油，可以用一个玻璃瓶把植物材料放进去压紧，倒满植物油，盖上盖，再把瓶子放到太阳下去晒，或者在温暖的地方放置一到两个星期(见图2.4)。第二个办法是把植物材料和植物油都放在一个碗里，用小火隔水蒸，保持微开的状态2~3小时。不管哪种方法，最后都要把油过滤出来，放入一个干净的瓶子里，盖上盖密封保存。有些植物，例如迷迭香，用热的方法处理比较好，而另一些植物，例如金丝桃，则需要用冷的方法来处理[16]。也许经过几次之后，你就能取得经验，找出正确的方法、适当的时间长度、植物材料和油的比例，以及其他条件。我本人头几次浸渍薰衣草，得到的都是黏糊糊的东西，后来我才明白，像薰衣草这样的植物，应该先行晾晒一到两天，然后再浸渍，这样效果才会好。浸渍油可以直接用来按摩，也可以用来制作乳液、乳霜或香油膏。

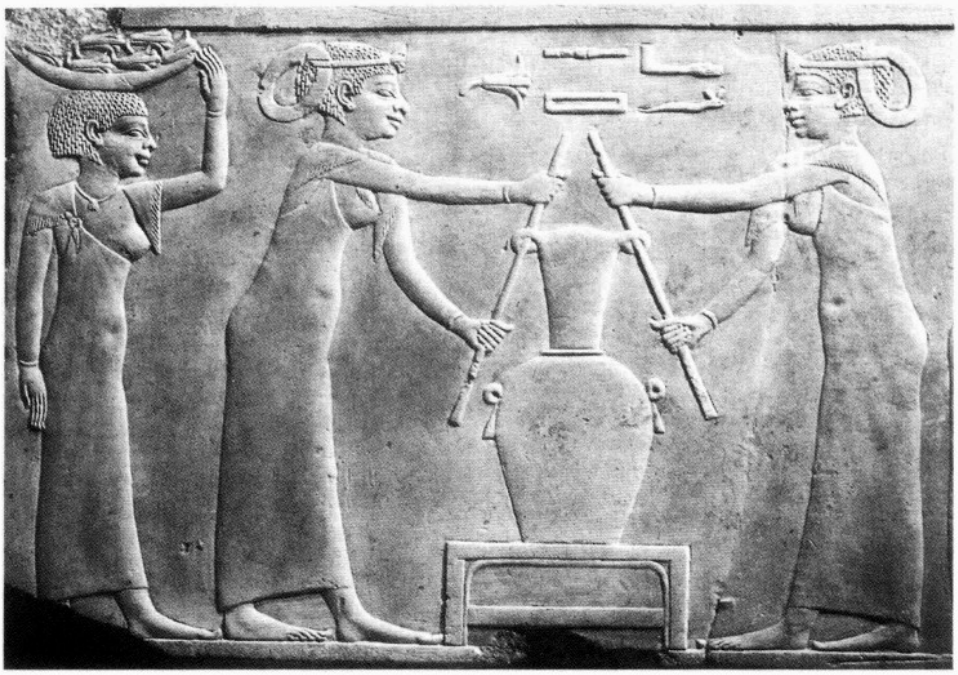


图2.3　古埃及妇女在挤压百合花制取浸渍油膏。



图2.4　植物材料在油中浸渍。

水溶胶

水溶胶是蒸馏过程的副产品，这种由水蒸气凝结成的芳香水过去常常被蒸馏成精油。它们是以水为基础的物质，而不是溶解在油里或乳液中的物质。植物中的许多芳香分子是水溶性的，它们很容易溶解在蒸馏水中变成水溶胶。总的来说，从柑橘果实得到的油品中不存在水溶胶，因为这些油品是压榨出来的，只有在偶然的情况下才进行蒸馏。

水溶胶被俗称作“花水”。玫瑰花水就是很知名的例子，特别是在中东和印度。在那里，人们用“花水”制造饮料、饼干和甜点心。在芳香疗法领域里“花水”这个词还在使用着，但是比起以前来说是少多了，因为商店里销售着许多新的、不一样的芳香水，如果把一种水溶胶称为“海藻花水”，听起来就感觉十分奇怪了。这些物质现在都通称为水溶胶、水溶液或**纯露**(hydrolat)，因为蒸馏以后，它们常立即就雾化或乳化[17]。

水溶胶与相应的香精油相比，化学成分有些不同，水溶胶中水溶性化合物成分多一些，脂溶性化合

物成分少一些。尽管二者化学成分不同,但闻起来的气味非常相像(一起被蒸馏出来的),经常被公认为有相同的治疗特效。然而,由于水溶胶溶解在水中,而不是溶解在油脂中,因而不能与在按摩中正规使用的油品或乳液很好地混在一起用,它们的应用方法不同于香精油。水溶胶常用于参加集会后喷身体(特别是在炎热的夏天),或者是喷脸,以使顾客感到头脑清醒,精神振奋。水溶胶也可以由顾客带回家作为喷雾剂或在沐浴中使用。

近些年来,水溶胶在芳香疗法中使用得越来越广泛。当我上世纪80年代后期开始我的事业的时候,除了传统使用的玫瑰花水、橙花水和薰衣草水以外,要找到其他水溶胶是非常困难的。而现在从一个供货商那里,很可能找到30种不同的水溶胶。如果你逛街,发现的水溶胶可能比那还要多。

在蒸馏出一升香精油的同时,就能产生几百升水溶胶。这样,我们似乎可以有大量的水溶胶用了。然而,由于水溶胶产量非常之大,价格比香精油便宜得多,因而蒸馏厂商常常因为价格原因而不愿意运输它,这些水溶胶在过去就常常被一弃了之。

小结

- 芳香植物中的香精油可帮助植物不受细菌、真菌感染,不受小动物的破坏,也有吸引昆虫传授植物花粉的。
- 香精油在许多植物中都可以找得到。
- 芳香植物可以经过原生态耕作或培育,这些培育方法应该是施用有机肥料或者是传统的耕作方法。大多数芳香疗法医师很喜欢用以原生态或者施用有机肥培育的植物生产的香精油,因为这些香精油受化学残留物影响的风险较低。
- 由于过分的采摘,有些芳香植物处于濒临灭绝的危险。
- 提取香精油的方法包括蒸馏、溶剂萃取、二氧化碳萃取、冷榨、脂吸和浸渍。
- 在蒸馏生产香精油中,蒸汽蒸馏法是迄今为止最普遍使用的方法,但是水蒸馏法还在使用。在所有的蒸馏方法中,都是利用热来使香精油从植物中释放出来。
- 溶剂萃取可生产净油,净油与香精油比起来有更浓烈的、更丰富的芳香,但是可能含有化学溶剂残留物。这个方法适宜于那些其油品因不耐受热而遇热受损的植物,也适宜于香精油含量很少的植物。
- 二氧化碳萃取可提取二氧化碳净油。溶剂是液态二氧化碳,产品有较强的、丰富的芳香,与溶剂萃取净油类似,它不含化学残留物。
- 冷榨法生产冷榨油或者香精。工艺过程包括压碎或刺破植物的原材料。这种方法仅用于柑橘类果皮。
- 脂吸法生产脂吸香精或者净油,是用油脂来提取香精油。这是一种非常耗费时间且花费很大的过程。今天只用它来处理昂贵的花(如晚香玉、茉莉花)。
- 浸渍法生产浸渍油。方法是把植物原材料浸泡在油中。这种芳香油可以用来按摩或者烹饪。
- 水溶胶是蒸馏过程的副产品,其性质非常温和。它们是被水稀释,而不是被油脂稀释。

复习题

1. 香精油是抗_____、抗_____和抗_____的。
2. 植物利用香精油来保护它们不受_____、_____,也有_____。
3. 大多数芳香植物是:(a)施用有机肥生长的;(b)野生采摘的;(c)用常规方法培育的。
4. 濒临灭绝危险的植物是那些香精油主要存在于植物的_____和_____中的植物。
5. 芳香植物常常在发展中国家里栽培,因为_____较低。
6. 香精油可通过_____提取。
7. 净油可通过_____萃取。

8. 柑橘类油可通过_____提取。
9. 蒸馏的一个缺点是高热可能改变香精油的化学成分或芳香。(对/错)
10. 一些芳香疗法医师不喜欢在皮肤上使用净油,因为他们要承担_____残留物的风险。
11. 使用二氧化碳作为溶剂,它一定是:(a)加热的;(b)低温的;(c)置于高压力下的;(d)冷冻的。
12. 冷榨油比其他类型的香精油贵得多。(对/错)
13. 水溶胶是_____过程的副产品。
14. 水溶胶可完全溶于_____中。
15. 浸渍油很容易在家里制取。(对/错)

参考资料

1. Shawe K. Course notes from Botany for Aromatherapists workshop, Seattle, WA, August 2000.
2. Shawe K. Course notes from Botany for Aromatherapists workshop, Seattle, WA, August 2000.
3. Baker S. Environmental issues and aromatherapy. Int J Aromather 2003;13(2/3):63.
4. Webb M. Bush Sense—Australian Essential Oils and Aromatic Compounds. Adelaide, Australia: Griffin Press, 2000:91.
5. Burfield T. Unethical use of rare and threatened plant and animal products in the aroma industry. Endangered Species Update 2003; 20(3):97–106.
6. Grace K. Aromatherapy Journeys. Video distributed by Terra Entertainment, 1998.
7. Firth G. Secrets of the Still. McLean, VA: EPM Publications, 1983: 23–50.
8. Guenther E. The Essential Oils, Vol. 4. New York: Van Nostrand Co., 1948:161.
9. Guenther E. The Essential Oils, Vol. 4. New York: Van Nostrand Co., 1948:168.
10. McMahon C. Attars: Traditional Perfumes of India. The World of Aromatherapy III Conference Proceedings, Seattle, WA, 2000.
11. Essential Aura Aromatics. Available at: www.essentialaura.com. Accessed November 28, 2004.
12. Ehlers D, Färber J, Martin A, et al. Investigating fennel oils—CO_2 extraction and steam-distillation. Deutsche Lebensmittel-Rundschau, 2000;96(9):330–335.
13. Guenther E. The Essential Oils, Vol. 3. New York: Van Nostrand Co., 1948:6–14.
14. Guenther E. The Essential Oils, Vol. 1. New York: Van Nostrand Co., 1948:189–195.
15. Manniche L. Sacred Luxuries: Fragrance, Aromatherapy and Cosmetics in Ancient Egypt. Ithaca, NY: Cornell University Press, 1999.
16. Ody P. The Complete Medicinal Herbal. New York: Dorling Kindersley, 1993:122.
17. Catty S. Hydrosols: The Next Aromatherapy. Rochester, VT: Healing Arts Press, 2001:9.

第3章 香精油的采购和储存



采购指南

找一家信誉好的供应商
查阅基本信息
学一些术语
向供应商提问题
用好你的嗅觉

储存指导

香精油变质的原因
保鲜措施

如果我们把香精油用于治疗目的，那么以下三点就十分重要：香精油质量是否最好，香精油是否纯净，香精油是否新鲜。因为如果香精油的化学成分和我们预期的不一样，那么就达不到预期的医疗效果。如果香精油在蒸馏的时候操作马虎，出了成品以后又随意与其他物质混合，或者保管不善出现变质，治疗时都有可能出问题。它可能刺激皮肤或者出现皮肤过敏反应，而且香精油的香味也会明显受到影响。为了保证对顾客进行安全有效的治疗，芳香疗法的治疗医师必须尽可能使用质量最好的香精油。

采购指南

购买香精油这件事，看起来好像是芳香按摩中最容易的事情了，好像比记住什么香精油用在什么地方，或者使用香精油的安全注意事项要容易得多。然而，采购有可能是实施芳香疗法过程中最困难的一个环节，因为芳香疗法的商业化经营十分复杂。在香精油的销售市场上，芳香疗法用途的香精油所占的份额是最小的，大约只有5%。其余的95%被香水行业、食品添加剂以及制药业所占据[1]。医药和食品行业，考虑的主要是香精油的化学成分。它们制定了化学成分下限的强制性标准，只要香精油的化学成分符合标准，就算是合格。它们不管芳香植物是如何栽培的，不管提取的过程中是否存在可能危害香味的操作，也不管是否添加过其他香精油或独立化学成分，而这种添加其他成分的做法在业内很普遍，叫做**“调香”**。

同样，香水行业主要关心的是香精油的香味，以及这种香味在各个生产季节之间的一致性。对于一家香水生产企业来说，如果它生产的香水的香味这一年和上一年的不一样，那么就很难有效地保证市场销售了，而如果这家企业只是用纯香精油，那么这种香水的香味年年不同的事情就一定会发生。所以在香水工业中，大家一致同意，在香水中添加大量的化学香精，而这种化学香精是在实验室里合成的。往香精油里添加化学香精的做法就叫做调香（也叫标准化）。经过了调香的香精油就产生了一致的香味。一些由著名香水企业生产的最昂贵的香水，也在用大量最精美纯粹的香精油（例如玫瑰和茉莉）调香，以产生其著名的香味，而广大消费者已经习惯了合成香精的香味，特别是一些廉价的香水，以及洗发香波、香皂、除臭剂等的香味。《香水手册》一书的作者Berillé和Laroze，对此是这样说的：“毫无疑问，香水行业的发展，已经到了非转向全部天然成分不可的时候了，因为消费者们已经对合成香精那种强大的、冲鼻子的和留香时间很长的香味，见怪不怪了。”[2]

香精油的制造商也在调香，他们的目的只有一个，就是增加利润。Franklin和Chopra对整个香精油行业做了如下的评价：“众所周知，一些名贵香精油，例如玫瑰香精油、薰衣草香精油和玫瑰天竺葵香精油，在国际市场上的年贸易量，要远远高于全世界的年产量。毫无疑问，高出的部分就是添加的合成香精，或者是廉价的香精油。名贵香精油高昂的价格，是推动香精油不断调香的动力。”[3]

要是我们知道了，市场上玫瑰（*Rosa damascena*）香精油的价格是天竺葵（*Pelargonium graveolens*）香精油的10倍，也就不难明白，如果我们把大量的天竺葵香精油添加到玫瑰香精油（或者其他替代品）当中去，再贴上玫瑰香精油的标签，能够获得多么大的暴利了。实验室分析可以测出香精油中各种化学物质的含量。但是我们在把合成香精添加进去的时候，可以做到调香后的油品的成分与玫瑰香精油的通常化学成分相一致，这样，即使是实验室分析也不能确定香精油是否经过了调香。就像Tony Burfield在国际芳香疗法治疗医师联合会的演说中所评论的：“在交易中，用以次充好的办法扩大交易量，不仅发生在像玫瑰（*Rosa* spp）、茉莉（*Jasminum grandiflora*）、桂花（*Osmanthus fragrans* var. *aurnticus*）这样的名贵的花类净油上，在一些价格稍贵的香精油，例如橙花油和玫瑰油，也会发生，所以说是广泛存在的。”[4]

很不幸，很难保证你所购买的香精油，有没有被人以某种方式做过手脚。但是，你可以想办法把这种可能性降到最低。

找一家信誉好的供应商

对于一位芳香疗法的治疗医师来说，最重要的事情就是找一家或几家专门的供应商，他们应该是专门为芳香疗法治疗医师服务的，他们卖的香精油应该是**医疗级香精油**。这种香精油来自于单一的、高质量的植物，由内行仔细科学地提取；没有经过调香；经过小心地封装和运输之后，及时出售给治疗医师。许多供应商都符合这样的标准，他们出售的香精油是中高档货色。但是，许多公司或个体商贩出售的香精油并不是高质量的，他们也敢于自封为这个领

域中的领军人物。那么一个新开业的芳香疗法治疗医师，如何去辨别真伪，该从哪里着手，开始寻找香精油呢？

这和购买任何一种商品一样，不管是皮划艇上的桨还是厨房里的用具，应该去请教业内老手。先向当地的芳香治疗医师请教，应该找那些受过良好训练的、有经验的治疗医师，询问他们的香精油是在什么地方买的。另外你在接受培训或打工的时候，也可以和老师攀谈一下，了解他所中意的供应商。也可以去芳香按摩疗法协会，以及展销会、展览会上寻找，总之不要怕向人打听。应该找那些已经卖了好几年香精油，而且很清楚芳香疗法内部情况的供应商。而且你要明白，你是在为什么样的货色付钱，要知道，医疗级的香精油可不便宜，因为生产这类产品需要花费大量的时间、能源，还需要专门的知识。

查阅基本信息

你在购买香精油的时候，一定要找有关材料，而供应商也应该能为你提供专门的材料。有的时候这些信息就清楚地写在瓶子上，或至少要写在供应商的价格表上。这些信息应该包括如下几个方面。

植物学名称　在植物学界和治疗学界，都用拉丁文的**植物学名称**来标识植物。植物学名称的第一部分是**属名**(首字母要大写)，代表一组相近的植物；第二部分是**种名**(小写)，专门指代该小组中这一种具体的植物。这两个名字给出了一种植物具体的信息或命名人的名字。例如*Lavandula angustifolia*，属名*Lavandula*指的是一组植物，一般叫做薰衣草，这个词是从拉丁文*Lavare*（洗衣服）派生出来的，是洗衣服使用的香草；特指这一种植物的种名*angustifolia*，意思是窄叶子，于是我们就有了这种植物具体的名字，即窄叶薰衣草。也应该知道它的**科名**，科是指更大的一组相似的植物，属是科下面的分支。例如薰衣草属，属于唇形科。确定了这种植物，就可以得到进一步的信息，包括香精油的特性和用途[5]。

这种命名植物的方法是全世界通用的。植物的普通名称是不可靠的，国与国之间不同，甚至地区与地区之间也不同。而且，一个普通名称可能会用于同一个属中的好几种植物，比如桉树，同一个属中有700多个种，都叫做桉树。有时甚至毫无关系的植物也共用一个普通名称，例如雪松，既可以是欧洲的一种松科植物，大西洋雪松(*Cedrus atlantica*)，又可以是美洲的刺柏科的几种植物。表3.1给出了普通名称都叫做薰衣草的几种植物的植物学名称。

由于杂薰衣草(*Lavandula x intermedia*)属于薰衣草属，因此有理由作为薰衣草来卖，但是它的价格大约只是真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)的一半，所以检查它的植物学名称，确实非常值得！商场里有许多薰衣草味的化妆品是用廉价的杂薰衣草做的。

提取香精油的部位　很多植物都把香精油同时蕴含在不同的部位。有的时候，整株植物都用来蒸馏香精油，百里香就是一个例子，它的各部分都有着浓烈的香气，但因为它的整个植株太小，无法只提取一部分的香精油，于是就整个蒸馏了。还有一些植物，不同的部位产出不同的香精油，因此，确切地知道你所购买的香精油到底出自这种植物的哪一部分，就成了至关重要的事情，因为它们的特性和安全注意事项也随之不同。例如，肉桂香精油可以从树皮上蒸馏出来，也可以从树叶上蒸馏出来，但是树叶上蒸馏出来的香精油对皮肤的刺激较小。再来看苦橙油。苦橙树(*Citrus aurantium* var. *amara*)上一共出产三种不同的香精油：从花中提取的是苦橙花油(neroli)，从果实的皮中提取的是苦橙油(bitter orange)，从树叶和树枝末梢中提取的是苦橙叶油(petitgrain)。在这个例子中，搞清楚香精油是从哪一部分提取的就更重要了，因为苦橙花油要比苦橙皮油贵十倍！

栽培方法　许多信誉好的供应商都会标明，提取这种香精油的植物是野生的还是栽培的，如果是

表 3.1　不同薰衣草的普通名称和植物学名称

普通名称	代用名称	植物学名称	科名
薰衣草	真薰衣草(窄叶薰衣草)	*Lavandula angustifolia* (*Lavandula vera*, *Lavandula officinale*)	唇形科
薰衣草	穗薰衣草(宽叶薰衣草)	*Lavandula latifolia*(*Lavandula spica*)	唇形科
薰衣草	杂薰衣草	*Lavandula x intermedia*	唇形科
薰衣草	法国薰衣草	*Lavandula stoechas*	唇形科

栽培的，还要进一步说明，是有机栽培的还是常规栽培的。还有一些标的是别的栽培方法，例如“规范栽培”，这往往是指栽培过程中不用杀虫剂和除草剂，但是还没有取得有机农业认证。对于柑橘类的冷榨油、净油和二氧化碳净油来说，栽培方法就显得格外重要，因为杀虫剂极有可能通过冷榨工艺和萃取工艺残留在香精油中。

产地　产地是指这种植物生长的地方，它不一定是从植物中提取香精油的地方。对某些特殊的香精油而言，即使同一种植物，其产地的气候、纬度不同也会导致香精油的化学成分相当独特。以窄叶薰衣草（*Lavandula angustifolia*）香精油为例，我们比较一下产自英国、法国、美国、马达加斯加和克什米尔的产品，就会惊异地发现，它们的香味区别竟然是如此之大！有些地方出产的某种香精油，例如牙买加的姜香精油、留汪尼群岛的天竺葵香精油以及马达加斯加的香草香精油，被认为是该种香精油中的极品，它们的价格都要高出其他地方出产的同类产品。

化学型　有些植物经过了几十年甚至是几个世纪的移栽之后，已经变得十分适应当地了，它们内部的化学成分也起了变化，与原产地的同种植物有了可以区分的不同。所谓**化学型**就是同一种植物季复一季形成的彼此不同的化学构成。百里香（*Thymus vulgaris*）就是一个很好的例子。在欧洲不同的国家里，可以发现百里香有好几种不同的化学型，它们具有不同的特性和安全性能[6]。香精油的供应商应该告诉你，你所购买的任何一种香精油的主要化学成分，由此我们就可确定它的化学型。表示某一种化学型的方法是，字母CT加上可区别化学型的化学组分，例如百里香CT百里酚，百里香CT芳樟醇。

提取方法　就像我们在第2章里讨论过的，从植物中提取香精油的方法有许多种。提取方法影响到香精油的化学成分，进而影响它的香味、颜色、黏度及特性。例如，柑橘类香精油通常是用冷榨法提取的，但有时也会用蒸汽蒸馏法来提取，我们以最常见的酸橙为例来说明这二者的不同。冷榨的酸橙皮香精油，香味强而清新，就像酸橙皮本身的香味，而蒸汽蒸馏的酸橙皮香精油，香味发甜而柔和，就像酸橙糖果的味道。玫瑰净油和奥图玫瑰香精油（rose otto，这是玫瑰香精油的普通名称）也很常见，但它们的颜色、香味以及化学成分都不相同。最近一二十年来，二氧化碳净油越来越多了，许多供应商也开始卖二氧化碳净油了。最近我看到了一张价格表，上面开列了八种真薰衣草（*Lavandula angustifolia*）油的价格，其中包括二氧化碳净油、净油和香精油。

即使由不同提取法提取的香精油在特性方面没有明显的不同，香气也一样，供应商也应该明确地标明提取方法。因为它们极有可能在医疗特性方面相差极大。依兰依兰香精油就是一个极好的例子，它所采用的提取方法并不常见，叫做**分级蒸馏法**，这种方法是每隔几个小时就停下来，把已经得到的香精油取出，然后再用原来的植物材料继续蒸馏。不同时段蒸馏出来的香精油，依次分为不同的级别。最初几小时取出的香精油是**特级品**，叫做特级依兰依兰香精油，价格最高，然后依次是一级品、二级品、三级品。

香水制造商和芳香疗法治疗师都喜欢特级品，因为它具有超级的香气和更为显著的疗效，而究其原因是其中酯的含量较高。酯是一类化学物质，具有缓解痉挛和镇静功能，同时味道也非常香。在一级品中酯的含量就下降了，但仍然很多。可是到了二级品和三级品，酯就几乎找不到了，于是它们的香气和疗效也常令人失望[7]。

不错，有的香精油生产商出产另一种类型的依兰依兰香精油，他们把特级品和一级品（有时甚至还有二级品）混合起来，叫做**完全**依兰依兰香精油。这样做的结果就是造成混乱，在生产商之间无法就分级蒸馏的蒸馏时间达成共识，于是依兰依兰香精油的质量也就因生产商的不同而不同了。但是，香精油的级别还是应当明确标注的，消费者多少可以知道些自己买的是什么货色。

包装　香精油应该装在深色玻璃瓶子里。因为香精油有可能与塑料发生化学反应，导致瓶子老化发生泄漏，或者香精油本身发生变化。之所以要采用深色瓶，是因为光线会引起香精油变质。瓶盖或瓶塞应该是密封的，因为与氧气反应会很快降低香精油的质量[8]。有些供应商在标签上记录了灌装的年月。这是一个令人鼓舞的改变，因为否则无法知道香精油已经存放多久了。

学一些术语

在香精油的制售行业里，通用着不少专用术语。在选购香精油的时候，懂得一些这类术语不无裨益。

- **纯油（pure oil）或天然油（natural oil）**。在美国，这是指没有添加人工合成成分的油。
- **精馏油（rectified oil）或再馏油（redistilled oil）**。这是为了保证去除某些化学成分，至少蒸馏过两次

的香精油。香柠檬油就是一个例子,你可以在市场上发现"无香柠檬烯"的香柠檬油,在这样的产品中,具有光毒性的呋香豆素已经被除去,所以是安全的。

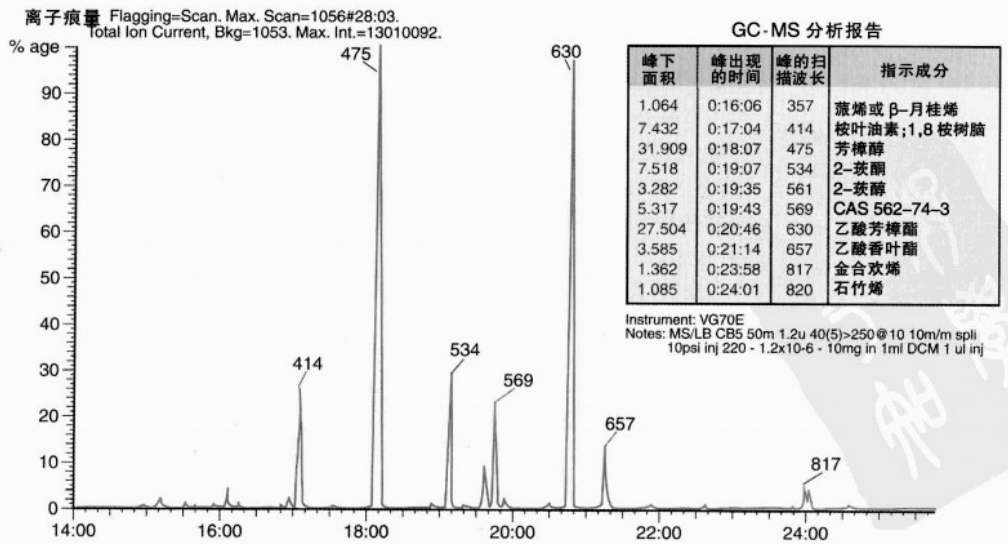
- **增倍油(folded oil)**。它通常是指已经蒸馏过多次的柑橘类香精油,因为它们是浓缩的,所以很受食品行业的欢迎[9]。
- **再生油 (reconstitated oil) 或扩量油(extended oil)**。这是指那些已经添加了天然或合成成分的香精油。有时候这是完全合法的,因为在医药工业中,香精油中的某些化学成分要求达到下限即可。有的时候则是欺诈行为,纯粹是为了增加数量。有些供应商为了增加体积,甚至在瞒着顾客的情况下,在香精油中添加植物油和酒精。(但是,这种情况对于贵重香精油来说是完全可以接受的,例如玫瑰油或橙花油,应该用高级的载体油稀释,但是应该明确告知顾客,例如,"用西蒙得木油稀释的10%的玫瑰香精油"。)
- **天然香精油(nature identical oil)**。这种东西可能是用天然香精油或者合成香精配制的,也可能就是那些其成分表面上与天然香精油成分类同的合成香精。这个术语现在是越来越常见了,看到这个术语就应该引起芳香治疗医师的警觉。
- **芳香疗法专用油(aromatherapy oil)**。这不是香精油,通常是香精油、载体油的混合物,有时还可能是净油和载体油的混合物。

向供应商提问题

即使是训练有素、经验丰富的芳香治疗医师,也不可能光凭嗅觉就知道香精油是否纯粹。芳香治疗医师必须依靠各种各样的实验室测试,来确认自己购买的东西是否真货,是否被人调过香。不幸的是,大多数这种测试,费用都极为高昂,而且至少需要一个液量盎司的香精油做样品,所以,这实在不是想购买小批量高质量香精油的人所能负担得起的。供应商倒是有能力把香精油送去测试,但通常也是进货渠道比较多的大供应商,才会送去测试。

用于分析的主要技术手段,是气-液色谱分析和质谱分析。**气-液色谱**(GC,有时候缩写为GLC)被广泛用于分离和鉴别样品中不同的化学成分。图3.1为典型的GC分析结果,图上的峰越高,香精油中这种成分的百分比也就越高。根据峰在图上出现的位置,可以确定这种化学成分是什么。可以把这张图和标准样品的色谱图做一个比较,看看是否相同。

质谱(MS)分析可以确定香精油内某化学成分的原子和分子的质量,于是也就确定了这种独立的成分。如果和GC配合使用,测试就十分有效。有信誉的供应商会向你提供香精油的GC图或MS图,尽管这些图对于没有受过这方面培训的人很难读懂。还有一些实验室检测手段是红外光谱(IR)、旋光度、比重



峰下面积	峰出现的时间	峰的扫描波长	指示成分
1.064	0:16:06	357	蒎烯或 β-月桂烯
7.432	0:17:04	414	桉叶油素;1,8 桉树脑
31.909	0:18:07	475	芳樟醇
7.518	0:19:07	534	2-茨酮
3.282	0:19:35	561	2-茨醇
5.317	0:19:43	569	CAS 562-74-3
27.504	0:20:46	630	乙酸芳樟酯
3.585	0:21:14	657	乙酸香叶酯
1.362	0:23:58	817	金合欢烯
1.085	0:24:01	820	石竹烯

图 3.1 薰衣草香精油气-液色谱分析(GC)图。MS,质谱。(引自:www.dreamingearth.com.Accessed June 1,2005)

(SG)以及折射率。

你可以询问供应商，他们的香精油是否送去检验过。你还可以向供应商要求看一看检验报告，或询问检验结论。即使供应商经营规模太小，无法进行这些测试，也值得一问，因为他们的回答能透露出许多东西。如果他们表现出根本就听不懂你说的话，这也就告诉了你，他们缺乏经验，没有受过这方面的训练。出于同样的理由，你也应该问问香精油的提取方法、芳香植物的栽培，以及其他许多明堂。你可以向供应商了解如下信息：索要你所购买的香精油的安全数据表，从该表上可以查到化学成分；这种香精油的禁忌证；有关安全方面的资料，万一出现香精油大量溢出、被人误服或被人点燃等事故，会出现什么情况；生产、贮存、运输以及分装的日期。但是，香精油的安全数据，一般只针对香精油工业内部，很少下达到像芳香治疗医师那样的小用户。

最近对供应商的调查表明，在向他们咨询有关信息的时候，他们当中很多人都不会提供特别的帮助。只有不到一半的供应商会这样回答："一般说来，一些公司只愿意提供报价单和广告信息，不愿意直接提供你所要求的特殊细节。"但是，还是有少数公司对此做出了反应，表现出了真诚的热情，愿意提供这方面的信息和支持[10]。

用好你的嗅觉

即使是有经验的芳香治疗医师也会发现，很难单凭嗅觉去判定香精油的质量，当然也很难判定是否经过了调香。然而，鼻子仍是一架极端灵巧的仪器，能够以十分精细的手段去判定香精油的质量，甚至实验室测试或仪器都望尘莫及："尽管在分析技术方面，各种技术手段都有了长足的进步，但训练有素的鼻子仍然是最重要的质量裁判。"[11]

你可以去阅读描述有关香精油的气味、颜色以及黏度的书籍，然后对照你所购买的香精油，是否与书上的描写一致，哪怕是接近。以檀香(*Santalum album*)油为例，正常的这种香精油呈淡黄色，有油滑感，几乎是黏的，相当的稠，要花很长时间才能从滴管中流下来。要是你买的檀香油颜色很深，感觉像水一样，还能很快地从瓶里倒出来，那你就应该找供应商问问了。《香精油图解百科辞典》由Julia Lawless所著，是一本好书，其中有各种放在透明玻璃瓶子里的香精油的照片，你可以清楚地看到它们的颜色[12]。

储存指导

储存香精油并使之最大限度地延长使用寿命的正确方法，以及香精油本身的使用寿命到底有多长，这两个问题是芳香治疗医师们一直在争论的问题。有些治疗医师把香精油保存了好几年，而另一些人则主张最多存放一两年，到时候就要把多余的香精油扔掉。而事实上，谁也不知道香精油到底能使用多长时间，以及为了延长香精油的使用时间和减缓香精油随着时间而发生的变化，应该做些什么。香精油肯定可以在极长的时间内保持香味和本身的特性。当考古学家们把古埃及法老图坦卡蒙的坟墓打开的时候，他们发现，在陶土罐子里还保存着香油膏，这些香油膏放在手心里会为人的体温所熔化，此时它们就会发出淡淡的香味，而这香油膏已经有3000年的历史了[13]。在古代，人们认为香精油具有极长的寿命。"没药香膏的寿命可长达10年以上，肉桂及桂皮的寿命稍短。就是在那些短命的花香之中，鸢尾花香水的寿命也可以长达6年，如果保存得法，还可以持续20年。"[14]注意，这是在炎热的埃及，在没有冰箱的古代！

香精油变质的原因

所有的香精油都不会相同，它们的化学组成和挥发度都有着极大的差异。要是我们把香精油看作很快就会失去香味、容易变质的物质也顺理成章，因为它们含有最活泼、最易挥发的化学成分。事实上，大多数芳香治疗医师都同意，柑橘类香精油，就像前面所描述的，是最不耐久的，特别是其中比较轻的油(如葡萄柚香精油)。柑橘类和针叶类(松针、云杉和冷杉)香精油中，极易**氧化**的化学成分的含量很高，也就是说，它们极易发生氧化反应，使得保存的时间缩短。那些不是柑橘类，但闻起来香味像柠檬的香精油也含有很高的易氧化成分，很快会氧化和变质。这类香精油的例子有：柠檬香茅、香蜂草、柠檬尤加利和香茅。研究表明，这类香精油被氧化以后很容易刺激皮肤。因此，明智的办法是，只买小包装的，而且尽快用完——在1年或18个月内用完。

如果储存得当，大多数香精油至少可以保存两年，有的香精油还可以保存更长的时间。我的经验是，根据它们的挥发度来粗略地估计可保存时间的长短。挥发度比较高的香精油，例如某种胡椒薄荷香

精油，储存的时间不能超过18个月。挥发度中等的香精油，例如迷迭香和香紫苏这样的草油，我估计是2到3年。对于那些极为稳定的香精油，例如檀香、广藿香，还有一些从花中提取的净油，它们比较重，保存期就长得没有期限了。我本人就曾经把广藿香油保存了12年，而且看起来还越存越香。Guenther曾说："有些香精油（例如，东印度香根草、檀香和广藿香）表现出非常良好的耐储存性，而且随着时间的推移，实际上质量得到改善。"[15]我的一位供应商最近告诉我，在印度，天竺葵香精油不存够5年就不考虑应用到治疗方面。

一般说来，凡是从植物的木质部分、根部和树脂中提取的香精油，它们的稳定性是最好的；从草和花中提取的香精油，其稳定性次之；而从柑橘类、针叶类和像薄荷那样的草中提取的香精油，很不稳定，无法放置很长时间。许多净油（可能还包括二氧化碳净油）似乎可以放置很长的时间，尽管到目前还没有专业文献可以证明这一点。

保鲜措施

虽然香精油到底能存放多久一直存在着争议，但大多数治疗医师对如何保存香精油已达成共识。原则有下列几条：

- **使香精油保持避光和凉爽**。不能把它们放在日光的照射之下或者温度较高的场所，因为这些因素会加速化学反应，引起香精油的变质。
- **把香精油存放在干燥的地方**。潮湿会加速化学反应，也会引起香精油迅速降低等级[16]。
- **把香精油存放在恒温的地方**。放在冰箱里就很好，但更重要的是一定要使电冰箱内部的温度保持恒定的低温。《安全芳香疗法之香精油化学》一书的作者Sue Clarke的观点是："温度每提高10℃，香精油变质的速度约加快一倍。"[17]
- **限制香精油在空气中暴露的时间**。其目的是使氧化的发生率降到最低。如果你买的香精油是大包装的，那么一定要用深色的小玻璃瓶分装，用完一瓶后，再启用第二瓶。把不用的瓶子都密封起来，以防止氧化。
- **把香精油存放在深色的玻璃瓶里**。因为香精油有可能和塑料起化学反应，使它的化学成分发生变化。而且塑料瓶也可能因为这种反应而受到损坏，甚至出现膨胀或泄漏。供应商是把香精油存放在大的内衬油漆的铝制或钢制容器里的。

小 结

- 芳香疗法的消费仅占整个香精油市场的5%左右。香精油最大的消费行业是香水、食品以及制药等行业。
- 对香精油进行调香以增加利润，是常见的做法。香精油可通过加入便宜的香精油、天然的或合成的化学物质、植物油或者酒精来调香。
- 实验室检测手段如气-液色谱分析和质谱分析，可用来测试香精油中的杂质，但这种方法并不总能有效地监测调香。
- 由香精油供应商提供的信息应该包括：植物学名称、提取香精油的部位、栽培方法、产地、特殊的化学型（如果有的话），以及提取方法。
- 香精油应该瓶装并保存在深色的玻璃瓶里，并且密封。
- 一种香精油的颜色、黏稠度以及香味，有助于确定它的真伪和质量。
- 有些香精油的变质速度比其他香精油快。来自柑橘类植物、常绿针叶树的香精油，以及一些香味像柠檬的香精油，它们更容易氧化，变质的速度也比较快。而变了质的香精油很容易引起皮肤发炎，所以这类香精油只能保存12~18个月。
- 其他种类的香精油大多数可以保存2年。有些较重的、挥发度较小的香精油，例如广藿香油和东印度香根草油，则可以保存许多年。
- 香精油应该贮存在恒温、寒冷和干燥的地方。避免暴露在空气中和阳光下。

复 习 题

1. 香精油的主要消费行业有哪些？
2. 什么是调香？

3. 我们为什么要用香精油的植物学名称(拉丁名)?
4. 我们可以从苦橙树(*Citrus auratium* var *amara*)中提取出哪三种香精油?
5. 弄清楚植物在生长过程中是否用过杀虫剂是很重要的,尤其对于何种提取方法,显得更重要?
6. 气候、土壤以及所在地区的纬度会对香精油的香味和化学成分产生重大的影响。(对/错)
7. 化学型是指同种植物不同的_____构成。
8. 依兰依兰香精油(*Cananga odorata*)具有不同的等级,其中_____被认为是最高级的。
9. 香精油不能保存在_____瓶里,因为香精油会和这种材料发生化学反应。
10. 精馏油是指在香精油当中添加了某些成分后得到的油。(对/错)
11. 芳香疗法专用油和香精油是同一种产品。(对/错)
12. 用于分析香精油的主要技术是_____分析和_____分析。
13. 香精油只能储存6个月到1年。(对/错)
14. 香精油应该储存在什么地方?(a) 温暖而黑暗;(b)温暖而有阳光;(c)寒冷而黑暗。

参考资料

1. Clarke S. Essential Chemistry for Safe Aromatherapy. Edinburgh, UK: Churchill Livingstone, 2002:91.
2. Barillé E, Laroze C. The Book of Perfume. Paris, France: Flammarion, 1995:40.
3. Chopra A, Franklin J. Integrity of Essential Oils. Available at: www.positivehealth.com. Accessed February 16, 2004.
4. Burfield T. The Adulteration of Essential Oils—and the Consequences to Aromatherapy & Natural Perfumery Practice. Presented at the International Federation of Aromatherapists Annual AGM, London, UK, 2003.
5. Mabberley DJ. The Plant-Book. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1993.
6. Guenther E. The Essential Oils, Vol. 3. New York: Van Nostrand Co., 1948:745.
7. Guenther E. The Essential Oils, Vol. 5. New York: Van Nostrand Co., 1948:295.
8. Guenther E. The Essential Oils, Vol. 1. New York: Van Nostrand Co., 1948:377.
9. Clarke S. Essential Chemistry for Safe Aromatherapy. Edinburgh, UK: Churchill Livingstone, 2002.
10. Godfrey H, Duerden T. Essential oils: how do commercial suppliers respond to requests for information? Int J Aromather 2003; 12(2/3):68.
11. Burfield T. The Adulteration of Essential Oils—and the Consequences to Aromatherapy & Natural Perfumery Practice. Presented at the International Federation of Aromatherapists Annual AGM, London, UK, 2003.
12. Lawless J. The Illustrated Encyclopedia of Essential Oils. Rockport, MA: Element Books, 1995.
13. Manniche L. Sacred Luxuries: Fragrance, Aromatherapy and Cosmetics in Ancient Egypt. Ithaca, NY: Cornell University Press, 1999:86.
14. Manniche L. Sacred Luxuries: Fragrance, Aromatherapy and Cosmetics in Ancient Egypt. Ithaca, NY: Cornell University Press, 1999:63 quoting Theophrastus "On Odors" 34.38
15. Guenther E. The Essential Oils, Vol. 1. New York: Van Nostrand Co., 1948:236.
16. Guenther E. The Essential Oils, Vol. 1. New York: Van Nostrand Co., 1948:377.
17. Clarke S. Essential Chemistry for Safe Aromatherapy. Edinburgh, UK: Churchill Livingstone, 2002:167.

第4章 香精油对身体的作用



吸入：气味和嗅觉系统
- 嗅觉通道
- 气味对大脑的影响
- 气味对激素分泌的影响
- 嗅觉和情感

通过皮肤吸收香精油
- 影响吸收的因素

“芳香疗法”这个词暗示着香精油只是通过嗅觉起作用，人们也就难免这样想像：芳香疗法就是一种通过闻闻香气来放松精神的技术。而实际上，香精油进入了身体，通过化学作用影响身体，而不仅仅是心理作用。芳香物分子与摄入我们身体的其他分子相比要小得多，大多数香精油的分子中只有10~15个碳原子，而胆固醇的分子中含有27个碳原子，一种典型的植物油其分子则约含56个碳原子。这就意味着，香精油的分子因为体积小，所以很容易进入我们的身体。

香精油可以经由很多渠道进入我们的身体，并对我们的身体发生着影响。在法国实行的是医疗性芳香疗法，香精油可以以胶囊的形式口服，滴在舌头下面口服，以栓剂从肛门进入，或者通过子宫托从阴道进入人体。这些方法使香精油以很高的浓度进入我们体内的血液，这样做已经接近传统西医处方药的做法了。然而，内服的做法超出了按摩师的从业范围。按摩师从事的是整体芳香疗法，香精油只能外用。在这种用法当中，香精油通过香气吸入和皮肤吸收两种渠道进入我们体内的血液从而影响身体。那些难以理解吸入的香精油怎样对大脑产生作用的人，只要去注意一下吸胶毒①所产生的可怕后果，就可以明白了。那些坚持认为外用香精油不可能通过皮肤吸收对身体产生重大影响的人，可以注意激素替代疗法和抗晕车疗法，这些治疗药物也常局部用于皮肤上，使得药物可以快速便捷地进入血液。

吸入：气味和嗅觉系统

说起对气味的感觉总有些神秘，而实际上，气味却经常以我们察觉不到的方式影响着我们。微弱的气味哪怕只达到潜意识的水平，都会对我们的行为产生不可忽视的影响，而我们机体则从小就建立了极敏锐、分辨率极高的嗅觉系统。例如，小小的婴儿就能够只依据气味来确认他们的母亲，同样，母亲也能够只凭气味来确认自己的婴儿。这个例子说明，嗅觉器官作为我们赖以生存的器官之一有多么重要。下面我们就通过简要介绍**嗅觉系统**是如何工作的来说明其重要性。

嗅觉通道

伴随着我们的每次呼吸，挥发性的芳香物分子进入我们的鼻孔，落在鼻腔中黏性薄膜上。这些分子在这一薄膜中溶解，然后为嗅毛（从嗅觉神经元中伸出来的毛发样的细毛）顶端上专门的感受细胞所俘获。大约有500万个神经元从穿过筛骨的筛板上的小孔的嗅蕾中长出来。**嗅蕾**是主要的嗅觉器官，由神经组织组成。它直接从大脑中长出来，并且包含着体内唯一可以按一定规律更换（大约每60天更换一次）的神经元[1]。

当芳香物分子和感受器会合之时，就以电脉冲的形式产生一个神经信号，并送到嗅蕾，嗅蕾对信号进行简单的预处理，再沿**嗅束**（神经纤维束）传递到**嗅脑**（大脑皮质的一部分），然后再从嗅脑传向边缘系统。所谓**边缘系统**，是一组脑结构的组合，其中包括丘脑、下丘脑和扁桃体。图4.1绘出了嗅觉通道与边缘系统。

气味对大脑的影响

气味和滋味是一种化学感觉，因为这两种感觉都是从进入身体的化学物质那里得到感觉性信息。这种机制给了嗅觉和味觉与来自外界的分子交互作用的机会，使得它们与外界保持直接和紧密的接触，而这是其他感觉所缺乏的。Diane Ackerman在《感觉的自然史》一书中是这样描述嗅觉的：“嗅觉神经元和我们体内的其他神经元不一样，它们突起并向前伸出到气流中，就像珊瑚礁上的珊瑚虫把自己的触角伸到海流中。”[2]此外，大脑的边缘系统——能解码来自芳香分子的嗅觉信号的一部分组织——也同样重要。气味主要由涉及记忆和情感的边缘系统来处理。根据主流神经学家的观点，当我们闻到什么气味的时候，神经信号首先到达**扁桃体**，“边缘系统中扁桃体的专职是，辨认外部世界所发生的事件在情感方面的意义”[3]。换言之，气味能够导致我们产生快乐、愤怒或者恐惧的情绪，并通过激起相应的行为来帮助这个个体（或者种群）存活下来。例如，强烈的浓烟味使我们产生恐惧感，而这种恐惧感又激发交感神经系统产生搏斗或逃跑的应答反应，于是就向身体组织中输送肾上腺素，帮助我们对付目前的紧急情况。

如果说气味能够刺激交感神经系统，那么同样也有证据表明，气味也可以抚慰我们的身心，平息我

①吸胶毒是指闻胶水中的甲苯而上瘾。——译注

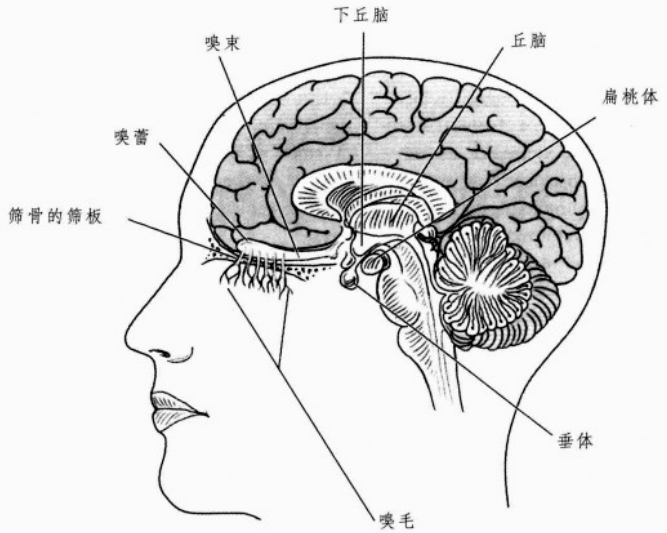


图4.1 嗅觉通道与边缘系统。

们的冲动。有一项研究表明,在牙科医院的候诊室里喷洒橙子香精油,能够缓解病人的焦虑,提高病人的稳定情绪[4]。另一项对人类的脑电图所做的研究表明,在吸入了薰衣草香精油之后,人们会感到放松和睡意[5]。

这对按摩师来说是一个非常重要而且极有用的信息,因为许多顾客都有很高的应激程度,其原因可能是心理上的、情感上的,或者生理上的疾病造成的。按摩师可以用芳香疗法来安慰顾客,使他们平静下来,并因此而减少由于紧张而引起的各种症状。这些症状包括哮喘、肠易激惹综合征以及纤维性肌痛等。通过按摩和芳香疗法的治疗,可以降低顾客焦虑的水平,从而可减轻疼痛感,有助于降低血压,改善生活质量。

气味对激素分泌的影响

在边缘系统中有一个重要的部分叫做**下丘脑**,这里经常被当作全身内分泌系统的"主腺"。下丘脑释放出许多化学信息物质,从而指挥全身内分泌系统,命令其各部分生产或停止生产各种激素。它还含有神经纤维,专门接受神经信号和分泌激素[6],使它成为大脑中至关重要的部分,主管着神经系统和内分泌系统的交叠和信息交换。

作为边缘系统的一部分,下丘脑对来自芳香物分子的信息同样很敏感,正因为这种敏感,使得我们吸入的这种化学物质对内分泌系统产生了强烈的影响。每一位住过女宿舍的女性都有过这样的经历,大家同住一段时间以后,彼此的月经周期都一致了。1998年,由两位生理学家McClintock和Stern进行的一项实验表明,把一位女性的腋下分泌物,放在另一位女性的鼻子下面,能够显著地推迟或加快这位女性的月经周期。这就明确地证明,吸入来自另一位女性身体的化学物质可以产生改变女性月经周期的效果[7]。

内分泌系统对全身的其他系统特别是生殖系统,有着重大的影响。理解了这些,特别有助于按摩师对那些有经前期综合征、痛经以及更年期综合征的顾客进行治疗,因为芳香疗法具有调整情绪或者直接调整内分泌系统,从而帮助治疗这些症状的潜力。由Yamada等人于1996年进行的一项试验表明,吸入甘菊香精油(*Matricaria recutita*)可以通过对下丘脑产生作用,使更年期女性的焦虑和沮丧减轻[8]。

嗅觉和情感

除了芳香物分子对脑内各种结构产生化学效果以外,香味还能令人难以置信地唤起对往事的回忆,追寻私人的情感。就在这一会儿,你能想起儿时所闻到过的大部分香气。我在上课的时候,经常让学生们闻香气并提问,而答案是令人惊异的五花八门。许多人提到食物的香气——煎火腿、热巧克力、南瓜馅

饼，但也有不少人用怀旧的语气谈到了柴油机的黑烟、熔化的沥青，以及游泳池里那股化学药品的味道。有意思的是，不管他们注意到的是什么，其效果是一样的：就在那一刻，他们回到了儿童时代，体验到了当时的情感，而不管这种情感是否令人愉快。气味具有复活情感和记忆的功能，也许使人高兴，也许使人伤感。就像Ackerman所说："气味在我们的记忆中安全地引爆了，就像引爆了一颗威力极大的地雷，上面掩盖着多年的杂物和经验。点燃了气味的导火索，所有的记忆就在瞬间全被翻了出来。"[9]

我们每个人都有私人的"香味谱系"，也就是不同个体对不同香味有不同的应答情绪。这种应答难以预测，却对芳香疗法的治疗很有用处。不管我们就某一种香精油对人们身心所产生的有效影响做了多少次研究，也不可能精确地预测任何某个人对这种香精油所产生的反应。基于这个理由，在我们把某种香精油用在顾客身上以前，要先检查一下，看看是否会引起顾客强烈的情感反应。这样的做法比较明智，也比较容易接受。我们也可以有意识地唤起顾客令人愉快的记忆。我有一个朋友，也是一位芳香治疗医师，他治疗过一位顾客，是位来自加勒比海的女士，她每逢西雅图灰色的冬天就要犯浓重的乡愁。我的朋友把尽其所能搞到的热带产的、带有异国风味的香精油都混合在一起，终于治愈了这位顾客的思乡之愁，提升了她的情绪。

利用气味与情感间联系的另一种方法是，为顾客在新的气味与某情感之间建立联系。例如，如果我们想让某种混合香精油与顾客的某种情绪建立起联系（以前没有这种联系），那么我们就可以在为顾客做放松按摩的时候使用这种香精油。于是这种香味和按摩所带来的宁静情绪就开始有了联系。当我们在以后的放松按摩中，重复使用几次这种香精油，就在顾客的头脑中，把宁静情绪和这种香味建立了牢固的联系。现在可以把这种混合香精油送给顾客，当他处于紧张状态时，就可用这种香味来唤起所希望的宁静。因为大脑通过嗅觉系统得到了香精油所产生的香味信号，然后通知身体各部分，做出与上次闻到这种香味时的同等反应，于是身体就产生了放松，好像还在接受按摩。有时我们把这种反应叫做"**习得香味反应**"，它会很顽固。这点非常有用，例如对那些患有飞行恐惧症或者考试恐惧症的人，可以立竿见影地见效。

气味带来的冲击力可以极为强大，并且是多层次的，在记忆、情绪、情感这一系列效果中，大脑中的化学物质起着调节作用。在这些效果中，有的是可以预见的，也是可以计划的；但是还有许多纯粹是因人而异的、主观的、很难预见的，甚至可能是随机的，即使是同一位顾客，其反应也不是每次都一样。

通过皮肤吸收香精油

香精油似乎可以毫不费力地穿透我们的皮肤，进入血液。有人把2%的真薰衣草香精油（*Lavandula angustifolia*）涂在胃部按摩10分钟，然后对香精油中的主要成分进行示踪研究，发现在结束按摩的5分钟后，顾客的血液中可以检测到香精油，大约20分钟后达到峰值[10]。那么，如果我们为这位顾客按摩30分钟，在我们做完按摩之前，顾客的血液中已经吸收了一定量的香精油。这对快速缓解一些不舒服的症状（例如反胃或头痛）有好处。

通过皮肤吸收香精油，是应用香精油的一种理想方式，因为香精油分子很小，又是**脂溶性的**，所以很容易透过皮肤的外层屏障，即**角质层**（图4.2）。香精油也可以以毛囊和皮脂腺作为突破角质层的捷径进入皮肤，于是在毛发和汗腺密集的区域，即使那里的皮肤表层相当厚（例如脚底），香精油的渗透也比较好。不是香精油中的所有成分都能被吸收，而且有的成分渗透快一些，有的成分渗透慢一些。

在进行芳香按摩的时候，不可能不让顾客闻到香精油的香味。于是在芳香治疗医师的圈子里，又起了争论。争论的主题是，究竟是皮肤吸收起到了作用，还是呼吸吸入香精油的香味对大脑产生了影响导致按摩中和按摩后有效果[11]。一项研究表明，实际上香精油确实被皮肤吸收进入了血液；这是由药物界的研究人员做的研究，他们把香精油作为"皮肤渗透增强剂"，目的是促使外用药物更容易进入血液[12]。然而有意义的似乎是，如果只是把非常稀薄的香精油涂在皮肤上，它们对身体则没有多大疗效。香精油的许多疗效，尤其是对神经系统的疗效，主要还是通过呼吸吸入芳香物分子对大脑产生影响。但是，我们也很清楚，如果我们应用较浓的香精油，同样会对身体产生重大的效果。

图4.3图解了香精油的吸收途径，包括它们会通过身体的哪些部分，以及最终如何排泄。

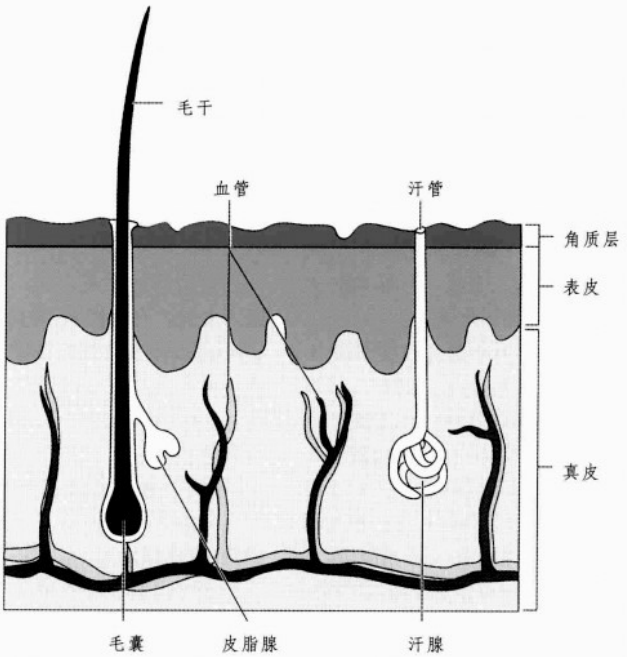


图4.2 通过皮肤吸收香精油。可以通过角质层、汗管和毛囊进行吸收。

影响吸收的因素

把香精油涂敷到皮肤上的手段不同，会使皮肤对香精油的吸收量有重大的差异，进而影响疗效。香精油是挥发性油，所以它们很容易从皮肤上汽化挥发，而不是被皮肤吸收。芳香治疗医师可以采用**封闭**或覆盖涂敷区域的办法，来减少香精油的挥发率，从而增加皮肤的吸收率[13]。覆盖材料的透气性越差，香精油挥发越少，皮肤的吸收就越多。对比较小的区域可以直接利用这项技术；对膝关节涂敷浓的香精油之后，再用不透气的材料覆盖，甚至用塑料薄膜覆盖，应该没有什么问题。但是，在做完全身按摩以后，要把全身都封闭起来，那就不太容易了，除非使用某些Spa馆里的治疗手段。例如全身包裹法，那是用床单、塑料薄膜、中空毯和羊毛毯把全身大部分都包裹起来的技术。

热也是影响吸收率的一个因素，因为血管在温暖的环境下会膨胀，所以能够吸收更多的香精油。即使是按摩产生的热量也足以加快香精油通过皮肤的吸收速度。热水能极大地促进香精油的皮肤渗透率，温暖和表皮的水合作用是一对理想的组合。许多按摩师在按摩前，都让顾客泡脚，而在Spa馆里，顾客在接受按摩前要洗个澡，熏一下桑拿，或者是蒸汽浴。

影响吸收率和吸收总量的另一个因素是载体的天然特性，**载体**是用来稀释香精油的物质。用油或乳液来稀释香精油，比起未经稀释的香精油来，能够增加香精油向皮肤渗透的时间。某些类型的载体，会使香精油渗透皮肤的作用下降。由香精油和水制成的乳液，似乎吸收得最快，用普通植物油或凝胶制成的乳液，要稍慢一些[14]。吸收最慢的要数一些重质的油膏和乳霜，它们通常是由蜡和饱和脂肪（例如可可油或树脂黄油）制成。对载体的选择取决于它们的功能，是要吸收快，还是要营养皮肤本身，或者就是要在局部皮肤上，使香精油慢慢释放。

还有两个因素在影响着吸收率和吸收总量，它们是顾客皮肤的质量和完整性，以及涂敷香精油的面积。老人和孩子的皮肤非常薄，所以能在短时间内渗透过去。碰伤或擦伤的皮肤，渗透率极高而且无法预测，所以在涂敷香精油的时候一般应该避开受伤的地方。一般说来，在皮肤上涂敷香精油的面积越大，吸收总量也就越高。

对于按摩师来说，外用香精油具有很多优点。首

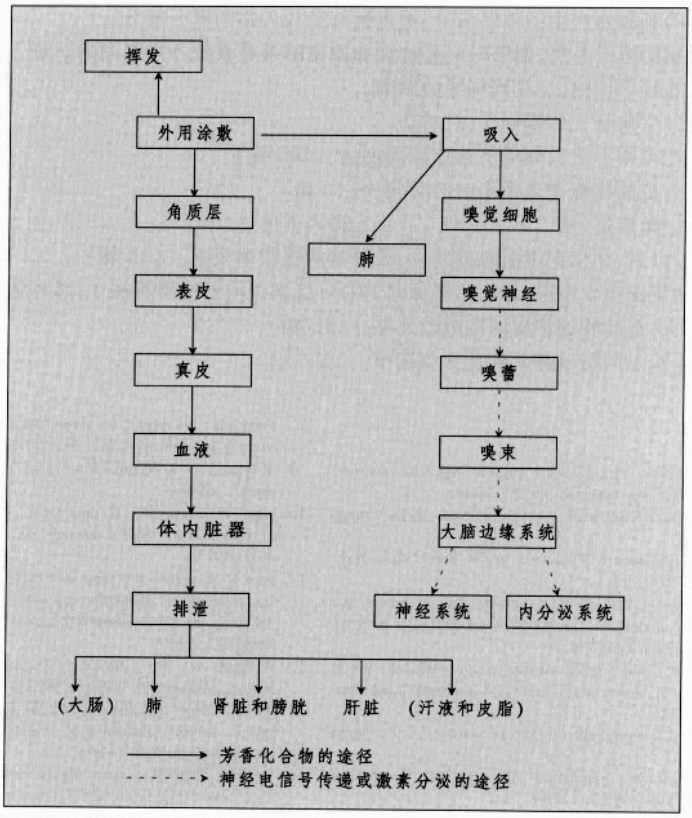


图4.3　香精油的吸收途径。

先,应用手段上十分容易与芳香疗法相融合。然后是出现副作用的风险比较低，通常大多数顾客都能够承受。缺点是很难达到较高的吸收率,存在着皮肤瘙痒和过敏的风险,而且吸收量无法预测。

小结

- 在整体芳香疗法中，香精油通过呼吸吸入和皮肤吸收两条途径进入人体。
- 在嗅觉系统中，芳香物分子为嗅蕾中伸出来的嗅毛顶端的特殊感觉器所俘获，嗅蕾是从大脑中长出来的嗅觉器官。
- 芳香物分子刺激嗅蕾,使嗅蕾产生神经信号,然后传送到大脑的边缘系统。
- 边缘系统影响人的情感以及神经系统中的交感神经和副交感神经,还有内分泌系统。
- 因为芳香物分子的体积比较小,所以很容易渗透过皮肤,进入血液,从而进一步影响体内的各个系统。
- 温度、载体的类型、皮肤的类型和质量,以及涂敷香精油以后是否覆盖，都对香精油的吸收速度和总量产生很大的影响。

复习题

1. 为什么香精油可以很容易进入身体?
2. 芳香物分子刺激的是嗅毛顶端的感受器,嗅毛是从_____中长出来的。

3. 由芳香物分子的刺激而产生的神经信号，被直接传送到大脑的哪一部分？
4. 香精油通过大脑的边缘系统，能够对交感神经和副交感神经系统产生强烈的影响。（对/错）
5. _____系统通过下丘脑，也受到气味的影响。
6. 气味仅对大脑产生化学上的影响。（对/错）
7. 芳香治疗医师把习得香味反应用于治疗皮肤疾病。（对/错）
8. 香精油渗透进入皮肤需要花几个小时的时间。（对/错）
9. 香精油可以绕过角质层，从_____和_____进入人体。
10. 在涂敷香精油以后，如果把皮肤遮盖起来，香精油的吸收率较低。（对/错）
11. 对于香精油的快速吸收来说，最好的载体是：(a)可可油；(b)普通植物油(c)用香精油和水制成的乳液。
12. 加热和水合作用都能够加快皮肤的吸收速率。（对/错）
13. 皮肤薄或者皮肤上的伤口都会降低吸收速率。（对/错）

参考资料

1. The Memory of Smells, The Howard Hughes Medical Institute. Available at: www.hhmi.org. Accessed July 23, 2004.
2. Ackerman D. A Natural History of the Senses. New York: Vintage Books, 1995:10.
3. Ramachandran VS, Blakeslee S. Phantoms in the Brain. New York: William Morrow & Co., 1998.
4. Lehrner J, Eckersberger C, Walla P, et al. Ambient odor of orange in a dental office reduces anxiety and improves mood in female patients. Physiol Behav 2000;71(1-2):83–86.
5. Diego MA, Jones NA, Field T, et al. Aromatherapy positively affects mood, EEG patterns of alertness and math computations. Int J Neurosci 1998;96:217–224.
6. Campbell N, Reece J. Biology, 6th Ed. San Francisco, CA: Benjamin Cummings, 2002:962.
7. Stern R, McClintock M. Regulation of ovulation by human pheromones. Nature 1998;392:177–179.
8. Yamada K, Miura T, Mimake Y, et al. Effect of inhalation of chamomile oil vapour on plasma ACTH level in ovariectomized rats under restriction stress. Biol Pharm Bull 1996;9:1244–1246.
9. Ackerman D. A Natural History of the Senses. New York: Vintage Books, 1995:9.
10. Jager W, Buchbauer G, Jirovetz L, et al. Percutaneous absorption of Lavender oil from a massage oil. J Society Cosmet Chem 1992; 43(1):49–54.
11. Watt M. Essential oils: their lack of skin absorption, but effectiveness via inhalation. Aromatherapy Global Online Research Archive. Available at: www.nature-helps.com/agora/skinabso.htm. Accessed March 15, 2005.
12. Williams AC, Barry BW. Essential oils as novel human skin penetration enhancers. Int J Pharm 1989;57:R7–R9.
13. Fuchs N, Jager W, Lenhardt A, et al. Systemic absorption of topically applied carvone: influence of massage technique. J Society Cosmet Chem 1997;48(6):277–282.
14. Harris B, Harris R. Course notes from Advanced Clinical Aromatherapy, September 2002, Essential Oil Resource Consultants, La Martre, France.

第5章　香精油的化学性质



了解化合物
植物中化合物的产生与构成
　含碳化合物
香精油中各组分的化学类型
　烃
　醇
　酚
　醛
　酮
　酯
　内酯
　醚
　氧化物

本章讨论的是组成大多数香精油的主要化学成分及其特性。这些特性在以后讨论疗效和安全注意事项的时候要用到。有关有机化学的基础知识，可以参阅相应课本，在一些讲述芳香疗法的书中也会涉及[1]。

了解化合物

就像所有物质一样，香精油也是由各种化合物组合而成的。没有由单质组成的香精油，大多数香精油中都包含了种类繁多的化合物。我们之所以要研究香精油的化学特性，是基于下面的几项原因：

- 大致了解芳香疗法为什么起作用，以及如何起作用。
- 比较清楚地了解香精油的纯度问题，以及安全性问题。
- 能够与医生或科研人员沟通，以他们的语言来阐述芳香疗法的疗效。
- 解释我们在从业过程中注意到的、某些特殊香精油的作用。
- 当我们碰到一种含有熟悉成分的陌生香精油时，根据相应知识，就可以知道该香精油的可能用法和潜在危险。

了解了香精油的化学性质，就是为芳香疗法奠定了科学基础，帮助我们在把这种治疗方法更广泛地应用于医学和各种保健领域方面，建立了严肃的科学原则。但是，如果我们只关注香精油中的主要成分的主要特性，而忽略了它的复杂性和多功能性，我们就把香精油的特性过于简化了。用著名草药医师Simon Mills的话来说："任何一种有关植物疗效的设想，只要认为其疗效只取决于该植物中某一成分的功效基础，那就应该被摒弃。什么时候都不能忘记，整株植物的疗效，一定大于各部分疗效的总和。"[2]换言之，香精油的疗效也是其中各种化学成分的疗效的有机集合。

当我们考虑香精油化学性质的时候，我们总是倾向于只考虑其中两三种含量最高的化合物。但是，在香精油中，即使含量仅0.001%的痕量物质，也可能对油的香味产生极大影响。在很多情况下，香精油中化学物质的含量，与它对香气的影响程度，并没有对应的关系。如果这些痕量物质，对香味有着如此大的影响力，那么对疗效也会有同样大的影响力。

植物中化合物的产生与构成

植物从土壤中吸收水分(H_2O)，从空气中吸收二氧化碳(CO_2)，再利用阳光的能量，进行**光合作用**，打破原来的分子，重新结合成一种单糖，即**葡萄糖**(见图5.1)。植物再利用葡萄糖制造代谢产物，叫做**初级代谢物**，例如烃、蛋白质和油脂。所有植物都生产这种初级代谢物，大部分活的有机体都需要初级代谢物来维持生存和保证生长。许多植物还会制造**次级代谢物**，其中包括香精油和色素。各种植物的次级代谢物都不相同。尽管次级代谢物增加了强度和竞争的手段，但不是维持生命所必需的。《天然药物——生物合成途径》一书的作者Dewick说："在大多数情况下，这些化合物的功能，以及为生物体带来什么益处都是未知的……但是，这样的假设是符合逻辑的：它们都为制造它们的生物体的平安生长起到了至关重要的作用。正是许多次级代谢物，为我们提供了具有医药作用的天然产物。"[3]

正如图5.1所示，初级和次级代谢产物的结构中主要是水和二氧化碳中的原子，即碳(C)、氧(O)和

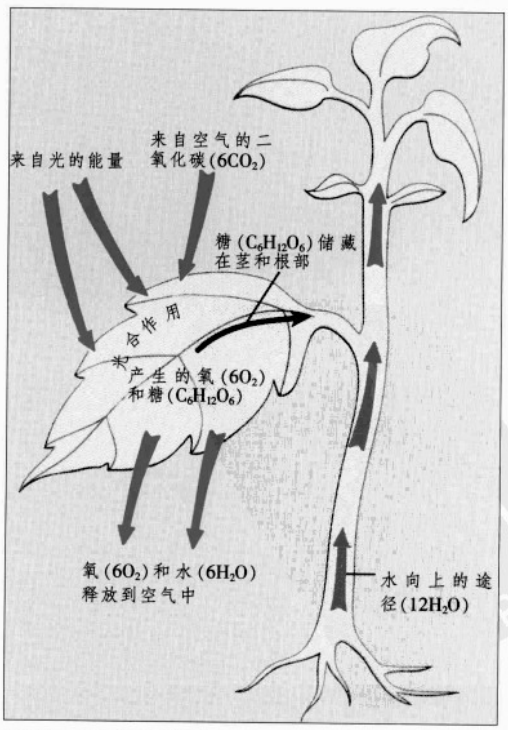


图 5.1 光合作用的过程。

氢（H）。香精油中的大多数分子也是由这三种元素组成的，虽然有时还要用到少量的硫和氮。

植物生产次级代谢物，需要经过一个较长的一系列步骤，每一步都会使分子有一些小的变动。这种按照一定顺序进行的一系列步骤叫做代谢途径。产生香精油组分的代谢途径主要有两种——**甲羟戊酸代谢途径**和**莽草酸代谢途径**，前者起始反应物是植物体内的甲羟戊酸，后者起始反应物是莽草酸。（乙酸代谢途径也能产生某些香精油的成分，但其产物主要是植物油的化学成分。）因为香精油中的化学成分来自于不同的代谢途径，所以有时两种化合物在结构上看起来相似，但是有着不同的化学性质，其原因就是来源不同。

含碳化合物

有机化学是化学中的一个分支，它研究的对象是分子结构中含有碳的物质。所有有生命的物体，包括人、动物和植物，都是由含碳化合物组成的。从植物中提取的香精油，也是有机物质，都由碳形成分子的骨架。碳原子具有成键的亲和力，可以形成链状结构或环状结构，它与氢原子结合，就形成了碳氢化合物——**烃**。在烃的分子中只含有碳原子和氢原子。含碳原子较少的短链分子，多数为气体，例如甲烷和丁烷；中等长度的链状分子，最长由20个碳原子组成，一般是液体，例如香精油；而长链分子就是固体了，例如橡胶。在香精油中发现的分子，其长度通常都在20个碳原子以下，因为更长更大的分子就很难挥发了，而挥发性是芳香物质必须具备的性质。

官能团是添加在烃类分子结构上的原子或原子团，它们比较容易发生或经历化学反应。在香精油中，官能团中通常都含氧。香精油中含氧的分子影响着香味、挥发度以及油的特性。与无氧烃的香精油相比，含有含氧烃的香精油，一般挥发度较低，黏度较高（或者说比较稠厚）。此外，含氧分子倾向于**亲水性**较强，或者说易溶于水；不含氧的分子，则更具**亲脂性**，也就是说易溶于脂[4]。

香精油中各组分的化学类型

在香精油中有两组重要的化合物。**萜类化合物**，是植物体内沿甲羟戊酸代谢途径生成的；这一代谢途径是生成香精油中大多数化合物的最常见途径。所有的萜类化合物分子都以**异戊二烯单元**为基础，异戊二烯是带支链的五碳原子结构。异戊二烯相互连接，形成有10、15或20个碳原子的分子，在这些分子中，碳原子的数目都是5的倍数，也就是异戊二烯单元的倍数。在它们的分子上也可能结合着官能团。萜类化合物又叫做**脂肪族化合物**。

苯丙素化合物是一组体积小得多的化合物，是沿莽草酸代谢途径生成的。沿这条途径生成的化合物，都具有**苯环**的结构，苯环是一种稳定的六碳原子环状结构。

虽然萜类化合物和苯丙素化合物是由不同的代谢途径生成的，但如果官能团相同，它们会具有相似的化学结构。那么，它们的化学分类会是同一类。例如，在醛类化合物中，存在着萜醛和苯丙素醛。有些化学类型中只含有萜类化合物，另一些只含有苯丙素化合物，而有的化学类型中则同时含有来自两种代谢途径的成分。

烃

就像我们在前面已经提到的，烃是一类只由碳和氢组成的化合物。其中烯烃的英文名字都以-ene结尾，例如limonene（苎烯）[①]。所有的萜类化合物都是烃。

单萜　**单萜**或者叫做**单萜烯**是香精油中分子最小的成分，它由两个异戊二烯单元构成，一共10个碳原子，所以也最轻。因为香精油是蒸馏得来的，所以在香精油中，分子小而且挥发快的单萜就最常见。它在柑橘油和针叶油中的含量很高，例如在柠檬香精油（*Citrus limon*）和松树香精油（*Pinus sylvestris*）中。图5.2显示的是δ-苎烯结构式的两种画法，δ-苎烯是一种存在于柑橘类压榨油和松树香精油中的单萜。

单萜具有下列功效和性质：

- **皮肤渗透性**。因为烃是脂溶性的，所以单萜能够很容易地渗透过皮肤；它们具有使角质层上的脂质结构液态化的作用[5]。因此凡是单萜含量高的香精油，涂敷在皮肤上以后，由于它们能够较快地被吸收进入血液，所以其生理效果就会较快地表现出来。
- **刺激免疫系统**。动物实验表明，使用单萜能够显著增加白细胞的生成，这就是说，单萜具有推动

①在汉语里，按类型把烃称作烷烃、烯烃、炔烃等；对于具体的烃，则称为××烷、××烯等。——译注

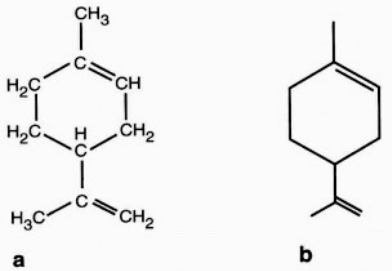


图 5.2 一种单萜——δ-苎烯的结构。它是柑橘类(*Citrus* ssp.)压榨油和松树(*Pinus* ssp.)香精油中的一种成分。(**a**)碳氢结构。(**b**)碳骨架。

免疫系统的潜力[6]。在许多国家里都可以看到,用柑橘类水果(例如柠檬)或者针叶类植物(尤其是松树)制成饮料或糖浆,用以帮助人们抵抗各种感染。

- **消毒作用**。长期以来,我们一直把柑橘类和针叶类香精油当作清洁剂和消毒剂使用。这些油中的单萜起到了天然的抗菌作用[7]。
- **挥发性**。因为单萜的分子比较小,所以它们极易挥发。我们利用这种特性来治疗呼吸系统疾病,或者用作空气除臭剂。
- **氧化后对皮肤有刺激性**。柑橘油、针叶油以及杜松子油中,单萜的含量都很高。因为单萜很容易被氧化,所以这些油非常容易腐败[8]。为了防止氧化,重要的是要把它们在瓶子里灌满保存,并且盖紧瓶盖。那些含有单萜氧化物的陈旧香精油,很容易刺激皮肤。

有些单萜具有一些特别的作用。例如苎烯,曾经有人研究过,如果内服,它具有溶解胆结石的功效[9],还有改善肝功能的作用[10]。柑橘类植物在很早以前就用于草医和烹饪了,人们把它作为**利胆剂**使用,认为它有能力促进胆汁的分泌,帮助消化。研究还表明,月桂烯还有**止痛**的作用[11]。

倍半萜 **倍半萜**(或称为**倍半萜烯**)中有15个碳原子,或者说有3个异戊二烯单元。其挥发性比单萜稍差,因为它们的分子稍大了一些。在香精油的成分中,它们也比较常见。图5.3显示的是金合欢烯的结构简图,它是一种倍半萜,可以在玫瑰香精油(*Rosa damascena*)中找到。

倍半萜具有如下功效和性质:

- **消炎功效**。许多研究表明,含有大量母菊蒽和红没药烯(均属于倍半萜)的德国甘菊(*Matricaria recutita*)香精油具有消炎和抗过敏的功效。同科植物蜡菊(*Helichrysum italicum*)也含有大量的倍半萜,同样具有上述功效[12]。
- **镇静功效**。倍半萜具有镇静和降低血压的功效。含有大量倍半萜的香精油,一直是消除紧张的传统选择。

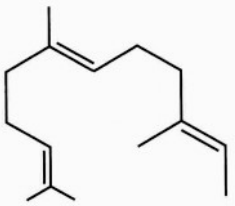


图 5.3 一种倍半萜——金合欢烯的结构。它是德国甘菊香精油(*Matricaria recutita*)中的一种成分。

双萜 **双萜**(或称为**双萜烯**)很少在香精油中见到,因为它们的分子很大(有20个碳原子,或者说4个异戊二烯单元),所以很难挥发。香精油中不存在比双萜更大的烃类物质,虽然这些物质是制造类固醇、胆固醇和各种维生素的重要原材料。图5.4表示的是一种双萜——樟脑烯的结构简图。

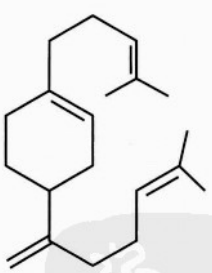


图 5.4 一种双萜——樟脑烯的结构。它是樟脑(*Cinamomum campora*)香精油中的一种成分。

醇

醇是一种带有由氢原子和氧原子组成的官能团的碳氢化合物,这种官能团叫做**羟基**(OH)。因为萜可以有单萜、倍半萜和双萜,所以醇也相应有单萜(烯)醇(10个碳原子)、倍半萜(烯)醇(15个碳原子)和双萜(烯)醇(20个碳原子)。因为它们是含氧化合物,所以它们比烃更易溶于水。醇的英文名称以-ol为

词尾，例如，geraniol（香叶醇）[①]。在芳香疗法中，人们一般认为醇是最安全的成分，所以含醇丰富的香精油，经常用在儿童和年老体弱者的身上[13]。

单萜醇　**单萜醇**是香精油中常见的成分。在芳香治疗医师手里有许多常用的单萜醇成分含量很高的香精油，这也许是因为这些香精油的作用温和、使用安全、口碑较好的缘故。图5.5是香叶醇的结构简图，这是一种单萜醇，带有—OH官能团，存在于天竺葵（Pelargonium graveolens）和棕榈玫瑰（Cymbopogon martinii）等香精油中。

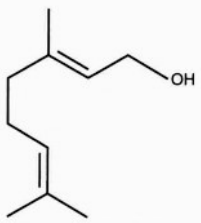


图5.5　一种单萜醇——香叶醇的结构。它存在于天竺葵（*Pelargonium graveolens*）香精油中。

单萜醇具有下列功效和性质：

- **抗微生物作用**。人们发现，单萜醇能够抵抗多种微生物，特别是细菌[14]。**伯醇**（它的羟基结合在碳链的末端），例如橙花醇、香茅醇和香叶醇，具有抗真菌的功效，重要的是它可以抗皮肤上滋生的真菌，例如脚气。在使用的时候要注意，一定要把香精油稀释到皮肤能够忍受的程度[15]。
- **加强免疫功能**。许多醇都用作免疫刺激剂，特别适合长期使用，因为它们的作用温和、毒性较小。

人们还发现有些单萜醇（例如芳樟醇）具有镇静和降低血压的功效[16]，另一些单萜醇（例如薄荷醇和茨醇）具有抗痉挛的功效[17]。

倍半萜醇　**倍半萜醇**是在倍半萜烯上结合有一个羟基。图5.6表示了金合欢醇的结构，这是一种倍半萜醇，存在于玫瑰（*Rosa damascena*）香精油中。

倍半萜醇具有下列功效和性质：

- **消炎作用**。在不同文化的国家中，倍半萜醇含量较高的香精油，例如德国甘菊（*Matricaria recutita*）和檀香（*Santanlum album*）香精油，多年来都用以减轻皮肤和体内组织的炎症[18]。

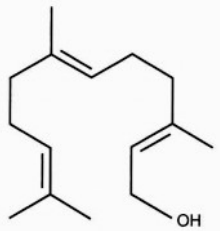


图5.6　一种倍半萜醇——金合欢醇的结构。它是玫瑰（*Rosa damascena*）香精油中的一种成分。

- **镇痉作用**。对德国甘菊的镇痉作用已经做了大量的研究，结果表明，起缓解痉挛作用的是一种叫做红没药醇的倍半萜醇[19]。
- **镇静作用**。在芳香疗法中，许多富含倍半萜醇的香精油都用作镇静剂。调查显示，它们具有确定的效果[20]。

双萜醇　在香精油里很难找到**双萜醇**，因为它们的分子太大。有些双萜醇（例如硬尾醇），可能对内分泌系统有影响，可能会起到类似于雌激素的作用；但这种效果还没有见到正式的记载。

酚

酚也是在烃上结合有羟基，结构上与醇类同。但是，萜酚与萜醇不同，羟基不是连在异戊二烯单元（这是一种带有支链的五碳原子结构）上，而是连在苯环上。它们可以和萜烯一样，从甲羟戊酸代谢途径生成，叫做**芳香酚**；它们也可以（但不常见）从莽草酸代谢途径生成，叫做**苯丙素酚**。含酚量高的香精油，具有强烈的刺鼻气味，特别是苯丙素酚。和醇一样，酚的英文名称也是以-ol结尾[②]。图5.7显示了百里酚的结构，它带有官能团—OH（羟基）。它存

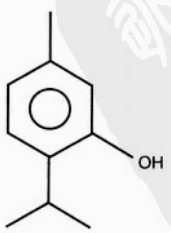


图5.7　一种酚——百里酚的结构。它是百里香（*Thymus vulgaris*）CT 百里酚香精油中的一种成分。

①在汉语中，醇类化合物都叫做××醇。——译注

②汉语中总是把某一种酚称为××酚。——译注

在于*Thymus vulgaris* CT百里酚这种化学型的百里香香精油中。

酚具有如下功效和性质：

- **强烈的消毒作用**。在芳香疗法的应用中，酚含量高的香精油是最强烈的消毒剂。当然，在医院里习惯上焚烧那些酚含量也很高的相应的芳香植物，例如百里香(*Thymus vulgaris*)和牛至(*Origanum vulgare*)，作为熏剂和消毒剂，就不足为奇了。现代的研究更进一步证实了这种功效[21]。
- **抗真菌作用**。很多研究显示，酚具有外用抗真菌的特性[22]。
- **消炎作用**。在实验室试验和临床观察中，酚含量高的香精油以及纯酚化合物本身，都表现出了很强的消炎作用，对风湿引起的炎症或昆虫叮咬，疗效尤为显著。它们是靠抑制体内**前列腺素**的合成起作用，前列腺素是身体应答炎症产生的一种化学物质[23]。
- **刺激皮肤**。使用酚含量高的香精油，所存在的风险之一，就是刺激皮肤和黏膜。这类香精油通常不能不予以稀释就直接涂敷在皮肤上，通常的用法是，先用其他温和的油稀释，然后仅少量地涂在皮肤上。
- **肝毒性**。研究表明，含酚的香精油，如果用量大或长期使用，则具有**肝毒性**，即对肝有损害[24]。但是，另一些研究表明，如果少量应用，反而能够保护肝脏，防止损害[25]。所以，最好的办法是少量应用这类香精油，如果需要长期应用，可以换成醇含量高的香精油。

醛

醛带有一个**羰基**(一个碳原子和一个氧原子以双键相连接)，结合在烃骨架的一个碳原子上。醛可以和萜烯有关，把羰基挂在以10个或15个碳原子为基础的萜烯上，分别是单萜醛和倍半萜醛。醛也可以变成苯丙素醛。**萜醛**和**苯丙素醛**有些性质是相同的，当然也有些性质存在着重大差异，特别是在香味和和安全性方面。所有的醛都有浓重的香气，即使量很少也能闻得到，但是脂肪醛(例如柠檬醛、橙花醛和香叶醛)具有柠檬香味，而苯丙素醛(例如肉桂醛)的香味就比较刺激，有些辛辣。醛的英文名称的词尾以-al为后缀，例如citral(柠檬醛)，也可以加一个词aldehyde，例如cinnamic aldehyde(肉桂醛①)。图5.8a显示的是香茅醛(一种萜醛)的结构，它存在于蜂花(*Melissa officinalis*)和香茅(*Cymbopogon citratus*)香精油中；图5.8b显示的是肉桂醛(一种苯丙素醛)的结构，它存在于肉桂(*Cinnamomum verum*)香精油中。

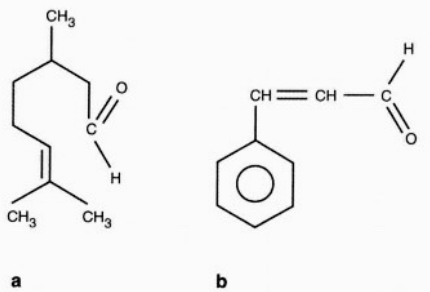


图5.8 醛。(**a**) 一种萜醛——香茅醛的结构，它是蜂花(*Melissa officinalis*)香精油中的一种成分。(**b**)一种苯丙素醛——肉桂醛的结构，它是肉桂(*Cinnamomum verum*)香精油中的一种成分。

醛具有下列功效和性质：

- **抗微生物作用**。两种醛都具有很强的抗真菌作用，一般是苯丙素醛的作用更强一些[26]。许多香精油中都含有大量的醛，例如柠檬香茅(*Cymbopogon citratus*)香精油在芳香疗法中表现出显著的抗菌作用，这一点已经得到实验室研究的证实[27]。醛很容易发生氧化反应，而研究显示，氧化了的醛会在很大程度上丧失抗菌作用，因此，用于芳香疗法的香精油应该尽可能采用新鲜的[28]。醛同时还有抗病毒的作用。这是人们在研究蜂花(*Melissa officinalis*)对单纯疱疹的疗效时发现的，对其他醛含量较高的植物的研究也支持了这一结论[29]。
- **镇静效果**。镇静效果最强的是萜醛中具有柠檬香味的醛类[30]。
- **刺激皮肤**。这种刺激皮肤的病例中大多数都与肉桂醛或肉桂香精油有关[31]。但是，从许多芳香治疗医师那里得到的零星证据表明，不管什么醛类，只要用量太大，都有可能刺激皮肤。
- **可能对激素分泌产生影响**。一些研究结果显示，醛类特别是柠檬醛，有可能对内分泌系统产生影响。对母鼠使用柠檬醛出现了明显的排卵减少，而且这项研究还建议“注意观察柠檬醛对人类生殖的影响”[32]。另一些研究则表明，外用柠

①在中文里，一律把各种醛叫做××醛。——译注

檬醛会因为引起睾酮水平的升高而导致皮脂的生成出现问题[33]。与此同时，第三方面的研究显示出使用柠檬醛会导致“雌激素活跃”[34]。所有这些研究中，柠檬醛的用量都非常高，因为在生活中，对柠檬醛没有任何限制，被加在了香水中、食品中，以及其他任何地方，总之还没有意识到它的危险性。

酮

酮和醛具有相似的化学结构，都带有羰基，但是酮的这个羰基在烃结构中，连接的方式有所不同。和大多数萜类化合物一样，萜酮分子的大小也不尽相同，但是，到目前为止，最常见的是单萜酮。酮的英文名称，以-one为后缀，例如fenchone（葑酮），最常见的酮中，其英文名称有一个例外，就是camphor茨酮。图5.9显示的是薄荷酮的结构，它存在于胡椒薄荷（*Mentha piperita*）香精油中。

酮具有下列功效和性质：

- **具有溶解黏液的作用**。许多酮都具有**溶解黏液**的作用，它们可把黏液分解溶化。这种特性非常有用，尤其是针对呼吸系统感染中那种黏稠的浓痰。
- **抗微生物作用**。它们既可抗细菌，又可抗病毒[35]。
- **治疗皮肤的作用**。含酮量较为显著的香精油，是治疗皮肤的传统药物，尤其是治疗疤痕。这些香精油包括岩蔷薇（*Cistus ladaniferus*）、蜡菊（*Helichrysum italicum*）和茉莉（*Jasminum grandiflorum*）香精油。
- **毒性**。通过对酮的研究和一些偶然误服富含酮的香精油的病例，表明酮很可能存在副作用，例如肝毒性和**神经毒性**（即对神经系统有损害）。各种有关中毒和惊厥的病例报告所涉及的商业香精油有：鼠尾草（*Salvia officinalis*）、海索草（*Hyssopus officinalis*）、崖柏（*Arbor vitae*）、某种雪松（*Chamaecyparis thyoide*）、西班牙鼠尾草（*Salvia lavandulaefolia*）香精油，还有加了樟脑的棉籽油。副作用症状是由中枢神经系统受到极度刺激引起的[36]。还有些研究报告认为，某些酮会损害肝脏[37]。但是还有不少酮，例如茉莉酮、葑酮、马鞭草烯酮和香芹酮，是无毒的。应该注意的是那些富含毒性较高酮（崖柏酮、长叶薄荷酮和茨酮）的香精油。因为有证据表明，它们的代谢率很低，会在体内积聚，从而导致慢性中毒[38]。

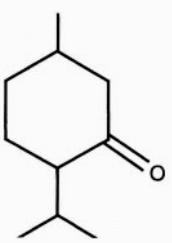


图5.9　一种酮——薄荷酮的结构。它是胡椒薄荷（*Mentha piperita*）香精油中的一种成分。

酯

酯是醇（或酚）与羧酸反应的生成物。这种反应是可逆的。换句话说，醇加上酸，可以生成酯和水；反过来，酯与水在一起，也可以分解成醇和酸。正因如此，在香精油中，酯总是和相关的醇一起出现。例如，乙酸芳樟酯总是和芳樟醇在一起，乙酸香叶酯也总是和香叶醇一起出现。因为酯化反应是可逆的，所以酯含量较高的香精油会随着时间而退化，特别是香精油里含有水的情况下。

酯是香精油中种数最多的一类化合物，虽然只有少数几种香精油中酯的含量比较高。酯是香料的价值所在，因为它们给香料带来令人愉悦的花香或果香。香精油中，萜酯和苯丙素酯都存在。酯的英文名称由两部分组成，第一部分来自醇，第二部分来自酸，分别用-yl和-ate做词尾。例如，bornyl acetate（乙酸茨酯）[①]。图5.10显示的是乙酸芳樟酯的结构。它存在于真薰衣草（*Lavandula angustifolia*）、香紫苏（*Salvia*

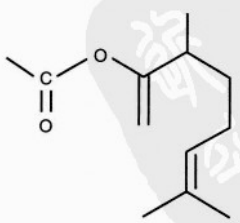


图5.10　一种酯——乙酸芳樟酯的结构。它是真薰衣草（*Lavandula angustifolia*）香精油中的一种成分。

①在中文里，酯的名称中酸和醇的顺序正好与英文相反，先说酸后说醇。——译注

sclarea)和橙叶(*Citrus aurantium* var. *amara*)香精油及许多其他香精油中。

酯具有下列功效和性质:

- **镇痉作用**。酯含量高的香精油,例如真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)或橙叶(*Citrus aurantium* var. *amara*)香精油,在芳香疗法中,经常用来帮助缓解肌肉痉挛。
- **镇静作用**。许多研究表明,酯含量高的香精油和酯类成分本身,都具有镇静的功效[39]。
- **调适的作用**。无论酯类成分还是香精油,都具有这种**调适**的功能,它们能帮助我们恢复体内平衡稳定,或应对紧张。这就意味着它们在不同的时候能产生表面上相抗衡的结果,例如冷或热,镇静或刺激。含有大量酯的香精油,这种能力相当显著。
- **消炎作用**。对乙酸芳樟酯的研究表明,它具有消炎的作用[40],那些酯含量较高的香精油,通常是芳香疗法中的消炎药。

大部分酯都药性温和,使用安全,几乎不刺激皮肤,也没有毒性的风险。但是水杨酸甲酯——冬青(*Gaultheria procumbens*)和甜桦(*Betula lenta*)香精油的主要成分——可能有危险。它有着极强烈的止痛和镇痉作用[41],但是即使外用也要小心,因为它有增强抗凝血效果的作用,所以就有出血的危险。同时也要注意,长期使用酯有可能发生慢性中毒问题[42]。

内酯

内酯也是一种酯,但它的官能团结合在碳环内部。内酯在植物中是常见的成分,但因为它的分子又大又重,所以很少能通过蒸馏工艺过程进入香精油。它们一般出现在冷榨的柑橘类香精油中,或者是溶剂萃取工艺的净油中。内酯的英文名称结尾形式各种各样。有病例报道,内酯引起了接触性皮炎[43]。已经肯定倍半萜烯内酯具有抗细菌和抗真菌的作用[44]。

香豆素和呋香豆素是典型的内酯。把含有这两种内酯的芳香油识别出来是很重要的,因为它们有**光致敏**或**光中毒**作用,使得皮肤对紫外线十分敏感[45]。这就把使用者推向一个十分危险的境地,不仅会受到日晒伤,而且还有出现皮肤癌的可能。只要存在少量这些化合物,就有可能引起光中毒。香柠檬(*Citrus x bergamia*)油中只含有3%的香柠檬烯呋香豆素,但它有很强的光致敏作用。图5.11是香柠檬烯呋香豆素的结构。

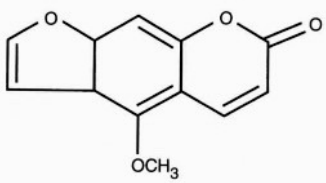


图5.11 一种内酯——香柠檬烯呋香豆素的结构。它是香柠檬(*Citrus x bergamia*)香精油中的一种成分。

醚

在**醚**的分子结构中,一个氧原子与两个碳原子相结合。在芳香疗法中,大部分是苯丙素醚,和大多数类似化合物一样,苯丙素醚也是从莽草酸代谢途径生成的。它们具有极强的香气和疗效。图5.12显示的是茴香脑的结构,这是一种苯丙素醚,存在于茴香(*Foeniculum vulgare*)和洋茴香(*Pimpinella anisum*)香精油中。

醚具有下列功效和性质:

- **镇痉和排肠气作用**。许多醚含量比较高的香精油,传统上用作**祛风剂**,用来治疗急腹痛和其他消化系统痉挛。这些香精油包括:罗勒(*Ocimum basilicum*)、龙蒿(*Artemesia dracunculus*)和茴香(*Foeniculum vulgare*)香精油[46]。
- **刺激激素分泌**。研究表明,茴香脑——茴香(*Foeniculum vulgare*)和洋茴香(*Pimpinella anisum*)香精油的主要成分——具有刺激雌激素分泌的作用[47]。
- **毒性**。苯丙素醚,最常见的是芹菜脑、肉豆蔻醚和黄樟脑,可能有肝毒性[48],也可能有神经系统毒性。萜烯类醚(例如黑椒酚甲醚、丁子香酚甲醚)和茴香醚,通常都是安全的。但是,它们的作用都很

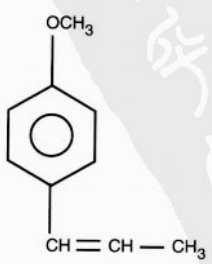


图5.12 一种醚——茴香脑的结构,这种苯丙素醚是茴香(*Foeniculum vulgare*)香精油中的一种成分。

强烈，不适于大剂量使用和长时间使用。

氧化物

氧化物的特点是碳环结构上有一个氧原子。它们通常是醇的氧化物，因此英文名称通常是在醇的名称后面加“oxide(氧化物)”这个词。香精油中不规则的名称是1,8-桉树脑（有时候称作桉叶油素），它是一种在桉树、迷迭香香精油和许多其他香精油中常见的氧化物。在许多有关氧化物的研究中，都用它做样品。图5.13中我们可以看到它的结构式。

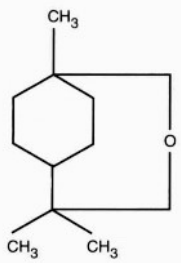


图 5.13　一种氧化物——1,8-桉树脑(桉叶油素)的结构。它是桉树(*Eucatyptus globulus* 或 *E. radiats*)香精油中的一种成分。

1,8-桉树脑具有以下功效和性质：

- **祛痰作用**。桉树脑挥发性极强，在芳香疗法中富含桉树脑的香精油通常用来治疗呼吸系统疾病，起到化痰的作用。研究表明，桉树脑确有**祛痰**作用[49]。
- **激发体力的作用**。研究显示，吸入桉树脑能够增强人的运动能力[50]。
- **皮肤渗透性**。桉树脑是比苎烯更强的皮肤穿透剂。桉树脑含量高的香精油，皮肤吸收得很快[51]。
- **镇痉效果**。一些研究结果提示，桉树脑可能有放松平滑肌的作用[52]。

一般认为，外用氧化物是安全的。有人说桉树脑含量高的香精油会刺激皮肤，但试验结论并不支持这种说法[53]。

表5.1总结了香精油中组分的主要化学类型及其作用和性质，并给出了它们在香精油中的主要形式。我们对资料的收集做到了尽可能广泛。有些成分的英文名称结尾相同，例如alcohol(醇)和phenol(酚)，但是它们的化学性质和安全注意事项却迥然不同。

表 5.1　香精油中组分的主要化学类型

化学类型的名称	香精油中存在形式举例	作用、性质以及安全事项	含量高的香精油
单萜	α-蒎烯、β-蒎烯、莰烯、蒈烯、二戊烯、葑烯、苎烯、薄荷烯、月桂烯、罗勒烯、对伞花烃、水芹烯、桧烯、萜品油烯、崖柏烯、三环萜	易穿透皮肤、强身、刺激免疫系统、杀菌、易挥发。**长时间存储可能会刺激皮肤**	所有柑橘类冷榨油，松树(*Pinus* ssp.)、柏木(*Cupressus sempervirens*)、冷杉(*Abies* ssp.)、云杉(*Picea* ssp.)、杜松子(*Juniperus communis*)香精油
倍半萜	香橙烯、香柠檬烯、红没药烯、波旁烯、布藜烯、杜松烯、石竹烯、雪松烯、母菊薁、珐玘烯、荜澄茄烯、姜黄烯、榄香烯、金合欢烯、愈创烯、古芸烯、葎草烯、Italicene、长叶烯、muurolene、广藿香烯、檀香烯、蛇床烯、seychellene、绿花烯、依兰烯、姜烯	消炎、镇静	姜(*Zingiber officinalis*)、德国甘菊(*Matricaria recutita*)
单萜烯醇(单萜醇)	茨醇、香芹醇、香茅醇、葑醇、香叶醇、薰衣草醇、芳樟醇、薄荷醇、桃金娘烯醇、橙花醇、松香芹醇、长叶薄荷醇、萜品烯-4-醇、萜品醇、thuyan-4-ol	抗微生物、免疫支持作用(有的还可镇静、降血压、缓解痉挛)	玫瑰(*Rosa* ssp.)、百里香(*Thymus vulgaris*)CT芳樟醇、天竺葵(*Pelargonium graveolens*)、玫瑰木(*Aniba roseadora*)
倍半萜烯醇(倍半萜醇)	大西洋萜醇、红没药醇、杜松醇、胡萝卜醇、石竹烯醇、雪松醇、榄香醇、桉叶油醇、金合欢醇、蓝桉醇、愈创醇、muurolol、橙花叔醇、广藿香醇、刺蕊草醇、檀香醇、斯巴醇、绿花醇	消炎、缓解痉挛、镇静	檀香(*Santalum album*)、苦橙花(*Melaleuca quinquenervia* CT 橙花叔醇)
双萜烯醇(双萜醇)	泪柏醇、salviol、硬尾醇	可能影响激素分泌	胡萝卜子(*Daucus carota*)

续表

表 5.1 香精油中组分的主要化学类型

化学类型的名称	香精油中存在形式举例	作用、性质以及安全事项	含量高的香精油
酚	芹酚、黑椒酚、甲酚、丁子香酚、愈创酚、异丁子香酚、百里酚	强效杀菌、抗真菌、消炎。**刺激皮肤和黏膜，可能具有肝毒性**	洋茴香(*Pimpinella anisum*)、八角茴香(*Illicium verum*)、肉桂叶(*Cinnamomum verum*)、丁香(*Syzygium aromaticum*)、茴香子 (*Foeniculum vulgare*)、百里香(*Thymus vulgaris* CT 百里酚)
醛	乙醛、茴香醛、苯甲醛、己醛、柠檬醛、香茅醛、肉桂醛、枯茗醛、癸醛、金合欢醛、香叶醛、桃金娘烯醛、橙花醛、壬醛、紫苏醛、水芹醛、胡椒醛、甜橙醛、对檀香醛、缬草烷醛、香草醛	有抗微生物作用的萜类化合物具有镇静作用，可能影响激素分泌。**大剂量使用对皮肤有刺激作用**	蜜蜂花(*Melissa officinalis*)、柠檬香茅(*Cymbopogon citratus*)、山鸡椒(*Litsea cubeba*)、柠檬尤加利、柠檬马鞭草(*Lippia citriadora*)、肉桂(*Cinnamomum verum*)
酮	苯乙酮、大西洋酮、蒿酮、茨酮(樟脑)、香芹酮、隐酮、二酮、葑酮、紫罗酮、鸢尾酮、异松茨酮、茉莉酮、薄荷酮、甲基庚酮、诺卡酮、辛酮、松茨酮、松香芹酮、胡椒薄荷酮、长叶薄荷酮、万寿菊酮、崖柏酮、缬草烷酮、马鞭草烯酮	化痰、抗微生物、治疗皮肤。**具有肝毒性和神经毒性**	樟树(*Cinnamamum camphora*)、葛缕子 (*Carum carvi*)、莳萝(*Anethum graveolens*)、鼠尾草 (*Salvia officinalis*)、留兰香(*Mentha spicata*)
酯	因为太多，只能列出常见的例子：苯甲酸苄酯、当归酸丁酯、乙酸肉桂酯、乙酸丁子香酚酯、乙酸香叶酯、乙酸薰衣草酯、乙酸芳樟酯、邻氨基苯甲酸甲酯、水杨酸甲酯、乙酸橙花酯、乙酸萜品酯	缓解痉挛、镇静、调适作用、抗炎消炎	罗马甘菊(*Chamaemelum nobile*)、豆蔻(*Elletaria cardamomum*)、真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)、香紫苏(*Salvia sclarea*)、甜桦 (*Betula lenta*)、冬青(*Gaultheria procumbens*)
内酯	著灵、黄葵内酯、大西洋内酯、木香内酯、广木香内酯、异大西洋内酯、荆芥内酯	有些具有抗真菌和抗细菌的作用。**可能会刺激皮肤**	在香精油中含量极低
香豆素	2,7-二羟香豆素、当归根素、酸橙素、香柠檬亭、香柠檬烯、香柠檬酚、白柠檬亭、香豆素、白茅苷、王草素、补骨脂素、7-羟基香豆素、维斯哪定	**可能有光毒性**	在香精油中含量极低
醚	茴香脑、芹菜脑、细辛脑、chamospiroether、榄香素、异黄樟脑、甲基香芹酚、甲基黑椒酚(蒿脑)、甲基丁子香酚、肉豆蔻醚、苯乙基甲醚、黄樟脑	缓解痉挛、祛风，茴香脑具有雌激素作用。**可能有肝毒性**	龙蒿(Artemesia *dracunculus*)、罗勒(*Ocimum basilicum* CT 甲基黑椒酚)，茴香(*Foeniculum vulgare*)
氧化物	1,8-桉树脑、驱蛔脑、氧化红没药醇、氧化红没药酮、氧化石竹烯、氧化香叶醇、氧化芳樟醇、氧化橙花醇、氧化泪柏醇、氧化蒎烯、氧化胡椒薄荷酮、氧化玫瑰、氧化硬尾醇	祛痰、兴奋作用、易穿透皮肤、缓解痉挛	桉树(*Eucalyptus* ssp.)、穗薰衣草(*Lavandula latifolia*)
酸	茴香酸、大西洋酸、苯甲酸、肉桂酸、香茅酸、香叶酸、月桂酸、肉豆蔻酸、迷迭香酸、缬草烯酸、岩兰草酸		在香精油中含量极低

小结

- 香精油在化学上非常复杂，有的香精油中含有上百种不同的化合物。
- 某些化合物的含量即使只有痕量，也能够影响香精油的香味和治疗效果。
- 学习香精油的有关化学知识，旨在帮助我们加深理解芳香疗法及其安全性和纯净度的问题，以及

了解香精油的作用和可能存在的危害性，并帮助我们与医务人员和科研人员沟通。

- 植物在光合作用过程中，用阳光、水分和二氧化碳来制造葡萄糖。再由葡萄糖合成各种有用的物质，其中包括香精油。
- 大多数香精油的化学成分是由碳、氢和氧这三种元素组成的。少数成分中还含有硫和氮。
- 在植物体内，香精油分子是通过两种途径制造的，即甲羟戊酸代谢途径和莽草酸代谢途径，它们的生成物分别是萜类化合物和苯丙素化合物。其中苯丙素化合物一般说来香气和治疗效果都要强一些。
- 香精油分子的基本结构，是碳链或碳环，其上结合着一些氢原子，烃分子只由碳原子和氢原子组成，其中包括单萜、倍半萜和双萜。
- 在烃上结合其他原子或原子团能够改变分子，所结合的原子团叫做官能团。
- 在烃上结合官能团以后，形成的化合物分别是醇、酚、醛、酮、酯、内酯、醚以及氧化物。它们都各有特性。

复 习 题

1. 形成香精油分子的主要元素是碳、_____和_____。
2. 香精油中最常见的成分是萜类化合物。(对/错)
3. 香精油的分子都是有机分子，也就是说，这些分子中都含有碳。(对/错)
4. 香精油中的成分绝不溶于水。(对/错)
5. 来自植物下列哪一部分的香精油，其中单萜的含量特别高：(a)花；(b)树木和树脂；(c)柑橘类和松针类；(d)根部。
6. 单萜和醛含量高的香精油，腐败得特别快，因为它们极易和_____发生反应。
7. 醇通常：(a)很容易刺激皮肤；(b)具有肝毒性；(c)孕妇禁用；(d)在所有情况下都很温和。
8. 酚具有很强的消毒作用，而且对皮肤也很安全。(对/错)
9. 许多醛的气味很像：(a)松节油；(b)柠檬；(c)消毒剂；(d)花。
10. 酯具有：(a)缓解痉挛和镇静作用；(b)消毒和刺激作用；(c)止痛和刺激皮肤。
11. 香豆素具有光毒性，也就是说，会引起皮肤_____。
12. 1,8-桉树脑是一种_____，在桉树香精油和迷迭香香精油中常见。

参考资料

1. These books include: Bowles J. The Basic Chemistry of Aromatherapeutic Essential Oils. St. Leonards, Australia: Allen & Unwin, 2003; Price S. Aromatherapy Workbook. London, UK: Thorsons, 1998; Clarke S. Essential Chemistry for Safe Aromatherapy. Edinburgh UK: Churchill Livingstone, 2002.
2. Mills S. The Essential Book of Herbal Medicine. London, UK: Arkana, 1993.
3. Dewick P. Medicinal Natural Products—A Biosynthetic Approach, 2nd Ed. Hoboken, NJ: John Wiley and Sons, 2002:8.
4. Harris B, Harris R. Advanced clinical aromatherapy. Course notes, Essential Oil Resource Consultants, La Martre, France, September 2002.
5. Takayama K, Nagai T. Limonene and related compounds as potential skin penetration promoters. Drug Dev Ind Pharm 1994;20(4):677–684.
6. Raphael TJ, Kuttan G. Immunomodulatory activity of naturally occurring monoterpenes carvone, limonene, and perillic acid. Immunopharmacol Immunotoxicol 2003;25(2):285–294.
7. Szöke E, Máthé I, Blunden G, et al. Constituents and biological activity of *Citrus aurantium amara* L. essential oil. Acta Horticulturae 2003; 597:115–117.
8. Guenther E. The Essential Oils, Vol. 1. New York: Van Nostrand, 1948:377.
9. Igimi H, Tamura R, Toraishi K, et al. Medical dissolution of gallstones. Clinical experience of *d*-limonene as a simple, safe and effective solvent. Dig Dis Sci 1991;36(2):200–208.
10. Ariyoshi T, Arakaki M, Ideguchi K, et al. Studies on the metabolism of *d*-limonene. Effects of *d*-limonene on the lipids and drug-metabolising enzymes in rat livers. Xenobiotica 1975;5(1):33–38.
11. Lorensetti BB, Souza GE, Sarti SJ, et al. Myrcene mimics the peripheral analgesic activity of lemongrass tea. J Ethnopharmacol 1991; 34(1):43–48.
12. Carle R, Gomaa K. The medicinal use of *Matricariae* flos. Brit J Phytother 1992;2(4):147–153.
13. Parke DV, Rahman KMQ, Walker R. The absorption, distribution and excretion of linalool in the rat. Biochem Soc Transact 1974;2: 612–615.
14. Megalla SE, El-Keltawi NEM, Ross SA. A study of antimicrobial action of some essential oil constituents. Herba Polonica 1980;26(3): 181–186.
15. Kalemba D, Kusewicz D, Swiader K. Antimicrobial properties of the essential oil of *Artemisia asiatica* Nakai. Phytother Res 2002;16(3): 288–291.
16. Elisabetsky E, Coelho de Souza GP, Dos Santos MAC, et al. Sedative properties of linalool. Fitoterapia 1995;66(5):407–414.

17. Taddei I, Giachetti D, Taddei E, et al. Spasmolytic activity of peppermint, sage and rosemary essences and their major constituents. Fitoterapia 1988;59(6):463–468.
18. Carle R, Gomaa K. The medicinal use of *Matricariae* flos. Brit J Phytother 1992;2(4):147–153.
19. Achterrath-Tuckermann U, Kunde R, Flaskamp E, et al. Pharmacological investigations with compounds of chamomile. Investigations on the spasmolytic effect of compounds of chamomile and *Kamillosan* on the isolated guinea pig ileum. Planta Medica 1980;39:38–50.
20. Okugawa H, Ueda R, Matsumoto K, et al. Effect of α-santalol and β-santalol from sandalwood on the central nervous system in mice. Phytomedicine 1995;2(2):119–126.
21. Deans SG, Noble RC, Hitunen R, et al. Antimicrobial and antioxidant properties of *Syzygium aromaticum* (L.) Merr. & Perry: impact upon bacteria, fungi and fatty acid levels in ageing mice. Flavor Fragrance J 1995;10(5):323–328.
22. Boonchird C, Flegel TW. *In vitro* antifungal activity of eugenol and vanillin against *Candida albicans* and *Cryptococcus neoformans*. Can J Microbiol 1982;28:1235–1241.
23. Wagner H, Wierer M, Bauer R. *In vitro* inhibition of prostaglandin biosynthesis by essential oils and phenolic compounds. Planta Medica, 1986;52(3):184–187.
24. Wagner H, Wierer M, Bauer R. *In vitro* inhibition of prostaglandin biosynthesis by essential oils and phenolic compounds. Planta Medica, 1986;52(3):184–187.
25. Deans SG, Noble RC, Hitunen R, et al. Antimicrobial and antioxidant properties of *Syzygium aromaticum* (L.) Merr. & Perry: impact upon bacteria, fungi and fatty acid levels in ageing mice. Flavor Fragrance J 1995;10(5):323–328.
26. Kurita N, Miyaji M, Kurane R, et al. Antifungal activity and molecular orbital energies of aldehyde compounds from oils of higher plants. Agriculture Biol Chem (Tokyo) 1979;43(11):2365–2371.
27. Onawunmi GO, Yisak WA, Ogunlana EO. Antibacterial constituents in the essential oil of *Cymbopogon citratus*. J Ethnopharmacol 1984; 12(3):279–286.
28. Orafidiya LO. The effect of autoxidation of lemongrass oil on its antibacterial activity. Phytother Res 1993;7(3):269–271.
29. Hayashi K, Kamiya M, Hayashi T. Virucidal effects of the steam distillate from *Houttuynia cordata* and its components on HSV-1, influenza virus and HIV. Planta Medica 1995;61(3):237–241.
30. Jager W, Buchbauer G, Jirovetz L, et al. Evidence of the sedative effects of neroli oil, citronellal and phenylethyl actetate on mice. J Essential Oil Res 1992;4:387–394.
31. Calnan CD. Cinnamon dermatitis from an ointment. Contact Dermatitis 1976;2:167–170.
32. Toaff ME, Abramovici A, Sporn J, et al. Selective oocyte degeneration and impaired fertility in rats treated with the aliphatic monoterpene, citral. J Reprod Fertility 1979;55:347–352.
33. Sandbank M, Abramovici A, Wolf R, et al. Sebaceous gland hyperplasia following topical application of citral. Am J Dermatopathol 1988;10(5):415–418.
34. Howes MJR, Houghton PJ, Barlow DJ, et al. Assessment of estrogenic activity in some common essential oil constituents. J Pharm Pharmacol 2002;54(11):1521–1528.
35. Inouye S, Takizawa T, Yamaguchi H. Antibacterial activity of essential oils and their major constituents against respiratory tract pathogens by gaseous contact. J Antimicrob Chemother 2001;47(5):565–573.
36. Millet Y, Jouglard J, Steinmetz MD, et al. Toxicity of some essential plant oils. Clinical and experimental study. Clin Toxicol (New York) 1981;18(12):1485–1498.
37. Moorthy B. Toxicity and metabolism of R-pulegone in rats: its effects on hepatic cytochrome P-450 *in vivo* and *in vitro*. Ind Institute Sci 1991;71(1):76–78.
38. Tisserand R, Balacs T. Essential Oil Safety. London, UK: Churchill Livingstone, 1999.
39. Jirovetz J, Jager W, Buchbauer G, et al. Investigations of animal blood samples after fragrance drug inhalation by gas chromatography/mass spectrometry with chemical ionization and selected ion monitoring. Biol Mass Spectr 1991;20:801–803.
40. Peana AT, D'Aquila PS, Panin F, et al. Anti-inflammatory activity of linalool and linalyl acetate constituents of essential oils. Phytomedicine 2002;9(8):721–726.
41. Ribnicky DM, Poulev A, Raskin I. The determination of salicylates in *Gaultheria procumbens* for use as a natural aspirin alternative. J Nutraceuticals Functional Med Foods 2002;4(1):39–52.
42. Tisserand R, Balacs T. Essential Oil Safety. London, UK: Churchill Livingstone, 1999.
43. Van Ketel WG. Allergy to *Matricaria chamomilla*. Contact Dermat 1982;8(2):143.
44. Neerman MF. Sesquiterpene lactones: a diverse class of compounds found in essential oils possessing antibacterial and antifungal properties. Int J Aromather 2003;13(2/3):114–120.
45. Clark SM, Wilkinson SM. Phototoxic contact dermatitis from 5-methoxypsoralen in aromatherapy oil. Contact Dermat 1998;38: 289–290.
46. Saleh M, Hashem F, Grace. Volatile oil of Egyptian sweet fennel (*Foeniculum vulgare var. dulce* Alef.) and its effects on isolated smooth muscles. Pharm Pharmaool Lett 1996; 6(1):5–7.
47. Alber-Puleo M. Fennel and anise as estrogenic agents. J Ethnopharmacol 1980;2(4):337–344.
48. Liu T Y, Chen CC, Chen CL, et al. Safrole-induced oxidative damage in the liver of Sprague-Dawley rats. Food Chem Toxicol 1999; 37(7):697–702.
49. Von Frohlich E. A review of clinical, pharmacological and bacteriological research into *Oleum spicae*. Weiner Medizinische Wochenschrift 1968;15:345–350.
50. Kovar KA, Gropper B, Friess D, et al. Blood levels of 1,8 cineole and locomotor activity of mice after inhalation and oral administration of rosemary oil. Planta Medica 1987;53(4):315–318.
51. Cornwell PA, Barry BW, Bouwstra JA, et al. Modes of action of terpene penetration enhancers in human skin: differential scanning calorimetry, small angle X-ray diffraction and enhancer uptake studies. Int J Pharm 1996;127:9–26.
52. Gamez MJ, Jimenez J, Navarro C, et al. Study of the essential oil of *Lavandula dentata* L. Pharmazie 1990;45:69.
53. Southwell IA, Freeman S, Rubel D. Skin irritancy of tea tree oil. J Essential Oil Res 1997;9:47–52.

第6章　各种香精油概述



如果给你一份芳香疗法产品专门供应商的价格表，你可能会看到上百种香精油。有些名字可能熟悉，像姜和薰衣草，而另一些，如蓬莪木根和露兜树，可能就很陌生。所有这些品种各有独特的香味、色泽、品质和治疗效果。本书因篇幅所限，不可能写进所有的品种，只将我认为对按摩和人体保健最有价值的那些列入其中。本章共收入了50种香精油，以英文字母顺序排列。你可以把本章作为你的参考和指南。每一种香精油的详细说明中都含有两幅插图，一幅是所用植物的整体观，另一幅则是告诉你香精油是从该植物的哪部分提取的。

有的植物在植物学中的科名可能有些混乱，因为近来某些植物有些变化，并且新老名称通常混用。就我们知道的多于一个名称的科就有唇形科（英文名称为Lamiaceae或Labiatae）、禾本科（Gramineae或Poaceae）、菊科（Asteraceae或Compositae）和伞形科（Apiaceae或Umbelliferae）。

这里给出的提取方法是生产芳香按摩用油最常用的方法。绝大多数的香精油可通过几种方法提取，但对芳香按摩师来说，并不是所有提取类型的香精油都可轻易应用。例如，很多净油生产后，几乎总是卖给香水厂家。尽管各种二氧化碳提取物得到广泛应用，但很多是实验室规模生产，如此小的批量是难以进入商业性销售市场的。

有关香精油的颜色、稠度和气味的描述为你辨识产品的真伪提供了基础。本章仅列出了香精油中的主要化学成分。香精油的成分很复杂，很多品种的香精油含有数百种成分。有时候某些特别重要的次要成分也列出来了。随着栽培植物的国家或年代的不同、提取方法的不同以及植物在植物学中究竟归属哪一种或种的变化，香精油的成分也有显著的不同。因此，我在考察了每种香精油的不同分析结果后，概括总结了一份典型的主要化学组分的详细分类。

我以标记一个或多个星号的方式，在“治疗作用”部分区分了各种香精油的功能的相对强弱。一个星号表示功能温和，四个星号表示功能很强。例如，茶树（*Melaleuca alternifolia*）常被用来抗真菌，但与其强抗菌效果相比，抗真菌的作用还是相当温和的。因此在列表中抗真菌为两个星号，而抗菌为四个星号。

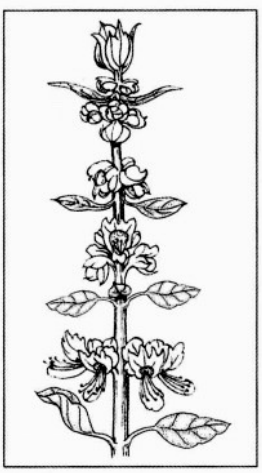
为了简单和便于参考，在“治疗作用”和“按摩中的主要应用”部分重点涉及那些最能代表香精油特性以及对按摩从业者最有用的内容。鉴于大多数按摩师在他们的职业生涯中可能从来不治疗热带疟疾、头虱或严重的心理紊乱等病症，有关这类信息就没有写入。此外，某些香精油的效果只有当内服时才显著，例如法国医生用来治疗糖尿病、癌症和急性细菌性疾病等，由于内服已超出了按摩从业的范围，因此也没有写入。

我选择的香精油都是在按摩中通常使用的，由于其中某些产品可用的研究资料不太多，因此，这些产品的有关主要应用的内容相对较少。

罗勒(Basil)



A



B

植物学名称:*Ocimum basilicum*(罗勒属)
科:唇形科
产地:印度
采用部位:花冠
提取方法:蒸汽蒸馏
香精油颜色:淡黄色,也有呈淡绿的。
稠度:稀薄
气味:尽管通常为洋茴香或干草的味道,但其气味会因化学型不同而差别很大。可以是淡淡的芳香,也可以是强烈的辛辣味。
化学成分:主要化学成分有:
(1) ***外来罗勒***:化学型(CT)甲基黑椒酚(或蒿脑),含75%~85%的甲基黑椒酚即甲基对烯丙基苯酚(酚醚)和达20%的芳樟醇(醇);
(2) ***法国罗勒***:CT芳樟醇,含达55%的芳樟醇(醇)、约15%的丁子香酚(酚)、少量的甲基黑椒酚和1,8-桉树脑(氧化物)[1]。

警示:芳樟醇化学型的罗勒香精油外用通常被认为是安全的,但甲基黑椒酚化学型的使用安全性有很大的争议。Tisserand 和 Balacs 说:它"不应该用于治疗,无论是外用还是内用",因为研究显示甲基黑椒酚有致癌作用和肝毒性[2]。然而,德国的有关甲基黑椒酚的毒性研究显示:"只要正常剂量服用,可以推论它对人体健康不存在危险。SCF(欧洲食品科学委员会)所用的大量数据均来自实验室研究,研究中用鼠类做了大剂量的实验。"[3]

历史与传统应用:罗勒是在印度本土种植的,据印度草医学界的Frawley和Lad医生说:"罗勒属植物也许是印度仅次于百脉根属植物的最神圣的植物。"[4]他们还说为净化起见,每个屋子都应有罗勒。在很多国家,包括埃及和希腊,罗勒又与死亡和丧事有关[5],在年长的草药医生看来,罗勒毁誉参半。Culpeper说:"罗勒是一种草药,它的作用通过人们口传耳闻地传播,同时又被互相指责(类似律师)。"他最后神秘地说:"关于罗勒,我没有胆量再写更多的内容。"[6]

按摩中的主要应用

罗勒最显著的特性就是其超强的解除平滑肌痉挛的作用[7]。它能通过腹部按摩,有效地治疗肠易激惹综合征、急腹痛和其他任何消化道痉挛。实验显示,罗勒对治疗胃溃疡有效[8],还有助于治疗腹泻[9]。用于后腰和小腹可能有助于治疗痛经,用于前胸和后背有助于治疗由百日咳或哮喘引起的呼吸痉挛等。

我观察到罗勒似乎还有增进食欲的功效,有助于治疗食欲低下和恶心,用它按摩或外涂均可。

治疗作用

抗菌 ***
抗真菌 **
消炎 **
缓解痉挛 ****
助消化 ***

:功能平和;**:功能很强

利用脑电图测量脑电波的试验显示罗勒对大脑有刺激作用[10,11],这与它常用于**头部芳香按摩**的原理正好相适应。当客人明显嗜睡、疲劳和抱怨思维迟钝时,罗勒常用作为抗抑郁剂。它可起到激发神智同时又放松躯体的双重作用,使之成为在考试、面谈等场合下缓解压力的有用之品。

参考资料

1.Essential Oil Resource Consultants. Essential Oil Database. Available at: http://www. essentialoilresource.com. Accessed October 10, 2004.

2.Tisserand RB, Balacs T. Essential Oil Safety. London, UK: Churchill Livingstone, 1999:120.

3.Düshop L. Toxicological evaluation of estragole and methyl eugenol in fennel, basil and other products or consumer protection against natural products. Zeitschrift für Arznei - & Gewürzpflanzen, 2003; 8(1):37–38.

4.Frawley D, Lad V. The Yoga of Herbs. Twin Lakes, WI: Lotus Press, 2001:103.

5.McIntyre A. Flower Power. New York: Henry Holt, 1996:165.

6.Culpeper N. Culpeper's Complete Herbal Ware, UK: Wordsworth Editions Ltd, 1995:24.

7.Reiter M, Brandt W. Relaxant effects on tracheal and ileal smooth muscles of the gut. Arznermittelforschung 1985;35 (1A):408–414.

8.Singh S. Evaluation of gastric anti-ulcer activity of fixed oil of *Ocimum basilicum* Linn. and its possible mechanism of action. Ind J Exp Biol 1999;37(3):253–257.

9.Singh S. Mechanism of action of anti-inflammatory effect of fixed oil of *Ocimum basilicum* Linn. Ind J Exp Biol 1999;37 (3):248–252.

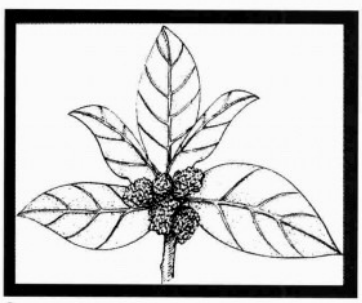
10.Manley C H. Psychophysiological effect of odor. Crit Rev Food Sci Nutr 1993;33(1):57–62.

11.Son-KiCheol, Song-JongEun, Um-SuJin, et al. Effect of absorption of essential oils on the changes of arousal and anti-stress. J Korean Soc Horticult Sci 2001;42(5):614–620.

月桂(Bay Laurel)



A



B

植物学名称:*Laurus nobilis*(月桂属)
科:樟科
产地:地中海地区
采用部位:叶
提取方法:蒸汽蒸馏
香精油颜色:黄绿色
稠度:稀薄至中等
气味:温和的辛辣味,略带柑橘味。
化学成分:1,8-桉树脑(氧化物)26%~50%,α-乙酸萜品酯(或称乙酸松油酯)(酯)9%~11%,桧烯(或称桧萜)(单萜)8%,α-蒎烯(单萜)6.5%,β-蒎烯(单萜)6%

警示:皮肤对该香精油敏感。有皮肤过敏反应的案例报道[1]。对敏感皮肤部位用低剂量(1%)。

历史与传统应用:海湾月桂传统上被认为有避邪功能。如Culpeper所说:"巫师、魔鬼或雷电都不会伤害站于月桂树下的人。"[2]在邪恶被人们认为是疾病之源的时代,这就意味着前人认为海湾月桂有防病的功效。通常可追溯到罗马时代,月桂树叶曾用来加冕运动员、诗人等,因此有"戴在某人头上的桂冠"、"诗人的桂冠"和"学士学位桂冠"等表达方式。

按摩中的主要应用

如前所述,海湾月桂传统上用于防病,现在已被认为是出色的抗病毒[3]和抗菌[4]剂。临床试验显示,海湾月桂香精油比其他香精油有更强的抗微生物功效[5]。在流感季节,对于保持顾客(还有临床医生)身体健康以及染病初期抵抗感染,海湾月桂极为有用。

用于皮肤上,海湾月桂会使人感到温和、舒适,但它还有较强的抗炎消炎功能[6],因此是治疗慢性炎症的理想药物。常用来解热,促使组织软化和活动部位恢复功能。因其对皮肤敏感,所以不能用纯的或高浓度的制剂,尤其是在膝、肘活动关节等部位更要从严。

在伊朗的传统医学中,海湾月桂还用于癫痫的治疗。临床试验显示,它对抽搐病人有保护作用[7]。可用于可能发生抽搐和痉挛的患者(如癫痫、帕金森病等)的常规对证治疗。

我将海湾月桂用于情绪厌烦、自闭、沮丧的顾客,其温和、提神的品质有助于加强和振奋他们的情绪,同时他们的精神似乎得到了安慰,变得平静了。

治疗作用

止痛 ***
抗菌 ***
消炎 **
抗病毒 ****

:功能平和;**:功能很强

参考资料

1.Özden MG, Özta P, Öztas MO, et al. Allergic contact dermatitis from Laurus nobilis (laurel) oil. Contact Dermatitis 2001;45 (3): 178.

2.Culpeper N, Culpeper's Complete Herbal. Ware, UK: Wordsworth Editions Ltd, 1995:24–25.

3.May G, Willuhn G. Antiviral activity of aqueous extracts from medicinal plants in tissue cultures. Arzneimittel - Forschung/ Drug Res 1978;28:1–7

4.Deans SG, Ritchie G. Antibacterial properties of plant essential oils. Int J Food Microbial, 1987;5:165–180.

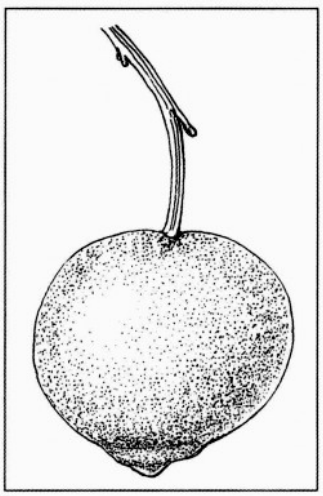
5. Friedman M, Henika PR, Mandrell RE. Bactericidal activities of plant essential oils and some of their isolated constituents against *Campylobacter jejuni Escherichia coli. Listeria monocytogenes*, and *Salmonella enterica*. J Food Protect 2002; 65 (10): 1545–1560.

6. Sayyah M, Saroukhani G, Peirovi A, et al. Analgesic and anti-inflammatory activity of the leaf essential oil of *Laurus nobilis* Linn. Phy tother Res 2003;17(7):733–736.

7. Sayyah M, Valizadeh J, Kamalinejad M. Anticonvulsant activity of the leaf essential oil of *Laurus nobilis* against pentylenetetrazole and maximal electroshock-induced seizures. Phytomedicine 2002;9(3);212–216.

香柠檬(佛手柑,Bergamot)


A


B

植物学名称:*Citrus aurantium* subsp. *bergamia*(柑橘属),常写成*Citrus x bergamia*。

科:芸香科

产地:所有柑橘类植物最初都来自南亚和东南亚,但不知道最初的香柠檬是在哪里杂交成功并生长的。如今种植最多的地方有意大利、象牙海岸和巴西。

采用部位:常为还绿时摘下的水果的外皮

提取方法:冷榨

香精油颜色:浅绿色或绿色略偏黄

浓稠度:非常稀

气味:柑橘味,带点香水的味道。

化学成分:苎烯(单萜)26%~45%,乙酸芳樟酯(酯)23%~32%,芳樟醇(醇)7%~29%。香柠檬油还含有达3%的香柠檬烯,这是一种有强光致敏作用的呋香豆素。可以提取得到一种不含香柠檬烯的精馏油,但其香气肯定弱于未精馏过的。

警示:具有光致敏性。在日光浴(包括日照和在日光浴床上)前12小时内不要用于皮肤[1]。已经有很多因用香柠檬油后日光浴引起皮肤反应的病例的报道[2]。

历史与传统应用:历史上香柠檬主要在意大利栽培,所以它以意大利城市Bergamo来命名。在意大利作为民间医药多用于治疗热病和寄生虫病。还可作为格雷伯爵茶的调味剂。

按摩中的主要应用

香柠檬油在芳香按摩中传统上主要用作抗抑郁的镇静剂。意大利的Rovesti于20世纪50年代就香精油用于心理学治疗领域做了开拓性的工作,尤其是香柠檬油治疗焦虑和抑郁的良好效果给人们留下了特别深刻的印象。脑电图的脑电波显示香柠檬油能使人放松[3],对脑健康病人的临床测试显示,柑橘属植物的香气通常能改善他们的情绪,并可以减少用药量[4]。香柠檬油常常配在复方香精油中用于缓解精神紧张、恐惧和焦虑、抑郁以及由压力相关因素引起的问题。

已经证明,人长期处于压力之下对疾病抵抗力有巨大的影响。这说明应用像香柠檬油这类的香精油,有助于缓解抑郁和过高的交感神经应答反应,还能增强免疫力。这一结果是通过一些研究得到的[5]。像多数柑橘油一样,香柠檬油是一种很好的抗菌和抗真菌剂[6],这些性质加上其抗抑郁的功能,使其对那些容易因情绪低落和沮丧而染病的人非常有用。在西北太平洋地区的冬天,我常使用柑橘属香精油,特别是香柠檬油。因为那里有很多人遭受着季节性

治疗作用

抗菌并抗真菌 **
抗抑郁,抗焦虑 ***
缓解痉挛 **
助消化,刺激食欲 **

:功能平和;**:功能很强

情感障碍(SAD),使人觉得昏昏欲睡,萎靡不振,从而免疫功能降低。

在我的芳香治疗实践中,发现香柠檬油可用于开胃,特别是当恶心时,例如那些进行化疗的癌症患者。最有效的应用方法是吸入,包括直接从瓶口吸入或隔一层薄纱布吸入,或者通过弥散在空气中的形式吸入。

参考资料

1.Tisserand RB, Balacs T. Essential Oil Safety. London, UK: Churchill Livingstone, 1999:121.

2.Meyer J. Accidents due to tanning cosmetics with a base of bergamot oil. Bulletin Societe Francaise de Dermatologie et de Syphiligraphie 1970;77(6):881-884.

3.Manley CH. Psychophysiological effect of odor. Crit Rev Food Sci Nutr 1993;33(1):57-62.

4.Komori T, Fujiwara F, Tanida M, et al. Effects of citrus fragrance on immune function and depressive states. Neuroimmunomodulation 1995;2:174-180.

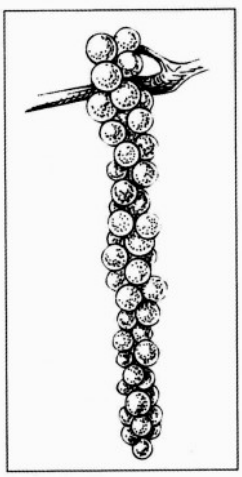
5.Komori T, Fujiwara F, Tanida M, et al. Effects of citrus fragrance on immune function and depressive states. Neuroimmunomodulation 1995;2:174-180.

6.Maudsley F, Kerr KG. Microbiological safety of essential oils used in complementary therapies and the activity of these compounds against bacterial and fungal pathogens. Support Care Cancer 1999;7:100-102.

黑胡椒(Black Pepper)



A



B

植物学名称:*Piper nigrum*(胡椒属)
科:胡椒科
产地:印度。当今很多热带国家都有种植,特别是印度、中国和马达加斯加。
采用部位:果实(胡椒子)。白色、绿色、黑色和粉色胡椒子都来自于*Piper nigrum*的果实,采摘于不同的成熟阶段,或以不同的方式储存。绿胡椒子、黑胡椒子做的香精油可以在市场上买到。
提取方法:蒸汽蒸馏
香精油颜色:清亮至浅绿色
稠度:非常稀
气味:干燥的辛香味,木本的胡椒味
化学成分:β-石竹烯(倍半萜)9%~46%,苎烯(单萜)9%~23%,桧烯(或称桧萜)(单萜)0.1%~27%,β-蒎烯(单萜)3.8%~15%[1]

警示:黑胡椒油热性大。使用中一般要适度,敏感部位皮肤要用低剂量。

历史与传统应用:在印度草药治疗中,黑胡椒油扩展用于助消化和抗呼吸系统感染[2]。在传统中药中,白胡椒油用于治疗消化问题、发烧,如疟疾。

按摩中的主要应用

我发现黑胡椒油对骨骼肌最为有用。其消炎、止痛的特性[3],连同其暖身和镇痉[4]的功能,使其成为治疗伴有肌肉僵硬、活动受限类慢性炎症的理想用品。它成为芳香疗法中局部治疗疼痛、肌肉过度疲劳、骨关节炎、类风湿性关节炎和纤维性肌痛等最常用的香精油之一。

因黑胡椒油具有暖身功能,所以我在给那些手脚冰凉、感觉寒冷等循环不好的人们使用的复方香精油中,常掺有黑胡椒油。全身性按摩可用低剂量(达2%),手脚局部按摩可用较高的剂量(3%~4%)。要记住的是,尽管黑胡椒油在使用上没有禁忌,但它是一种热性油。儿童及其他敏感皮肤的人群要十分注意对所产生热量的感觉,也许需要适当的稀释,以确保舒适。

在芳香疗法中黑胡椒油传统上被认为是一种兴奋性油,这在临床试验中已得到确认[5]。它常用于对疲劳和嗜睡的顾客进行比较强劲的按摩,他们也许缺少锻炼、低血压或者循环不好。

治疗作用

止痛 ***
消炎 ***
缓解痉挛 **
兴奋作用 ***
暖身功能 ***

:功能平和;**:功能很强

参考资料

1.Menon AN, Padmakumari KP, Jayalekshmy AJ. Essential oil composition of four

major cultivars of black pepper. J Essential Oil Res 2002;14 (2):84–86,

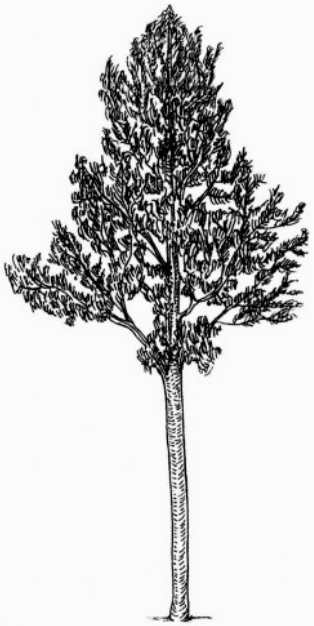
2.Frawley D, Lad V. The Yoga of Herbs. Twin Lakes, WI: Lotus Press, 2001:105.

3.Park J, Choi H, Jung S, et al. Analgesic and anti-inflammatory activities of some oriental herbal medicines. Kor J Pharmacog 2001;32(4):257–268.

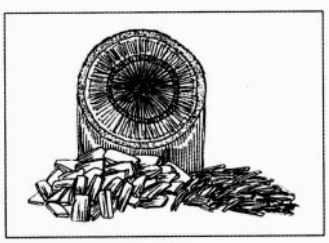
4.Chakma TK, Choudhuri MSK, Shaila J, et al. Effect of some medicinal plants and plant parts used in Ayurvedic system of medicine on isolated guinea-pig ileum preparations. Hamdard Medicus 2001;44(2):70–73.

5.Haze S, Sakai K, Gozu Y. Effects of fragrance inhalation on sympathetic activity in normal adults. Jpn J Pharmacol 2002; 90(3):247–253.

蓝柏(蓝丝柏,Blue Cypress)



A



B

植物学名称:*Callitris columellaris* var. *intratropica*(澳洲柏属)
科:柏科
产地:澳大利亚北部
采用部位:香精油已从叶子、木材和心材中提取出来。木材油是我们在这里要讨论的也是在澳大利亚之外最有用的一种香精油。
提取方法:蒸汽蒸馏
香精油颜色:木材油呈深蓝色。在澳大利亚的心材油,是一种清亮、无色的液体[1]。
稠度:稍稠且呈黏性
气味:带有烟味的浓烈的木材味,轻微的芳香。味道持久不散。
化学成分:愈创醇(倍半萜烯醇)20%~30%,愈创木奠(倍半萜)含量未知[2]。

警示:未知。作为芳香疗法的一个新品种,尚未经过广泛的试验,但其化学成分和传闻的证据显示它是温和、安全的。

历史与传统应用:据Webb所说,蓝柏油被澳大利亚北方的本土人用于减轻割伤、疼痛、虫咬等痛苦,还用于腹部痉挛的治疗[3]。

按摩中的主要应用

该品才被澳大利亚以外的芳香疗法业发现不久,因此目前只是初步用来消炎。该品明显地比德国甘菊(*Matricaria recutita*)油等其他已知蓝油便宜。该品似乎很有效,特别是大量稀释后用于局部治疗,对皮肤的刺激小。我将其配在乳液中,用来治疗腕管综合征、肌肉扭伤或劳损和类风湿性关节炎,已在顾客中广泛使用。我还将该品未经稀释用于治疗小面积的烧伤和痤疮。

根据Webb观点,该品对疣、带状疱疹、尿布疹和红斑也有治疗效果[4],这些情况都需要消炎治疗。我还没有用于治疗呼吸系统和真皮过敏性病症,但其消炎特性对抗过敏大概是有用的。(**注意**:对有过敏史的顾客,应用该香精油要特别小心,浓度要极低。)

我还用蓝柏油治疗看上去焦虑、心烦意乱或特别心神不定的顾客。其深沉、持久的气味似乎易于将患者"带回现实",恢复冷静。

治疗作用

抗过敏 ***
消炎 ***
抗病毒 **

:功能平和;**:功能很强

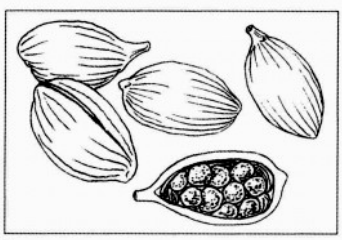
参考资料

1. Webb MA. Bush Sense. Adelaide, Australia:Griffin Press,2000:35.
2. Webb MA. Bush Sense. Adelaide, Australia:Griffin Press,2000:35.
3. Webb MA. Bush Sense. Adelaide, Australia:Griffin Press,2000:36.
4. Webb MA. Bush Sense. Adelaide, Australia:Griffin Press,2000:36.

豆蔻(Cardamon)



A



B

植物学名称:*Elettaria cardamomum*(豆蔻属)
科:姜科
产地:印度南方和斯里兰卡。印度出产的大多数用于国内需求。危地马拉也有种植,多用于出口。
采用部位:种子
提取方法:蒸汽蒸馏,也广泛采用二氧化碳萃取法。
香精油颜色:清澈的很浅的黄色
稠度:稀薄
气味:新鲜的甜辣味,轻微的柠檬或薄荷香味。然而,因其化学成分变化大,当1,8-桉树脑含量较高时,还会有强烈的樟脑的味道。
化学成分:(多变)α-蒎品醇(或称松油醇)(醇)达45%,α-乙酸蒎品酯(酯)达30%,月桂烯(单萜)达27%,苎烯(单萜)2%~14%,1,8-桉树脑2%~50%[1]。

警示:未知

历史与传统应用:豆蔻在印度广泛用于烹调,来做辛辣味菜和甜味菜。在印度草药医学中还用作排气剂和助消化剂[2]。自罗马时代起,豆寇一直出口欧洲,特别是在北欧很多国家的菜肴中有着传统的用法。

按摩中的主要应用

很多按摩师不怎么了解豆蔻香精油。它性能温和并且益处良多,所以值得广泛应用。我将其用于小孩、老人和虚弱的人,还用于那些具有过敏性皮肤的人,均未见不良影响。

它是一种高效助消化剂,还有镇痉、排气、消炎功能[3]。这使其对肠易激惹综合征、急腹痛和一般性消化道不适或疼痛非常有用。我常常用其治疗那些可能因久病或化疗引起的恶心或厌食,获得了巨大的成功。它的弱薄荷香味看来能增进食欲,不会由它引起恶心。

在芳香按摩中另一个可被接受的应用是处理呼吸系统问题。富含1,8-桉树脑的豆蔻香精油在这一方面似乎特别有效。当顾客存在感冒、哮喘或其他呼吸系统问题(例如窦状组织充血或哮鸣)时,可用豆蔻香精油在胸部做摩擦式按摩。

我还发现豆蔻香精油用来抗抑郁非常有效,对那些嗜睡、怕冷和有厌世情绪的顾客特别有用。它似乎有渐进的温暖作用和刺激作用,类似于同科植物姜的作用,但要温和得多。它又像兴奋剂,好像能擦出火花那样,来帮助那些对一切感到沮丧、对万物失去兴趣的人。

治疗作用

抗抑郁 ***
缓解痉挛 ***
增进食欲 ****
排肠气 ****
祛痰 ***

:功能平和;**:功能很强

参考资料

1.Essential Oil Resource Consultants. Essential Oil Database. Available at: http://www.essentialoilresource. com. Accessed February 11, 2004.

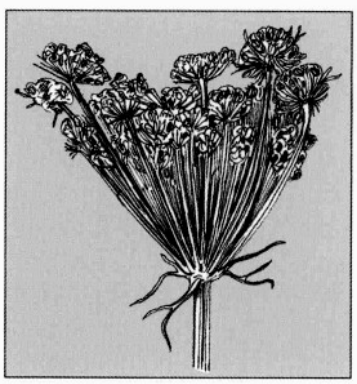
2. Frawley D, Lad V. The Yoga of Herbs. Twin Lakes, WI: Lotus Press, 2001:109.

3.al-Zuhair H, el-Sayeh B, Ameen HA, et al. Pharmacological studies of cardamom oil in animals. Pharmacol Res 1996;34 (1–2):79–82.

胡萝卜(Carrot)



A



B

植物学名称:*Daucus carota*(胡萝卜属)
科:伞形科
产地:欧洲、西南亚和中亚、北非;现在美国有野生的。
采用部位:种子
提取方法:蒸汽蒸馏。也可从人工栽培的胡萝卜(*Daucus carota* subsp. *sativa*)的根通过萃取提取。
香精油颜色:清澈至黄色
稠度:稀薄
气味:干燥的霉味,辛辣味和木头味
化学成分:胡萝卜醇(倍半萜烯醇)达75%,胡萝卜脑(倍半萜烯醇)1%~5%,胡萝卜烯(倍半萜)约6%,β-红没药烯(倍半萜)4%~8%

警示:未知

历史与传统应用:据17世纪的草药医生Culpeper说,胡萝卜"有助于祛风、利尿、通经和碎石排石"[1]。碾碎的胡萝卜根在欧洲民间用于治疗疼痛、伤口和肿瘤。

按摩中的主要应用

胡萝卜子香精油具有明显的功效,且温和、解毒。它可用于全身按摩或戒毒瘾,或配成复方香精油供顾客在家用于沐浴。它有温和的利尿功能,有助于通过尿将毒素排出体外。这种香精油在法国医学界有时还用于护肝与强肝[2]。没有证据证明外用有同样的效果,但作为推论,有理由假定其有类似的功效,但是会更温和一些。该品能用于治疗水肿、毒素积聚、关节炎和痛风。

该品传统上还用于按摩使皮肤复生,这不是通常概念上的皮肤再生,因为任何毒素都趋向于以皮肤问题的形式表现出来。它是治疗皮炎、牛皮癣、皮疹和疖子等皮肤病的复方香精油的理想成分之一。据Kenner和Requena说,它"在法国用于护肤,以增进皮肤弹性,改善皮肤品质"[3]。

治疗作用

利尿 ***
提神,兴奋 **
肝功再生 ***
滋润皮肤 ***

:功能平和;**:功能很强

参考资料

1.Culpeper N. Culpeper's Complete Herbal. Ware UK: Wordsworth Editions Ltd, 1995:58.

2.Kenner D, Requena Y, Botanical Medicine. Brookline, MA: Paradigm Publications,2001:243.

3.Kenner D, Requena Y, Botanical Medicine. Brookline, MA: Paradigm Publications,2001:243.

雪松(Cedar)



植物学名称:*Cedrus atlantica*(雪松属),又名大西洋雪松、北非雪松、香柏。有多种树被称为雪松,包括大西洋雪松、喜马拉雅雪松(*Cedrus deodara*)和黎巴嫩雪松(*Cedrus libani*),后者现已几乎灭绝。这三样雪松的物种关系很近,用途用法类似。然而,另外一些别的科的树通常也称作雪松,如弗吉尼亚雪松(*Juniperus virginiana*,又名铅笔柏,柏科,刺伯属)、西方红雪松(*Thuja plicata*,又名西方红柏,侧柏亚科,崖伯属)或日本雪松(*Cryptomeria japonica*,又名日本柳杉,杉科,柳杉属)。这些种类的香精油也是通过蒸馏得到,但其特性和禁忌证与雪松属的非常不同。

科:松科

产地:从北非到亚洲

采用部位:木质

提取方法:蒸馏

香精油颜色:浅黄色至深琥珀色

稠度:有点黏性,特别是暴露在空气中一段时间以后。

气味:用锯刚锯开的木料,可以很芳香,也可能有点儿猫尿味。

化学成分:α-、β-和γ-雪松烯(倍半萜)约70%,δ-杜松烯(倍半萜)2%

警示:未知

历史与传统应用:人们发现,在最古老的一些文件中有有关黎巴嫩雪松的记载,其中包括埃及人的记载。这种香精油过去被埃及人用于熏香、化妆品和尸体防腐[1],并且因其有抗虫特性,雪松木曾是珍贵的建筑材料(见《圣经》中的所罗门箴言书)。其树脂在中国西藏至今仍是宝贵的,被用做熏香和藏药。

按摩中的主要应用

雪松香精油通常用于按摩,使患者安静,缓解压力。作为雪松香精油成分之一的雪松醇,在临床试验中显示有降低血压、减少精神紧张和发挥副交感神经系统功能的作用[2]。对于有血压高和其他压力相关问题(包括失眠、肾上腺问题)的顾客大概有用,特别是在放松性按摩时使用。

依我的经验,对慢性肺部疾病尤其是肺内有较多黏液时,雪松香精油极其有用。因其性能温和,在前胸和后背可用相当高的浓度(大概可达25%),或者配成复方香精油供顾客在家里吸入其蒸气。该品对过敏性呼吸系统疾病有很好的效果,有助于过敏性应答,这可能与肥大细胞的稳定性有关[3]。

临床上显示,口服该品有较强的消炎和止痛功效[4]。但局部应用时是否有这些功效尚不清楚。

治疗作用

消炎 ***
祛痰 ***
镇静 ***

:功能平和;**:功能很强

参考资料

1.Fischer-Rizzi S. The Complete Incense Book. New York: Sterling, 1998:75–76.

2.Yada Y. The psychological analysis for the sedative effect of cedrol. Aroma Res 2003;4(3):213–223.

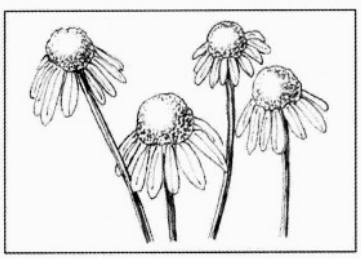
3.Shinde UA, Kulkarni KR, Phadke AS, et al. Mast cell stabilizing and lipoxygenase inhibitory activity of Cedrus deodara (Roxb.) Loud. wood oil. Ind J Exp Biol 1999;37(3):258–261.

4.Shinde UA, Phadke AS, Nair AM, et al. Studies on the anti-inflammatory and analgesic activity of Cedrus deodara (Roxb.) Loud. wood oil. J Ethnopharmacol 1999;65(1):21–27.

德国甘菊(Chamomile, German)



A



B

植物学名称:*Matricaria recutita*(母菊属)
科:菊科
产地:地中海地区
采用部位:花
提取方法:蒸汽蒸馏
香精油颜色:墨蓝色,有时呈深蓝色。
稠度:稠
气味:浓烈的温热的泥土气息,感觉深沉。
化学成分:β-金合欢烯(倍半萜)30%~41%, α-红没药醇(倍半萜烯醇)达25%,红没药醇氧化物(氧化物)达25%,红没药酮氧化物(氧化物)约6%,母菊薁(倍半萜)4%~6%

警示:未知

历史与传统应用:见罗马甘菊。

按摩中的主要应用

蓝色的甘菊油像它的颜色一样凉爽。就我所知,对任何形式的炎症, 德国甘菊油是最好的香精油。它特别适合用来治疗急性炎症,我就常常用其未经稀释的原油,来治疗扭伤后首次治疗的手腕和足踝,以及按摩师过度劳损的拇指和手腕。对有问题的皮肤其功效也很好,有助于缓解几乎任何类型的皮炎与皮疹。一项与非类固醇类消炎药比较效果的研究[1],以及另一项研究结论认为,富含α-红没药醇和母菊薁的德国甘菊香精油具有相对较强的消炎效果[2]。

研究显示,德国甘菊油具有强烈的抑制组胺的作用,而抑制组胺是身体消炎所要做的[3]。所以该品对任何过敏反应都有效,对过敏性皮炎、枯草热、哮喘和对食物的敏感反应均有好的治疗效果。

其他皮肤病学上的治疗效果还包括伤口愈合功能。该品在德国进行了试验研究,试用于文身者磨除皮肤疤痕手术后[4],发现其愈合时间明显缩短。该品还有使皮肤增湿的性能[5],对皮肤特别干燥、发炎和起爆皮的患者有用。

治疗作用

抗过敏 ***
消炎 ****
排肠气 ***
镇静 **

:功能平和;**:功能很强

参考资料

1. Tubaro A. Zilli C, Redaelli C. et al. Evaluation of anti-inflammatory activity of a chamomile extract topical application. Planta Medica 1984;50(4):359.
2. Jakovlev V, Isaac O, Thiemer K, et al. Pharmacological investigations with compounds of chamomile Planta Medica 1979;35:125-140.
3. Miller TM, Wittstock U, Lindequist U, et al. Effects of some components of the essential oil of chamomile, *Chamomilla recutita*, on histamine release from rat

mast cells. Planta Medica 1996;62(1):60–61.

4.Glowania HJ, Raulin C, Swoboda M. Effect of chamomile on wound healing—a clinical double-blind study. Zeitschrift fur Hautkrankheiten (Berlin) 1987;62(17): 1267–1271.

5.Monges P, Joachim G, Bohor M, et al. Comparative *in vivo* study of the moisturizing properties of three gels containing essential oils: mandarin, German chamomile, orange. Nouveau Dermatologie 1994;13:470–475.

罗马甘菊(Chamomile, Roman)



A



B

植物学名称:*chamaemelum nobile*(果香菊属),有时也称为*Anthemis nobilis*(春黄菊属)。
科:菊科
产地:地中海地区,在美国也有栽培。
采用部位:花
提取方法:蒸汽蒸馏
香精油颜色:首次蒸馏产品呈非常浅的蓝色,之后很快变成浅黄色。
稠度:稀薄至中等
气味:浓烈。在载油中高度稀释后呈微妙的芳香,略带水果味道。
化学成分:当归酸异丁酯(酯)13%~38%,当归酸异戊酯(酯)5%~21%,还有其他酯,酯总共达85%。

警示:未知

历史与传统应用:对古埃及人来说,这是一种香草,在地中海地区作为草药使用有长达数千年的历史。它以多种形式广泛用作儿童药物,如草药、香精油和顺势疗法药物。它也常在种草的地方种植,如英国维多利亚时代著名的"甘菊草坪",在草坪上散步可闻到其甜甜的香气。罗马甘菊也常作为温和的镇静药和助消化药当茶喝。

按摩中的主要应用

罗马甘菊油含酯特多显示其应有镇痉和镇静功效。民间最了解这一点,也从实验室及临床研究得到了证实[1]。尽管对成人同样有效,然而因其性质温和常被用于儿童的镇静。它适合处理与紧张相关的问题,特别是存在痉挛时,如消化道疼痛、便秘或头痛。有关研究显示:"芳香按摩治疗后,焦虑程度有统计学意义上的明显减轻。"[2]

罗马甘菊对急腹痛和各种轻度的疼痛都有缓解的功效,因此成为处理几乎所有婴儿问题的理想香精油。我常将其稀释到较稀的程度(大概0.5%~1%),给有婴儿的母亲们,告诉她们可用它解决从长牙、腹痛到不睡觉等婴儿所能遇到的一切小的不舒服。

像其亲缘植物德国甘菊一样,罗马甘菊也有消炎功能。尽管不像母菊属类的功能那么强,但也非常有效,尤其是在护肤方面。

治疗作用

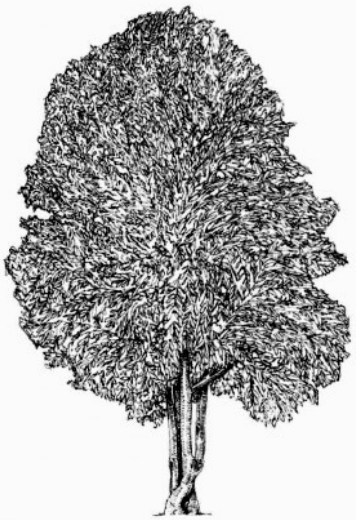
止痛 **
消炎 **
缓解痉挛 **
镇静 ****

:功能平和;**:功能很强

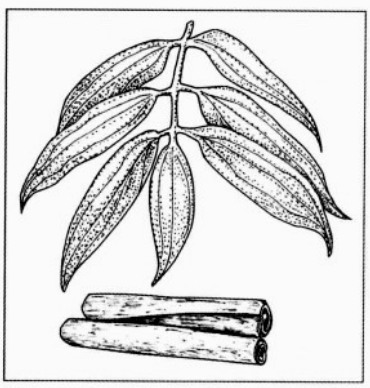
参考资料

1. Rossi T, Melegari M, Bianchi A, et al. Sedative, anti-inflammatory and anti-diuretic effects induced in rats by essential oils of varieties of *Anthemis nobilis*. a comparative study. Pharmacol Res Comm 1988;20(Suppl.5):71–74.
2. Wilkinson S. An evaluation of aromatherapy massage in palliative care. Palliat Med 1999;13:409–417.

肉桂(Cinnamon)



A



B

植物学名称:*Cinnamonum verum*(樟属),也常称为 *C. zeylanicum*。在芳香按摩疗法中所用的其他种肉桂油,如玉桂皮油(*Cinnamomum cassia*)、樟树油(*Cinnamomum camphora*),其应用范围和禁忌有所不同。

科:樟科

产地:印度和斯里兰卡

采用部位:树皮和树叶

提取方法:蒸汽蒸馏

香精油颜色:黄色到亮褐色

稠度:稀薄至中等

气味:树皮油和树叶油都具有典型的肉桂味道,但树皮油更芳香,更平和。

化学成分:

(1)**树皮油**:肉桂醛(苯丙素醛)55%~77%,β-石竹烯(倍半萜)5%~7.5%,芳樟醇(或称里哪醇)(单萜烯醇)4%~8%,丁子香酚(酚)2.5%~10%;

(2)**树叶油**:丁子香酚(酚)73%~85%,β-石竹烯(倍半萜)3%,芳樟醇(单萜烯醇)1%~2%。

警示:树皮油中含有大量的肉桂醛。众所周知,肉桂醛对皮肤和黏膜有刺激作用,对皮肤有光致敏作用[1]。甚至处理未蒸馏的生肉桂的工人,哮喘、皮肤和眼睛被刺激、脱发的发病率也很高[2]。据Tisserand和 Balacs说,国际芳香学会(IFRA)告诫"由于肉桂树皮油具有光致敏的倾向,芳香化合物含量高于1%(相当于最终产品中的含量为0.2%)时不能用于芳香目的。以上述含量作为推荐使用的最大含量的限制,似乎还嫌高"[3]。他们建议最大含量应为0.1%。肉桂树叶油的刺激性小得多,可以完全不考虑光致敏影响[4]。但总的来讲,使用时仍需小心。

历史与传统应用:至少在古埃及时代,还有在中东、印度、中国和日本,肉桂就已经被传统地用于熏香和医药。印度草医学中,肉桂被认为"几乎是万能药"[5],并被广泛用于缓解疼痛、感冒咳嗽和强心等。

治疗作用

抗菌 ****
抗真菌 ***
防风湿 ***
抗病毒 ****
提神 ***

:功能平和;**:功能很强

按摩中的主要应用

肉桂树皮油作为一种特别的抗菌剂已得到了广泛的试验[6]。然而,其对皮肤有很强的刺激,使其在外涂上遇到了困难,例如用于治疗脚癣。IFRA推荐说,把柑橘类植物香精油如葡萄柚(*Citrus paradisii*)香精油中存在的δ-苎烯,等量与其混合后使用,可减轻肉桂醛刺激皮肤的影响[7]。另一种可考虑的使用方法是将其弥散到空气中,使其量足够小,以避免其对眼睛和喉咙的刺激。

树叶油对前列腺素(身体在炎性反应期间产生的一类化学物

质)的合成有强抑制作用,这种抑制可能由树叶油中高含量的丁子香酚所致[8]。这一特性使含树叶油的复方香精油在处理类风湿性关节炎、纤维性肌痛及引起关节炎症的其他问题时非常有用。树叶油性能平和,用于皮肤的稀释浓度可达3%。

两种肉桂香精油在芳香按摩疗法中都被认为具有温热和刺激功能,对那些低血压,或感觉寒冷、疲倦和嗜睡的人有用。在中医学和印度草医学中,肉桂还用于滋补那些感到疲倦或病后恢复期的患者。

参考资料

1.Tisserand R, Balacs T. Essential Oil Safety. London, UK: Churchill Livingstone, 1999:129–130.

2.Uragoda CG. Asthma and other symptoms in cinnamon workers. Br J Indust Med 1984;41(2):224–227.

3.Tisserand R. Balacs T. Essential Oil Safety. London, UK: Churchill Livingstone, 1999:129.

4.Tisserand R, Balacs T. Essential Oil Safety. London, UK: Churchill Livingstone, 1999: 130.

5.Frawley D, Lad V. The Yoga of Herbs. Twin Lakes, WI: Lotus Press, 2001: 112.

6.Chao SC, Young DG, Oberg CJ. Screening for inhibitory activity of essential oils on selected bacteria, fungi and viruses. J Essential Oil Res 2000;12(5):639–649.

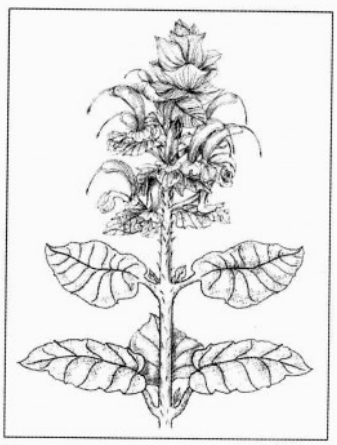
7.Clarke S. Essential Chemistry for Safe Aromatherapy. London, UK: Churchill Livingstone, 2002:115.

8.Wagner H, Wierer M, Bauer R. *In vitro* inhibition of prostaglandin biosynthesis by essential oils and phenolic compounds. Planta Medica 1986; 52(3): 184–187.

香紫苏(快乐鼠尾草,Clary Sage)



A



B

植物学名称:*Salvia sclarea*(鼠尾草属)
科:唇形科
产地:北地中海地区。现在英格兰、美国、俄罗斯和摩洛哥都有大量栽培。
采用部位:花冠
提取方法:蒸汽蒸馏
香精油颜色:清澈至很浅的黄色
稠度:稀薄
气味:芬芳的药草香味,常有浓郁的花味和轻微的木质气味。
化学成分:乙酸芳樟酯(或称乙酸里哪酯)(酯)52%~72%,芳樟醇(单萜烯醇)10%~30%,大根香叶烯D(倍半萜)2.4%~8%,β-石竹烯(倍半萜)1%~3.1%

警示:不详。因为香紫苏有**通经**作用——促使月经通畅,所以怀孕期间使用可能不当。但是没证据显示孕期使用通经剂会引起什么问题,Tisserand 和 Balacs认为香紫苏油是安全的[1]。有的顾客在用香紫苏油按摩了以后会显得昏昏欲睡,所以香紫苏油不适合在某些场合下使用或者一天多次使用。香紫苏油肯定有强化做梦的功效,使得梦更生动、逼真,这可能不是某些人所期望的。

历史与传统应用:古埃及人用其作为古代医学的草药。中世纪的著名治病术士,宾根的Hildegard推荐把香紫苏用来养胃[2]。在英国引进黑茶前,香紫苏是当时最流行的"茶",在中世纪的德国被用来调制葡萄酒,在英格兰则代替蛇麻草来调制啤酒。

按摩中的主要应用

因为香紫苏油中起镇痉作用的乙酸芳樟酯的含量高,所以它对缓解平滑肌和骨骼肌的痉挛非常有用[3]。在按摩或热敷中使用该品,用于腰部和腹部可治疗腰痛和痛经,用于胸部和背部可治疗哮喘。腹部按摩还可解决很多消化道痉挛问题,包括急腹痛和肠易激惹综合征。

在芳香疗法中香紫苏油常用来缓解压力。试验显示,含有香紫苏油的复方油有降低心脏收缩压和减轻压力的功能[4],从而对那些疲劳和紧张的顾客有良好作用。该品对神经系统有放松和强健双重功能,还是有效的抗抑郁剂。这使它在按摩中非常有用,可用于解决所有压力相关问题,包括抑郁、大病后的虚弱和疲倦等。

香紫苏油有时被认为是分娩时用得着的香精油。近来对英国8年里8058名产妇的芳香按摩情况做了评价,结论是香紫苏油能减轻疼痛以及分娩过程中的焦虑与恐惧[5]。该香精油是通过皮肤吸收和呼吸吸入起作用的。如果在分娩现场的话,按摩师按摩腰部是最

治疗作用

抗抑郁,愉悦心情 ****
缓解痉挛 ****
强健神经/提神 **
镇静 ***

:功能平和;**:功能很强

好的。

香紫苏油也常用来按摩治疗更年期症状，以及腿抽筋、易怒和情绪不稳。它还可以喷雾的形式治疗热潮红。没有直接证据证明香紫苏具有平衡激素的功能，但它确实含有与众不同的双萜烯醇——硬尾醇。Clarke认为，双萜烯醇“与人类类固醇激素在结构上类似，对内分泌系统有平衡功效”[6]。这显著说明该品可用于处理经前期综合征和经期出现的问题。

参考资料

1.Tisserand R, Balacs T. Essential Oil Safety. London, UK: Churchill Livingstone, 1999:110.

2.Strehlow W, Hertzka G. Hildegard of Bingen's Medicine. Santa Fe, NM: Bear & Co, 1988:55.

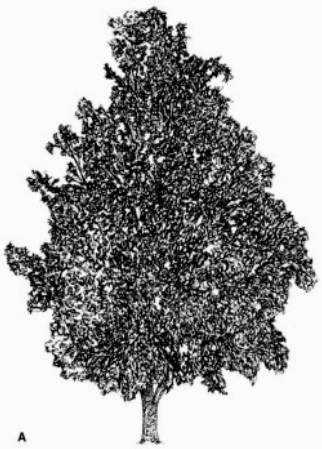
3.Lis-Balchin M, Hart S. A preliminary study of the effect of essential oils on skeletal and smooth muscle *in vitro*. J Ethnopharmacol 1997; 58(3):183–187.

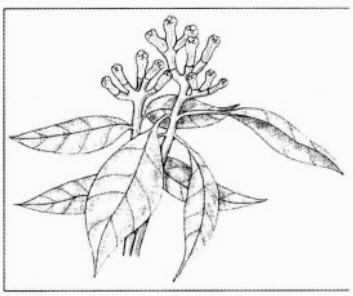
4.Son K, Song J, Um S, et al. Effect of absorption of essential oils on the changes of arousal and antistress. J Korean Soc Horticult Sci 2001;42(5):614–620.

5.Burns E, Blarmey C, Ersser SJ, et al. The use of aromatherapy in intrapartum midwifery practice: an observational study. Com-plement Ther Nursing Midwifery 2000;6(1):33–34.

6.Clarke S. Essential Chemistry for Safe Aromatherapy. London, UK; Churchill Livingstone, 2002:56–57.

丁香(Clove)


A


B


C

植物学名称:*Syzygium aromaticum*(蒲桃属),有时也称为*Eugenia caryophyllus*(番樱桃属)。

科:桃金娘科

产地:摩鹿加群岛。现在很多热带地区都有种植,尤其是印度尼西亚、马达加斯加和巴西。

采用部位:不同香精油分别取自芽、叶和茎。

提取方法:蒸汽蒸馏

香精油颜色:芽和茎中提取的油为浅黄色,叶中提取的油为棕色。

稠度:中等

气味:芽油香味最好,带有芬芳的辛香气。叶油和茎油也有丁香特有的气味,但要粗糙和刺鼻一些。

化学成分:丁子香酚(酚)70%~83%,β-石竹烯(倍半萜)5.8%~20%。芽油还含有乙酸丁子香酚酯(酯)2.7%~11.6%。

警示:因丁香油中丁子香酚含量高,浓度高时对皮肤和黏膜有刺激,因此使用纯丁香油是不明智的。有案例报道,因将纯丁香油偶然溢出在皮肤上,导致皮肤永久性脱敏并不能出汗[1]。丁香油似乎无致敏作用。最好不要将丁香油用于过敏性皮肤和小孩,但芽油似乎是最温和的。

历史与传统应用:中世纪用丁香来躲避瘟疫,从那时开始我们就用饰有丁香的橙子来装点喜庆的日子。全世界都用丁香作为食品调味剂,东南亚还用其调制香烟的味道。在中医和印度草医学中,还用它来处理消化和肺的呼吸问题。宾根的 Hildegard介绍,丁香是她用于治疗痛风的药物之一[2]。

按摩中的主要应用

因为丁香油含有丁子香酚和β-石竹烯两种成分,它成了出色的消炎药和**麻醉品**[3,4]。在用复方香精油按摩治疗类风湿性关节炎、肌肉过劳损伤和一些其他的关节或软组织炎症时,丁香油是理想的香精油。

丁香油有强抗微生物功能,能抗细菌、真菌和病毒,能配成复方香精油进行按摩,提高肌体免疫力,抵抗各种感染。还有报道认为,该品能有效抵抗单纯疱疹病毒[5],这使它成为家庭药箱中治疗感冒疼痛和减轻带状疱疹的有用药物。

丁香油传统上用作助消化药物,这得到了科研结果的支持,研究显示,丁子香酚具有放松平滑肌的功能[6]。因此丁香油成为腹部按摩的有效药物,用于缓解腹胀、腹痛、消化不良、消化道痉挛和肠易激惹综合征。

治疗作用

麻醉 ****
抗菌,抗真菌,抗病毒 ***
消炎 ***
缓解痉挛 **
壮阳 ***

:功能平和;**:功能很强

参考资料

1.Isaacs G. Permanent local anaesthesia and anhidrosis after clove oil spillage. Lancet 1983; 16:882.

2.Strehlow W, Hertzka G. Hildegard of Bingen's Medicine. Santa Fe, NM: Bear & Co, 1988:106.

3.Ghelardini C, Galeotti N, Di Cesare Mannelli L, et al. Local anaesthetic activity of beta-caryophyllene. Farmacologia 2001; 56(5-7): 387-389.

4.Kim H M, Lee E H, Hong S H, et al. Effect of Syzygium aromaticum extract on immediate hypersensitivity in rats. J Ethnopharmacol 1998;60(2): 125-131.

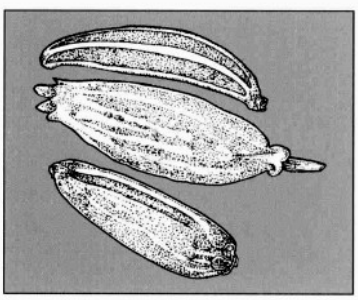
5.Benencia F, Courreges MC. *In vitro* and *in vivo* activity of eugenol on human herpes virus. Phytother Res 2000;14:495-500.

6.Damiani CEN, Rossoni LV, Vassallo DV. Vasorelaxant effects of eugenol on rat thoracic aorta. Vascul Pharmacol 2003;40 (1):59-66.

孜然芹(枯茗,Cumin)



A



B

植物学名称:*Cuminum cyminum*(孜然芹属)
科:伞形科
产地:地中海地区,北非,中亚
采用部位:种子
提取方法:蒸汽蒸馏
香精油颜色:黄色
稠度:稀薄
气味:温和的柔和的辛辣味,持久不散。
化学成分:枯茗醛(醛)20%~38%,γ-萜品烯(单萜)17.25%~21%,β-蒎烯(单萜)10%~13%,其他醛14%~34%

警示:孜然芹油有强的光毒性,故暴露在阳光下或在日光浴之前12小时内不得使用浓度高于0.4%的孜然芹油[1]。

历史与传统应用:在公元前13世纪的古希腊克里特文明时代就已经种植孜然芹,并用作酒、蛋糕、奶酪和咖喱饭的调料。在印度草医学中也有广泛的应用,多数用于解决消化道问题。

按摩中的主要应用

孜然芹油是一种腹部按摩时用得很好的香精油,可用于解决消化系统痉挛问题。其镇痉[2]和消炎特性使其除了用来治疗各种消化道疼痛或发胀之外,还成为复方香精油的理想成分之一,来治疗肠易激惹综合征或局限性回肠炎。

孜然芹香精油似乎还有很好的抗真菌功效[3,4],对很多不同类型的真菌均有抑制作用,例如家中为治疗脚癣备用的复方香精油中就可以含有孜然芹油。

治疗作用

抗真菌 ***
消炎 ***
缓解痉挛 ***
排肠气 ****

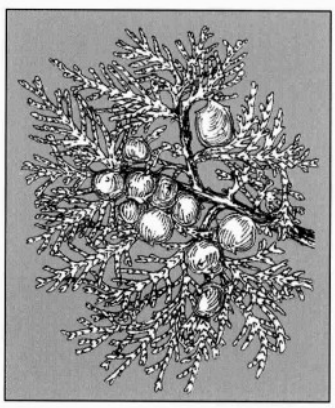
:功能平和;**:功能很强

参考资料

1.Tisserand R, Balacs T. Essential Oil Safety.London,UK: Churchill Livingstone, 1999:134.
2.Sayyah M, Mahboubi A, Kamalinejad M. Anticonvulsant effect of the fruit essential oil of *Cuminum cyminum* in mice. Pharm Biol 2002;40(6):478–480.
3.Shetty RS, Shinghai RS, Kulkarni PR. Antimicrobial properties of cumin. World J Microbiol Biotechnol 1994;10(2):232–233.
4.Garg SC, Siddiqui N. Antifungal activity of some essential oil isolate. Pharmazie 1992;47(6):467–468.

柏木(丝柏,Cypress)


A


B

植物学名称:*Cupressus sempervirens*(柏属)。很多不相关的植物也常称作柏,因此,检查它的植物学名称很重要。
科:柏科
产地:东地中海地区,欧洲,中东
采用部位:针叶和嫩枝(也包括小球果)
提取方法:蒸汽蒸馏
香精油颜色:清澈至浅黄或特别浅的绿色
稠度:非常稀薄
气味:洁净的有点酸的松味,持久不散。
化学成分:α-蒎烯(单萜)28%~78%,δ-3-蒈烯(单萜)9%~32%,苎烯(单萜)1.5%~10%

警示:不详。当手头的其他香精油中单萜含量都很高时,可能最好还是用柏油,但要尽量新鲜,因为单萜尤其是α-蒎烯,被氧化后容易使皮肤过敏[1]。

历史与传统应用:拉丁文*Sempervirens*一词的含义是永远活着,这不仅反映出柏树是能活2000年的常绿树,而且反映出古时候柏树与死亡及死后生活有联系。古埃及人(之后还有希腊人和罗马人)用柏木制作他们的硬木石棺,从而将柏树献给另一世界的上帝。在欧洲南部和新奥尔良,柏树至今仍然在墓区栽培。

按摩中的主要应用

柏木油是治疗慢性病症比治疗急性病症更有用的几种香精油之一。在法国,它被称为一种名为"地球人"的药物,换句话说,它能维持整个身体的健康,使身体逐步达到动态平衡。据法国芳香按摩师Mailhebiau说,"柏树油具有恢复平衡和强健神经的作用,适用于身体功能紊乱、缺乏稳定性引起的精神疲倦和饮食不足导致的疲惫等"[2]。我将其加在带回家用的复方香精油中,给上述类型的顾客长期使用,同时将其用在按摩中。

这种香精油赢得了体液调节剂的好名声。它是淋巴刺激剂,并用徒手淋巴引流术来治疗水肿。Valnet还推荐用于治疗脚汗过多[3],它是在夏天做足部按摩或足部反射前加入洗脚水中的一种主要的香精油。柏木油可长期用来治疗脚汗过多,或者通过冷却喷雾和淋浴治疗围更年期的潮热出汗。柏木油的**收敛**(收紧组织)功能,可以促进体液流动,促使血管有效收缩,因此常将其用在处理静脉曲张的乳液之中。

由于柏木油具有消炎、镇痉和抗菌的特性[4],因此它是治疗慢性的呼吸系统功能低下(如慢性支气管炎、哮喘或任何类型的阵咳)的一种不错的香精油。该品也用于胸部摩擦性按摩或吸入法。

治疗作用

抗菌 **
消炎 **
止咳 ***
收敛 ***
刺激淋巴,调节体液 ***
强健神经 ***
收缩血管 ****

:功能平和;**:功能很强

参考资料

1.Tisserand R, Balacs T. Essential Oil Safety. London, UK: Churchill Livingstone, 1999: 197.

2.Mailhebiau P. Portraits in Oil. Saffron Walden, UK: CW Daniel, 1995:51.

3.Valnet J. The Practice of Aromatherapy. Saffron Walden, UK: CW Daniel, 1992:120–121.

4.Chanegriha N, Foudil-Cherif Y, Baailouamer A, et al. Antimicrobial activity of Algerian Cyprus and eucalyptus essential oils. Rivista Italiana EPPOS 1998;25:11–16.

桉树(Eucalyptus)



A



B

植物学名称:植物中有450种以上不同的桉树,它们大多数都产香精油。尽管澳大利亚的芳香按摩师在不断地用桉属的不同种有用的植物进行试验,但也只有有限几种植物可以在商业上蒸馏出香精油并得以广泛应用。最容易得到的有用香精油是*Eucalyptus globulus*(蓝桉、蓝胶桉或蓝胶尤加利,桉属)香精油和*Eucalyptus radiata*(窄叶薄荷桉或澳洲尤加利)香精油,二者的化学成分及应用非常类似,这里就讨论这两种桉油。关于其他种桉油的信息请参见Mark Webb的关于澳大利亚芳香按摩疗法的书,书中深入讨论了9种香精油[1]。

科:桃金娘科

产地:澳大利亚。但西班牙和美国的加利福尼亚都已引进了蓝桉,很多其他国家也已大面积种植。

采用部位:叶和嫩枝(桉树的所有部位都高产桉油,因此加利福尼亚消防部门官员最近告诫公众,因桉树里含油,高度易燃,桉树附近的建筑物要注意防火)

提取方法:蒸汽蒸馏

香精油颜色:清澈无色

稠度:稀薄如水

气味:高雅,沁人心脾,有药味和樟脑特有的气味,好像在做含薄荷脑的蒸汽按摩。澳洲尤加利有些芳香,比较诱人。

化学成分:这两种香精油都含1,8-桉树脑(氧化物)47%~70%。蓝胶尤加利还含α-蒎烯(单萜)10%~29%;澳洲尤加利还含α-萜品醇(醇)8.5%和苎烯(单萜)6%。

警示:无有关外用的信息。有报道说,桉树里含有大量毒素,携带一种澳大利亚警告的S4毒物。然而,与其他任一种通常使用的香精油相比,桉油口服时未显示出更高的毒性[2]。它之所以得到有毒的名声,可能是因为在澳大利亚很多家庭的药箱中都有这种香精油,导致幼儿偶尔误饮的可能性比较大[3]。

历史与传统应用:澳大利亚土著人可能曾把不同种类的桉树当作医药用,但没有文字记载。然而,可能是他们将其使用方法教给了早期的移民,这些移民将桉树叶当烟抽,用于治疗呼吸系统疾病,其产生的烟雾还可以驱虫。

治疗作用

消炎 **
止咳 ***
抗病毒 ***
祛痰 ****

:功能平和;**:功能很强

按摩中的主要应用

桉油初期被用来治疗呼吸系统疾病。因其1,8-桉树脑含量高,具有高抗病毒功能,因此可用于病毒性呼吸道感染的初期治疗。它还有不错的**止咳**化痰功能,或用于缓解干咳[4]。它还可以高浓度(急症治疗时浓度可达20%)配入复方香精油中,用于前

胸搓揉和后背按摩，也可弥散到按摩房以清理窦道和肺，或让顾客带回家，用于蒸气吸入或沐浴。它似乎对任何呼吸道感染或问题都有疗效，包括暖冬感冒、很多哮喘症状、支气管炎、鼻窦炎，甚至肺结核[5]。

桉油加在按摩治疗肌肉疼痛或过劳损伤的复方香精油中很有效，因为它有助于加快香精油在人体组织中的渗透[6]，也因为它能增加血流速度，提升肌肉温度[7]。它还可用于体育运动中的按摩，既可用于运动前被动的热身按摩，又可用于运动后的放松肌肉。它对治疗肌肉疲劳和疼痛例如慢性疲劳综合征和纤维性肌痛也很有用。

按摩师要治疗螨虫过敏的时候，用桉油比用清洁剂杀螨虫的效果要强得多。研究显示，100毫升桉油加15毫升清洁剂，再加50升温水，可杀死99.4%的螨虫，相反，仅靠清洁剂只能杀死2.4%的螨虫[8]。临床医师可能要考虑用桉油和常规清洁剂混合起来去清洗那些特殊病人的床单。

还有一种桉油在芳香按摩业非常普遍，但与蓝胺尤加利和澳洲尤加利的化学成分非常不同，它的植物学名称是*Eucalyptus citriadora*。这种油中香茅醛（醛）和香茅醇（醇）的含量都很高，抗菌和抗真菌功能很强，对葡萄球菌感染和假丝酵母菌感染（念珠菌病）特别有效。

参考资料

1.Webb M. Bush Sense. Adelaide, Australia: Griffin Press. 2000.

2.Tisserand R, Balacs T. Essential Oil Safety. London, UK: Churchill Livingstone, 1999:206.

3.Tibballs J. Clinical effects and management of eucalyptus oil ingestion in infants and young children. Med J Aust 1995;163: 177–180.

4.Penoel D. *Eucalyptus smithii* essential oil and its use in aromatic medicine. Br J Phytother 1992;2(4):154–159.

5.Kazarinova NV, Tkachenko KG. Medicinal plants in treatment of different forms of tuberculosis (review of Russian-language literature). Rastitel'nye Resursy 2000; 36(1):92–106.

6.Williams AC, Barry BW. Essential oils as novel human skin penetration enhancers. Int J Pharm 1989;57:7–9.

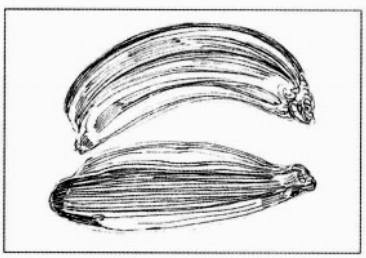
7.Hong C-Z, Shellock FG, Shellock MD. Effects of a topically applied counterirritant (*Eucalyptamint*) on cutaneous blood flow and on skin and muscle temperatures. Am J Phys Medi Rehab 1991;70:29–33.

8.Tovey ER, McDonald LG. A simple washing procedure with eucalyptus oil for controlling house dust mites and their allergens in clothing and bedding. J Allergy Clin Immunol 1997; 100(4):464–466.

茴香(Fennel)



A



B

植物学名称:*Foeniculum vulgare*(茴香属)
科:伞形科
产地:地中海地区
采用部位:种子
提取方法:蒸汽蒸馏
香精油颜色:清澈至很浅的黄色
稠度:稀薄
气味:带茴芹味的浓烈芳香,微辛辣。
化学成分:反式茴香脑(酚醚)36%~76%,葑酮(酮)4.5%~13%,甲基黑椒酚(酚醚)3%~23.5%

警示:在正常治疗剂量下使用无特别的警示信息。

历史与传统应用:罗马士兵和基督徒在禁食日用茴香降低食欲和增强耐力。茴香用作助消化药和提神药已有很长一段历史。在印度,茴香常在饭后食用,并在印度草药学中用于刺激消化和安定神经[1]。Culpeper列举了茴香的很多有益特性,如:有助于粉碎肾结石,促进乳汁分泌与利尿,缓解呼吸短促,助于减肥,解毒[2]。

按摩中的主要应用

茴香香精油是用于治疗包括女性生殖系统在内的诸多问题的最好的按摩药物之一。它可缓解平滑肌痉挛,能理想地治疗痛经[3],还能起雌激素的作用,对解决经前期综合征和更年期问题可能有用[4]。有研究结果表明,当妇女可能因激素失衡引起毛发生长过度时,外涂配在乳霜中的茴香油有很好的效果[5]。

茴香香精油的镇痉性能还可以用于缓解阵咳(如哮喘或百日咳),或任何消化系统痉挛(如婴儿急腹痛[6]),或肠易激惹综合征。在各个欧洲国家,淡味的茴香茶常供给婴儿以防止急腹痛。这种香精油,稀释到0.5%,用于腹部按摩仍能有效。

茴香油是一位好的消化助手,可刺激肝脏分泌胆汁,因此有助于消化脂肪[7]。这使得茴香油拥有出色的人体清洁工的美誉,并且常用于芳香按摩以治疗那些通过去毒治疗效果不错的疾病,例如痛风、类风湿性关节炎、肾结石和蜂窝织炎。

临床试验显示茴香油对交感神经系统有温和的刺激作用[8]。它似乎还能缓解疲劳和精神压力[9]。这些功能支持它强身药物的美名,适合那些因疾病或过劳而导致体能低下的病人。

治疗作用

缓解痉挛 ***
排肠气,助消化,促胆汁分泌 ****
解毒 ***
雌激素作用 ***
提神 ***

:功能平和;**:功能很强

参考资料

1.Frawley D, Lad V. The Yoga of Herbs. Twin Lakes, WI: Lotus Press, 2001:117.

2.Culpeper N. Culpeper's Complete Herbal. Ware, UK: Wordsworth-Editions, 1995: 103–104.

3.Ostad SN, Soodi M, Shariffzadeh M, et al. The effect of fennel essential oil on uterine contraction as a model for dysmenorrhoea, pharmacology and toxicology study. J Ethnopharmacol 2001;76:299–304.

4.Albert - Puleo M. Fennel and anise as estrogenic agents. J Ethnopharmacol 1980; 2(4): 337–344.

5.Javidnia K, Dastgheib L, Mohammadi Samani S, et al. Antihirsutism activity of fennel (fruits of *Foeniculum vulgare*) extract; a double-blind placebo controlled study. Phytomedicine 2003; 10(6/7):455–458.

6.Alexandrovich I, Rakovitskaya O, Kolmo E, et al. The effect of fennel (*Foeniculum vulgare*) seed oil emulsion in infantile colic; a randomized placebo-controlled study. Altern Ther Health Med 2003;9(4): 58–61.

7.Rangelov A. An experimental characterization of cholagogic and cholesteric activity of a group of essential oils. Folia Medica 1989;31(1): 46–53.

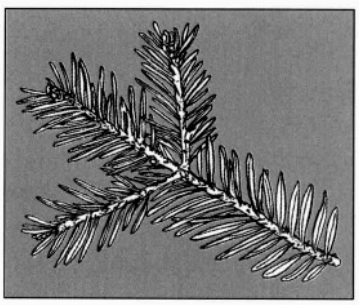
8.Haze S, Sakai K, Gozu Y. Effects of fragrance inhalation on sympathetic activity in normal adults. Jpn J Pharmacol 2002;90 (3): 247–253.

9.Nagai H, Nakagawa M, Nakamura M, et al. Effects of odors on humans (II). Reducing effects of mental stress and fatigue. Chem Senses 1991;16:198.

冷杉(Fir)



A



B

植物学名称:有几种冷杉(冷杉属)用于芳香按摩。主要有*Abies alba*(银枞,欧洲冷杉)、*Abies balsamea*(胶枞,香脂冷杉)和*Abies sibirica*(西伯利亚冷杉),它们的特性和应用很类似。

科:松科

产地:欧洲,北美

采用部位:针叶

提取方法:蒸汽蒸馏

香精油颜色:清澈无色

稠度:稀薄

气味:浓郁的清香,带松香味。

化学成分:α-蒎烯(单萜)31%~34%,β-蒎烯(单萜)18%,莰烯(单萜)16%,苎烯(单萜)15%~17%,乙酸坎酯(或称乙酸冰片酯)(酯)3%~5%

警示:不详。然而,有证据显示,占主要成分的α-蒎烯被氧化后对皮肤有较强的刺激性[1]。所以应该用新鲜的香精油。

历史与传统应用:冷杉是制作圣诞树的主要资源,并且常用于建筑工程和电杆。它还是松节油的原料,而松节油在医学上曾用于解决呼吸系统问题。

按摩中的主要应用

因为冷杉油对呼吸系统呈现良好的综合功能,所以它主要用于芳香按摩。在按摩治疗无痰的刺激性干咳用的复方香精油中加入冷杉油是有用的,这时还可以结合使用薰衣草和香紫苏香精油。当感冒进展到细菌感染阶段肺部充血时,冷杉油是一种温和的、有耐药力的支气管杀菌剂。

冷杉油还可用于治疗肌肉僵痛和关节疼痛,常加在与运动有关的芳香按摩用复方香精油中,来治疗关节炎和纤维性肌痛。

治疗作用

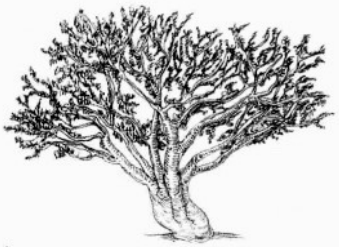
抗抑郁 **
杀菌 ***
止咳 ***
祛痰 **

:功能平和;**:功能很强

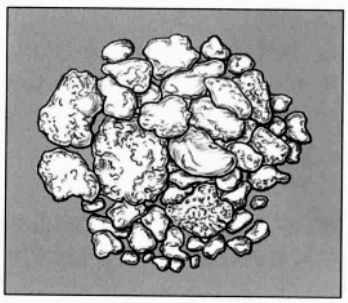
参考资料

1.Tisserand R, Balacs T. Essential Oil Safety. London, UK: Churchill Livingstone, 1999:197.

乳香(Frankincense)



A



B

植物学名称:*Boswellia carteri*或*B. sacra*(乳香属)。乳香属的植物有好多种,其中有几种也作为乳香出售,包括*B. thurifera*和 *B. frereana*,它们的功能和香味都类似。

科:橄榄科

产地:非洲东北部

采用部位:树脂

提取方法:蒸汽蒸馏和CO_2萃取

香精油颜色:清澈到浅黄

稠度:稀薄至中等

气味:前味呈新鲜的干燥感;延迟的后味呈芬芳的温暖感。

化学成分:α-蒎烯(单萜)3%~30%,对-伞花烃(甲基异丙基苯)(单萜)5%~10%,α-萜品烯(或称松油烯)(单萜)5%~8%。还有少量的倍半萜和酯。

警示:未知

历史与传统应用:乳香是一种极其古老的历史记录完整的芳香植物。乳香至少已被连续应用了5000年,经历了不同的文化时期。古埃及人在他们著名的Kyphi香水[1]中曾用到乳香,犹太教徒、基督教徒和佛教徒都一直用乳香作为神圣的熏香。Avicenna主张,乳香增强智力和理解力;Culpeper认为"乳香可大大地增强记忆力,可宽心、驱除悲伤与忧郁、强心,并且有助于咳嗽、痰液和胸膜炎的治疗"[2]。

按摩中的主要应用

乳香香精油是一种令人叹服的香精油,因为它能长期地被多种宗教和意识形态所用。已经证明,乳香树脂燃烧产生的烟雾含有一种"意识扩张剂"——四氢大麻酚,很显然,这就是人们用乳香作为用来拜神和冥想的熏香的一个原因。乳香香精油并不含有这一化学物质,但我个人经验和通常的芳香按摩应用结果都说明,乳香油是理想的镇静剂和精神集中剂。显然,乳香油的应用很广泛,可治疗与压力相关的各种症状、注意力不能集中、轻微的注意涣散多动症(ADHD)、精神疲劳、焦虑和害怕。用于这些目的时,可在扩散器或喷壶中使用,或加在按摩用的复方香精油中。

乳香油是我治疗哮喘时最喜欢用的香精油之一。它的上述减轻焦虑的品质对重压导致的哮喘症状有特别好的效果,其已得到很好证明的镇痉特性也有益于这样的病人[3]。因哮喘常会由浅呼吸进展到肺部细菌感染,故乳香油的杀菌和温和的化痰特性也很有用。对很多其他呼吸系统问题,如支气管炎和喉炎,也用得着乳香的消炎作用[4]。

治疗作用

抗抑郁,镇静 ***
消炎 **
缓解痉挛 ***
祛痰 **
免疫刺激剂 ***
治疗创伤 ****

:功能平和;**:功能很强

研究显示乳香对治疗其他炎症（如慢性结肠炎和静脉炎）也是有效的[5,6]。它可能对治疗任何类型的组织发炎都有帮助。

古时候常把树脂作为**治创药**使用（帮助组织愈合）。其基本原理是树脂生产自树皮上要愈合的伤口，因此同样能成功地愈合人的伤口。当然，乳香的杀菌、消炎功能也有益于受伤组织的愈合，实验室研究也显示，乳香香精油可加速纤维蛋白溶解作用，这是血凝后伤口愈合的最初的一个过程[7]。这种香精油可稀释在载体油中（大约3%），用于手术或意外事故后的伤口愈合。

乳香香精油在按摩中最重要的应用之一是以其显著的能力提高免疫功能。免疫力降低是长期压力和各种疾病的一个共同的副作用，而乳香香精油在缓减压力和提高对疾病的抵抗力方面是非常有希望的。埃及Mansoura大学的研究人员说："从生物学上讲，这种油表现出了强免疫刺激物的行为（有90%的淋巴细胞转化）。"[8] 乳香油可用于按摩和顾客带回家的复方香精油中，以帮助那些常常感染的顾客和那些因艾滋病病毒感染或化疗反应引起免疫力低下的病人。

参考资料

1.Manniche L. Perfume of the Pharaohs. In Essence 2002;1(2):20–24.

2.Culpeper N. Culpeper's Complete Herbal. Ware, UK: Wordsworth Editions, 1995:386.

3.Lis-Balchin M, Hart S. A preliminary study of the effect of essential oils on skeletal and smooth muscle *in vitro*. J Ethnopharmacol 1997;58(3):183–187.

4.Duwiejua M, Zeitlin IJ, Waterman PG, et al. Anti-inflammatory activity of resins from some species of the plant family Burseraceae. Planta Medica 1993;59(1):12–16.

5.Gupta I, Parihar A, Malhotra P, et al. Effects of gum resin of *Boswellia serrata* in patients with chronic colitis. Planta Medica 2001;67(5): 391–395.

6.Wang T, Wang L. Using Huoxuetongluo lotion (HXTLL) to treat phlebitis in tumor patients treated with chemotherapy. Chin J Infor Trad Chin Med 2002;9(2):47.

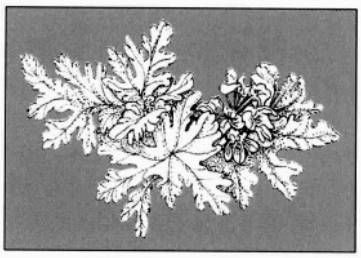
7.Sumi H. Fibrinolysis-accelerating activity of the essential oils and Shochu aroma. Aroma Res 2003;4(3):264–267.

8.Mikhaeil BR, Maatooq GT, Badria FA, et al. Chemistry and immunomodulatory activity of frankincense oil. Z Naturforsch 2003; 58(3–4):230–238.

天竺葵(Geranium)



A



B

植物学名称:*Pelargonium graveolens*(天竺葵属)或*P. x asperum*(x表示天竺葵属的其他两种植物的杂交品种)

科:牻牛儿苗科

产地:南非。当今为了得到天竺葵油,在中国、埃及和摩洛哥都有种植。最好的天竺葵油来自Reunion岛(马达加斯加岛附近,非洲东南海岸之外),这种油传统上称为波旁天竺葵油。现在因其他国家生产的天竺葵油也常标称波旁牌,购买时需要小心。

采用部位:树叶和花

提取方法:蒸汽蒸馏

香精油颜色:浅绿

稠度:稀薄

气味:带柑橘味的似玫瑰的芳香

化学成分:香茅醇(醇)23%~30%,香叶醇(醇)18%,芳樟醇(或称里哪醇)(醇)9%~12%,甲酸香茅酯(酯)10%

警示:未知

历史与传统应用:天竺葵属植物,或者说是带香味的天竺葵,其用于医药或治疗的历史并不长。到17世纪末期天竺葵才传到欧洲,到19世纪中期才进香料店。

按摩中的主要应用

因天竺葵香精油功能广泛,用于皮肤的性能温和,并且价格合理,所以成了最有用的芳香按摩药物之一。它是一种极有效的抗抑郁剂和降血压药,有的资料声称它是兴奋性药物,而另外一些人则认为它是镇静药。天竺葵油可能具有一些**产生适应性的**功能,可帮助肌体处理压力,使其保持在适当的平静与兴奋水平中。一位研究者说,在使用天竺葵香精油之后,"2个月后观察到的变化类似于那些经过沉思的人"[1]。它的花香和淡淡的柑橘味道,使得用于放松性按摩的大多数复方香精油增添了令人愉快的要素。

我常将天竺葵油用于疲劳和精神上受过强刺激的病人,获得了好的效果。Valnet推荐将其用于肾上腺皮质激素缺乏症患者[2],换句话说,用于长期压力下的疲倦导致肾上腺激素极度缺乏的病人。

其他芳香按摩师也观测到了这种激素作用,这种作用于肾上腺的功能被认为有助于平衡更年期激素水平的波动。Holmes认为天竺葵能促使排卵规律[3],我也已经将它成功地用于几位顾客,减轻了经前期综合征的影响。仅闻一下这种香精油的味道,在大多数情况下就足以使人产生有益的变化,尤其是在情绪不稳的时候。

因天竺葵油的含醇量高,所以它是一种皮肤耐受良好的高效抗真菌香精油[4]。它对假丝酵母菌感染(念珠菌病)有效,可能对治

治疗作用

抗抑郁 ***
抗真菌 ***
缓解痉挛 ***
收敛 ****
降血压 ***

:功能平和;**:功能很强

疗脚癣有效。

作为一种温和的香精油，天竺葵油有极好的收敛作用，在芳香按摩中能用于收紧皮肤和皮下组织。它用于皮肤有抗炎消炎功能，它还有温和的抗菌功能，对于痤疮、皮炎[5]、酒渣鼻、带状疱疹及其他皮肤病，以及静脉曲张均有极好的疗效。

参考资料

1.Nozaki Y. Clinical studies of essential oil of *Pelargonium graveolens*. Aroma Res 2001;2(1):61–65.

2.Valnet J. The Practice of Aromatherapy. Saffron Walden, UK: CW Daniel, 1992:133.

3.Holmes P. The Energetics of Western Herbs, Vol. 1. Boulder, CO: Snow Lotus Press, 1997:321.

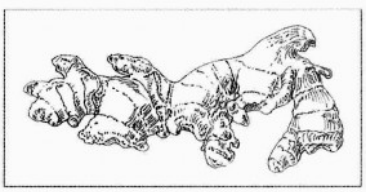
4.Chaumont JP, Bardey I. The *in vitro* antifungal activities of seven essential oils. Fitoterapia 1989;60(3):263–266.

5.Allan R. Seborrhoeic dermatitis. Int J Aromather 2003;13(1):47–48.

姜(Ginger)



A



B

植物学名称:*Zingiber officinale*(姜属)
科:姜科
产地:印度、东亚和澳大利亚的热带地区。如今在牙买加、中国和非洲的部分地区也有种植。
采用部位:根茎,通常表述为根(实际上为长在地下的茎)。
提取方法:蒸汽蒸馏或CO_2萃取
香精油颜色:
(1)*蒸汽蒸馏油*:清澈至浅黄色
(2)CO_2*净油*:深黄色至棕色
稠度:
(1)*蒸汽蒸馏油*:中等稠度
(2)CO_2*净油*:很浓,很黏
气味:
(1)*蒸汽蒸馏油*:闻上去像调味的干姜——干燥、辛辣,并有木头味;
(2)CO_2*净油*:像搓碎的鲜姜——强烈、温热,有很冲的辛辣味。
化学成分:
(1)*蒸汽蒸馏油*:α-姜烯(倍半萜)30%~40%,β-倍半水芹烯(倍半萜)10%~15%,荻烯(单萜)6%~10%,β-红没药烯(倍半萜)0.5%~12%,芳-姜黄烯(倍半萜)7%;
(2)CO_2*净油*:姜醇、姜烯酚和姜油酮(苯丙素化合物)25%~33% [1]。

警示:未知

历史与传统应用:姜作为普通的烹饪调料和药用植物,用在印度草药医学和传统中医的大部分处方中至少有2000年的历史。在印度草药医学中,姜被称为"*vishwabhesaj*",意为万能药[2]。至少在亚历山大大师时代(约公元前356年),欧洲就引进了姜,并将其用于烹饪和助消化。在中世纪的意大利,其使人恢复活力和壮阳的功能曾激起这样一则流行的谚语:"吃了姜,你就能爱和被爱得像你年轻时一样。"[3]

按摩中的主要应用

姜香精油作为一种出色的香精油因其消炎和止痛的功能,用于各种按摩疗法和水疗法中,以治疗肌肉和关节的疼痛[4]。姜油在传统上和临床上已被广泛地用于治疗类风湿性关节炎和其他肌肉骨骼系统的炎症[5]。它那较强的穿透能力和温暖的舒缓功能使疼痛减轻。

因其温暖、止痛效果和镇痉功能,生姜是治疗痛经的最好药物之一。通过热敷或按摩腰与小腹可缓解痛经和腹痛。生姜致内热的特性适用于那些因血循环不好引起手脚长期冰凉的顾客,也适用

治疗作用

止呕吐 **
消炎,止痛 ***
抗风湿 ***
缓解痉挛 ***
刺激心脏 **
助消化,开胃,利胆 ***

:功能平和;**:功能很强

于那些自认为在病毒性感染(如流行性感冒)边缘的人,其症状是伴有寒战和疼痛。而生姜足浴对以上两种情况都有效。

姜在亚洲医学中已长期被用做强心药和温和的兴奋药，但是不知道它在局部用药或吸入用药时是否对心脏有大的影响。然而我已经注意到生姜对大多数人有显著的兴奋作用,我已将其用于那些很难适应西北太平洋冬天湿冷气候的顾客。Mojay建议让姜油的这种兴奋性质在那些拥有很多创新想法但在实现的过程中缺乏热情和乐观精神的人身上发挥作用[6]。

长期以来生姜用于刺激食欲和消化系统，研究显示,它可刺激肝脏分泌胆汁,从而增强消化能力，特别是对脂肪的消化[7]。其止吐特性得到了彻底的研究,以减轻因运动病、化疗和怀孕引起的呕吐。显然，摄取这种香料对解决这些问题是有效的[8]。然而,闻这种香精油的气味似乎也有些止恶心效果，尽管不像闻胡椒薄荷油那样有效。我已经将姜油配在复方香精油中成功地用于那些食欲低下的病人。

参考资料

1.Guba R. The modern alchemy of carbon dioxide extraction. Int J Aromather 2002; 12(3): 120–126.

2.Frawley D, Lad V. The Yoga of Herbs. Twin Lakes, WI: Lotus Press, 2001:121–122.

3.McIntyre A. Flower Power. London, UK: Henry Holt, 1996: 243–244.

4.Thomson M, Al-Qattan KK, Al-Sawan SM, et al. The use of ginger (*Zingiber officinale Rosc.*) as a potential anti-inflammatory and antithrombotic agent. Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids 2002; 67(6):475–478.

5.Sharma JN, Ishak FI, Yusef APM, et al. Effects of eugenol and ginger oil on adjuvant arthritis and kallikreins in rats. Asia Pac J Pharmacol 1997;12(1–2): 9–14.

6.Mojay G. Aromatherapy for Healing the Spirit. London, UK: Gaia, 1996:78–79.

7.Ozaki Y, Soedigdo S. Cholagogic effect of Zingiber plants obtained from Indonesia. Shoyakugaku Zasshi 1988;42 (4):333–336.

8.Vishwakarma SL, Pal SC, Kasture VS et al. Anxiolytic and antiemetic activity of *Zingiber officinale*. Phytother Res 2002; 16(7):621–626.

葡萄柚(Grapefruit)



A



B

植物学名称:*Citrus x pxradisii*(柑橘属)。其中x表示两种柑橘(可能是*C. maxima*和*C. x aurantium*)杂交。
科:芸香科
产地:东南亚。如今也在以色列、南非和美国种植。
采用部位:果实壳,树皮
提取方法:冷榨
香精油颜色:黄色至浅绿
稠度:非常稀,水状
气味:微苦的清香柑橘味
化学成分:苎烯(单萜)可达97%。痕量组分如诺卡酮和辛醛,使葡萄柚具有特殊的芳香气味。

警示:有轻度光毒性。Tisserand和Balacs建议,如果皮肤将于12小时后暴露在阳光直射下或要在日光浴床上晒皮肤(紫外线照射),那么,葡萄柚香精油可以在4%或更稀的浓度下使用[1]。曾有报道,葡萄柚油中含量最大的组分δ-苎烯,引起了过敏性接触性皮炎,但是此类情况仅仅会在苎烯被氧化时出现,这也表明了柑橘压榨油很有必要保持新鲜[2]。

历史与传统应用:尽管葡萄柚被认为是甜橙和柚子的杂交品种,但其起源仍不确定。虽然它的压榨油广泛用于按摩,但是它主要还是出于生产果汁的目的而种植。人们也经常使用粉色的葡萄柚香精油。

按摩中的主要应用

众所周知,在芳香按摩疗法中葡萄柚香精油是一种极佳的淋巴刺激剂和利胆剂,有助于去除体内过多的油脂并分解脂肪[3]。它也常用于治疗体液潴留、蜂窝织炎和关节炎,所有这些都是通过活血实现的。它可作为徒手淋巴引流术的有益辅助治疗。其主要成分δ-苎烯表现出有助于粉碎胆石的功效[4],从而使其成为缓解其他类似病症如痛风和肾石的可选之物。

葡萄柚长期以来在饮食类书籍中被推崇为一种理想的减肥食物。某些证据表明,即便是嗅闻葡萄柚,也可以通过刺激支配脂肪组织的交感神经来帮助抑制体重增加[5]。葡萄柚香精油能成为顾客感兴趣的一种香精油,加在他的减肥计划中。葡萄柚的对交感神经系统的影响反映在葡萄柚香精油上,就是它的提神和轻度兴奋作用,非常适合于那些需要放松但却不想按摩的顾客使用。

治疗作用

利胆 ***
散热 ***
解毒 ***
刺激淋巴 ***
兴奋 **

:功能平和;**:功能很强

参考资料

1.Tisserand R, Balacs T. Essential Oil Safety. London, UK: Churchill Livingstone, 1999:138.

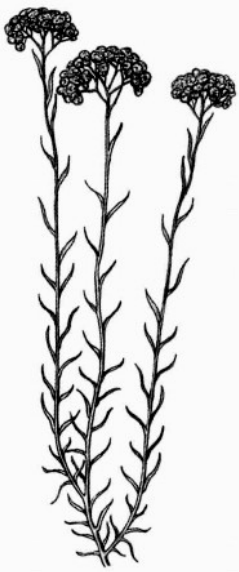
2.Chang YC, Karlberg AT, Maibach HI. Allergic contact dermatitis from oxidized *d*-limonene Contact Dermatitis 1997;37: 308–309.

3.Trabace L, Avato P, Mazzocoli M, et al. Choleretic activity of some typical components of essential oils. Planta Medica 1992;52 (Supplement 1):650–651.

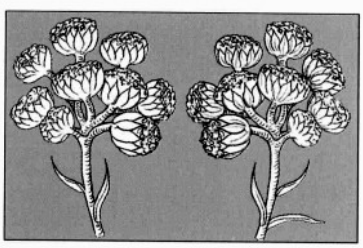
4.Igimi H, Tamera R, Toraishi K, et al. Medical dissolution of gallstones. Clinical experience of *d*-limonene as a simple, safe and effective solvent. Dig Dis Sci 1991; 36(2):200–208.

5.Sakata T, Yoshimatsu H, Woods SC, et al. Effect of olfactory stimulation with flavor of grapefruit oil and lemon oil on the activity of sympathetic branch in the white adipose tissue of the epididymis. Exp Biol Med 2003; 228(10): 1190–1192.

蜡菊(Helichrysum)



A



B

植物学名称:*Helichrysum italicum*(蜡菊属),也有称*H.angustifolium*的。其俗称是immortelle(蜡菊)和everlasting(永久花,不凋花)。

科:菊科

产地:地中海地区,以科西嘉岛的蜡菊香精油最为著名。

采用部位:花,花冠

提取方法:蒸馏

香精油颜色:黄色至红色

稠度:中等

气味:带有松节油气味的浓重的药物芳香

化学成分:乙酸橙花酯(酯)35%~42%,γ-姜黄烯(倍半萜)12%~28%,苎烯(单萜)7%,丙醇橙花酯(酯)5%。同时含有10%的二酮,其乃香精油的不常见成分。

警示:未知

历史与传统应用:蜡菊油作为香精油使用的历史并不长,事实上直到20世纪80年代,法国的芳香医师pénoël和Franchomme宣传了它的益处后,它才开始用于芳香疗法领域。

按摩中的主要应用

大多数芳香医师对于蜡菊香精油情有独钟,因为它对于许多疾病都有疗效,而且一点副作用也没有,即便在需要的时候大剂量地使用未经稀释的蜡菊油,作用也很温和。对这种香精油尚未做过更多的临床和实验室试验,但正如Schnaubelt指出,"尽管缺乏有关其功效的资料,然而其效力如此令人信服,以至于其从未受到过任何批评"[1]。

蜡菊香精油有非常有效的消炎作用[2],正由于其可减轻炎症和消肿,它成为我用于缓解关节炎、纤维性肌痛、扭伤或劳损等疼痛的首选香精油之一。在采取其他有效措施前,它能够不经稀释直接用来缓解剧烈伤痛。作为一种**抗血肿**药物,它是消除瘀伤的最佳药物,既温和又有效。一位芳香疗法咨询顾问和教师John Steele在加利福尼亚旅行期间曾被一条狗严重咬伤,尽管皮肤没有受伤,但皮下组织却有撕裂和瘀伤。他在晚上的整个治疗期间大量使用了未经稀释的蜡菊香精油,结果第二天伤痛几乎完全消除[3]。

蜡菊香精油也常常用于新鲜的伤口和外科刀口的治疗,其既有助于创伤面的消毒,也有助于新组织的生成,可加快康复并减轻疤痕。它对于陈旧疤痕同样有疗效,其伤口结瘢剂作用或皮肤再生功能和相关性能(可能来自于二酮)以及抗炎消炎功能使其对于多种皮肤病症(如痤疮和皮炎)都有疗效。

蜡菊油是有益的收敛剂,既收紧组织又对于浅表组织下的结构

治疗作用

抗血肿 ****
抗炎消炎 ***
抗病毒 ***
助伤口结瘢 ****
溶解黏液 ****
镇静 **

:功能平和;**:功能很强

提供支撑。我常规地把蜡菊油加在复方香精油中治疗静脉曲张，只要坚持使用，其效果非常显著。

蜡菊香精油对于呼吸系统病症也有神奇的疗效，尤其是其**溶解黏液**功能，能够消除肺部或窦道的稠黏积液。通过吸入蜡菊油蒸气，其几乎能够立即缓解症状。蜡菊油的消炎功能同样有助于因过敏反应引起的疾病（如枯草热或哮喘）的治疗。

有证据表明，蜡菊香精油还可能是十分有效的抗病毒剂，研究显示其对疱疹病毒有明显的抑制作用[4]。

参考资料

1.Schnaubelt K. Medical Aromatherapy. Berkeley, CA: Frog Ltd, 1999:240.

2.Sala A, del Carmen Recio M, Giner RM, et al. Anti-inflammatory and antioxidant properties of *Helicbrysum italicum*. J Pharm Pharmacol 2002;54(3):365–371.

3.Personal communication from John Steele.

4.Nostro A, Cannatelli MA, Marino A, et al. Evaluation of antiherpesvirus-1 and genotoxic activities of *Helichrysum italicum* extract. Microbiologica 2003;26(1):125–128.

海索草(牛膝草,Hyssop)



A



B

植物学名称:*Hyssopus officinalis*(海索草属)
科:唇形科
产地:南欧
采用部位:花冠
提取方法:蒸汽蒸馏
香精油颜色:清澈至浅黄色
稠度:稀薄
气味:带有樟脑味的药草芳香
化学成分:松茨酮与异松茨酮(酮)20%~43%,茨酮(俗称樟脑)(酮)16%,β-蒎烯(单萜)11%~20%

警示:有神经毒性。怀孕期间和癫痫患者免用,最好勿用于孩子。*Hyssopus officinalis*中酮的含量应该引起关注,各种病例研究和动物研究表明,海索草油的神经毒性,会导致惊厥[1]。许多芳香医师都用爬蔓海索草(*Hyssopus officinalis* var. *decumbens*)代替*H. officinalis*,因为后者有神经毒性而前者没有。

历史与传统应用:海索草的名字起源于希伯来词*ezob*,它被希伯来人用于清洁圣地。海索草长期以来作为净化用的芳香药草,用来熏医院病房。在中世纪时期,其被垫铺在地板上[2]。它也用于给利口酒提味。Hippocrates建议其可用于医治胸膜炎,Dioscorides建议其可用于医治哮喘。

按摩中的主要应用

海索草香精油是一种应谨慎使用的香精油,不过如果那些没有禁忌证的顾客使用正常治疗剂量,不应该存在任何风险。我发现它有助于医治呼吸障碍。它可用于医治胸腔摩擦音,可通过吸入方式医治哮喘、慢性支气管炎和呼吸性变态反应,也可用于减轻支气管痉挛并减少黏液形成。

海索草油的良好的提神、温暖和缓慢刺激神经以及强健神经作用,使其成为那些因神经紧张和焦虑而感到精疲力竭者,或病后恢复者的优选良药,就像Tisserand所言,"它强健和温暖神经,会带来放松的感觉"[3]。

海索草油也是医治淤肿的最好药物之一。此外,Valnet推荐在湿疹的治疗中使用之[4]。

治疗作用

杀菌 **
缓解痉挛 ***
祛痰 ***
强健神经 ***

:功能平和;**:功能很强

参考资料

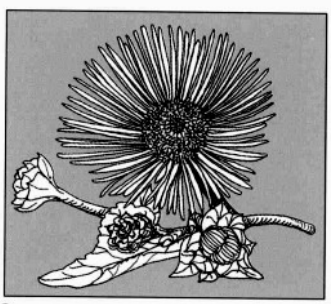
1.Millet Y, Tognetti P, Lavaire-Perlovisi M, et al. Experimental study of the toxic convulsant properties of commercial preparation of essences of sage and hyssop.

Revue d'E.E.G. Neurophysiologie 1979;9(1):12–18.
2.McIntyre A. Flower Power. London, UK: Henry Holt,1996:133.
3.Tisserand R. The Art of Aromatherapy. Saffron Walden, UK: CW Daniel. 1994: 235~236.
4.Valnet J. The Practice of Aromatherapy. Saffron Walden, UK: CW Daniel. 1992: 137–139.

土木香(Inula)



A



B

植物学名称:*Inula graveolens*(旋覆花属)。勿与*Inula helenium*混淆,后者的英文名称为elecampane(土木香),对皮肤有强烈刺激。
科:菊科
产地:地中海地区
采用部位:花茎
提取方法:蒸汽蒸馏
香精油颜色:清澈的翠绿色
稠度:微稠
气味:带有深深香脂味的强烈芳香
化学成分:乙酸茨酯(或称乙酸冰片酯)(酯)48%,T-杜松醇(倍半萜烯醇)11%,茨醇(冰片)(单萜醇)9%

警示:未知

历史与传统应用:这种特殊的香精油的作用尚不为人知。其近亲,土木香香草,被罗马人和希腊人用作灵丹妙药,而被安格鲁撒克逊人用于医治皮肤病[1]。

按摩中的主要应用

土木香香精油是一种用途相对狭窄的香精油,但其功效却非常强。它可能是所知香精油中溶解肺和窦道稠黏液体的最有效的香精油。虽然其非常稀有昂贵,但是少量使用却十分经济。尽管土木香香精油在胸部按摩时同样具有功效,但当以蒸气吸入方法应用时其功效最强。虽然其芳香气味奇特,不过凭我的经验,那些需要用它的人们都喜好该气味。

土木香香精油也被Badous推荐为强心药物,有助于治疗心动过速、心律不齐和心力疲惫[2]。

治疗作用

止咳 **
强心 **
祛痰 **
溶解黏液 ****

:功能平和;**:功能很强

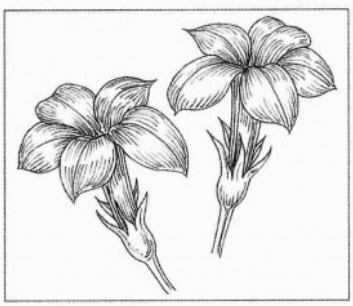
参考资料

1.Ody P. The Complete Medicinal Herbal. London, UK: Dorling Kindersley, 1993:70.
2.Badoux D L'Aromathérapie. Anglet, France: Éditions atlantica 2001:152-153.

茉莉(Jasmine)



A



B

植物学名称：按摩中使用各种茉莉香精油，最常用的是*Jasminum grandiflorum*、*J. officinale*和*J. sambac*(茉莉属)。

科：木樨科

产地：中国，印度，中东

采用部位：花

提取方法：溶剂萃取。由于茉莉的芳香化合物受热时会被破坏，所以茉莉油不能采取蒸汽蒸馏方法提取。在印度偶尔能够获得一种通过水蒸馏法提取的茉莉香精油，不过其十分稀有和昂贵[1]。

香精油颜色：琥珀色至暗红棕色

稠度：极稠

气味：浓郁的、芬芳的、幽幽的芳香

化学成分：乙酸芐酯(或称乙酸冰片酯)(酯)60%~65%，芳樟醇(或称里哪醇)(单萜烯醇)15%，乙酸芳樟酯(酯)7%，茉莉酮(酮)3%，吲哚(含氮化合物)3%。茉莉酮和吲哚是使茉莉产生浓郁芳香的主要成分，即使二者共仅约占6%。

警示：哺乳期的母亲应免用茉莉油。

历史与传统应用：茉莉在印度是一种圣花，用于作为头饰的新娘花冠和头油中。由于该花在夜里开放，在印度被称为“夜晚的皇后”。印度的爱神卡玛(Kama)用茉莉油浸饰其弓箭，茉莉花在不同的传统中与爱和富庶相关。其在印度草医学中用于安神及调理月经。

按摩中的主要应用

由于茉莉净油价格昂贵，故专用于心理治疗，其其他功效可以采用价格低廉的其他香精油。茉莉油是最好的抗抑郁药物之一，舒服、温暖及兴奋。各种临床和实验室研究表明，其还有一定的兴奋功效[2,3]，正基于此，最好不要在晚间较晚时使用。不过，这的确强化了其功能，使其对于那些既疲劳又抑郁的客人非常适用。

茉莉油具有极佳的感知芳香气味，我喜欢将其用于那些愿意将身体和意识分离，或者那些爱惜身体不愿被接触的顾客。茉莉油对于需要愉悦和兴奋的人也颇具效力。

一些研究显示，茉莉油具有**抑制乳液分泌**的作用[4]，在印度有如此使用的传统。一项研究指出，“不论嗅闻还是接触茉莉花都会抑制哺乳期妇女乳液的分泌，而嗅闻将起到抑制血清泌乳素的作用”[5]。因此，哺乳期的母亲应免用茉莉油，即使嗅闻了也会抑制乳液的分泌。不过，这倒是适用于打算给婴儿断奶的母亲。

治疗作用

抗抑郁 ****
止乳 ***
兴奋 **

：功能平和；**：功能很强

参考资料

1.For further information on jasmine rhu, see www. whitelotusaromatics. com.

2.Kikuchi A, Tsuchiya T, et al. Stimulant-like ingredients in absolute jasmine. Chem Senses 1989; 14(2): 304.

3.Sugano H. Effects of odours on mental function. Chem Senses 1989; 14(2): 303.

4.Abraham M, Devi, NS, Sheela R. Inhibiting effect of jasmine flowers on lactation. Ind J Med Res 1979; 69:88–92.

5.Shrivastav P, George K, Balasubramaniam N, et al. Suppression of puerperal lactation using jasmine flowers (*Jasminum sambac*). Aust N Z J Obstet Gynaecol 1988; 28:68–71.

刺柏(Juniper)



A



B

植物学名称:*Juniperus communis*（刺柏属）。刺柏属的其他一些植物，如*J. virginiana*(弗吉尼亚雪松)、*J. sabina*(savin，桧柏，沙地柏)和*J. oxycedra*(cade，杜松)都能蒸馏出香精油，这些香精油的特性和禁忌迥异。

科:柏科

产地:北半球各地

采用部位:果实(有一种香精油也可从枝干中提取，但是在芳香疗法中，与从成熟浆果中提取的香精油相比，很少有人愿意用它)

提取方法:蒸汽蒸馏

香精油颜色:清澈

稠度:稀薄

气味:浓郁的、明显的、回味的杜松子酒的香味

化学成分:α-蒎烯(单萜)33%~40%，月桂烯(单萜)5%~11%，桧烯(单萜)5%~15%

警示:未知。刺柏香精油孕妇和肾病患者不宜使用。各种研究表明，刺柏香精油没有毒性，甚至大剂量口服也无妨[1]。Tisserand和Balacs指出，“在任何情况下都没有理由认为刺柏香精油有害”[2]。

历史与传统应用：刺柏早在古埃及或很可能更早的时期就被广泛医用。在萨满教徒的传统里，其一直被喻为“生命之树”[3]，在净化仪式过程中，其在神殿被点燃。在中欧，刺柏香精油一直被人们用于医治伤寒、霍乱和痢疾[4]。它还被用于给杜松子酒提味。

按摩中的主要应用

刺柏香精油是一种非常有效的皮肤清洁药物。由于其含有较大量的单萜，因而具备较强的杀菌和收敛特性。它可用于油性和充血的皮肤，去除痤疮以及以小剂量医治某些湿疹。

刺柏香精油缓解充血的特性在其他方面也非常重要，其通常是用于解毒的复方香精油的配方之一，尤其是针对痛风和关节炎，此时其温和的特性十分有益。研究显示，刺柏香精油也是温和的止痛药物，这种功效对于痛风和关节炎同样有益[5]。

刺柏香精油的杀菌及温热性的消炎特性[6]使其成为泌尿系统感染的优选药物，它可在按摩下腹或腰部时使用，或加在复方香精油中由顾客在家中洗浴时使用。

治疗作用	
杀菌	***
收敛	***
兴奋	***
温热性	***

:功能平和；**:功能很强

参考资料

1.Schilcher H, Leuschner F. Studies of potential nephrotoxic effects of essential juniper oil. Arzneimittel- forschung 1997;47(7):855-858.

2.Tisserand R, Balacs T. Essential Oil Safety. London, UK: Churchill Livingstone, 1999: 142.

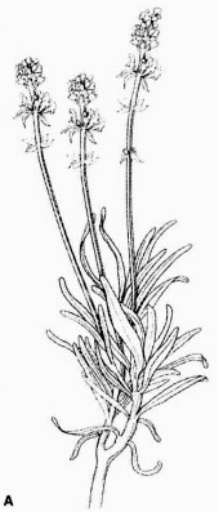
3.Fischer-Rizzi S. The Complete Incense Book. New York: Sterling, 1998: 28–29.

4.Ody P. The Complete Medicinal Herbal. London, UK: Dorling Kindersley, 1993: 72.

5.Wakame K, Wagatsuma C, Miura T. Sedative, analgesic and sleep-prolonging effects to the mouse of commercial essential oils. Aroma Res 2003; 4(3): 249–252.

6.Mascolo N, Autore G, Capasso F. Biological screening of Italian medicinal plants for anti-inflammatory activity. Phytother Res 1987; 1: 28–31.

薰衣草(Lavender)



A



B

植物学名称:数种薰衣草(薰衣草属)可用于芳香疗法,其中最常用的是:*Lavandula angustifolia*("真"薰衣草,植物学名称通常也为*L. vera*或*L. officinalis*);*L. latifolia*("穗"薰衣草或"宽叶"薰衣草,spike lavender);*L. x intermedia*(一种*angustifolia*和*latifolia*的天然杂交品种,常称作lavandin,杂薰衣草)。杂薰衣草是最常用于香皂、乳液和清洁剂中的薰衣草。

科:唇形科

产地:欧洲、北非和印度。如今世界各地均有种植。

采用部位:花冠

提取方法:蒸汽蒸馏

香精油颜色:清澈

稠度:稀薄

气味:*L. angustifolia*的气味取决于其生长的海拔和区域,其香气一般淡雅而芬芳,带有一点黄油或薄荷的气味。*L. latifolia*具有浓郁的樟脑气味。*L. x intermedia*闻上去像杂交出它的那两种薰衣草的气味,取决于其化学成分。

化学成分:生长在高海拔的薰衣草具有较高的酯含量。不同种薰衣草的主要化学成分如下表所示:

	主要成分			
	乙酸芳樟酯(乙酸里哪酯)(酯)	芳樟醇(单萜烯醇)	茨酮(樟脑)(酮)	桉树脑(氧化物)
L. angustifolia	22%~53%	18%~49%	1%~3%	1%~3%
L. latifolia	—	19%~43%	6%~19%	20%~43%
L. intermedia	19%~47%	24%~38%	4%~12%	3%~12%

警示:未知

历史与传统应用:薰衣草一词来自于拉丁文单词*lavare*,意为清洗,表明薰衣草最早是用于给沐浴和洗衣添加芳香。在中世纪期间,它颇受人们的喜爱,被铺设于家庭地板、放置于亚麻衣橱以及悬挂于房间之中以驱除蚊蝇。其在法国一般被用作治伤药物,或**驱虫药物**以驱除肠道寄生虫。

按摩中的主要应用

*L. angustifolia*香精油的用途广泛以至于其在芳香疗法中几乎不可缺少。它的功效相当温和,从而能够安全地以高浓度用于任何

治疗作用

angustifolia:
止痛 ****
抗抑郁 ***
消炎 ****
助伤口结瘢 ***
镇静,降血压 ***

latifolia:
止痛,抗风湿 ***
解毒 ***
祛痰 ***

:功能平和;**:功能很强

顾客。许多研究证实了其众所周知的镇静特性[1]。临床研究所揭示的一个有趣的观点是使用薰衣草香精油后，不仅使睡眠得以改善，而且来日精神更为矍铄，更加机敏[2]。

薰衣草香精油也有良好的抗抑郁功效，研究表明，人们闻嗅其后，会感到精神放松，工作高效[3]。这种发现认为薰衣草香精油能够使人们神情松弛，忧虑降低，精神焕发。其被广泛应用于大多数要释放压力的病症。

薰衣草香精油的消炎及止痛功效广为人知并得到全面研究[4]，一些证据表明其还有温和的局部麻醉功效[5]，这使得它成为治疗各类疼痛（如头痛、关节炎和肌肉劳损）时所用的复方香精油中的一种不错的香精油。薰衣草香精油的抗炎消炎功效[6]也使其可用于减轻呼吸系统或皮肤的过敏反应。

薰衣草香精油是医治各类小创伤、厨房创伤以及阳光灼伤的良药。它同样适用于痤疮、皮炎、酒渣鼻和其他皮肤炎症。用薰衣草香精油医治的疤痕要比没有用它医治的疤痕浅淡得多，哪怕是陈旧性疤痕。

研究表明，薰衣草香精油具有较强的抗惊厥功效，即使简便地吸嗅，也对各类组织痉挛，如肌肉绞缩、痛经、肠易激惹综合征和哮喘，具有理想的功效。

穗薰衣草（*Lavandula latifolia*）香精油的特性十分不同，其具有相当明显的祛痰功效[7]，对于支气管炎、喉炎和窦炎疗效显著。它与桉树香精油一样，是我所钟情用于治疗病毒性呼吸系统感染的香精油。它还可以用于医治肌肉酸痛，此外研究表明，其可用于医治慢性关节炎，减轻疼痛和肿胀[8]。

杂薰衣草（*Lavandula x intermedia*）香精油具有杂交母体薰衣草的特性。有一些杂交品种的化学成分接近于*angustifolia*香精油，另一些接近于*latifolia*香精油。若它的成分中含有较高的酯，那么它就是真薰衣草香精油的绝佳替代品，且价格低廉。Buckle的研究显示，杂薰衣草香精油在术后减轻焦虑的功效方面实际上优于真薰衣草香精油[9]。

参考资料

1.Buchbauer G, Jirovetz L. Aromatherapy: evidence for sedative effects of the essential oil of lavender after inhalation Zeitschrift fur Naturforschung 1991; 46(11-12): 1067-1072.

2.Hudson R. The value of lavender for rest and activity in the elderly patient. Complement Ther Med 1996; 4: 52-57.

3.Diego MA, Jones NA, Field T, et al. Aromatherapy positively affects mood, EEG patterns of alertness and math computations. Int J Neurosci 1998; 96: 217-224.

4.Hajhashemi V, Ghannadi A, Badie S. Anti-inflammatory and analgesic properties of the leaf extracts and essential oil of *Lavandula angustifolia* Mill. J Ethnopharmacol 2003; 89(1): 66-71.

5.Ghelardini C, Galeotti N, Salvatore G, et al Local anaesthetic activity of the essential oil of *Lavandula angustifolia*. Planta Medica 1999; 65: 700-703.

6.Kim H-M, Cho S-H. Lavender oil inhibits immediate-type allergic reaction in mice and rats. J Pharm Pharmacol 1999; 51: 221-226.

7.Von Frohlich E. A review of clinical, pharmacological and bacteriological research into *Oleum spicae*. Weiner Medizinische Wochenschrift 1968; 15: 345-350.

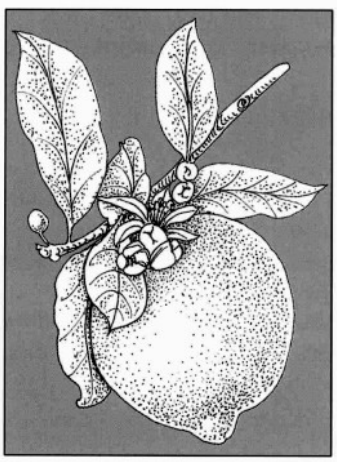
8.Von Frohlich E. A review of clinical, pharmacological and bacteriological research into *Oleum spicae*. Weiner Medizinische Wochenschrift 1968; 15: 345-350.

9.Buckle J. Aromatherapy. Does it matter which lavender essential oil is used? Nurs Times 1993; 89(20): 32-35.

柠檬(Lemon)



A



B

植物学名称:*Citrus Limon*(柑橘属)
科:芸香科
产地:南亚和东南亚。如今世界各地均有商业性种植,包括北美及南美、以色列、南非和意大利。
采用部位:果皮
提取方法:冷榨
香精油颜色:浅黄色
稠度:特稀
气味:淡淡的、明显的、幽幽的柠檬芳香
化学成分:苎烯(单萜)60%~76%,β-蒎烯(单萜)10%~13%,γ-萜品烯(单萜)5%~15%

警示:轻度光毒性[1]。Tisserand和Balacs建议,如果皮肤于12小时后将暴露在阳光直射下或要在日光浴床上晒皮肤(紫外线照射),那么,柠檬香精油可以在2%或更低的浓度下使用[2]。此外,如果苎烯(柠檬香精油的重要化学成分)被氧化了的话,有可能引起过敏性接触性皮炎[3],因此柑橘属压榨油应尽可能在新鲜时使用。

历史与传统应用:原产于亚洲的柠檬最早在公元1100年才被西方普遍使用,这在当时的阿拉伯草药书中曾提到。后来欧洲的草药医师认识到它是一种良好的血液清洁剂,曾被不列颠海军在漫长的航海旅途期间用于防治坏血病。在欧洲,人们一直用其治疗感冒和发烧[4]。

按摩中的主要应用

柠檬香精油对于人体免疫系统既强化又支持,功效较强。它不仅如其他香精油一样,具有强抗病毒和抗菌功效,而且其中等强的抗微生物作用[5]以及增强白细胞活性的能力[6]使其有力地支持人体免疫系统。

各种研究表明,顾客的免疫系统能力的增强与其积极心态的提高密切相关。在一项研究中,复方柑橘油(其中包括柠檬香精油)治疗组内的大部分患者能够将他们服用的抗抑郁药物减到零,而对照组内的患者依然需要服用通常剂量的抗抑郁药物[7]。治疗组患者体内致压力的化学物质去甲肾上腺素和肾上腺素的含量较低,自然杀伤细胞能力较对照组高,这完全揭示出了长期压力与免疫功能降低的关系,表明柠檬及其他柑橘属香精油的抗抑郁特性可对于心态和免疫系统综合起效。

另一项有关柠檬油的抗抑郁功效的研究表明,患者在使用这种香精油后对于健康指标几乎没有作用[8],并且指出柠檬油也可能对人们自我认识及自身健康方面有积极作用。

治疗作用

抗菌 **
抗抑郁 ***
抗病毒 ***
收敛 ***
免疫刺激剂 ***
兴奋 **

:功能平和;**:功能很强

在各种研究中，柠檬净油被归类为一种兴奋药物[9]，其有助于理清思路和集中心智，其作用似乎更多地表现在使精神恢复而不是强烈地刺激身体，我已将其使用于思维分散和焦虑的顾客。

与葡萄柚净油相同，柠檬净油具有较强的活血和解毒功效，这或许是由于其所拥有的收敛剂作用，收敛有助于疏通淋巴流动。它一直是蜂窝织炎治疗方案之一(有时非常有效)，也治疗水肿。其收紧组织的功效对于血液循环和血管疏通也十分有效，从而适于医治静脉曲张和毛细血管破裂。某些研究表明其还具有减肥的功效[10]。

和葡萄柚净油一样，其主要化学成分是苎烯，它有助于粉碎胆石[11]。柠檬汁长久以来是民间粉碎胆石的药物[12]。它还被用于医治各类结石和痛风。

参考资料

1.Naganuma M, Hirose S, Nakayama Y, et al. A study of the phototoxicity of lemon oil. Arch Dermatol Res 1985; 278(1): 31–36.

2.Tisserand R, Balacs T. Essential Oil Safety. London, UK: Churchill Livingstone, 1999: 146.

3.Chang YC, Karlberg AT, Maibach HI. Allergic contact dermatitis from oxidized d - limonene. Contact Dermatitis 1997; 37:308–309.

4.de Bairacli Levy J. Common Herbs for Natural Health. Woodstock, NY: Ash Tree Publishing, 1997: 95–96.

5.Kivanc M, Akgul A, Antibacterial action of essential oils from Turkish spices and citrus, Flavor Frag J 1986; 1: 175–179.

6.Fujiwara R, Komori T, Noda Y, et al. Effects of a Iong - term inhalation of fragrances on the stress-induced immunosuppression in mice. Neuroimmunomodulation 1998; 5: 318–322.

7.Komori T, Fujiwara R, Tanida M, et al. Effects of citrus fragrance on immune function and depressive states, Neuroimmunomodulation 1995; 2: 174–180.

8.Knasko S C, Ambient odor's effect on creativity, mood and perceived health Chem Senses 1992; 17: 27–35.

9.Kikuchi A, Tanida M, Venoyamas S, et al. Effect of odors on cardiac response patterns in a reaction time task, Chem Senses 1991; 16: 183.

10.Sakata T, Yoshimatsu H, Woods SC, et al. Effect of olfactory stimulation with flavor of grapefruit oil and lemon oil on the activity of sympathetic branch in the white adipose tissue of the epididymis. Exp Biol Med 2003; 228(10): 1190–1192.

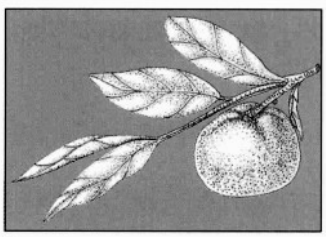
11.Igimi H, Tamura R, Toraishi K, et al. Medical dissolution of gallstones. Clinical experience of δ-limonene as a simple, safe and effective solvent. Dig Dis Sci 1991; 36(2): 200–208.

12.Valnet J. The Practice of Aromatherapy. Saffron Walden, UK: CW Daniel, 1982: 151.

中国橘(Mandarin)



A



B

植物学名称:*Citrus reticulata*(柑橘属)。红橘(tangerine)和小蜜橘(satsuma)是中国橘的另两个变种,但它们似乎不含中国橘中存在的某些痕量组分(如甲基氨茴酸甲酯),也没有中国橘的所有香味。
科:芸香科
产地:南亚。如今在巴西和意大利被广为种植。
采用部位:果皮
提取方法:冷榨
香精油颜色:微黄的橙色
稠度:稀薄
气味:浓郁的、芬芳的、清淡的花香
化学成分:苎烯(单萜)72%~82%,γ-萜品烯(单萜)11%~20%,甲基氨茴酸甲酯(邻甲氨基苯甲酸甲酯)(含氮酯)低于1%(由于那些含氮或含硫化合物的气味会比香精油中的其他成分强烈得多,所以甲基氨茴酸甲酯对中国橘香精油的气味有显著的影响。这一成分在橙花、香柠檬、依兰依兰香精油以及茉莉净油中同样存在[1])

警示:未知

历史与传统应用:中国橘之英文名称源于曾经统治中国的清朝官员一词(Mandarins),那时认为橘子是适宜送给官员的礼物。

按摩中的主要应用

中国橘香精油非常适用于那些因紧张焦虑而难于入眠的顾客和想放松的顾客。较之任何其他柑橘,它的镇静功效似乎更显著,其镇静的影响强于催眠的影响,正如法国芳香疗法医师Baudoux指出,中国橘香精油有"轻微的催眠"作用[2]。当孩子表现出父母熟悉的过度疲劳、好动不休和异常兴奋等情形时,中国橘香精油常被用来帮助他们入睡。若成人出现类似的情形,它同样有效。

Schnaubelt称中国橘香精油是"有效的心血管、消化和呼吸系统的镇痉药物"[3],其宜于添加在用以医治哮喘咳嗽、急腹痛、肠易激惹综合征和心悸的复方按摩油中。它同样能够以这种方式广泛用于喜欢其糖果气味的孩子们。

中国橘香精油常作为保湿药剂在芳香疗法中应用,研究已经证实了其对皮肤的保湿功效[4]。它还常被孕妇加在面霜里并擦在腹部以减少皮肤扩张的痕迹。

治疗作用

抗抑郁 **
缓解痉挛 ***
镇静和放松中枢神经系统 ****
助伤口结痂 ***

:功能平和;**:功能很强

参考资料

1.Tissrand R, Balacs T. Essential Oil Safety. London, UK: Churchill Livingstone, 1999: 194.

2.Badoux D. L'Aromathérapie. Anglet, France: Éditions atlantica, 2001: 168–169.

3.Schnaubelt K. Medical Aromatherapy. Berkeley, CA: Frog Ltd, 1998: 185.

4.Monges PH. Joachim G, Bohor M, et al. Comparative *in vivo* study of the moisturizing properties of three gels containing essential oils: mandarin, German chamomile, orange. Nouveau Dermatologie 1994; 13:470–475.

马郁兰(Marjoram)



A



B

植物学名称:*Origanum majorana*(牛至属)。切勿将这种马郁兰香精油与牛至(*Origanum vulgare*)香精油或其他植物学名称的马郁兰或牛至香精油混淆。即便是在科学研究中,这些植物的普通名称也较混乱,它们却有着完全不同的特性和禁忌。

科:唇形科

产地:地中海地区

采用部位:花冠

提取方法:蒸汽蒸馏

香精油颜色:清澈至淡琥珀色

稠度:稀薄

气味:芬芳的、草木的、淡淡的樟脑香

化学成分:萜品烯-4-醇(单萜烯醇)20%~31%,顺-苧烷-4-醇(单萜醇)5%~19%,芳樟醇(或称里哪醇)(单萜烯醇)2%~19%,γ-萜(单萜)12%~15%

警示:未知。某些资料显示马郁兰香精油孕妇禁忌,但缺乏必要的证据。

历史与传统应用:马郁兰是一种历史悠久的药草,古埃及人种马郁兰用于医药和香料,也敬献给Osiris——司阴府和农业之神。17世纪的草药医师将这种香精油用于医治关节僵硬和肌肉紧张,以使关节灵活,肌肉放松[1]。当代的草药医师de Bairacli Levy指出,马郁兰香精油可局部用于医治头痛、耳痛、牙痛和喉痛[2]。

按摩中的主要应用

Culpeper的有关马郁兰香精油功效的观察报告今日依然适用。它是用于医治肌肉紧张、关节僵硬、肌肉抽筋及痉挛的最好香精油之一,其舒缓起效、镇痉以及轻微止痛的特性,有助于医治各种肌肉骨骼类病痛。1992年Price针对帕金森病患者做了个小研究项目,马郁兰香精油是所用的三种香精油之一[3]。用复方香精油按摩的治疗组患者与仅仅接受按摩的对照组相比,前者在肌肉疼痛和僵硬区域方面非常明显地优于后者。马郁兰香精油也被用于治疗关节炎、坐骨神经痛和腰痛。

马郁兰香精油对于放松肌肉、减轻疼痛和因哮喘咳嗽、百日咳、急腹痛和胃痛等引起的不适同样具有良好的功效。

马郁兰香精油具有较强的放松和降血压作用。一项研究表明,仅仅在手腕上使用0.05毫升(约1~2滴)这种香精油,就能够使精神紧张者降低心率、血压和皮质醇水平。它十分适宜于医治神经性的抑郁、焦虑、失眠和许多与精神压力有关的病症。Mailhebiau对它的弛缓作用印象颇深,他提议可将其用于治疗癫痫[4]。

从古至今的芳香疗法医师都认为马郁兰香精油具有提神和健

治疗作用

抗微生物 **
缓解痉挛 ***
放松和降低血压 ****
提神 ***

:功能平和;**:功能很强

身特性，看来它是既疲劳又紧张的顾客的理想香精油，适用于纤维性肌痛、慢性疲劳综合征以及像多发性硬化和类风湿性关节炎这种进行性病症。这些功效也使其能用于改善精神情绪，常在芳香疗法中被用于神态忧虑或感觉孤独的顾客，正如Mojay所述，它有助于“提高人体自身给养的能力”[5]。

参考资料

1.Culpeper N. Culpeper's Complete Herbal. Ware, UK: Wordsworth Editions Ltd., 1995: 160–161.

2.de Bairacli Levy J. Common Herbs for Natural Health. Woodstock, NY: Ash Tree Publishing, 1997: 102–103.

3.Price S, Price L. Aromatherapy for Health Professionals. London, UK: Churchill Livingstone, 2001: 171–173.

4.Mailhebiau P. Portraits in Oils. Saffron Walden, UK: CW Daniel, 1995:57–63.

5.Mojay G. Aromatherapy for Healing the Spirit. London, UK: Gaia Books Ltd, 1996: 94–95.

香蜂草(蜜蜂花,Melissa)


A

植物学名称:*Melissa officinalis*(滇荆芥属或蜜蜂花属)。英文普通名称还有batm(香蜂草)和Lemon balm(柠檬香蜂草)。

科:唇形科

产地:欧洲,中亚

采用部位:花冠

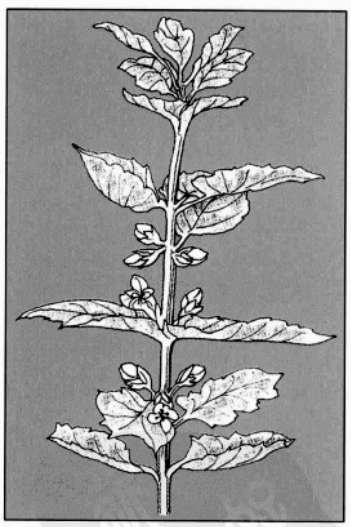
提取方法:蒸汽蒸馏,其产量仅仅0.01%~0.13%,因而这种香精油极其昂贵。于是其常被掺在柠檬香茅(*Cymbopogon citratus*)香精油、香茅(*Cymbopogon nardus*)香精油中,或完全用各种"柠檬"气味的廉价香精油仿造[1]。

香精油颜色:清澈至淡黄色

稠度:稀薄

气味:芳香的、浓郁的柠檬气味

化学成分:香叶醛(醛)25%~47%,橙花醛(醛)19%~36%,β-石竹烯(倍半萜烯)2%~11%,香茅醛(醛)1%~24%


B

警示:与其他含醛多的香精油一样,香蜂草香精油对于皮肤有刺激和致敏作用,因此应慎用于敏感皮肤或有敏感反应的顾客[2]。高含量的乙醛也使香蜂草油性质不稳定,故建议少量购买并在大约一年之内使用。

历史与传统应用:香蜂草是一种历史悠久的药草,其名字源于拉丁文中的蜜蜂一词,是蜜蜂喜好的植物。如草药医师Evelyn所言,它"能够支配大脑、增强记忆并祛除忧郁"[3]。当代草药医师de Bairacli Levy指出,"这种植物据说能够抗御衰老,增强性功能"[4]。

按摩中的主要应用

临床调查显示,香蜂草香精油的抗微生物功效较强。事实上,有一份报告指出,其"较其他香精油表现出较高的抗御微生物(细菌和真菌)能力"[5]。它的抵抗单纯疱疹病毒的能力已得到了有力证明[6],它似乎不但能够抑制发病,而且能够延长发病间隔[7]。在医治假丝酵母菌感染(念珠菌病)方面,其同样呈现出较强的能力[8]。它也可被顾客带回家中外涂或洗浴时使用,或者在按摩疗程中使用以缓解症状或避免发作。

香蜂草香精油同样是有益的镇静药物,具有镇定中枢神经系统的功效,这种特性使其对于各种精神紧张(如无端忧虑、高血压、失眠、紧张性头痛和抑郁等)具有良好的疗效。在一些研究中它也被用于缓解因早老性痴呆和其他疾病导致的痴呆中的激动[9]。

香蜂草香精油的镇痉和镇静功效使其有助于医治消化系统痉挛,如常因精神紧张引起的肠易激惹综合征[10]。

治疗作用

抗菌 ***
抗真菌 ***
缓解痉挛 **
抗病毒 ***
镇静及抗焦虑 ***

:功能平和;**:功能很强

参考资料

1.Sorenson JM. Melissa officinalis. Int J Aromarber 2000; 10(1/2): 7–I5.

2.Tisserand R, Balacs T. Essential Oil Safety. London, UK: Churchill Livingstone, 1999: 151.

3.McIntyre A. Flower Power. London, UK: Henry Holt. 1996: 159.

4.de Bairacli Levy J. Common Herbs for Natural Health. Woodstock. NY: Ash Tree Publishing, 1997: 20.

5.Larrondo JV, Agut M, Calvo-Torras MA. Antimicrobial activity of essences from labiates. Microbios 1995; 82(332): 171–172.

6.Dimitrova Z, Dimov B, Manolova N, et al. Antiherpes effect of *Melissa officinalis* L. extracts, Acta MicrobioI Bulg 1993; 29: 65–72.

7.Kotychev R, Alken RG, Dundarov S. Balm mint extract (Lo-701) for topical treatment of recurring herpes labialis. Phytomedicine 1999; 6(4): 225–230.

8.Larrondo JV, Calvo MA. Effect of essential oils on *Candida albicans*, a scanning electron microscope study. Biomed Lett 1991; 46(184): 269–272.

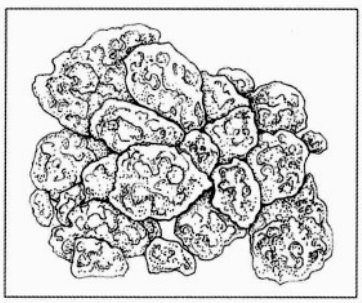
9.Ballard CG, O'Brien JT, Reichelt K, et al. Aromatherapy as a safe and effective treatment for the management of agitation in severe dementia: the results of a double-blind, placebo-controlled trial with Melissa. J Clin Psychiatr 2002; 63(7): 553–558.

10.Sandraei H, Ghannadi A, Malekshahi K. Relaxant effect of essential oil of *Melissa officinalis* and citral on rat ileum contraction. Fitoterapia 2003; 74(5): 445–452.

没药(Myrrh)



A



B

植物学名称:*Commiphora myrrha*(没药属)。它在较早的文献中也被称作*Commiphora molmol*,但这一名称没有确凿根据。

科:橄榄科

产地:东北非和东南亚,尤其是安曼、索马里、也门和埃塞俄比亚。

采用部位:树脂

提取方法:蒸汽蒸馏和二氧化碳萃取

香精油颜色:

(1)**香精油**:清澈至浅黄色

(2)**二氧化碳净油**:泛红的棕色

稠度:

(1)**香精油**:微稠;

(2)**二氧化碳净油**:黏稠。

二者都容易结晶在瓶口,导致很难打开瓶盖。

气味:干粉状的、浅淡的药味

化学成分:呋喃桉-1,3-二烯(倍半萜烯)12%~37%,莪术烯(倍半萜烯)11%~27%,香樟烯(倍半萜烯)3%~7%

警示:未知

历史与传统应用:自有历史记录以来,没药树脂就作为熏香燃烧。据埃及神话,它是由古埃及太阳神何露斯(Horus)的眼泪所变。古代阿拉伯人用其医治创伤。它被溶解在葡萄酒里作为止痛药在刑前送给受刑罚者[1]。在中世纪,宾根(Bingen)的治病术士Hildegard推荐将其用于医治牙痛[2]。

按摩中的主要应用

由于没药油对于神经系统有轻微的镇静功效,加上麻醉特性,从而使其十分适于那些神经系统对于任何不适都非常敏感的慢性疼痛患者。研究显示,没药油中所含的倍半萜烯与大脑中类阿片受体有关联,所以它可能通过和类阿片相同的途径抑制疼痛并镇定神经系统[3]。人们称其为"沉思"油,或许是因为它能够缓解精力分散和精神忧虑。

没药油也是消炎良药[4],适于医治有炎症的许多疼痛,如扭伤和劳损、关节炎、痛风和坐骨神经痛。

如同其他树脂,没药油长期以来被人们用于帮助医治创伤。研究显示,其具有伤口结瘢剂[5]和抗菌功效[6],可用于治疗疤痕、皮肤病和口腔溃疡。它也是治疗手脚龟裂的最佳香精油之一,最好加在护肤霜或膏中使用。

治疗作用

止痛 ***
消炎 **
抗微生物 ***
助伤口结瘢 ***

:功能平和;**:功能很强

参考资料

1.Fischer-Rizzi S. The Complete Incense Book. New York: Sterling, 1998: 139–140.

2.Strehlow W, Gottfried H. Hildegard of Bingen's Medicine. Santa Fe, NM: Bear & Co., 1988: 17.

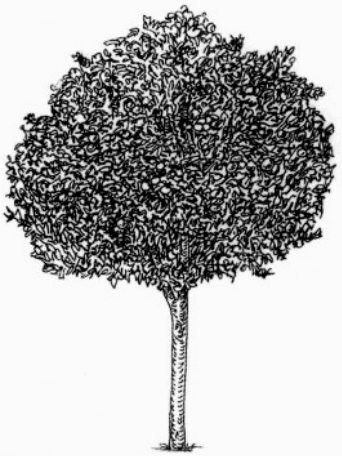
3.Dolara P, Moneti G, Pieraccini G, et al. Characterization of the action on central opioid receptors of furaneudesma-1,3-diene, as sesquiterpene extracted from myrrh, Phytother Res 1996; 10 (Supplement 1): 581–583.

4.Atta AH Alkofahi A. Anti-nociceptive and anti-inflammatory effects of some Jordanian medicinal plant extracts. J Ethnopharmacol 1998; 60(2): 117–124.

5.Borrelli F, Izzo AA. The plant kingdom as a source of anti-ulcer remedies. Phytother Res 2000; 14(8): 581–591.

6.El-Ashry ES, Rashed N, Salama OM, el al. Components, therapeutic value and uses of myrrh. Pharmazie 2003; 58(3): 163–168.

橙花(Neroli)



A



B

植物学名称:*Citrus aurantium*(柑橘属),也常称为*C. aurantium* var. *amara*。橙花可从甜橙(*Citrus sinensis*)上摘取,但通常从苦橙上摘取,因为苦橙的花大些且产量略高。

科:芸香科

产地:东南亚,如今在意大利、突尼斯、摩洛哥和法国都有种植。

采用部位:花瓣

提取方法:蒸汽蒸馏

香精油颜色:淡黄色

稠度:适中

气味:浅淡的植物花粉香,带柑橘气味。

化学成分:芳樟醇(或称里哪醇)(单萜烯醇)28%~55%,苎烯(单萜)12%~19%,乙酸芳樟酯(酯)2%~17%,β-蒎烯(单萜)3%~16%

警示:未知

历史与传统应用:这种提取自苦橙花的香精油直到16世纪中叶才出现,据说其名字源自17世纪一位意大利公主Nerola,她非常喜欢这种香精油的芳香。从那时起橙花香精油在香水产业一直颇具价值,它是拿破仑钟情的一种古典香水——古龙水的关键成分。这种极其昂贵的香精油常常被掺假,芳香医师应从信誉好的经销商处购买。

按摩中的主要应用

因橙花香精油具有使人放松和安神的功效,故常在芳香疗法中使用。它非常适用于那些受到某种打击和伤害的人,可帮助他们稳定情绪,缓解焦虑和恐惧。各种研究表明,橙花油是"镇静剂"[1],不过依我的经验,它的镇定功效更强,能够赋予人们应对紧急事件的力量。我常用其帮助顾客克服考试紧张、飞行恐惧和术前焦虑。它是缓解孩子及成人因过度兴奋或焦虑而筋疲力尽的理想药物。

橙花香精油含有少量到适中量的乙酸芳樟酯,其具有镇痉功效。它的镇痉功效和镇定特性,使含它的复方香精油可帮助医治因紧张引起的消化系统病症,如腹痛、肠易激惹综合征和腹泻。

因橙花香精油具有增强细胞活性的特性,故通常作为皮肤修补药物用于芳香疗法,加在复方香精油中为孕妇按摩,以消除腹部皮肤扩张的痕迹。

治疗作用

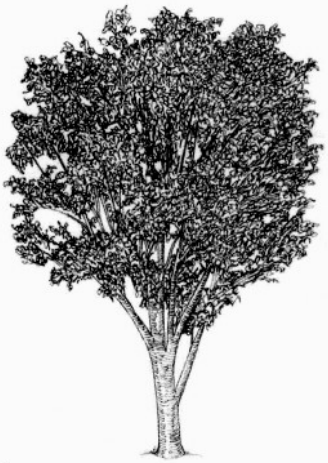
缓解痉挛 **
助伤口结痂 ***
降血压和抗焦虑 ****

:功能平和;**:功能很强

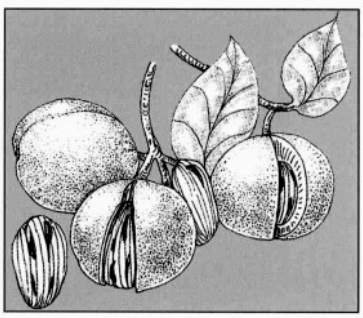
参考资料

1.Jager W, Buchbauer G, Jirovetz L, et al. Evidence of the sedative effects of neroli oil, citronellal and phenylethyl acetate on mice. J Essent Oil Res 1992; 4: 387 – 394.

肉豆蔻(Nutmeg)



A



B

植物学名称:*Myristica fragrans*(肉豆蔻属)
科:肉豆蔻科
产地:东印度的Run岛。如今也种植于印度尼西亚、西印度和斯里兰卡。
采用部位:种子(肉豆蔻香精油是从包裹肉豆蔻果实的红色外皮提取的,也常用作食物和饮料的香料)
提取方法:蒸汽蒸馏
香精油颜色:清澈至淡黄色
稠度:稀薄
气味:浅淡的、温馨的、辛香的芳香
化学成分:桧烯(单萜)15%~50%,α-蒎烯(单萜)10%~26%,肉豆蔻醚(酚醚)0.5%~14%。与西印度相比,东印度的肉豆蔻香精油中肉豆蔻醚的含量高得多,而桧烯的含量低得多。

警示:建议肉豆蔻香精油勿与哌替啶(一种镇痛药)同时使用,且用量应适度。因黄樟脑和甲基丁子香酚(存在于东印度肉豆蔻香精油中,其含量高于痕量很多)可能存在致癌作用,Tisserand和Balacs建议,东印度肉豆蔻香精油稀释的最大浓度为2.25%。他们还指出,肉豆蔻醚呈现出单胺氧化酶(MAO)抑制剂的作用,故口服制剂或肉豆蔻香精油应避免与哌替啶同用,而且"非口服的安全剂量不确定"[1]。

历史与传统应用:"这个小岛在看到之前就能够被闻到,离海岛十多英里的海面上,空气里便弥漫着芳香……",这是Milton的有关东印度一个小岛的故事的开头,小岛上生长着原生态的肉豆蔻[2]。17世纪,东印度人通过将肉豆蔻出口到欧洲创造财富,在欧洲肉豆蔻被用于治疗普通感冒、消化系统病症甚至痢疾和鼠疫。在印度草医学中,它被用于医治消化道痉挛和关节疼痛,并被用作壮阳药[3]。

按摩中的主要应用

肉豆蔻香精油具有消炎功效,能够抑制人体内由于炎症而形成的前列腺素的生成过程[4]。一项研究指出,"肉豆蔻香精油呈现出类似于非类固醇消炎药的药性"[5]。其特别适用于诸如肌肉扭伤、关节炎和肌肉劳损等急性炎症。

因肉豆蔻香精油具有良好的化痰作用[6],因而被用于医治有炎症的过敏性呼吸系统病症。它的止泻功效已被证实[7]。而且,由于其具有消炎特性,因此最适合于那些患有过敏性消化系统病症的顾客。

治疗作用

止痛 ****
止泻 ***
消炎 ****
祛痰 ***

:功能平和;**:功能很强

参考资料

1.Tisserand R, Balacs T. Essential Oil Safety. London, UK: Churchill Livingstone, 1999: 152–153.

2.Milton G. Nathaniel's Nutmeg. London, UK: Hodder and Stoughton, 1999: 1.

3.Farida I. The Magic of Ayurvedic Aromatherapy. West Pennant Hills, Australia: Subtle Energies, 2001: 133.

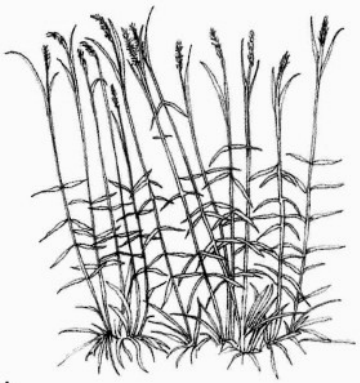
4.Janssens J, Laekeman G M, Pieters L A, et al. Nutmeg oil: identification and quantitation of its most active constituents as inhibitors of platelet aggregation. J Ethnopharmacol 1990; 29 (2): 179–188.

5.Olajide OA, Makinde JM, Awe SO. Evaluation of the pharmacological properties of nutmeg oil in rats and mice. Pharm Biol 2000; 38(5): 385–390.

6.Boyd EM, Sheppard P. Nutmeg oil and camphene as inhaled expectorants. Arch Otolaryngol (Chicago) 1970; 92(4): 372–378.

7.Olajide OA, Makinde JM, Awe SO. Evaluation of the pharmacological properties of nutmeg oil in rats and mice. Pharm Biol 2000; 38(5): 385–390.

玫瑰草(Palmarosa)



A



B

植物学名称:*Cymbopogon martinii*(香茅属)。它的变种植物*C. martinii* var. *sofia* 生产比较少用的姜草(gingergrass)香精油。
科:禾本科
产地:印度,如今在印度、巴西、印度尼西亚和科摩拉群岛都有种植。
采用部位:全草
提取方法:蒸汽蒸馏
香精油颜色:清澈至淡绿色
浓稠度:稀薄
气味:带有柑橘气味的、草香明显的、浓郁的芳香
化学成分:香叶醇(单萜烯醇)60%~83%,乙酸香叶酯(酯)7%~22%

警示:未知

历史与传统应用:在印度草医学上,玫瑰草香精油用于医治皮肤病症和神经疼痛。在使用中,常常掺上了玫瑰香精油。在工业上,它用来给香皂和化妆品增添芳香。

按摩中的主要应用

玫瑰草香精油是绝佳的抗微生物药物，且对于皮肤和黏膜非常温和。在这点上其可与茶树香精油媲美,且较这种澳大利亚香精油抗真菌效果更强[1]。它的温和特点使其可用于防治所有慢性的病毒、细菌[2]、真菌感染,若每天使用并持续数周便会使疾病痊愈。Baudoux指出,其可用于治疗鼻窦炎以及上呼吸道、耳和泌尿生殖系统感染[3]。它也可以配成复方香精油让顾客带回家,用于治疗脚癣或者给患有念珠菌感染的顾客长期使用。

玫瑰草香精油常在芳香疗法中用作皮肤营养剂，这种用途加之其抗菌和抗病毒特性以及温和的消炎功效,使其成为医治痤疮、带状疱疹、皮炎或湿疹和其他皮肤炎症的良药。近来,玫瑰草香精油作为添加在香波中的一种香精油用于治疗脂溢性皮炎[4],这种病症能够在数日被治愈，而即便是氢化可的松软膏和药物香波对此也没有疗效。

各位芳香疗法医师还将玫瑰草香精油用作子宫营养剂，在孕期的最后几周将其按摩在孕妇的腰部和腹部，以保护这个时期的子宫。因玫瑰草香精油具有放松功效而没有镇静功效,它也可在孕妇生产时使用[5]。基于这种缘故,我在日常芳香按摩中将其用于那些想放松但又不愿入睡或迷乱的客人。

治疗作用

抗菌 **
抗病毒 ***
助伤口结瘢 ***
杀真菌 ****
强健神经 ***

:功能平和;**:功能很强

参考资料

1.Srivastava S, Naik SN, Maheshwari RC. *In vitro* studies on antifungal activities

of palmarosa and eucalyptus oils. Ind Perfumer 1993; 37(3): 277–279.

2.Pattnaik S, Subramanyam VR, Kole CR, et al. Antibacterial activity of essential oils from *Cymbopogon*: inter- and intra-specific differences. Microbios 1995;84: 239–245.

3.Baudoux D. L'Aromathérapie. Anglet, France: Éditions atlantica, 2001:184–185.

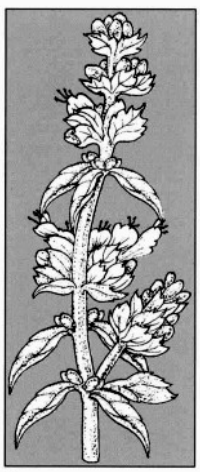
4.Allan R. Seborrhoeic dermatitis. Int J Aromather 2003;13(1): 47~48.

5.Franchomme P, Pénöel D. L'aromathérapie exactement, 347–402, quoted in Price S. Aromatherapy for Health Professionals. London, UK: Churchill Livingstone, 2001:182.

广藿香(Patchouli)



A



B

植物学名称:*Pogostemon cablin*(刺蕊草属),也常称作*P. patchouli*。
科:唇形科
产地:东南亚,特别是印度尼西亚。如今也在中国、印度和南非种植。
采用部位:叶子,在蒸馏前通常先发酵。
提取方法:蒸汽蒸馏
香精油颜色:深褐橙色
浓稠度:稠
气味:浓郁的泥土芳香气味,经久不散。市场上存在着大量品质低劣的广藿香香精油,这也许是许多人极其讨厌广藿香香精油气味的原因。广藿香香精油的气味是会随着时间而改善的,我有一瓶保存了12年的广藿香香精油,其气味淡雅、温馨且美妙,一点也没有在许多廉价熏香之中所使用的低劣广藿香油的那种刺激的原生气味。
化学成分:广藿香醇(倍半萜烯醇)20%~41%,α-愈创烯(倍半萜)14%~18%。产自中国的广藿香香精油中的倍半萜烯醇含量要比产自印度尼西亚和印度的高[1]。

警示:未知

历史与传统应用:在印度传统上广藿香用来为衣服、亚麻制品和地毯添加芳香以驱除害虫。在19世纪中叶海运精美的纺织品和披肩期间,它以驱虫香被传入欧洲,并以"东方香水"之名流传开来。在印度医药中,它还被用作消炎和杀菌药物。

按摩中的主要应用

由于广藿香香精油兼有消炎和适度的杀菌功效,因而是难得的皮肤病治疗药物,可用于医治痤疮、皮炎、湿疹和头皮屑。它也是治疗手脚龟裂的绝好的香精油,可以加在护肤霜里用,也许还要加点没药香精油。在所有香精油中,广藿香香精油是抗真菌功效最强的香精油之一,而对于皮肤却非常温和。一项关于植物香精油抗真菌和抗菌特性的研究指出,"只有广藿香香精油符合可有效抗真菌又不影响共生细菌这一标准"[2]。

在研究广藿香香精油的香气对于交感神经系统的作用时,人们发现它具备与玫瑰香精油类似的镇静功效,它们都能够使正常人的活动反应降低40%[3],因而它可用于医治失眠、神经紧张和焦虑。

治疗作用

抗真菌 ****
消炎 ***
镇静,安神 ***

:功能平和;**:功能很强

参考资料

1.Yang D, Michel D, Mandin, D, el al. Antifungal and antibacterial properties, *in vitro*, of three Patchouli essential oils of different origins. Acta Botanica Gallica

1996: 143(1): 29–35.

2.Chaumont JP, Leger D, Marshall J. Difference among the antifungal and antibacterial properties of some products of plant origin. Activity on feet microflora. Bull Societe Francaise de Mycologie Medicale 1989; 18(2): 379–384.

3.Haze S, Sakai K, Gozu Y. Effects of fragrance inhalation on sympathetic activity in normal adults. Jpn J Pharmacol 2002; 90(3): 247–253.

胡椒薄荷(Peppermint)



A



B

植物学名称:*Mentha x piperita*(薄荷属)。薄荷的种类较多,可能源于野生的水薄荷(*M. aquatica*)。一些薄荷用于给食品、牙膏、糖果、茶叶和香皂添加香味。在芳香疗法中最常用的是*M. piperita*和*M. spicata*(留兰香, spearmint)。薄荷属中还有一种薄荷pennyroyal(*M. pulegium*,胡薄荷),如今在芳香疗法中不常使用。

科:唇形科

产地:欧洲和中东。如今遍长(野生)于世界各地。为提取出香精油,在中国、印度、法国、俄罗斯和美国有种植的胡椒薄荷。

采用部位:花冠

提取方法:蒸汽蒸馏

香精油颜色:清澈

稠度:极稀

气味:沁人心脾的、浓郁的、明显的、清淡的薄荷芳香。留兰香的香气更加淡雅和甜美。

化学成分:薄荷醇(单萜烯醇)35%~50%,薄荷酮(酮)19%~24%,1,8-桉树脑(氧化物)5%

警示:孩子和心脏纤维性颤动患者不宜使用。植物学名称为*Mentha piperita*的胡椒薄荷香精油药效较猛,应谨慎使用。研究显示,大量口服会对神经和肝脏有毒副作用,但正常成人外涂不会有刺激和过敏作用[1]。然而它似乎对于孩子,尤其是婴儿有着完全不同的作用,曾有在外涂后产生急性中毒的报告[2]。另外,对于早产婴儿所作的试验表明,"吸入薄荷醇气体……引起了短暂的呼吸停止或导致呼吸频率下降。当鼻黏膜受到薄荷醇气体刺激时心率上升"[3]。因此建议小孩,特别是年龄小于7岁的小孩不宜使用胡椒薄荷香精油和其他薄荷醇含量较高的香精油,而年龄稍长的小孩也应慎用。留兰香香精油的化学成分完全不同(主要是香芹酮),其功效温和,孩子使用是安全的。

可能是由于胡椒薄荷香精油具有较强的刺激作用,Tisserand和Balacs也建议,在任何情况下,勿将其用于患有心脏纤维性颤动病症的顾客。他们还指出,当胡椒薄荷香精油用于黏膜时,稀释浓度不得高于3%[4]。

历史与传统应用:薄荷约有30种不同的种类,在大约17世纪之前,它们被交替使用。古埃及人将其用于宗教仪式的熏香,而古希腊和古罗马人将其用于日常清洁卫生。薄荷之名源于拉丁文的*memthe*一词,意思是思想,这反映出薄荷对于心智的作用。Pliny指出,"它独特的气味可以恢复和振作精神"[5]。

治疗作用

止痛和麻醉 ****
止痒和降温 ***
开胃 ***
兴奋 ***

:功能平和;**:功能很强

按摩中的主要应用

胡椒薄荷香精油非常神奇，似乎具有数不胜数的特性和用途。把它专用于病症区域治疗而非全身按摩时，其功效极佳。由于它富含的薄荷醇对于神经受体(温度感受器)有冷刺激，所以其对于皮肤和黏膜有降温功效[6]。大部分人都有这种感受，至少是通过刷牙和嚼口香糖能体验到这种清凉的感觉。在用胡椒薄荷香精油全身按摩时，顾客会感觉有点凉意，不过这种特性可用于其他方面，它在商业上常被添加在足液之类的产品中。胡椒薄荷香精油用于洗脚和足部按摩时会感到很惬意，它也极其适用于医治各类**瘙痒**[7]，如昆虫叮咬、带状疱疹、皮炎或者皮肤的过敏反应。除非用于昆虫叮咬，它一般需要进行高度稀释(使用低于1%的浓度)，否则，有可能使瘙痒更糟。

也许是由于这种明显的致冷功效，胡椒薄荷香精油具有较强的麻醉特性[8]。它可用于治疗头痛，仅仅在头痛者的太阳穴上滴上一小滴未经稀释的胡椒薄荷香精油，头痛几乎会立刻得到缓解，不过可能令使用者眼睛流泪。它可用于医治各类炎症疼痛，如类风湿性关节炎、神经痛或者肌肉骨骼损伤，也可以稀释在沐浴液中或敷于绷带上。伦敦一家医院疼痛门诊的一项研究揭示了使用纯胡椒薄荷香精油医治患带状疱疹后的神经痛的情形，使用其后，几乎会立刻产生持续4~6小时的疼痛缓解[9]。

胡椒薄荷香精油被称作消化酸，餐后人们常饮用薄荷茶或吃薄荷糖果。它被证实具有利胆功效[10]，能够促进胆汁流动以助消化，尤其是脂肪的消化。研究显示这种香精油对于消化道的平滑肌具有镇痉功效[11]，它是用于医治肠易激惹综合征的理想药物。即使闻嗅瓶中或织物上的胡椒薄荷香精油，也能够大大缓解恶心症状。它非常适用于治疗旅行恶心、孕期呕吐，以及多种慢性疾病或化疗、手术后引起的反胃。它还可用于腹部按摩。

胡椒薄荷香精油对于平滑肌的镇痉功效使其适用于医治支气管痉挛和咳嗽。由于其具有抗菌[12]和抗病毒[13]功效，它大规模地被用于医治呼吸系统病症。研究表明其可有效医治从慢性支气管炎[14]到肺结核[15]的各种病症。胡椒薄荷香精油对于人体冷受体的刺激会使上呼吸道产生有趣的影响，人们吸入其后感觉到其有解除充血的功效，而事实上，它不过是缓解了因充血而产生的不适。正因其具有这种舒缓作用，它成为用于医治呼吸系统病症的复方香精油的有益成分。

当大剂量使用时，胡椒薄荷香精油也可有力刺激血液循环。我曾有幸在课堂上见到过这种功效，当时，一个学生由于误会在她的足液里滴入了36滴胡椒薄荷香精油。尽管她的双脚仅在足液里浸泡了几分钟，她的双脚马上开始感觉麻木(麻醉功效)，接着感觉冰冷(刺激冷受体)。但是过了约30分钟，由于局部血管的扩张，她感觉像是穿了双带刺的袜子，双脚在数小时内都感到炽热、火辣和发痒。因此胡椒薄荷香精油对于整个人体和心脏有较强的刺激作用，有助于人们集中精力，增强力量。因其刺激功效可能会影响睡眠，故不应在晚上较晚的时候使用。

参考资料

1.Nair B. Final report on the safety assessment of *Mentha Piperita* (Peppermint) Oil, *Mentha Piperita* (Peppermint) Leaf Extract, *Mentha Piperita* (Peppermint) Leaf, and *Mentha Piperita* (Peppermint) Leaf Water Int J Toxicol 2001; 20(Suppl. 3): 61–73.

2.Dupreyon JP, Quattrocchi F, Castaing H, el al. Acute Poisoning of an infant by cutaneous application of a local counterirritant and pulmonary antiseptic salve. Eur J Toxicol Environ Hyg 1976; 9(5): 313–320.

3.Javorka K, Tomori Z, Zavarska L, Protective and defensive airway reflexes in premature infants. Physiol Bohemoslov 1980; 29(1): 29–35.

4.Tisserand R, Balacs T. Essential Oil Safety. London, UK: Churchill Livingstone,1999:160–161.

5.Mojay G. Aromatherapy for Healing the Spirit. London, UK: Gaia, 1996:108.

6.Eccles R. Menthol and related cooling compounds. J Pharm Pharmacol 1994; 46(8): 618–630.

7.Burkhart EG, Burkhart HR. Contact irritant dermatitis and antipruritic agents: the need to address the itch. J Drugs Dermatol 2003: 2(2): 143–146.

8.McCaffery M, Wolff M. Pain relief using cutaneous modalities, positioning and movement. Hospice J 1992; 8 (1–2): 121–153.

9.Davies SJ, Harding LM, Baranowski AP. A novel treatment of postherpetic neuralgia using peppermint oil. Clin J Pain 2002; 18(3): 200–202.

10.Rangelov A. An experimental characterization of cholagogic and cholesteric activity of a group of essential oil. Folia Medica (Plovdiv) 1989; 31(1): 46–53.

11.Hills JM, Aaronson PI. The mechanism of action of pepper-

mint oil on gastrointestinal smooth muscle. Gastroenterology 1991;10(1): 55–65.

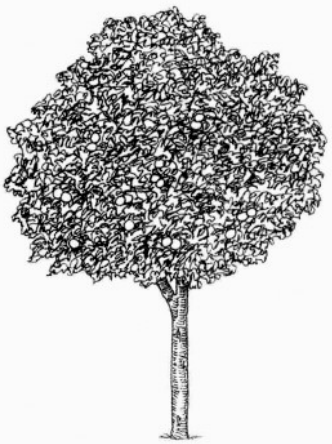
12.Imai H, Osawa K, Yasuda H, et al. Inhibition by the essential oils of peppermint and spearmint of the growth of pathogenic bacteria. Microbios 2001; 106(Suppl. 1): 31–39.

13.Schuhmacher A, Reichling J, Schnitzler P. Virucidal effect of peppermint oil on the enveloped viruses herpes simplex virus type 1 and type 2 *in vitro*. Phytomedicine 2003; 10(6–7): 504–510.

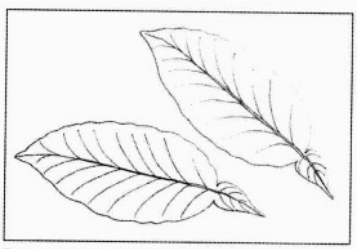
14.Shubina LP, Siurin SA, Savchenko VM. Inhalations of essential oils in the combined treatment of patients with chronic bronchitis. Vrachebnoe Delo (Kiev) 1990; 5: 66–67.

15.Shkurupii VA, Kazarinova NV, Ogirenko AP, et al. Efficiency of the use of Peppermint (*Mentha piperita L*) essential oil inhalations in the combined multi-drug therapy for pulmonary tuberculosis. Problemy Tuberkuleza 2002; 4: 36–39.

橙叶(Petitgrain)



A



B

植物学名称:*Citrus aurantium*(柑橘属),也常称为*C. aurantium* var. *amara*。从技术上说,橙叶香精油可从任何柑橘树叶中提取,其中就有中国橘树叶和柠檬树叶。不过苦柑橘树叶最为常用,也是此处讨论的橙叶。

科:芸香科

产地:东南亚。如今在北非、法国和巴拉圭都有种植。

采用部位:树叶和嫩枝

提取方法:蒸汽蒸馏

香精油颜色:清澈至黄色

稠度:稀薄

气味:带有绿色木本植物气味的柑橘芳香

化学成分:乙酸芳樟酯(酯)38%~59%,芳樟醇(单萜烯醇)18%~33%

警示:未知

历史与传统应用:苦橙叶香精油最初是从小的、未成熟的苦橙果中提取的,其名字便取自"小果实(little grains)"或"没用的果实(petits grains)"。它广泛用于香水中,包括古典的古龙香水。

按摩中的主要应用

苦橙叶香精油的镇静功效可与橙花香精油媲美,而其价格则较提取于同一种植物的橙花香精油低廉得多。酯含量较高的上好苦橙叶香精油的芳香和特性与橙花香精油极其类似。它常在芳香疗法中使用,以平衡神经系统并缓解精神压力和神经性紧张。它对于医治因精神压力和身心疲惫而引发的失眠症十分有效。

由于苦橙叶香精油酯含量较高,故对于平滑肌和骨骼肌具有良好的镇痉功效。而因其能够有效地缓解神经性紧张,它尤其适于治疗由于精神压力引起的抽筋和痉挛,如哮喘咳嗽、消化系统病症和各类肌肉痉挛。

苦橙叶香精油是温和的抗微生物剂,能够有效地治疗真菌感染。一项关于不同香精油的抗真菌研究表明,"苦橙叶香精油尤其适宜于抵御念珠菌"[1]。它也许是治疗念珠菌病(假丝酵母菌感染)的复方香精油中最有效的一种香精油。

各位芳香疗法的作者,其中包括Rose,都指出苦橙叶香精油可用于保养皮肤[2]。它的收敛性高于温和的橙花香精油而低于其他的柑橘属香精油。它可作为有益的添加剂用于保养油性和皱褶皮肤。

治疗作用

抗抑郁 ***
缓解痉挛 ***
杀真菌 ***
镇静,安神 ****

:功能平和;**:功能很强

参考资料

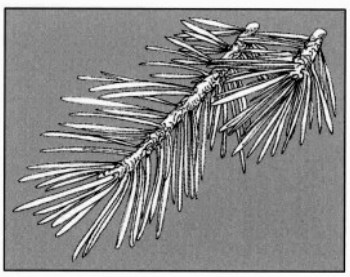
1.Galal EE, Adel MS, El-Sherif S, et al. Evaluation of certain volatile oils for their antifungal properties. J Drug Res 1973; 5 (2): 235-245.

2.Rose J. 375 Essential Oils and Hydrosols. Berkeley, CA: Frog Ltd, 1999: 127.

松树(Pine)



A



B

植物学名称:*Pinus sylvestris*(苏格兰松,松属)。松树大约有93种,其中有几种能够以商业规模蒸馏出香精油来,包括*P. mugo*(中欧山松)、*P. palustris*(长叶松)、*P. nigra*和*P. sylvestris*,而以苏格兰松香精油在芳香按摩疗法中最为常用。

科:松科

产地:北欧和俄罗斯,其他各种松树世界各地均有生长。

采用部位:松针

提取方法:蒸汽蒸馏

香精油颜色:清澈

稠度:稀薄

气味:甜美的清香,令人回忆起磨坊和伐木场。

化学成分:α-蒎烯(单萜)18%~33%,δ-3-蒈烯(单萜)9%~25%

警示:未知。不过类似于其他单萜含量较高的香精油,松树香精油最好仅在新鲜时使用,因为被氧化的单萜可能刺激皮肤。

历史与传统应用:千百年来松子一直是人们重要的食物,而松脂和松针一直用于熏香和医药。土著美洲人利用松针作为宗教仪式的熏香或者制作床垫。在欧洲,松树香精油一直是人们医治呼吸系统疾病的重要药物。松树非常高大挺拔,其躯干一直被用于制作桅杆、线杆和铁路枕木。

按摩中的主要应用

松树常与医治呼吸系统感染相关联,不同文化背景的人们都用松汁和通过吸入气味来医治这种疾病。松树香精油是有效的化痰药物[1],有助于排除肺部黏液。松油也是良好的杀菌药物[2],有助于抵御细菌感染。它也能够刺激免疫系统[3],适用于那些常患呼吸系统感染,或者由于疾病、抑郁或化疗引起免疫力低下的顾客。

松树香精油在芳香疗法中也用于治疗关节或者肌肉疼痛,其适于医治关节炎、坐骨神经痛、腰痛和类似的病痛。它似乎具有轻微的暖性的渗透性,从而成为松弛僵硬关节、增大活动范围的优选香精油。

许多芳香疗法的作者认为松树香精油对于肾上腺皮质有刺激作用,Majoy就写道它是“缓解疲劳和神经衰弱最有效的香精油之一”[4]。然而几乎没有临床证据支持这种观点。我发现这种香精油的确给人增添了活力,然而并非处于强烈的兴奋状态。我将其广泛地用于那些因慢性疲劳综合征和时常承受过重压力导致肾亏的顾客。

治疗作用

支持肾上腺 ****
杀菌 **
祛痰 ***
免疫刺激剂 ***

:功能平和;**:功能很强

参考资料

1.Schilcher H. Efficient phytotherapy. Herbal medicines in the upper respiratory tract for catarrh. Herba Polonica 2000; 46 (1): 52–57.

2.Fanaki NH. El-Nakeeb MA. Antimicrobial activity of some essential oil components against multiresistant clinical isolates. Alexandria J Pharm Sci 1997; 11(3): 149–153.

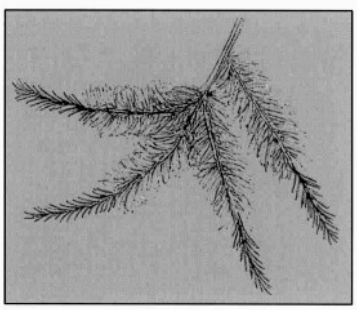
3.Kedzia B, Jankowiak J, Holonska J, et al. Investigation of essential oils and components with immunostimulating activity. Herba Polonica 1998; 44(2):126–135.

4.Mojay G. Essential Oils for Healing the Spirit. London, UK: Gaia, 1996: 110–111.

凌葫蔷薇(ROSALINA)



A



B

植物学名称:*Melaleuca ericifolia*(白千层属),是*M. alternifolia*(茶树)的近亲。
科:桃金娘科
产地:澳大利亚
采用部位:树叶和嫩枝
提取方法:蒸汽蒸馏
香精油颜色:清澈
稠度:稀薄
气味:芬芳的、清香的、微辣的气味
化学成分:芳樟醇(或称里哪醇)(单萜烯醇)35%~55%,1,8-桉树脑(氧化物)18%~26%,α-蒎烯(单萜)5%~10%

警示:未知

历史与传统应用:凌葫蔷薇香精油是芳香疗法领域的一个很新的品种,最初是由法国的理疗医师Pénoël发现其医疗药用价值的[1]。

按摩中的主要应用

由于恶化的环境影响了玫瑰木(Rosewood,植物学名称*Aniba roseadora*)的生长,一段时期以来,我一直在寻找一种能够替代的香精油。从治疗和芳香效果来看,凌葫蔷薇香精油似乎是首选,其芳香气味类似于玫瑰木香精油,这无疑是因为二者的主要成分中都含有芳樟醇。

因凌葫蔷薇香精油的成分中含有大量的1,8-桉树脑,所以它是良好的祛痰药物。它温和的特性使其特别适合作为治疗幼儿呼吸系统感染的药物。研究显示,它具有明显的抗病毒和抗菌功效[2]。它还具有排除黏液的作用,从而适用于医治几乎各类肺窦感染,如急性和慢性支气管炎、感冒、流感和鼻窦炎。Pénoel还特别指出其可用于治疗耳、鼻、喉感染[3]。它对于皮肤没有任何刺激,能够添加在复方按摩油中用于幼儿和婴儿的胸部和背部按摩。

凌葫蔷薇香精油的主要成分中芳樟醇的含量较高,意味着其对于成人和孩子有良好的镇静功效[4]。它在按摩中被用于放松身心、稳定情绪或缓解与压力相关的高血压。它可以配在复方香精油中让顾客带回家使用,适宜于在晚上较晚的时候或入睡前使用,以治疗呼吸系统病症。与多数其他可缓解充血的香精油不同,它不会影响睡眠。

由于凌葫蔷薇香精油具有抗菌功效,加之对皮肤很温和,因而它成为医治痤疮、皮疹和头皮屑的理想药物,尤其适合于皮肤敏感的患者。

治疗作用

抗菌 ***
缓解痉挛 **
抗病毒 ***
祛痰 **
镇静 ***

:功能平和;**:功能很强

参考资料

1.Pénoël D, Pénoël R. Natural Home Health Care Using Essential Oils. La Drôme, France: Éditions Osmobiose, 1998: 142–148.

2.Farag RS, Shalaby AS, EI-Baroty GA, et al. Chemical and biological evaluation of the essential oils of different Melaleuca species. Phytother Res 2004; 18(1): 30–35.

3.Pénoël D, Pénoël R. Natural Home Health Care Using Essential Oils. La Drôme, France: Éditions Osmobiose, 1998: 142–148.

4.Elisabetsky E, Coelho de Souza GP, Santos MA, et al. Sedative properties of linalol. Fitotherapia 1995; 66(5): 407–414.

玫瑰(Rose)

植物学名称:*Rosa x damascena*(蔷薇属)和*Rosa x centifolia*是按摩中最常使用的两种玫瑰。还有几种偶然用的玫瑰是:*R. x alba*(白玫瑰)、*R. gallica*、*R. indica*、*R. rugosa*(一种野玫瑰)和*R. rubiginosa*(通常从这种玫瑰的果实里提取种子油,作为载体油,而不是香精油)。

科:蔷薇科

产地:北半球的大多数地区都有生长。在保加利亚、土耳其、埃及、摩洛哥、法国、中国、印度和俄罗斯,主要为提取香精油而种植。

采用部位:花

提取方法:蒸馏和溶剂萃取

香精油颜色:

(1)*香精油*:淡黄色;

(2)*净油*(通过溶剂萃取提取的油):泛红的琥珀色。

稠度:

(1)*香精油*:中稠,低温储放常会凝固,而在室温下或拿在手上时便液化;

(2)*净油*:中稠。

气味:

(1)*香精油*:甜美迷人的芳香味;

(2)*净油*:深深的、浓郁的、挥之不去的芬芳花香。

化学成分:

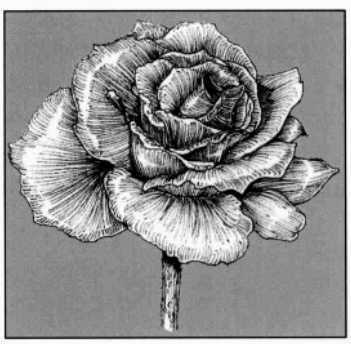
(1)*香精油*:香茅醇(单萜烯醇)18%~50%,香叶醇(单萜烯醇)16%~28%,橙花醇(单萜烯醇)约8%,十九烷4%~14%;

(2)*净油*:苯乙醇,香茅醇,香叶醇。

二者的成分均相当复杂,含有300多种化学成分,其中许多只是痕量。然而这些痕量成分却常具有较强烈的芳香,特别是那些含硫的成分。



A



B

警示:未知。因玫瑰油具有一定的通经功效,故某些作者建议孕期不宜使用。不过有研究显示,"若不采用高于正常治疗剂量10倍的浓度,不会对孕妇及其胎儿构成危险"[1]。

历史与传统应用:玫瑰或许较任何其他植物具有更加悠久、复杂的文字记载历史。它是一种远古植物,人们发现了早在4000万年之前的玫瑰化石。玫瑰有上百种野生种类,而由于其被杂交种植了成百上千年,它的植物变种达成千上万种之多。玫瑰在众多宗教派别中都是主要装饰图案,是基督教、伊斯兰教苏非派和印度教中神圣的爱情象征,其作为人类爱情的信物流行了好几百年。玫瑰也是重要的医药,在印度草医学和西方草医学中其被用于降温和调节。在所有女士香水中,约96%都使用玫瑰。

治疗作用

皮肤上消炎 ***
抗焦虑 ****
镇静 ***

:功能平和;**:功能很强

按摩中的主要应用

由于玫瑰油极其昂贵，在芳香疗法中其主要用于调理情绪。它对于治疗焦虑十分有效，一项研究证实，“玫瑰香精油的药理活性与非苯二氮䓬类抗焦虑药类似”[2]。它能够用于治疗神经紧张、忧虑、神经性心悸及其他类似病症。传统上它用于缓解悲伤痛苦，依照我的经验，用它来安抚失败和被拒绝带来的痛苦，其效果可谓无与伦比。

研究证实了玫瑰油作为镇静药物的传统用法[3]，我发现它极其适合治疗因情绪紊乱和心情焦虑引起的暂时或者长期失眠。有一次，我用玫瑰净油为一位刚刚经历了激烈争吵、神情非常忧伤的朋友做足部按摩，在简短的按摩完成前，她就睡着了。

玫瑰油也能够促使那些紧张诱导的高血压患者或长期病痛的顾客放松下来。Buckle所做的一项研究称，有一位身患癌症、极其痛苦的74岁妇人，性格十分孤僻，肌肉由于疼痛而绷紧。当在薄纸巾上滴了两滴玫瑰香精油请她闻嗅后，她的肌肉马上松弛下来，疼痛的感觉也有所缓解[4]。

玫瑰油对于皮肤有冷却功效，17世纪的草药医师Culpeper指出，其可“冷却和医治潮红、疹块以及面部或其他部位的红色丘疹”[5]。它可被添加在护肤品中用于治疗湿疹、各种皮炎、过敏性皮疹、痤疮或其他过敏的红肿皮肤。

参考资料

1.Kirov M, Vergieva T, Spasovski M. Rose oil. Embryotoxic and teratogenic activity. Medico Biol Info 1988; 3: 15–17.

2.Umezu T. Anticonflict effects of plant - derived essential oils. Pharmacol Biochem Behav 1999; 64(1): 35–40.

3.Kikuchi A, Tanida M, Venoyama S, et al. Effect of odours on cardiac response patterns in a reaction time task. Chem Senses 1991; 16: 183.

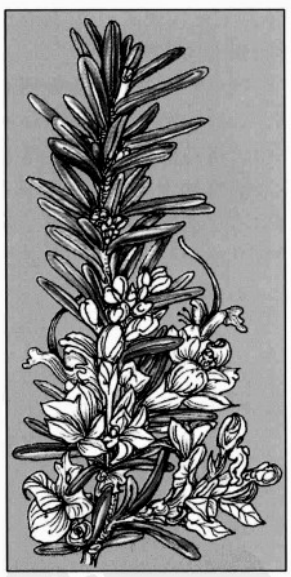
4.Buckle J. Clinical Aromatherapy. London, UK: Churchill Livingstone, 2003: 127.

5.Culpeper N. Culpeper's Complete Herbal Ware, UK: Wordsworth Editions, 1995: 217.

迷迭香(Rosemary)



A



B

植物学名称:*Rosmarinus officinalis*(迷迭香属)
科:唇形科
产地:地中海地区。如今在世界各地都有种植。
采用部位:花冠
提取方法:蒸汽蒸馏
香精油颜色:清澈
稠度:稀薄
气味:带有淡淡薄荷气味的、散发着樟脑味的、浓郁的草腥气味
化学成分:有三种主要化学型的迷迭香:
(1)**桉树脑型**:主要生长在摩洛哥和突尼斯;1,8-桉树脑(氧化物)40%~44%,α-蒎烯(单萜)8%~14%,樟脑(或称莰酮)(酮)约12%。
(2)**樟脑型**:主要生长在法国和西班牙;樟脑(酮)12%~28%,α-蒎烯(单萜)3%~27%,1,8-桉树脑(氧化物)9%~25%。
(3)**马鞭草烯酮型**:主要产自科西嘉;马鞭草烯酮(酮)15%~37%,乙酸莰酯或称(或称乙酸冰片酯)(酯)。这种化学型的迷迭香极其稀有,其芳香气味迥然不同,相当浅淡,似是而非的柠檬气味,且没有其他迷迭香的樟脑气味。

警示:因曾有将樟脑型迷迭香香精油抹在幼儿鼻孔而导致虚脱的情况发生,因而最好勿将樟脑类迷迭香香精油用于孕妇和小孩[1]。许多芳香疗法的作者反对高血压患者使用迷迭香香精油,不过这似乎缺乏有力的证据。

历史与传统应用:从古埃及时代以来,迷迭香一直是受到喜爱的治病草药和烹饪香料。有许多关于它能够使人返老还童和精力旺盛的传说,如通过使用迷迭香,匈牙利女王把自己从年长的妇女变成欧洲各国国王争相追求的美丽少女。迷迭香在民间医学中被誉为灵丹妙药,在医院作为熏香点燃,还有带在身边以免得病的。

按摩中的主要应用

三种化学型的迷迭香香精油有着完全不同的特性和用途。桉树脑型和樟脑型迷迭香香精油功效非常类似,均有兴奋[2]和舒张血管的作用[3]。它们对整个身体有良好的强身提神作用,在芳香疗法中常用于那些疲倦、力竭、困乏或是萎靡不振的顾客。它们也用于治疗慢性疲劳综合征以及其他导致周身乏力的慢性疾病。

由于其具有舒张血管的功效,Valnet[4]和后来许多芳香疗法作者都建议局部使用迷迭香香精油以治疗肌肉和关节疼痛和僵硬。若局部血液循环改善的话,僵硬和相关的疼痛通常会得以缓解,因此自然疗法医师常局部使用某种反刺激剂,以促使血液流动到某一区域去。迷迭香香精油还能够用于医治头痛,可以按摩颈部僵硬

治疗作用

缓解痉挛 ***
抗病毒 ***
祛痰 ****
兴奋 ***
舒张血管 ***

:功能平和;**:功能很强

的肌肉，或者按摩太阳穴以缓解因血管收缩而引起的疼痛。

由于迷迭香香精油能够刺激大脑血液的流动，因而它有可改善记忆的美誉。一项研究显示，与薰衣草香精油相比，“迷迭香香精油能够显著增强整个大脑的记忆性能”[5]。同一项研究还发现，闻嗅迷迭香香精油的志愿者比闻嗅薰衣草香精油的志愿者更为机敏，比那些不接触香精油的对照组成员更为愉悦。闻嗅迷迭香香精油对那些打算精力集中和记忆高效的顾客无疑是有益的。

桉树脑型迷迭香香精油似乎对于医治呼吸系统病症非常有效，许多法国芳香疗法医师，比如Baudoux，认为其具有较强的祛痰功效，可用于治疗有许多黏痰的感染[6]。它还能够用于缓解肺部和窦道淤塞。不同的研究还显示，它具有镇痉功效[7]，适用于医治哮喘和支气管炎。

马鞭草烯酮型迷迭香香精油因富含可溶解黏液的酮，选择它来治疗有大量黏液的呼吸系统病症效果不错。将马鞭草烯酮型迷迭香香精油和桉树脑型迷迭香香精油混合后用于胸部按摩或者被闻嗅，能够有效治疗这类病症。马鞭草烯酮型迷迭香香精油似乎较其他型的迷迭香香精油更加温和，但是Mailhebiau认为其免疫刺激功效比较强[8]。

参考资料

1.Tisserand R, Balacs T. Essential Oil Safety. London, UK: Churchill Livingstone, 1999: 165.

2.Diego MA, Jones NA, Field T, et al. Aromatherapy positively affects mood, EEG patterns of alertness and math computations. Int J Neurosci 1998; 96: 217–224.

3.Khatib S, Alkofahi A, Hasan M, et al. The cardiovascular effects of *Rosmarinus officinalis* extract on the isolated intact rabbit heart. Fitoterapia 1998; 69(6): 502–506.

4.Valnet J. The Practice of Aromatherapy. Saffron Walden, UK: CW Daniel, 1992: 177–179.

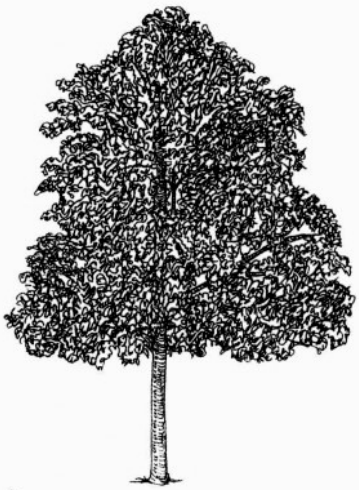
5.Moss M, Cook J, Wesnes K, et al. Aromas of rosemary and lavender essential oils differentially affect cognition and mood in healthy adults. Int J Neurosci 2003; 113(1): 15–38.

6.Baudoux D. L'Aromathérapie. Angler, France: Éditions atlantica, 2001: 192–193.

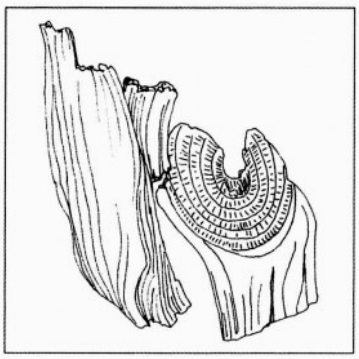
7.Aqel MB. Relaxant effect of the volatile oil of *Rosmarinus officinalis* on tracheal smooth muscle. J Ethnopharmacol 1991; 33(1–2): 57–62.

8.Mailhebiau P. Portraits in Oils. Saffron Walden, UK: CW Daniel, 1995: 102.

檀香(Sandalwood)



A



B

植物学名称:*Santalum album*(檀香属)。也有产自澳大利亚的檀香(*S. spicatum*)香精油。

科:檀香科

产地:印度和东南亚其他一些地区。人们认为,最好的檀香油来自位于印度中南部的迈索尔。

采用部位:檀香木心材和根部

提取方法:采用水蒸馏法,以避免木头粉末结块和蒸馏不均匀,原理与蒸汽蒸馏一样。

香精油颜色:亮琥珀色

稠度:非常黏

气味:温和、柔和、甜美,有轻微的木料味,气味持久不散。

化学成分:α-檀香醇(倍半萜烯醇)至少50%,β-檀香醇(倍半萜烯醇)19%~30%

警示:未知

历史与传统应用:檀香在印度被用于香水、医药、熏香等已长达数千年。古时候人们就观察到白蚁不吃檀香树,因此该木用于制作宗教雕像、存放亚麻制品的箱子,等等。因其"对整个身体和大脑有凉爽和镇静作用"[1]并且相信它能开天目,所以檀香油被用在印度草医药学当中。檀香粉用于皮肤美容和熏香;檀香油用于香水;而大块的檀香木被燃起烟火用于佛教的葬礼。檀香油还用于制作传统的印度花油,是由珍贵稀有的植物精华和檀香油合制而成的[2]。

按摩中的主要应用

被印度草医药学长期认定的檀香油的镇静作用已经被众多实验室研究所证实。已经发现,α-和β-檀香醇都有镇静止痛作用[3];它们可延长睡眠时间,提高深度睡眠的质量[4]。显然,对于患失眠症的人来说,檀香油是一种有用的香精油。因檀香香精油传统上常在需要沉思和安神时使用,所以我也常将其用于那些压力大、紧张和有焦虑和困扰倾向的顾客。

一项研究显示,檀香对中枢神经系统确实有止痛效果,这可能是因檀香醇被大脑中的类阿片受体束缚引起[5]。也许这就是其拥有温和抗抑郁剂名声的原因。

在印度檀香被用作消炎药物已若干世纪,主要用于皮肤、呼吸系统和泌尿系统的炎症。就温和的杀菌功能而言,檀香油是最有效的香精油之一,常用于沐浴,治疗尿路感染;其在皮肤和黏膜上所显示的温和的特性意味着可以被频繁使用。这一特性使其成为治疗很多皮肤病包括痤疮、皮炎、瘙痒和任何皮肤过敏在内的理想药物。对呼吸系统的炎性组织其有平缓作用,温和的稀释液可用于漱

治疗作用

抗抑郁 **
皮肤、黏膜的消炎 ****
弛缓中枢神经系统 ***
镇静 **

:功能平和;**:功能很强

口以减轻喉咙痛。檀香油具有木质特性，不是很多人喜欢的那种可以吸入蒸汽的香精油。它在胸部和背部按摩中表现非常出色，主要用于治疗慢性支气管炎和顽固性干咳。

参考资料

1.Frawley D, Lad V. The Yoga of Herbs. Twin Lakes, WI: Lotus Press, 2001:143–144.

2.McMahon C. Attars: Traditional Perfumes of India. Presented at the World of Aromatherapy III Conference Proceedings, Seattle, WA, 2000.

3.Okugawa H, Ueda R, Matsumoto K, et al. Effect of α-santalol and β-santalol from sandalwood on the central nervous system in mice. Phytomedicine 1995; 2(2):119–126.

4.Tanak J, Uchimura N, Maeda H, et al. Effects of sandalwood on sleep and biological rhythm. Aroma Res 2002;3(4):355–360.

5.Okukawa H, Kawanishi K, Karo A. Effects of sesquiterpenoids from Oriental incenses on sedative and analgesic action. Aromatherapy Res 2000;1(1):34–48.

甜桦(Sweet Birch)

(将甜桦与冬青相比,两种香精油的化学成分几乎相同,因此应用及其注意事项均相同。)

植物学名称:*Betula lenta*(桦属)

科:桦科

产地:北部地区,如北美和北欧。

采用部位:树皮

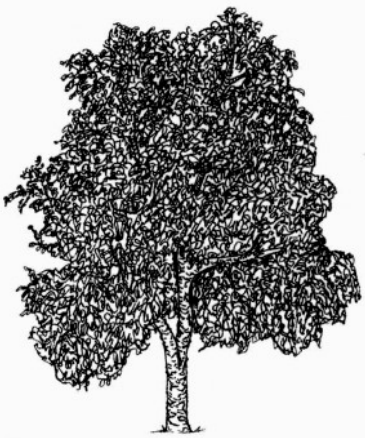
提取方法:蒸汽蒸馏

香精油颜色:清澈

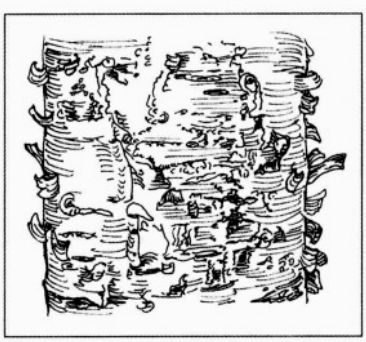
稠度:稀薄

气味:清新的薄荷味。在制运动擦或口香糖时常用到甜桦油,故它们有点甜桦的气味。

化学成分:水杨酸甲酯(酯)高达99.7%。



A



B

警示:在任何情况下都不要内服。人们已经知道,摄入甜桦油是致命的[1],对儿童来说少至4毫升(少于一茶匙的量)这样的剂量就是致命剂量[2]。已经观察到一些出血案例,这些出血的病人是在服用华法林这样的抗凝血药后又局部擦用了水杨酸甲酯[3](甜桦油不能与任何抗凝血药同时使用,包括华法林、肝素或阿司匹林)。不要用于儿童,不要在孕期和哺乳期使用。只能使用3%或更稀的浓度,并限于短期内用于未服抗凝血药的那些健康成人。

历史与传统应用:桦木油广泛应用于美国本土,作为茶也作为药物用于各种疼痛。

按摩中的主要应用

在芳香疗法领域,对甜桦的应用是有争议的(见下页框中内容)。大多数芳香疗法教师和教科书都强烈忠告按摩师在任何情况下都不得使用该品,而也有很多芳香疗法医师在他们的顾客那里使用了这种极其有用的香精油。原因是其在治疗疼痛、肌肉过度劳损和关节痛方面具有无与伦比的功效,试验显示了它有强消炎和止痛的效果[4,5]。我还从未见到过任何其他香精油能这样快和引人注目地缓解肌肉骨骼的疼痛。然而,凡是对人体有这样强烈有益效果的药物,若使用不当好像都会有讨厌的副作用发生,从历史上讲,药物的药性往往同时与毒性并存,这里也是如此。甜桦油只要使用得当就能为很多病人减轻肌肉关节的强直和疼痛。

所谓使用得当是我只将甜桦油用于那些未服用抗凝血药的健壮成年人,所用浓度不高于3%,通常在1%,并与其他香精油混合使用。我只将其用于局部,不做全身按摩。我遵从不在有破口的皮肤上使用的原则,并且储存的甜桦油只在急症条件下使用。这意味着我只把含有甜桦油的复方香精油用来解决急性或亚急性炎症,只

治疗作用
消炎 ****
局部止痛 ****

:功能平和;**:功能很强

用那么几天，并且至少在几周内不再用于同一位顾客。我从不将未经稀释的甜桦油出售给那些未经过芳香疗法培训的顾客，我出售配好的复方香精油给顾客的同时，总是给予严格的忠告和正确使用的指导。

参考资料

1.Hofman M, Diaz JE, Martella C. Oil of wintergreen overdose. Ann Emerg Med 1998;31(6):793-794.

2.Botma M, Colquhoun - Flannery W, Leighton S. Laryngeal oedema caused by accidental ingestion of oil of wintergreen. Int J Pad Otorhinolaryngol 2001; 58(3): 229-232.

3.Yip AS, Chow WH, Tai YT, et al. Adverse effect of topical methylsalicylate ointment on warfarin anticoagulation: an unrecognized potential hazard. Postgrad Med J 1990; 66 (775):367-369.

4.Ichiyama RM, Ragan BG, Bell GW, et al. Effects of topical analgesics on the pressor response evoked by muscle afferents. Med Science Sports Exer 2002; 34(9): 1440-1445.

5.Sur TK, Pandit S, Battacharyya D, et al. Studies on the anti-inflammatory activity of *Betula alnoides* bark. Phytother Res 2002; 16(7):669-671.

6.Tisserand RB, Balacs T. Essential Oil Safety. London, UK: Churchill Livingstone, 1999:124.

7.Bell AJ, Duggin G. Acute methyl salicylate toxicity complicating herbal skin treatment for psoriasis. Emer Med (Fremantle) 2002; 14(2):188-190.

8.Chan TY. Ingestion of medicated oils by adults: the risk of severe salicylate poisoning is related to the packaging of these products. Human Exp Toxicol 2002;21(4): 171-174.

9.Guba R. Toxicity myths: the actual risks of essential oil use. Int J Aromather 2000;10(1/2):37-49.

10.Baudoux D. L'Aromathérapie. Anglet, France: Éditions atlantica, 2001:141.

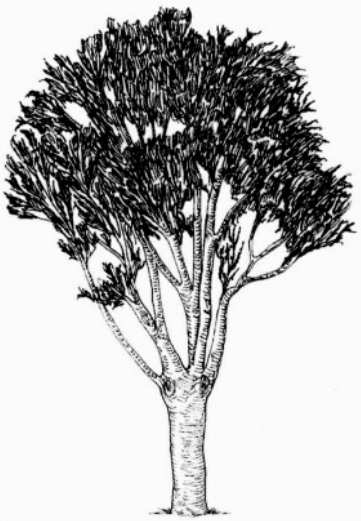
甜桦油和冬青油有多危险？

大多数芳香疗法教科书和教师似乎都同意Tisserand和Balacs的观点，即这两种油“既不可内服也不可外用”[6]。确实有足够数量的意外和自杀的案例可以证明内服有多么的危险。然而，也有文献报道了少数几个没有与抗凝血药华法林合用情况下的局部使用的病例。我能找到的由皮肤用药导致水杨酸中毒(症状包括耳鸣、呕吐和呼吸问题)的病例仅有一个40岁的牛皮癣患者。这篇来自澳大利亚某医院的报告说：“在这一案例中由于非同寻常的皮肤吸收面积和闭塞的敷料，导致水杨酸甲酯经皮吸收增强了”[7]。换句话说，皮肤的前期准备工作使皮肤已不完整，可能从而大大提高了皮肤吸收的水平和速度。

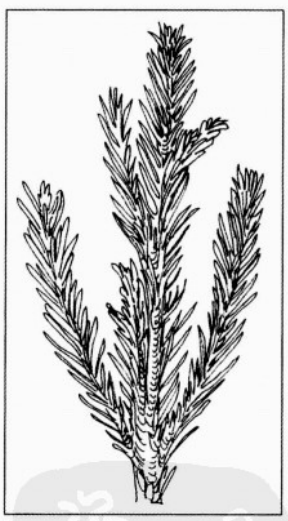
水杨酸甲酯可以便利而广泛地直接从中、西药店购买的外用止痛药膏中得到。除去这些外用制剂被意外摄入或故意摄入以外，还报告了少数几项消极的副作用。有关这些药物的安全性的绝大多数研究已集中写在改进了的包装上，使得被摄入的概率大大降低[8]。

芳香疗法医师Guba计算过，即使10毫升2.5%的冬青油用到皮肤上(指体重较大的个体)，其结果也只与服用一片阿司匹林吸收的水杨酸酯相当。他补充说：“即使有了这种相对有毒的化合物……还是可以用一种没有潜在毒副作用的有效的消炎药进行治疗”[9]。令人尊敬的法国芳香医师Baudoux建议，冬青香精油的外用“最高浓度为20%”[10]，这远大于平时建议的最大浓度。显然，芳香疗法医师可以开始小心而明智地使用像冬青和甜桦这样的香精油了。

茶树(Tea Tree)



A



B

植物学名称:*Melaleuca alternifolia*(白千层属)。在澳大利亚茶树是对白千层属所有植物的通称，但在芳香治疗领域和澳大利亚以外的常规使用中,茶树已经专指*M. alternifolia*。

科:桃金娘科

产地:澳大利亚

采用部位:树叶和嫩枝

提取方法:蒸汽蒸馏

香精油颜色:清澈至浅黄色

稠度:非常稀薄,如水状。

气味:敏锐,温热,有药味

化学成分:萜品烯-4-醇(单萜烯醇)30%~37%,γ-萜品烯(单萜)17%~20%,α-萜品烯(单萜)约9%,1,8-桉树脑(氧化物)3%~5%

警示:可能有过敏反应。茶树油的化学成分及实验室试验都显示,局部应用时它是安全的。然而,茶树油产生严重过敏反应的报告已经并正在增加。这一点对于这样平和的香精油来说有些不寻常[1]。一种可能的解释是*M. alternifolia*在大量的日常生活用品中都会接触到,如牙膏、粉刺乳液、宠物香波和香皂等。一个人长期使用某种物品,持续暴露在某种物质之下,无论其怎样无害,产生过敏反应的风险也会增加。

按摩中的主要应用

茶树香精油是实验室研究和临床试验结果最多的香精油之一，这主要可能是因为其有可观的商业价值。对按摩治疗医师而言,其最有用的特性可能是刺激免疫系统的能力,对于那些长期患感冒或流感、感觉疲劳或力竭、病后需要恢复、因化疗及其他治疗造成免疫功能低下的病人，茶树油是治疗用复方香精油中一种优良的香精油。

它还有显著的抗病毒功能。一项研究注意到茶树油比“蓝胶尤加利(*Eucalyptus globulus*)更有效”[2]。该品适用于那些刚发烧的病毒性感染患者,他们不宜按摩,可以把复方香精油带回家,用于洗温水澡或胸部摩擦。茶树油还适合那些因感冒疼痛或疣需在家进行药物治疗的病人。

对呼吸系统的细菌感染，用茶树油按摩前胸和后背可以成功地治疗[3]。茶树油是一种强力抗菌剂,制成复合配方可供病人在家治疗常见细菌感染,如膀胱感染和痤疮等。研究显示,它的副作用要比常规治疗更少[4]。它似乎能杀死体内的有害菌而对正常的有益菌没明显的影响[5]。

茶树香精油常被推荐为抗真菌剂,但我没有发现它像天竺葵、玫瑰草或广藿香香精油一样有效。有时它还被推荐用来治疗小面

治疗作用

抗菌 ****
抗真菌 **
抗病毒 ***
免疫刺激剂 ***

:功能平和;**:功能很强

积烧伤,但至少有一个试验的报道是"茶树油具有细胞毒性(即减慢愈合,增大瘢疤),所以不宜被推荐用于治疗烧伤"[6]。

参考资料

1.Southwell IA, Freeman S, Rubel D. Skin irritancy of tea tree oil. J Essent Oil Res 1997;9:47–52.

2.Schnitzler P, Schon K, Reichling J. Antiviral activity of Australian tea tree oil and eucalyptus oil against *Herpes simplex* virus in cell culture. Pharmazie 2001;56:343–347.

3.Kedzia A, Ostrowski-Meissner H. The effect of selected essential oils on anaerobic bacteria isolated from respiratory tract. Herba Polonica 2003;49(1/2):29–36.

4.Bassett IB, Pannowitz DL, Barnetson R StC. A comparative study of tea-tree oil versus benzoyl peroxide in the treatment of acne. Med J Aust 1990; 153(8):455–458.

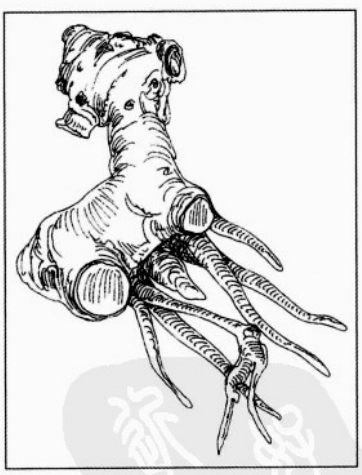
5.Hammer KA, Carson CF, Riley TV. Susceptibility of transient and commensal skin flora to the essential oil of *Melaleuca alternifolia* (tea tree oil). Aust J Infect Control 1996;24(3):186–189.

6.Faoagali J, George N, Leditschke JF. Does tea tree oil have a place in the topical treatment of buns? Burns 1997;23(4):349–351.

姜黄(郁金,Turmeric)



A



B

植物学名称:*Curcuma longa*(姜黄属)
科:姜科
产地:印度和东南亚
采用部位:根茎
提取方法:蒸汽蒸馏
香精油颜色:深黄
稠度:中等到浓稠
气味:非常温暖、柔和、深重,略带辛辣味。
化学成分:芳-姜黄酮(或称郁金酮)和姜黄酮(酮)30%~60%,α-姜烯(倍半萜)约10%,芳-姜黄烯(倍半萜)约8%

警示:未知

历史与传统应用:在东南亚,特别是印度,姜黄广泛用于烹饪,是咖喱粉中的一种主要成分。在中草药医学和印度草药医学中,姜黄都作为一种药材用于治疗皮肤病、创伤、擦伤、关节疼痛和消化方面的问题[1]。我第一次遇到这种药材的应用是一些巴基斯坦妇女告诉我,她们在面部用的一种抗炎药膏就是用姜黄香料制成的。

按摩中的主要应用

作为芳香治疗领域一种很新的香精油,姜黄油用得最多的是作为关节炎的消炎剂,其有力的消炎作用在实验室试验中已经进行了探究[2]。研究报告显示,因其对皮肤相当温和,将其加到外用的复方香精油中非常理想,可解决局部疼痛、关节炎和其他可能的炎性问题,如腕管综合征。

研究还显示,采用吸入疗法,姜黄香精油显示祛痰功效[3]。这一效果与消炎效果一起,使姜黄油成为治疗过敏性呼吸问题如枯草热和哮喘的良好选择。

治疗作用

抗真菌 **
消炎 ****
祛痰 **

:功能平和;**:功能很强

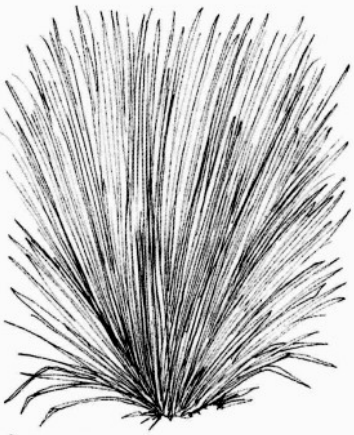
参考资料

1.Wuthi-udomlert M, Grisanapan W, Luanratana O, et al. Antifungal activity of Curcuma longa grown in Thailand. Southeast Asian J Trop Med Public Health 2000;31(Suppl 1):178-182.

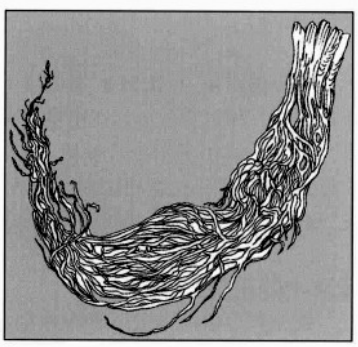
2.Ammon Hp, Wahl MA. Pharmacology of Curcuma Longa. Planta Medica 1991;57(1):1-7.

3.Li C, Li L, Luo J, et al. Effect of turmeric volatile oil on the respiratory tract. Zhongguo Zhong Yao Za Zhi 1998;23(10):624-625.

岩兰草(香根草,Vetiver)



A



B

植物学名称: *Vetiveria zizanioides*(岩兰草属)
科:禾本科
产地:热带亚洲。如今在中国、海地、西非和南美都有种植。
采用部位:根
提取方法:蒸汽蒸馏
香精油颜色:橄榄绿至深棕色
稠度:极稠至糖蜜状
气味:有土腥味、青苔味、木头味和甜味,持久不散;芳香气味很强烈。
化学成分:岩兰草醇及各种倍半萜烯醇达60%,α-岩兰草酮(酮)2%~7%。岩兰草的化学成分相当复杂。

警示:未知

历史与传统应用:在亚洲,其纤维状的细根传统上用于编织席子、篮子、扇子和筛子。这些编制物喷洒上水后就释放出凉爽的香气,并且有助于驱除昆虫。在热带国家,岩兰草的生长可防止土壤在大雨季节腐臭。在印度草药医学中,它用来防止患霍乱时并发的呕吐[1]。

按摩中的主要应用

岩兰草是强而有效的镇静剂。其根部可安定情绪并具有很强的"接地气"作用,对焦虑、过度亢奋、无安全感或精神紧张到歇斯底里般的病人有效。研究证明其对过于严肃和时常出现痴呆类行为的人具有极好的减缓效果[2]。因为其有助于人们冷静并"接到地气",它可以对那些难以面对实际,或心不在焉,或忽略衣食、难以自理的人们提供帮助。

岩兰草香精油传统上用于按摩,具有使皮肤散热及增湿功能。这有益于大多数皮肤炎症,包括痤疮、皮炎、牛皮癣和荨麻疹等。这一特性对其他一些炎症(如关节炎)也可能是有帮助的。

治疗作用

抗菌 ***
散热 ***
增湿 **
镇静,安神 ****

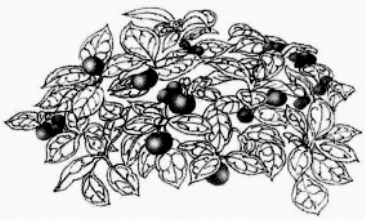
:功能平和;**:功能很强

参考资料

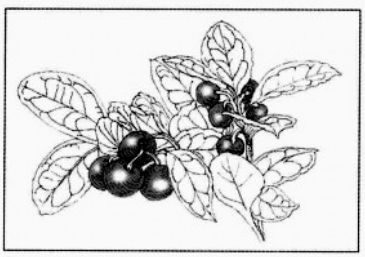
1.Irani F. The Magic of Ayurveda Aromatherapy. West Pennant Hills, Australia: Subtle Energies, 2001:118-120.

2.Bowles E], Griffiths DM, Quirk L, el al. Effects of essential oils and touch on resistance to nursing care procedures and other dementia-related behaviours in a residential care facility. Int J Aromather 2002; 12(1):22-29.

冬青(Wintergreen)



A

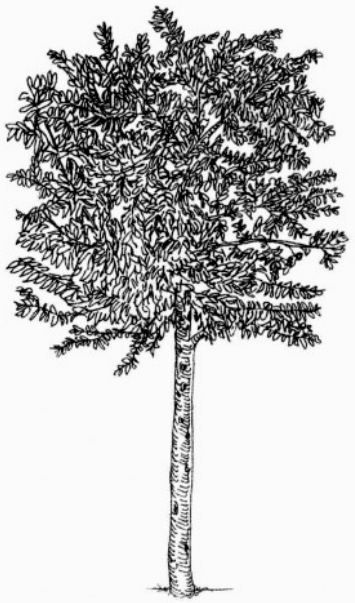


B

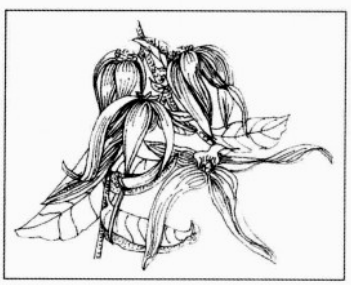
植物学名称:能蒸馏出香精油的冬青有两种,即*Gaultheria procumbens*(白珠木属)和*G. fragrantissima*。
科:石南科
产地:很多地区,包括北美、亚洲和新西兰。
采用部位:叶
提取方法:蒸汽蒸馏
香精油颜色:清澈至深红,取决于用哪一种原料。
稠度:稀薄
气味:薄荷清香,运动擦或口香糖中常用到本品,所以它们的回味就有冬青的气味。
化学成分:水杨酸甲酯(酯)高达99.7%

关于警示、治疗作用以及按摩中的主要应用,请参见甜桦香精油。尽管甜桦和冬青属于不同的种属,并且香精油来自植物不同的部位,但这两种香精油的化学成分、应用方法及其注意事项几乎完全相同。

依兰依兰(Ylang Ylang)



A



B

植物学名称:*Cananga odorata* var. *genuina*(卡南加属)。还有一种近亲品种*C. odorata* var. *macrophylla*的香精油常称为卡南加油,在芳香疗法中偶尔用到。人们认为后者的香味要次一级,因而大多数用于制作香皂。

科:番荔枝科

产地:热带的东南亚到澳大利亚。马达加斯加岛也有种植。

采用部位:不同颜色的花,其中黄色花被认为是香气最好的。

提取方法:分级蒸馏(见下页框中内容)

香精油颜色:浅色至中等黄色

稠度:中等

气味:因香精油的质量迥异,很难给出精确的描述。特级品或全品的香精油应该有特别甜美、精致的花香,其后味是丰富的,好像水果味道和奶油糖果的味道。

化学成分:很难做出精确的分析。依兰依兰香精油通常含有醚(一般为对-甲基甲酚)、酯、醇(量大的通常是芳樟醇)和倍半萜(大根香叶烯D和β-石竹烯)。特级的香精油中醚和酯的含量往往大一些,而等级低的香精油中则增加了大量的倍半萜,使其具有刺鼻的气味[1]。

警示:未知。然而,我已经注意到(很多芳香按摩作者也注意到了)使用大量的依兰依兰香精油会导致头痛和恶心。

历史与传统应用:在印度尼西亚,传统上将依兰依兰香精油洒在新婚夫妇的床上。在菲律宾,用于护肤、护发和预防发烧。在维多利亚女王时代,依兰依兰香精油是著名的护发油膏即望加锡头油的成分之一,因为它曾被认为有助于头发的生长。它在香料中是流行的,因为它不但有花冠的飘香而且花的底香浓郁,持久不散。

按摩中的主要应用

依兰依兰香精油是人们既爱又恨的一种香精油。尽管我赞美其使人康复的品质,但我始终未能克服我对其香味的厌恶;它常常使我想起泡泡糖摇滚舞曲带给人的那种不愉快。然而,多数人确实喜欢含有该品的复方香精油,尽管不喜欢其单方香精油。该品用于放松按摩,产生镇静、宽慰的功效,或让顾客把复方香精油带回家,用于克服失眠或夜间难以放松的问题。依兰依兰油传统地用于按摩以治疗心律不齐、心动过速和高血压。据Buckle报道,英国的中年妇女在孕期使用这种香精油后缓解了高血压[2]。

伯明翰和英格兰的神经精神和癫痫门诊部的临床研究指出,依兰依兰香精油有益于癫痫的治疗:"芳香按摩已用于治疗那些对他们的癫痫病特别紧张的患者,或那些因焦虑导致癫痫发作次数

治疗作用

抗抑郁 ***
缓解痉挛 ***
降血压 ****
镇静 ****

:功能平和;**:功能很强

增加的患者。”[3]依兰依兰油是针对癫痫患者研究的获得极好效果的5种香精油之一。根据报告，“最初10名接受治疗的病人(随访2年以上)中，有6名没有再发作，3名再不需要服用抗惊厥药物”[4]。依兰依兰油的镇痉特性和镇静功能很可能已经为此作出了贡献。这一香精油对其他慢性疾病(如哮喘、肠易激惹综合征、牛皮癣、皮炎和消化问题)可能会带来巨大的益处，因为长期的焦虑和压力可能引起这些疾病频发症状。

该品传统上还用在护肤和护发产品中，并且似乎适合所有类型的皮肤及很多皮肤病学方面的问题。

参考资料

1.Clarke S. Essential Chemistry for Safe Aromatherapy. London, UK: Churchill Livingstone, 2002:154–159.

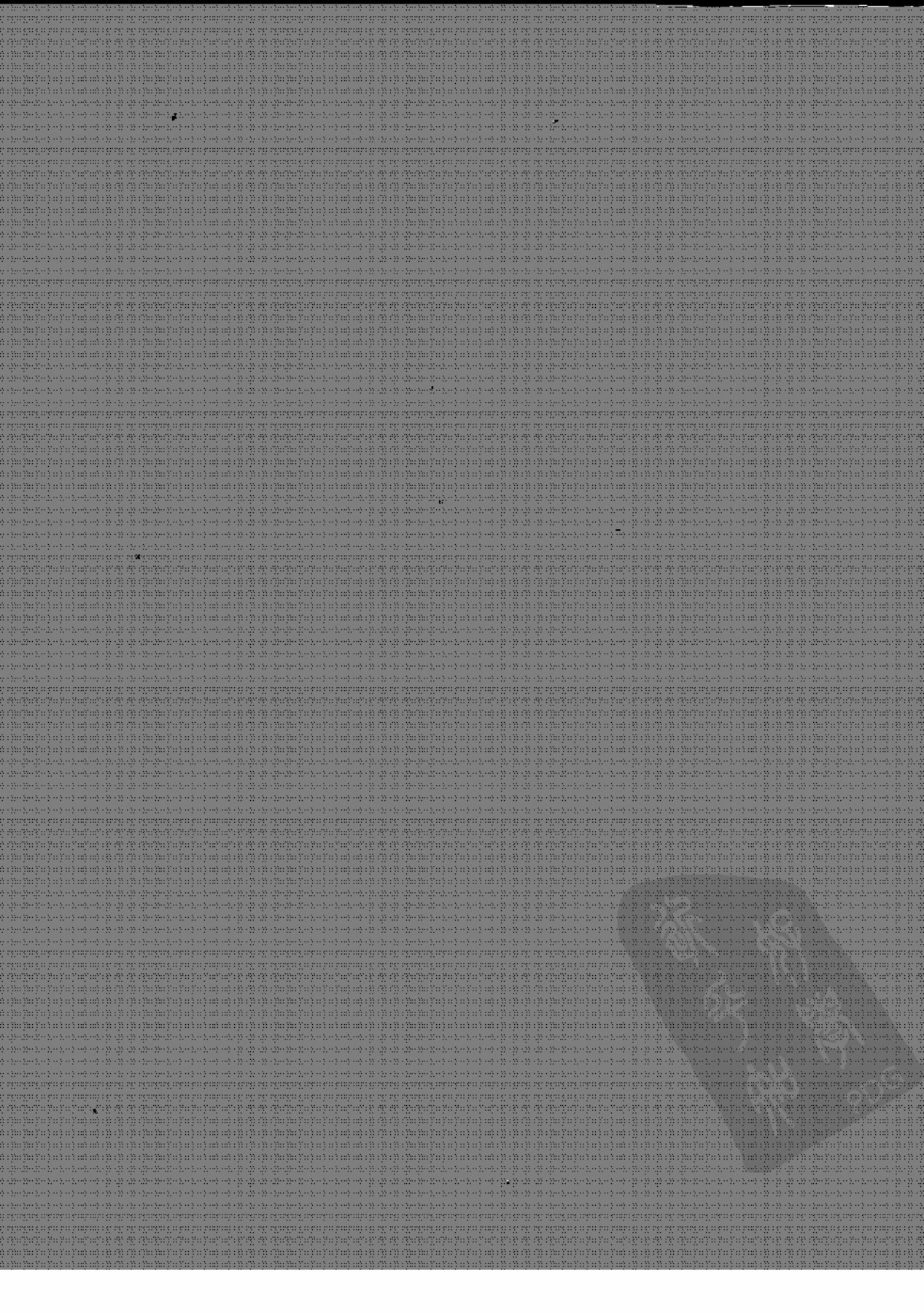
2.Buckle J. Clinical Aromatherapy. London, UK: Churchill Livingstone, 2003: 250.

3.Betts T. Sniffing the breeze. Aromather Quarterly 1994; Spring issue:33.

4.Betts T. Sniffing the breeze. Aromather Quarterly 1994; Spring issue:33.

依兰依兰的分级蒸馏

分级蒸馏是一种蒸馏工艺，即在蒸馏进行了 2 小时或几小时后暂停蒸馏，将第一部分蒸馏产物取出。然后用同样的原料花继续蒸馏 1 小时，得到第二部分香精油并取出。这样延续达 20 小时以上，直到香精油分 5 个部分被蒸馏出来。第一部分称作超特级品，后面依次分别为特级品、一级品、二级品和三级品。因特级品香味纯真，治疗效果好，故被香料商和芳香按摩师视为最珍贵的产品。有时将特级品、一级品和二级品混合在一起蒸馏出来，称作全品。实际上全品是各等级香精油的混合物。不同生产者所生产的各等级产品的质量差异非常显著，因为各级蒸馏时间的长短由各自负责蒸馏的人员确定。结果，依兰依兰香精油成为最难比较价格和成功购买的香精油之一，一种香精油的化学成分和香气可以完全不同于另一种，并且几乎保证不了你实际得到的正是你想要买的。自从依兰依兰油有利用价值以来，我买的是通过二氧化碳萃取得到的净油，因为这种油标签上所标注的信息我更可相信。



第二篇　应用事项：如何使用香精油

第7章　按摩室中的用法

外涂香精油
- 放松性按摩
- 医疗性按摩
- 运动性按摩
- 徒手淋巴引流
- 极性疗法和能量疗法
- 热石块按摩
- 指压按摩和反射疗法
- 面部按摩

预先配制或因人而异专配复方香精油

其他使用方法
- 冷敷和热敷
- 足浴和手浴
- 扩散器
- 喷壶

芳香疗法可以和任何一种身体治疗方法相结合,其中包括放松性按摩、医疗性按摩、运动性按摩、深部组织按摩、徒手淋巴引流、指压按摩和反射疗法,以及各种形式的能量流疗法(例如极性疗法)。香精油的类型、浓度以及使用方法,在很大程度上取决于按摩师采用的是哪一种身体治疗方法。在专业按摩中,最适合的使用方法是外涂、冷热敷、手足浴以及用扩散器。

外涂香精油

不言而喻,外涂是按摩师最常用的芳香疗法形式。这是一种极为有效的使用方法,香精油既可以通过皮肤吸收进入顾客的血液,又可以通过顾客呼吸吸入芳香物分子来影响顾客的大脑。这两种方式在按摩过程中自然完成,在按摩的同时,按摩室内的温度、顾客的体温以及按摩师手上的温度,促使香精油挥发,并为顾客所吸入。实际上,如果使用的不是高浓度的香精油,或者采用包裹法,呼吸吸入可能是香精油影响顾客身体的主要途径。在标准的芳香按摩疗程中,由于挥发性香精油在温暖的按摩室中大量蒸发,因而为皮肤所吸收的香精油可能低达复方香精油的4%,最多也从未超过50%[1]。

外涂时可以把香精油直接加在任何一种按摩油、按摩乳液或凝胶中,混合物或者倒入小瓶中彻底摇匀使用,或者倒在碗中搅匀。凝重的乳霜使用起来颇为不易,它们需要搅拌很长时间才能使香精油均匀分布在乳霜中;因为乳霜的稠度太大,倒入瓶中无法摇匀。

放松性按摩

放松性按摩是针对身体大块区域的按摩,例如整个背部,有时是全身的按摩。这种按摩中,因为按摩的区域比较大,皮肤的吸收量比较高,所以倾向于使用低浓的香精油,通常为1%~2%。由香精油引起的放松主要是通过呼吸吸入的香精油影响大脑而实现的,经皮肤吸收进入血液并不是主要的。稀释的比例根据香精油香气的浓烈程度而定,也要考虑到顾客皮肤的敏感程度。例如使用玫瑰净油做休闲性按摩,其浓度可以大大低于1%,因为它的香气特别浓烈。

芳香按摩的心理效果是确定无疑的,顾客反应,他们获得了放松[2],增强了应对压力的能力[3],减轻了焦虑的程度[4],当然还有别的效果。这样的效果通过放松性按摩能够达到。香精油还可以增强普通放松按摩中的生理治疗效果,例如可以降低血压(依兰依兰香精油)、增强免疫力(茶树和桉树香精油)以及增加呼吸的深度(乳香香精油)。

医疗性按摩

医疗性按摩包括治疗瘀伤以及其他慢性病(例如消化问题、哮喘以及深部肌肉群的紧张)。在医疗性按摩中,按摩师很少做全身按摩,而是集中按摩某一特定区域。所用香精油的浓度就要比放松性按摩高一些。这是因为经皮吸收香精油的面积比较小,也因为治疗中希望有大量的香精油被吸收进入血液,以达到治疗的效果。这些效果包括增加局部血循环、削弱相关组织的炎症以及减轻该区域的疼痛。

在医疗性按摩中,所用香精油的浓度为3%~10%不等,3%用于相对大面积区域的按摩,10%用于像手部关节和膝盖这样的小区域上的按摩。浓度在10%以上的香精油也在使用,但是大多限制在治疗急性伤痛,例如对扭伤和严重瘀肿的第一次治疗。这种高浓度的香精油十分有效,顾客的评价是,一旦使用了这种香精油,他们的症状马上就消失了。学生在学校里受了一些扭伤,只要搽上这种高浓香精油,不用做任何软组织的处理,就能够在10~20分钟内使症状消失。

因为医疗性按摩经常局限在身体上的一个小区域里,而覆盖一个小区域比覆盖大面积要容易得多,所以我们经常用覆盖来保证和维持高吸收率[5]。例如,治疗扭伤的肘部,可以在涂敷香精油以后,用塑料薄膜把肘部裹起来,还可以在外面包上毛巾,用来保暖或使顾客感到更舒服一些(见图7.1)。手、足和四肢都可以用这种方法做快速处理,甚至在必要的情况下,腰腹部也可以做这样的处理,只要稍加努力即可。

把芳香疗法应用到身体治疗中,其效果是令人满意的,因为这样做通常比单纯的按摩起效快,效果好。而且,按摩师还可以用芳香疗法去治疗一些不能通过按摩治疗的病痛。其中一个很好的例子就是治疗静脉曲张,按摩师能采用的只是轻抚,并且无法在较大程度上减轻症状。但是如果在轻抚的同时再用一些适当的香精油,并且把这些香精油配好后让顾客带回家坚持使用,那么经过一段时间后,顾客的病痛就会大大缓解。

深部组织按摩也可以算作是医疗性按摩,根据

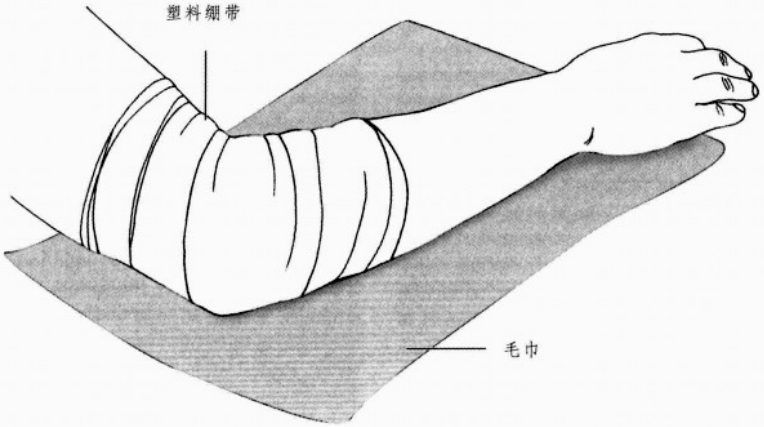


图 7.1　关节的裹法。肘部涂敷香精油以后，用塑料绷带紧紧裹住，再用毛巾包住，以增加吸收。

治疗面积的大小，可以酌情采用或浓或稀的香精油外涂。在深部按摩的同时，有一种特别有用的做法是，把为缓解炎症按一定配方配制好的复方香精油让顾客带回家，可以缓解有时因按摩太深而带来的后续疼痛。

运动性按摩

运动性按摩可分为以下三种：

1. 运动前的热身按摩，主要是敲击、按压、摩擦和一定范围的活动。这样的按摩通常是隔着衣服做的，所以不宜外涂香精油。此时最好使用喷壶喷洒香精油，以提高士气和清理窦道。

2. 运动后的按摩，大部分是受伤后的首次治疗和伤情控制。这时按摩师都要在皮肤上涂敷香精油，而且经常浓度很高，或者干脆用未经稀释的香精油。使用的目的在于治疗劳损、扭伤和肌肉疲劳。这时，用得最多的是消炎和止痛用的香精油，例如冬青、甜桦、德国甘菊和薰衣草香精油。

3. 运动间隙时的按摩，也可以看做是治疗性按摩，采用与上述相同浓度的香精油及按摩技术即可。

徒手淋巴引流

徒手淋巴引流(MLD)采用缓慢挤压动作，并不要求某种特别的香精油。但是，像蜡菊、葡萄柚、丝柏和刺柏这样的香精油本身具有促进淋巴流动的功效，所以在做完轻抚按摩之后，可以使用它们，以增强疗效。香精油浓度可稍高，在4%左右，这样的浓度可以达到使用效果。

极性疗法和能量疗法

在能量疗法中，一般采用外涂和非外涂两种方式，使用低浓度的香精油，因为治疗的目的是影响人的能量中心、能量场，以及微妙的意识层。香精油的浓度可以低到0.5%。在极性疗法中，按摩师频频使用对手和脚的放松按摩，也不断地涂敷合适的香精油。在能量疗法中所涉及的多数其他疗法，主要是各种香精油被顾客呼吸吸入。有时候，按摩师把香精油作为影响人体**精神力量中心**的手段，这种精神力量中心也是能量中心。例如，传统上认为，玫瑰香精油与心脏的力量中心相关联，而檀香香精油则和身体下部的力量中心相关联。

热石块按摩

热石块按摩现在正蓬勃兴起，受到了按摩师和顾客两方面的欢迎。这种按摩方式能够与芳香疗法极好地结合在一起，因为来自石块的热量加热了皮肤，使毛孔张开，于是增大了香精油通过皮肤进入血流的吸收率。大多数热石块按摩都是全身按摩，所用香精油浓度和放松性按摩相同。有时候，热石块按摩只是一个大的治疗过程中的一部分，此时也使用相同浓度的香精油，只有在针对急性病痛时，才在较小面积上使用高浓度香精油。芳香治疗医师应该记住，

在使用热性的香精油(例如姜油和丁香油)的同时,不可再加热皮肤,否则会使皮肤产生灼热感或引起皮肤过敏。

指压按摩和反射疗法

在指压按摩和反射疗法中也可以使用香精油,即使治疗所涉及的区域十分狭小。英国的一位芳香疗法教育家和针灸医生Gabriel Mojay,写下了大量的关于芳香疗法运用了中国传统针灸疗法观点的著作。Mojay把自己从事的治疗方法叫做"芳香指压按摩",这种方法或者单独使用香精油,或者与中医观点结合,直接在某些针灸穴位或指压穴位上施加香精油。他举了痛经的例子,痛经按照中医的说法叫做"寒滞",所用的复方香精油的配方是,姜油(*Zingiber officinale*)40%、罗勒油(*Ocimum basilcum*)30%、甜马郁兰油(*Origanum majorana*)20%和香紫苏油(*Salvia sclarea*)10%,不稀释地直接用在相应的指压穴位上[6]。

相同的技术也可以用在反射疗法上,在手和足的反射区上直接使用未经稀释的香精油。例如治疗慢性腰痛,用反射疗法可以选用黑胡椒(*Piper nigrum*)和甜马郁兰(*Origanum majorana*)香精油,用按摩手法把这些香精油按摩在足跟附近的腰部反射区上。治疗呼吸系统疾病,可以用桉树(*Eucalyptus radiata*)、穗薰衣草(*Lavandula latifolia*)、迷迭香(*Rosmarinus officinalis*)香精油配制成复方香精油,不稀释地涂敷在足部拇趾球附近的胸部反射区上。按摩师也可以选用油或乳液来稀释复方香精油,然后用它对整个足部进行按摩,以此作为反射治疗的一部分,按摩通常安排在疗程的结束阶段。根据顾客的需要和治疗目的不同,浓度掌握在1%~5%不等。

面部按摩

虽然面部按摩不算是专业的按摩,但是许多按摩师把它作为医疗性按摩中的放松阶段,特别是在治疗窦道充血、落枕以及头痛的时候。面部的皮肤通常要比其他地方的皮肤敏感得多,如果要对面部进行芳香治疗,那么按摩师就要专为面部进一步稀释香精油,或者改用完全不同的复方香精油,或者干脆使用不含香精油的乳液或油剂。对于面部来说,复方香精油中的香精油含量为1%已经足够,当然还应该根据顾客的年龄和皮肤的敏感程度适当调整。

预先配制或因人而异专配复方香精油

有些按摩师事前按照他们工作中经常遇到的问题,按一定配方调配好大批混于油或乳液中的香精油,用于许多顾客。而另一些按摩师,则是根据每一位顾客的具体情况,单独为他调配复方香精油,在配制的时候不仅考虑这位顾客的病情,而且还考虑到顾客的喜好和当时的情绪,以及这些情况对稀释的要求。这两种办法无所谓孰是孰非,因为按摩师可以有自己的职业风格。对于一位忙碌的运动性按摩医师来说,手头一定要准备好一些固定配方的复方香精油,因为这样的按摩师总是处理一些相同的问题,工作的对象也主要是一些健康的成年人,不用特别考虑他们的情感因素。相反,如果一位按摩师既从事医疗性按摩又从事放松性按摩,对象多变,那么就可能需要针对每位顾客的具体情况,为他配制专门的香精油了。

不管复方香精油是预先配制好,还是根据顾客的情况专门配制,按摩师都应该充分了解其中各种香精油的性质、它在该配方中的作用,以及可能存在的禁忌证。我曾经在按摩诊所、Spa馆和运动俱乐部见到过许多这样的按摩师,他们拿起事先配好的香精油乳液就用,既不告诉顾客用的是什么香精油,自己也不知道为什么要用这种香精油,更不知道什么时候该用,什么时候不该用。这样的按摩,既不安全,又缺乏职业道德。

一次调制好大量的混合香精油,还会产生另一个问题,这就是随着时间的推移载体油会酸败,俗称"哈喇"。可以采用分装成小瓶、放入冰箱保存等办法来防止酸败。

其他使用方法

虽然按摩师主要使用外涂香精油的方法,但是在某些条件下,或为了解决某些问题,使用其他方法也非常有效。按摩师使用的其他方法,主要就是放松用的足浴和运动性按摩中的冷、热敷。

冷敷和热敷

冷敷和热敷主要在医疗性按摩中使用,以及在运动性按摩中治疗扭伤。可以用热的敷布,也可以用冷敷布,这就要根据顾客的情况和按摩师的操作手

法了。因为大多数按摩师都采用预先加热或预先冷却的裹布，所以用香精油冷热敷的一般做法是，在皮肤上的小片区域内，例如手腕或手指扭伤所涉及的区域，涂上高浓度的或未经稀释的香精油，然后盖上一定温度的裹布。当然也可以采用其他方法，例如把香精油滴入极热或极冷的水中，然后放入一块小毛巾，浸透后拧干，放在患处做热敷或冷敷。但是这样的做法有可能消耗更多的时间，而且在按摩室里这样做显得杂乱。这样的热敷或冷敷也不能保持很长时间，还需要加用热敷袋或冷敷袋。

用于冷热敷的香精油浓度，与用于小面积的医疗性按摩中相同，也在3%~10%之间，当然也要根据顾客的具体情况来调整，如伤痛分急性和慢性，顾客也有年龄和身体条件的区别。如果使用温敷或热敷有助于治疗，也不要忘记，热敷同时也会增加对皮肤的刺激，这样就要注意选择香精油。有些越热对皮肤刺激越严重的香精油，就不能使用了。例如，以丁香（*Syzygium aromaticum*）为代表的一些辛辣香精油，虽然在平时外涂没有什么问题，但是在热敷条件下使用，即使是采用平时的浓度，也会引起刺激。



图 7.2　足浴。

足浴和手浴

足浴经常用作放松性按摩的一部分（见图7.2）。有些按摩师常规地把芳香足浴当作是按摩的序曲，特别是当顾客第一次来，在填写健康状况登记表的时候，或者按摩开始之前，按摩师和顾客谈话了解情况的时候，足浴都是一个好办法。一项研究结果表明，只要在泡脚的水中加入4滴真薰衣草（*Lavandula angustifolia*）香精油就可以引起“自主神经系统的小而重要的变化”，预示着较大的放松[7]。另一项对年长的普通人群的研究表明，如果每天晚上的洗脚水里滴上几滴薰衣草香精油，不仅能使他当晚睡个好觉，而且能使他第二天情绪高涨[8]。足浴是个好办法，热水浸泡的皮肤能使香精油更好地进入血液。

足浴和手浴都可以用于治疗，和热敷的作用一样，香精油也起到治疗作用。对脚癣来说，泡脚是理想的治疗方法，过分干燥会使脚底的皮肤开裂，出现皮炎[9]。对于治疗呼吸系统疾病，足浴同样也有效，因为香精油在经皮肤吸收的同时，也会从热水里蒸发出来。足浴还可以用来治疗头痛（可能要用胡椒薄荷香精油），治疗足部的酸胀、循环障碍，以及许多其他疾病。

按摩师也可以出于卫生方面的原因，向顾客提供足浴，因为在很多情况下尤其是在夏天，有些顾客到按摩诊所里来的时候，往往脚上全是臭汗。这样，为顾

活动 7.1

足浴或手浴

取一个小塑料盆，其长度足以放下你的脚，高度足以盛下至少10厘米深的水，然后按照下列方法泡脚数天。

1. 往盆里加入适当温度的热水至少 10 厘米深。滴入3~6滴桉树（*Eucalyputs radiata*）香精油。把你的脚放进去，泡上5~10分钟。注意你脚上的感觉，也体会一下足浴影响到窦道的感觉。
2. 和上面相同，往盆中倒入热水，滴入 3~4 滴胡椒薄荷（*Mentha piperita*）香精油。先数一下你的脉搏，然后把脚泡进去。注意皮肤上的感觉，再注意足浴后你的整只脚是热了还是凉了。在结束泡脚前，再数一次脉搏，观察你的脉搏是快了、慢了，还是没有变化。
3. 和前面相同，往盆里倒入热水，滴入 1 滴玫瑰（*Rosa damascena* 或*centifolia*）净油。你闻到的香气是不是比以前闻到的更加浓烈？注意体会皮肤和其他部位的感觉。

客提供一个快速的芳香足浴，可以使顾客精神振奋，同时也为进一步的治疗尤其是反射疗法打好基础。

可以把香精油直接滴入泡手或泡脚的水里，但是对于皮肤比较敏感的人来说，先稀释一下可能要好一些。可以用市场上的乳化剂、蜂蜜、全脂牛奶或者洗手液来稀释香精油。当然也可以用酒精来稀释，但这样做会刺激皮肤。和做热敷一样，泡脚的热水也会增加香精油对皮肤的刺激。

和外涂香精油一样，手浴和足浴的水里放入的香精油的量，也要根据治疗目的和顾客的情况来决定。对于健康的成年人来说，在泡脚水中滴入3~6滴香精油可以起到放松的作用，如果香精油作用强烈的话，还要更少一些；对于儿童和老人来说，2~3滴就足够了，并且还应该用蜂蜜、牛奶或香波来稀释。以治疗为目的的足浴和手浴可能要用大量的香精油，例如在治疗脚踝扭伤的时候，也许要多达20滴。这时，明智的办法就是先把这些香精油稀释，然后再倒入泡脚水中，以免皮肤受到刺激。水疗法的温度方面的禁忌证，通常也是芳香足浴和手浴的禁忌证。

扩散器

使用**扩散器**是促使香精油汽化进入空气，从而被顾客吸入。可采用的方法有以下几种：蒸气吸入法，或把香精油放在芳香灯(油加热器)或喷雾器中扩散，或把香精油滴入一碗热水中，或把香精油滴在纸巾上，让顾客嗅闻。吸入香精油蒸气，可以增强放松和镇静，减少焦虑[10]。然而研究表明，吸入香精油还会产生显著的生理作用，例如提高免疫力[11]，减轻戒烟的症状[12]，帮助锻炼后的恢复[13]，甚至还可以减少主动脉中的胆固醇量[14]。于是除了放松性按摩以外，医疗性按摩和运动性按摩中也要使用扩散器。

直接**蒸气吸入法**主要用来治疗呼吸道充血和咳嗽。在按摩室中，最方便的装置是电蒸气吸入器，它有一个“井”可以加热水(见图7.3)。在加热水之前，先往冷水里滴入1~3滴香精油。如果窦道急性充血，可以频繁使用电蒸气吸入器，少量多次使用香精油比一次大量使用香精油效果要好得多，而且大剂量使用有时会引起充血加重。患窦道或肺充血的顾客，在治疗结束时使用蒸气吸入器，可能过一会儿会涌出更多黏液，对这样的顾客，不建议使用蒸气吸入器。

大多数芳香疗法指导原则中，都反对用蒸气吸入法治疗哮喘。但是我的几位患有哮喘的顾客都说，医生建议他们采用蒸气吸入法来治疗。与此相反，有



图 7.3 蒸气吸入法。

些哮喘病人不经过一阵剧烈的咳嗽，甚至都无法在蒸气室里坐下来。所以在对哮喘病人使用蒸气吸入法之前，一定要征求他们医生的意见。

为了把香精油汽化扩散到空气中，还可以采取很多办法。既简单又可有效汽化的是**油加热器**或称**芳香灯**，它带有可用来加热存储器的茶树油蜡烛[15]。一定要先往存储器中加水，然后再滴入香精油，因为如果存储器里没有水干烧的话，一加入香精油就会引起爆燃，甚至酿成火灾。电动**喷雾器**比芳香灯更好，它是喷射出由极细小的香精油滴组成的雾，没有明火，这样在按摩室中使用就比较安全了。在加热器或喷雾器中应该消耗多少香精油，需要根据房间面积和顾客的意愿而定。在小房间里，一般使用3或4滴香精油就可以产生浓烈的香味。冷空气**风扇扩散器**(用电池或电源带动，把香精油吹散)，也是小房间里的一个不错选择。

不管使用哪一种扩散方式，都应该在下一位顾客到来之前，给房间通风换气。从专业的角度来看，很难让几位按摩师共用同一间房间，也很难让某顾

客与他人使用同一间房间。即使是一位按摩师独占一间房间，里面的香气也会越来越浓烈，而无法迅速有效地排出去。因此，经常使用扩散器的按摩师，常是在家里工作，也不连续约见顾客。但是，如果使用扩散器的时间控制在10~15分钟之间，对于大多数顾客来说，还不至于香气熏人。在我本人的按摩实践中，如果我决定使用扩散器，经常只在按摩的开始阶段用一小会儿，然后让香精油自然消散。如果接下来没有预约顾客，在结束的时候也稍微熏一会儿。

对于顾客来说，如果不想碰到某种令人不快的香气，按时赴约可能是非常重要的。但是，吸入法仍然是把香精油引入按摩的一种非常安全的方法，特别是当顾客的皮肤过于敏感，而不能外涂香精油的时候。

如果我们使用某种香气的目的，主要是出于心理治疗的原因，或者是为了防止呼吸道充血，你可以在纸巾上滴几滴香精油，然后卷起来，放在面罩里让顾客吸。这种方法可以避免让香精油的香味弄得满屋飘香。

喷壶

让香精油扩散的最简单最有效的方法之一是用喷壶喷洒，喷壶里装满水，其中香精油浓度较低，在1%~2%。每次喷之前都要先摇晃一会儿，使不溶于水的香精油在悬浮液中悬几秒钟，成为水与油的良好混合液。

溶液可以喷洒在按摩室的空气中，而不使用前述的加热器和喷雾器，这样可以避免按摩室的彻底通风。在十分炎热的天气里，按摩之后向顾客身体上方喷洒香精油，可以使人感觉清新。在这种情况下，喷壶要比顾客至少高约60厘米，这样落到顾客身上只是一阵轻轻的薄雾，而不是撒了一身水(那样会使顾客吃一惊)。

对于为生活奔波的顾客来说，使用喷壶比较容易和方便，因为这些人需要在公开场合工作，不愿意有一身的香味，喷壶就是这些人喜欢的家用方法了。但是，应该警告他们，不要直接对着皮肤喷洒，因为里面含有纯的香精油（原因是香精油不溶于水），不宜与皮肤直接接触。我知道有人曾用喷壶把含香柠檬油的水直接喷到了脸上，很快就出现了小红点，这是因为微小的纯香柠檬油滴导致皮肤出现了光敏反应。所以应该把喷壶上举过头，让香水成雾状慢慢落在身上，或者喷洒到空气中。

小 结

- 在专业的按摩治疗中，恰当使用香精油的方法是外涂、冷热敷、手足浴和用扩散器。
- 用于外涂的时候，不同的治疗所用的香精油应该稀释成不同的浓度。对于放松性按摩，香精油的浓度倾向于稀，对于医疗性按摩(包括运动性按摩)和徒手淋巴引流，则倾向于浓。
- 在能量疗法(包括极性疗法)中，香精油的浓度通常较低(低于1%)。
- 热石块按摩可以促进皮肤对香精油的吸收，使用浓度和普通按摩相同。
- 在指压穴位和反射区这样的小区域内，可以直接使用小量未经稀释的香精油。
- 因为面部的皮肤非常敏感，所以用于面部按摩的香精油浓度应该较低(1%左右)。
- 可以预先配制大量的复方香精油，专门用于治疗某种病痛，也可以针对顾客的需要，为他专配复方香精油。无论哪种配制方式，都需要按摩师具备香精油的专门知识。
- 在做冷热敷的时候，常用的方法是在局部区域上涂高浓度香精油或者纯香精油，然后把冷敷袋或热敷袋压在上面。
- 足浴和手浴对放松性按摩、治疗扭伤和劳损、减缓头痛和呼吸问题都非常有用。一般只用3~6滴香精油，但在治疗急性受伤的时候，需要量也很大。
- 直接蒸气吸入法用于治疗呼吸道充血和咳嗽。小剂量(每次1~3滴)频繁使用的效果，要比大剂量一次使用的效果好得多。对于哮喘患者来说，应该征得医生同意，才能使用吸入疗法。
- 扩散疗法具有心理和生理两方面的疗效。常用的方法是，利用油加热器(芳香灯)、电喷雾器以及喷壶。在每次疗程中做10~15分钟的扩散疗法就够了。在为某位顾客做完按摩以后，按摩室一定要通风换气。

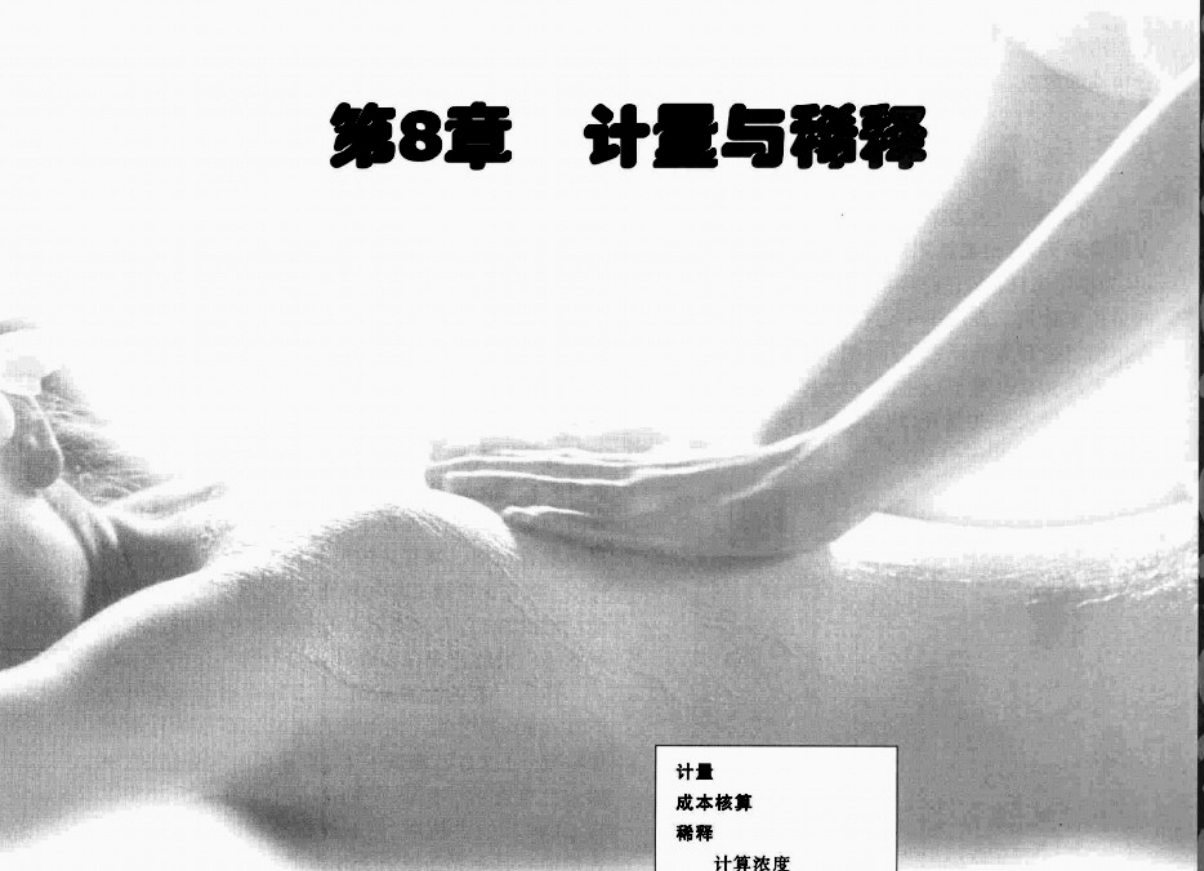
复习题

1. 放松性按摩所用的香精油浓度较低，因为这种按摩一般都是全身按摩。（对/错）
2. 用喷壶把香精油直接喷到脸上是安全的。（对/错）
3. 用于医疗性按摩的香精油浓度，一般在____%到____%，当然在治疗急性伤痛的时候，浓度会高一些。
4. 为什么按摩师在涂上香精油之后，会迅速把该区域包裹起来？
5. 在运动性按摩中，外涂香精油在以下什么时候最不合适的：运动前，运动后，还是两次运动之间？
6. 反射疗法医师和指压医师，如何把芳香疗法融入到他们的治疗之中？（试举出本章提到的两种可能的方法。）
7. 在芳香疗法中，使用冷热敷的最简便又不杂乱的方法是把毛巾浸泡在加了香精油的冷水或热水里，然后拧干做冷敷或热敷。（对/错）
8. 足浴可以治疗头痛或窦道充血。（对/错）
9. 在足浴中，香精油的平均用量是_____到_____滴。
10. 对于患有_____病的顾客，用蒸气吸入器治疗可能并不合适。
11. 用于面部的复方香精油应该浓一些，因为面部的皮肤粗糙。（对/错）
12. 在按摩室中，使用芳香灯（油加热器）并不是扩散香精油的有效方法。（对/错）
13. 在专业的按摩室中，把香精油扩散到空气里，会遇到什么样的问题？
14. 因为香精油不溶于水，所以在使用喷壶之前，一定要_____。
15. 直接蒸气吸入法经常用于治疗_____。

参考资料

1. Guba R. Toxicity myths—the actual risks of essential oil use. Int J Aromather 2002;10(1/2):37–49.
2. Hadfield N. The role of aromatherapy massage in reducing anxiety in patients with malignant brain tumors. Int J Palliat Nurs 2001;7(6): 279–285.
3. Waldman CS, Tseng P, Meulman P, et al. Aromatherapy in the intensive care unit. Care Crit Ill 1993;9(4):170–174.
4. Corner J, Cawley N, Hildebrand S. An evaluation of the use of essential oils on the well-being of cancer patients. Int J Palliat Nurs 1995;1(2): 67–73.
5. Fuchs N, Jager W, Lenhardt A, et al. Systemic absorption of topically applied carvone: influence of massage technique. J Society Cosmet Chem 1997;48(6):277–282.
6. Mojay G. Healing the jade pool—the phyto-aromatic and acupressure treatment of dysmenorrhoea and menopausal syndrome: an East-West approach. Int J Aromather 2002; 12(3):131–141.
7. Saeki Y. The effect of foot-bath with or without the essential oil of lavender on the autonomic nervous system: a randomized trial. Complement Ther Med 2000;8:2–7.
8. Moriya K. The effect of foot bathing with lavender oil on the nocturnal sleep. Aroma Res 2000;1(4):62–69.
9. Iwase N, Sato H, et al. Effect of bath additive containing eucalyptus extracts for skin care. Aroma Res 2000;1(4):70–76.
10. Buchbauer G, Jirovetz L, Jager W, et al. Aromatherapy: evidence for sedative effects of the essential oil of lavender after inhalation. Zeitschrift fur Naturforschung Teil C 1991;46(11–12):1067–1072.
11. Fujiwara R, Komori T, et al. Effects of a long-term inhalation of fragrances on the stress-induced immunosuppression in mice. Neuroimmunomodulation 1998;5:318–322.
12. Rose JE, Behm FM. Inhalation of vapor from black pepper extract reduces smoking withdrawal symptoms. Drug Alcohol Depend 1994;34(3):225–229.
13. Romine IJ, Bush AM, Geist CR. Lavender aromatherapy in recovery from exercise. Percept Motor Skills 1999;88:756–758.
14. Nikolaevskii VV, Kononova NS, Pertsovskii AI, et al. Effect of essential oils on the course of experimental atherosclerosis. Patologicheskaia Fiziologiia I Eksperimentalnaia Terepiia (Moskva) 1990;5:52–53.
15. Overhofer B, Nikiforov A, Buchbauer G, et al. Investigation of the alteration of the composition of various essential oils used in aroma lamp applications. Flavor Fragr J 1999;14:293–299.

第8章　计量与稀释



计量
成本核算
稀释
　　计算浓度
　　选择浓度

对香精油进行计量，并确定应该在你的按摩油或乳液中加入多少，才能达到所需要的浓度,的确是件难办的事情。正确地了解并掌握稀释的方法是非常重要的，因为不同的顾客和不同的按摩方式,需要使用不同浓度的香精油。在为你的治疗或服务定价的时候，你也需要核算你所用香精油的成本,而且要精确到每滴香精油!

计量

在美国,令大多数按摩师困惑的是,只要不是大批量购买,香精油就不按照美国人常用的"液量盎司"为单位来计量。它们常常按照比液量盎司小得多的单位来计量。在本书中,我们以毫升(mL)来计量香精油,1毫升为千分之一升。如果与液量盎司换算,那么大约30毫升等于1液量盎司。零售的时候,香精油通常是灌入5~30毫升(约为0.15~1液量盎司)的瓶子里出售,见图8.1。

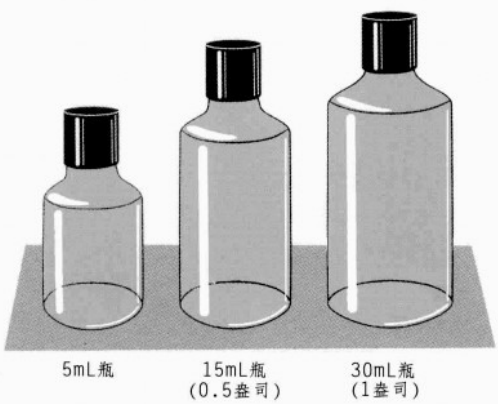


图8.1 香精油瓶子的大小。

价格昂贵的香精油,或者用溶剂萃取法提取的净油,零售的时候装在更小的瓶子里。例如从花中提取的香精油一般以2毫升甚至1毫升的量零售,其原因就是价格太高。花中所产的香精油产量很低,所需的劳动又太多,光是手工摘花和妥善保管就需要不少劳动力。所以供应商愿意把少量的香精油灌入较大的瓶子里(一般是5mL的瓶子),这不是为了充数,而是因为大瓶子好拿,也便于包装和展示。但这样装瓶也容易引起混乱，有时5mL的瓶子里只装了一半香精油。

成本核算

在购买香精油或净油的时候，一定要算清楚每一滴香精油的价格。也许这样做是过于精确了,但我们需要知道每种香精油每一滴的价格,并在这个基础上确定我们所配制的每种复方香精油的成本。如果你计算清楚了包含茉莉、檀香和洋甘菊的复方香精油的成本，然后计算出每做一次按摩仅复方香精油一项的成本就达到12美元，此时你还不应该重新考虑定价问题吗？而且在你算清楚每滴玫瑰香精油的价格达到1.5美元后,你就懂得了好钢用在刀刃上的道理，不是绝对需要的场合不会随便使用。

每滴香精油的价格可以直接计算出来：把每瓶香精油的价格，直接除以这瓶香精油所含的滴数就可以了。但问题就在每一滴的大小有着很大的差别,这和香精油本身的稠度有关。读者只要想象一下,一滴柠檬汁和一滴蜂蜜之间,体积相差会有多么大,就知道问题出在什么地方了。还有我们用滴管从瓶子里吸取香精油，滴管口的尺寸也存在着制造上的误差。一项关于护理工作的研究发现,对于同一种香精油(香柠檬油),因为滴管口的制造误差,不同滴管吸取的每一滴的体积存在着显著的不同[1]。

作为一般的指导原则,大多数香精油每毫升的滴数在20~35之间。如果读者愿意使自己的计算更加精确,可以自己测试一下,非常稠厚的香精油(例如岩兰草香精油和香草净油)是不是每毫升20滴左右,而稀薄的香精油(例如柠檬香精油和胡椒薄荷香精油),是不是每毫升35滴左右。

可以按照下列方法迅速算出每滴胡椒薄荷香精油的价格：

每瓶香精油的价格:6.50美元
瓶中香精油的体积:5毫升
每毫升的滴数:约30滴
每瓶共有:30×5=150滴
每滴价格:6.50÷150≈0.04美元
即每滴大约4美分。

把来自每一位可靠供应商的每种香精油价格都计算到滴,然后保留在手边,这在比较价格和计算复方香精油成本的时候,可以快速查阅。这样可以很快就搞清,某种香精油的价格是贵了、适中,还是比较便宜。

活动 8.1

求出复方香精油的成本

利用下面给出的价格，计算出由下列香精油组成的复方香精油的成本：

葡萄柚油6滴，每5毫升7美元
（*Citrus x paradisii*）
黑胡椒油8滴，每5毫升16美元
（*Piper nigrum*）
蜡菊油4滴，每5毫升35美元
（*Helichrysum italicum*）
德国甘菊油2滴，每5毫升30美元
（*Matricaria recutita*）

用每瓶香精油的价格除以瓶内香精油的滴数的估计值（每毫升20~35滴，具体视其稠度而定；如果不清楚某种香精油的稠度，可以参见第6章），就可以得到每滴香精油的价格。然后分别乘以所需各种香精油的滴数，最后求出总和，就是这种复方香精油的成本。

稀释

在按摩和其他多数情况下使用的香精油，都要用按摩油或乳液稀释，在芳香疗法中，这些溶剂叫做**载体油**或**基油**。按照芳香疗法教科书和芳香疗法教师们的一致意见，按摩所用的香精油浓度，应该在1%~3%。这里说的是“百分比浓度”。那么我们应该如何计算浓度，在具体配制的时候，又应该如何着手呢？

计算浓度

百分比浓度可以简单地理解为，所谓1%就是在100滴你所选用的载体油或乳液中，添加1滴香精油。因此，3%的浓度就意味着要在100滴载体油或乳液中添加3滴香精油。在正式配制香精油的时候，如果要把你的载体油数100滴出来，显然是太费时间了，因此需要通用的计量单位，这里的计量单位是茶匙，1液量盎司等于6茶匙，因此，1茶匙=5mL。

如果我们知道每毫升按摩油为20滴（许多常用的香精油每毫升不止20滴，为了简便起见，在以下的计算中暂忽略这种差异），那么1茶匙按摩油就为100滴（20滴×5毫升）。也就是说，我们在每一茶匙按摩油或按摩乳液中添加一滴香精油（每100滴中加入1滴），所得到的浓度就是1%。按照这种粗略的计算方法，我们只要知道了按摩大概要用多少茶匙按摩液以及香精油的浓度，就可以知道应该添加多少滴香精油。例如我们需要用4茶匙乳液配制3%的香精油按摩液，所需香精油的滴数为：

4茶匙乳液=400滴

配制400滴1%的按摩液需在400滴乳液中加入香精油=4滴

配制400滴3%的按摩液需在4茶匙乳液中加入香精油=4×3=12滴

要记住，这里的12滴是香精油的总量，而不是复方香精油中某种香精油的量。例如，如果我们要求某复方香精油中含薰衣草、天竺葵和香柠檬香精油，那么你可以每种香精油各加4滴，来满足3%的浓度。

来看另一个例子。我们要用2液量盎司的按摩乳液配制成3%的浓度，则：

1液量盎司乳液=6茶匙=600滴

2液量盎司乳液=1200滴

2液量盎司1%的按摩液需要香精油=12滴

2液量盎司3%的按摩液需要香精油=12×3=36滴

很显然，这样配制香精油按摩液是很不精确的；其粗略之处在于忽略了各种香精油的“滴”的体积之间存在的很大差别。但这种方法对于我们的使用目的来说已经足够精确了。读者一定还记得，我们在前面讲过，我们常用的香精油是通过皮肤吸收，而不是医疗性芳香疗法的通过口服吸收，如果是通过口服吸收，那么对于精度的要求就很高。在后面专门讲安全的第10章中，我们会看到，香精油经皮进入血管吸收的量，要受到多重因素的影响，例如顾客皮下脂肪的多少、室内温度、顾客皮肤的温度，以及身体按摩

活动 8.2

计算所需滴数

如果需要利用下列香精油配制浓度为2.5%的混合按摩液3液量盎司，可按以下步骤进行。利用表8.2的数据，计算出总共需要多少滴香精油才能达到上述浓度，然后把总滴数除以所用香精油的种数。也可以不平均分配各种香精油的滴数，因为有的香精油的香气非常浓重，疗效也十分显著，所以这种香精油不妨少用一些。

柏木（*Cupressus sempervirens*）
桉树（*Eucalyptus radiata*）
松树（*Pinus sylvestris*）
胡椒薄荷（*Mentha piperita*）（香气强烈，可以少用一些）

表 8.1 用以茶匙计量的载体油稀释香精油

载体油数量	1 茶匙=100 滴 =5 毫升	2 茶匙=200 滴 =10 毫升	3 茶匙=15 毫升 (1 汤匙)	4 茶匙
香精油含量 1%	1~2 滴	2~3 滴	3~5 滴	4~7 滴
香精油含量 1%	2~3 滴	4~7 滴	6~10 滴	8~14 滴
香精油含量 1%	3~5 滴	6~10 滴	9~16 滴	12~20 滴
香精油含量 1%	4~7 滴	8~14 滴	12~20 滴	16~28 滴

表 8.2 用以液量盎司计量的载体油稀释香精油

载体油数量	1/2 液量盎司= 3 茶匙=15 毫升	1 液量盎司= 6 茶匙=30 毫升	2 液量盎司	3 液量盎司	4 液量盎司
香精油含量 1%	3~5 滴	6~10 滴	12~20 滴	18~30 滴	24~40 滴
香精油含量 1%	6~10 滴	12~20 滴	24~40 滴	36~60 滴	48~80 滴
香精油含量 1%	9~16 滴	18~32 滴	36~64 滴	54~96 滴	72~128 滴
香精油含量 1%	12~20 滴	24~40 滴	48~80 滴	72~120 滴	96~160 滴

之后是否立即覆盖,等等。因为经皮吸收这个方法大体上还安全,所以,上面这种粗略的估计方法,就已经给了我们足够的信息,告诉我们这样操作是否明智和恰当。就像草医学者Mill所说:“就其重要性而言,选择正确的方法位居第一,精确的计量则居第二。”[2]

用以茶匙计量的载体油稀释香精油,请参考表8.1,用以液量盎司计量的载体油稀释香精油,请参考表8.2。表中所示滴数范围,前一个数字代表稠厚香精油的用量,即每毫升20滴;后一个数字代表稀薄香精油的用量,即每毫升35滴。大多数香精油的用量处于这二者之间。

选择浓度

确定了计算浓度的方法之后,下一步就是选择你所需要的浓度。许多芳香疗法的书上所推荐的1%~3%的浓度,并没有全面考虑到专业按摩会遇到的所有情况。一个专业按摩师,可能为顾客做全身的放松性按摩,也可能为顾客治疗急性扭伤,做运动性按摩,或治疗慢性的身体疾病,例如关节炎、颈椎过度屈伸损伤(又叫“鞭子式损伤”)、肠易激惹综合征或慢性呼吸系统疾病。按摩师治疗这些疾病,爱用局部按摩,有可能把大部分甚至是全部按摩时间,都用在很小的区域上。在小区域上,例如在刚刚扭伤的踝关节上,使用2%~3%浓度的香精油,很难收到快速的疗效,只有采用浓度为20%~30%的香精油才行。

明智地选择适当的浓度是十分重要的。你对所用香精油的特性、化学成分以及禁忌证有着透彻的了解,就能使你在安全性与疗效之间做出平衡的选择。在有关香精油的使用方法(第7章)和安全性(第10章)的章节,对于在整体芳香疗法中所用香精油的百分比浓度,做出了细致的指导。

选择高浓度 在医疗性芳香疗法中,法国治疗医师常用的外用香精油,浓度在10%以上,甚至纯的(未经稀释的)香精油也在普遍使用。法国芳香治疗医师Baudoux建议,要“为那些皮肤敏感的人”把某些香精油的浓度调整到50%[3],而不是整体芳香疗法传统上所建议的、针对敏感皮肤的常用浓度。在我本人的工作中,我认为在按摩工作的某些方面,所用香精油的浓度应该远远大于1%~3%的标准。

选择浓度的考虑因素 按摩师是如何决定什么时候应该使用较高浓度的香精油,应该考虑什么样的安全问题呢?他们一般要考虑下面几个因素:

1. 按摩师自身的体验。除非按摩师的皮肤很敏感或容易出问题,不然用按摩师自己的皮肤对香精油做各种浓度的适应性试验是再好不过了。首先在相对敏感的皮肤例如肚子上,用2%~3%的香精油做大面积的试验。等5~6个小时看看有什么反应,再增加浓度,比如说增加到10%,再次等待相同的时间,注意观察皮肤是否出现受刺激症状。等过了几天之

后，如果没有出现任何问题，就可以在小面积上把浓度提高到50%做试验，接下来，甚至可以在更小范围的皮肤上，用100%的香精油做试验。通过这样逐步加大剂量的试验，按摩师可以掌握这种香精油的性质和特点。例如，皮肤有什么反应？是否出现红斑或发红？有没有刺痛或瘙痒的感觉？你是感到发热、发冷还是疼痛？

2. 顾客。在决定浓度的时候，按摩师必须考虑顾客的因素。通常对于婴幼儿、老人、存在任何过敏史的人，以及皮肤特别敏感的人，都应该采用浓度较低甚至很低的香精油。这些人很有可能对香精油产生皮肤反应。因为香精油的作用非常广泛，变化也大，所以我们在决定使用香精油的时候，没有细化到个人情况的专门知识。

3. 在身体上外涂香精油的区域和面积。根据经验原则，做全身按摩所用的香精油，其浓度应该为1%~3%。如果按摩师要对一个小区域做按摩，一定是这个区域出了问题，例如腰痛或腘绳肌腱紧张。那么此时，浓度高的香精油会带来更好的疗效。在大面积的皮肤上外涂浓度较低的香精油，与在较小面积上外涂浓度较高的香精油相比，其最终吸收进入血液的香精油总量是一样的。按摩中，涂香精油的皮肤面积越小，所用香精油的浓度就可以越高。一位患有肠易激惹综合征的顾客，可能应该采用5%~6%的香精油做腹部按摩。一些因为肌肉劳损而腰痛严重的人，则需要用浓度为10%或更高的复方香精油做局部按摩。对刚刚扭伤的踝骨以及急性腕管综合征，就需要在极小的区域内使用30%~100%的高浓香精油。

4. 用的是哪一种香精油。有些香精油对皮肤的刺激作用，要比其他香精油大，即使是我们常用的香精油中也有刺激强烈的，例如胡椒薄荷香精油。在第10章中，我们列出了已知对皮肤有着潜在刺激作用的所有香精油。然而如果按摩师本人对所用香精油的性质有了深入研究，再加上按摩师从自己皮肤获得了亲身体验，就可以清楚地知道应该用哪一种香精油，用什么浓度。如果需要采用某种对皮肤有潜在刺激作用的香精油，例如百里香CT百里酚（*Thymus vulgaris* CT thymol）香精油，采用的原因是它具有杀菌消毒作用，那么就应该和其他无皮肤刺激作用的香精油混合使用（其他香精油对百里香油起缓冲作用），而且在复方香精油中百里香所占的比例不能太高。像这种对皮肤有刺激作用的香精油在复方香精油中的比例，一般要低于25%。当然，经过了进一步稀释之后，安全性就更高了。

5. 治疗目的。按摩师为顾客提供了不同水平的服务，这些服务通常都围绕着一个目的，要么是为了提高顾客的全面健康水平，要么是保护身体某些部位的健康；按摩可能是生理上的，也可能是心理或情感上的，或者是为了保持身体的功能。按摩治疗的目的不同，所用香精油的浓度也应该不同。一般说来，治疗的目的越是倾向于生理方面，所用香精油的浓度就应该越高。按摩所需的灵巧程度提高，所用香精油的浓度应该降低。在做能量疗法的按摩时，虽然各位按摩师选择不同，但所用香精油的浓度一般不超过0.5%，他们都信奉“少就是多”的原则。如果是纯粹的生理按摩，所用香精油的浓度就要看疾病是急性的还是慢性的。急性的最好采用高浓度的香精油，而对于慢性的疾病，用低浓度香精油效果比较好。不过有些小范围的慢性疾患是例外，例如足底上的鸡眼和脸上的痤疮。

活动 8.3

决定适当的浓度

假设有如下三位顾客，请为他们确定香精油的浓度。

- S太太，她在5个小时以前扭伤了手腕。你已经决定先小面积涂香精油，然后用冰做冷敷。
- B先生，他需要做全身的放松性按摩。他没有任何具体的病症，只是感到紧张、焦虑和受不了压力。他今年35岁，无慢性病史。
- F女士，一位85岁患有癌症的老太太，住在临终关怀病房，已经出现严重的咳嗽。她希望能得到一种复方香精油，可以涂在胸部以减缓咳嗽。

小 结

- 未经稀释的香精油和高浓度（30%以上）香精油，只能用于成人小范围的皮肤上，而且皮肤不能过于敏感。一般用于治疗急症，因此使用的时间也不宜长。
- 中高浓度香精油（4%~30%），最好用于成人及8岁以上儿童的医疗用途，急性慢性均可，使用的皮肤面积小到中等。最好是浓度越高的使用时间越短。
- 低浓度香精油（1%~3%），可用于对成人及5岁以

上儿童的全身按摩,或者身体的中等大面积按摩,其治疗目的为放松性按摩,或作为心理及情感上的治疗。低浓度香精油尤其适用于幼儿、老人、孕妇以及皮肤敏感或容易过敏的人。

■ 极低浓度香精油(0.5%~1%),适用于婴幼儿、上岁数的老人,以及皮肤非常敏感的人,适用于灵巧程度较高的按摩,用于能量疗法以及心理和情感方面的治疗。

复习题

1. 少量的香精油通常不以液量盎司为单位出售,而是以_____为单位。
2. 为了计算每一滴香精油的价格,需要把整瓶香精油的价格除以_____。
3. 一般情况下,1毫升香精油一共有多少滴?
4. 为了要配制1%的香精油按摩液,需要在1茶匙载体油中加入多少滴香精油?
5. 如果要用2液量盎司的载体油配制成浓度为3%的香精油按摩液,需要加入多少滴香精油?假设1毫升香精油有20滴。
6. 如果要用5液量盎司的载体油配制成浓度为2%的香精油按摩液,需要加入多少滴香精油?假设1毫升香精油有35滴。

参考资料

1. Oleveant NA, Humphris G, Roe B. How big is a drop? A volumetric assay of essential oils. J Clin Nurs 1999;8(3):299–304.
2. Mills S. The Essential Book of Herbal Medicine. London, UK: Penguin, 1991.
3. Baudoux D. L'Aromathérapie. Anglet, France: Éditions atlantica, 2000.

第9章 载 体



什么是载体
- 载体的选择

油
- 油的特性
- 油的榨取
- 油的外用
- 基油

乳液
- 乳液的成分
- 乳液的安全性
- 自制乳液

油膏

在大多数情况下,为了顾客的安全和舒适,香精油在使用之前要先稀释。香精油可迅速溶于所有脂肪,其中包括植物油、黄油、牛奶及其他乳制品,还有各种脂基的产品,例如肥皂和洗发香波。它们也溶于酒精。而且,可以不同程度地分散在蜂蜜、盐以及一些天然凝胶(例如芦荟凝胶)中。但香精油一点也不溶于水,油与水会迅速分层,油漂浮在水面上,即使经过剧烈摇晃也一样。本章将讨论按摩师在按摩工作中常用来稀释香精油的各种物质。

什么是载体

载体就是用来稀释香精油的物质。载体可以是稠厚的油膏,也可以是液体肥皂或洗发香波,甚至还可以是水,只要香精油可以在其中稀释,甚至都不必溶解于其中。然而,在按摩师那里,载体常是指可以把香精油"载送"到皮肤上去的油和乳液。

我们已经知道,香精油的分子非常之小,小到可以很容易地穿过皮肤的最上层(角质层)。它们也极易挥发,在温暖的按摩室里很快就会汽化。使用载体的一个目的是抓住香精油分子,使它们稍慢一点挥发,留出时间来渗透过皮肤,进入血液。另一个目的就是稀释香精油,因为未经稀释的香精油可能会刺激皮肤。当然,对于按摩师来说,不管是油还是乳液,都起到了润滑剂的作用,不管是哪种方式的按摩,或多或少都需要润滑。

载体的选择

按摩师在选用不同特性的载体油或乳液时,需要考虑以下几方面因素。

- **采用的保健方式**。某些按摩方式,例如夏威夷式按摩,需要高度润滑。而另一些按摩方式,例如深层组织按摩,就需要用力使香精油深入组织,而不要滑动。
- **顾客或按摩师的喜好或意愿**。一些来按摩的顾客,对使用乳液还是凝胶向按摩师提出特别要求,因为他们觉得凝胶不像油那样使人觉得油腻。另外,对于皮肤敏感的顾客来说,用平常的油觉得安全一些,因为这种油的质量控制比较简单。
- **顾客皮肤的类型**。对于皮肤极干燥的顾客来说,油腻、富含营养的油可能非常合适。
- **所治疗的病症**。例如,若需要用香精油快速解除肌肉病痛,就应该把香精油溶解在皮肤可以迅速吸收的载体中,而孕妇为防止出现妊娠纹而用的乳霜,则希望稠厚一些,吸收得慢一点。载体渗透过角质层的速度,从快到慢大致按下列顺序排列:(1)油和水组成的乳剂,例如乳霜和乳液;(2)溶剂,例如植物油或酒精;(3)悬浮剂或凝胶,例如芦荟凝胶;(4)油膏,即油和蜡的混合物[1]。
- **治疗所涉及的皮肤面积**。油腻、稠厚的(经常也是昂贵的)载体油适用于治疗面积较小的区域,例如面部和手部,不适用于全身按摩。
- **载体的气味**。从事芳香疗法的按摩师一般喜欢使用芳香气味很淡的油或乳液来做载体,因为来自载体的气味如果很强烈,就会减损香精油的香气。但是有些身体治疗就可能需要载体油本身具有强烈的气味。例如,用于减轻瘢痕的复方香精油中,就用琼崖海棠油(*Calophyllum inophyllum*)作为载体,它有助于减轻瘢痕,但具有一股强烈的烟熏味道。但顾客通常还能承受,这一方面是因为它的治疗效果很好,另一方面也因为在身体上涂的区域比较小。

许多按摩师对皮肤润滑剂都有自己的偏爱,有喜欢用油、乳液或凝胶的,甚至还有喜欢用稠厚的油膏的。这种偏爱,常起源于当初他们在按摩学校上课时课堂里所用的材料,或者实习时按摩诊所里所提供的材料。还有的是因为容易买到或者比较便宜。

许多载体在按摩中所起的作用,已经不仅仅是单为按摩起润滑作用,或载带香精油了。它们本身也有一定的治疗作用,它们可以营养皮肤,在治疗的同时可以给人带来舒适和享受的感觉。按摩师对于载体有了充分了解,可以帮助他们根据顾客的病情和需要,选择最适用的载体。在按摩和身体治疗中用到的载体主要有三种,即油、乳液和油膏。

油

油和脂肪在当今社会中的形象不大好;它们经常被当作有害的东西,如果摄入过多,或者油脂过多,就会导致肥胖、心脏病和糖尿病。但是在古代,古人们把它们当作首选的和最有效的美容用品,他们把油和脂肪揉进皮肤里,用来保护皮肤防止日晒,治疗红斑和瘢痕,并使皮肤保持弹性和活力,看起来年轻。今天,其他所有按摩润滑剂——凝胶、乳霜、乳液——也无不以油或脂肪为基本成分,而高质量的油

则成为价格昂贵的护肤品的基本成分和活性成分。

虽然动物脂肪，例如鹅油，在传统上一直用于医疗按摩和美容按摩，但今天已经很少用了，倒是植物油成了按摩和芳香疗法的主要用油。在芳香疗法中，它们可以叫做**载体油**、**植物油**、**基油**或者**固定油**（之所以称作固定油是为了与芳香疗法中的挥发性香精油区别开来）。“载体”这个词，如果指的是高质量的植物油，则难免有误导之嫌，因为它们不单纯起“运载”香精油的作用，而且具有自己的医疗功能，其中营养皮肤的功能早就为我们所熟知了。就像各种香精油混在一起配制可以增强疗效、调节香味一样，几种固定油也可以互相搭配，以产生特殊的质感和疗效。

我本人喜欢采用植物油作为载体，原因有几方面。首先，我很喜欢它们自身固有的治疗特性，并欣赏来自全世界的各种植物油的异国风味。其次，我发现，评估来自于单一植物的某种油的质量和性质比较容易，而要评估多重成分混杂的商品乳霜或凝胶，就不容易了，因为里面的成分有的熟悉，有的不熟悉。如果我从可靠的供应商那里买了一瓶有机葵花子油，那么我就可以心明眼亮地确定我进的是什么成色的货。

油的特性

芳香治疗医师必须决定用什么油作基油，以及这些基油用在什么情况下。油和脂肪是同一类物质，它们统称为**类脂**。我们喜欢用“油”这个词来指那些液体状态的类脂，而用“脂肪”这个词来指固体状态的类脂，但是，固态或液态和温度有关。如果你把温度提到足够高，任何脂肪都会熔化变成液态，而如果你把许多油放进冰箱冷冻室，那它们就都会凝固成固态。

类脂是由甘油分子连接三个脂肪酸组成的。**脂肪酸**是组成我们体内脂肪的主要成分，其中包括血液中的甘油三酸酯、脂肪组织，以及细胞膜和细胞内的细胞器。脂肪酸在细胞的结构和维持细胞的生命过程中起到了重要的作用。

植物油可以存在于植物的任何部位，但出油最高的，还应该说是种子（图9.1）。这是因为**种子**（有时候叫做**坚果**）是植物中可孕育出新植物的部分。在胚芽能够长出叶子，开始依靠光合作用合成自己的食物之前，它必须能够从母体中得到足够的营养供应。因为脂肪是动植物中能量最为浓缩的储存形式（甚至超过了糖），所以母体植物在种子里储满了油，以此来保证植物的繁殖。这也就是为什么我们所用的大多数食用油和护肤油，需要从植物的种子、坚果或果实里榨取的原因。

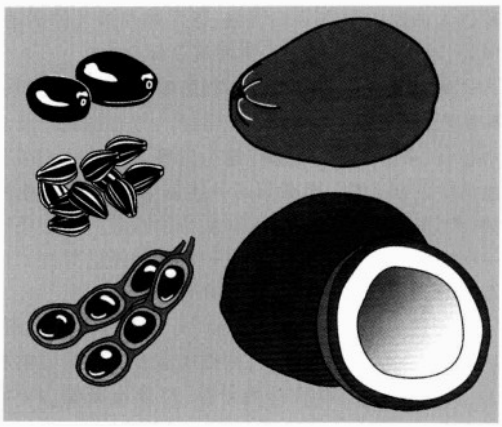


图9.1 各种可以榨油的种子、坚果和果实。图中有葵花子、大豆、油橄榄、鳄梨和椰子。

植物油由饱和脂肪、单不饱和脂肪和多不饱和脂肪组成。这三个术语是指它们的化学结构而言。**饱和脂肪酸**的碳链上挂着尽可能多的氢原子，也就是说全部都是单键。而**不饱和脂肪酸**的碳链上，则有氢原子的缺失，从而在两个碳原子之间形成了双键；在脂肪酸的结构中，含有一个双键的是单不饱和脂肪，含有多个双键的是多不饱和脂肪。这就意味着不饱和脂肪的分子结构的碳链在双键处出现了弯曲，而不像饱和脂肪的分子是一条直链。因为直链分子很容易堆叠，所以饱和脂肪的密度较高，结构较重，使得它们容易在室温下凝固。我们平时容易见到的饱和脂肪，动物脂肪如黄油，植物脂肪如椰子油和棕榈油。不饱和脂肪在室温下一般是液态的，就像大多数植物油那样。

双键的稳定性低于单键，容易被打开，所以不饱和脂肪酸会很快发生氧化。其结果就是不饱和脂肪很容易发生酸败，其稳定性不如饱和脂肪。特别是不饱和脂肪酸中的亚油酸和α-亚麻酸，它们是人体的**必需脂肪酸**（EFA）。之所以把它们称作“必需”，是因为这两种脂肪酸是人体必需的营养，而人体自身又不能制造，因此必须从食物中摄取。富含必需脂肪酸的油，例如亚麻子、大麻子和南瓜子中榨出来的油，它们具有很高的医疗价值，而且人体要用它们来合成一种重要的类激素化合物——前列腺素，并维持

着极为活跃的组织例如大脑、肾上腺和睾丸的活动。但是,这些油也因极易氧化而难以保存。

油中的其他成分 油和脂肪中还含有一种叫做卵磷脂的成分,这种成分可帮助人体通过乳化或与水结合,来分解油和脂肪。这一过程能够使我们减少血液中的胆固醇。卵磷脂同时还是皮肤软化剂,植物油(例如大豆油)对敏感皮肤就特别有效。油中还有一些成分对维护髓鞘(是保护某些神经的封套),以及建立细胞膜有着非常重要的作用。

天然的、未精炼的植物油中,含有许多维生素,例如维生素A、D、E和K,这些维生素在保护良好的视力、无瘢痕的皮肤、强壮的骨骼,以及血凝能力方面是必需的。同时它们也是很重要的抗衰老化合物、抗氧化剂和消炎剂。未精炼的植物油中同时还含有某些化合物,它们能够降低血液中低密度脂蛋白(即"坏"胆固醇)的含量;还含有铜、钙和锰等微量元素,以及叶绿素。

油的榨取

在我们的印象中,植物油是一种非常接近于天然的产品,因为我们只需要把种子压碎,把油收集起来就行了,不是吗?我们老祖先就是这么干的,把一批种子放入榨油机,直接从上往下施加压力(见图9.2)。因为这需要施加极大的压力,所以榨油是在作坊中进行的,而不是每家每户自己就能做的事情。这时的油产量还很低,而且很快就用完,因为油比种子更容易酸败。

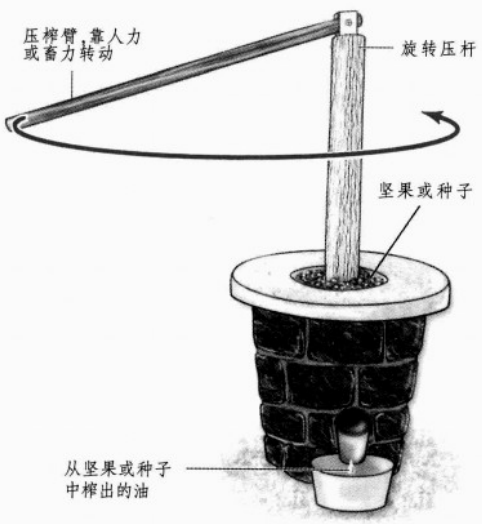


图9.2 一种老式榨油机。

后来工业化生产主导了油料加工市场,榨油机越来越大,用油料作物榨油也变成了一个大产业,而且引入了杀虫剂。这个时候,植物油生产商突然发现,他们面临的最大问题是油的酸败问题,因为大批量的生产方式,使得生产厂设在远离消费者的地方,于是就迫切需要提高植物油的货架寿命。所以,生产商转向其他油料作物寻求出路,并且开始生产**精炼油**,在榨油的同时尽可能脱脂。在这一过程中他们只考虑油的货架寿命,并不在乎油的营养价值的丢失。这就导致了今天超市货架上,充斥了浅黄色的、没什么香味的植物油。Udo Erasmus,一位世界有名的食用油专家如此评论:"在几年之内,天然的、未精炼的植物油已经被精练的调和油所取代,调和油没有香味,而我们也从此相信,油就应该是没有香味的。但是新鲜的、从种子中榨出的油,总是带着这种种子所固有的清香。"[2]

工业化的制油过程 一般情况下,种子或坚果先经过清洗,然后在120℃下烘烤,这样可以使出油快一些。然后是**压榨**过程。一根大螺杆推动着种子,把它们向着金属圆盘挤压,在这个圆盘的边上有小孔,油就沿着小孔向外流出来。虽然此时压力和摩擦力都很大,导致温度高达95℃,但这种工艺仍然叫做"**冷榨**",这是因为没有从外部加热。压榨出来的油,过滤后可以出售,此时得到的油是毛油,是未精炼的油。有些油是通过工业溶剂(例如正己烷)浸提的,浸提后通过蒸发除去溶剂,但常有痕量溶剂残留于油中。

整个精炼工艺由许多步骤组成,其中包括**脱胶**、**提炼**(先皂化再去除皂化反应物)、**漂白**(去除色素)、蒸汽蒸馏去除异味、冻凝(把油冷却下来,滤除里面的凝固颗粒)。在这样的工艺过程中可能用到有毒的化学物质,而且需要高温(可高达270℃)。在此过程中,油中的必需脂肪酸会受到损害;卵磷脂、叶绿素、维生素和矿物质这样的营养成分,会被去除;又会形成一些新的有毒物质,例如过氧化物和反式脂肪(这种脂肪的分子结构在自然界中没有,是由脂肪酸变化生成的)。当然,冷榨油现在仍然在出售。

在芳香疗法这种自视为相当接近自然的领域中,当然就不能使用经过精炼的油了。然而使用未精炼的毛油也有它的问题。这种接近于自然的油品具有浓重的气味和颜色,而且非常容易酸败,所以应该

少量购买，最好冷藏保存，而且尽快使用。这种毛油的优点是有益健康且没有毒副产品。

油的外用

把不挥发性油（也叫固定油）涂到皮肤上，身体吸收以后会产生什么样的效果，这一点一直存在着争议。有研究报告表明，外用红花油，并没有改善外科手术病人的必需脂肪酸缺乏[3]。而一位接受无脂肪的静脉滴注的19岁男性病例表明，“每天在皮肤上涂敷亚油酸后21天，病人的必需脂肪缺乏症状出现了逆转”[4]。在动物身上做的临床试验表明，通过一小块皮肤吸收的维生素E，从其他部位的皮肤，以及心脏和肝脏中检测出来[5]。

Erasmus这样说：“效果最好的油，是那些能为我们的皮肤所吸收的油——那些富含必需脂肪酸的油（必需脂肪酸是我们的营养物质）。在小范围内，皮肤也能够吸收油酸这样的单不饱和脂肪。饱和脂肪的吸收就差多了。而非天然的、人造矿物油和凡士林，则完全不能被皮肤吸收，只能为皮肤提供一层保护层。”[6]对于芳香治疗医师来说，他希望载体油能为他所选用的香精油带来最高的吸收率，富含必需脂肪酸的植物油，例如大麻子油和亚麻子油，看起来最为理想，但缺点是气味太重和货架寿命太短。但是还有不少没有上述缺点、必需脂肪酸含量也适中的植物油，例如杏仁油、米糠油、葵花子油、豆油、红花油和胡桃油。在芳香疗法中，矿物油（“婴儿润肤油”）及含矿物油的乳液是完全不能用的，因为它们不能被皮肤吸收。而必需脂肪酸的外用效果也已经被临床试验所证实，它们能够改善过敏性皮炎[7]，防止褥疮、保持皮肤的弹性和滋润[8]。

外用的安全性　在芳香疗法的顾客和治疗师中，普遍存在的担心是不挥发性油，特别是各种坚果油，会不会引起过敏反应，尤其是那些对某种坚果有食物过敏史的人，外用这种坚果的油会不会产生皮肤过敏。任何一种物质放在皮肤上都有可能引起过敏反应，植物油当然也不例外。一项针对27位具有食物过敏史的人进行的调查发现，对于他们来说，适当选择外用的油膏非常重要，因为他们的皮肤同样会对该过敏原过敏[9]。而另一项研究发现，“含有精炼花生油的皮肤外用药是安全的，即使是对花生过敏的人也不例外”[10]。

从我个人的经验来看，我曾经看到过有人对某种种子或坚果有过敏反应，不管是内服还是外用都会发生。所以我极力主张，如果顾客食用某种种子或坚果会过敏，那么就不要把它们的油涂到这位顾客的皮肤上去。

基油

按照基油的用途，我们可以把其分成两大类：全身按摩用的基油和专用基油。我在下面所提供的材料中，不仅描述了各种未精炼油的气味和颜色，而且还说明，在避光冷藏的条件下，这种油大约能存放多长时间。“极为稳定”是指这种油在一年之内不会出现酸败的问题；“相当稳定”意味着在6个月到一年之内不会出问题；“不太稳定”的意思是，这种油最多存放6个月；最差的是“不稳定”，这种油应该尽快使用，2~3个月就会出问题。

全身按摩用的基油　这类油的质感在轻到中等之间，气味不浓，而它们的价格也比较适中。正是因为这些原因，才适用于全身按摩。现分别介绍如下：

杏仁油（*Prunus amygdalis*）：浅黄色，气味较淡，相当稳定，富含油酸，也含有一些亚油酸（必需脂肪酸）。还含有维生素E。这是一种中等重质的油，吸收特别慢。一般建议用作干性皮肤或发炎皮肤的润滑剂。

杏油（*Prumus armeniaca*）：中黄色，带有非常强烈的气味（市场上更常见的是精炼后的无味的油），相当稳定，富含油酸，也含有一些亚油酸（必需脂肪酸）。这是一种轻质油，易为皮肤所吸收，通常用于娇嫩的皮肤，例如颈部、面部以及眼睛周围的皮肤[11]。

改良菜子油（canola，*Brassica napus*）：浅黄色，气味较淡，相当稳定，富含油酸，也含有亚油酸和α-亚麻酸这两种必需脂肪酸（含量约30%）。从表面上看，这种油是理想的按摩油，但实际上，大部分菜子油都经过了高度加工，常用于廉价的身体治疗用品中。有机种植、冷榨、未精炼的菜子油是相当优秀的按摩油，有报告表明，它对跌打损伤和皮炎有疗效[12]。

椰子油（*Cocos nucifera*）：浅黄色，带有明显的椰香，室温下为固体，极为稳定，富含饱和脂肪。在商店里卖的椰子油常是高度精炼后的椰子油，白色无味，或者是“分馏”油或者说是“轻质”的液态椰子油，这种油也是经过高度加工的油。因为椰子油富含饱和脂肪，所以很难通过皮肤最外层，皮肤吸收不好，但它是良好的润肤剂和皮肤保湿剂，是制作油膏和护肤品的好原料。在印度尼西亚，人们一直用椰子油来治疗外伤[13]。

玉米油（*Zea mays*）：浅黄色，气味很淡，相当稳

定，富含亚油酸。但不幸的是，大多数玉米油都是通过溶剂萃取[14]、高度精炼的，必需脂肪酸中的亚油酸和维生素E都已经在加工过程中丢失了。未精炼的玉米油中，营养成分保存较好，而且皮肤吸收得也好。

葡萄子油（*Vitis vinifera*）：墨绿色，香味程度中等，不太稳定，富含亚油酸（必需脂肪酸）。这种油通常都是经过溶剂萃取、高度精炼的，产出的油是我们所熟悉的无色无味，与店里出售的其他油没什么两样。这也是那些还不知道精炼油与毛油区别的按摩师经常使用的油。

榛子油（*Corylus avellana*）：中黄色，有一股淡淡的榛子香味，相当稳定，富含油酸。不要使用精炼油，毛油就非常好，而且也不贵。这种油轻，可以迅速被皮肤吸收，又不会留下油腻腻的痕迹，然而它对干燥的皮肤能起到营养和滋润作用。

西蒙得木油（jojoba，*Simmondsia chinensis*）：金黄色，淡香味，极为稳定，富含花生酸（二十烷酸）。实际上它不是油而是一种蜡，它的化学结构使得它在室温下呈液态，极为稳定，所以它不会被氧化也不会酸败，即使在非常温暖的条件下也是如此。美洲土著人用它治疗创伤、疮、瘀伤和烧伤已经有几百年了。因为在1974年美国禁止使用抹香鲸油，所以从那时起，西蒙得木油就一直作为替代品使用[15]。皮肤和这种油有着良好的兼容性，因为它具有和人类的皮脂类似的结构，而皮脂是人类皮肤的保湿剂。对于平衡皮脂，西蒙得木油一直是理想的药物，同时适用于油性皮肤和干性皮肤，对于痤疮、冻疮、牛皮癣，以及头发的损伤，都有疗效。因为它有高度稳定性，所以可以一直放在温暖的按摩室里随用随取。

花生油（*Arachis hypogaea*）：黄色，强烈的花生香味，相当稳定，富含油酸。未精炼的花生油很容易被皮肤吸收，但是其气味太浓烈，所以可能不是最适用的全身按摩用油。在使用这种油以前，一定要询问顾客是否有坚果过敏史，因为大多数对坚果过敏的人对花生也过敏。

米糠油（*Oryza sativa*）：深棕色，气味适中，相当稳定，富含油酸。在芳香疗法中常用精炼的米糠油，因为毛油的颜色太深，气味也不好闻。即使经过了精炼，这种油对皮肤仍然具有保湿和平滑功能，似乎还有消炎功效。

红花油（*Carthamus tinctorius*）：浅黄色，气味较淡，不太稳定，亚油酸（必需脂肪酸）含量极高。毛油点燃后会发出美丽的光芒，在低价油中，皮肤对这种油的吸收最好。富含油酸的油也是有使用价值的油，但营养成分较低，货架寿命倒较长。

芝麻油（*Sesamum indicum*）：中黄色，有令人愉悦的芝麻香味，极为稳定，富含亚油酸（必需脂肪酸）和油酸。按照Erasmus的说法，芝麻油“含有天然防腐剂（芝麻酚、芝麻素），使得这种含易氧化成分亚油酸比较高的油稳定下来，储存期比我们预计的要长”[16]。在印度草医学中也把芝麻油当作外用药，治疗烧伤、疖子以及溃疡，还可以用在“灌顶疗法”中，就是把芝麻油从油壶中以固定速度缓慢地倒出来，使之成为一条细细的油流，浇灌在顾客的前额上，持续大约30分钟，能给顾客的心理带来宁静和平衡[17]。在印度，芝麻油被认为是暖性的。

豆油（*Glycine max*）：非常浅的黄色，几乎没有气味，不太稳定，富含亚油酸（必需脂肪酸）和卵磷脂。因为这种油几乎全是溶液萃取的，所以很少外用。

葵花子油（*Helianthus annuus*）：深黄色，葵花子香味，不太稳定，富含亚油酸（必需脂肪酸）和维生素A、E。普通精炼的葵花子油和有机栽培未精炼的毛油之间，无论是颜色、气味和质感，其差别之大令人吃惊。葵花子油，一般用作浸泡香料（例如，金盏花和金丝桃）的油。这种油有些稠厚，但这是一种常用的既便宜、质地又不错的按摩油，临床调查显示，“单独使用葵花子油，可以加速皮肤的治疗，使皮肤屏障在一小时内恢复”[18]。

胡桃油（*Juglans regia*）：金黄色，气味很淡，不稳定，富含亚油酸和α-亚麻酸这两种必需脂肪酸。很难找到这种油的毛油，但精炼油也很好，具有平滑丰厚的质感，是一种优秀的润肤剂。对于干燥的皮肤是极富营养的润肤剂，而且没有厚重的油腻感。因为胡桃的含油量很高，所以这种油的价格也相当便宜。

专用基油　这类油比较重，价格也比较高，常用于专门的治疗目的，外涂在小块皮肤上，或与前述的油混合使用，以提高疗效。目前市场上，来自国外的植物油数量不断增加；不过我在这里只介绍一些有名的、有案可查和容易买到的植物油。

鳄梨油（*Persea Americana Miller*）：深墨绿色，强烈的“绿色”气味，不稳定，富含油酸。它的精炼油为浅黄色，无气味。而它的毛油是棕色，而且很容易酸败。因此，我们应该购买小包装的毛油，并且在数星期内用完。这种油稍嫌稠厚，但是很不错的润肤油。Kusmirek对此评价道：“在按摩中反复使用这种油，能够增加皮肤表层的水分，并改善皮肤的弹性。”[19]

我本人经常把它用在混合油当中，以此来防止皮肤皱纹进一步扩展，而且有报告说明，它对治疗牛皮癣也有效[20]。

山茶油(*Camellia japonica*)：浅黄色，气味较淡，不太稳定，富含油酸。在日本，这是一种传统的护发护肤用品。它具有很强的保湿功能和皮肤修复功能，可作为有用的成分，放在治疗皮肤衰老和损伤的混合油中。

琼崖海棠油(calophyllum，*Calophyllum inophyllum*，也叫foraha或tamanu)：它的颜色为墨绿色，具有强烈的烟熏味和坚果香味，不太稳定，富含饱和脂肪。在较低温度下，琼崖海棠油会凝固。在南太平洋诸岛上，这是一种传统的消炎药和伤口结瘢剂，专治严重的外伤，例如麻风和严重的溃疡。同时对治疗瘢痕、牛皮癣、烧伤和带状疱疹也是一味良药。Kusmirek建议，可以用于治疗伤口和瘀伤、关节肌肉痛和神经痛[21]。

可可脂(*Cacao theobroma*)：浅黄色，具有浓郁的巧克力香味，极为稳定，富含饱和脂肪。虽然可可脂的味道很好闻，涂在皮肤上的感觉也很好，但是因为饱和脂肪含量太高，所以皮肤吸收不好。但是它具有良好的防护和保湿功能，还可以熔化后(可可脂在室温下为固体)与其他轻质油混合在一起治疗皮肤干燥。

月见草油(*Oenothera biennis*)：黄色，香味很淡，不稳定，富含亚油酸（必需脂肪酸）和γ-亚麻酸(GLA)。因为它的γ-亚麻酸含量很高，所以人们已经对它做了很多研究。γ-亚麻酸可以在人体内转化成前列腺素——一种可调节细胞功能的类激素物质。月见草油对经前期综合征、更年期综合征、多发性硬化、湿疹、高血压、关节炎以及其他病症的治疗作用，已经得到了广泛的研究。(琉璃苣油中γ-亚麻酸的含量是月见草油中的两倍，对以上种种病症的疗效可能更好，但是因为琉璃苣油有一股鱼腥味，很难外用。)

大麻油(*Cannabis sativa*)：很淡的绿色，很香的大麻香味，不太稳定，富含亚油酸和α-亚麻酸这两种必需脂肪酸。大麻油是一种丰厚黏稠的油，对干燥皮肤有不错的营养作用。它能减轻皮肤瘙痒和粗糙，对治疗手足皲裂很有效。

蜡烛果油(kukui，*Aleurites moluccana*)：浅黄色，气味很淡，不太稳定，含有亚油酸和α-亚麻酸这两种必需脂肪酸。这种夏威夷出产的油，是轻质油，容易被皮肤吸收，是理想的按摩油，只是价格太高。在夏威夷，一直用这种油治疗湿疹、皮肤干裂、牛皮癣和烧伤。

马卡达姆果油(macadamin，*Macadamia tenuifoilia*)：无色，气味很淡，相当稳定，富含油酸。油质极轻，极易被皮肤吸收，对皮肤的保湿和营养效果也很好。有时用于昂贵的护肤用品中。

玫瑰果子油(*Rosa rubiginosa*)：橙红色，具有强烈的香气，不太稳定，含有亚油酸和α-亚麻酸这两种必需脂肪酸。野玫瑰子油通常都是溶剂萃取的，但二氧化碳萃取的品质更好。它具有平复皮肤瘢痕的神奇功效，即使是瘢痕瘤(不正常的突起)也能平复。这种可新生的功能，使得它成为优秀的防皱护肤用品，可以减少或防止皮肤上的粗细皱纹，改善皮肤组织。这是一种重质油，十分黏稠的质地使它只能用于小范围的皮肤上。如果把它与其他轻质不挥发性油混合，仍然能保持良好的疗效。

牛油果脂(shea，*Butyospermum parkii*)：也称烛果油(karite)。浅黄色，气味十分强烈，极为稳定，富含油酸和饱和脂肪。在室温下，牛油果脂是固体，要稍稍加温以后才能涂到皮肤上。市场上有溶剂萃取的，也有冷榨的，后者更贵一些。在中非和西非，牛油果脂一直用来治疗皮肤皲裂和伤口。这种油十分稠厚，具有奶油般的豪华质感，而且吸收相当好，给皮肤留下了光滑和柔软的感觉。经常用在昂贵的护肤乳霜之中。

麦胚油(*Triticum sativum*)：橙色，新鲜时有一股面包的香味，极为稳定，富含亚油酸(必需脂肪酸)，而且是维生素E最丰富的来源之一。这是极好的润肤油，具有黏稠的质感。最好与其他载体油混合使用。虽然芳香按摩师经常把它加入其他混合油中，以延迟酸败，但是它的货架寿命却似乎延长不了多少。

乳液

乳液、**乳霜**和按摩**凝胶**，基本上都是水和油的乳状液。油和水本来是不能混合的，要通过添加某种物质才能混合，这种物质的功能就是把油和水结合到一起，不再分离。在商品中，这类物质常为硬脂酸(一种来自动物脂肪、可可脂、棕榈油等脂肪中的饱和脂肪酸)、甾醇(例如胆固醇)，以及硫酸化脂族醇(例如十二烷基硫酸钠)。这些乳状液不会使皮肤感到就像用过纯植物油之后的那种油腻感觉。而且乳状液中的水也能对干燥皮肤起些作用，因为角质层也可能缺水。乳霜和乳液都是能迅速穿透角质层的载体。

乳液的成分

许多按摩师喜欢采用乳霜、乳液或凝胶,而不喜欢采用按摩油,这是因为顾客经常要求“不能太油腻”,并希望按摩之后,皮肤上最好没有残留物。但是按摩师在使用前应该仔细阅读按摩乳液的成分表,这非常重要。虽然其中有些成分质量很高,但也有一些成分很成问题。要记住,所有的乳液和乳霜,其基本成分就是油,只有油好,乳液、乳霜才能好。

一次我在某地的按摩用品商店中,无意发现了一系列按摩乳液,质量非常好,这是用各种压榨植物油混合配成的,其中包括葵花子油、鳄梨油、麦胚油和西蒙得木油,以及牛油果脂、药香草净油等,还有从植物中提取的乳化剂,这是一种高级的配方组合。那儿还有一种乳液,是完全用矿物油配制而成的,而矿物油不是香精油的理想载体,因为矿物油的分子太大,皮肤无法吸收。矿物油具有皮肤保湿的功效,但这是石油制品,所以我不愿意把它用在顾客身上。

市场上出售的乳液、乳霜和凝胶标签上面常标着“无香味”(unscented),其实里面一般含有一种叫做**“遮盖香”**的物质,其作用是遮盖产品中令人不愉快的气味。制造商可以加入这样的物质,并合法地标上“无香味”。但是,对于芳香疗法来说,有遮盖香就不好了,因为它们可能太强烈,对香精油的香味形成冲击。因此,最好选用“无芳香味”(fragrance-free)的产品。

乳液中的其他成分也很重要,因为它们可能刺激皮肤或者引起其他健康问题。三乙醇胺是许多按摩乳液、剃须膏、沐浴乳液和洗发香波中常见的成分。Winter指出,**三乙醇胺**是“化妆品以及与皮肤接触时间较长的其他产品中常用的却频频导致过敏的乳化剂”,“它的含量应该低于5%,也只能用在‘用后即冲洗’的产品中”[22]。而制造厂商一般不标出按摩乳液中各成分的百分含量。另外,还要考虑到,对于一周只按摩一次的顾客是安全的按摩乳液,对于一周要用它为30名(或还要多)顾客做按摩的按摩师来说,也许就不安全了。

乳液的安全性

现在,按摩师对他们所用的按摩乳液和乳霜发生过敏反应的事故,看起来正处于上升的趋势。一个人可能对任何物质发生过敏,并不在于它是天然的还是人工的,只要是日复一日不断接触就有可能过敏。对于按摩师来说,定期变换他们用于顾客的载体的类型和品牌是个好办法,可以维护自身的健康。我本人一直在用着几种不同的载体油,这些载体油可能单独使用,也可能互相混合使用。同时还有两种乳液变换着比重使用,还有一种低过敏性凝胶。

自制乳液

我喜欢使用植物油作为载体,这是因为植物油中没有外来的化学成分,没有遮盖香,没有添加色素,也没有已知会刺激皮肤或使皮肤过敏的物质,而上述这些物质却经常出现在商品乳液中。植物油又是一种完全天然的产品,几百万年来,我们的身体以各种方式吸收了它们,而没有出什么问题。也许你乐意自己配制乳液,用在按摩治疗中,那么就需要多做几次试验,因为各人对乳液的比重、皮肤的吸收性以及“润滑程度”的偏爱不同。下面的两个配方,经我本人使用多年,效果一直不错,现在拿出来与大家分享。配方中有一些不常见的成分,例如硬脂酸,可以在制皂厂商那里或网上购得。

配方1

1杯蒸馏水或纯净水
2杯轻质油,例如杏仁油或米糠油
4汤匙蜂蜡
1/2茶匙硼砂粉

把硼砂溶解在水里。在双层蒸锅里分开加热油和蜂蜡,直到蜂蜡熔化。加热硼砂水溶液直到接近沸腾,然后在搅拌下把它慢慢地倒入油蜡混合物中。用打蛋器充分抽打或用搅拌器搅匀。灌入大口玻璃瓶中保存。这种乳液会随着温度下降而变稠厚。

配方2

1杯轻质油,例如杏油或米糠油
1杯硬脂酸粉(可以向工艺商店或制皂厂商购买)
2茶匙发酵粉
8汤匙甘油
4杯蒸馏水或纯净水

把油和硬脂酸倒在一起,加热直至成为清澈液体。把发酵粉、甘油和蒸馏水混合在一起,加热至沸。然后把水的混合物慢慢地加入油的混合物中。此时会起泡,二氧化碳释放出来。连续剧烈搅拌一到两分钟后,倒入大口玻璃瓶中保存。

油膏

油膏，是比乳液和乳霜重的产品，按照传统工艺，它是油和某种蜡的混合物。油膏中不含水，这点是油膏与乳液、乳霜的主要区别。商品油膏中含有的化学成分可以与乳霜、乳液中相同，因此，自己配制油膏是明智的选择。最容易的办法是把油、蜂蜡和(或)可可脂(或任何一种室温下为固体的植物脂肪均可，例如牛油果脂)混合在一起。用这些成分配成油膏很有意思，既可以做成像唇膏那样的固体，也可以做成软得多的产品。

因为皮肤吸收油膏不好，或者说吸收得较慢，所以在芳香疗法中它主要用来滋润皮肤，或者作为使香精油缓慢释放的媒介。它的第一个用途是给孕妇按摩，例如较为稠厚的油膏可以帮助孕妇减少妊娠纹。第二个用途是用于关节炎引起的僵硬和疼痛，具有消炎、止痛作用的香精油无疑可以使病症大大缓解，在这些香精油要长期使用的情况下，就可采用油膏作载体。

小结

- 载体是用来稀释香精油的物质。在芳香按摩中，载体常指油和乳液。
- 在选择使用什么样的载体时要考虑的因素是，按摩的类型、治疗的需要和顾客或按摩师的偏爱、顾客皮肤的类型、所治疗的病症、按摩区域的面积，以及载体的气味。
- 乳剂(乳液和乳霜)被皮肤吸收速度最快，然后是溶液(例如香精油溶于植物油和酒精中)，接下来是凝胶，最后是油膏。要根据不同的治疗要求选择不同吸收率的载体。
- 植物油(又叫不挥发性油或固定油)可以是饱和脂肪(在室温下通常呈固态)，也可以是不饱和脂肪(在室温下通常呈液态)。饱和脂肪较为稳定，不容易发生酸败。植物油的货架寿命根据其化学组成的不同，在1~2个月到一年以上不等。
- 冷榨、未精炼的植物油具有较高的医疗价值，含有的毒副产品较少，但货架寿命较短，而且很可能气味较重。
- 有些顾客对某种食物过敏，最好不要对他们使用从这种食物里榨出的油(对花生过敏比较常见)。
- 轻质的植物油容易被吸收，适用于全身按摩；稠厚的重质植物油适用于小区域的按摩，或者与轻质植物油混合后使用。它们具有不同的医疗用途。
- 乳液、乳霜和凝胶都是以油为基本材料配制的。我建议使用以高质量植物油配制的产品（不要用以矿物油或石油制品配制的产品)，而且这些载体也可自行配制。
- 按摩中用的乳液或凝胶等，应该常换品种，以免长期使用同一种产品引起皮肤过敏等问题。
- 稠厚的油膏是油和蜡的混合物。皮肤对油膏的吸收不好，但是它可用于治疗皮肤，或者使香精油缓慢释放。

复习题

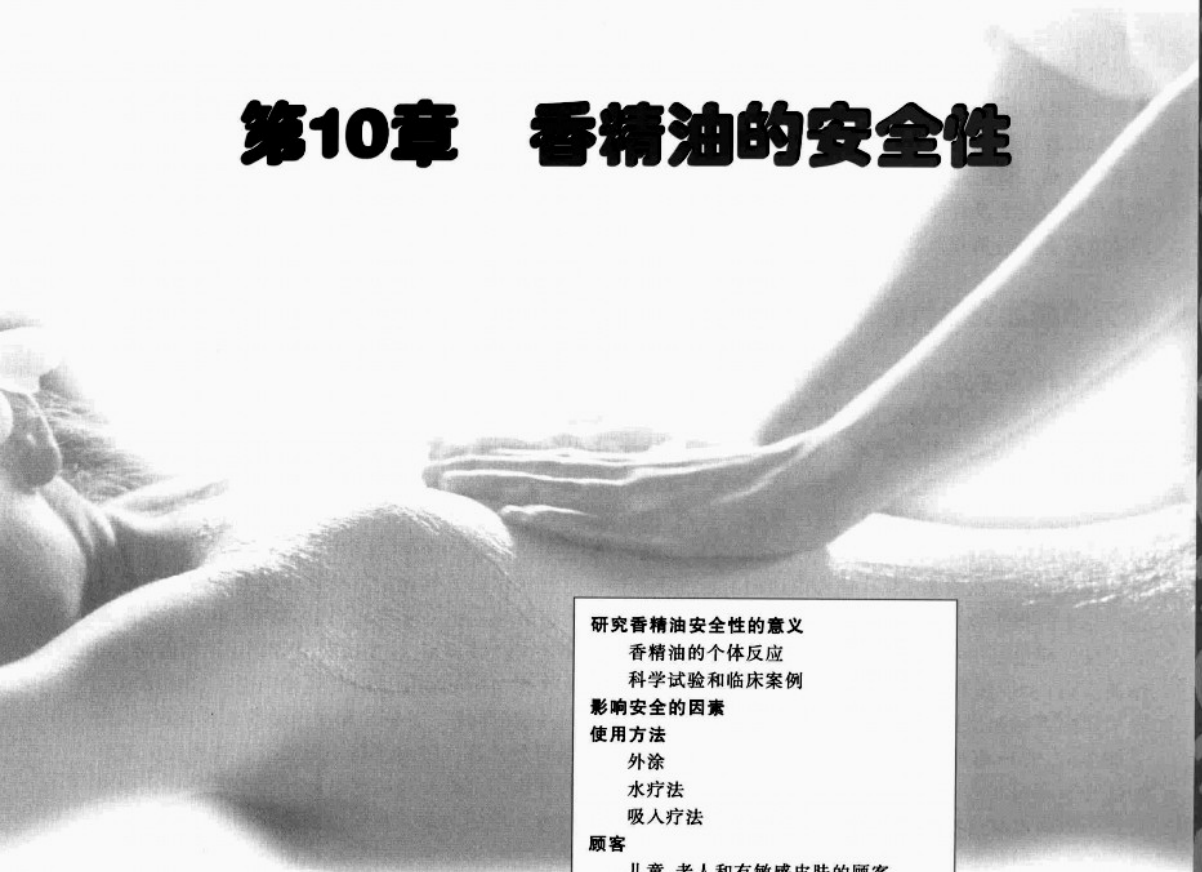
1. 丰厚黏稠的载体油较为适用于全身按摩。(对/错)
2. 把下列载体按被皮肤吸收从快到慢的顺序排列出来：(a)凝胶；(b)乳霜或乳液；(c)基本成分是蜡的油膏；(d)植物油。
3. 乳霜和乳液的基本成分是_____和_____。
4. 脂肪和油都是称为_____，最常见于植物的_____之中。
5. _____脂肪在室温下通常为固体，_____脂肪在室温下通常为液体。
6. 富含必需脂肪酸的油很容易酸败，应该灌入深色玻璃瓶，冷藏保存。(对/错)
7. 做全身按摩可以选择用杏仁油、红花油和米糠油，因为它们是轻质油，容易被皮肤吸收。(对/错)
8. 如果顾客对某种坚果或种子发生过食物过敏，那么对它们的油也会发生皮肤过敏。(对/错)
9. 什么是乳剂？

10. 治疗瘢痕效果最好的载体油有两种，即_____和_____。
11. 按摩师为防止自己对所用的按摩乳液发生皮肤过敏，可以采取什么措施？
12. 商品乳液中总是含有适用于芳香疗法的油。（对/错）
13. 油膏基本上是_____和_____的混合物。
14. 因为油膏被皮肤吸收的速度很慢，所以最好把它用于什么样的按摩或身体治疗？
15. 自行配制乳液或乳霜有什么好处？

参考资料

1. Essential Oil Resource Consultants. Advanced Clinical Aromatherapy Part 1, Course notes.
2. Erasmus U. Fats That Heal, Fats That Kill. Burnaby, Canada: Alive Books, 1993:87.
3. O'Neill JA, Caldwell MD, Meng HC. Essential fatty acid deficiency in surgical patients. Ann Surg 1977;185(5):535–542.
4. Skolnik P, Eaglstein WH, Ziboh VA. Human essential fatty acid deficiency: treatment by topical application of linoleic acid. Arch Dermatol 1977;113(7):939–941.
5. Trevithick JR, Mitton KP. Uptake of vitamin E succinate by the skin, conversion to free vitamin E, and transport to internal organs. Biochem Mol Biol Int 1999;47(3):509–518.
6. Erasmus U. Fats That Heal, Fats That Kill. Burnaby, Canada: Alive Books, 1993:294.
7. Mayser P, Mayer K, Mahloudjian M, et al. A double-blind, randomized, placebo-controlled trial of n-3 versus n-6 fatty acid-based lipid infusion in atopic dermatitis. J Parenteral Enteral Nutr 2002;26(3):151–158.
8. Declair V. The usefulness of topical application of essential fatty acids (EFAs) to prevent pressure ulcers. Ostomy/Wound Manage 1997;43(5):48–52.
9. Guillet G, Guillet MH. Percutaneous sensitization to almond oil in infancy and study of ointments in 27 children with food allergy. Allergie et Immunologie (Paris) 2000;32(8):309–311.
10. Yunginger JW, Calobrisi SD. Investigation of the allergenicity of a refined peanut oil-containing dermatologic agent in persons who are sensitive to peanuts. Cutis 2001;68(2):153–155.
11. Kusmirek J. Liquid Sunshine, Vegetable Oils for Aromatherapy. Somerset, England: Floramicus, 2002:92–93.
12. Loden M, Andersson AC. Effect of topically applied lipids on surfactant-irritated skin. Br J Dermatol 1996;134(2):215–220.
13. Sachs M, Eichel J von, Asskali F. Wound treatment with coconut oil in Indonesian natives. Der Chirurg 2002;73(4):387–392.
14. Erasmus U. Fats That Heal, Fats That Kill. Burnaby, Canada: Alive Books, 1993:239.
15. Sims J. Jojoba oil. Gale Encyclopedia of Alternative Medicine. Available at: www.findarticles.com. Accessed May 1, 2005.
16. Erasmus U. Fats That Heal, Fats That Kill. Burnaby, Canada: Alive Books, 1993:245.
17. Irani F. The Magic of Ayurveda Aromatherapy. West Pennant Hills, Australia: Subtle Energies, 2001:83–85.
18. Darmstadt GL, Mao-Qiang M, Chi E, et al. Impact of topical oils on the skin barrier: possible implications for neonatal health in developing countries. Acta Paediatrica 2002;91(5):546–545.
19. Kusmirek J. Liquid Sunshine, Vegetable Oils for Aromatherapy. Somerset, England: Floramicus, 2002:98.
20. Stucker M, Memmel U. Vitamin B(12) cream containing avocado oil in the therapy of plaque psoriasis. Dermatology 2001;203(2):141–147.
21. Kusmirek J. Liquid Sunshine, Vegetable Oils for Aromatherapy. Somerset, England: Floramicus, 2002:166–167.
22. Winter R. A Consumer's Dictionary of Cosmetic Ingredients. New York: Three Rivers Press, 1999:442.

第10章　香精油的安全性



研究香精油安全性的意义
- 香精油的个体反应
- 科学试验和临床案例

影响安全的因素

使用方法
- 外涂
- 水疗法
- 吸入疗法

顾客
- 儿童、老人和有敏感皮肤的顾客
- 孕妇
- 癫痫患者
- 高血压患者

潜在毒性
- 光致敏作用
- 香精油与药物的交互作用
- 化学型

纯度和新鲜度

顾客皮肤受刺激和过敏的处理
- 斑点试验

在芳香按摩业,对于香精油可能带来的风险以及如何安全使用香精油存在大量的争议,各家观点不同。有些按摩师认为,总体上说香精油是很安全的,特别是与**对症治疗**中的传统药物相比是安全的。另一些人则指出,能证实香精油的特殊效果的科学试验凤毛麟角。两种观点各有可取之处。未经训练的公众很长时间以来一直在使用某些芳香提取物,相对来说很少有严重副作用的记录,这是事实;然而,现今形式的芳香疗法的历史并不悠久,最早也就追溯到20世纪30年代,并且我们现在使用的很多芳香植物历史上没有使用过,至少我们现在常规使用的高浓缩香精油是开天辟地新创的,这也是事实。

研究香精油安全性的意义

如第4章所述,香精油能显著地在药理学和心理学上产生作用,然而任何对人体有化学影响的物质,必定存在其不适用的特定情形或特定人群。如果说香精油有百利而无一害,那是误导,也是不负责任的。然而在多数国家,香精油在商场很容易买到,使用中没有任何限制,并且常是那些未经特殊培训或指导的一般公众在购买。在这样自由使用的情况下,迄今为止的报告竟然是都很安全,并且大多数严重的不良反应也是由小孩或偶尔由成人因意外摄入香精油所致。然而随着芳香疗法的流行,过去几年里在家中使用香精油呈指数增长,因此这一类事故变得更加常见。香精油对人体有很多潜在的好处,但是正如咖啡和阿司匹林等很多常用物质一样,因偶然或无知的原因也有可能被滥用。

1999年的一篇文章报道了有两个人在枕头上放了些薰衣草香精油治疗失眠,结果患上了面部皮炎,因此更多的公众需要知道香精油可能产生负面影响。尽管上述二人中有一人知道自己对香水之类产品过敏,但"这二人都没想到像薰衣草这种天然产品会是急性过敏的罪魁祸首"[1]。显然,如何安全地使用香精油的教育是非常必要的,对芳香疗法的供应商或临床医师以及消费者都是必要的。由于这些具有治疗和医学用途的高浓缩物质制作成了药剂或直接用于治疗,因此安全问题是必须要考虑的。

香精油的个体反应

每个人对于香精油的反应,不论是正面的还是负面的,都变化多端,很难预测。澳大利亚的一项关于儿童桉树香精油中毒的研究表明,80%的孩子完全没有症状,甚至其中一个孩子误食了45毫升香精油也无症状,而其他的孩子虽然吞食量少得多却出现了严重症状。作者认为,"在香精油摄入量与是否出现中毒症状或症状严重程度之间没有相关性"[2]。

这种对某一物质的反应的个体差异并不仅仅在使用香精油时存在。例如,我的一位顾客只能用对症治疗常规剂量的1/4的量,因为她的医生认为,对她而言常规剂量实际上就是超剂量了。相反,另一位朋友在牙科局部麻醉时用的麻醉量不得不高达平均剂量的至少三倍,因为再少一点就完全无效。对药品、草药、香精油和任何其他治疗用品允许存在这样的用量范围是相当正常的,但是企图从某人的既安全又有效的用药剂量精确地预测另一个人的既安全又有效的用药剂量是困难的。草药医生Mills评论说:"即使将所有这些可预测的变数考虑在内,大多数个体对任何一种药物的反应也可能会相对于预期水平变化50%之多,并且大约5%的人会产生明显的不同反应。"[3]

科学试验和临床案例

科学试验能够确定某种物质在无中毒危险或其他有害影响前提下使用的剂量。然而,由于人类常常不愿被当作试验品,这类试验大多是用动物做的。姑且不考虑使用动物做试验的道德问题,这类研究也存在其他的问题。香精油和其他物质的毒性试验,最常用的方式是口服或注射,而非芳香按摩疗法最常用的外涂。试验涉及的剂量明显高于任何形式的整体芳香疗法的剂量,我们很难据此判断外涂或者呼吸吸入这些物质是否有危险。如果试验包括外涂的方式,则与芳香按摩接近多了,但还有问题,人类的皮肤与动物非常不同,通常要敏感得多,二者的比较仍然难以进行(尽管不是不可能)。

比较有价值的是医生或护士记录的那些以口服、外涂、呼吸吸入等形式,有意和无意超剂量用药的案例。这些案例较清晰地描绘了一定量的香精油能够产生什么样的效果。在香精油的使用中,导致最严重问题的原因有:

- 有意或无意服用;
- 外涂大量或不适当用量的香精油;
- 反复使用未经稀释的香精油;
- 无论是外涂还是呼吸吸入,反复长时间使用同一种香精油。

影响安全的因素

按摩医师以医疗案例、科学试验、香精油从业者的观察，以及对皮肤敏感性和过敏反应的医学知识为基础，总结出芳香疗法的安全实践指导原则。其主要考虑以下几点：

1.使用方法；

2.治疗中香精油的使用总量；

3.接受治疗的人；

4.所用香精油的潜在毒性，以及与其他药物的交互作用；

5.香精油的纯度和新鲜度。

使用方法

使用香精油做护理有多种方法，内用的包括口服、栓剂、阴道药栓等，在大多数国家这些都超出了香精油的按摩用途范围。在按摩业中最常用的三种芳香治疗形式是外涂、某种形式的水疗法和有时使用的吸入疗法。

在评估毒副作用时，吸收香精油的途径是非常关键的因素。一些香精油在一种吸收途径下有副作用，而换一种途径却很安全。胡薄荷油(*Mentha pulegium*)就是一个很好的例子，由于安全性问题，按摩师们几乎不怎么使用它。据Tisserand 和Balacs的观点，口服该品毒性很高，建议在芳香疗法的内用和外用场合都要避免使用该品[4]。然而，以吸入法治疗呼吸道感染，它却是出色的无害药品，吸入成了最安全的用法。

外涂

外涂香精油通常是按摩的主要部分。香精油通常溶于作为皮肤润滑剂的按摩油或乳液中。如第4章中指出，有许多因素影响香精油的吸收，其中包括年龄和肤质、皮肤是否洁净、皮肤的温度及水分等。按摩师必须记住，在某些情况下香精油的吸收可能加快，疗效提高，这时要对其剂量做出相应的调整。例如，顾客刚洗完桑拿或在泥敷浴之前做芳香按摩，就需要适当降低香精油的百分比浓度，因为桑拿的热量和海泥的包裹将大大强化香精油的吸收。

如果外涂香精油的剂量特别大，也有可能导致中毒。一个外涂香精油的极端案例是一位6岁的女孩，她的父母用含醋、橄榄油、甲基化酒精和桉树香精油的复方香精油为她治疗荨麻疹的瘙痒。每2~4小时用25毫升香精油，然后包裹起来，如果没有见效，剂量就加倍。最后女孩昏迷了。幸运的是，该女孩在医院去掉包裹物6小时后快速恢复过来并出了院[5]。该女孩在大剂量使用香精油后未出现长期症状这一事实，似乎说明外涂香精油总体上是相当安全的。

刺激和过敏。外涂芳香类提取物存在的风险，最常见的可能是皮肤受刺激和出现过敏。重要的是要分清二者的区别，后者要比前者严重得多。皮肤受刺激是一目了然的问题，是由某强化学物质引起的，表现为发红、出疹，偶尔出现皮肤损伤。这种反应几乎立即出现，一旦除去刺激物，则很快消退。

皮肤过敏是一种变应性应答反应。初次使用致敏物质可能不发生致敏反应，但以后接触会引起发炎(一种免疫系统应答)，此时即使微量的致敏物也能导致显著的反应。如果怀疑某顾客对某种香精油过敏，就不要再给他使用了。植物学上同一属的或化学成分类似的其他香精油也要谨慎使用或避免使用，因为研究显示在这种情况下可能发生交叉致敏反应[6]。

皮肤刺激物　任何挥发性油都会对人体产生刺激，这取决于使用的方法。香精油绝对不要靠近眼部或滴入眼中。按摩师在黏膜或娇嫩的皮肤（如腋窝区)上使用香精油要特别小心。

有几种香精油已被一致认定为常刺激皮肤的香精油，这是指当浓度足够强或用于娇嫩皮肤时，大多数人有一致的刺激反应的那些香精油。国际芳香研究协会(IFRA)和芳香原料研究所(RIFM)，能从他们的下属公司、科学研究团体和芳香原材料机构那里收集各种副反应的信息[7]，从而在全球范围内监测这类反应，但是芳香治疗业没有条件这么做。

表10.1列出了通常被认为对皮肤有刺激性的、在芳香产品供应商那里也偶尔出售的那些香精油。这些香精油未经稀释或浓度很高使用时会对皮肤产生刺激，但如果稀释成较低浓度外涂，大多是可以的。另外一些香精油，如辣根、芥末、洋葱和大蒜等的油，从不用于整体芳香疗法，因为它们对皮肤有极强的刺激，但常小剂量地用作食物的调味品。

富含单萜的香精油，如柑橘油或针叶油(云杉、冷杉、松树等)，被氧化后对皮肤有刺激性。所以，用于按摩的这类香精油必须是新鲜的这点很重要。有研究显示，“在动物模拟实验中，高纯度的右旋苎烯

表 10.1 皮肤刺激物	
香精油	植物学名称
杜松 *	*Juniperus oxycedrus*
玉桂	*Cinnamomum cassia*
肉桂皮与叶	*Cinnamomum zeylanicum*
丁香芽、叶、茎	*Syzygium aromaticum*
茴香	*Foeniculum vulgare*
无花果叶净油 *	*Ficus carica*
牛至 *	*Origanum vulgare*
欧芹子与叶	*Petroselinum sativum*
夏香薄荷	*Satureia hortensis*
冬香薄荷	*Satureia montana*
松脂 *	*Pinus palustris*
百里香	*Thymus vulgaris* CT *thymol*
马鞭草	*Lippia citriodora*

* 强刺激物。

没有明显的过敏反应，但暴露在空气中两个月的苎烯会使动物致敏"[8](苎烯是所有从柑橘类外壳中提炼的香精油的主要化学成分)。

皮肤过敏物　很难给出一个引起皮肤过敏的香精油的列表，因为几乎任何物质都可能在某些地方对某些人产生过敏反应。然而,与其他物质相比,某些香精油和净油的致敏作用似乎更一致（表10.2)。即使是被认为强致敏物的香精油，或经过一段时间后已经被氧化成致敏物的香精油，大多数人仍然可能不会发生过敏反应。应用芳香疗法的按摩师必须对那些已经知道对其他物质过敏的顾客小心。使用业内新的并且未经过任何刺激性和敏感性试验的香精油时,按摩师更要非常小心,因为这实际上是在用顾客做试验。

表 10.2 皮肤过敏物	
香精油	植物学名称
安息香	*Styrax benzoin*
玉桂	*Cinnamomum cassia*
肉桂皮	*Cinnamomum zeylanicum*
云木香	*Saussurea costus*
土木香	*Inula helenium*
无花果树叶净油	*Ficus carica*
橡苔净油	*Evernia prunastri*
茶树净油	*Camellia sinensis*
树苔	*Evernia furfuracea*
马鞭草香精油和净油	*Lippia citriodora*

未经稀释的香精油。除非是急症治疗(刚发急症的首次应用),而且是皮肤面积小、应用时间短、其他方面健康的成人，一般不主张直接在皮肤上使用未稀释的香精油。在特殊场合下,如刚刚扭伤、虫咬和小面积的灼伤等，使用纯的即未稀释的香精油是合适的。将纯香精油连续用于治疗痤疮或脚癣几周甚至更长时间的案例表明，反复使用未稀释的香精油似乎使发生过敏反应的可能性增大。有几个长期反复使用纯香精油的案例显示了对茶树油(*Melaleuca alternifolia*)的致敏反应的发展过程[9]。

未经稀释的香精油用于黏膜或较敏感的部位(如面部或腋窝)也可能有危险。有案例报道,一位女士为了缓解牙痛向脸上喷洒了纯的丁香香精油(*Syzygium aromaticum*)。11个月后,她的脸上从眼下到上唇的一片皮肤,因受刺激而发干,而且皮肤的感知功能降低,仅在重压时才有知觉[10]。

皮肤质量　皮肤的完整性也是要考虑的重要因素。皮肤扮演着从物理上和化学上屏障很多毒素的双重角色，并且减缓其他物质被吸收入血流中的速度。如果皮肤破损或擦伤,吸收的水平和速度就很难预料,也可能会非常高,而且事实上确实很高。还有,某些香精油，即使那些通常被认为相当温和的香精油也可能对受损皮肤产生不利的影响。

在一项研究中,作者提到茶树香精油(*Melaleuca alternifolia*)有**细胞毒性**(可能对人体细胞产生有害的影响),并且说它"可能增加疤痕,影响愈合",因此建议不要用它来治疗灼伤[11]。另一项关于茶树香精油的研究报道了7位患者,他们使用未稀释的香精油治疗真菌感染、丘疹和皮疹长达3年时间,均发展成了过敏性皮炎。作者评论说,"稀释过的香精油用于健康皮肤是不会发生过敏反应的"[12]。基于这个原因,香精油不应未经稀释就使用,或者不要对已破损或已失去完整性的皮肤长时间使用。

反复使用香精油　许多临床案例显示，反复使用同一种香精油会导致人体对其中的化学成分发生过敏反应。这种情况多发生于按摩师,他们常常要以双手接触香精油对顾客的皮肤进行按摩。这里要特别提醒从事芳香治疗的按摩师，不仅要注意他们的顾客,而且更紧要的是注意他们自己。有研究报道,一位从事芳香按摩12年的整体美容专家，经面部测试表明,她对柠檬香茅、卡南加属植物、玫瑰、依兰依兰、香紫苏、广藿香香精油和薰衣草净油等物质的过

敏反应均呈阳性[13]。而这些香精油是被Tisserand和Balacs列为皮肤发生过敏反应的风险非常低，或“几乎不发生过敏反应”的香精油[14]。作者在报道中还提到那位按摩师对她自己配制的复方洗脚液和洗面液同样过敏。

任何人长时间使用同一种单方或复方香精油都会导致风险大幅度增加。日本的一项1990~1998年的研究显示，从1997年起薰衣草香精油发生过敏的情况突然增加。撰稿人的结论是，“在日本对薰衣草香精油过敏的发生率增加是由于人们接触薰衣草的花和香精油的机会增加所致”[15]。有研究报道，一位儿时用过儿童香水的年轻姑娘患了接触性皮炎，研究者们观察到，“市场上针对儿童和青少年的香水产品已司空见惯，从而年轻人中不耐受香水的状况也正随之更加普遍了”[16]。

很明显，我们需要理智地使用各种芳香油产品，要避免为了愉悦或治疗而过度滥用。为顾客定期更换局部按摩用的复方香精油是个好主意。对于顾客在家里每天可能用两三次的复方油来说，这样做是特别明智的。如果顾客需要集中治疗某种疾病，我一般每4~6周更换一次复方香精油的配方。

水疗法

水疗法是按摩的芳香疗法之一。尽管水疗法主要包括各种温度下的手足浴，但这里谈到的一些知识也适用于热绷带和热垫。有证据显示，加热可能加重某些香精油对皮肤的刺激和损伤。伴随加热时，应尽量避免使用或少量使用表10.1和表10.2所示的被认为是皮肤刺激物或皮肤过敏物的香精油。也有案例研究显示，富含薄荷醇的香精油，如胡椒薄荷香精油(*Mentha piperita*)，或富含水杨酸甲酯的香精油，如冬青(*Gaultheria procumbens*)或甜桦香精油(*Betula lenta*)，在加热条件下外涂，会对皮肤及皮下组织产生破坏作用[17]。

实际上任何形式的洗浴都属于水疗外用香精油，因为水中的香精油直接与皮肤接触。许多人简单地在水中滴入几滴香精油就成了芳香浴。实际上，这等于用了未稀释的香精油。因为香精油不溶于水，漂在水面上，直接与皮肤接触。如前所述，加温增强刺激，而用纯香精油既可能增强刺激又易引起过敏反应。基于这两个原因，建议在将香精油加入水中之前先以少量的液体肥皂、蜂蜜、全脂奶或商用乳化剂进行稀释。Valent，一位常指出芳香浴益处的专家，向大家介绍了“可用于常规洗浴和洗涤的全由乳剂型天然香精组成的各种混合剂”[18]。大多数人觉得可以忍受在足浴中使用未稀释的香精油，但事先进行溶解肯定更加安全。

Guba指出，香精油经乳化后用于洗浴，其安全用量更高；能够使用10~60滴(每滴约25mg)而不见皮肤受刺激现象[19]。这一用量可能是指全身浴，在按摩实践的手足浴，甚至是治疗中，香精油的用量应该小得多。当然，所说的安全用量或适量必须依所用的该香精油而定。

吸入疗法

吸入疗法通常被认为是吸收香精油的最安全的途径。由此产生的问题比外涂更少，问题的性质更轻。Burfield，一位经常涉足安全问题的芳香疗法教育家估计，因室内喷雾器喷气而吸入芳香物的真正剂量应该很小[20]，因吸入造成严重影响的大多数案例源自意外散发大量芳香物的工业事故。较温和的副作用，如头痛和恶心等，一旦去掉惹事的香气源几乎总会立即消失。

在使用蒸气吸入法时，重要的是避免使用富含酚或醛的香精油以保护眼睛。如百里香(*Thymus vulgaris* CT百里酚)或柠檬香茅(*Cymbopogon citratus*)香精油对眼睛就有刺激。一些按摩师建议，有哮喘的顾客勿用蒸气吸入法，以免引起哮喘发作。不同的人反应的程度和范围似乎不同；我遇到过患哮喘的顾客，他们的医生却建议用蒸气吸入法来缓解症状，然而我还了解到有一些哮喘病患者在没有严重反应的情况下却甚至连蒸气房都进不去。

吸入法引发过敏反应的报道有点令人困惑。案例研究中有一位53岁的男子，他头部、颈部和手部患有顽固性湿疹，发现他对薰衣草、茉莉、玫瑰木、月桂、桉树等香精油过敏。作者注意到，这是“由于他使用芳香灯长达一年，易挥发的香精油在患者的房间内长期存在，所以，对房间内空气进行彻底更新是至关重要的”[21]。还有一些研究的案例是较少直接接触、只靠空气传播接触的过敏性皮炎，很明显，这种情况下冒最大风险的是芳香按摩师，因为他们因吸入而接触香精油的机会总要比顾客多。因此，极为重要的是芳香按摩师在每位顾客的按摩工作完成后要对按摩室通风，并彻底清洗床单和枕头等物品，以有效降低按摩师的风险。

我曾经遇到几位产生轻度过敏症状（轻微窦道

充血、喘鸣、皮肤瘙痒或眼睛发炎等)的人,他们的过敏都是从瓶子简单地吸入某香精油后短时间内发生的。其中一位学生回忆童年时代闻到天竺葵植物后产生了过敏反应,与这次一样。一些人仅对香味敏感,当外涂香精油时却没有明显的症状;反之亦然。我也遇到过有的人因为频繁外涂未经稀释的香精油而变得那样敏感,以至于从瓶中吸入该香精油就发生过敏反应。随着个体对外涂香精油产生敏感,应时刻避免因吸入香精油而引起过敏反应。

顾客

至此,我们已经就没有慢性病或其他特殊需求的成人的安全问题进行了讨论,但还有几组顾客需要得到特殊的关照。他们是儿童、老人、皮肤特别敏感或有皮肤病的人、孕妇、癫痫患者以及高血压患者。

儿童、老人和有敏感皮肤的顾客

7~8岁以下的儿童的皮肤比成人薄,因此对香精油的吸收更快。结合考虑其体重更轻和身高尺寸更小的因素,如第8章所述,他们所用香精油的剂量应按比例减少。婴儿和儿童的皮肤要敏感得多,随着年龄的增长,其皮肤的耐受力逐渐增强,因此,儿童的年龄越小,外涂于其皮肤上的香精油必须尽可能的温和。除非益处远大于风险,对未成熟婴儿或新生儿根本就不用香精油可能是明智之举,如确实治疗需要,这时当然要优先选用纯露制剂。

上述指导思想同样适用于老人,随着年龄的增加,老人的皮肤逐渐变薄,而且皮肤天生就敏感的老人会越来越容易受清洁剂或化妆品的刺激。患有非过敏性皮炎、牛皮癣或其他皮肤疾病的老人,使用性能温和且浓度较稀的香精油更好。表10.3列出了敏感皮肤顾客易于耐受的一些香精油。

表 10.3 用于敏感皮肤的温和香精油

香精油	植物学名称
豆蔻	*Elettaria cardamomum*
德国甘菊	*Matricaria recutita*
罗马甘菊	*Chamaemelum nobile*
香紫苏	*Salvia sclarea*
天竺葵	*Pelargonium graveolens*
真薰衣草	*Lavandula angustistifolia*
橙花	*Citrus aurantium* var. *amara*
玫瑰草	*Cymbopogon martinii*
玫瑰	*Rosa damascena* 或 *R. centifolia*
玫瑰木	*Aniba roseadora*

一些案例研究是特别针对年幼儿童的,研究展示了香精油中某些成分的危险性,例如,有一个婴儿因外涂香精油造成了急性中毒,该香精油中含有樟脑、薄荷醇和百里酚[22]。另一项研究验证了早产儿吸入薄荷醇气体后导致其心跳加快,呼吸减弱[23]。像胡椒薄荷(*Mentha piperita*)、百里香(*Thymus vulgaris* CT 百里酚)、樟脑(*Cinnamomum camphora*)、鼠尾草(*Salvia officinalis*)、法国薰衣草(*Lavandula stoechas*)等香精油中,具有高含量或中等含量的这类化学物质,年幼儿童(小于8岁)应完全避免使用。

孕妇

有很多案例研究的是孕妇通过服用大量香精油企图流产(通常没成功)。她们用的香精油多为薄荷油(*Mentha pulegium*)。然而,没有一个案例报道怀孕期间的妇女会因外涂或吸入任何香精油而引起任何问题,包括流产。

通经药(刺激经血排放的一种物质)常被误认为是**堕胎药**(导致流产的一种物质)。因此,一些芳香治疗书中,很多无害而温和的香精油,如玫瑰油(*Rosa damascena*)、真薰衣草油(*Lavandula angustifolia*),被认为是孕妇的禁忌用油。另外一些安全的香精油,如刺柏油(*Juniperus communis*)、弗吉尼亚雪松油(*Juniperus virginiana*),因为与较为有害的桧柏油(*Juniperus sabina*)在植物学上归于同一属,也被当作禁忌。还有,一些香精油在研究中显示内服对孕妇是有害的,但用于局部按摩或吸入疗法是相当安全的。

有人认为,孕妇在怀孕期间皮肤敏感性增加,因而需要更温和的香精油稀释液,这也是没有证据的。在给孕妇顾客进行局部按摩和吸入疗法时,我有时使用更小的剂量,但这仅仅是因为妇女在怀孕期间的嗅觉似乎特别灵敏,并不是基于任何安全问题的考虑。

除像芥末和芸香等具有明显毒性的香精油之外,还有几种香精油应该避免使用。因为动物实验表明这些香精油具有某种堕胎作用和**胎毒性**(即对胎儿有危害);另外,其毒性被怀疑源自其中的化学物质[24]。这些香精油富含芹菜脑、乙酸桧酯、樟脑和松茨酮等(表10.4)。

表 10.4　孕期避免使用的香精油

香精油	植物学名称
樟树或芳樟叶	*Cinnamomum camphora*
香绵菊	*Santolina chamaecyparissus*
牛膝草	*Hyssopus officinalis*
印度莳萝	*Anethum sowa*, *Lavandula stoechas*
橡苔净油	*Evernia prunastri*
欧芹叶和子	*Petroselinum sativum*
紫苏	*Perilla frutescens*
芸香	*Ruta graveolens*
西班牙鼠尾草	*Salvia lavandulifolia*
桧柏	*Juniperus sabina*
树苔净油	*Evernia furfuraceae*

* 因篇幅所限，表中没有列全。凡本书未提到的香精油，使用前应进行核查，以确保安全。

癫痫患者

有几种经常使用的香精油，包括迷迭香油(*Rosmarinus officinalis*)，按惯例对癫痫患者禁用。然而，Tisserand和Balacs评论说："在有限的几个因香精油引起癫痫发作的案例中，发病的大多不是癫痫患者，并且香精油是口服的。"[25]外涂或吸入疗法用于癫痫患者，除非他们对于香精油的气味特别敏感，否则是非常安全的。事实上，一项研究显示浓烈的芳香气味甚至能抑制癫痫患者的发作，并建议在抗惊厥治疗中使用这一嗅觉刺激疗法[26]。

高血压患者

几种相当常用的香精油(如迷迭香)，常规地禁用于高血压患者，但没有明确的证据。Tisserand和Balacs的结论是："不需要通过管理的手段，对高血压或低血压患者禁用香精油。"[27]

潜在毒性

除了有些香精油对于某些特定的人群要避免使用外，另外有几种香精油在芳香按摩中根本不能使用或需要特别小心使用，因为这些香精油被实验证明或被怀疑具有毒性(表10.5)。表10.5中不包括外用安全但内服有毒的香精油，因为内服已经超出了按摩师的工作范围。因篇幅所限，表10.5仅列出了芳香疗法中常用的并且很容易从供应商那里得到的香精油和净油。表中没列出的香精油，并不表明在使用中是安全的，对它的毒性需要进一步查询。表10.5中的大多数香精油富含的成分包括：崖柏酮、甲基丁子香酚、黄樟素、樟脑、蒿脑，或其他经研究证明有致癌性、神经毒性、肝毒性或系统性毒性(毒害全身)的化学成分。

表 10.5　具有潜在毒性的香精油

香精油	植物学名称
艾草	*Artemesia arborescens*
樟树，棕色和黄色	*Cinnamomum camphora*
芳樟	*Cinnamomum camphora*
Lanyana	*Artemesia afra*
千层金	*Melaleuca bracteata*
檫木	*Sassafras albidum*
桧柏	*Juniperus sabina*
艾菊	*Tanacetum vulgare*
龙蒿	*Artemesia dracunculus*
金钟柏	*Thuja occidentalis*

光致敏作用

案例报道和研究都证实，表10.6列出的香精油都具有**光致敏**作用或**光毒性**。这意味着这些香精油会增加皮肤被紫外线灼伤的潜在可能性，因此在进行日光浴、使用鞣床或是简单地在阳光直射下待一会儿之前至少12小时之内不要使用这些香精油。

香精油与药物的交互作用

在外涂或吸入疗法使用香精油时，与医疗处方药之间发生交互作用的情况很少见。处方药对使用香精油的禁忌大多限于口服。然而有一个明显的禁

表 10.6　光致敏性香精油

香精油	植物学名称
当归根 *	*Angelica archangelica*
香柠檬 *	*Citrus x bergamia*
苦橙	*Citrus aurantium* var. *amara*
葡萄柚	*Citrus x paradisii*
柠檬	*Citrus limon*
酸橙 *	*Citrus aurantifolia*
中国橘叶	*Citrus reticulata*
芸香 *	*Ruta graveolens*
万寿菊 *	*Tagetes minuta*
马鞭草香精油和净油	*Lippia citriodora*

* 强致敏剂。

忌，就是正在服用抗凝血药的顾客不能使用冬青(*Gaultheria procumbens*)和甜桦(*Betula lenta*)香精油。案例研究报道,服用一种叫华法林的处方抗凝血药的病人,同时用大量的水杨酸甲酯(在甜桦和冬青中含量约97%)进行局部按摩,造成了出血[28]。

化学型

如第5章中所述，一些香精油具有不同的化学型。不同化学型有不同的化学组分,因而可能有不同的禁忌。从安全的角度看,最值得一提的香精油是百里香(*Thymus vulgaris*)香精油,因为它常用于芳香疗法且包括几种化学型:百里酚、芳樟醇和香芹酚。还有其他的化学型,如香叶醇、侧柏醇等也有供应商在出售。所以如果没有得到这方面信息,向供应商问清楚化学型是很重要的。百里酚型用于芳香治疗是最传统的用法,并且皮肤刺激出现得最多,因为它的酚含量(32%~63%)相对较高。香芹酚型也富含酚,因此推断其也有刺激作用。另一方面,芳樟醇、香叶醇和侧柏醇等化学型主要是醇酯混合物，没有酚型的禁忌,因此对皮肤和黏膜特别温和。然而,芳香疗法书籍中常将百里香香精油一概列为禁忌，它没有考虑使用其中哪一个剂型的问题。

纯度和新鲜度

香精油不论在香味方面还是在芳香治疗方面,都不如人们说的那么好。一项关于挥发性香精油过敏性的研究表明,“斑点试验显示，所用香精油的浓度并不是最重要的,即使使用纯的香精油”,它的结论是“高质量与不老化”似乎是避免皮肤过敏的最重要因素[29]。而香精油纯度的重要性常常是一个有争议的问题。

另一案例报道，一中年男子在用了一种新的含檀香油的须后水后,发展成了面部光致敏和皮炎。后来发现,所谓“檀香油”是由合成天竺葵、波旁天竺葵、合成檀香油、天然檀香油、雪松油和广藿香油混合组成的。顾客面部过敏试验呈阳性,只是对合成天竺葵和天然天竺葵而言,檀香油无阳性反应[30]。

顾客皮肤受刺激和过敏的处理

一般来说,处理轻度的皮肤受刺激并不难,其症状多数是皮肤发红,偶尔出现小的红色疙瘩,有烧灼感或痒感，这些是芳香按摩中使用普通稀释型香精油常见的皮肤刺激症状。一项关于桉树香精油意外接触案例的研究显示,“去除香精油后一小时，皮肤受刺激症状就消退了”[31]。依我的经验,刺激症状常常比这更快地自行消失，顾客常常并没发现她自身的任何症状。如果刺激较严重,按摩师可用适度的肥皂水轻轻地擦拭受影响的区域以去除刺激物，或用芦荟凝胶或类似的滑性物质平静皮肤的反应。

过敏是比较严重的问题，大多情况下症状与刺激相似,因此有时难以判断是否是过敏反应。典型的情况是,第一次使用该香精油时,顾客没有足以能引起注意的反应,但后来使用时反应增强。如果产生怀疑,必须按过敏对待,并且彻底避免再次使用这种物质。按我的经验,对清洁剂或香气等其他物质发生过某种过敏反应的顾客最有可能对香精油也过敏。

斑点试验

斑点试验是按摩师用来确定顾客是否对某种香精油或净油有皮肤刺激或过敏反应的方法。对皮肤刺激的测试,通常是在前臂内侧皮肤上涂香精油,浓度为正常使用时的2倍(如5%~10%),包裹24小时后观察变化。这种方法要重复测试以确定皮肤是否过敏,因为第一次可能难以发现。

对按摩师来说,对第一次见面的顾客就在按摩开始前做斑点试验,或者对一位仅仅见面一次的特定顾客做斑点试验,可能不太方便。给顾客首次使用香精油最实用的流程是，与顾客进行一次全面的交谈,以确认他是否是过敏性皮肤或是否患有过敏症。已知对皮肤有刺激和会致敏的香精油就应该避免在第一次见面时使用，并且其他香精油也要适当稀释后再使用。然而,对那些有其他物质过敏史的顾客进行斑点试验是明智的。还有,出于治疗慢性病的需要,芳香按摩师送给这类顾客在家中长期使用的复方香精油,事先对其中各种香精油分别做斑点试验肯定是合适的。

小结

- 香精油引发的大多数严重问题是因有意或无意服用造成的。
- 个体对香精油的反应变化多样。实验室和临床试验有助于找到毒性的极限，但动物试验的结果并不总能很好地适用于人类。
- 内服是最危险的用法，并且超出了按摩师的实践范围。
- 外涂香精油的主要风险是皮肤受刺激、皮肤过敏和光致敏反应。
- 已经引起顾客过敏反应的香精油不能再用于同一顾客。
- 柑橘属和针叶属植物的香精油被氧化后较易产生皮肤刺激反应，因此这类香精油要在很新鲜的时候使用。
- 除了用于成人或较大儿童的短时间的急救外，未经稀释的香精油不要在皮肤上直接使用，永远不要在皮肤敏感部位(腋窝、脸部、黏膜)和患病的皮肤上使用，也不要在破损的皮肤上长期使用。
- 按摩师要经常更换所用香精油的品种，反复使用同一种香精油会使得按摩师或顾客比较容易产生过敏反应。
- 避免对富含薄荷醇（胡椒薄荷油）和水杨酸甲酯(冬青油和甜桦油)成分的香精油加热使用。
- 吸入疗法是最安全的使用方法，但哮喘患者应避免用蒸气吸入法。
- 对于儿童、老人以及有敏感皮肤和慢性皮肤病的人，要使用比较稀的香精油。富含樟脑、薄荷醇和百里酚的香精油要避免用于幼儿。
- 富含芹菜脑、乙酸桉酯、樟脑和松茨酮的香精油，孕妇应避免使用。
- 应用抗凝血剂治疗的顾客应避免使用甜桦油和冬青油。
- 皮肤受刺激可通过用适度的肥皂水和(或)芦荟清洗来消除。
- 斑点试验，是在前臂涂上高浓度的香精油并包裹后观察，可用于检验皮肤是否有刺激反应或过敏反应。

复习题

1. 按摩师可以对顾客施用外涂、内服和呼吸吸入香精油这几种疗法，这在他们的实践范围之内。(对/错)
2. 应用香精油最危险的方式是：(a)内服；(b)吸入；(c)外涂；(d)足浴。
3. 外涂香精油的最大风险是_____和_____。
4. 比较温和的香精油(如薰衣草)，永远不会对皮肤产生刺激反应。(对/错)
5. 久存后变得更具刺激性的香精油包括从_____中提炼的香精油：(a)香料；(b)树脂和树木；(c)针叶属和柑橘属；(d)花和根。
6. 如果顾客对某种香精油产生过敏反应，过几天皮肤反应消除后可以继续使用该香精油。(对/错)
7. 对于敏感性皮肤，在足浴中使用的香精油可以在_____、_____、_____、或_____中进行稀释。
8. 幼儿、老人和皮肤敏感的人，需要的香精油溶液：(a)比成人的浓度更高；(b)比成人的浓度更低；(c)与成人的浓度一样。
9. 对香精油的过敏反应，仅通过嗅闻的方式就可以产生。(对/错)
10. 孕妇应该使用浓度较低的香精油，因为她们对_____的敏感性常常增强。
11. 顾客服用_____时，甜桦和冬青香精油是被禁止使用的：(a)抗抑郁药；(b)抗凝血药；(c)消炎药；(d)镇痉药。
12. 为什么在出去晒太阳前，要避免外涂香柠檬香精油？
13. 百里香(*Thymus vulgaris*)香精油的所有化学型具有同样的性质和安全注意事项。(对/错)
14. 斑点试验时应该使用：(a)未经稀释的香精油；(b)极其稀的香精油(0.5%)；(c)其浓度与按摩时浓度一样的香精油；(d)其浓度为按摩时浓度两倍的香精油。

参考资料

1. Coulson IH, Khan SA. Facial 'pillow' dermatitis due to lavender oil allergy. Contact Dermatitis 1999;41:111.
2. Webb NJA, Pitt WR. Eucalyptus poisoning in childhood: 41 cases in south-east Queensland. J Paediatr Child Health 1993;29:368–371.
3. Mills S. The Essential Book of Herbal Medicine. London, UK: Penguin, 1991:346.
4. Tisserand R, Balacs T. Essential Oil Safety. London, UK: Churchill Livingstone, 1999:159.
5. Darben T, Cominos B, Lee CT. Topical eucalyptus oil poisoning. Australas J Dermatol 1998;39:265–267.
6. Selvaag E, Erikson B, Thune P. Contact allergy due to tea tree oil and cross-sensitisation to colophony. Contact Dermatitis 1994;31:124–125.
7. www.ifraorg.org/GuideLines.asp
8. Chang Y-C, Karlberg AT, Maibach HI. Allergic contact dermatitis from oxidized *d*-limonene. Contact Dermatitis 1997;37:308–309.
9. Knight TE, Hausen BM. Melaleuca oil (tea tree oil) dermatitis. J Am Acad Dermatol 1994;30(3):423–427.
10. Isaacs G. Permanent local anaesthesia and anhidrosis after clove oil spillage. Lancet 1983;16:882.
11. Faoagali J, George N, Leditschke JF. Does tea tree oil have a place in the topical treatment of burns? Burns 1997;23(4):349–351.
12. Knight TE, Hausen BM, ibid.
13. Cockayne SE, Gawkrodger DJ. Occupational contact dermatitis in an aromatherapist. Contact Dermatitis 1997;36:306.
14. Tisserand R, Balacs T. Essential Oil Safety. London, UK: Churchill Livingstone, 1999:203–211.
15. Sugiura M, Hayakawa R, Kato Y, et al. Results of patch testing with lavender oil in Japan. Contact Dermatitis 2000;43:157–160.
16. Vilaplana J, Romaguera C. Contact dermatitis from the essential oil of tangerine in fragrance. Contact Dermatitis 2002;46:108.
17. Heng MC. Local necrosis and interstitial nephritis due to topical methyl salicylate and menthol. Cutis 1987;39(5):442–444.
18. Valnet J. The Practice of Aromatherapy. Essex, UK: CW Daniel, 1992:74.
19. Guba R. Aromatherapy from your keyboard. Aromather Today 2000;16:6.
20. Burfield T. Safety of Essential Oils. Int J Aromather 2000;10(1/2): 16–29.
21. Schaller M, Korting HC. Allergic airborne contact dermatitis from essential oils used in aromatherapy. Clin Exp Dermatol 1995;20(2): 143–145.
22. Dupreyon JP, Quattrocchi F, Castaing H, et al. Acute poisoning of an infant by cutaneous application of a local counterirritant and pulmonary antiseptic salve. Eur J Toxicol Environ Hyg 1976;9(5): 313–320.
23. Javorka K, Tomori Z, Zavarska L. Protective and defensive airway reflexes in premature infants. Physiol Bohemoslov 1980;29(1):29–35.
24. Tisserand R, Balacs T. Essential Oil Safety. London, UK: Churchill Livingstone, 1999:105–112.
25. Tisserand R, Balacs T. Essential Oil Safety. London, UK: Churchill Livingstone, 1999(68):105–112.
26. Ebert U, Loscher W. Strong olfactory stimulation reduces seizure susceptibility in amygdala-kindled rats. Neurosci Lett 2000;287(3): 199–202.
27. Tisserand R, Balacs T. Essential Oil Safety. London, UK: Churchill Livingstone, 1999:65.
28. Chan TY. Potential dangers from topical preparations containing methyl salicylate. Hum Exp Toxicol 1996;15(9):747–750.
29. Woeber K, Krombach M. Sensitisation from volatile oils (preliminary report). Berufsdermatosen 1969;17(6):320–326.
30. Starke JC. Photoallergy to sandalwood oil. Arch Dermatol 1967;96: 62–63.
31. Spoerke DG, Vandenburg SA, Smolinske SC, et al. Eucalyptus oil: 14 cases of exposure. Vet Hum Toxicol (Manhattan) 1989;31(2): 166–168.

第11章　香精油的调配



“试验和错误调配了我的香水。”
库雷什承认有点儿褒怆。
“那就是他们所有人采取的方法。”都灵叫着。
印第安人惊奇地，以犀利的眼光注视着他。
都灵扬起双眉，笑着点头。
“那些家伙在瑞士和法兰西
他们那宽敞的闪光的昂贵的实验室里
用气相色谱套制万物，然后
最终他们只是想用各种别样之物
粘住所有，嗅它全部。
就是这样。”[1]

芳香的调配
- 了解香精油的性质
- 准备开始
- 香首–香体–香尾调配法

医疗性调配
- 协同作用
- 化学调配
- 依植物取用部位的调配
- 顾客参与调配过程

调配香精油,既极其简单又难以想象的复杂。说它简单,是因为对于一个绝对初学者,有个好鼻子,有了好的原材料,就能配置出令人愉悦的复方制剂;这个过程也很复杂,这么大的香水业雇用成千上万的人,每年花费数百万美元,就是为了创出某些新的东西,得到更好的口碑。这个基本问题,在Chandler Burr那迷人的书《气味的王国》中已经阐明,即没有人彻底懂得"气味",也很难预测不同分子混合在一起会产生怎样的气味[1]。在多数情况下,香料商制作新配方是凭试验,有时甚至是因出错才发现的。

医疗性调配是另一回事。与化妆用的纯香水制剂的配制不同,芳香按摩师总是努力想调配出对人体或情绪有特别效果的新的复方制剂。甚至那些专注于局部按摩和吸入疗法的整体芳香治疗师,也渴望创造出能令顾客愉悦的东西,特别是家庭用复方制剂,以确保顾客喜欢这种体验并愿意重复使用这种制剂。

芳香的调配

多数芳香疗法专家,无论他们专门从事治疗工作,还是从事美容方法的开发工作,都喜爱创造出令人满意的复合配方香精油。这其中最重要的一条是所配制的复方香精油要能够取悦于你自己或你顾客的嗅觉。调配香精油带有一定的主观色彩,换言之,取悦了某个人,却未必能取悦另一个人。基于这一原因,关于一种香精油能还是不能与另一种香精油相混合没有严格的规则。一些常规的指导意见能帮助新手获得经验,不至于因调制工作的复杂而引起什么大的问题。

了解香精油的性质

调配气味愉悦的香精油首先关注的是要建立起一个精确的嗅觉感知能力,要能够感知你手头的每一种香精油闻起来像什么气味,而不是你认为它像什么气味。我们业内的大多数人都认为自己对姜油(*Zingiber officinale*)的气味再清楚不过了,但如果你递给他们一片滴有姜油的试纸,然后问他们这是什么,很多人不能确定。观察人们吸烟草(*Nicotiana tabacum*)净油是一件有趣的事。大多数人非常喜欢这烟草的气味,当我告诉他们这是什么以后,他们的脸马上扭曲得很难看。还有,多数人都认为自己知道薰衣草的气味,但实际上薰衣草有很多品种,每一种都有显著不同的香气。

培养对香精油气味的精确感知能力,需要你熟悉各种芳香物的特征、挥发性和气味浓烈度。

特征 所谓香精油芳香物的特征是指你怎样描述它。请在专业试纸(或艺术用品商店出售的中性pH试纸)上滴一滴某种香精油。这件事最好让其他人为你做,这样你就不清楚试纸上是什么香精油,以免先入为主。将香精油滴在试纸上闻比直接从瓶子里闻的方式更好,因为较大、较重的分子在试纸上受热蒸发,扩散到你的鼻孔里,你就可以更全面地感受到香精油的气味(将香精油滴一滴到你的皮肤上会使其受热蒸发得更快)。

花一些时间来仔细闻闻它并记录下你对该芳香物的印象,是凉的、温的、热的、干的、粉状的、青苔状的、甜的、苦的、浓重的还是轻淡的?如果有颜色,是什么颜色?它使你想起某一个地方或某一项活动了吗?所有这些问题有助于你认识该芳香物的特征。

挥发性 香精油的挥发性是指它蒸发的速度。气味是很快消失还是可以停留一段时间?它是否会随着时间而改变?你甚至可以把香精油放上几天或几周,再回过头来看它的变化有多大(香料商称其变化后的气味为"后味")。

很多香精油是各种挥发性不同的分子的混合物。因此,暴露在空气中时其香味变化显著。较轻的、易挥发的分子快速蒸发并首先被闻到;剩下较重的、挥发性较小的分子后来被闻到。较大的、挥发性较小的分子的气味似乎更甜,所以复方香精油的气味随着时间的流逝常常变得更甜。专业的香料商总是将他们的复方香精油存放至少几周,直到其特性停止改变才开始出售让人们闻。在本章后你会见到,调好的复方香精油在数周之内一直在变化,其变化之大可能会令你惊奇。

有些香精油随时间的变化很小,是因为其主要成分的挥发性较小。例如,你滴一滴檀香(*Santalum album*)香精油在试纸上,放3个月后,仍能闻到强烈的檀香味道。表11.1列出了最常用香精油的挥发性差异。

气味浓烈度 芳香物的气味浓烈度是指芳香物即使在少量情况下也能被闻到的容易程度。例如,等量的茉莉净油和薰衣草香精油调配不成平和的复方油,因为茉莉的气味要比薰衣草浓烈得多从而造成前者完全掩盖后者。至于多少滴茉莉与多少滴薰衣

表 11.1　一些常用香精油按挥发速度分类

极易挥发	强挥发性	中等挥发性	弱挥发性
葡萄柚(*Citrux x paradisii*)	罗勒(*Ocimum basilicum*)	月桂(*Laurus nobilis*)	蓝柏(*Callitris intratropica*)
柠檬(*Citrus limon*)	豆蔻(*Elettaria cardamomum*)	黑胡椒(*Piper nigrum*)	胡萝卜(*Daucus carota*)
中国橘(*Citrus reticulata*)	香紫苏(*Salvia sclarea*)	罗马甘菊(*Chamaemelum nobile*)	雪松(*Cedrus atlantica* 或 *C. deodara*)
香蜂草(*Melissa officinalis*)	桉树(*Eucalyptus radiata* 或 *E. globulus*)	肉桂(*Cinnamomum zeylanicum*)	德国甘菊(*Matricaria recutita*)
胡椒薄荷(*Mentha piperita*)	牛膝草(*Hyssopus officinalis*)	柏木(*Cupressus sempervirens*)	孜然芹(*Cuminum cyminum*)
	刺柏(*Juniperus communis*)	茴香(*Foeniculum vulgare*)	乳香(*Boswellia carteri*)
	穗薰衣草(*Lavandula latifolia*)	冷杉(*Abies alba*)	姜 CO_2 净油(*Zingiber officinale*)
	玫瑰草(*Cymbopogon martinii*)	天竺葵(*Pelargonium graveolens*)	茉莉(*Jasminum grandiflorum*)
	迷迭香(*Rosmarinus officinalis*)	姜香精油(*Zingiber officinale*)	檀香(*Santalum album*)
	甜桦(*Betula lenta*)	蜡菊(*Helichrysum italicum*)	姜黄(*Curcuma longa*)
	茶树(*Melaleuca alternifolia*)	土木香(*Inula graveolens*)	岩兰草(*Vetiveria zizanioides*)
		真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)	
		马郁兰(*Origanum majorana*)	
		橙花(*Citrus aurantium* var. *amara*)	
		肉豆蔻(*Myristica fragrans*)	
		依兰依兰(*Cananga odorata*)	

草能平衡调配,我们不可能说出精确的数据,因为不同芳香按摩专家所拥有的茉莉油和薰衣草油来自世界不同的地方,其气味浓烈度也不相匹配。

表11.2显示了最常用香精油的气味浓烈度的强

表 11.2　一些常用香精油按气味浓烈度分类

极度浓烈度	强浓烈度	中等浓烈度	弱浓烈度
孜然芹(*Cuminum cyminum*)	罗勒(*Ocimum basilicum*)	香柠檬(*Citrus x bergamia*)	雪松(*Cedrus atlantica* 或 *C. deodara*)
肉桂(*Cinnamomum zeylanicum*)	胡萝卜(*Daucus carota*)	月桂(*Laurus nobilis*)	柏木(*Cupressus sempervirens*)
丁香(*Syzygium aromaticum*)	桉树(*Eucalyptus radiata* 或 *E. globulus*)	黑胡椒(*Piper nigrum*)	冷杉(*Abies alba*)
德国甘菊(*Matricaria recutita*)	茴香(*Foeniculum vulgare*)	蓝柏(*Callitris intratropica*)	葡萄柚(*Citrus x paradisii*)
罗马甘菊(*Chamaemelum nobile*)	姜(*Zingiber officinale*)	豆蔻(*Elettaria cardamomum*)	凌荫蔷薇(*Melaleuca ericifolia*)
胡椒薄荷(*Mentha piperita*)	蜡菊(*Helichrysum italicum*)	香紫苏(*Salvia sclarea*)	檀香(*Santalum album*)
	茉莉(*Jasminum grandiflorum*)	乳香(*Boswellia carteri*)	
	橙花(*Citrus aurantium* var. *amara*)	刺柏(*Juniperus communis*)	
	肉豆蔻(*Myristica fragrans*)	真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)	
	广藿香(*Pogostemon cablin*)	柠檬(*Citrus limon*)	
	玫瑰净油(*Rosa damascena*)	马郁兰(*Origanum majorana*)	
	岩兰草(*Vetiveria zizanioides*)	香蜂草(*Melissa officinalis*)	
	依兰依兰(*Cananga odorata*)	没药(*Commiphora myrrha*)	
		玫瑰草(*Cymbopogon martinii*)	
		橙叶(*Citrus aurantium* var. *amara*)	
		松树(*Pinus sylvestris*)	
		茶树(*Melaleuca alternifolia*)	

活动 11.1

通过嗅的方式调制芳香油

选择你喜欢、你认为配起来会不错的几种香精油。打开瓶盖,把瓶子靠近鼻子底下,用手在瓶口扇动,同时闻闻;或者将每种香精油分别滴一滴在试纸上,闻其味。辨别哪种的气味比较强烈,哪种似乎不怎么合适。将不适宜与其他相配的香精油排除在外,辨别出因气味特别强烈要适当少用的香精油。取一个空玻璃瓶,将每种香精油逐滴加入,摇动瓶子,使香精油混合,再用鼻子闻闻效果怎样。如果不是你理想的效果,可以再适当加入其中某种香精油,直到闻起来气味平和令你满意为止。需要注意的是,混合香精油的气味在过几天或几周后会有变化,有的还相当明显。记录下每种香精油所用的滴数,以便在需要时可重复配制。

弱。有些气味浓烈的香精油用于皮肤时作用比较温和,而另一些可能气味浓烈,作用也强烈。当将表中气味浓烈的香精油与其他气味不如其浓烈的香精油调配时,前者的用量要小一些。例如,用罗马甘菊油、柠檬油和檀香油调配复方制剂时,可以按1滴甘菊油、4滴柠檬油和7滴檀香油的比例调配出平和的香气。

准备开始

一旦你对不同香精油的特征、挥发性和气味浓烈度有了基本了解,考虑它们之间的互相配合问题就容易多了。虽然有一些调配技术和风格可供试验参考,但基本上任何人都能调配出芳香治疗用的复方香精油。开始时仅用3~4种不同的香精油或净油调配即可,然后随着调配出更愉悦舒服的复方香味,逐步增加香精油的种类。一些人自然而然地一开始就用多种芳香油进行调配,而另一些人则总用三四种组分调配出特别优雅的香气,从来不用更多种组分来调配。

香首-香体-香尾调配法

香首-香体-香尾调配法是由法国香水师Piesse发明的,是配制平衡香气——香气能持续较长时间——复方香精油的一个过程。这种香气由香首、香体和香尾构成。香尾是非常稳定、能长久挥发的香精油的香气,香首是能让人即刻闻到的香气,它由挥发性很强的香精油发出,二者相配合来突出香体,香体是该复方香精油的主要特征,是中等挥发性香精油的芳香。一个比较好的复方香精油的例子是:檀香的能持久的香气为香尾,薰衣草的香气为香体,柠檬那令人愉悦的香气为香首。

活动 11.2

香首-香体-香尾调配法

选择至少两种作为香尾的香精油(挥发时间较长,一般气味浓郁)、至少两种作为香体的香精油(中等挥发性,气味温和)、至少两种作为香首的香精油(易挥发,气味浓郁)。在空瓶中先放入香尾香精油,每种1滴,再分别加入每种香体香精油1~2滴,闻闻效果后,再分别加入每种香首香精油1滴。再次验查气味,以决定是否需要再加香尾、香体或香首香精油。每次只加1滴,直至香气平和为止。你可能会发现,如果你手头的香首、香体、香尾香精油之间的性质差距过于大的话,你还需要增加一种香精油,其性质要可以填补这些性质的间隔空间,以使你的调配满意。

医疗性调配

大多数按摩治疗师关心香精油的医疗性调配胜于芳香的调配。治疗师组合几种选定的香精油是为了帮助顾客解决其存在的问题。医疗性调配关注的是身体方面的问题(如肌肉紧张或疼痛)或情感方面的问题(如焦虑或沮丧)。

协同作用

美的体现是很复杂的,因此香水师调配出很多种不同香味的香水。芳香治疗师也把两三种可产生**协同作用**的香精油配在一起,这种复方香精油的疗效可能比单一香精油更好。例如,一项研究显示,将茶树(*Melaleuca alternifolia*)香精油和真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)香精油混合使用,其抗真菌的功能增强了,尽管"在新的混合物中并无化学反应发生"[2]。

把那些用于同一种治疗目的的香精油混合在一起能使顾客获益匪浅,特别是所选香精油的作用方式略有不同时更是这样。例如,用于治疗太阳灼伤的复方香精油包括胡椒薄荷和薰衣草,胡椒薄荷可刺激皮肤的冷感受器以缓解灼伤皮肤的疼痛,而薰衣草则起消炎和修复皮肤的作用。

不要因试图一次解决太多的问题而冲淡关键的治疗,这一点在任何康复性治疗中都是重要的。当然,身体的问题常常导致情绪上和精神上的问题(反之亦然),创新研制一种在不同层次上有助于顾客的药物是人们期盼的,也是可能的。然而,试图调制一种复方香精油,用于解决顾客身上同时发生的各个

身体上问题和情绪上问题，既是不现实的，也是低效率的，因为你所用的几种香精油的特性可能存在对立之处。有关复合香精油对平滑肌影响的一项研究显示，“有些情况下一点儿作用也不起，因为不同香精油具有的相反作用导致功能被抵消了”[3]。该作者给出的例子是含肉豆蔻、天竺葵和香柠檬的复方香精油，估计是肉豆蔻油对平滑肌的刺激作用抵消了天竺葵油和香柠檬油所要起的放松和镇痉作用。可见几种香精油混合起来不一定就起到协同作用。

用于按摩治疗的复合制剂中香精油的最佳种数的确定往往带有个人喜好的色彩。有的芳香按摩师喜欢使用单方香精油进行一次治疗，而有的喜欢使用含多达15种香精油的复方制剂。我比较喜欢用3~7种芳香油来调配复方香精油。

化学调配

具有丰富的香精油化学知识对复方香精油构成的选择非常有用。在时刻考虑安全的前提下，富含某特殊性能的化学组分的几种香精油可以结合在一起构成一个有效的治疗配方。例如，酚类化合物通常是不错的广谱抗真菌剂，用它治疗脚癣似乎是理想的选择，但后来我们认识到它还刺激皮肤。像香叶醇、香茅醇和橙花醇等伯醇也抗真菌但很少有刺激作用。于是一个配方就构成了，即含百里香（*Thymus vulgaris* CT百里酚）、天竺葵（*Pelargonium graveolens*）和杂薰衣草（*Lavandula x intermedia*）香精油。该配方既用到了富含酚的香精油，也用到了富含醇的香精油，用它来治疗脚癣应该是理想的。

避免皮肤受刺激是决定香精油配方的一个主要考虑因素。如Cuba建议，配方的10%用富含酚的香精油，其余90%由无刺激性的香精油（如薰衣草、茶树香精油或澳洲尤加利）构成[4]。一旦确定配方中包含有潜在皮肤刺激性的香精油，就意味着配方中其他成分需要有某些特性来平衡该潜在危害。

依植物取用部位的调配

依植物取用部位进行调配的方法又称**形态学调配法**，它是接近于中世纪草药医生征象学说的一个有趣的方法。其暗含的假设是植物上不同的部位有不同的功能，正因如此，也认为来自不同植物相同部位的香精油应该具有一定的共同特性。例如，树的叶子或针叶植物的针叶，植物用其来吸收氧气和二氧化碳，并释放更多的氧气。根据这一理论，认为从树叶和针叶提炼的香精油可能有助于改善呼吸系统。实际上，在推荐的配方中使用的香精油如松树、冷杉、茶树和桉树香精油就是这种情况。我发现这一理念过于宽泛，因为针对呼吸问题中类型不同的问题，我们几乎没有办法区别对待。然而，你可能会因为香精油的某些宽泛的特性容易记忆而喜欢这一调配理念。

同样基于形态学理论，出自根和根茎的油（如岩兰草和姜香精油）有益于“接地气”和助消化。树木输送液体，因而出自木质的油有助于改善泌尿系统和淋巴系统，而从树脂提取的油（如没药香精油）则能够杀菌并益于伤口愈合——类似于它在树上起的作用。花是植物的生殖部分，因而从花提取的油对生殖系统卓有成效，而果实和种子因具有潜在的生长发育功能，则它们的油趋向于影响消化系统（大多数是果实）和内分泌系统。形态学调配法还能以有趣新颖的方式靠近美学调配法。将同一官能团的一些或所有香精油放在一起可能导致某种有趣的和非同寻常的结果。

活动 11.3

化学调配

参考第 5 章（香精油的化学性质）的内容，为解决以下问题提出复方香精油的适当配方：

1.为了给类风湿性关节炎突然发作的膝盖消炎；

2.用于免疫力低下问题的长期治疗。

记住要防止使皮肤受刺激或产生其他问题。

首先判断含哪种官能团的化学物质对这些问题的治疗最为有效，再考虑是否有潜在的使用危险，这种危险该如何用其他官能团的性质来抗衡，然后找出富含这些化学成分的香精油，从而确定复方香精油的配方。

顾客参与调配过程

挑选几种你认为对顾客的需求最适合的香精油，邀请顾客闻闻并挑选出她最推崇的香精油，顾客就参与了一部分调配过程。让你的顾客参与进来有几点益处。其一，在治疗中她会起积极主动的作用，其结果是这一混合制剂变成了属于“她的”最适合她用的复方制剂，因为其中每一个成分都是她喜欢并亲自挑选的。其二，如果你相信你有直觉能力的话，你会发现你顾客所选香精油（当然是从你认为对其症的若干香精油中挑选出来的）的效果要优于你可能作出的选择。

小结

- 芳香的调配没有固定的规则，这里所给的仅是创造一种香气平和或有趣的复方油的指导性意见。
- 了解香精油的气味特征、挥发性和气味浓烈度,有助于芳香的调配。
- 香首-香体-香尾调配法是通过混合不同挥发性的香精油制作香气平和的复方香精油的方法。
- 医疗性调配是要求配制一种出色的芳香油，使顾客得到愉悦舒适的使用体验,并且会要求重复使用。
- 医疗性调配所用的几种香精油可能产生协同作用,但是相互抵消功效的情况要尽量避免。
- 用多少种香精油来配制一种复方香精油一般依治疗师的判断而定。
- 了解香精油的化学性质可帮助治疗师配制出功能相互促进的复方香精油，同时避免产生皮肤刺激或其他并发症。
- 依植物取用部位进行调配的方法，又称形态学调配法，为得到某治疗效果或复合芳香效果时可用此法。
- 让顾客参与调配过程意味着顾客会更加喜欢这种复方香精油并且会更频繁地使用。

复习题

1. 用几种香精油配制成的复方制剂,其气味很难预料。(对/错)
2. 为了更好地了解香精油的全部气味,你应该采取以下哪种方法?(a)在瓶子外面闻;(b)滴在专业试纸上闻;(c)用水稀释并喷在空气中后闻;(d)用油稀释后再闻。
3. 质量好的香精油滴在试纸上,几个小时后的气味还会完全一样。(对/错)
4. 以下哪种香精油最易挥发(在室温下蒸发得最快)? (a)檀香油;(b)广藿香油;(c)薰衣草油;(d)柠檬油。
5. 试解释如何用香首-香体-香尾调配法配制复方香精油。
6. 在医疗性调配中,什么是可增效的复方制剂?
7. 如果你将一种强刺激香精油和一种强镇静香精油合在一起使用,从治疗意义上讲二者的作用不会相互抵消。(对/错)
8. 酚(对皮肤常有刺激)能够与醇(通常对皮肤比较柔和)混合使用,以减弱刺激作用。(对/错)
9. 在依植物取用部位进行调配的方法中,一种解决呼吸系统问题的复方香精油可由_____调配而成。(a)云杉、柏木和橙叶油;(b)茉莉、甘菊和玫瑰油;(c)肉豆蔻、肉桂和丁香油;(d)甘松、姜和岩兰草油。
10. 理想的复方香精油中所含香精油种数应为_____。(a)2~4种;(b)3~7种;(c)7种以上;(d)由治疗师决定。

参考资料

1. Burr C. The Emperor of Scent. New York: Random House, 2002:292.
2. Cassella S, Cassella JP, Smith I. Synergetic antifungal activity of tea tree (*Melaleuca alternifolia*) and lavender (*Lavandula angustifolia*) essential oils against dermatophyte infection. Int J Aromather 2002;12(1):2–15.
3. Lis-Balchin M, Deans S, Hart S. A study of the changes on the bioactivity of essential oils used singly and as mixture in aromatherapy. J Altern Complement Med 1997;3(3):249–256.
4. Guba R. Toxicity myths—the actual risks of essential oil use. Int J Aromather 2002;10(1/2):37–49.

第三篇　芳香疗法按摩



第12章　芳香疗法按摩的用品和设备

- 工作场所
  - 同事和顾客
  - 按摩室
- 用品和设备
  - 载体
  - 瓶和罐
  - 碗
  - 其他物品
- 香精油的标准配置
  - 根据具体业务确定香精油
- 安排空间和管理油品

着手从事芳香疗法按摩业务似乎很简单，也就是先购置一些香精油，然后开始工作。我们很多人都是这样开始的，然后从实践和犯过的错误中学会如何更有效地安排我们的设备和空间。有些用品对于那些想要经营芳香疗法的按摩治疗师来说是必需的，而有些东西虽然有用但却不是必需的。除了考虑要用的设备和用品外，治疗师必须整体考虑工作场所，确定该房间甚至该大楼是否适合你经营芳香疗法。

当准备经营芳香疗法时，主要有以下几点需要考虑：

- 按摩室及所在的大楼是否适合经营芳香疗法，以及怎样在任何可能出现的困难情况下工作。
- 你可能需要的其他用品和设备。
- 一开始营业时就需要的香精油，想好你要经营的按摩类型。
- 怎样安排好按摩室里的空间。

工作场所

关于工作场所你需要考虑很多因素，包括按摩室本身、按摩室所在的套房或大楼、你目前的同事和顾客，还有同一大楼中的其他人。

同事和顾客

许多按摩治疗师读这本书的时候可能已经着手于他们的业务了——如聘请了一名雇员，有一间在按摩中心或者脊椎指压诊所里承租的独立房间，或者作为业主与同事共用一个工作场所。由于是共用空间或者大楼里的其他设施，芳香疗法在实施时可能会出现一些问题。首先要考虑的是你实施芳香疗法可能会给共用同一区域的其他人带来哪些影响。我经常忽略的是，当我开始讲授或者进行芳香疗法按摩时，我的鼻子能够很快适应这种气味，而对于走进那个地方的某些人来说，这种气味可能非常难以忍受。因此重要的是，要让你的同事和其他共用空间的人知道你打算如何工作，并且商量一下怎样做才能避免使他们不舒服或者给他们带来麻烦。

同事们大都会有一些疑惑，并且很关心这种气味会有多强烈，房间里的气味会不会影响他们的顾客。你可以建议使用几周的时间作为芳香疗法试验期，让他们来判断最终是否能适应这些气味。我曾经在许多不同的共用的工作场所里实施过芳香疗法，甚至有其他从业者在我完成工作后立即使用我的房间，都从来没有发生过严重的问题。以下是需要考虑的一些要点：

1.如果你是一名雇员，你在工作中使用香精油，就需要征得你的雇主的同意。征求他的意见不仅是一个好的工作礼节，而且你的雇主对以何种方式经营诊所以及可能涉及的安全问题有他自己的考虑。

2.如果你与他人共用一个空间，就要确定该房间能否与楼外良好地通风，以便香气可以迅速、有效地散去，并且不会飘到等候区域、其他按摩室或者更衣室。一台电扇对于加速空气向窗外流动是很有作用的。

3.在共用的按摩空间，你可以不使用诸如芳香灯或者蒸气吸入器一类的设备，因为这类设备会使香精油更快地向空气扩散，从而使随后的香气清除工作也变得更加困难。

4.如果你与他人共用亚麻制品，要让同事放心，香精油通过洗涤很容易去除掉，而且他们的崭新的专业布单不会有茉莉或者广藿香的气味。实际上按摩油的气味比香精油的气味更难去除。

5. 如果在你之后有另一个人要使用同一间屋子，你要设法妥善安排你的顾客，以便你的工作结束后有10~15分钟的时间，为下一个从业者给房间彻底地通风。

按摩室

即使你完全是由自己做主，也就是说没有人会对你在工作中用什么提出异议，但是对于你的按摩空间还是有一些方面需要考虑的。其中最重要的是房间的大小。有几个香精油瓶占不了多少空间，但是你的屋子里必须可以容纳一个工作平台，平台上至少能放得下香精油、载体，还有调和用的碗或瓶子



图 12.1 典型的工作平台，上面放香精油、载体、调和碗和瓶子。

(图 12.1)。按摩室不能太小,除了能放置一个按摩桌再没有足够的空间可利用是不行的。按摩师只要有个腰包,里面放一瓶按摩液就可以完成单纯的按摩,但要做芳香按摩就不行,它还需要有其他的用品。

即使你并非与另一位按摩师共用一间屋子,这间屋子也必须保持足够的通风,因为你的某些顾客可能不喜欢这些香气或者不想使用芳香疗法。不让香精油的香气在体内积聚对于按摩师也是更健康的。最理想的空气流通是一面墙上的窗户正对着屋门;如果房间内没有窗户,可以使用电风扇。

用品和设备

如果你希望展现出专业芳香疗法的形象,某些用品是绝对必需的。除了香精油,所需的用品大体上都相当廉价而且容易买到。如果你把这些用品放在容易拿到的地方,你的操作流程会更流畅。在本章末将讨论如何放置香精油使其更适合你的特定业务。

载体

第9章已从一定层次讨论了作为载体的油、乳液和油膏,然而在你脑海中形成一些基本原则是很重要的。首先,不同的顾客喜欢不同类型的载体。尽管你可能喜欢用油来进行按摩,但在按摩室里也应该有乳液和凝胶,以备顾客之需要。其次,对于从业者来说使用不同的载体也是有益于健康的,因为在操作中手也吸收了载体。研究表明,规律性地长期重复使用任一物质都可能导致过敏。我建议按摩治疗师手头应至少有两三种不同的按摩油、一种没有香味的乳液和一种凝胶。

如果你用的是非精炼的蔬菜油,要记住它们很快就会腐败,特别是在通常比生活空间更温暖的按摩室里。有个好主意就是在按摩室里只放一小瓶油,把大量的油放在冰箱里。我经常使用的一种油是西蒙得木油,一方面是因为我喜欢它的稠度和质量,另一方面是因为它是一种液体蜡,即使在温暖的环境下存放一段时间也不容易腐败。芝麻油似乎也有很长的储存寿命。

载体应该被放在工作台上,因为即使它们洒在工作台上也不会产生污点且容易被擦掉。不管我用油或者乳液时多当心,最终总是以按摩室的所有台面上一圈一圈的油渍收场。带有按压头的瓶子不容易洒,但是也会渗出来而且变黏。如果香精油洒在清漆或者油漆台面上,就会损坏工作台。

瓶和罐

为了在载体中混合香精油,你就需要某种容器。小塑料瓶是最方便的,我经常用1盎司(30毫升)或者2盎司大小的小瓶。1盎司的小瓶所装的油可以做一次全身按摩,2盎司的瓶子所装的油可以做一次治疗,还有适当的量可以让顾客带回家。你可以买带拉盖的瓶子,批量购买价钱便宜。很难给这些小瓶子找到按压头,但是许多按摩治疗师用惯了放在腰包里的有按压头的乳液瓶子,刚换成这种较小的不带按压头的瓶子时可能会遇到一些困难,而这种瓶子在芳香按摩疗法中使用却很方便。较大的瓶子也可以用,但因为许多芳香疗法治疗师要配的复方制品是针对某某顾客或者某某疗程的,用大瓶子就不适合了。

如果你经常用乳液特别是较稠厚的乳液来配,你可能会发现,需要练习一下怎样在瓶子里面配制。为了试验稠厚的香精油是怎样难以完全溶解的,可以在乳液瓶子里放进一些德国甘菊、岩兰草或者其他的色彩明显、浓稠的香精油,观察你在摇晃时候的分层情况。我通常发现,如果我在配制时分层放入,即先放进一半左右乳液,然后放进香精油,再加乳液,这样,油就较容易混进乳液里。在瓶子上部要留一些空隙,以便当你摇晃的时候里面的液体能够混合在一起。如果油在乳液里仍然不能完全溶解,你可以用一个小棒快速搅拌一下。最好是用咖啡店里的那种木制的搅棒,你能在厨具零售店那里便宜地买到。

如果你准备让顾客把稠厚的乳液或者油膏带回家(我通常是用稠厚的蜂蜡和油膏配在一起治疗皲裂的脚后跟),最好用小塑料罐。罐子可以在商店或者卖瓶子的地方买到。

一些芳香疗法治疗师更喜欢把他们所有的混合油放在有色玻璃瓶里。尽管有色玻璃对保持香精油和载体的质量恒定是最理想的,但塑料更便宜、更轻,而且如果顾客想把混合油放在钱包或者口袋里,也不容易打碎。如果顾客想让你调制大量的芳香疗法混合油或者喷剂作为礼物送给他人,你可以使用有色玻璃瓶。

1盎司(30毫升)和2盎司的带喷头的塑料瓶让顾客拿在手上带走是很有用的。我偶尔为顾客调制在家使用的纯(未稀释的)复方香精油,用于蒸气吸入器或滴在纸巾上吸入;这时候必须用小玻璃瓶,因为

未经稀释的香精油会溶解塑料。这些瓶子有很多型号,从大约1毫升开始到更大的;我发现5毫升大小的是最方便的。它们在出售时都带盖,盖上有滴头并密封;你只要使劲地旋转盖子,滴头就会插入瓶子,用起来很方便。

放了芳香混合油的瓶子是可以重复使用的,但是香精油的香味会附着在瓶子上,不管是玻璃的还是塑料的。可以用外用酒精擦洗瓶子来去除残留物,然后再把它们放在洗碗机里用最高温度进行清洗。尽管这对曾经装过气味浓烈的油如广藿香或者茉莉的瓶子可能会不成功,但通常都是有效的。我更喜欢以回收来处理用过的瓶子,并且把下一种混合油放进新的容器里。这样做可以防止细菌污染。

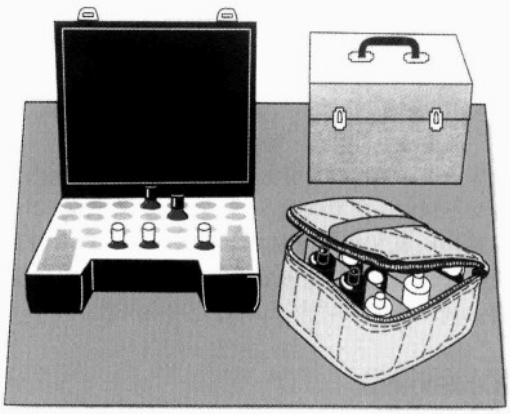


图 12.2 装香精油的各种提箱。

碗

当你只需要调制少量混合油时,可以使用碗。常见的情况是,在某个疗程里,芳香治疗师要针对顾客的腰背疼痛调制一种作用强烈的复方油,同时要用完全不同的油调制一种较温和的混合油用于放松肩、颈和脸部。该疗程还包括让顾客带走一种家用混合油用于治疗顽固的脚癣。这样,一位顾客要用三个瓶子很快就导致费用过高,所以最好是在这个疗程中用一套小碗调制混合油,按摩后这些小碗可以被彻底地清洗干净。对于那些不习惯在按摩过程中拿着装满油或乳液的碗的治疗师,也许需要一些练习,但是值得一练。

碗可以是玻璃的、釉面陶瓷的甚至石头的。但它们不能是木头的、塑料的或者是没上釉的陶器,因为这些材料会一定程度地吸收混合油导致清洗困难。多准备几个小碗是个好主意,因为每个顾客可能至少需要两个碗,而且应付好几个顾客的几个疗程,要节约时间时你也够用。那些带有美丽色彩或图案的碗会给你的按摩环境增加一些美感。

其他物品

有许多设备对于经营芳香疗法按摩尽管不是必需的,但是你也可以决定买一些来促进治疗效果。下面列出的所有东西都是价格合理并且体积较小、容易存放的。

- **扩散器或者喷雾器**。无论是扩散器还是喷雾器都能在治疗中用于吸气,以调节情绪,改进呼吸,或者减轻压力。
- **蒸气吸入器**。蒸气吸入器对于那些有呼吸问题的顾客来说是很有用的;用它更加专业、快捷。如果用沸水上放一个碗和头上盖一块毛巾的办法,则比较凌乱。
- **足浴盆**。在足浴盆里放些香精油是一种既廉价又有效的方法,可以解决很多问题,因此按摩室几乎少不了足浴盆。有很多方法可以使足浴更有意思,比如在盆底放一些小的圆卵石或者沙子来营造"自然的"质地,即使这样,有一个小塑料盆也就足够了。一位顾客使用后,足浴盆必须清洗干净。
- **芳香疗法图表**。墙上的图表可作为初学者手头的参考资料,也能够用于指导顾客,并且激发那些还没有考虑运用芳香疗法的顾客对其产生兴趣。图表可以从芳香疗法供应商那里购买,也可以自制。
- **提箱**。这种装香精油的提箱对于那些需要带着香精油出去讲解和示范的芳香治疗师来说很有用处,也是要上门服务的治疗师所必不可少的。从芳香疗法供应商那里可以买到各种风格的提箱,从漂亮的木盒到塑料公文包,到加了衬垫的软面提箱,应有尽有(图 12.2)。有了它,任何东西都可以携带,也能防止瓶子被打碎。我比较喜欢有泡沫或者软材料作衬垫的箱子,里面分隔成一格格小空间,每个瓶子占用一格,这样比较安全而且携带时不会发出声响。装钓鱼用具的盒子也可以用,因为它们有足够的空间装香精油、载体瓶和其他一些小物品。

香精油的标准配置

哪些香精油最有用?哪10种油是必备的?你首先

要购买哪几种香精油？答案取决于你所经营的按摩治疗和服务的风格，因为不同的香精油适合不同的业务。你的选择同样也基于个人的喜好。我问过一些从事十多年芳香治疗的有经验的按摩治疗师，让他们说出10种使用频率最高的油。他们所列出的油的差异之大，反映出油的选择不仅仅取决于按摩的风格，也掺杂了治疗师自己的喜好。

下面是一些关于选择所需油品的想法：

1.买进你自己喜欢的香精油。尽管这可能看起来不够专业，但香精油发出气味和香精油对顾客产生药理作用这两件事的影响不差上下，而最经常闻这些油的气味的人是你！在我从业不久的时候，我忽略了我不喜欢依兰依兰油(*Cananga odorata*)的气味这点，买了一大瓶这种价格不菲但有用的油。但这瓶油我几乎就没有碰过，因为我发现我不能忍受它的气味，后来我只能把依兰依兰油和其他香精油混合在一起使用。

2.考虑你按摩业务的需要。如果你主要是为老年人做放松按摩，或者只是为孕妇按摩，那么甜桦(*Betula Lenta*)香精油就一点儿也不适合你的特定顾客。如果你的顾客大都是运动员，你可能应购进对骨骼肌有特别良好效果的香精油，比如迷迭香油(*Rosmarinus officinalis*)和姜油(*Zingiber officinale*)。

3.选择用途广泛的香精油。如果你选择了那些有几种潜在用途的香精油，你就不必在一开始就购买很多种油。在第1年上下你应限制在10~20种油之间，因为记住它们的特性并且真正掌握它们的长处和不足是很困难的。如果你选择得足够明智，你可以只用四五种香精油来打开芳香疗法业务。你可以决定把注意力集中在油品的治疗效果上，比如选择一两种有刺激作用的、镇静作用的、温热的油，还有可消炎的、增强免疫功能的和缓解呼吸系统充血的油。或者你可以选择从花、柑橘、根、木质、树叶、草药提炼的油各一种，使得香气和功能的范围比较广泛。

4.从标准的香精油开始。常规使用的香精油，比如薰衣草和柠檬，作用范围较宽，也经过了不少测试并证实可安全使用，还比较便宜，比使用外来品种(如晚香玉和Ammi visnaga)更好。

5.选择价格适度的香精油。如果你的预算有限，你可以买一些价格不贵又适度的香精油。拥有一些高品质的油品(如薰衣草、迷迭香和中国橘)，比拥有某些价高质低的油品(如茉莉)更有意义。

根据具体业务确定香精油

将你的按摩风格或手法与某些香精油完美地结合起来。

- **放松性按摩**。放松性按摩尽管不完全是，但通常是使用许多起镇静作用的油品，比如薰衣草、罗马甘菊、香紫苏、雪松、马郁兰、乳香、凌霄蔷薇和柑橘属油，还有许多从花提取的油，如依兰依兰、玫瑰、茉莉和橙花油。
- **医疗性按摩和运动性按摩**。专门进行治疗的按摩和运动性按摩大多得益于可止痛、消炎、镇痉的香精油，如甜桦、冬青、薰衣草、德国甘菊、蜡菊、迷迭香以及胡椒薄荷油。热性的香精油比如黑胡椒、姜和肉豆蔻油，能够帮助组织在舒展前预热。
- **徒手淋巴引流**。可促进淋巴流动的香精油对于徒手淋巴引流很有用处。这些香精油包括刺柏、柏木、葡萄柚、茴香、蜡菊、迷迭香和胡椒薄荷油。

安排空间和管理油品

一个用来调制混合油的工作台上，一般是放置一台扩散器，或者只是放你的香精油和乳液（见图12.1）。如果你的按摩室里存储空间充裕，那么工作台可以设置得很小。我喜欢把我所有的香精油都放在抽屉里，屋子里看上去就不那么杂乱，并且可以远离那些过敏的顾客，他们需要没有香味的环境。然而，放香精油的地方一定要离你接待顾客的地方足够近，以便当你需要挑选香精油的时候随手可得。

如果你用碗来配制香精油，你就需要比较大的台面来放你配制时要用的东西。你可以用一张窄边的桌子或椅子，或者在低搁板或宽窗台上进行合理放置。

当你刚开始营业时，管理好你的香精油可能没有什么问题，因为大部分芳香治疗师收集的油品不多。然而，你会逐渐发现，芳香疗法有点让人上瘾，我认识的大部分芳香治疗师在从业一段时间后，都收集了大量不同的香精油。在瓶盖上面贴上标记，能让你更容易地找到你所需要的油，把各种油按照字母顺序排列也很有帮助。用不同颜色的标签可以使你识别起来更快，你可以用不同的颜色代表令人兴奋和镇静的油，也可以代表香精油出自植物的不同部位(例如，绿色代表出自树叶的油，粉色代表出自花的油)。另一个主意是把不同类型的香精油分放在几

个小盒子里。上述哪一种体系能使你更快更容易地找到适当的香精油，它就是对你来说最好的体系。

对于刚入门的芳香治疗师来说，记住香精油的功效是很困难的。关于各种油的特性你可以给你自己一些暗示，也许可以采取在墙上贴一张颜色鲜艳的图表的形式，或在工作地点放一张小的清单，或者在瓶子上直接贴上标签来提醒自己。任何帮助你记住药品特性的形式都会帮助你并且最终帮助你的顾客。

小结

- 准备采用芳香疗法一事应当和共用工作场所的同事及其他人商量。
- 按摩室有良好的通风可以避免给同事和不想接触芳香疗法的顾客以及芳香治疗师带来麻烦。
- 按摩室应该有足够大的空间来配制混合油，存放用品和设备。
- 带有拉盖和喷头的塑料瓶、小玻璃瓶和罐子都是配制混合油必不可少的。
- 配制混合油的碗对于混合少量的载体和香精油是很有用的，碗应当由玻璃、釉面陶瓷或者石料制成。
- 其他有用的物品包括扩散器或者喷雾器、蒸气吸入器、足浴盆、芳香疗法图表和提箱。
- 香精油应当根据个人的喜好选择，要适合于专门的按摩业务，有广泛的用途和一定的品质。
- 香精油可以通过在瓶盖上贴标签、把瓶子分门别类摆放，或者按字母顺序排列等方法进行整理。

复习题

1. 试说出三种在你使用芳香疗法的同时不会给处于你工作场所的同事或其他人带来负面影响的方法。
2. 你要在按摩室中进行芳香疗法操作，为什么工作台必不可少？
3. 对于一个又一个的疗程，最有用的瓶子大小是_____毫升和_____毫升。
4. 为什么已经在芳香疗法中配制过混合油的瓶子很难再重复使用？
5. 为什么有时用碗来调制混合油？
6. 调制混合油的碗应由什么材料制成？
7. 为什么标准的香精油一般比外来品种的香精油更有用处？
8. 放松性按摩中使用以下哪种香精油比较频繁？(a)起镇静作用的；(b)消炎的；(c)止痛的。

第13章　芳香疗法的探问和治疗

探问
- 皮肤敏感性
- 过敏反应
- 服药情况
- 承受压力的程度和感情问题
- 对香气的偏好

建立病历

选择治疗用的香精油
- 选择的指导原则

治疗
- 治疗方法的选择
- 时间的安排

芳香疗法的收费

探问和治疗涉及芳香疗法按摩师的所有技能。治疗师必须是一个很好的倾听者以获得一些为他或她治疗所必需的信息。关于香精油的知识、芳香疗法的应用方法和按摩技术都是为使顾客获得最好的治疗所必不可少的。

探问

探问作为芳香疗法疗程中最重要的部分是有争议的。如果在治疗师和顾客之间能够形成良好的沟通，那么，适当选择治疗要用的香精油就会容易得多，对于整个疗程也会有更重要的影响。大多数按摩治疗师在接待顾客和获得信息的技巧上都是有经验的。芳香疗法的探问与常规按摩的问诊没有什么明显的区别，但是前者花的时间会长一些，因为要问的问题包括按摩和芳香疗法两方面。接待芳香疗法顾客时涉及的内容中有一些在接待标准按摩顾客时没有涉及，它要包括以下内容：

- 皮肤敏感性。
- 过敏反应情况。
- 服药情况。
- 承受压力的程度和感情问题。
- 对香气的偏好。

皮肤敏感性

由于大多数芳香疗法按摩都要在皮肤上使用稀释了的香精油，因此，了解顾客对于不同物质的容忍度和总体的敏感性就至关重要了。芳香疗法最普遍的不良反应是皮肤受刺激和发生过敏反应。当被问及是否是敏感性皮肤时，许多顾客都不确定该如何回答。你问一些明确的问题，得到的回答就会反映关于皮肤敏感性和可能产生的过敏反应的信息：

“你的皮肤曾经对清洁剂或者香水发生过不良反应吗？”

“你有没有因为只是接触了什么东西就发疹的？”

“在你使用了家用清洁剂后有没有出现过过敏发作的情况？”

“你以前有没有接受过芳香疗法的疗程；如果接受过，你有什么反应？”

过敏反应

如果你的顾客曾经出现过任何过敏反应，你一定要小心对待。对阿司匹林过敏的人不能使用冬青油和甜桦油，因为这些油的主要成分水杨酸甲酯和阿司匹林里的活性物质相似。你也应该避免给对某植物有过敏反应的顾客使用该植物香精油。也许这种额外的预防过于小心了，但因为大部分过敏反应是由植物产生的花粉引起的，花粉在香精油里虽不存在，但是如果身体对植物的某一部分有不良反应，那最好在整个疗程都避免使用那种香精油。

任何一种过敏反应（无论是皮肤过敏、消化系统过敏还是呼吸系统过敏）表明了免疫系统存在变应性。最好在开始阶段先使用少量的香精油，直到你能估计出顾客对芳香疗法的反应多大再酌情改变用量。例如，如果顾客告诉我她对草莓过敏或者在春天的时候有花粉热，我就会像对待皮肤极其敏感的顾客一样，只对她外用同样稀的香精油。

服药情况

知道你的顾客正在服用什么药物是很有用的，因为这能使你对顾客的整体健康状况有一个了解。举个例子，如果一个顾客告诉你他患有Ⅱ型糖尿病，但是他的医生认为靠控制饮食和改变生活习惯就可以控制病情，你所采取的整套康复计划肯定与如果他告诉你他在服用胰岛素时的计划迥然不同。如果有人被诊断出高血压，但是不用药物治疗只是通过瑜伽和放松课程来控制血压，你可以得知压力可能是导致她产生其他疾病的主要因素。

有一些香精油对于顾客正在服用的特定的药物来说，无疑是禁忌的。冬青（*Goultheria procumbens*）和甜桦（*Betula lenta*）香精油一定不能给正服用抗凝血药的顾客外用，因为人工合成的水杨酸甲酯已经用在某些抗凝血药物中，曾经出现因合用导致老年病人出血的案例。

承受压力的程度和感情问题

许多按摩治疗师在培训的时候被告知不要探问顾客的感情生活，按摩治疗师不是顾问或者受过训练的心理医生。然而，芳香疗法对人的情绪和感情有很大的影响。探问顾客的一些感情生活的事情是很自然的，可以对他们的生理和心理健康的整体水平产生更有效的作用。只是顾客通常都太渴望倾诉那些影响她们感情的因素，因此你可能会发现，要让她们停下不说比让她们开口更具有挑战性。

如果治疗师或者顾客有一方对于谈话内容实质

上涉及了个人生活隐私而感到不舒服，你可以简单地表明你并不需要了解任何细节，而只是想对顾客的某些经历——是否有沮丧、悲伤、生气或愤怒、受挫折、焦虑等等——有一个总的印象，以便于为她选择适合的香精油。一个不构成威胁的探问感情问题的方法是问她们现在生活中承受着多大的压力。从某种道理上讲，压力问题看起来是谈话中比较容易接受的话题，即使对那些羞于谈论感情的人也是如此。

对香气的偏好

接待新顾客时你可以问她们喜欢或者不喜欢哪种香气。这不是一个绝对要问的治疗性问题；你的目的是想让顾客在治疗中尽可能多地享受芳香，并且使用你给她带回家的复方油。因此，你要设法使她远离她通常回避的或者会给她带来不愉快记忆的香气。有很多人对于她们要用或不要用哪种香气有强烈的主张，有非常概括的要求——“请不要有香花一样的气味！”，也有非常明确的要求——“我就是喜欢薰衣草。”

你也许希望某些顾客能参与选择按摩所用香精油的过程。你先挑出六七种你认为在治疗过程中适合顾客的油品，然后询问顾客这些油品里有没有特别吸引她的或者她不喜欢的。这一步骤特别适用于放松性按摩或者是顾客想解决情感问题时，因为在这种情况下香精油的作用方式主要是经过嗅觉系统传到脑的边缘系统。复方油首先要调制得好闻从而能引起顾客的兴趣。当然，更重要的是，复方油能解决顾客的生理问题，如腰背部疼痛或者手腕的扭伤。如果按摩过程达到预期的效果，顾客可能会继续使用它，不在乎香精油的气味如何。

建立病历

作为一位按摩治疗师，你要习惯用图表来记录顾客的生理问题、健康历史、疾病进展等等，记录的形式可以是主题-目标-评估-计划(SOAP)形式的表格或者是其他更简单的形式。这和你记录下疗程中芳香疗法的细节同样重要，不仅要记下上述附加信息，还要记下你使用过的香精油、稀释的百分比浓度、应用的方式以及观察到的任何结果等细节。有好几个原因可以说明这些信息是必须记录和需要收集的。主要是因为你的顾客可能喜欢这种气味或者从复方油里获得很不错的效果，想继续使用它。如果你没有记录下准确的香精油及其用量，你也许就再调制不出气味完全相同的复方油，因为复方油的气味即使仅过了几天也会发生显著的改变。

建立病历也是出于安全的考虑。如果你的顾客在疗程中或者在家中使用复方油时产生了过敏反应，你需要知道你使用过哪几种香精油，以便将来回避使用。任何有关受刺激和过敏的信息是非常有价值的，因为已发表的案例里关于这个问题的记载是很少的。要是能建立一个数据库平台，让按摩治疗师和其他应用芳香疗法的从业者就改善安全问题相互交流经验，对大家都有益处。

完整的记录还可以提醒你的顾客使用某一种复方油多久了，什么时候该换另一种配方的复方油了，以减小顾客产生抗药性或过敏反应的风险。如此记录一段时间，你将会从你的一手经验建立起一个很棒的关于香精油使用结果的数据库。

图13.1和13.2是芳香疗法按摩最初阶段建立病历的表格范例。表格的形式可以极其简单，就像图13.1那样，也可以具体得多，就像图13.2那样。

选择治疗用的香精油

无论你是否要求你的顾客参与选择香精油这一过程，你都有责任决定哪些油品最适合某个个体，解决他或她的具体问题。这对于一位治疗师新手来讲可能是一项挑战。学习香精油的特性和效果的最好方法是，使用香精油，同时观察它们在不同的情况下会产生怎样的效果。即使你在实践中积累了足够的经验，要为你的顾客选择最恰当的油品仍然不是一件轻而易举的事。

选择的指导原则

选择芳香油时应该考虑以下三个主要因素：

1.需要治疗什么病？刚开始使用芳香疗法的按摩治疗师有时总想一次解决很多问题。但是，如果治疗师能集中关注一两种病的治疗，使顾客感觉好得多，那么这样的治疗就是最有效的。试着向顾客了解哪种是他最重要或者最紧急的病，换句话说，什么病是顾客在这个具体疗程中最喜欢关注的。

2.油品的治疗效果。从你手头的基本油品中决定哪些香精油最适合治这种具体的疾病。记住：不仅要考虑哪种油品能够快速地解决问题，还要考虑一些相关因素，例如什么时候使用香精油。如果一个有

呼吸系统感染的顾客，只有晚上有时间使用复方香精油，那么，像迷迭香油和澳洲尤加利，虽然用于治疗呼吸系统问题极有效，但可能不适合给他用，因为它们有刺激性，可能导致顾客失眠，丢失许多宝贵的睡眠时间。

3.顾客因素。考虑顾客的生活方式、体质和潜在的疾病能够使治疗师针对每个顾客调制好适合她用的复方油。此外，每位顾客会有她喜欢或者不喜欢的香精油。例如，你认为桉树香精油能够最好地治疗顾客的充血症状，但是她也许很不喜欢这种油，以致不喜欢你的按摩，也不愿意把复方油带回家使用。

顾客的重要性 瑞士的生物化学家、芳香治疗师Marguerite坚持认为，治疗顾客病的唯一有效方法是对每个顾客设计属于她的“个性处方”。“个性处方要设计得能体现该个体的薄弱和过强之处，它必须能弥补其不足和减弱其过足。重要的是要使它能按照正常的韵律发挥其功能。”[1]根据Maury的说法，两个具有同样疾病的人，不会被同一种复方油成功地治愈，因为各人有各自不同的情况，并且引起问题的原因也不同。

现有两个患有失眠症的人。第一个人存在经济问题，晚上躺在床上直为怎样偿还账单而忧虑，她的思绪如同一只在轮子里转圈的老鼠。第二个人则是一个上了年纪的人，他的妻子去世不久，他满脑子是悲痛感和孤独感，不能入睡。你给这两个顾客使用的香精油会完全不同。对于第一位顾客，像檀香和乳香这种可以安神、宁心的油是最有用的，然而第二位顾客就需要像玫瑰和柏木之类的油，这种油能够安慰他的心，减轻他的痛苦。

治疗

一旦你已经选好了给顾客使用的油品，下一项要考虑的事情就是治疗本身了。对于从事芳香疗法的按摩治疗师来说有许多不同的治疗方法，问题在于可供选择的治疗方式有如此之多，而不是凤毛麟角。治疗师试图在一个疗程里完成诸多不同治疗方式，时间安排就是个问题；最基本的就是要决定哪些方法是最适合这位顾客及其具体疾病的。

治疗方法的选择

治疗方法几乎离不开按摩，你可能要将你选择好的复方油加到你的按摩油或乳液里。实际上，芳香疗法按摩与常规按摩的不同之处仅仅是前者在按摩润滑剂里混合了香精油。一些权威人士把芳香疗法按摩定义为一种进行平滑抚摸和轻轻按压的放松性按摩，只是香精油能在皮肤表面、深层组织和治疗三个方面促进身体机能。然而，其他治疗形式对于芳香

顾客的私密信息一览表

姓名 日期 _____

地址_____ 电话 _____

电子邮箱地址 _____

职业_____ 生日 _____

下列哪种情况与你有关？请在该情况前打“√”，并填写具体内容：

__高血压或者心脏病

__怀孕(如果怀孕，已_____个月了)

__正在服用药物(请列出药物：_____)

__现在正看医生(请描述健康状况：_____)

__过敏反应

__敏感肤质

__静脉曲张

__消化系统问题

__哮喘或者其他呼吸系统问题

__湿疹、皮炎等

__肌肉或者关节疼痛(请描述：_____)

__任何其他长期的健康问题(请描述：_____)

你如何评价你承受压力的水平？高 中 低

图 13.1 简单的顾客信息一览表。

顾客的私密信息一览表

姓名　　日期 _____

地址_____电话 _____

电子邮箱地址 _____

职业_____生日 _____

基本保健服务提供者(PCP)_____ 基本保健服务提供者的电话_____

是否允许询问保健服务提供者：　是/否

病史

你是否接受过专业的按摩治疗？如果接受过，请给出频率：_____。

你是否接受过专业的芳香疗法治疗？如果接受过，请给出频率：_____。

你现在是不是在接受开业医生的治疗？(医学博士、脊椎指压师、理疗师、心理医生等等) 是/否

如果是的话，请详述：_____。

请列出目前的治疗用药_____。

外科手术(哪年和接受过什么治疗) _____。

意外事故(哪年和接受过什么治疗) _____。

承受压力的水平(请圈出)　　高　中　低

从下列各项中选择与你有关的若干情况，并加以说明。

从未　　曾经　　现在

一般情况

头痛

睡眠问题

疲劳

感染

发烧

沮丧/忧虑

皮肤方面

皮肤状况(发疹，脚癣，鸡眼，其他)

过敏反应(气味，乳液，清洁剂，其他)

敏感性(对强烈的物质容易产生反应)

肌肉和关节

关节炎

关节问题或疼痛

无力，或肌肉酸痛，或绞痛，或痉挛

脊椎或椎间盘问题

颞下颌关节功能不良，颌骨疼痛

扭伤或劳损

坐骨神经痛，神经痛，射痛

心血管方面

心脏病

中风

高血压或低血压

血循环不良

血凝块

消化和排泄系统

肠功能紊乱

腹部疼痛

膀胱/肾功能紊乱

内分泌系统

甲状腺功能紊乱

糖尿病

生殖系统

怀孕

经前期综合征

痛经/子宫内膜异位/纤维化囊肿

涉及健康的其他事项 _____

图13.2　详细的顾客信息一览表。

治疗师也是有用的，包括足浴或者手浴、蒸气吸入法和扩散。

你可能不选择这些方式中的任何一种，只关注香气的作用。你也可能在特别相关的时候偶尔用到其中一种技术，例如，对于由于鼻窦充血而引起严重头痛的人用一下蒸气吸入器。或者你有可能想在每一个按摩疗程中用一两种芳香技术。这完全取决于治疗师想如何延展他或她的想法，把不同形式的芳香疗法包括在一个疗程之中。

时间的安排

在一次芳香疗法按摩过程中安排好时间是一项挑战。你必须记住在一个按摩疗程中常规要做的每件事情(探问、建病历、治疗等)，你还得决定使用哪种香精油并调制复方香精油（还可能要调制另一种让顾客带回家的复方油)。刚开始芳香疗法按摩的学生们会发现，为完成一个疗程分配的时间是75~90分钟，而他们实际上结束手头的工作只用40~50分钟。许多按摩医疗中心只允许花60~75分钟完成一个典型的疗程，其中一部分时间还得用来为下一位顾客准备房间。你为芳香疗法安排的时间应该很有效率，否则接受按摩的顾客会不满意。

经过练习，你花在油品选择和调制复方油上的时间会缩短。这是在按摩疗程中芳香疗法时间安排成功的第一步：不要试图等到你在朋友和亲戚那里获得丰富的实践经验后才把香精油用在你的专业上。你会对开始几次疗程中这个过程所耗费的时间感到吃惊，但是经过几次疗程实践，这一程序将会流畅和迅速得多。然而，无论你变得多么有效率，芳香疗法的一次疗程通常都会比常规按摩的一次疗程费时间，这是由于需要问顾客一些额外的问题，也需要时间来选择油品和调制复方油。一些芳香疗法按摩师会简单地从手上操作按摩的时间里扣除这些额外的时间，即将按摩时间减少5~10分钟。其他一些治疗师会向顾客解释芳香疗法按摩会耗时稍多并导致收费高。

另一种更有效地安排时间的方法是确认哪一小段时间你会有空闲。例如，我通常会在按摩前顾客脱衣服和按摩后穿衣服的时候有几分钟空闲，所以我用这段时间做调制复方油方面的大部分工作。我所有的香精油都在按摩室里，所以在我选择油品的过程中可以让顾客闻一闻，但是载体油和调制混合油用的碗都在按摩室外的另一套间里。当我完成探问后，在顾客脱衣服的时候，我把我们选出的香精油拿出去做最初的调制。在疗程结束后，我让顾客先放松一两分钟，然后缓缓起身，穿衣服，我便离开按摩室，在顾客穿戴整齐之前，为顾客调制好带回家用的复方油。

事先考虑问题也可以节省时间。如果你有顾客来预约，顾客电话要求做芳香疗法的一个疗程，你非常值得花一两分钟问一下她是否有特别的疾病可经芳香疗法很好解决。这给了你时间来考虑哪种香精油可能适用，甚至可在顾客赴约之前咨询应付的办法。如果没有预约，在探问顾客时就开始考虑适合用哪些香精油就很重要了，那样你就不会在谈话结束后才思考“现在该干什么”了。

芳香疗法的收费

如果你已经开始经营芳香疗法，则至少对花费不同时间的按摩要有个收费标准，实际上许多按摩治疗师也按照所用的不同技术收取不同的费用。芳香疗法在这方面需要有些考虑，因为向顾客收取多少费用没有一个标准。一个最重要的因素就是要明确你收的费至少要涵盖你使用的香精油的费用，并且最好能从混合油和疗程所花的额外时间里面获得一些利润。如果你想精确地检查你的开支，最基本的是要对你调制的混合油的价钱有一个清楚的认识。可参考第8章关于如何计算复方油成本的内容，并且不要忘了加上你使用的瓶子和载体油或乳液的花费。

复方油的价钱会有很大的不同，取决于具体从业者的偏好。一些人喜欢用一般价钱的油品，如薰衣草、葡萄柚、茴香和迷迭香香精油，这比那些规律性使用玫瑰、茉莉和洋甘菊香精油的治疗师更能够调制出价钱合理的药物。你可能会对第一次调制出的复方油的价钱感到吃惊；即使是一瓶2盎司(60毫升)2%的按摩混合油，价格也要超过20美元。精确地计算出复方油用了你多少钱是一项费时的工作，使你在按摩过程中或按摩以后都不想去算它。最好是在纸上算或者与业内的朋友一起算，从而对你的花销有一个粗略的印象。

一旦计算出你的花销，随后你就能清楚地确定该向顾客收取多少费用。你希望收取的费用包含你自己的花销并且获得一些利润，但是具体怎么做取决于你自己。一些芳香治疗师收取按摩费然后加上

他们调制的复方油的(大概的)费用,这就意味着顾客为接受芳香按摩所付的费用要比其他按摩多。还有一些芳香治疗师对芳香疗法收取统一的费用,如果他们调制的复方油非常贵，就为一个疗程调制比较少的复方油,那么,他们下次调制比较便宜的复方油时,就会多调制一些。你收取的费用也可能包括了芳香按摩本身的费用，但是没有包括顾客带回家的复方油的额外费用。无论你做什么样的决定,都要让你的顾客在事先就清楚地知道你的计费标准，或者在他们预约时和疗程开始前你解释清楚。

如果你有一位顾客还不想预定下一次来按摩，只是想让你把他的芳香复方油瓶再装满，你该如何收费呢?对于这些顾客,我通常粗略地计算一下复方油值多少钱然后按双倍收费，因为我不得不占用我的时间来进行调制，并且我也需要在使用的香精油上获得利润。

小结

- 向顾客探问时应当涉及皮肤的敏感性、过敏反应、服药情况、承受压力的程度和感情问题以及对香气的偏好。
- 了解皮肤敏感性和过敏反应的信息可帮助治疗师决定香精油的适合稀释度。
- 关于顾客服用处方药的信息可帮助治疗师评估顾客的总体健康状况，并避免使用与药物有禁忌的香精油。
- 了解一些顾客的承受压力程度和感情问题会影响治疗师对于油品的选择。
- 顾客对香气的偏好很重要，因为这也许会影响他是否喜欢疗程或者把复方油带回家使用。
- 建立病历,记录下每个疗程的细节,对于以后重复调制复方油很重要,对于证明所用香精油的功效以及找到香精油对顾客产生的问题所在同样很重要。
- 治疗师在为治疗选择香精油时应当集中关注一两种主要的疾病。
- 考虑顾客的生活方式、体质和潜在的疾病能帮助治疗师决定哪种香精油将最有效。
- 为了有效地安排时间，治疗师应当在向顾客探问与芳香疗法有关的问题、香精油的选择方面多加练习,并在专业使用之前熟悉它们的治疗方法。
- 芳香疗法一个疗程的价格应当至少涵盖所用香精油的成本和你在探问、调制复方油上额外花费时间的费用。

复习题

1. 试说出你要探问的三个方面,它们在标准按摩中通常不涉及,而对芳香疗法却很重要。
2. 顾客对阿司匹林敏感意味着治疗师不应当给顾客使用_____和_____香精油。
3. 顾客对某植物花粉过敏意味着该顾客不应当使用从该植物提取的香精油,因为在这种香精油里通常会有显著的花粉含量。(对/错)
4. 试陈述两个表明建立病历重要性的理由。
5. 关于香精油的哪些信息应当被记录在病历里?
6. 为什么两个有同样问题的顾客可能会使用不同配方的复方香精油?
7. 一次芳香疗法按摩通常比不含芳香疗法的标准按摩用时更长,这是因为_____和_____。
8. 你收取的芳香疗法按摩费用需要至少涵盖_____和 _____。

参考资料

1. Maury M. Marguerite Maury's Guide to Aromatherapy: The Secret of Life and Youth. Essex, UK: CW Daniel, 1995:95.

第14章　顾客在家进行的芳香疗法



向顾客提供家用治疗油
家庭中的应用
对顾客的指导

芳香按摩疗法最大的优点之一就是所做的治疗可以在按摩室之外延续。这一点对治疗急性病和慢性病都非常重要。现实很少有人能接受一星期两三个疗程的治疗，即使这样的治疗能大大改善他们的健康状况。在这种情况下，按摩治疗师可以为顾客准备一种治疗油，让顾客在家中通过下面几种方法治疗，来扩展治疗效果：

- 充分利用“习得香味反应”的原理，让顾客在家中使用曾在按摩室为放松而用过的香精油，当顾客再次闻到这种气味的时候，便自然而然地处于一种放松的状态。
- 给有伤的顾客一种可消炎的复方香精油，来帮助组织修复和痊愈。
- 对于患有哮喘、胸腔长期有黏液的顾客来说，用香精油在胸部擦拭，可促使患者呼吸畅通。

家用复方油不仅能够解决生理问题，还能解决情绪问题，其目的是延续按摩疗程做的治疗。它还能够解决不适宜在按摩室治疗的一些问题，比如失眠、脚癣、恐惧乘飞机。

向顾客提供家用治疗油

在准备家用治疗油的时候，你应该考虑以下几个问题：

1.哪种应用方法最适合顾客的具体情况？比如说，对于一个患有严重腕管综合征需要进行局部治疗的顾客来说，仅仅给他用一用喷剂是远远不够的。

2.哪种应用方法最适合顾客的生活方式？比如说，一个极其繁忙的人肯定不愿意接受一种非常麻烦、复杂、耗时的治疗方法，因为他们既没有时间也没有那么多的精力。

3.复方油稀释到什么程度最安全、最适当？应该为顾客提供哪些使用指导？

家庭中的应用

家庭中最普遍使用的油品有，外用的乳液和油，用于扩散器或蒸气吸入器、喷壶的纯(未稀释的)复方油。偶尔可用的其他物品还包括沐浴用油，应对急性疼痛的敷布下用的高浓油，或者外涂的纯复方油。

按摩治疗师给顾客的治疗油要治疗的病经常与按摩疗程的相同，这种情况下，其中的香精油也常一样。有时候，带回家用的复方油与在按摩室中用的不一样，因为它们要治疗的病不一样。

乳液和油　加了香精油的乳液和油通常治疗以下病症：

- 肌肉或关节疼痛，比如腕管综合征、关节炎或者肌肉劳损；
- 皮肤病，比如皮炎或者晒伤；
- 消化道疾病，比如急腹痛、肠易激惹综合征或者便秘；
- 胸闷或者咳嗽；
- 静脉曲张；
- 减弱因怀孕引起的妊娠纹。

顾客使用这些治疗油不需要进行专门的按摩。这些油可以被小范围地涂在腰部、腹部和膝盖上进行治疗，如果让顾客把混合油涂在整个后背上，那简直太难了。大多数顾客喜欢乳液，因为它不像油那样会弄脏衣服和寝具。

用于扩散器和蒸气吸入器的复方油　扩散器和蒸气吸入器中用的纯复方油能够改善顾客的情绪和精神状况，或者改善呼吸系统问题。如果要想使顾客放松，或者帮助他们集中注意力、打起精神，最好使用扩散器。如何使香精油扩散到空气中去呢？可以点燃芳香灯中的蜡烛，加热香精油和水，也可以简单地在纸巾上滴几滴复方油，在鼻子下面或者脸的面前扇动着吸。还有一种装在灯泡上的小瓷环，滴在小瓷环里的香精油受到加油而扩散，这种小瓷环在许多店里都可以买到，你可以买好存放着，然后卖给顾客。

尽管安装蒸气吸入器对于顾客来说有点麻烦，但是对那些因头感风寒或者肺部充血而真感到不舒服的人来说，蒸气吸入器是非常有益的，因此添这些麻烦还值得。这是目前缓解呼吸系统充血的最好办法。顾客把几滴复方香精油放入盛沸水的碗里，然后把脸埋入蒸气中，在头上方再放一块毛巾以阻挡蒸气外散，你就能够吸入复方油的蒸气了。

喷剂　因为它的简单和轻便，所以是最便捷的家用物品，它可以装在包里或口袋里携带，使用时基本上不影响周围的其他人，仅仅需要十秒钟就可以喷好。对于缓解压力、沮丧、忧虑、易怒、思绪混乱、思想不集中等，用喷剂是非常理想的。

喷剂对于某些呼吸系统症状的疗效非常显著，比如由压力过大引起的哮喘。当哮喘患者在巨大压力下，感觉胸部抽紧时，喷一喷可缓解压力的香精油很有用，可以清胸，还可能有镇痉作用。比如，乳香(*Boswellia carteri*)以及香紫苏(*Salvia sclarea*)香精油可满足上述需求。

呼吸棒 呼吸棒非常轻、易携带,使用方便,它的外壳是硬塑料,里面是浸在未稀释的香精油中的棉花芯,封在了管中。顾客仅仅需要旋开外面的壳,从管口处深深地吸气就行(如图14.1)。当呼吸棒内是(桉树)尤加利、胡椒油、薄荷油、迷选香油的时候,其主要作用是缓解窦道充血。呼吸棒中还可以装上某些香精油用于缓解压力、经前期综合征以及忧虑症状。我特别希望把呼吸棒给那些要乘飞机旅行的顾客使用,因为他们可以接受他们喜爱的香精油的治疗,又不打扰周围的乘客。



图14.1 使用呼吸棒。

敷布下用的复方油 敷布并不经常在家里使用,但是用它治疗急性疼痛和炎症特别有效。使用这种方法能够很好地解决新创伤,建议顾客用冰冷敷新创伤;它也可以用来治疗痛经,许多女人在痛经时用热水袋或热包裹来减轻腹部绞痛。建议使用一份较浓的稀释液(4%~10%,具体取决于面积的大小),因为涉及的面积不太大,且复方油只是碰到皮肤以及压在上面的冰或热包裹。

沐浴复方油 沐浴复方油对于以下一些问题大有裨益:肌肉和关节疼痛、晒伤或其他皮肤病、压力过大、窦道充血和胸闷、头疼。大多数按摩治疗师都熟悉的水疗法是有效的治疗方法,顾客在家中使用非常方便。但是很少有人按一定规律洗澡,而且很多人家里的浴室里只有淋浴。因此对于那些有条件并喜欢水疗法的顾客来说,这种方法是相当有效的自我治疗方法。

我喜欢把沐浴油稀释好再交给顾客,因为他们喜欢省去稀释这一麻烦,直接就把沐浴油倒进浴缸里。不稀释的做法对于大多数人来说没有问题,但是对那些有敏感性皮肤的顾客来说,在把复方油倒进浴缸水中之前,还是必须在某种分散剂中稀释一下。例如,可以加上艾普森盐或者海盐、蜂蜜,或者无香味的液体香皂。你应该计算一下顾客的浴缸水中需要放多少载体才能达到香精油的治疗剂量。一次治疗剂量大概6~12滴,具体取决于顾客的年龄、所用香精油的气味浓烈度以及需要治疗的疾病。

外涂的纯复方油 没有经过稀释的复方油只能治疗很少的疾病,最通常的是疣。即使是顽固的脚癣或者严重的痤疮,复方油也最好在乳液、载体油或凝胶中稀释,因为长时间使用纯香精油的话,会刺激皮肤,可能导致过敏反应(见第 10 章)。

对顾客的指导

向顾客清楚地说明如何使用他们带回家的物品是很重要的。否则,他们可能得不到期望的效果,还可能因不正确的使用而得到不希望出现的结果。为孩子的治疗,一定要把治疗说明告诉孩子的父母。如果顾客不能记住或者不理解说明,比如疗养院里的人,应当向护理人员进行解释。

我从来不给顾客带回家多于两种治疗物品,因为我发现,如果要求顾客在每天的不同时间,以不同的使用方法,用几种复方油治疗不同的病,许多顾客会因困惑或没有时间而简单地放弃治疗,结果是哪一种复方油也不用。

标签或打印的说明虽然小,但是很重要的指导方法。按摩过后,大多数人是昏昏欲睡、睡眼惺忪,或者根本就不能集中精力。如果他们拿走你为他们调制好的物品,他们很可能记不住使用说明,所以最好是把说明写下来。对于顾客最方便的办法就是把使用方法写(或打印)在标签上,再把标签直接贴在容器上。

然而,写标签对于忙碌的、几乎任何时候都在等待下一位顾客的从业者来说有点浪费时间,所以一个好的选择是打出一张如何在家使用香精油的一般说明,然后给每一位拿到复方油的顾客一份。这个使

用说明必须简单，又能清楚地说明如何使用复方油，还要有使用剂量和使用频率的建议。按摩治疗师不是药剂师，所以应当向顾客强调所写的说明只是安全和有效使用的指导，不是任何一种药方。图14.2是一组给顾客的说明，可以参考。

芳香疗法产品使用指南

香精油如果使用不当，会有危险。不可摄入香精油，不可使香精油进入眼睛或靠近眼睛。香精油应当远离儿童。如果皮肤受刺激状况有发展，应当立即停止使用并与你的治疗师联系。

- **乳液或者油**。乳液或者油应当少量使用在具体的治疗区，并使之浸入皮肤。在这个区域你不需要做任何按摩。如果遇急性问题，比如腰部非常疼痛、肌肉劳损、严重胸闷，那么混合油可以一天用几次。对于一些不太严重的慢性疾病，比如静脉曲张或者脚癣，你应当一天仅用一两次。如果你不能确定一天使用多少次混合油是最适合的，请向治疗师核实。
- **喷剂**。喷剂可以喷洒到空气中或者头部上方且吸入，但是不能直接喷到皮肤上或眼睛里。每次使用前都应当摇晃瓶子，因为香精油会与水分离。喷剂你可以喜欢用几次就用几次。
- **油灯**。如果把复方油放在有蜡烛的油灯中使用，香精油要与水混合，因为香精油是可燃的。在油灯上部的盘子里加少量的水，再加入几滴香精油。开始加入约5滴，如果看起来不够再增加。具体用量取决于你房间的大小。每次扩散油的时间可为30分钟左右。
- **蒸气吸入器**。在盛沸水的碗里加入一两滴复方香精油（并不是复方油用得越多效果就越好，实际上用得过多会使你的充血问题短时间内更加严重）。把毛巾放在你的头和碗之上，然后深呼吸几分钟。记住要闭上眼睛，因为香精油会刺激眼睛。如果充血使你很不舒服，你可以每隔一两个小时重复一次。短时间并多次吸入往往可得到更好的效果。
- **沐浴复方油**。大约 1 杯浴盐或者 1/4 杯液体香皂足够进行一次香精油治疗。开始之前应确定盐或香皂已完全溶解在水里。
- **冰袋**。复方油能直接用于受伤的皮肤上，并立即将冰袋压在上面。一天内可如此重复好几次直到感觉好些。
- **热袋**。复方油能用于需要治疗处的皮肤上，并立即将热袋压在上面。一天内可如此重复好几次直到情况好转。
- **纯复方油**。把复方油直接用于疣上至少每天一次。试着不要让香精油碰到周围的皮肤，因为它们可能刺激健康的皮肤。

图14.2　给顾客的家用治疗油使用指导范本。

小结

- 顾客带回家使用复方油可以延续按摩疗程的效果；也能治疗一些不适合用按摩解决的问题。
- 采用的方法应当既适合要处理的病症，也适合顾客的生活方式。
- 芳香乳液或者油适合解决肌肉和关节、皮肤、消化系统以及呼吸系统问题。
- 扩散器中的复方油适合于改进精神和感情状态。
- 蒸气吸入器中的复方油适合于解决呼吸系统问题。
- 喷剂可以治疗压力、感情和注意力分散问题。
- 吸入棒可以帮助人们减轻窦道阻塞、压力和感情问题。
- 敷布上的复方油典型地用于治疗急性伤痛（冷压或冰压）或者痛经（热裹）。
- 适合用沐浴复方油解决的问题较广泛，包括肌肉关节疼痛、皮肤病、压力、窦道充血和胸闷、头疼。顾客在使用之前，复方油应当在盐、蜂蜜或液体香皂中稀释。
- 外用纯复方油的情况很少，因为若需要长期使用还是用经过稀释的复方油比较安全。
- 使用说明应当清晰明了，最好是文字说明。你给顾客带回家使用的产品的数量要有限制，因为如果给得太多，他们可能反而不用了。
- 把含有使用剂量和使用频率的说明打印出来，可以节省治疗师的时间。

复习题

1. 试举出两个例子说明如何通过让顾客把复方油带回家来延展按摩效果。
2. 试举出两个能够在家里用复方油解决，而不宜在按摩疗程中解决的病例。
3. 沐浴复方油不适合许多人用，那是因为：(a)大多数人不能正确地使用它们；(b)很多人不喜欢洗盆浴；(c)

它们不适合治疗许多疾病。

4. 含有香精油的油或乳液通常给顾客自己治疗身体上大片面积的问题，例如整个背部。(对/错)
5. 需要扩散的纯复方油能够靠_____扩散，或者就简单地滴几滴在_____上并且在鼻子下扇动着吸。
6. 喷剂是受欢迎的家用复方油，因为它们：(a)便宜；(b)对于治疗肌肉疼痛很有效；(c)容易使用，便于携带。
7. 为什么纯复方油通常不给顾客使用？
8. 让顾客带回家的复方油经常局限在一种或两种，那是因为：(a)如果给太多的话，顾客可能一种也不用；(b)两种以上药品的作用相互抵消，结果为无效果；(c)对于治疗师来说太贵了。
9. 给顾客的复方油使用说明应当包括_____、_____和_____。

第四篇　顾客问题



第15章　压　力

什么是压力
压力的影响
　警报：短期的影响
　适应和衰竭：长期的影响
处理压力
　缓解症状
　病例研究 15.1：肾亏
　降低压力水平
　强化神经和免疫系统
与压力有关的特殊问题
　失眠
　慢性疼痛
　情感问题
　病例研究 15.2：惊恐的疾病发作
　不健康的应对压力行为

早上闹钟把你叫醒。你迅速冲了一个澡，匆忙地吃点东西，然后出门去上班。由于在高速公路上出了一起事故，所以交通阻塞了大约20分钟，而你打电话给单位，告诉他们你可能会迟到。当你开始加速的时候，你注意到一辆变道的卡车几乎就在你的正前方，吓得你急刹车。你避开了卡车但发现自己的心脏在急速地跳着，有点发痛，你气喘吁吁，并且你匆忙吃的早餐让你感到有点恶心。这才是早上8点钟，你已经处于压力之下了。

什么是压力

关于压力，从来没有一个严格或者简单的定义。压力是对一系列环境的一种反应，而不是一种疾病甚至综合征。事实上，任何影响体内动态平衡的东西都可以称为压力。最近《纽约时报》上的一篇文章说："压力反应是人体识别潜在威胁，从而确定如何应对，并记住危险是何时何地发生的一种方式。"[1]换句话说，压力反应是一种生存机制，以保护身体免受威胁，无论这威胁是真实的还是想象的。它包括多系统内的复杂机制，使人体暂时增强体能和警觉性。所有这些机制和过程都是由神经系统来集成实现。

近来压力问题正在引起人们大量的关注。有很多电视节目和自助书籍都是关于如何减轻我们生活中的压力的，众多的治疗师和诊所也致力于帮助我们解决这些问题。医师谈到了压力对于身体的有害影响，并列出了压力引发的一连串健康问题，包括高血压、心脏病、哮喘和退行性疾病(如关节炎)。生活总是有压力的——在历史上的某些时刻，战争、饥荒、传染病和自然灾害毁坏过大多数国家——但是我们现代生活的压力有着独特的方式。人们的生活节奏变得比历史上任何时候都更快、更狂热。我们说话更快了，吃饭更快了，开车更快了，且比起以前在同一时间要做更多的事情。

压力几乎总是被认为是有害的，然而有证据显示我们生活中没有一定量的压力也不会健康。这在周期性医疗体检中得到了很好的支持。腿骨折了不再持续地打上好几周石膏，而改为鼓励病人尽可能早地走动，因为给骨头加压会使骨头愈合得更快也更强壮。特别鼓励更年期妇女做负重练习，因为已知物理压力有利于增加骨质密度。在情绪方面，一点压力也没有的生活可能使我们厌倦得要死并且感到无所事事。如果压力适度，它的确是有益的，我们的承受压力试验验证，压力常使人表现为激动并产生一种成就感。按摩业内人士Deane Juhan说：

如果我们不愿意或不能忍受某种程度的压力(偶尔甚至是高压)，那么，在我们的生命中可能就不会有太多的成就。生活和工作天生就伴有压力。但另一方面，如果为了不断出成就而无情地给自己过多的压力，那简直是在找死，并且也太草率了。[2]

一些人比其他人更适合今天快节奏的生活方式。他们兴奋地度过既长又苛刻的一个工作日，精神仍旺盛，等不到明天来临。另一些人即使面对不怎么紧张、量大的工作可能也完成不了，他们垮了下来并且只能依靠镇静剂和抗抑郁药物度日。很明显，压力难以客观测定，它只能个人体验，这就是为什么题为"你承受了多少压力？"这一流行的测试不能实际有效地估计一个人所承受的压力的原因所在。

压力的影响

身体有一定的应对机制来处理严重的短期压力或较长期的中等压力。尽管这些反应机制可以保护身体，但是如果很强的压力持续太长时间的话，身体应对机制所产生的结果最终会使心理上和生理上受到极其严重的损害。压力可导致疾病已经被认知了几千年。至少3000年前的中国古典著作《黄帝内经》中说："悲伤、灾难和罪恶会导致内在的痛苦。"[3]

Hans Selye，19世纪30年代中期的一位内分泌学家，被认为是通过科学研究建立有关身体如何应对压力的相干理论的第一人，他把这种应对称为**身体适应综合征**(GAS)[4]。根据Selye的理论，按症状由弱至强，身体适应综合征的压力反应分以下三个阶段：

1.警报阶段。这是对危机的一种立即的短期反应。

2.适应阶段。如果一个危机持续几个小时以上，长期的新陈代谢的调节便开始出现。

3.衰竭阶段。生命系统开始崩溃。

警报：短期的影响

当某些使我们震惊的事情发生时，我们可以清楚地看到身体适应综合征的警报反应的效果，例如，在高速公路上一辆卡车突然转向你。这时交感神经系统活动被激发，经常称为**急性应激反应**。在大脑里，边缘系统负责识别恐惧，并把信号传给下丘脑，以便随后采取行动。下丘脑释放激素并向垂体发出

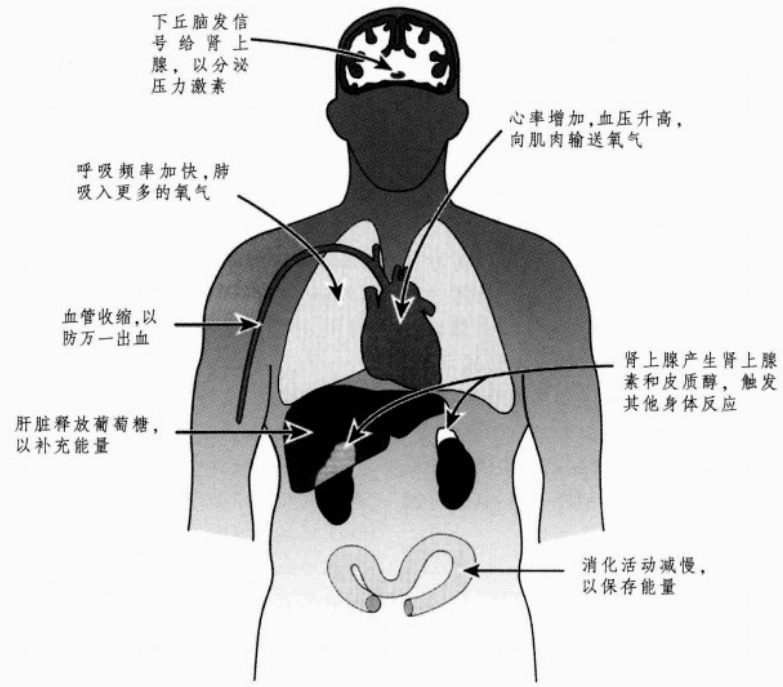


图 15.1　压力对人体产生的即时影响。

警报，垂体接着把信号传给肾上腺皮层，后者产生压力激素即肾上腺素和皮质醇，激素注入血流中，便暴发快速反应：

- 心率加快，血压升高；
- 呼吸频率加快；
- 能量以贮存糖的形式快速释放；
- 消化系统的活动暂时减慢。

这些仅仅是最明显的影响，实际上身体的每个部分都受到了强烈的影响(图15.1)。

适应和衰竭：长期的影响

如果压力持续时间太长，处理机制仍然是紧急情况下的给我们能量和警觉的机制则是危险的。Selye观察到，紧接震惊之后的适应阶段以肾上腺活动增加、肠胃溃疡以及胸腺和淋巴系统萎缩为特性。如果这种情况延长，会导致进入衰竭阶段甚至死亡[5]。事实上，实验室试验和临床观察都显示长时间的压力会导致高血压[6]、冠心病、糖尿病[7]、衰竭[8]、肠易激惹综合征[9]、免疫功能下降、皮肤病[10]、沮丧和其他心理问题，并且在许多更健康的问题中也显示出长期压力的影响(比如术后并发症[11])。

处理压力

压力在多方面影响着身体、精神和情绪。然而，由于它的多面性特征，集中解决任何一方面的问题都可以帮助打破压力反应的怪圈。能够对肉体和精神都起到积极影响的芳香按摩，看来是处理压力相关问题的理想方法。芳香疗法用来提高人们处理慢性压力的能力的主要途径有：

- 缓解由压力产生的症状或影响，让顾客的舒适感和精神状态提高一级水平；
- 通过改善心情与情绪来降低压力本身的水平；
- 通过强化神经系统和免疫系统来增加对压力的耐受能力。

缓解症状

当我们想到一个人处于很大的压力之下，就会想象他表现出明显焦虑、紧张和动作急促的模样。特别是对处于压力刚升高阶段的一个人，像真薰衣草

(*Lavandula angustifolia*)、中国橘(*Citrus reticulata*)、罗马甘菊(*Chamaemelum nobile*) 和依兰依兰(*Cananga odorata*)这类起镇静、放松作用的香精油很容易首先被想到。这一类顾客都需要慢下来,至少是暂时的,去掉交感神经系统的积极活动并保存能量。要解决压力相关问题,放松是最有效的途径之一。以按摩形式的触摸和芳香疗法都能影响心率和血压,加深呼吸并放松整个身体。

把复方香精油给顾客带回家使用,可以使芳香疗法的放松作用持续更长的时间。在家中使用芳香疗法可以使每天的生活更加平和。为了建立更健康的神经系统活动模式,可给顾客一种以上药品,既有可镇静的还有可兴奋的,例如早晨用柑橘属油,晚上用可镇静的复方油,如罗马甘菊和薰衣草香精油。

对于那些已经经历了长期紧张的人来说,最普通的症状是极度的劳累,甚至是精疲力竭;这就是通常所说的**肾亏**。我们前面举的例子是一个正进入特别紧张状态的人,按Selye理论他处于身体适应综合征的警报阶段,现在举一例与其不同,这位顾客已经紧张了一段时间,处于压力反应的适应阶段或者衰竭阶段。他表现得很异样,看上去很疲劳,行动迟缓,无精打采,他可能抱怨已感觉疲惫或精力枯竭。在这种情况下,按摩和芳香疗法都要考虑放松,还要强化过劳的身体系统。滋补强身的香精油例如迷迭香(*Rosmarinus officinalis*)、黑云杉(*Picea mariana*)和姜(*Zingiber officinale*) 香精油可能对这样的顾客比较有用,可使其能量充足,情绪改善,自信增强。

第二位顾客可能有一系列的症状,例如消化道疼痛和痉挛、头疼或者其他类型的疼痛、持续感冒或流感、肌肉紧张或者高血压。这些都可以对症治疗,有关香精油在这些方面的治疗将在后面涉及身体各系统的相关章节里讨论。减少与压力相关的症状能够明显地改变顾客自身的体验,从而使压力问题本身迎刃而解。例如,长期紧张的结果常常是失眠。长期睡不着觉后,患者体验到疲倦、头脑昏沉沉,这种整体身体状况不良引起的沮丧情绪,比由紧张引起的沮丧更严重。如果她开始睡得更长、更有规律,不仅会减少源自自身情况差的沮丧,而且会有多余的能量来处理和解决压力问题。

病例研究15.1

肾亏

R女士是一位34岁的按摩治疗师,她每周要给20~25个病人看病,还要抽出一些时间来学习,并照顾她年幼的孩子。尽管她每天至少沉睡8个小时,但近一个月来仍然感到非常疲劳。她抱怨早上起来非常疲惫,感到她几乎难以坚持完成她一天的工作。除了总体上有轻微的焦虑和易怒外,她没有其他症状。她喜欢甜食和软饮料。我们讨论用芳香疗法帮助她解决疲惫和崩溃的感觉,她自己也愿意有规律地使用这些药品。可以用下列复方香精油进行背部按摩,再给她一瓶同样的复方油,让她每天早晨在身体的肾脏部位擦抹。复方油由2盎司(60毫升)载体油配成,香精油的浓度约4%:

黑云杉油(*Picea mariana*),20滴:加强肾功能和免疫功能

松油(*Pinus sylvestris*),10滴:加强肾功能和免疫功能

天竺葵油(*Pelargonium graveolens*),10滴:加强肾功能,提神

佛手柑油(*Citrus x bergamia*),10滴:抗抑郁,助消化

R女士两个星期后回来做第二次按摩,使用同样的复方油,她说她早上感觉好多了,更有精神了。她仍然喜欢甜食和软饮料,但是总的来讲胃口好多了。4个星期后,她打电话来说她的精力已经几乎完全恢复了,她整整一周满负荷工作直到结束也没有感到疲劳。她购买了一些不同的香精油放在扩散器中以避免过度紧张和因此导致的过度疲劳。她也仍用原来的复方油,但只偶尔在感觉精力不济的早上用一下。

降低压力水平

看起来减轻一个人生活中压力的影响或症状的唯一方法就是消除引起压力的原因本身。然而,对于大多数人来说消除压力是极其困难的甚至是不可能的,因为大多数压力是由于生活中不可避免的境况本身引起的。一个已经提到的十分有趣的观点是压力的体验是因人而异的;换句话说,产生压力的不是环境而是我们个体对于环境的反应,反应的积极与否决定了我们受到怎样的影响。任何能帮助我们向积极的方向调整我们心态的事情都将帮助我们减小正在经历着的实际压力。

愉悦的反应 当身体有愉悦之感的时候,会产生一组叫做内啡肽的化学物质。这是身体自然的镇静剂,它能减少疼痛,增加好的感觉。根据Candace Pert这位脑化学研究的带头人的观点,当人们从事任何高兴的活动的时候,如体育锻炼、大笑或者性交,内啡肽就被释放出来。在她的《情感的分子》一书中,她推测压力可能会减慢这些基本化学物质的自由流动,导致这样一种局面:“由肽控制的庞大的自律过程,例如呼

吸、血液流动、免疫、消化和排泄等都会垮下来进入一些简单的反馈循环并打乱正常的愈合反应。"[12]

帮助内啡肽再次流动能重新启动愈合进程。Norman Cousins就很直接地体验了这一点。他用大笑的力量来对抗他的残疾疾病。他在《剖析一种疾病》一书中解释道:"我有了一个高兴地发现,十分钟真正的开怀大笑有麻醉的效果,能给我至少两小时没有疼痛的睡眠。"[13]

香精油提供了一种能以最快、最容易的方式体验到快乐的途径。我亲眼目睹好多次人们在谈话时或在工作间拿起一瓶香精油,吸吸里面的东西。他们的脸部表情几乎总是放松的,露出微笑,好像在说一些"哦,太可爱了!"之类的话。这是基本感官体验到的单纯的、简单的快乐,用芳香疗法很容易获得。一些研究表明,和那些感觉不好的气味相比,令人喜欢的香味对减轻疼痛或抑郁更有效[14]。

强化神经和免疫系统

人类受到压力时,神经系统和免疫系统都会立即受影响。脑化学物质发生变化,血液中白细胞减少,身体就会更容易感染,结果将产生更大的压力。某些香精油在芳香疗法中被认为对于整个身体有滋补强身的作用,特别是对于这两种系统的作用更明显。一项研究表明,对老鼠施加压力使它变得压抑,之后,让它长期呼吸吸入柠檬油和橡苔油,结果恢复了免疫功能[15]。老鼠经常被用于实验室的试验,因为它们的免疫系统与人类相似。

免疫刺激剂:茶树(*Melaleuca alternifolia*)、蓝胶尤加利或澳洲尤加利(*Eucalyptus globules* 或 *E. radiata*)、罗文莎叶(*Ravensara aromatica*)、绿花白千层(*Melaleuca quinquinervia viridiflora*)、月桂树(*Laurus nobilis*)、柠檬(*Citrus limon*)以及其他柑橘属香精油。

神经强壮剂:罗勒(*Ocimum basilicum*)、黑云杉(*Picea mariana*)、松树(*Pinus sylvestris*)、橙花(*Citrus aurantium* var. *amara*)、马郁兰(*Origanum majorana*)香精油。

与压力有关的特殊问题

各种健康问题直接地或间接地归因于我们生活中经历的压力的大小。换句话说,压力直接引起疾病或加重疾病,或者触发各种不同的症状。与芳香按摩师有关的大多数问题及其解决方法将在讲述身体各系统的章节里(第16~24章)讨论。然而,一些与压力相关的问题并不只与任何一个系统清晰地相关,这些问题要在这里进行深入地讨论。

失眠

原因与症状 缺少睡眠不仅是压力引发的结果,也是压力产生的原因。在日常生活中,许多人想睡得少一些,干得多一些,甚至以服用滋补的草药、处方药或者咖啡因来努力保持清醒。无论他们是失眠还是故意减少睡眠,结果一样。短期的睡眠不足会导致人眼睛昏花、注意力不集中、沮丧和易怒。长期失眠会严重影响健康。根据纽约哥伦比亚长老会医药中心的睡眠紊乱中心的主任 Kavey 博士的研究,睡眠问题会影响行为、血压、心率、含胰岛素的水平以及各种激素分泌物[16]。

香精油 许多香精油显示出有镇静或安神作用,可促进自然、宁静的睡眠。对真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)香精油已进行过最广泛的研究,它是很好的催眠剂,或者睡眠增强剂,对无论由什么原因导致的睡眠不足都很有帮助[17]。另外一项研究发现,苦橙(*Citrus aurantium* var. *amara*)香精油也特别有效,它能显著地增加睡眠时间,甚至在处于精神压力条件下也容易进入睡眠状态[18]。

除仅仅关注症状以外,观察失眠之下暗藏的其他问题,并选择最合适的香精油用于治疗,会有更好的效果。乳香(*Boswellia carteri*)油有安定大脑活动的美誉,对那些躺几小时大脑还不停地转动的顾客可能是有帮助的。中国橘(*Citrus reticulate*)和橙花(*Citrus aurantium* var. *amara*)油常用于治疗导致失眠的烦恼与焦虑,而马郁兰(Origanum majorana)油对于那些因太累不能入睡和因紧张而疲惫的人有效。玫瑰(Rosa damascene)油对情感紊乱引起的失眠非常有用。

应用方法 将香精油治疗睡眠问题的最有效方式是在睡前以某种方式呼吸吸入。方法包括将几滴香精油放入浴缸或某种扩散器里。最简单的方法是滴几滴到纸巾上,折叠后放在枕头底下或床单中。

慢性疼痛

原因与症状 压力这一节谈疼痛似乎觉得奇怪,但研究显示压力使我们对疼痛敏感,觉得疼痛更强烈。慢性疼痛本身构成一种情绪性压力,导致疼痛-压力-疼痛的恶性循环。像压力一样,疼痛也属于一种个人体验,没有客观方法可以测定疼痛有多严

重。很多医院用0到10级的尺度表示疼痛的程度,0级表示不痛,10级表示难以忍受的疼痛。疼痛等级由病人自己评估,通常在3级和3级以上的疼痛才开止痛药的处方。慢性疼痛能导致身体、情绪和社交方面出现明显的功能障碍,产生的症状有沮丧、忧虑、睡眠不足、无力工作等。

香精油 芳香疗法能影响到副交感神经,从而有助于缓解慢性疼痛。即使治疗未涉及疼痛的原始起因,香气带来的愉悦以及香精油和轻缓按摩治疗引起的放松会改变病人的痛觉。具有止痛作用的香精油治疗慢性疼痛特别有效。研究证实,"胡椒薄荷油减轻了对头痛的敏感程度,产生了明显的止痛效果"[19]。另一研究显示,三种不同的桉树香精油(*E. globulus, E. citriodora, E. tereticornis*)也有止痛的功效[20]。

在芳香疗法中为减轻疼痛常用的其他香精油包括:丁香芽(*Syzygium aromaticum*)、甜桦(*Betula lenta*)、冬青(*Gaultberia procumbens*)、真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)、穗薰衣草(*Lavandula latifolia*)、肉豆蔻(*Myristica fragrans*)和没药(*Commiphora myrrha*)香精油。具有安神和镇静作用的香精油对治疗慢性疼痛也有效。

应用方法 应用方法依疼痛而定,取决于疼痛的严重性和部位。轻柔的触摸几乎总能起到有益的效果,用香精油轻轻按摩的方法用得很多。有些顾客可能对温热反应更好,可将香精油用于足浴或用于热敷。使香精油弥散在空气中可提供足够愉悦的氛围以打破疼痛-压力-疼痛的恶性循环。

情感问题

原因与症状 一个人经受压力一段时间后,常常会表现出某种形式心理上的忧伤,伴有忧虑、易怒和沮丧是常见的状态。因缺乏应对狂热生活方式的能力导致服抗抑郁剂的人数正在增多。当然,情绪波动是生活的一部分,但人们发现长期处于压力下的一个人常常陷入一种特定的情绪状态,难以自拔。

香精油 一份关于柑橘属香精油香气效果的研究显示,其对处于郁闷状态的患者特别有用。研究人员用柠檬、橙和香柠檬香精油制成复方油(含顺式-4-已醇),让一组沮丧的男性住院病人接触这种复方油的香气,同时逐渐减少他们服用的抗抑郁药物的量。11周后,其中大多数人抗抑郁药的服用量减少到了零,并且他们的皮质醇和多巴胺(另一个重要的脑化学物质)水平还神奇地低于对照组的水平。该报告陈述"柑橘属植物的香气改进自身稳定平衡功能的能力胜于用抗抑郁药治疗"[21]。柑橘属香精油常用于芳香疗法以帮助那些沮丧或有其他情绪问题的人,因为这些香精油既可以提升情绪也可以稳定情绪。

还有一些香精油经常在芳香疗法图书中出现或者在科学研究中用于治疗沮丧情绪,它们是乳香(*Boswellia carteri*)、茴香(*Foeniculum vulgare*)[22]、罗勒(*Ocimum basilicum*)、天竺葵(*Pelargonium graveolens*)、玫瑰(*Rosa centifolia*或*R. damascena*)、马郁兰(*Origanum majorana*)和依兰依兰(*Cananga odorata*)香精油。

香气对缓解焦虑情绪也很有用。一项研究将胡椒醛(其香味类似香草)弥散于空气中,以减少核磁共振造影(MRI)期间引起的焦虑——造影过程中发现一些病人产生惊恐,患上幽闭恐惧症。用可视模拟评价法记录到平均有63%焦虑患者得到缓解[23]。另一项研究发现薰衣草可以抗焦虑,或者说缓解焦虑,报

病例研究15.2

惊恐的疾病发作

B先生近30岁,是一位专业人员。近来他与女友的关系破裂,并担心对他的还是婴儿的儿子是否有探视权。近来他已经开展了自己的业务并关注钱的问题。他睡眠不好,体重减轻。他在海边度假期间第一次遭受了惊恐的疾病发作。那时他觉得呼吸急促,心跳明显加快,并感到胸部发紧。他开始出汗并感到恶心。他估计自己心脏病发作了,去医院看急诊,结果他被告知心脏没有问题。自那次突然发病后,4个月内他又受到3次如此惊恐的疾病发作。

看来降低B先生生活中的压力水平是最重要的。他同意每周进行放松性按摩。按摩中使用下面所列的复方香精油,复方油在2盎司(60毫升)载体油中配制,香精油的浓度为1.5%:

真薰衣草油(*Lavandula angustifolia*),5滴:抗焦虑,镇静

橙花油(*Citrus aurantium* var. *amara*),4滴:抗焦虑,镇静止痛

豆蔻油(*Elettaria cardamomum*),5滴:抗抑郁,增进食欲

丝柏油(*Cupressus sempervirens*),3滴:强健神经,促使其面对现实,接受变化

马郁兰油(*Origanum majorana*),3滴:降血压,缓解悲痛

此外,还给B先生一喷壶同样的复方油,让他在每晚工作后和睡觉前喷一喷以促进睡眠安宁。他说第一次疗程后3周内有一次上述的惊恐的疾病发作,但持续时间短了。从那以后,再没有发作过。他还用不同配方的有抗焦虑、镇静作用的复方香精油来保持晚上放松,促进睡眠,在特别烦乱期间保持冷静。

告指出，“发现芳香疗法对透析病人可产生良好的心理效果而没有药理学方面的副作用”[24]。芳香疗法中常用于缓解焦虑的其他香精油包括橙花（*Citrus aurantium*）、橙叶（*Citrus aurantium* var. *amara*）、香柠檬（*Citrus x bergamia*）、罗勒（*Ocimum basilicum*）、马郁兰（*Origanum majorana*）、丝柏（*Cupressus sempervirens*）和依兰依兰（*Cananga odorata*）香精油。

人们在压力下常见的另一种情绪状态是生气或易怒。二者均未经彻底研究，大概因为生气和易怒作为情绪不像抑郁或焦虑持续那么长的时间，比较难分析。然而，在芳香疗法中有几种香精油常被推荐用来减少怒火，包括香柠檬（*Citrus x bergamia*）、中国橘（*Citrus reticulate*）、罗马甘菊（*Chamaemelum nobile*）、真薰衣草（*Lavandula angustifolia*）和乳香（*Boswellia carteri*）香精油。

应用方法　对情绪问题，通常采取的方法是某种形式的扩散，因为香精油通过嗅觉系统影响大脑从而改善情绪和心情。然而单纯按摩疗法对情绪的改善，也起积极作用，因而芳香按摩疗法应该是一种出色的应用方法。

不健康的应对压力行为

原因与症状　处在压力下的人们会以多种方法应对压力，其中包括吸烟、多吃、饮酒、过多消费咖啡因、娱乐或开药方等。这些方法如果运用适当且时间较短不会引起任何问题，但长时间使用会导致成瘾、脱离社会、肥胖或消瘦以及一连串的健康问题。

过度饮食与肥胖是医疗界强烈关注的主要问题。最近估计美国大约有60%的人口超重。肥胖是极其复杂的问题，其影响因素包括遗传、环境、锻炼，还有食品等，对大多数人来讲，可能没有什么简单的灵丹妙药。

香精油　芳香疗法可直接减轻与压力相关的情绪和症状，从而帮助人们在第一场合避免使用不健康的应对方式和行为。有些研究指出，香精油可帮助人们减弱对烟草等成瘾物质的依赖。他们做了一个试验，利用装有黑胡椒香精油的吸入装置帮助一些人减弱了对香烟的渴望，研究者报告说，“诉求对香烟的渴望明显地减少，……此外，焦虑带来的身体上的症状及消极的影响减轻了”[25]。另一项研究报告声称，吸闻不管是愉快的还是不愉快的气味，都能减弱强烈的吸烟欲望[26]。在我的实践中，利用乳香香精油（*Boswellia carteri*）帮助有意戒烟的顾客获得了相当的成功。从芳香治疗业的不同渠道中，乳香油获得了可戒除业已养成的不健康习惯的美名。

关于饮食过量，研究者对研究味觉、嗅觉与食欲之间的关系甚感兴趣。在芝加哥的嗅觉和味觉治疗与研究基金会，对气味减肥的作用进行了研究。神经学家和精神病学家Alan Hirsch根据他使用薄荷味、苹果味和香蕉味的吸入器进行的研究写了一本自助书[27]。传统上用于芳香疗法以减弱渴望进食的香精油包括胡椒薄荷油（*Mentha piperita*）、柑橘属植物特别是柠檬油（*Citrus limon*）和香柠檬油（*Citrus x bergamia*）、迷迭香油（*Rosmarinus officinalis* CT马鞭草烯酮）和茴香油（*Foeniculum vulgare*）。

应用方法　由于芳香按摩疗法有高度放松的特性，因此是一个很好的治疗方法。然而，还要给顾客家庭治疗复方油，它可以是喷剂或呼吸棒，使他们感觉到什么时候想要用随时可以使用。据Hirsch的报告，在他的研究中发现，减肥效果最好的是那些每天使用芳香吸入装置高达250次的人[28]。

小 结

- 压力是人们对环境感受到某种形式威胁的一种反应。其影响包括在身体很多系统中发生的复杂机制，这些机制是由神经系统协调的。
- 压力可以对人有益也可以对人有害。有益的压力能令人激动并产生挑战感，这种情况下的压力可使身体更强壮。
- 对压力的反应过程被分为3个阶段：报警阶段、适应阶段和衰竭阶段。
- 报警阶段时间短，体内释放肾上腺素和皮质醇，使心跳加速，血压升高，呼吸加快，血糖上升，消化过程放慢。
- 适应和衰竭阶段是对长期压力的应答。这时肾上腺活动增强，免疫功能下降。很多慢性健康问题与这一阶段有关。
- 芳香疗法可帮助承受压力的顾客缓解压力带来的症状，通过改善心情和情绪、强化神经系统和免疫系统来降低压力水平。
- 当愉快的感受增加（如呼吸吸入香精油）时，可促

使体内产生内啡呔，它是一种身体自身的止痛剂和抗抑郁剂。

■ 直接由压力引起的一些健康问题可由芳香疗法治疗，包括失眠、慢性疼痛、焦虑、沮丧和各种成瘾的渴望。

复习题

1. 对压力的应答是_____系统对环境威胁的一种反应。
2. 压力总是有害的，因为它破坏了动态平衡。(对/错)
3. 压力反应的报警阶段包括释放激素，激素是从哪三个腺体释放的？
4. 肾上腺素和皮质醇可提升_____、_____和_____，并减慢_____。
5. 试举出三种通过放松交感神经系统降低短期压力的香精油。
6. 试举出三个为长期受压而感觉疲惫的顾客恢复精力而施用香精油的实例。
7. 愉悦的气味有助于刺激大脑产生_____，这是一种身体自身的止痛剂和抗抑郁剂。
8. 作为治疗失眠最有效的药物，香精油被用作_____剂，就在_____之前使用。
9. 一组香精油特别有助于消除沮丧情绪，它们来自：(a)树木；(b)柑橘属植物；(c)根；(d)种子。
10. 具有_____特性的香精油是直接治疗慢性疼痛最有效的药物。放松性香精油进入_____神经系统，可改变对疼痛的敏感性。
11. 为什么要把家用复方香精油让戒瘾的顾客带回家用？

参考资料

1. Goode E. The heavy cost of chronic stress. New York Times, Science section, December 17, 2002:D1.
2. Juhan D. Job's Body. New York: Station Hill Press, 1987:302.
3. Veith I. The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine. Berkeley, Los Angeles: University of California Press, 1972:149.
4. Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw Hill, 1956.
5. Griffin JF, Thomson AJ. Farmed deer: a large animal model for stress. Domest Anim Endocrinol 1998;15(5):445–456.
6. Raikkonen K, Hautanen A, Keltikangas-Jarvinen L. Feelings of exhaustion, emotional distress, and pituitary and adrenocortical hormones in borderline hypertension. J Hypertens 1996;14(6):713–718.
7. Keltkangas-Jarvinen L, Ravaja N, Raikkonen K, et al. Relationships between the pituitary-adrenal hormones, insulin, and glucose in middle-aged men: moderating influence of psychosocial stress. Metabolism 1998;47(12):1440–1449.
8. Patacchioli FR, Angelucci L, Dellerba G, et al. Actual stress, psychopathology and salivary cortisol levels in the irritable bowel syndrome (IBS). J Endocrinol Invest 2001;24(3):173–177.
9. Berezi I. The stress concept and neuroimmunoregulation in modern biology. Ann NY Acad Sci 1998;851:3–12.
10. Consoli S. Skin and stress. Pathologic-biologie 1996;44(10):875–881.
11. Genzdilov AV, Alexandrin GP, Simonov NN, et al. The role of stress factors in the postoperative course of patients with rectal cancer. J Surg Oncol 1977;9(5):517–523.
12. Pert C. Molecules of Emotion. New York: Scribner, 1997:243.
13. Cousins N. Anatomy of an Illness. New York: Bantam Books Inc., 1981:39.
14. Marchand S, Arsenault P. Odours modulate pain perception. A gender specific effect. Physiol Behav 2002;76:251–256.
15. Fujiwara R, Komori T, Noda Y, et al. Effects of a long-term inhalation of fragrances on the stress-induced immunosuppression in mice. Neuroimmunomodulation 1998;5(6):318–322.
16. O'Connor A. Wakefulness finds a powerful ally. *New York Times* June 29, 2004:D1.
17. Hardy M, Kird-Smith MD, Stretch DD. Replacement of drug treatment for insomnia by ambient odor. Lancet 1995;346:701.
18. Miyake Y, Nakagawa M, Asakura Y. Effects of odours on humans (I). Effects on sleep latency. Chem Senses 1991;16:183.
19. Gobel H, Schmidt G, Soyka D. Effect of peppermint and eucalyptus oil preparations on neurophysiological and experimental algesimetric headache parameters. Cephalalgia 1994;14:228–234.
20. Silva J, Abebe W, et al. Analgesic and anti-inflammatory effects of the essential oils of Eucalyptus. Journal of Ethnopharmacology, 2003, Issue 89, pp. 277–283.
21. Komori T, Fujiwara R, Tanida M, et al. Effects of citrus fragrance on immune function and depressive states. Neuroimmunomodulation 1995;2:174–180.
22. Nagai H, Nakagawa M, Fujii W, et al. Effects of odors on humans (II). Reducing effects of mental stress and fatigue. Chem Senses 1991;16:198.
23. Redd WH, Manne SL, Peters B, et al. Fragrance administration to reduce anxiety during MR imaging. J Magn Reson Imaging 1994;4:623–626.
24. Itai T, Amayasu H, Kuribayashi M, et al. Psychological effects of aromatherapy on chronic hemodialysis patients. Psychiatry Clin Neurosci 2000;54:393–397.
25. Rose JE, Behm FM. Inhalation of vapor from black pepper extract reduces smoking withdrawal symptoms. Drug Alcohol Depend 1994;34(3):225–229.
26. Sayette MA, Parrott DJ. Effect of olfactory stimuli on urge reduction in smokers. Experiential Clin Psychopharmacol 1999;7(2):151–159.
27. Hirsch A. Dr Hirsch's Guide to Scentsational Weight Loss. Rockport, MA: Element Books, 1997.
28. Hirsch A. Dr Hirsch's Guide to Scentsational Weight Loss. Rockport, MA: Element Books, 1997:36.

第16章　肌肉骨骼系统

肌肉骨骼系统概述
　危险因素
芳香疗法对肌肉骨骼系统的作用
肌肉骨骼系统的常见问题
　炎症的程度
　意外受伤
　　锻炼后的肌肉疼痛
　　拉伤、扭伤和关节脱臼
　　病例研究 16.1：阿基里斯跟腱断裂
　　骨折
　　椎间盘下垂或突出
　过劳性损伤
　　摩擦和慢性炎症
　　腰痛
　肌肉张力亢进
　　紧张性头痛
　　颞下颌关节功能障碍
　关节炎
　　类风湿性关节炎
　　病例研究 16.2：类风湿性关节炎
　　骨关节炎
　　痛风
　　硬皮病
　其他肌肉骨骼问题
　　纤维性肌痛
　　绞痛和痉挛

我们的肌肉骨骼系统给了我们身体轮廓，保护了我们的内脏，并且使我们能够运动。它是很有弹性的，可以承受连坐几个小时、重复的劳动、极度的运动或者完全的静止。但是当我们的肌肉、骨头或者关节有问题的时候，我们很难或者说不可能处之漠然。我们进行的每个活动似乎都会使疼痛加剧，也很难找到一个舒服的位置。

大部分顾客来到按摩治疗诊所是因为他们有各种形式的软组织问题，并且听说按摩是一种非常好的治疗方法。对于治疗肌肉骨骼问题，芳香疗法与按摩结合得很好。它对于肌肉和关节问题有显著的效果，通常可以迅速减轻疼痛和炎症带来的痛苦。

肌肉骨骼系统概述

肌肉骨骼系统是由肌肉和结缔组织组成的，结缔组织又包括骨头、韧带、腱和筋膜(图16.1)。骨头是身体里最硬的组织之一。它拥有韧性和弹性，使人站立并承受压力和日常生活中较小的意外负荷。我们多骨的骨架为软组织提供了一个框架，保护内部脏器并存储矿物质，尤其是钙。红色的骨髓制造血细胞。骨头还为肌肉和腱的连接提供了场所。当肌肉收缩时，关节形成杠杆来移动整个身体。骨头与骨头之间是由韧带连接的，关节通过韧带来保持稳定。

尽管身体有三种类型的肌肉，但我们这里关注的是骨骼肌，它是我们自如运动所依赖的。它能以非常大的力并快速地收缩。骨骼肌通过腱连接在骨头上，腱这一坚韧的组织主要由胶原纤维组成。肌肉赋予身体轮廓和稳定性，并且共同协作来运动骨骼。作为运动的副产品，肌肉产生的热量还温暖了身体。

筋膜或者筋膜组织，和肌肉同样地遍布全身。它与肌肉结合起来，分组进行工作，并且给神经、血管和淋巴管留出了空间。它还能阻止热量散失，存储水和脂肪。

危险因素

对肌肉骨骼系统有消极影响的因素有如下几种：

■ **缺乏锻炼。**不活动将导致肌肉虚弱和萎缩，从而更

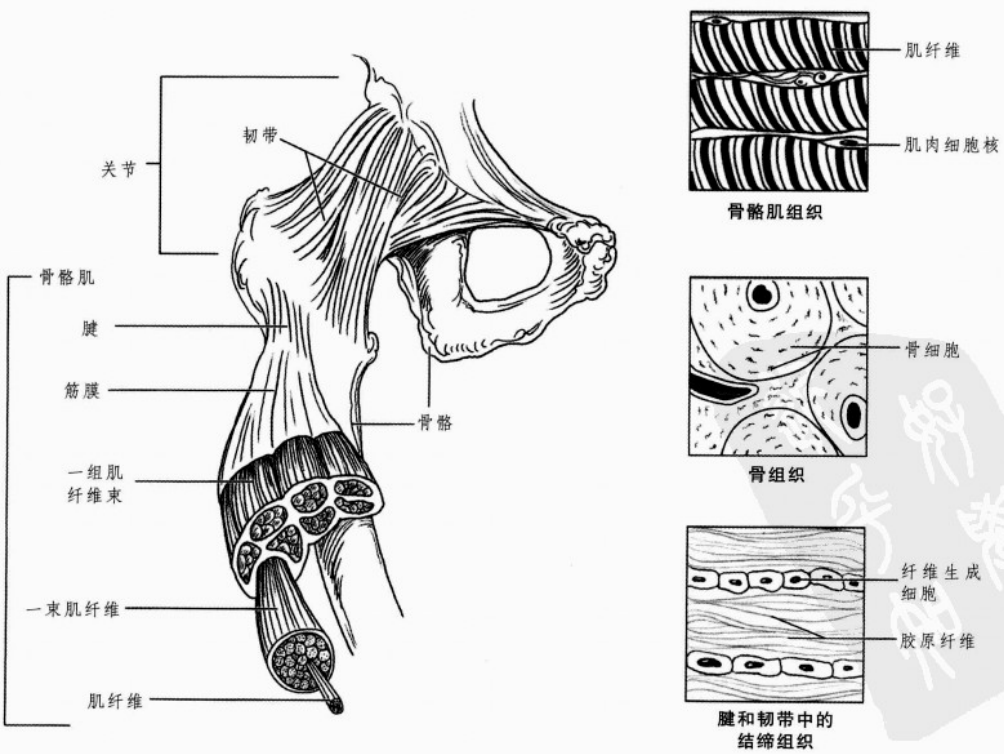


图 16.1 不同类型的结缔组织。

容易受伤。它也会导致骨头强度的降低。

- **吸烟**。吸烟会明显减少氧气的吸入，使组织的复原过程减慢。
- **营养不良**。饮食不适当能导致肌肉虚弱，或者从骨头中流失矿物质，导致骨质疏松症。
- **水化不足**。缺水会导致毒素堆积在肌肉里。
- **不良的姿势或身体受力**。不正确的姿势或者在特定结构上施以重压，将导致更易受伤。

芳香疗法对肌肉骨骼系统的作用

香精油渗透进皮肤能够影响皮肤下面的肌肉和其他组织。这指的是芳香疗法的局部效果，因为将香精油直接用在有问题的区域之上时效果最好。有一些香精油是清凉的和消炎的，对治疗任何形式的急性炎症很理想。还有一些香精油可温暖组织并促进问题区域的血液流动，但是因为它们对出现外伤时身体通常释放的激素起抑制作用，所以它们也被归为消炎类，对慢性炎症疗效不错。许多消炎用的香精油（包括温性的和凉性的）还有止痛的特性。有镇痉疗效的香精油同样可治疗许多肌肉问题。

止痛类香精油：月桂（*Laurus nobilis*）[1]，黑胡椒（*Piper nigrum*），桉树（*Eucalyptus globules*或*E. citriodora*）[2]，德国甘菊（*Matricaria recutita*），姜（*Zingiber officinale*），真薰衣草（*Lavandula angustifolia*）[3]，杂薰衣草（*Lavandula x intermedia*），肉豆蔻（*Myristica fragrans*），胡椒薄荷（*Mentha piperita*）[4]，甜桦（*Betula lenta*），冬青（*Gaultheria procumbens*）。

清凉消炎类香精油：蓝柏（*Callitris intratropica*），德国甘菊（*Matricaria recutita*）[5]，蜡菊（*Helichrysum italicum*），真薰衣草（*Lavandula angustifolia*）[6]，玫瑰草（*Cymbopogon martinii*）[7]，甜桦（*Betula lenta*），姜黄（*Curcuma longa*）[8]，冬青（*Gaultheria procumbens*），蓍草（*Achillea millefolium*）。

温热消炎类香精油：黑胡椒（*Piper nigrum*），豆蔻（*Elettaria cardamomum*）[9]，丁香（*Syzygium aromaticum*），孜然芹（*Cuminum cyminum*）[10]，姜（*Zingiber officinale*）[11]，肉豆蔻（*Myristica fragrans*）[12]。

镇痉类香精油：罗勒（*Ocimum basilicum*），黑胡椒（*Piper nigrum*），豆蔻（*Elettaria cardamomum*）[13]，香紫苏（*Salvia sclarea*）[14]，真薰衣草（*Lavandula angustifolia*），马郁兰（*Origanum majorana*），橙叶（*Citrus aurantium* var. *amara*），罗马甘菊（*Chamaemelum nobile*），龙蒿（*Artemesia dracunculus*）。

肌肉骨骼系统的常见问题

按摩治疗师在从业过程中经常遇到的大部分软组织问题可以分成以下几类：

- 意外受伤，在这种情况下顾客已经丧失了其身体功能；
- 过劳性损伤，这种问题是由于重复的、连续的（有时是很长时间的）活动积累起来引起的；
- 肌肉张力亢进，这种情况可能导致结构上的问题和疼痛；
- 关节炎，影响到关节；
- 纤维性肌痛；
- 绞痛和痉挛。

以下介绍的这些问题的表现症状和治疗方法有一些类同之处。

炎症的程度

肌肉骨骼系统的问题是否采用按摩治疗通常依据炎症的程度而定，同样，是否用芳香疗法以及香精油的选择也依据炎症程度而定。急性炎症的主要治疗目标是减轻发热和炎症，常用的方法表示为RICE，即休息、冰敷、压力和高度的英文词首字母缩写。在这种情况下，最有用的香精油是清凉和消炎的（“清凉”和“消炎”并不总是一回事，因为有一些香精油是通过抑制与发炎有关的某些激素来达到消炎效果的）。

亚急性炎症的按摩治疗包括冷/热交替，以增加代谢物的排出和静脉血液的回流。清凉的和温热的消炎性香精油二者都可增加血液流动从而促进这一过程。慢性炎症的治疗包括高湿热法或交替对比治疗法，用来增进局部循环并软化任何可能存在的粘连。温热的消炎性香精油会产生这种效果。

这些治疗原则在后面各节提到的很多小毛病的治疗中可以应用。治疗方法的选择通常根据炎症的严重程度确定，无论是最近扭伤的手腕还是慢性的类风湿性关节炎都是如此。

意外受伤

这节所说的问题通常是因顾客做了力所不能及的事情而导致的。意外受伤的治疗分受伤的急性、亚

急性和慢性三个阶段。

锻炼后的肌肉疼痛

尽管运动过后肌肉疼痛听起来不像是一种受伤，但它是运动过量的一个标志，特别是稚嫩的肌肉运动过度会造成其运动范围受到限制。我第一次去健身馆锻炼，由于过度地锻炼了四头肌，第二天我的肌肉很痛，以致我只能倒着走下地铁的台阶！

原因与症状 肌肉痛大都在过度运动或者不习惯的运动之后 24 小时内表现出来，通常最多于一周之后完全消失。肌肉在触碰的时候很敏感，运动时会痛，可能还会肿胀。

香精油 这里最主要的问题是炎症，所以用任何消炎性香精油都会有帮助。然而，温热的消炎性香精油如肉豆蔻油（*Myristica fragrans*）、姜油（*Zingiber officinale*）和黑胡椒油（*Piper nigrum*）可能会产生更快的疗效，因为它们能加快血液流动，送给组织氧气和营养。

应用方法 在西方治疗任何急性肌肉炎症的按摩中，传统方法是冰敷，香精油能在冷敷条件下以较高浓度（3%~10%，具体取决于所涉及面积的大小）使用。几天之后，就能以较低浓度（2%~3%）的同种香精油进行按摩，使肌肉放松，消除长期痉挛或者绷紧。

拉伤、扭伤和关节脱臼

尽管这三种损伤涉及的组织类型不同，但是症状和治疗方式是相似的。**拉伤**是由于过度拉紧肌肉-腱单元导致的损伤，**扭伤**是由于过度拉紧韧带导致的损伤，**关节脱臼**是由于相连的关节表面错位，通常还包括周围韧带和腱的损伤。拉伤和扭伤是极其普通的损伤。根据美国劳动局的统计，“2002 年，因拉伤和扭伤（其中最常见的是背部受伤）而请假的天数占因损伤和疾病请假的天数的 43%”[15]。

原因与症状 拉伤是由于肌肉突然地过度拉紧，或者因对抗重力而突然地紧缩引起的。扭伤和关节脱臼是由于关节突然遭受扭转或扭曲运动引起的，关节脱臼也可以是由于外力如强力锤击引起。身体功能不良，天生动作过猛和有类似的外伤史同样会导致这类损伤。这三种损伤都伴有局部发热、肿胀和瘀血，还有疼痛、活动范围缩小、受影响区域的肌肉无力或功能丧失等。这些症状会表现出多少将取决于损伤的严重程度。

香精油 在急性阶段，使用清凉消炎并具有止痛作用的香精油是理想的，例如真薰衣草（*Lavandula angustifolia*）和德国甘菊（*Matricaria recutita*）香精油。具有收敛和疏通淋巴功能的香精油能减轻肿胀。这样的香精油包括丝柏油（*Cupressus sempervirens*）、葡萄柚油（*Citrux paradisii*）和刺柏油（*Juniperus communis*）。如果有瘀血，蜡菊油（*Helichrysum italicum*）和海索草油（*Hyssopus officinalis*）特别有效。

在亚急性阶段，将清凉与温热的消炎性香精油结合起来应用有利于排除毒素，并促进血管内血液流动从而给受伤部位带去营养和氧气。在亚急性阶段后期，经过轻轻的摩擦和肌肉活动可以防止过多的粘连。任何一种清凉消炎性香精油都能在这之后使用，以减少后续的炎症。德国甘菊（*Matricaria recutita*）和蜡菊（*Helichrysum italicum*）香精油对这项治疗效果特别好。

病例研究16.1

阿基里斯跟腱断裂

I 女士 35 岁左右，是一位按摩治疗师，最近她接受了外科手术来修复断裂的阿基里斯跟腱。手术刀口开始愈合时上了坚硬的石膏，10 天里限制其活动，所以不可能直接在患处应用芳香疗法。她在手术前用了 3 天高浓（约 5%）的真薰衣草（*Lavandula angustifolia*）和蜡菊（*Helichrysum italicum*）香精油来减轻伤害造成的疼痛和肿胀，手术后出于同样的原因坚持在腿和脚的暴露部位仍使用这种复方油。她在手术后约 36 小时就能停止服用止痛药，当拆除石膏时肿胀和瘀伤很少了。

接下来两个月医生给她上了一种可行走的石膏，在这期间她还用葡萄柚（*Citrus x paradisii*）和刺柏（*Juniperus communis*）香精油施行徒手淋巴引流技术来促进淋巴流动，这些治疗看上去效果不大。琼崖海棠（*Calophyllum inophyllum*）和玫瑰果种子（*Rosa rubiginosa*）油定期用在手术结痂处及其周围。含迷迭香（*Rosmarinus officinalis*）、黑胡椒（*Piper nigrum*）、真薰衣草（*Lavandula angustifolia*）和豆蔻（*Elettaria cardamomum*）香精油的复方油被用于腿和脚上露出的部分来促进血循环和调节肌肉，因为腿的下部肌肉由于被迫缺乏运动而在萎缩。

大约 3 个月后，可行走的石膏被拆除了，开始进行理疗。外科医生和理疗师都声称脚踝的活动范围会出现令人吃惊的扩大，水肿也会消除。按摩师仍继续定期用香精油来调节肌肉和促进血循环。真薰衣草（*Lavandula angustifolia*）和蜡菊（*Helichrysum italicum*）香精油结合起来用于结痂部位，通过按摩技术来减少瘢痕组织和粘连。手术后 10 个月，脚踝和腿的力量和活动范围得到了 100% 的恢复。

在慢性阶段，最主要的目标是增大活动范围，减少粘连和张力亢进。这里应用可温暖组织并促进血液流动的香精油是有益的附加治疗。如果出现瘢痕组织，这瘢痕无论是因创伤本身引起还是因治疗创伤的手术引起，都可以用某些香精油来帮助组织整齐排列。被认为是结瘢剂的香精油包括蜡菊(*Helichrysum italicum*)、刺柏(*Juniperus communis*)、迷迭香（*Rosmarinus officinalis*）和真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)香精油。

应用方法　在急性阶段，香精油能用于损伤部位，前提是皮肤没有破损，方法是冷敷或者淋巴引流技术。香精油浓度通常较高，比较温和的香精油甚至能不经稀释地使用于小面积上，如手腕扭伤，但必须是其他方面健康的成人。甜桦(*Betula lenta*)和冬青(*Gaultheria procumbens*）香精油在这个阶段非常有用，但浓度不得超过5%，即使是急性损伤。

在亚急性和慢性阶段，香精油可以在按摩过程中用于受累及部位，其浓度根据该区域的大小在3%~10%之间变动。用香精油洗热水澡最有效，特别是对于慢性伤害。对于一个健康成人，可在浴缸中放10~15滴香精油。在慢性阶段用香精油热敷也有帮助。

骨折

骨折根据折断的性质进行分类。如果皮肤没有破，被称为单纯骨折；如果骨头穿过皮肤折断，就被称为开放性骨折。开放性骨折由于皮肤破损，更容易被感染。骨折可能是完全骨折(即骨头完全断裂成两块)，也可能是不完全骨折(即骨头被扭损或产生了裂纹)。骨折时总是伴随着软组织损伤，并且肌肉、腱、韧带、神经和血管都可能遭到损坏。

原因与症状　原因通常是骨头受到不能承担的突然的直接的冲击。然而，用力过度也会导致骨裂或压迫性骨折。促成这类骨折的因素可能是已存在的失调或疾病导致骨头弱化，例如骨质疏松症、骨感染或骨肿瘤等。

香精油　受伤的肢体上着石膏的时候，使用清凉的消炎性香精油有助于去除肿胀和发热。有助于淋巴循环的香精油也可以使用。一旦石膏拆除，将檀香(*Santalum album*)、玫瑰(*Rosa damascena*)或者天竺葵(*Pelargonium graveolens*)香精油放在润肤霜或载体油中调制成复方制剂，在受伤部位上轻柔地按摩，具有滋养皮肤的功效。使用桉树(*Eucalyptus globulus*)或迷迭香(*Rosmarinus officinalis*)香油精能促进局部血循环。

应用方法　医学上治疗骨折的方法通常是通过外科手术或牵引术把骨头接起来，再用石膏固定。不承重的骨头如肋骨发生单纯骨裂，除了用止痛药外，不需要医学治疗。按摩治疗师和芳香治疗师能通过减轻骨折直接带来的肿胀和疼痛以及治疗伴随的软组织损伤来促进愈合过程。在淋巴引流技术或冷敷中使用高浓度(5%或者更高)的香精油治疗急性阶段的损伤总是有作用的。以后，可以用更温和浓度(2%~3%)的香精油进行按摩，或者在沐浴时用适量(10~15滴)的香精油以缓解疼痛和强直症状。

芳香疗法也能帮助解决因上石膏引起的问题，例如由于皮肤在石膏里不透气，或者由于皮肤对材料产生过敏反应，从而引起的皮炎。香精油应以适当的浓度(1%~2%)在顺滑的载体油(如芦荟凝胶)中稀释后再使用。

椎间盘下垂或突出

椎间盘起着缓冲脊椎骨本身坚硬骨头间震动的作用。椎间盘由坚韧的胶状纤维构成外部保护层，内部则充满胶状水样的物质。

原因与症状　当椎间盘遭受重的压力，特别是弯曲的同时又有扭曲，也许还提着重物时，椎间盘就可能破裂。人的姿势长年累月不良、背部支撑不适当、弹性或肌肉力量不足都会引起椎间盘逐渐退化，从而增加椎间盘破裂的概率。脊椎骨任何地方的椎间盘都可能发生破裂，但是腰间盘破裂是最常见的，因为压力的总量落在这个地方。椎间盘外突意味着胶状的外部保护层突在了原有轮廓之外，压迫了周围的神经和韧带，而椎间盘脱出是一种完全的破裂，导致内部的胶体外溢。

椎间盘突出会引起明显的神经痛，特别是在早上和坐下后这两种情况。通常还会有肿胀和肌肉痉挛。疼痛可能会影响到从椎间盘破裂之处引出的脊柱神经支配的地方。腰间椎盘破裂可能会导致疼痛放射到腿上，颈椎盘外突可能会导致肩膀和胳膊疼痛。

香精油　有人已经说明，用于治疗神经疼痛和肌肉痉挛的香精油打破了疼痛-痉挛-疼痛循环，而这一循环常常随着椎间盘问题而发生。能够止痛且有效制止神经疼痛的香精油包括真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)、姜（*Zingiber officinale*）、肉豆蔻(*Myristica fragrans*)和胡椒薄荷(*Mentha piperita*)油。

好的镇痉药包括罗勒(*Ocimum basilicum*)、香紫苏(*Salvia sclarea*)和龙蒿(*Artemesia dracunculus*)香精油。

应用方法 在急性病例里,香精油能用于沐浴、外敷或轻抚法来减轻疼痛和痉挛。稀释液浓度取决于伤痛面积的大小,但是对于急性的疼痛可以在3%~8%之间。

过劳性损伤

过劳性损伤是由于重复的运动和不良的身体功能导致的,它会引起肌肉疲劳和软组织损伤。如果状况没有得到改变且继续活动,损伤将最终导致动力控制的丧失并形成慢性疼痛和炎症的局面。

摩擦和慢性炎症

任何过劳性损伤都可能表现有炎症,但是总的来说是慢性炎症,伴有活动受限和肌肉功能可能丧失,以出现一些肌肉骨骼问题为特征。这些问题包括黏液囊炎、腱炎、外胫夹、足底筋膜炎和腕管综合征等。

原因与症状 出现症状的最直接原因是简单活动过度,导致腱和肌肉的摩擦和炎症。尤其常见于工作中和进行运动的时候,重复某一动作,且常为快速运动。其他因素包括姿势不良和身体功能低下、肌肉紧张或缺乏弹性以及不好的工作环境。这期间会有急性炎症和疼痛,以及长期经受轻缓的纠缠不休的疼痛或者不适。如果神经受压迫,会感到刺痛、麻木,并且肌肉控制不力。

香精油 减轻疼痛和炎症是关注的主要问题,建议使用那些具有强力止痛和清凉作用的香精油,其中包括柠檬尤加利(*Eucalyptus citriodora*)、胡椒薄荷油(*Mentha piperita*)、冬青油(*Gaultheria procumbens*)或者甜桦油(*Betula lenta*)。还有些香精油有使用价值,例如德国甘菊油(*Matricaria recutita*)、真薰衣草油(*Lavandula angustifolia*)和蜡菊油(*Helichrysum italicum*),因为这些香精油相当平和,可以在小面积皮肤上不经稀释或以很高的浓度使用。对待疼痛较轻但更顽固的慢性问题,适合用温热止痛的香精油,如黑胡椒油(*Piper nigrum*)、肉豆蔻油(*Myristica fragrans*)和姜油(*Zingiber officinale*),它们对伸展和扩大活动范围有帮助。

应用方法 在冷敷下使用香精油可在急性病例中起缓解作用。对于慢性问题,以浓度为3%~5%的温热性香精油涂于患处,并辅以按摩,可以伸展筋膜,改善血循环。

腰痛

这是一个用来描述个人感觉腰椎区域疼痛的普通术语。它是一种包括一系列症状的综合征。腰痛极为常见。

原因与症状 腰痛由重复进行使腰椎区域用力的活动或运动引起。举超重物、腰部弯曲、高尔夫和网球运动的强烈扭转、拉伸和旋转等都可能是诱因。其他因素还有腰部和腹部肌肉虚弱、姿势不适当和身体功能低下。症状包括腰椎区域的一般疼痛和压痛、僵硬,活动范围受限等。

香精油 对于该部位的慢性疼痛和压痛,温热性香精油如姜油(*Zingiber officinale*)、黑胡椒油(*Piper nigrum*)和月桂油(*Laurus nobilis*)是有帮助的。将它们和促进淋巴流动的香精油如柠檬油(*Citrus limon*)、葡萄柚油(*Citrus x paradisii*)或者丝柏油(*Cupressus sempervirens*)联合使用时,似乎对腰部疼痛有特别好的效果。

应用方法 对于慢性腰痛,以约3%浓度的香精油热敷或轻缓的按摩,治疗效果比较好。这些香精油还可以适当的剂量(10滴)用于沐浴,可放松肌肉和缓解疼痛。

肌肉张力亢进

肌肉处于不同寻常的紧张状态会导致全身的问题,退一步讲,肌肉本身也会不舒服,这是活动受限和精神压力导致的结果。**张力亢进**,是肌肉异常地紧张并常感到疼痛的一种状态,它与压力和(或)反复的运动(如操作电脑或开车)有关。如果估计压力是主要因素,那么有安神或镇静作用的香精油通常是有效的(见第15章)。

紧张性头痛

很多原因能引起头痛。根据国际头痛协会,头痛主要分为两种。对占据首位的一种头痛(如紧张性头痛),紧张本身就是其主要原因。第二种头痛是由其他问题引起的,例如受伤、高血压、传染病或者肿瘤等[16]。重要的是,按摩师要警惕头痛可能存在更严重的潜在问题。如果可疑,最好是让顾客去找医生。

原因与症状　紧张性头痛主要是由于颈、肩的肌肉收缩引起的。这种肌肉收缩的原因通常包括压力、咬紧牙关、姿势不平衡(如脊柱侧弯和不良的体态)等。然而世界头痛协会认为,肌肉紧张可能是"某种促发头痛的化学变化导致的,而不是头痛导致的"[17]。其主要症状是头和颈的不同部位疼痛,可能是剧烈的,或者是弥散的。头痛可能偶尔发生也可能每天发生,可持续半小时至几天不等。

香精油　用具有止痛功能的香精油治疗头痛最为有效,其中胡椒薄荷油(*Mentha piperita*)缓解疼痛似乎最快。一项研究表明,10%的胡椒薄荷油涂在前额和太阳穴,与服用 1000mg 对乙酰氨基酚(扑热息痛)具有同等功效,而且前者在 15 分钟后便可使头痛明显减轻[18]。其他香精油包括罗勒(*Ocimumbasilicum*)、真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)、迷迭香(*Rosmarinus officinalis*)和罗马甘菊(*Chamaemelum nobile*)香精油也是有效的。

应用方法　滴在纸巾上呼吸吸入或以高浓度(5%~10%)涂于前额和太阳穴是最快的治疗方式。以我的经验,用这些方法时胡椒薄荷油在上述香精油中是最有效的。将上述香精油任意组合成3%的复方制剂,用于颈部、肩部和头部(如果不太敏感的话)的轻缓按摩,将使许多顾客从中受益。

颞下颌关节功能障碍

颞下颌关节功能障碍(TMJD)属于颞下颌关节和咀嚼肌的疾病。据估计,在美国有 1000 万人患有颞下颌关节功能障碍[19]。

原因与症状　颞下颌关节功能障碍是由于控制下颚的肌肉张力增强导致的。常伴有磨牙,引起痉挛和疼痛。精神压力被认为是其主要诱因,但是其他诱因还包括外伤、头和颈的不良姿势以及窦道发炎。主要症状是颚部钝痛,咀嚼时疼痛增强。其他症状包括颚部发出嗒嗒或砰砰声、耳痛、头痛和张口活动受限。

香精油　如果有压力因素,可以参见第 15 章有关香精油的讨论。直接用于治疗颚部本身疼痛的香精油应当包括止痛类香精油,如冬青(*Gaultheria procumbens*)、甜桦(*Betula lenta*)、德国甘菊(*Matricaria recutita*)或者黑胡椒(*Piper nigrum*)香精油。镇痉类香精油如马郁兰(*Origanum majorana*)、罗勒(*Ocimum basilicum*)或者豆蔻(*Elettaria cardamomum*)香精油也是有帮助的。

应用方法　针对压力的治疗主要是用较低浓度(1%~2%)的香精油做全身的放松性按摩,以安定交感神经系统。对颚部本身的治疗常集中在颈、肩的肌肉以及咀嚼肌上。香精油可以较高的浓度(3%)直接用于这些肌肉以及通常伴随颞下颌关节功能障碍而出现的压痛点上。

关节炎

这种病的英文名称arthritis源于意为关节的词头arthro和意为发炎的词尾itis。关节炎这一术语通常用来描述许多影响结缔组织特别是身体关节的炎症性疾病。关节炎是非常普遍的慢性健康问题。2002年,在美国有7000万人患有关节炎。根据关节炎基金会统计,关节炎是美国15岁以上残疾人的主导致残原因,导致每年有3900万人就医,美国每年为此支付的代价超过862亿美元[20]。尽管它通常被认为是老年性疾病,但它能发生于任何年龄。关节炎有100多种类型,包括类风湿性关节炎、骨关节炎、痛风、硬皮病、狼疮和强直性脊椎炎。不同类型的关节炎的症状和治疗方法差异很大。

类风湿性关节炎

类风湿性关节炎(RA)是一种自身免疫病,但因许多症状涉及肌肉骨骼系统,并且一般都是对症治疗,所以放在本章讨论。类风湿性关节炎是一种较严重并易致残的关节炎,女性为多数。

原因与症状　类风湿性关节炎的病因尚不清楚,尽管有些人认为有遗传倾向。免疫系统的活动引起关节内夹层发炎,导致粗糙和粘连,使活动范围受限并可能引起关节错位和变形。炎症不定期发作,引起关节肿胀、发热和疼痛。由于类风湿性关节炎是一种全身性疾病,所以还会有许多其他症状,包括疲劳、低烧、体重下降和贫血。类风湿性关节炎可能进展得很快,也可能极其缓慢。

香精油　类风湿性关节炎需要对症治疗,而其症状依疾病是否正在发作而有所不同。在发作期间,关节会有发热、肿胀症状,对触碰极为敏感。这时使用具有清凉消炎和止痛作用的香精油最有益。甜桦(*Betula lenta*)、冬青(*Gaultheria procumbens*)、德国甘菊(*Matricaria recutita*)[21]、胡椒薄荷(*Mentha piperita*)、穗薰衣草(*Lavandula latifolia*)[22]、姜黄(*Curcuma longa*)[23]香精油和柠檬尤加利(*Eucalyptus citriodora*)

病例研究16.2

类风湿性关节炎

M女士70多岁,患有类风湿性关节炎已约8年了,一开始是手,后来发展到膝盖、后背和颈部。她按处方服用治疗关节炎和高血压的药物。她的颈和手的关节炎最痛。

由于这位顾客最近又发作了,因此我用天竺葵(*Pelargonium graveolens*)、真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)和德国甘菊(*Matricaria recutita*)香精油调制成2%的复方油,轻轻地用于手、颈和膝盖。顾客把剩余的复方油带回家自己使用。10天之后,她的炎症已经消退,回来做了半小时的按摩疗程。以下是按摩用的复方香精油的配方,浓度为2%:

穗薰衣草油(*Lavandula latifolia*),5滴:止痛,抗风湿

月桂油(*Laurus nobilis*),3滴:温暖,消炎

姜油(*Zingiber officinale*),2滴:温暖,消炎,止痛

豆蔻油(*Elettaria cardamomum*),3滴:温暖,抗抑郁

M女士每周来做一次半小时的按摩疗程,她反映在每次疗程后至少有两三天疼痛总体上减轻了,活动变得容易了。

能显著减轻症状。如果类风湿性关节炎当时没有发作,重要的是保持活动范围和强度。比较温性的香精油,如肉豆蔻(*Myristica fragrans*)、黑胡椒(*Piper nigrum*)、姜(*Zingiber officinale*)[24]和月桂(*Laurus nobilis*)香精油,会使结缔组织容易放松和伸展。

应用方法 关节类发作期间不能按摩,这时冷敷香精油是减轻痛苦最快的方式。香精油的浓度取决于使用范围的大小和顾客整体的健康状况,小面积地用于手上,香精油的浓度可高达10%,而大面积以及用于较虚弱的顾客,只能到1%。

骨关节炎

骨关节炎(OA)是影响滑膜关节中关节软骨和骨头的一种退化性关节疾病。这是关节炎中最常见的一种形式,在古代留下来的东西如埃及的木乃伊中就可看到骨关节炎。

原因与症状 覆盖在滑膜关节中骨头末端上的软骨开始退化,骨头就失去了保护。由于骨头开始摩擦骨头,疼痛随之而至,暴露的骨面变厚,并且可能会长骨刺,改变了关节的形状从而使活动受限。骨关节炎的炎症范围很小且只在后期发现。骨关节炎的根本原因可能包括受伤或者慢性关节过劳、超强活动、糖尿病。疼痛和僵硬是其主要症状。

香精油 由于缺少相关的炎症,治疗中最重要的着眼点是改进[illegible]能力和活动范围,并减轻疼痛。具有温热和止痛作用的香精油,如肉豆蔻(*Myristica fragrans*)、姜(*Zingiber officinale*)、月桂(*Laurus nobilis*)和黑胡椒(*Piper nigrum*)香精油将是最有效的。

应用方法 温湿条件下(如热敷或热水浴)使用香精油能舒展结缔组织,改进活动范围。外涂和全身温柔按摩使用的香精油,其浓度应该是较低到中等(按摩大约2%,外涂3%~5%),这是因为骨关节炎是一种慢性病变,需要规律性的治疗,也因为大部分患者是老年人。

痛风

痛风大多侵袭男性,典型的年龄段是40~50岁。它通常只是影响大拇趾关节,但其疼痛程度与其面积大小不成比例,会导致行走困难,甚至连被子的重量都要痛苦地忍受。

原因与症状 原因是体内分解嘌呤的化学反应出现了缺陷,嘌呤是存在于身体细胞中的一种物质,在肉、鱼中也有。这一缺陷导致在小关节(通常是大拇趾的跖趾关节)里有尿酸结晶沉积。病人可能有遗传的易患病体质,但是肥胖、吃某些食物、饮酒、受伤或外科手术也会触发疾病的发作。痛风呈不定期发作且极度痛苦;关节摸着很热,还又红又肿。如果不治疗,炎症会扩散到其他地方,且慢性痛风与肾结石、糖尿病和高血压相关联。

香精油 应用清凉消炎性香精油是减轻发作时痛苦的唯一方法。这些香精油包括真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)、胡椒薄荷(*Mentha piperita*)、德国甘菊(*Matricaria recutita*)、蓍草(*Achillea millefolium*)和蜡菊(*Helichrysum italicum*)香精油。一些顾客发现解毒的香精油如葡萄柚油(*Citrus x paradisii*)、胡萝卜油(*Daucu carota*)和刺柏油(*Juniperus communis*)也是有帮助的,特别是与解毒食品合用的时候。

应用方法 对于其他形式的炎症性关节炎,在发作期间以冷敷法使用香精油是最佳的治疗形式。对于这样小的脚趾关节,用高浓度或者未经稀释的香精油能快速缓解疼痛。

硬皮病

硬皮病是侵袭胶原,使皮肤和其他结缔组织变厚变硬的一种疾病。

原因与症状 原因未知,患病者相对较少,大多是30~50岁的女性。该病可能是局部性的,侵害皮肤、

筋膜、肌肉，或特殊地方的骨骼；也可能是更广义的，侵害身体的许多系统，包括皮肤、心血管系统、肾和胃肠道。它的首要症状是皮肤变厚，活动范围减小，肌肉变弱。它还能导致严重的症状，甚至因心衰而死亡。

香精油　治疗的重点，特别是在硬皮病的早期，是保持皮肤和肌肉的柔性和弹性。浸泡了金盏花（*Calendula officinalis*）的油表现出很好的效果，除金盏花之外的有皮肤愈合和润肤特性的载体油，如琼崖海棠油（*Calophyllum inophyllum*）和玫瑰果种子油（*Rosa rubiginosa*），也同样有益。有类似特性的香精油还有玫瑰（*Rosa damascene* 或 *R. centifolia*）、檀香（*Santalum album*）、天竺葵（*Pelargonium graveolens*）、玫瑰草（*Cymbopogon martinii*）和岩蔷薇（*Cistus ladaniferus*）香精油。

应用方法　因为要经常使用，无论是实施全身按摩或者是顾客自用，使用相对稀的香精油（1%~2%）是最有益的。在这种情况下载体油和香精油同样有益。金盏花浸渍油能不再稀释就用，但是琼崖海棠油和玫瑰果种子油因其价格和气味强烈而需要混合其他载体油。这些载体油在复方油中的浓度通常为 10%~20%。

其他肌肉骨骼问题

纤维性肌痛

某些权威把纤维性肌痛包括在关节炎疾病里。然而，人们接受的纤维性肌痛的定义是在无变形、无关节软组织肌肉骨骼问题的疼痛，而关节炎的定义是关节疾病和（或）变形性疾病，二者不一致。和类风湿性关节炎相比，纤维性肌痛的许多症状都超出了肌肉骨骼系统受侵害的范围，但因为大多数人将其归于这个系统，所以我将其纳入本章。有一些专家认为纤维性肌痛和慢性疲劳综合征是一回事，另一些人指出这二者有显著不同，特别是常规的锻炼对纤维性肌痛有益却会使慢性疲劳综合征加重。

原因与症状　美国医药协会自1987年以来认为，纤维性肌痛可能是一种古时候就有的疾病。它很普通，影响着2%~6%的成年人口，其中大多是女性。如果一名顾客有至少3个月的分布广泛的疼痛史，如果在特定点施加压力，她会疼痛，那么就认为她患有纤维性肌痛。18个特定点中需要有11个点疼痛，就可以确认为纤维性肌痛。其病因还不清楚，但是免疫功能障碍是因素之一。其症状可由压力、缺乏睡眠或锻炼、外伤、天气和感染等因素诱发。主要症状是肌肉疼痛和疲劳、睡眠不好、刺痛或在软组织里有其他的刺激感觉。

香精油　具有温热止痛作用的香精油对纤维性肌痛引起的肌肉痛似乎是最有效的。这些香精油包括月桂（*Laurus nobilis*）、桉树（*Eucalyptus radiata* 或 *E. globulus*）、姜（*Zingiber officinale*）和黑胡椒（*Piper nigrum*）香精油。Leon Chaitow，一位实行整骨疗法和自然疗法的英国医生，针对疲劳推荐用罗勒油，针对睡眠和消化系统紊乱推荐用洋甘菊油，针对肌肉问题推荐用丝柏油，针对神经系统问题推荐用薰衣草油，针对抑郁和失眠推荐用橙花油[25]。

应用方法　对纤维性肌痛的各种治疗方式的效果有些难以预期。然而对于大多数顾客来说，温水疗法，即在浴缸中加10~15滴香精油，或者用香精油外敷（2%~3%），似乎是有帮助的。用于按摩时，其浓度酌情而定。对于全身的放松性按摩，1%~3%是合适的，而对于以舒展肌肉或治疗触痛点为目的的小范围按摩，其浓度可达5%。

绞痛和痉挛

痉挛是一种持续的、不能靠意志来放松的肌肉收缩。**绞痛**（抽筋）是疼痛性痉挛的俗称。

原因与症状　来自运动神经元的一个电荷刺激肌肉细胞释放钙，肌肉就开始收缩。当电荷停止刺激时，钙就复原，肌肉收缩也就停止了。肌肉处于痉挛状态下时，收缩就不会停止。痉挛可能由疼痛、压力、疲劳、药物、寒冷、循环不良、脱水以及缺乏钙、钠或维生素 D 诱发。腿、腰部的肌肉和胸锁乳突肌发生痉挛比较常见。孕妇常发生腓肠肌绞痛。因肌肉的张力亢进，痉挛的症状主要是疼痛和活动范围减小。

香精油　可用镇痉性香精油，包括马郁兰（*Origanum majorana*）、罗勒（*Ocimum basilicum*）、龙蒿（*Artemesia dracunculus*）、豆蔻（*Elettaria cardamomum*）、香紫苏（*Salvia sclarea*）和罗马甘菊（*Chamaemelum nobile*）香精油。

应用方法　治疗的着重点是打破疼痛-痉挛-疼痛的循环。在外敷条件下使用香精油时，浓度可在3%~10%，具体取决于所涉及的范围和痉挛的严重程度。对外伤引起的痉挛，冷敷效果最好；对肌肉的慢性张力亢进，用温热外敷或冷热敷交替非常好。当痉挛有效地减轻了，治疗师能够直接对痉挛处治疗时，芳香疗法就可以结合按摩使用了。

小结

- 肌肉骨骼系统由肌肉和结缔组织组成，后者含骨头、韧带、腱和筋膜。肌骨系统使身体能够运动，并且为内脏提供保护，赋予身体的轮廓和稳定性，也为身体保温。
- 对肌骨系统有消极影响的因素包括缺乏锻炼、吸烟、营养不良、水化不足和姿势不良。
- 香精油能够渗透入皮肤直接作用于下面的肌肉和其他软组织。
- 有益于肌骨系统的香精油包括止痛的、消炎的和镇痉的这几类。
- 炎症的等级不同会影响香精油的选用。一般说来，清凉消炎性香精油用于急性炎症，而温热消炎性香精油用于慢性炎症。
- 对于突然受伤，使用消炎性香精油是有益的。可促进淋巴循环的香精油能用来减轻肿胀，蜡菊和海索草香精油对于瘀伤是有用的。
- 对于劳损，重要的是监测炎症的水平，并对症治疗。
- 止痛性香精油（如胡椒薄荷油）应当被用于减轻头痛的症状。镇痉性香精油能用来按摩头部、颈部和肩部，以避免头痛。
- 由肌肉张力亢进引起的其他问题，如颞下颌关节功能障碍（TMJD），很适合用镇痉性香精油治疗。压力常是其诱发因素，则需使用第15章提到的一些香精油。
- 关节炎有许多症状。对于类风湿性关节炎（RA），清凉止痛性香精油应当在炎症发作时使用，当病情稳定时应使用温热性香精油。对骨关节炎，温热止痛性香精油是有益的。治疗痛风用的香精油和治疗类风湿性关节炎很类似，前者还应当包括可解毒的香精油。对于硬皮病，可软化和顺滑皮肤的载体油和香精油最有效。
- 纤维性肌痛的最佳治疗是使用温热止痛性香精油。同样也要选择一些香精油对症治疗病人存在的各种非肌肉骨骼问题。
- 对绞痛和痉挛，使用可镇痉的香精油效果良好。

复习题

1. 清凉消炎性和温热消炎性香精油的作用有何不同？
2. 试说出清凉消炎性和温热消炎性香精油各两种。
3. 通常用于治疗瘀伤的香精油包括：(a)天竺葵油和玫瑰油；(b)蜡菊油和海索草油；(c)甜桦油和冬青油；(d)柠檬油和葡萄柚油。
4. 对于急性软组织损伤，甜桦和冬青香精油非常有用，其浓度宜为：(a)100%；(b)20%~50%；(c)5%~10%；(d)不超过5%。
5. 有收敛作用的香精油是如何减轻肿胀的？
6. 芳香疗法能够通过减轻_____和_____，以及解决与_____相关的问题来有利于骨折的治疗。
7. 对治疗椎间盘外突最有帮助的香精油是_____和_____（从以下任选两种）：消炎剂，镇痉剂，杀菌剂，止痛剂，结瘢剂，抗抑郁剂。
8. 要减轻紧张性头痛，哪种香精油似乎最有效？
9. 有些头痛症状只要简单地呼吸吸入香精油就可以减轻。（对/错）
10. 清凉消炎性和温热消炎性香精油都可以用来治疗类风湿性关节炎。它们分别适用于怎样的情况？
11. 为什么消炎性香精油对骨关节炎不是特别有用？
12. 对于纤维性肌痛，可_____的香精油通常最有效。
13. 对于硬皮病，要着重强调的是保持皮肤和肌肉的弹性和柔性，所以_____和香精油一样重要。

参考资料

1. Sayyah M, Saroukhani G, Peirovi A, et al. Analgesic and anti-inflammatory activity of the leaf essential oil of Laurus nobilis Linn. Phytother Res 2003;17(7):733–736.
2. Silva J, Abebe W, Sousa SM, et al. Analgesic and anti-inflammatory effects of the essential oils of Eucalyptus. J Ethnopharmacol 2003; 89:277–283.
3. Ghelardini C, Galeotti N, Salvatore G, et al. Local anaesthetic activity of the essential oil of *Lavandula angustifolia*. Planta Med 1999;65(8): 700–703.
4. Gobel H, Schmidt G, Dworshak M, et al. Essential plant oils and headache mechanisms. Phytomedicine 1995;2(2):93–102.
5. Carle R, Gomaa K. The medicinal use of *Matricariae* flos. Br J Phytother 1992;2(4):147–153.
6. Hajhashemi V, Ghannadi A, Sharif B. Anti-inflammatory and analgesic properties of the leaf extracts and essential oil of *Lavandula angustifolia* Mill. J Ethnopharmacol 2003;89(1):67–71.
7. Krishnamoorthy G, Kavimani S, Loganathan C. Anti-inflammatory activity of the essential oil of *Cymbopogon martini*. Ind J Pharm Sci 1998; 60(2):114–116.
8. Chandra D, Gupta SS. Anti-inflammatory and antiarthritic activity of volatile oil of *Curcuma longa* (Haldi). Ind J Med Res 1972;60(1): 138–142.
9. Al-Zuhari H, El-Sayeh B, Ameen HA, et al. Pharmacological studies of cardamom oil in animals. Pharmacol Res 1996;34(12):79–82.
10. Afifi NA, Ramadan A, El-Kashoury EA, et al. Some pharmacological activities of essential oils of certain umbelliferous fruits. Vet Med J Giza 1994;42(3):85–92.
11. Sharma JN, Ishak FI, Yusof APM, et al. Effects of eugenol and ginger oil on adjuvant arthritis and kallikreins in rats. Asia Pac J Pharmacol 1997;12(1–2):9–14.
12. Bennett A, Stamford IF, Tavares IA, et al. The biological activity of eugenol, a major constituent of nutmeg (*Myristica fragrans*): studies on prostaglandins, the intestine and other tissues. Phytother Res 1988; 2(3):124–130.
13. al-Zuhair H, el-Sayeh B, Ibid.
14. Lis-Balchin M, Hart S, A preliminary study of the effect of essential oils on skeletal and smooth muscle *in vitro*. J Ethnopharmacol 1997; 58:183–187.
15. United States Department of Labor, Bureau of Labor Statistics. Available at: www.bls.gov/iif/home.htm. Accessed November 25, 2004.
16. The International Headache Society. Available at: www.i-h-s.com. Accessed December 14, 2004.
17. The World Headache Association. Available at: www.w-h-a.org. Accessed December 14, 2004.
18. Gobel H, Fresenius J, Heinze A, et al. Effectiveness of *Oleum menthae piperitae* and *paracetamol* in therapy of headache of the tension type. Nervenarzt 1996;67(8):672–681.
19. Heffer S. Temporomandibular joint syndrome. Available at: www.emedicine.com/EMERG/topic569.htm. Accessed November 3, 2004.
20. The Arthritis Foundation. Available at: www.arthritis.org. Accessed November 3, 2004.
21. Jakovlev V, Isaac O, Thiemer K, et al. Pharmacological investigations with compounds of chamomile. Planta Med 1979;35:125–140.
22. Von Frohlich E. A review of clinical, pharmacological and bacteriological research into *Oleum spicae*. Weiner Medicizinische Wochenschrift 1968;15:345–350.
23. Chandra D, Gupta SS. Anti-inflammatory and antiarthritic activity of volatile oil of *Curcuma longa*. Ind J Med Res 1972;60(1):138–142.
24. Sharma JN, Ishak FI, Yusof APM, et al. Effects of eugenol and ginger oil on adjuvant arthritis and kallikreins in rats. Asia Pac J Pharmacol 1997; 12(1–2),:9–14.
25. Chaitow L. Fibromyalgia Syndrome. London, UK: Churchill Livingstone, 2000:176.

第17章　心血管系统



心血管系统概述
　危险因素
芳香疗法对心血管系统的作用
心血管系统的常见问题
　高血压
　心绞痛
　心律不齐和心动过速
　循环障碍
　病例研究17.1：循环障碍
　动脉硬化
　静脉曲张
　病例研究17.2：静脉曲张
　瘀伤

心血管系统也称为循环系统。身体的循环机制包括淋巴系统，它在细胞水平上从血液中获取液体再将其回送到心血管系统。心血管系统是人体内唯一连接每一个细胞的系统。它不间断地运送生命所需物质并带走废物。人们认识心脏的重要性已经有数千年了，但对循环系统的运作原理作出完整的解释却是最近的事。

心血管疾病是美国和其他西方国家的主要医学难题。据美国心脏协会统计，冠心病是美国的第一杀手，中风则排名第三[1]。

心血管系统概述

心血管系统由心脏、动脉、静脉、毛细血管和血液组成。心脏大约有一个拳头大小，位于胸腔，处于肺的中间，静悬在横膈膜上方。心脏是心血管系统中的工作器官，每天大约泵出6.8升血液。与骨骼肌不同，心肌是不随意肌；心跳是由心脏组织内固有的传导系统控制的，该系统将心脏收缩率控制在75次/分左右。同时，心率也受自主神经系统调节，这意味着当我们的身体或情感处于压力之下时心跳就会加快。

血液是液体结缔组织，主要由红细胞和血浆（血液中的水状部分）构成。其他成分包括白细胞、用于血液凝固的血小板以及各种电解质（带正电和带负电的离子）和蛋白质。血液自心脏泵入肺部，在那里吸收氧分，返回心脏后被泵至身体的其他组织，在血液流回心脏前，氧气就储存在那里（见图17.1）。

传输血液流出心脏的血管叫动脉，传输血液返回心脏的血管叫静脉。动脉由于要承受心脏泵出血液的压力，所以其管壁更厚，更有弹性，而静脉的管壁相对较薄并有静脉瓣以防止血液回流。因此，心脏只是将血液泵出，而血液流回心脏是通过骨骼肌收缩和胸腔呼吸时所产生的轻微负压来实现的。

由于动脉和静脉的管壁太厚以至于不能够通过管壁交换细胞所需的液体和气体，因此这个交换是由毛细血管来完成的，毛细血管是像头发似的最细的血管，管壁只有一层细胞厚，使血液和细胞之间的交换成为可能。

心血管系统的主要功能是输送氧气、激素、营养及代谢废物（如二氧化碳）。血液还有助于调节体温和体液的pH值（相对酸碱度）。心血管系统也是身体免疫功能的一部分，因为它含白细胞、抗体和干扰素或免疫系统的信息蛋白质。

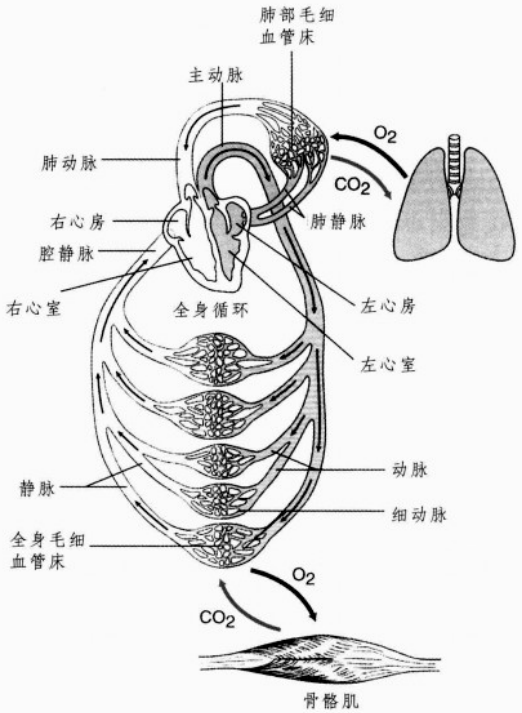


图 17.1　人体的血液循环。

危险因素

对心血管系统产生不良影响的因素包括以下几种：

- **缺乏锻炼。**规律的有氧运动对心脏和身体其他部位的健康都有益。它可使心脏跳动的力度加大，增加它的单位时间输出容量，使其更有工作效率，并加快将新鲜血液（携带更多的氧分和营养）流向全身细胞的速度。常被推荐的做法是每天至少适度锻炼30分钟。
- **吸烟。**烟草会导致动脉血管形成粥样的斑块，并最终会引起心脏病发作或中风。此外，吸烟者血液中含有大量的一氧化碳，夺走了传输氧气所需的组织。
- **压力过大。**压力会刺激交感神经系统，加快心脏跳动频率，时间一长，将导致高血压。
- **肥胖和过量饮酒。**二者都会使血压增高，引起心肌过于疲劳。
- **营养不良。**很多医生认为，饮食中饱和脂肪含量过

高将使血液中胆固醇水平升高，从而导致动脉粥样硬化以及心脏病发作。

芳香疗法对心血管系统的作用

芳香疗法以几种不同的方式影响心血管系统。一部分香精油被归类为**降压剂**，即可降低血液的压力。香精油通过扩张血管(血管舒张)、放松静脉壁的平滑肌(血管放松)，或增加副交感神经活力、降低交感神经活力来达到这种效果。某些香精油例如薰衣草油就兼有上述两种功能[2]。

另一部分香精油则被认为是**升压剂**，即能够提高血液的压力。然而，有证据显示香精油只能提高低血压者的血压，对于正常人或者高血压患者没有效果。Tisserand和Balacs提到："无论是对于高血压者还是低血压者，使用香精油时都不需要考虑禁忌问题。"[3]事实上在芳香疗法用于高血压患者的治疗中，最经常被列为禁忌的香精油之一迷迭香(*Rosmarinus officinalis*)，因其1,8-桉树脑的含量很高，更适合用于降低血压。一项研究显示，用1,8-桉树脑进行治疗会"引发低血压"[4]。

一些香精油属于**皮肤发红剂**，这意味着其有增强局部末梢循环的功能，香精油对于手脚冰凉的顾客以及因糖尿病造成循环功能受损的顾客很有好处。这种效果似乎由轻微的皮肤受刺激所引起，此时释放的化学物质引起了血管舒张。

与丁香香精油类似的几种香精油已经显示其具有**抗凝血**特性[5]。这一治疗功效对于那些面临血栓危险(还可能导致更严重后果)的人们能有帮助。

降压剂：真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)[6]、芹菜子(*Apium graveolens*)[7]、罗勒(*Ocimum gratissimum*)[8]、雪松(*Cedrus atlantica*或*C. deodara*)[9]、天竺葵(*Pelargonium graveolens*)、黑香种草(*Nigella sativa*)[10]、依兰依兰(*Cananga odorata*)、马郁兰(*Origanum majorana*)、甘松(*Nardus jatamansi*)、橙花(*Citrus aurantium* var. *amara*)香精油。

血管收缩剂：丝柏(*Cupressus sempervirens*)、天竺葵(*Pelargonium graveolens*)、柠檬(*Citrus limon*)、刺柏(*Juniperus communis*)香精油。

皮肤发红剂：迷迭香(*Rosmarinus officinalis*)、刺柏(*Juniperus communis*)、蓝胶尤加利(*Eucalyptus globulus*)、姜(*Zingiber officinale*)、月桂(*Laurus nobilis*)、黑胡椒(*Piper nigrum*)、肉桂(*Cinnamomum zeylanicum*)香精油。

抗凝血剂：蜡菊(*Helichrysum italicum*)、丁香(*Syzygium aromaticum*)[11]、西印度月桂(*Pimenta racemosa*)、肉桂叶(*Cinnamomum zeylanicum*)、罗勒(*Ocimum gratissimum*)、众香(*Pimenta dioica*)香精油。

心血管系统的常见问题

严重的心脏和血管疾病不属于芳香治疗师的治疗范围。然而，文件记载得很清楚，无论按摩或芳香疗法对治疗高血压都是有帮助的。高血压本身是一种潜在的危险疾病，又能够引起其他严重的心血管问题。芳香按摩疗法是那些接受普通治疗的患者的一种有益的辅助性治疗手段。另外一些不会对身体造成严重威胁却又令人烦恼的问题，如：静脉曲张或手脚长期冰凉，通过规律的芳香疗法肯定可以得到显著改善。

高血压

按美国国家健康研究机构统计，超过5000万美国成年人(或者说1/4美国成人)都受到**高血压**的折磨。因为具有高血压倾向的人发病都很突然，没有前期征兆，很多人事先不知道他们身体的患病情况，因此高血压已成为众所周知的"安静杀手"。当一个人的血压持续高于19/12kPa(140/90mmHg)时，应被确认是高血压患者。

原因与症状　高血压可能由潜在的病理因素引起，比如肾病或肿瘤。这种类型的高血压被称为继发性高血压。原发性高血压没有明显的直接病因，但与各种危险因素有关，例如：吸烟、肥胖、压力、缺乏锻炼、过量饮酒和使用口服避孕药等。它似乎多发于55岁以上的男性和45岁以上的女性、非裔美国人以及有高血压家族史的人。

由于高血压心，脏被迫进行更加繁重的工作，导致心肌肥大，最终衰竭。压力也会引起血管壁微小的破裂，它将加大动脉粥样硬化、动脉瘤和中风的危险。

香精油　已列举出的降压类香精油有助于治疗这种疾病。如果压力是引起高血压的主要因素，应考虑使用第15章讨论过的香精油。依我的经验，真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)、依兰依兰(*Cananga odorata*)、马郁兰(*Origanum majorana*)和橙花(*Citrus aurantium* var. *amara*)香精油对治疗高血压特别有效。

应用方法　按摩，特别是进行四肢按摩，能够促进末梢血管舒张，对治疗高血压有帮助。可结合使用

浓度为1%~3%的香精油。因为高血压是一种慢性病，最好采用已说过的家庭治疗方案，例如，用浓度2%~3%的适当香精油进行喷雾疗法。

心绞痛

所谓心绞痛是一种症状，而不是疾病本身。医生通常认为它是潜在心脏病的警示信号，通常建议曾发心绞痛的人要进行药物治疗和(或)改变生活方式及饮食习惯。

原因与症状　心绞痛是心肌供血不足的后果，常因压力或动脉血管狭窄引起的长期心率过速所致。心绞痛患者常感觉到轻度至中度的胸痛或压迫感，通常会持续10分钟。治疗方法常常为休息或服用硝酸甘油。这种疼痛不可忽视，如果置之不理将最终导致心肌梗死(心脏病发作)。

香精油　这种疼痛常由身体和情绪上的压力引发，使用具有放松和止痛效果的香精油较为有效。具有这两种功效的香精油包括：真薰衣草油(*Lavandula angustifolia*)、罗马甘菊油(*Chamaemelum nobile*)、没药油（*Commiphora myrrha*)。一项使用了荜拨(*Piper longum*）和檀香(*Santalum album*)香精油喷剂的研究发现，它们与硝酸甘油一样有效，可快速缓解心绞痛[12]。另一项研究发现，缬草(*Valeriana officinalis* var. *latifolia*)香精油可降低心绞痛的发作频率，并缩短发病持续的时间[13]。

应用方法　在放松性按摩中使用低浓度（1%~2%)的香精油对心绞痛患者是最适当的，这样可通过降低精神压力的方法避免心绞痛的发作。家用复方香精油可调配成浓度为1%~2%的喷剂，用于预防心绞痛发作，或在发作期间使用，目的是使顾客放松。

心律不齐和心动过速

心律不齐是指心跳不规则，**心动过速**是指心跳超常地快。这二者通常只持续很短的时间，从医学观点看，除非它们持续较长时间，否则通常不认为具有较大的危险。然而患者却会感到十分痛苦，特别是当他们的心跳不知原因地在某种程度上失去控制时。这两种比较常见的症状通常被称为“心悸”。

原因与症状　非正常的心跳加快可以由多种原因引发，包括锻炼过度、压力及身体受伤。然而，尽管压力似乎是一个引发因素，但心律不齐和心动过速也可能在没有明显原因的情况下发作，发作时，除了以不正常的心跳引起不适感之外没有任何症状，但这种感觉能使顾客产生极大的精神压力。

香精油　通常推荐用于芳香疗法治疗心律不齐和心动过速的香精油包括：玫瑰(*Rosa damascena* 或 *R. centifolia*)、橙花(*Citrus aurantium* var. *amara*)、真薰衣草（*Lavandula angustifolia*)、马郁兰(*Origanum majorana*)和依兰依兰(*Cananga odorata*)香精油。

应用方法　使用低浓度(1%~2%)的香精油进行放松性按摩对于有心律不齐或心动过速倾向的顾客是有益的，可以减轻无论是作为原因还是结果带来的压力。因为疾病发作难以预料，因而能够快速使用某种吸入剂或喷剂对缓解症状很有帮助，因为这能使顾客放松，并使他(她)产生可以控制疾病的某种感觉。

循环障碍

某人体内的循环障碍导致其手脚长期冰凉，可能是一个较小烦恼。但它表示存在较大的健康问题，可导致身体的重要组织缺乏营养和氧分。

原因与症状　循环障碍可能是由疾病引起的，比如糖尿病或雷诺病。它也可能由血管压缩引起，如胸腔出口综合征。然而，长时间坐着的生活方式，使身体缺少锻炼（锻炼能使心脏更快更有效地工作)，同时使将血液压回心脏的骨骼肌的收缩力不足，这些可能是更常见的原因。循环不良经常使人感觉寒

病例研究17.1

循环障碍

T夫人是一位近40岁的新婚女士，她因为紧张和疲劳来求助于按摩。她开了一家私人精神治疗诊所，每周为15~16名患者进行诊疗。她抱怨说，虽然穿了好几件衣服、厚袜子和鞋，但她依然感觉冷。她和她丈夫吃的是平衡饮食，还服用维生素，生活规律。她咨询了保健医生，经检查发现发冷和疲劳的症状不是由疾病引起的，所有的检查指标都正常。

我建议用芳香疗法来改善她的疲劳和寒冷感，同时建议她开始进行适当的体育锻炼来促进血液循环。我用下面的配方在乳液中配成3%的复方油进行全身按摩，着重按摩手和脚。并将同样配方的香精油让她带回家中洗浴时用。

马郁兰油(*Origanum majorana*)，8滴：放松，提神

月桂油(*Laurus nobilis*)，10滴：发红剂，提神

黑胡椒油(*Piper nigrum*)，10滴：发红剂，暖身

迷迭香油(*Rosmarinus officinalis*)，7滴：发红剂，提神

在2周5个按摩疗程之后，T夫人感觉身体暖多了。她每周继续用香精油洗2~3次澡。持续的身体锻炼使她感到温暖并富有力量。

冷、手脚冰凉，并引发使手指、脚趾红肿发痒的冻疮等问题。这可能意味着由于身体组织接收不到充足的氧气而减缓修复的速度；最严重的情况就是使糖尿病或瘫痪产生严重的并发症，这类患者的循环障碍能够导致组织坏死甚至可能发展成为坏疽，从而失去部分肢体。对于缺乏锻炼机会或患有糖尿病等病的顾客，最重要的是进行规律的按摩和使用水疗法及香精油，尽可能地改善血液循环。

香精油　具有皮肤发红剂作用的香精油，如姜(*Zingiber officinale*)、黑胡椒(*Piper nigrum*)、迷迭香(*Rosmarinus officinalis*)和刺柏(*Juniperus communis*)香精油对治疗此病最有帮助。此类香精油是温热性香精油，可以使那些手脚冰凉的人感到舒服，它们产生的适当的刺激促进了相应区域的血液流动，改善了微循环。研究表明，将桉树油和薄荷醇(大量存在于胡椒薄荷香精油中)的混合液涂抹在前臂的皮肤上，产生了“明显加快血液流动、提升皮肤及肌肉温度”的效果[14]。在俄罗斯，人们使用白色或黄色松节油(通常从松树中提取)进行洗浴，改善了那些胰岛素依赖型糖尿病患者的毛细血管循环[15]。

应用方法　使用香精油进行全身按摩可促进血液循环。使用香精油进行热水浴也是有益的。然而，具有皮肤发红剂作用的温热性香精油在温度升高时对皮肤的刺激作用会加强，因此进行热水浴时要少用几滴香精油。身体组织健康状况不好的严重循环障碍患者(如糖尿病患者)禁忌进行高温热水浴治疗。

动脉硬化

原因与症状　**动脉硬化**是**动脉粥样硬化**的最后阶段，而动脉粥样硬化是一个由于动脉血管壁逐渐变厚而引起动脉渐趋狭窄的过程。随着动脉血管壁变厚的进程，动脉的弹性纤维被瘢痕组织所替代，导致血管变硬并引发高血压。动脉血管壁最终发生溃烂，形成血栓或血块，加大了引发心脏病、中风或肾衰竭的可能性、危险性。某些不良的生活方式如紧张、吸烟、肥胖、饮食不当和缺乏锻炼等都会加快病情的发展。

香精油　动脉硬化是一种严重的疾病，通常的治疗手段有服用降低胆固醇的药物、重建血管术，甚至还有搭桥手术等。我并不认为芳香疗法可以替代这些方法。然而，芳香疗法确实可以作为健康生活方式的一部分，在预防与动脉硬化相关的更为严重的疾病方面起到作用。香精油在缓解压力方面(参见第15章)能起放松的作用，另一些香精油有助于治疗动脉硬化并发的高血压。

已经有几项关于香精油对动脉和血栓有直接影响的研究。一项研究表明吸入薰衣草、罗勒、美国薄荷等香精油，可以降低胆固醇在主动脉中的浓度，减少动脉粥样斑块，起“血管保护作用”[16]。其他研究表明，像丁香这样的香精油有助于预防会引起心脏病发作或中风的血块凝结[11]。

应用方法　应用方法与治疗高血压相似，用浓度略稀的香精油做放松性按摩，同时设计出家用复方制剂以帮助患者应对压力。

静脉曲张

曲张的意思是扩张和膨胀。**静脉曲张**在任何年龄都可能发生，但它们多发于40~50岁的妇女身上，通常出现在腿部。曲张的静脉在皮肤表面呈蓝色和膨胀状态，不会和蜘蛛网状的静脉相混淆，后者是表皮毛细血管长期扩张所致，常呈红色细线状。

原因与症状　某些人的静脉瓣膜停止工作是由于静脉受到外来压力而扩大引起的。损坏的瓣膜接受回流的血液并存积下来，存积血液的静脉在重力

病例研究17.2

静脉曲张

B夫人34岁，不久前生了她的第2个孩子。她怀第1个孩子时，经常感到腿痛和疲乏，怀第2个孩子时，医生告诉她，她左小腿的静脉曲张在发展。她生孩子后有4个月了，静脉曲张的症状一点未见减轻。为了缓解静脉曲张，我设计了以下配方的复方香精油，在轻质乳液中配成约3%的浓度：

复方油1：

丝柏油(*Cupressus sempervirens*)，40滴：收敛，收缩血管

柠檬油(*Citrus limon*)，24滴：收敛

天竺葵油(*Pelargonium graveolens*)，24滴：收敛，收缩血管

胡椒薄荷油(*mentha piperita*)，4滴：消炎

复方油2：

刺柏油(*Juniperus communis*)，20滴：收敛

葡萄柚油(*Citrus x paradisii*)，30滴：刺激淋巴，收敛

玫瑰草油(Cymbopogon martinii)，30滴：消炎，轻微收敛

蜡菊油(*Helichrysum italicum*)，10滴：消炎

B夫人用复方油1治疗至少每天1次，约6周后改用复方油2治疗。这两种复方油交替着用，每隔4~6周换一次，以避免人体耐药或产生过敏反应。B夫人坚持使用6个月后告诉我，静脉曲张症状已得到明显改善，她的腿只是偶尔感到沉重疲乏了。

作用下，因压力增加使问题更加恶化。主要原因是静脉中异常的压力减缓了血液循环。其压力可能来自不正确的姿态、过紧的衣服、肥胖、便秘或怀孕等原因。由于重力的作用，长期站立也可能成为原因之一。对某些人来说静脉曲张的主要问题是影响美观，同时很多人都感到有轻微到中等程度的疼痛、疲劳或腿部抽筋。肛门静脉曲张通常被称为痔疮。

香精油　一般来说，具有收敛和收紧身体组织的那些香精油对治疗静脉曲张有最好的疗效。Valnet指出，丝柏油(*Cupressus sempervirens*)是治疗静脉曲张的一种出色的药物，同时他也推荐了具有较强收敛性的柠檬油(*Citrus limon*)[17]。其他疗效较好的香精油包括刺柏油(*Juniperus communis*)、洋乳香油(*Pistacia lentiscus*)和胡椒薄荷油(*Mentha piperita*)。如果有比较明显的炎症，可以在复方香精油中添加蜡菊(*Helichrysum italicum*)和德国甘菊(*Matricaria recutita*)香精油。

应用方法　在静脉曲张部位上进行局部按摩的手法通常是不恰当的，除非是向着心脏方向的极轻微按摩。香精油可用这种形式进行按摩或给顾客用于需要按摩的部位。这种情况下家用复方香精油极为重要，因为规律的日常应用几个月后，才可能会产生一些变化。又因为其使用频繁，香精油的浓度应稀一些(约2%)。为避免过敏反应，复方香精油的配方每几个星期就需要调整一次。

瘀伤

我们都有过瘀伤。一般不是特别严重的瘀伤，其在皮肤下面会显现出黑色或蓝色的痕迹；然后会逐渐褪成绿色和黄色，最后消失。我们在心血管系统中讨论这个问题，是因为这属于血管受伤的结果。

原因与症状　这些黑、蓝色的痕迹表示这个区域的血液从血管中溢出并在组织中凝结，通常是因某种形式的直接击打所致。损伤面积有可能非常小，也有可能覆盖身体的大片区域，如遭遇车祸导致的瘀伤。严重的瘀伤易导致维生素 C 缺乏或遭受血友病的折磨，血友病是一种血液难以凝固的疾病。

香精油　瘀伤一般不需要治疗，除非剧烈疼痛或分布广泛。如需治疗，消炎和促进血液循环的香精油是最适宜的，包括蜡菊(*Helichrysum italicum*)、茴香(*Foeniculum vulgare*)、海索草(*Hyssopus officinalis*)、迷迭香(*Rosmarinus officinalis*)和鼠尾草(*Salvia officinalis*)香精油。对于严重的大面积瘀伤，像黑胡椒油(*Piper nigrum*)一类能护养脾(脾可储存血液，受伤时便于释放血液)的香精油是有用的。

应用方法　对于严重的伴有肿胀和疼痛的瘀伤，可以用浓度较高的香精油(10%~20%)，甚至当小面积使用香精油时，可以不稀释，直接用于冷敷。在受伤的最初几个小时应该反复使用香精油以使瘀伤减到最小。几天后，可用中等浓度的香精油(2%~3%)用来按摩，有助于瘀血扩散。

小结

- 心血管系统的主要功能是传输氧气、激素、营养和二氧化碳之类的废物。它也能调节体温以及体液的pH值。
- 人的心率大约75次/分。心率是由自主神经系统调节的，这意味着它将在很大程度上受到身体和情绪压力的影响。
- 血液主要由红细胞和血浆组成，并含有白细胞、血小板、电解质和蛋白质。
- 动脉从心脏往外输出血液，它具有较厚的富有弹性的血管壁。静脉向心脏传回血液，它具有较薄的血管壁和瓣膜。血液是依靠骨骼肌的收缩和呼吸的推动流回心脏的。
- 气体和养分在毛细血管中进行交换。
- 引起心血管系统疾病的大多数危险因素包括：缺少锻炼、吸烟、压力、肥胖、过量饮酒和营养不良。
- 芳香疗法通过提高副交感神经功能或降低交感神经功能来影响心血管系统，引起血管扩张和收缩，增加局部循环，减少血液凝结。
- 要治疗高血压，在放松性按摩中使用能缓解压力、促进末梢血管舒张的降血压类香精油是最好的。
- 具有放松和止痛作用的香精油似乎对心绞痛起有益作用。
- 能够放松和平衡心血管系统的香精油可用来帮助治疗心律不齐和心动过速。
- 将皮肤发红剂类香精油用于全身按摩或沐浴，可帮助治疗循环障碍。
- 长期使用具有收缩组织功能的收敛剂类香精油可以治疗静脉曲张。
- 可消炎和刺激循环的香精油可以用来治疗瘀伤。

复习题

1. 试将下列定义与相关的词配对：
   (a)降血压剂；(b)皮肤发红剂；(c)血管收缩剂；(d)抗凝血剂。
   (1)姜油；(2)蜡菊油；(3)丝柏油；(4)依兰依兰油。
2. 规律地使用喷剂或吸入剂对治疗心律不齐和心动过速有好处，因为它们可以缓解顾客的_____，并使顾客有可以_____的感觉。
3. 对于有循环障碍的顾客，最适合使用什么方法来治疗？
4. 糖尿病患者有并发循环障碍的危险，可导致组织坏死。为避免这种情况发生，下列哪一类香精油最适合：(a) 收敛剂；(b)镇痉剂；(c)皮肤发红剂；(d)镇静剂。
5. 压力是造成高血压的主要因素。哪类香精油对此具备治疗效果？
6. 某些香精油如薰衣草油和洋甘菊油对心绞痛有很好的疗效，因为它们既起_____作用，又起_____作用。
7. 治疗静脉曲张使用的香精油浓度应该是浓些还是稀些？为什么？
8. 下列香精油哪一组最适用于治疗静脉曲张？(a) 丝柏油和天竺葵油；(b)迷迭香油和姜油；(c)依兰依兰油和茉莉油；(d)檀香油和雪松油。
9. 试说出两种适用于治疗带有炎症的严重急性瘀伤的香精油。
10. 有时将黑胡椒香精油用于治疗严重瘀伤，因为它有助于护养_____。

参考资料

1. American Heart Association. Available at: www.americanheart.org. Accessed November 30, 2004.
2. Saeki Y. The effect of foot-bath with or without the essential oil of lavender on the autonomic nervous system: a randomized trial. Complement Ther Med 2000;8:2–7.
3. Tisserand R, Balacs T. Essential Oil Safety. London, UK: Churchill Livingstone, 1999:65.
4. Lahlou S, Figueiredo AF. Cardiovascular effects of 1,8 cineole, a terpenoid oxide present in many plant essential oils, in normotensive rats. Can J Physiol Pharmacol 2002;80(12):1125–1131.
5. Saeed SA, Gilani AH. Antithrombotic activity of clove oil. J Pak Med Assoc 1994;44(5):112–115.
6. Romine IJ, Bush, AM, Geist CR. Lavender aromatherapy in recovery from exercise. Percept Mot Skills 1999;88:756–758.
7. Ko FN, Huang TF, Teng CM. Vasodilatory action mechanisms of apigenin isolated from *Apium graveolens* in rat thoracic aorta. Biochim Biophys Acta 1999;1115(1):69–74.
8. Lahlou S, Interaminense Lde F, Leal-Cardoso JH, et al. Cardiovascular effects of the essential oil of *Ocimum gratissimum* leaves in rats: role of the autonomic nervous system. Clin Exp Pharmacol Physiol 2004;31(4):219–225.
9. Dayawansa S, Umeno K, Takakura H, et al. Autonomic responses during inhalation of natural fragrance of Cedrol in humans. Auton Neurosci 2003;108(1–2):79–86.
10. El Tahir KEH, Ashour MMS, Al-Harbi MM. The cardiovascular actions of the volatile oil of the black seed (*Nigella sativa*) in rats: elucidation of the mechanism of action. Gen Pharm 1993;24(5):1123–1131.
11. Saeed SA, Gilani AH. Antithrombotic activity of clove oil. J Pak Med Assoc 1994;44(5):112–115.
12. Guo S, Chen K, Weng WL, et al. Immediate effect of Kuan-xiong aerosol in the treatment of anginal attacks. Planta Med 1983;47:116.
13. Gui-Yuan Y, Wei W. Clinical studies on treatment of coronary heart disease with *Valeriana officinalis* var *latifolia*. Chung Kuo Chung Hsi I Chieh Ho Tsa Chih 1994;14(9):540–542.
14. Hong C-Z, Shellock FG, Shellock MD. Effects of a topically applied counterirritant (*Eucalyptamint*) on cutaneous blood flow and on skin and muscle temperatures. A placebo-controlled study. Am J Phys Med Rehab 1991;70:29–33.
15. Davydova OB, Turova EA, Golovach AV. The use of white and yellow turpentine baths with diabetic patients. Vopr Kurortol Fizioter Lech Fiz Kult 1998;3:3–10.
16. Nikolaevskii VV, Kononova NS, Pertsovskii AI, et al. Effect of essential oils on the course of experimental atherosclerosis. Patol Fiziol Eksp Ter 1990;5:52–53.
17. Valnet J. The Practice of Aromatherapy. Saffron Walden, UK: CW Daniel, 1992:210.

第18章　淋巴系统



淋巴系统概述
　危险因素
芳香疗法对淋巴系统的作用
淋巴系统的常见问题
　水肿
　病例研究18.1：水肿
　脂肪团

淋巴系统是身体的另一个循环机制，它和心血管系统一起，为身体组织运送并收集体液。因为它是身体免疫系统的一个重要组成部分，所以它的功效对我们的健康至关重要。淋巴系统也负责收集身体大部分组织渗出的体液，没有淋巴系统，心血管系统也无法正常工作。

淋巴系统概述

淋巴系统是由淋巴管、淋巴结、淋巴器官和淋巴本身组成的(见图18.1)。

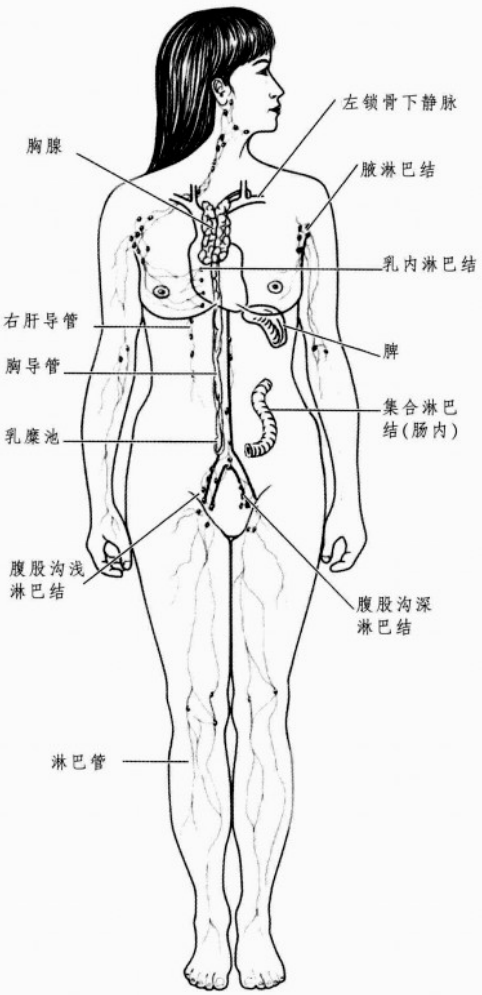


图 18.1 淋巴系统 (改自 Premkumar K. The Massage Connection Anatomy and Physiology. Baltimore: Lippincott Williams and Wilkins, 2004.)

可以把淋巴管比作血管，那些大大小小的淋巴管组成了一个网络，到达身体的每一个细胞。然而，不同于心血管系统，淋巴系统只向着一个方向流动：它只把体液送向心脏。在毛细血管中，体液被动脉末梢驱出，其中大部分又被静脉末梢吸收。仅剩的一小部分，被毛细淋巴管吸收并转变成淋巴液或淋巴。蛋白质、细胞碎片、病毒和细菌也能够进入高渗透性的毛细淋巴管。淋巴依次通过由小变大的淋巴管，最终通过位于胸部的右淋巴导管或胸导管返回心血管系统。

淋巴管的管壁较薄，较大的淋巴管内有瓣膜来阻止体液回流。淋巴循环是通过骨骼肌运动和呼吸运动产生压力来实现的，大的淋巴管是通过平滑肌收缩实现循环的。图18.2显示了血液循环和淋巴循

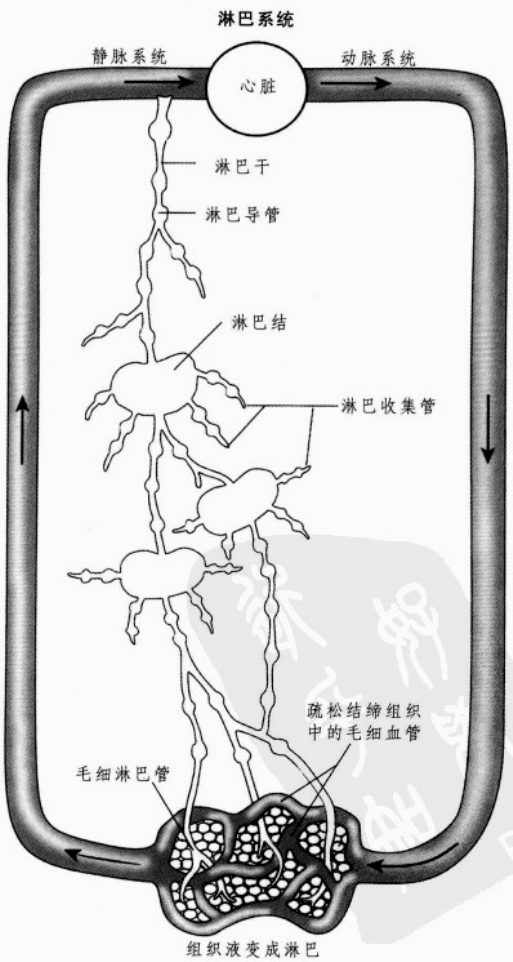


图 18.2 淋巴循环系统与血液循环系统的关系

环的相互作用。

淋巴系统也是由遍布全身的淋巴结以及淋巴组织构成的各种腺体组成的。淋巴在向心脏运动的过程中，通过沿淋巴管成串出现的小的豆形结构的淋巴结时，进行了过滤。较大的淋巴结丛分布在腹股沟、腋窝和颈部区域，大多数人曾有过受感染期间在相应区域的淋巴结肿大、压痛的体验。淋巴结滤过了大的颗粒，并且它含有的白细胞杀死了细菌、病毒之类的病原体。

较大的淋巴器官包括脾脏、扁桃体和胸腺，以及肠中的小的淋巴组织集结（集合淋巴结，也称派尔结）。脾脏是个大器官，有很多重要的功能，包括储存血液和消灭失效的红细胞。它还生产作为免疫系统组成部分的淋巴细胞和白细胞。位于咽喉顶部的扁桃体也是免疫系统的一个重要组成部分，它们要抵抗被吸入和咽下的病原体。就在心脏上方的胸腺生产激素帮助调节某些类型的淋巴细胞。

淋巴系统的主要功能是捕获细胞间隙中的体液和蛋白质，并把它们运回心血管系统。当淋巴系统工作失常时，体液就在组织中集结从而使其肿胀变大。淋巴系统也是免疫系统的关键部分，能够在病原体进入血液前将之滤出并摧毁。因为淋巴在从身体的大部分中收取体液的同时收集了废物，所以淋巴系统是身体解毒过程的基本部分。如果淋巴流动缓慢，那么其他的杀菌解毒途径就会负担过重，甚至导致缺乏抵抗力的人体免疫系统面临更大的危险。

危险因素

对淋巴系统产生负面影响的因素包括以下几种：

- **缺乏锻炼**。因为淋巴系统自身缺乏动力来推动淋巴在淋巴管中运动，它的循环要依靠骨骼肌运动和呼吸运动产生动力。
- **外伤和感染**。淋巴管的任何阻塞和破坏都会阻碍淋巴流动，包括受伤或手术、感染或寄生虫。

芳香疗法对淋巴系统的作用

在芳香疗法领域常就香精油能够在多大程度上直接影响淋巴系统展开争论。传统意义上来说，一些香精油具有淋巴兴奋剂的美誉，常和淋巴引流技术一起使用。然而，据经验丰富的草药学专家及教育专家Simon Mills的观点，“临床经验说明，应用香精油是一种有效的治疗措施，但是可能并非出于人们常说的原因而使用”[1]。他援引一项研究说明一杯啤酒刺激淋巴流动的实际作用比传统意义上的淋巴推进剂更有效。

传统上用于促进淋巴运动的大多数香精油都有明确的**收敛剂**效果，可收紧用油部位的组织，这可能会促进浅表淋巴的运动。很多类似的香精油对杀菌解毒器官也有显著作用。换句话说，它们要么是能激励肝脏的**保肝剂**，要么是能促进肾脏排尿的**利尿剂**。任何有助于体内解毒的物质都会间接地对淋巴系统有益。促进血液循环也对淋巴循环有好处，因为二者紧密相连。

刺激淋巴流动的香精油：葡萄柚（*Citrus x paradisii*）、丝柏（*Cupressus sempervirens*）、柠檬（*Citrus limon*）、刺柏（*Juniperus communis*）、茴香（*Foeniculum vulgare*）、天竺葵（*Pelargonium graveolens*）香精油。

刺激血液循环的香精油：迷迭香（*Rosmarinus officinalis*）、黑胡椒（*Piper nigrum*）、肉桂（*Cinnamomum verum*）、姜（*Zingiber officinale*）、刺柏（*Juniperus communis*）香精油。

淋巴系统的常见问题

淋巴系统是身体免疫系统和身体解毒过程中极为重要的组成部分，所以一旦它不能有效地工作，就会产生很多常见的疾病，如某种感染性疾病（如伤风、流感），或者毒素的恶化影响到了其他系统（如痤疮或皮炎）。然而只有少数的疾病直接显现出淋巴系统的问题，如水肿。

水肿

水肿是由于蛋白质和体液在组织间隙中聚集造成的。它可以是特定的问题，只出现在身体的某一部位，也可以是系统性问题，影响到了全身。随着时间的推移，聚集的蛋白质会导致结缔组织变厚，同时结缔组织向邻区扩大并且硬化。

原因与症状　水肿的原因是淋巴淤滞，即淋巴流动停滞，或正常的淋巴流动因某种原因被阻塞。通常存在深层次的原因，比如身体外伤、手术（特别是摘除淋巴结的手术）、感染、寄生虫或因怀孕引起的毛细血管压力升高、心脏病、过敏反应和其他因素。因重力原因引起的水肿是由于长时间站立或静坐引起的。由感染或外伤（比如扭伤、烧伤或瘀伤）引起的水肿，是愈合过程中的正常现象，通常一段时间后问题就自然解决了。由于手术、缺少运动或系统性疾病

引起的水肿，经常需要辅助治疗，可以用徒手淋巴引流技术，也可以用某种形式的加压技术。

容易观察到的身体组织肿胀是最常见的症状。水肿由受伤和感染引起时，相关组织常发紧并且发热；水肿由手术或全身系统性问题引起时，相关组织更可能充盈并且发凉。产生指压性水肿时，对相关组织施加压力后会留下印记。由组织内部的压力造成的疼痛或不适是很常见的，它会使身体运动的范围受到局限。

香精油　在芳香疗法中经常用香精油刺激淋巴流动，减轻水肿，所用香精油包括葡萄柚(*Citrus x paradisii*)、天竺葵(*Pelargonium graveolens*)、刺柏(*Juniperus communis*)、茴香(*Foeniculum vulgare*)和丝柏(*Cupressus sempervirens*)香精油。

应用方法　香精油最好在徒手淋巴引流之后，或者在表面轻抚按摩的同时用于患处，浓度以中等偏高(3%~5%)为宜。香精油也可涂于皮肤表面上，加以冷敷。这对外伤或手术后导致的水肿特别有效。

病例研究18.1

水　肿

P先生，56岁，患有多发性硬化，瘫痪在轮椅上。他的足、踝和小腿严重肿胀，有明显的指压性水肿。他足底的皮肤干燥开裂。他于7年前被诊断出患有多发性硬化，病情已发展到不能够行走和站立的阶段。他非常消沉。因为肩膀和背部疼痛，他要求进行按摩治疗。经过3个疗程的肩膀和背部按摩治疗后，医生建议用香精油做引流来帮助改善腿部状况。下面的复方油是用120毫升乳液配制的，浓度为4%。

葡萄柚油(*Citrus x paradisii*)，30滴：刺激淋巴，抗抑郁

刺柏油(*Juniperus communis*)，20滴：刺激淋巴

茴香油(*Foeniculum vulgare*)，18滴：刺激淋巴

德国甘菊油(*Matricaria recutita*)，12滴：放松，滋润皮肤

迷迭香油(*Rosmarinus officinalis*)，18滴：刺激血液循环，强身

P先生的足和小腿每周用复方香精油做一次10~15分钟轻缓的徒手淋巴引流芳香疗法。几周后，他的水肿有了明显的改善，特别是足和足踝更显著，P先生感到他的脚变舒服了，脚底的皲裂几乎痊愈，皮肤也不那么干燥了。

脂肪团

脂肪团不是医学术语，这个词来源于20世纪70年代的温泉洗浴和美容沙龙，用来描述很多妇女大腿和臀部出现的皮肤表面上的不平坦的波纹。尽管脂肪团多见于30岁以上的妇女，但它也可能提前在青春期出现，并且无论是过胖的还是很苗条的人身上都有可能发生。它常被称作“橘皮症”或“乳酪皮”。人们通常不认为脂肪团属于健康问题，常认为它是淋巴流动阻滞型皮肤，如果刺激淋巴流动及血液循环，对脂肪团的确有短暂的美化效果。

原因与症状　引起脂肪团的原因尚不得而知。很多化妆行业的公司，把它描述为由沉积的脂肪、水和毒素组成的混合体累积在身体某些部位，是因不健康饮食和缺乏锻炼造成的。然而，它们可能只不过是真皮之下的结缔组织不平而已。似乎没有具体症状，见到的只是皮肤那具有折皱和凹陷的外表。

对脂肪团已有很多非外科手术疗法的研究报告，包括服药治疗或辅助治疗、外用面霜、外敷技术、电刺激疗法和暖袋。也有很多关于这些方法是否能对脂肪团真正起作用的争论。当然，这些方法必须长期规律地用于治疗才可能取得好的效果。一项研究称：“现在可以确切地说，没有一个局部治疗方法或操作过程能在少于两个月的治疗期内使脂肪团好转。”[2]很多其他研究报告称脂肪团的治疗周期应为6个月或更长。大多数治疗配方都是由那些减少水潴留并增强淋巴和血循环的成分组成。

香精油　商业性局部面霜中所用的香精油包括丁香、肉桂、姜、胡椒薄荷和刺柏油。没有证据表明它们对治疗脂肪团有任何效果，如果在大腿和臀部等敏感部位过量使用香精油，其中有几种香精油会刺激皮肤。

小结

- 淋巴系统由淋巴管、淋巴结、淋巴器官和淋巴液(淋巴)组成。它的功能是收集细胞间的体液并把它们送回到心血管系统。
- 淋巴循环是通过肌肉运动产生的压力实现的，大的淋巴管则靠平滑肌的收缩来实现。
- 淋巴系统是身体免疫功能的一个重要组成部分。淋巴结和扁桃体拦截并杀灭病原体，脾脏和胸腺帮助生成淋巴细胞。
- 如果淋巴系统不能正常地杀灭病菌和为身体解毒，免疫系统将受到全面损害。
- 淋巴系统的危险因素有缺乏锻炼、外伤和感染。
- 对于传统上将香精油用作淋巴刺激剂是否能有实

际功效存在疑问。收敛剂、利尿剂和循环刺激剂类的香精油对于淋巴流动可能产生有益的影响。

- 水肿是血液和体液在组织间隙中聚集的结果，用香精油做徒手淋巴引流有助于消除水肿。
- 脂肪团是一个美容方面的问题，其引发原因可能涉及淋巴流动停滞。对于其是否需要长时间治疗尚存争议。

复习题

1. 试将下列定义与相关的词配对：
   (a)增加排尿；(b)收紧组织；(c)刺激肝脏。
   (1)收敛剂；(2)利尿剂；(3)保肝剂。
2. 淋巴流动停滞能够导致_____、_____功能低下或者_____的恶化，比如引起皮炎。
3. 试写出三种传统上用于治疗水肿的香精油。
4. 治疗水肿的最适宜方法是用香精油进行以下哪项操作？(a)对深部组织的处理；(b)热敷；(c)轻抚按摩或徒手淋巴引流；(d)某种形式的温泉疗法。
5. 一些人认为脂肪团是在真皮下堆积的_____、_____和_____。然而医学权威通常认为脂肪团仅是_____不平整而已。
6. 商业上用于治疗脂肪团的外用制剂中通常包含下列哪一组香精油？(a)玫瑰油和茉莉油；(b)茴香油和葡萄柚油；(c)薰衣草油和迷迭香油；(d)肉桂油和胡椒薄荷油。
7. 如果将治疗脂肪团的制剂大量用于皮肤上，制剂中常含的香精油会有什么风险？

参考资料

1. Mills S. The Essential Book of Herbal Medicine. London, UK: Arkana, 1991:97.
2. Draelos ZD, Marenus KD. Cellulite. Etiology and purported treatment. Dermatol Surg 1997;23(12):1177–1181.

第19章　神经系统



神经系统概述
　危险因素
芳香疗法对神经系统的作用
神经系统的常见问题
　神经痛
　带状疱疹
　病例研究19.1：带状疱疹
　麻痹
　病例研究19.2：贝尔麻痹
　偏头痛
　癫痫
　帕金森病
　早老性痴呆
　多发性硬化

长期以来，人们认为大脑是整个身体的控制器。古代人把大脑描述为一个小人或侏儒，坐在头骨内指挥整个身体的活动。今天我们当然明白情况并不那么简单。神经系统以及内分泌系统是身体主要的控制和通讯系统，控制着我们一生中出现的绝大多数的复杂行为，同时也是我们学习、记忆、情感和思维的中枢。

神经系统概述

神经系统有以下三个主要功能：

1. 通过传感器监视身体内外的变化；

2. 分析处理来自传感器的信息，并根据身体的需要做出应答反应；

3. 对肌肉和腺体发出指令，使它们做出应答反应。

由于神经系统肩负着如此庞大的监控及维系身体功能正常运作的职责，因此它必须拥有卓越的通讯功能，而这一通讯是靠快速、特定的电脉冲来完成的，电脉冲能使肌肉和腺体迅速产生应答反应。

神经系统可以从结构和功能两个角度进行分类。从结构角度分类，可以分为两个部分，一部分是由大脑和脊髓组成的中枢神经系统(CNS)，具备处理大部分信息和制定决策的功能；另一部分是由颅神经和脊神经组成的外周神经系统(PNS)，承担传导中枢神经系统发出的以及传向中枢神经系统的脉冲的职责。感觉神经(传入神经)将信息传输到中枢神经系统，而运动神经(传出神经)将来自中枢神经系统的指令传输到各腺体或肌肉组织。图19.1展示了这种信息和指令的交换。

神经系统从功能角度分类时，外周神经系统的传出神经可分为躯体神经系统和自主神经系统两部分。躯体神经系统使我们能够自主地控制骨骼肌肉，虽然某些肌肉的反射作用是不随意的。自主神经系统(ANS)是不随意的，其输送给腺体和内脏的信息是我们无法感知控制的。自主神经系统可进一步分为交感神经系统和副交感神经系统两个部分。交感神经系统刺激身体各个部位产生行动，该种行动通常称为急性应激反应(参见第15章)。副交感神经系统通常与所谓休息恢复反应有关，人体有更多时间处在这种状态下是比较理想的。图19.2显示了神经系统划分的状况。

所有的神经组织都由两类细胞构成，一类为传输电脉冲的神经元，另一类为起支持作用的神经胶质细胞，其作用是隔离并保护精密的神经元。突触是神经元之间的间隙，电脉冲是由神经递质跨过突触传递的，神经递质是神经元合成的化学物质。在某些神经纤维周围包有多脂肪的绝缘层称为髓鞘，髓鞘有助于神经更快地传输电脉冲。神经元不同于人体内的其他细胞，它不能够分裂，一旦死亡，就不会再生(嗅觉神经除外，其大约每60天再生一次)。因此，许多神经系统问题，如反应迟缓、听力和视力减弱、近期记忆可能丢失，都与衰老有关。

精密的大脑和脊髓位于受到由头骨和椎骨保护的可控环境，并浸泡在各自的脑脊液(CSF)之中。那里的毛细血管因比通常的毛细血管难被渗透从而形成血脑屏障，阻止体内废物、蛋白质和很多药物之类的毒素进入中枢神经系统。

就大脑而言，芳香疗法最实之有效的部位是脑的边缘系统，因为其受气味的影响较大（参见第4章)。复杂的边缘系统调节记忆、情感和性行为。边缘系统中的下丘脑，由于它的神经组织既传导脉冲又分泌激素，因此成为联系神经系统和内分泌系统的重要器官。

危险因素

对神经系统有不良影响的因素有以下几种：

- **外伤**。由于神经元不能再生，因此任何神经系统的损伤都可能是永久性的。事故中发生脊髓断裂损伤就是无法治愈的，损伤将导致由受伤部位以下神经刺激的肌肉瘫痪。很多退役的职业拳击手存在说话含糊、身体颤动、痴呆的症状，也是头部受伤造成的。
- **血循环问题**。脑部比身体其他组织更需要血液输送的氧气。某些健康问题如动脉硬化会导致脑组织供血不足乃至供氧不足，可能造成病后的日子显得老态龙钟。
- **药品和酒精**。药品对大脑的影响主要是使神经递质在突触之间的传输发生改变，某些改变可能永久影响大脑的正常工作。拳击手、长期饮酒者可能出现永久的早衰症状，大脑的CT扫描显示其大脑尺寸明显缩小。
- **疼痛和压力**。这两种情况会使神经系统变得敏感，从而使得有慢性疼痛或长期承受压力的人，往后承受疼痛的耐受力降低。

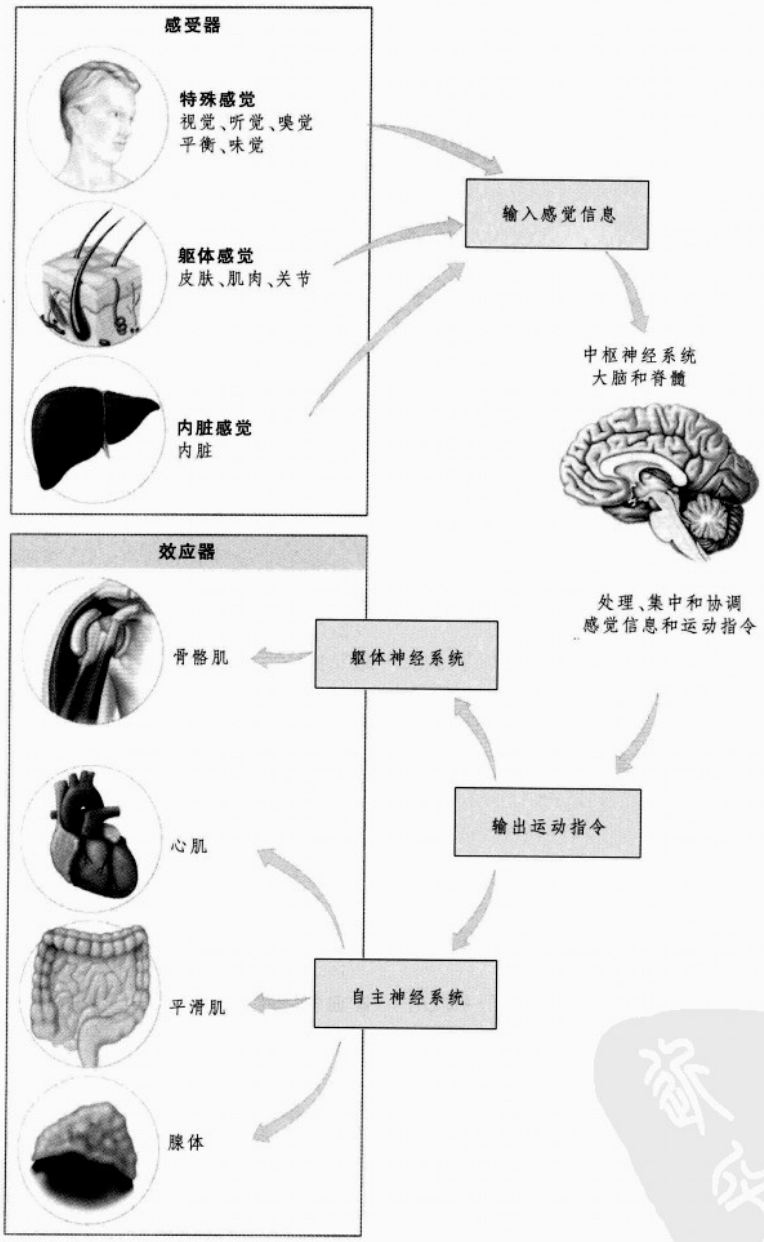


图19.1 神经系统。(改自 Premkunar K. The massage Connection Anatomy and Physiology. Baltimore: Lippincott, Williams and Wilkins, 2004.)

芳香疗法对神经系统的作用

感觉气味的嗅觉系统是神经系统的一部分，其由神经组织构成，且具有唯一能够定期再生的神经元。第4章探讨了嗅觉系统和大脑边缘系统的关系，以及气味如何通过扁桃体和下丘脑对神经系统施加强烈影响。研究表明，香精油对神经系统的交感和副

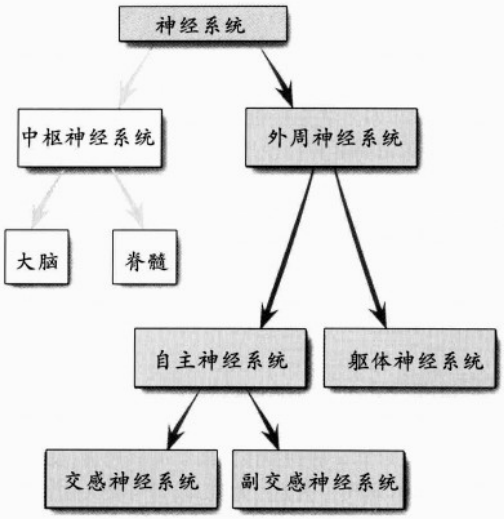


图 19.2　神经系统的划分。

交感神经部分具有极强的影响[1]。

在芳香疗法中，吸入法对神经系统的作用通常最快，因为大脑几乎立即记录这些香气信号并调节神经系统做出应答。然而对于神经痛，如坐骨神经痛或面部神经痛，局部涂抹香精油能够明显缓解痛苦。尽管芳香疗法不被推荐为某些严重的神经系统疾病（如帕金森病或早老性痴呆）的主要治疗方法，不过却有助于减轻其某些症状。

能够产生显著疗效的香精油是可安定神经系统的**神经抑制剂**和可介入交感神经系统的**神经刺激剂**。能止痛的香精油对于治疗神经性疼痛似乎比其他香精油更有效，还有些香精油有**健神经剂**或可以强化整个神经系统的作用。

神经抑制剂（镇静作用）：玫瑰油（*Rosa damascena*）[2]、菩提（*Tilia x europaea*）[3]、真薰衣草（*Lavandula angustifolia*）[4]、橙花（*Citrus aurantium* var. *amara*）[5]、檀香（*Santalum album*）[6]、啤酒花（忽布，*Humulus lupulus*）[7]、罗马甘菊（*Chamaemelum nobile*）[8]、苦橙（*Citrus aurantium* var. *amara*）[9]、柠檬香茅（*Cymbopogon citratus*）[10]、缬草（*Valeriana officinalis*）[11]、广藿香（*Pogostemon cablin*）[12]香精油。

神经刺激剂：黑胡椒（*Piper nigrum*）、龙蒿（*Artemisia dracunculus*）、茴香（*Foeniculum vulgare*）、葡萄柚（*Citrus x paradisii*）[13]、胡椒薄荷（*Mentha piperita*）[14]、茉莉（*Jasminum grandiflorum*）[15]香精油。

健神经剂：茴香（*Foeniculum vulgare*）[16]、罗勒（*Ocimum basilicum*）、香紫苏（*Salvia sclarea*）、迷迭香（*Rosmarinus officinalis*）、黑云杉（*Picea mariana*）、菩提（*Tilia. x europaea*）香精油。

止痛剂：胡椒薄荷（*Mentha piperita*）、天竺葵（*Pelargonium graveolens*）、真薰衣草（*Lavandula angustifolia*）、肉豆蔻（*Myristica fragrans*）、罗马甘菊（*Chamaemelum nobile*）、澳洲尤加利（*Eucalyptus radiata*）、马郁兰（*Origanum majorana*）香精油。

神经系统的常见问题

与神经系统相关的众多情绪方面的病症（如焦虑和抑郁）已在第15章有关压力的问题下进行过讨论，本章将更多关注神经系统失衡所致的身体疾病。

神经痛

由于我们是通过感觉神经感知一切，因此可以广义地认为所有疼痛都是神经性疼痛。不过我们通常依照不同的成因来区分疼痛[17]。很多顾客声称感到“肌肉疼痛”，其实是软组织受到一定程度的损伤，疼痛是辐射状的。称为“神经痛”的疼痛具有明显的特征，常被描述为“锐痛”、“灼痛”、“麻木”、“刺痛”或“刀割样痛”。涉及神经痛的病痛有坐骨神经痛、胸腔出口综合征（TOS）、腕管综合征和三叉神经痛，其中尽管也可能存在其他症状，但主要症状是神经痛。

原因与症状　神经痛通常由神经受到某种形式的侵犯、局部神经受损或长时间暴露在寒冷环境中所引发。骨骼脱臼、疝盘、孕期子宫扩张、肿瘤或瘢痕组织都会造成神经受累。其他如细菌或病毒感染或多发性硬化等疾病也会对神经造成损伤。一旦神经受到损伤，尽管也会出现如动作失控或身体虚弱等症状，但主要症状仍为上述的刺痛。

香精油　有止痛作用的香精油有助于在一定程度上缓解任何形式的疼痛，而其中某些香精油似乎特别适用于缓解神经痛。在前面列举的止痛剂类香精油中，我曾使用肉豆蔻（*Myristica fragrans*）、真薰衣草（*Lavandula angustifolia*）、澳洲尤加利（*Eucalyptus radiata*）和马郁兰（*Origanum majorana*）香精油进行治疗，效果尤其显著。如果温热能够暂时缓解疼痛，也可以使用具有发热功效的止痛剂类香精油，比如黑胡椒油（*Piper nigrum*）或姜油（*Zingiber officinale*）。

应用方法　长时间进行表面轻抚的放松性按摩对于缓解次级神经痛可能最为可靠，但是按摩对于

急性神经痛是禁忌的。敷布包裹也可能起到功效。根据疼痛部位及其面积大小，可将浓度4%~8%的香精油用于按摩或敷布覆盖。

带状疱疹

带状疱疹是一种既累及皮肤又累及神经的疾病，主要起因是神经受到病毒感染。

原因与症状　当某人出水痘时，可诱发带状疱疹的病毒进入神经根部并潜伏数十年之久，这种病毒会由于压力、外伤、手术、衰老或疲劳等因素而被激活。最初的症状是瘙痒或神经痛，同时将沿被感染神经的路径形成皮疹或水疱，还可能伴有发烧和肌肉疼痛的症状。皮疹通常在三四周内消失，但神经痛有可能会持续数周甚至数月。

香精油　一些香精油对治疗带状疱疹病毒十分有效，其中包括香柠檬（*Citrus x bergamia*）、茶树（*Melaleuca alternifolia*）、罗文莎叶（*Ravensara aromatica*）和香蜂草（*Melissa officialis*）香精油。此外，德国甘菊（*Matricaria recutita*）、胡椒薄荷（*Mentha piperita*）、真薰衣草（*Lavandula angustifolia*）和蜡菊（*Helichrysum italicum*）香精油有助于缓解初始瘙痒的皮疹。一旦皮肤症状治愈，应使用前面列出的香精油治疗神经痛。

病例研究19.1

带状疱疹

C夫人，56岁，两个月前被诊断患有带状疱疹。她身上的水疱持续了几个星期，感到瘙痒和疼痛，在她的医生治疗下水疱最终消失了。但是，她感到神经依然疼痛，严重干扰了她的生活，而且没有迹象表明疼痛会很快消失，她感到压抑和沮丧，她的丈夫建议她来按摩以辅助治疗。

我建议使用芳香疗法治疗神经痛。我选择既有止痛效果又有放松效果的香精油，来帮助她缓解紧张和压抑的情绪。她担心香精油会刺激她那曾经长过水疱的皮肤，她依然感到那部分皮肤有些敏感，因此我将香精油稀释至1%使用。在后来的按摩时香精油浓度增为2%。以下是复方香精油的配方，用60毫升油配制：

天竺葵油（*Pelargonium graveolens*），3滴：止痛，提神

真薰衣草油（*Lavandula angustifolia*），5滴：止痛，镇静

罗马甘菊油（*Chamaemelum nobile*），2滴：止痛，镇静

肉豆蔻油（*Myristica fragrans*），2滴：止痛，抗抑郁

按摩后，C夫人立即感到平静并放松下来，神经痛也许略有减轻。然而这只不过是痛感上的一点变化，是因为她的情绪得到改善之故。我让她将香精油带回家，在需要时使用。每隔两星期她又来做了两次按摩，到第四个星期末她的神经痛有了明显的好转。一个月后随访时，她的神经痛已完全消失。C夫人显得安详且快乐。

应用方法　由于存在神经痛及有可能引起感染，因此禁忌对带状疱疹进行局部按摩，应将香精油加在载体中由顾客自己使用。在治疗皮疹期间，我发现将香精油加入如芦荟、水溶胶或金缕梅等冷载体中配成10%浓度，具有非常显著的疗效。洗冷水浴并加燕麦片和10~15滴香精油也有疗效。在皮肤症状治愈后，可将香精油以2%~3%的浓度配入油或乳液等载体中用于治疗神经痛。

麻痹

麻痹是指肌肉无法收缩，包括自主收缩和不自主收缩。麻痹可能影响到身体大面积的肌肉群，使人丧失某种能力（瘫痪），例如行走能力，并可能无法治愈。另一方面，麻痹也可能只影响到身体的局部部位，并可能大约在数周或数月内自行恢复。后一种麻痹的例子是贝尔麻痹（面神经麻痹，俗称面瘫），它只影响一侧脸部肌肉。

原因与症状　麻痹通常由损伤（中枢神经系统的瘢痕组织）或者神经受到某些其他类型的压迫引起。如果是中枢神经系统组织损伤，受损的神经元通常不能够自我修复，同时迅速形成瘢痕组织，使修复毫无希望。而在外周神经系统中，神经元在受损后能够自我修复，尤其在神经未被切断或断端紧密相连时。脊髓或大脑受损通常是神经麻痹的原因，其他如多发性硬化或帕金森病、感染、中风，或者因水肿、组织肿胀或肿瘤压迫了神经，也可造成麻痹。

麻痹的主要症状是丧失动作功能，尽管肌肉会松弛、放松（弛缓性麻痹），或者会紧张、压缩（痉挛性麻痹）。肌肉可能会疼痛（取决于麻痹的原因）或颤动。麻痹通常还会引起次生问题，包括由于缺乏运动导致的组织和关节退化、姿态失衡和精神问题，精神问题或许是由于大脑化学性质的改变或自身疾病造成的压力所致。水肿是常见的症状，由骨骼肌缺乏运动引起，而骨骼肌的运动能够促进全身的淋巴循环。

香精油　鉴于瘫痪无法治愈，只是某些病例能够自我恢复，芳香治疗师就将精力集中在维护组织健康方面。可采用如丝柏（*Cupressus sempervirens*）、葡萄柚（*Citrus x paradisii*）或天竺葵（*Pelargonium graveolens*）等香精油促进淋巴循环；采用如迷迭香（*Rosmarinus officinalis*）、月桂（*Laurus nobilis*）、黑胡椒（*Piper nigrum*）和蓝桉尤加利（*Eucalyptus globulus*）

病例研究19.2

贝尔麻痹

R先生,33岁,患有贝尔麻痹,即面神经麻痹,起因可能是在野营的时候被冷风吹伤了。他的左侧面部肌肉完全松弛,左眼和左侧面部轻微下陷。他已不能够闭上左眼。他的医生给了他一个眼罩,并用抗生素点滴治疗,以避免左眼感染,此外没有其他处方药。他的医生很乐观,认为这种情况70%可以自行恢复,同时推荐R先生进行面部和颈部按摩,以维持组织健康和循环通畅。虽然R先生没有感觉到疼痛,但面部表情扭曲让他感到很难堪,因为他是一个售货员,需要微笑。

我采用作为皮肤发红剂的月桂和迷迭香香精油来促进血液循环,因为它们是温热性的,不会过于刺激敏感的面部皮肤。以下是复方香精油的配方,浓度为2%:

月桂油(*Laurus nobilis*),8滴:温热,镇静

迷迭香油(*Rosmarinus officinalis*)8滴:发红剂,刺激循环

柏木油(*Cupressus sempervirens*)8滴:刺激淋巴

按摩和复方香精油使R先生的面部肌肉产生放松的感觉,恢复了一些张力,。他将剩余的香精油带回家使用,每天使用一次,并且每周来做一次面部按摩。至5~7周时他的左侧面部肌肉导逐步恢复活动。他继续在家使用复方香精油,因为他感到温暖。他在8周内完全康复了。

等发红剂类香精油促进患处的血液流动。橙叶(*Citrus aurantium* var. *amara*)、豆蔻(*Elettaria cardamomum*)、香紫苏(*salvia sclarea*)或罗马甘菊(*Chamaemelum nobile*)等镇痉类香精油可用来避免肌肉挛缩。

应用方法 用浓度为2%~3%的香精油进行全身的放松性按摩可以有效缓解挛缩和疼痛,在淋巴引流技术后应用香精油可促进淋巴流动。

偏头痛

在美国有超过2800万人患有偏头痛,其中女性患者人数3倍于男性患者[18]。普遍认为偏头痛或同类头痛是神经系统紊乱引起的,其症状随个体而迥然不同。该病症在好几个世纪前就被记载下来了。

原因与症状 不同于与紧张性头痛,偏头痛的病因尚不可知,但可能与遗传因素有关。经过仔细观察研究,诱使偏头痛发作的原因包括压力、食物过敏、失眠、气味(如汽油和香水)、饥饿、激素波动、高噪音、强光和药物。

偏头痛的症状数不胜数,其中包括通常仅发生在一侧的搏动性头疼,视觉紊乱,对光、声音和气味的敏感,恶心以及肌肉疼痛。患者常需在安静黑暗的房间里躺数小时,直到偏头痛消失。长期疼痛以及突发疼痛(意味着失去工作时间)令人感到非常紧张。某些人由于身体出现异常症状,如哈欠不断,可提前数小时准确预知将发生偏头痛。而多数人是因出现视觉紊乱,而提前一小时预知将发生偏头痛。

香精油 对于某些偏头痛患者,甚至联想到某种气味都能感到恶心,此时则不宜采用芳香疗法。对于那些能够预知偏头痛的顾客,使用胡椒薄荷(*Mentha piperita*)、柠檬(*Citrus limon*)、真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)或罗勒(*Ocimum Basilicum*)香精油有时能够预防头痛发作。由于胡椒薄荷油具有有效抑制疼痛和恶心的功效以及浓郁、新鲜的气味,因而成为我推荐的偏头痛发作期间试用的唯一香精油。

在两次头痛之间,香精油可用于降低紧张程度、改善睡眠、放松肌肉,以及防止其他能够诱使偏头痛发作的情况发生。定期使用天竺葵油(*Pelargonium graveolens*)似乎对于因激素引发偏头痛的女性患者具有较强疗效。马郁兰油(*Origanum majorana*)和迷迭香油(*Rosmarinus officinalis*)有助于缓解肌张力过高。

应用方法 在偏头痛发作期间若顾客能不介意气味,可将胡椒薄荷油不经稀释地直接用于头部。对于某些顾客来说,将几滴香精油涂于太阳穴通常会立刻缓解症状,或者将两三滴香精油冷敷于后脑顶部也有助于缓解症状。对颈部和肩膀肌肉如法炮制或轻柔地施以芳香按摩疗法同样有助于避免偏头痛。在头痛的间歇,按摩和香精油可用于缓解肌张力过高和降低诱发风险。

癫痫

癫痫是因大脑异常活动引起的重复性痉挛发作。人们总把癫痫发作症状想象为患者倒在地上不断翻滚,其实这种发作症状称为癫痫大发作,并不常见,特别在约75%的患者使用药物控制癫痫症之后就更少见了。

原因与症状 癫痫发作是正常的大脑功能被某种方式扰乱后出现的症状,其潜在的原因尚不得而知。癫痫也可能由头部创伤留下瘢痕、中风、感染或疾病影响到大脑所致。癫痫可由多种因素诱发,特别是情绪紧张、闪烁的光、酒精、缺乏睡眠和食物过敏都可能引起发作。同时有偏头痛的患者有时会因身体的异常反应事先预感到痉挛即将发生,从而偶尔

能够设法避免癫痫发作。我治疗的一位癫痫患者一旦觉察到这些警告信息，就会设法排解自己的紧张情绪，特别是停止与他人的争执，这样通常能够有效地避免痉挛发作。

癫痫症状有时候很轻微，如短暂地丧失知觉和两眼发直数秒至一分钟，此外，肌肉可能或多或少发生痉挛。

香精油　对癫痫患者来说，因为担心促发癫痫，许多香精油是禁忌使用的。不过据Tisserand和Balacs所说，“由香精油引起癫痫发作的唯一记录是口服了香精油”[19]。对于那些会因强烈气味引起癫痫发作的顾客，芳香治疗师应使用气味最温和的香精油并且浓度要很稀。对于其他癫痫患者，研究表明芳香疗法确实有效，特别是用于缓解压力。一份来自英国一家医院癫痫门诊的报告表明，在对100位患者使用芳香疗法进行治疗后，其中1/3的患者至少在一年内没有再发作癫痫[20]。对癫痫特别有效的香精油包括香柠檬(*Citrus x bergamia*)、苦橙(*Citrus aurantium* var. *amara*)、真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)、罗马甘菊(*Chamaemelum nobile*)、依兰依兰(*Cananga odorata*)、香紫苏(*Salvia sclarea*)和马郁兰(*Origanum majorana*)香精油。

应用方法　用浓度为1%~2%的香精油对全身做放松性按摩非常有效。顾客也可在家中通过熏蒸、喷雾或沐浴等方式使用香精油以缓解紧张情绪。

帕金森病

原因与症状　帕金森病的病因尚不得而知，应与基底神经节的神经元退化有关，基底神经节是具有支配运动功能的大脑皮质的一部分。神经元会分泌神经递质多巴胺。因而抑制多巴胺活性的药物(如安定类药)，能够引起帕金森病发作。街头售卖的毒品和其他毒素，或头部重复受伤(如拳击运动的击打伤)也能诱发此类病症。帕金森病的主要症状是震颤、肌肉和关节僵硬、平衡困难、动作迟钝(即启动和进行自主运动困难)。随着病情的进展还会出现许多其他症状，其发展可快可慢。

香精油　由于帕金森病不可治愈，因而可以尝试通过降低交感神经系统的活力来缓解症状。压力会使病情恶化，那么，可以使用镇静类香精油促使顾客启动副交感神经系统的功能，这些香精油包括罗马甘菊(*Chamaemelum nobile*)、苦橙(*Citrus aurantium* var. *amara*)、橙花(*Citrus aurantium* var. *amara*)、欧洲椴(*Tilia. vulgaris*)和玫瑰(*Rosa damascena*)香精油[21]。如罗勒(*Ocimum basilicum*)和黑云杉(*Picea mariana*)等健神经剂类香精油有助于在晚期病人容易疲惫时治疗病症。我发现，用镇痉类香精油如罗勒油(*Ocimum basilicum*)或橙叶油(*Citrus aurantium* var. *amara*)进行按摩可缓解痉挛。

应用方法　降低交感神经系统活力的香精油(1%~2%)可用于放松性按摩，也可由患者在家里熏蒸使用。

早老性痴呆

早老性痴呆(AD)是一种大脑进行性退化、最终导致痴呆的病，约5%~15%的65岁以上老人会患上这种病。

原因与症状　早老性痴呆的准确病因尚不得而知，但与一种可刺激骨骼肌肉细胞的神经递质乙酰胆碱的减少有关，也与脑部结构发生改变(结构似乎发生了扭曲和混乱)有关。该病初期的症状较轻微，容易被忽视，随着病情进展，症状越来越严重。其症状包括近期记忆的丧失、情绪不稳、注意力集中的时间很短暂、思维混乱，最终导致痴呆和产生幻觉。

香精油　对早老性痴呆的药物治疗主要是研发可抑制乙酰胆碱分降的药物，而各种研究表明香精油可能具有同样的功效。但此类研究没有一项是活体试验，所以所谓芳香疗法中局部应用香精油仅是建议使用。一项研究表明，鼠尾草(*Salvia officinalis*)、香紫苏(快乐鼠尾草，*Salvia sclarea*)、西班牙鼠尾草(*Salvia lavandulaefolia*)、香蜂草(*Melissa officinalis*)和酸橙(*Citrus aurantifolia*)香精油可使分解乙酰胆碱的酶减少[21]。

其他相关研究直接有助于治疗患者的晚期痴呆症状。其中一些研究表明，薰衣草香精油有助于安抚病人并改善其睡眠状况，另一项研究表明，罗马甘菊油具有同样的功效[22]。其他镇静类香精油或许也对抑制晚期患者的焦虑和不安情绪有效，如甜橙(*Citrus sinensis*)、玫瑰(*Rosa damascena*)、檀香(*Santalum album*)和依兰依兰(*Cananga odorata*)香精油。

应用方法　尽管在医院中也采用沐浴和足浴的方法治疗，但对于早老性痴呆的晚期患者，由护理者以熏蒸方式进行治疗也许是引入芳香疗法最为便利的途径。而对于那些症状较轻的顾客，放松性按摩可效更有效，其促进副交感神经的功效，可能有助于略微缓解整体症状。

多发性硬化

多发性硬化(MS)是较难确诊的病,因其早期症状通常较轻且时常得到缓解，尤其在初始阶段更是如此。多发性硬化常影响年轻人,特别是 20~40 岁的人群。该病在日常情况下的表现极其出人意料,几乎不可能预测，这意味着多发性硬化患者可能存在抑郁情绪。

原因与症状　多发性硬化是由中枢神经系统中神经周围的髓鞘被损坏引起的，损坏造成了瘢痕组织或硬化,结果导致神经脉冲短路,同时增加了肌肉控制的难度。随着硬化的加剧,症状将会更为严重。多发性硬化被认为是一种自身免疫病，但其他病因似乎也很重要。可能有遗传因素,病毒也有可能触发自身免疫应答,气候似乎也是致病的重要因素,因为该病主要侵袭生活在温带地区的人。压力、食物过敏、某些毒素也似乎能使症状恶化。

最常见的症状是震颤性强直、肌无力以及平衡方面的问题。至晚期会出现麻痹,尤其是腿部瘫痪,并常伴有水肿。还常见疲劳、言语困难、疼痛以及诸多难以列举的其他症状。尽管病情时常能够缓解,但疾病的发展实在难以预料。某人可能仅有些一生都不会再恶化的轻微症状，而另一个人的病情可能会迅速进展,非但鲜有缓解反而日趋恶化。

香精油　由于多发性硬化的症状五花八门、严重程度高低不一，因此无法界定典型的患多发性硬化的顾客，这便意味着治疗必须依个体特殊情况进行,诸如水肿、疼痛之类的症状是必须要处理的。然而,使用如橙花(*Citrus aurantium* var. *amara*)、玫瑰(*Rosa damascena*)、真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)、檀香(*Santalum album*)或甜橙(*Citrus sinensis*)香精油等具镇静作用的香精油，降低交感神经系统活力通常非常有效。这些香精油同样能够缓解袭扰多数多发性硬化患者的焦虑和抑郁情绪。采用增强体能的香精油缓解疲劳这种常见症状可能非常有效,这些香精油包括黑云杉(*Picea mariana*)、松树(*Pinus sylvestris*)、姜(*Zingiber officinale*)、迷迭香(*Rosmarinus officinalis*)和豆蔻(*Elettaria cardamomum*)香精油。

应用方法　采用浓度为 1%~3%的香精油进行放松性按摩可以减轻强直,增强组织健康,降低交感神经系统的活力。可将浓度为 3%~5%的香精油用于淋巴引流技术治疗后的区域。香精油也可由患者进行熏蒸,用于沐浴、足浴或喷雾可缓解压力。

小结

- 神经系统的功能是监视身体内外的各种变化,处理这些信息,给肌肉和腺体发出指令,使它们对这种变化做出应答。
- 神经系统内部的通讯是通过在神经元间传递电脉冲来实现的。
- 神经系统的危险因素包括受伤累及神经元、循环系统问题导致大脑缺氧、药品和酒精、疼痛和压力。
- 香精油对自主神经系统的交感神经和副交感神经部分具有极强的作用。吸入法由于直接影响下丘脑可产生最快的疗效，然而对于神经痛需采用局部涂抹,可最大限度地缓解症状。
- 影响神经系统的香精油可分为神经抑制剂、神经刺激剂、可缓解神经痛的止痛剂和健神经剂四类。
- 止痛类香精油对治疗神经痛和晚期带状疱疹最有效,带状疱疹晚期时的神经痛往往可能持续数月。
- 对于麻痹患者，香精油主要用于促进循环系统并维持组织健康。
- 对于偏头痛、多发性硬化、癫痫和帕金森病,多采用镇静类香精油以缓解压力，治疗方案应根据症状的个体差异而灵活变动,做到对症治疗。
- 对早老性痴呆患者，香精油主要用于晚期缓解痴呆时常见的焦虑不安情绪。

复习题

1. 芳香疗法对大脑的哪些部分影响最大? (a)延髓和脑干;(b)下丘脑和脑边缘系统;(c)小脑;(d)大脑。
2. 试将下列名词与其定义配对:

(a)镇静交感神经系统;(b)刺激神经系统;(c)减轻疼痛,特别是神经痛;(d)强化神经系统。

(1)止痛剂;(2)健神经剂;(3)神经刺激剂;(4)神经抑制剂。

3. 为什么局部按摩禁忌用于治疗早期带状疱疹？用什么治疗方法比较合适？
4. 试说出三种适用于治疗早期带状疱疹的炎症的载体。
5. 用香精油治疗麻痹是为了促进_____和_____循环，因为这样可以维护组织健康。
6. 下述哪组香精油可以用来避免偏头痛初始阶段的头痛发作？(a)岩兰草油和姜油；(b)玫瑰油和茉莉油；(c)胡椒薄荷油和柠檬油；(d)肉桂油和丁香油。
7. 影响交感神经和副交感神经系统最快的应用方法是_____。
8. 试说出两种可成功地使晚期早老性痴呆患者的痴呆症状平静下来的香精油。
9. 治疗帕金森病和多发性硬化均需要可缓解症状的香精油，例如以下哪一组油？(a)罗勒油和橙叶油；(b)蜡菊油和冷杉油；(c)没药油和乳香油；(d)葡萄柚油和柠檬油。
10. 在癫痫的医治中，用芳香疗法来缓解_____似乎最有效。

参考资料

1. Haze S, Sakai K, Gozu Y. Effects of fragrance inhalation on sympathetic activity in normal adults. Jpn J Pharmacol 2002;90(3):247–253.
2. Kirov M, Bainova A, Spasovski M. Rose oil. Acute and subacute oral toxicity. Med Biol Info 1988;3:8–14.
3. Buchbauer G, Jirovetz L, Jager W. Passiflora and lime-blossoms: motility effects after inhalation of the essential oils and of some of the main constituents in animal experiment. Arch Pharm 1992;325(4):247–248.
4. Guillemain J, Rousseau A, Delaveau P. Neurodepressive effects of the essential oil of *Lavandula angustifolia* Mill. Ann Pharm Fr 1989;47(6):337–343.
5. Jager W, Buchbauer G, Jirovetz L, et al. Evidence of the sedative effects of neroli oil, citronellal and phenylethyl acetate on mice. J Essent Oil Res 1992; 4:387–394.
6. Okugawa H, Ueda R, Matsumoto K, et al. Effect of a-santalol and b-santalol from sandalwood on the central nervous system in mice. Phytomedicine 1995;2(2):119–126.
7. Hansel R, Wohlfart R, Coper H. Sedative-hypnotic compounds in the exhalation of hops (I). Z Naturforsch 1980;35(11–12):1096–1097.
8. Rossi T, Melegari M, Bianchi A, et al. Sedative, anti-inflammatory and anti-diuretic effects induced in rats by essential oils of varieties of Anthemis nobilis: a comparative study. Pharmacol Res Comm 1988;20 (Suppl. 5):71–74.
9. Carvalho-Freitas MI, Costa M. Anxiolytic and sedative effects of extracts and essential oil from Citrus aurantium L. Biol Pharm Bull 2002;25(12):1629–1633.
10. Seth G, Kokate CK, Varma KC. Effect of essential oil of *Cymbopogon citratus* Stapf. on the central nervous system. Ind J Exp Biol 1976;14 (3):370–371.
11. Hendriks H, Bos R, Woerdenbag HJ, et al. Central nervous depressant activity of valerianic acid in the mouse. Planta Med 1985;51:28–31.
12. Haze S, Sakai K, Gozu Y. Effects of fragrance inhalation on sympathetic activity in normal adults. Jpn J Pharmacol 2002;90(3):247–253.
13. Ibid.
14. Warm JS, Dember WN. Effects of fragrances on vigilance performance and stress. Perfumer Flavorist 1990;15:15–18.
15. Karamat E, Imberger J, Buchbauer G, et al. Excitatory and sedative effects of essential oils on human reaction time performance. Chem Senses 1992;17:847.
16. Nagai H, Nakagawa M, Fujii W, et al. Effects of odors on humans (ii). Reducing effects of mental stress and fatigue. Chem Senses 1991; 16:198.
17. Premkumar K. The Massage Connection. Baltimore: Lippincott Williams and Wilkins, 2004:345.
18. The National Headache Foundation. Available at: www.headaches.org. Accessed November 30, 2004.
19. Tisserand R, Balacs T. Essential Oil Safety. London, UK: Churchill Livingstone, 1999:68.
20. Betts T. Use of aromatherapy (with or without hypnosis) in the treatment of intractable epilepsy—a two-year follow-up study. Seizure 2003;12(18):534–538.
21. Perry N, Court G, Bidet N, et al. European herbs with cholinergic activities: potential in dementia therapy. Int J Geriatr Psychol 1996;11: 1063–1069.
22. Wolfe A, Herzeberg J. Can aromatherapy oils promote sleep in severely demented patients? Int J Geriatr Psychol 1996;11:926–927.

第20章　免疫系统



免疫系统概述
　危险因素
芳香疗法对免疫系统的作用
免疫系统的常见问题
　免疫力低下
　病例研究20.1:免疫力低下
　自身免疫病
　慢性疲劳综合征
　过敏反应
　念珠菌病
　病毒性感染

免疫系统与其说成是一个独立的系统，还不如认为它是一种免疫功能，因为它是身体各系统和各器官的关联机构。免疫系统的活动范围遍及淋巴、内分泌、体被、心血管系统甚至消化系统。身体的大部分器官都在保护身体免受感染和疾病的威胁，以及修复损伤方面起着积极的作用。

免疫系统概述

人体有很多抵御感染的方式，草药医生Simon Mills形象地将这些不同的机制形容成为一座高墙城堡，外部城墙（非特异性免疫）阻止外部入侵者，而内部防御（特异性免疫）则相对复杂一些。“感染程度越深，身体内介入的防御体系就越多，问题也越复杂。”[1]图20.1显示了体内与免疫系统有关的各种器官。

在**非特异性免疫系统**中，皮肤和黏膜构成了第一道防线，不仅成为病原体难以逾越的物理屏障，而且含有可剿灭入侵者的各种酸和酶。皮肤上的有益菌群会清除少数无害的病原体，呼吸系统的黏液可以捕捉细菌及病毒，而胃酸和酶则会杀死细菌和病毒。

倘若病原体设法穿越了这道物理屏障，非特异性免疫的第二道防御应答将被激活，此道防御由循环遍及全身组织的白细胞构成。白细胞有两种主要类型，一是包围并吞噬外来或死亡病原体的吞噬细胞；二是识别并摧毁外来细胞的天然杀伤细胞。各种细胞释放出的化学物质也是非特异性免疫的重要部分，这些化学物质包括补体、细胞活素、前列腺素、激肽、热原和组胺，它们在杀灭入侵细胞或加重炎症方面各自起不同的作用。发炎本身也是免疫应答的一部分，因为增加体温有助于杀灭病原体，加快新陈代谢，或激活免疫系统的其他部分。

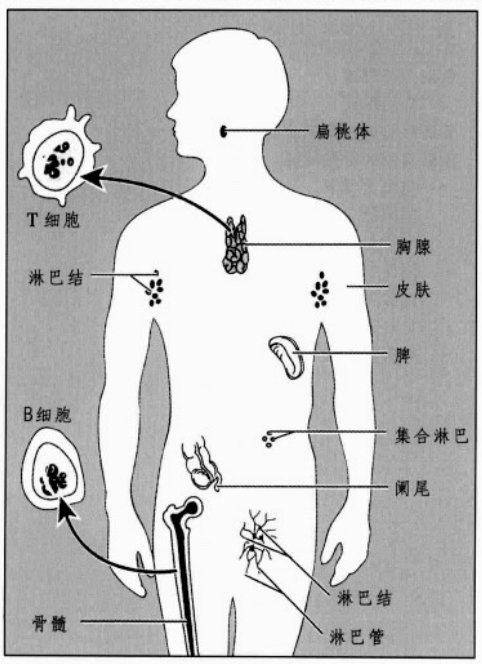


图 20.1 免疫系统

在**特异性免疫系统**中，淋巴系统的淋巴细胞具有关键作用。T细胞会识别出抗原（即免疫系统认为会威胁身体的物质），并直接杀灭它们或激活特异性免疫的其他应答反应。B细胞分为两种类型，一是浆细胞，也称为免疫球蛋白，它产生抗体，抗体能以各种方式杀灭抗原；二是记忆细胞，它储存抗原的有关信息，以便将来识别抗原。这意味着一旦将来同样的病毒或细菌侵袭我们的细胞，特异性免疫应答将立即启动，并以压倒的优势使同样的病症不至于再出现，这一过程称为**获得性免疫**（或称后天免疫）。人类也具有**天然免疫**（或称先天免疫）能力，这是一种由遗传决定的特异性免疫，能阻止某些可感染动物的病毒或细菌传染给人类。图20.2展示了免疫系统的不同等级。

危险因素

由于免疫功能依赖于众多不同的身体系统及器官，因而它会受到众多不利因素的影响，其中某些状况似乎对免疫系统有更强的影响，它们是：

- **压力**。压力会抑制免疫应答，许多患有慢性健康问题的人对此深有体会。人们通常认为哮喘发作、疱疹、偏头痛和皮炎发疹等病症均可由身体或精神紧张而引发。
- **营养不良**。缺乏必需的维生素和矿物质可能导致整个系统衰弱，并降低免疫力。体内糖分的过度消耗和身体明显超重或偏瘦也会降低免疫力。
- **情绪不良**。许多精神和情绪上的状况也可能是诱因，但抑郁导致免疫力降低似乎是最显著的。
- **不善于自我护理**。除营养不良外，缺乏规律的睡眠和锻炼也会降低免疫力。
- **疾病**。疾病使身体降低免疫力，加上情绪紧张也降低免疫力，最终导致疾病更易复发。

芳香疗法对免疫系统的作用

芳香疗法主要以两种方式辅助免疫系统。首先，

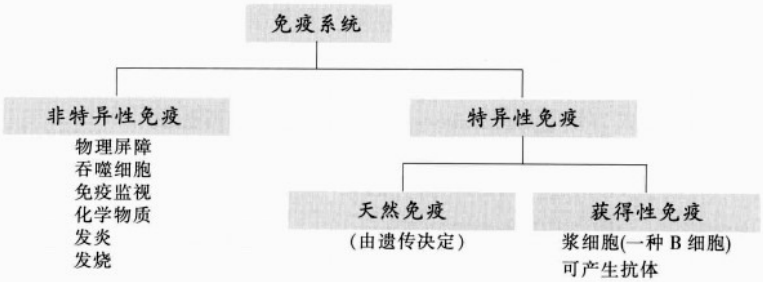


图 20.2　各级免疫系统。

香精油能够直接抗击病原体。研究表明,很多香精油都能够抗细菌、抗病毒或抗真菌[2](某些香精油也可抗击寄生虫,但必须将香精油摄入体内才能起效,这已不属于芳香按摩疗法的范围)。香精油是亲脂性的,使它能穿过细胞壁,因此其能够以非常独特的方式攻击病原体。在法国芳香医学界,**香精油杀菌试验**已进行了数十年。这种实验室技术旨在测试不同香精油抗御采自病人的细菌培养的功效,以观察哪种香精油对该菌株具有最大抗御能力。利用这种试验,医生能够确定哪种香精油对病人最有效。因感染的细菌或整体健康状况的不同,医生在面对两个患有同种感染的患者时,可能会在各自的医疗方案中选用不同的香精油。

其次,芳香医学界认为各种香精油均可增强免疫力。这是个有趣的概念,其根源在于芳香疗法能够有效增强人体自身抵抗疾病的能力。香精油在法国医学界被称为泰瑞保持剂(terrain support),其在精神神经免疫学界功效亦然。

法语"**泰瑞保持**"的理念是指人的健康需要长期维持,而非短期内单纯地抵御疾病。"泰瑞"思想源于由侵入"微生物"引起疾病的平衡概念。"泰瑞"一词的字面含意为"土壤",寓意植物生长的环境。田园内的土壤若保持养分平衡,植物就会有机会更好地存活。同样,若人的身体和思想保持健康和平衡,患病的可能性就会明显减少。"泰瑞保持"观点的倡导者指出这样一个事实,如果有10个人接触到感染原的话,只会有一到两个人患病。保持人的整体健康,感染便不会发生。

"泰瑞保持"的另一理念是要根据不同个体内在的强弱状况,采取不同的治疗方法。依照Kenner和Requena的观点,"'泰瑞'理念似乎还指即使我们假设只有某一种外来病原体,由于各个生物体的应答非常复杂,以至于难以预测疾病的发展及其治疗的结果"[3]。这意味着治疗师在选择治疗药物时,需对将采用的香精油有清楚的了解。对于受到同一种感染的两位顾客,一位身体超重、患有高血压并时常感到焦虑,另一位身体偏瘦、时常感觉疲倦并需要补充糖分,二者需要的复方香精油则将不同。

由于整体芳香疗法是将低剂量的香精油以温和的外用方式使用,因此按"泰瑞"理念,它具有加强和平衡的功效,有些香精油被认为非常适于在芳香疗法中长期使用以保持免疫功能正常。当顾客患急症时,并不需要用香精油来抗御感染,我们用香精油是为了增强体质,或在无病时用于保持体内动态平衡。富含醇,或富含醇及酯的香精油常被认为是良好的泰瑞保持剂。

情绪和心理压力及其对免疫系统的影响(如导致白细胞数量减少),已在第15章论及。这是**精神神经免疫学**(PNI)的研究课题。精神神经免疫学是医学的一个分支,探究心理活动如何通过神经系统影响免疫过程。在《情绪分子(Molecules of Emotion)》一书中,Candace Pert解释了这些系统是如何通过神经化学物质紧密相连的。例如,已经发现存在免疫系统的细胞,其可生成内啡肽——一种促进安宁、快乐和无痛的大脑化学物质。按照Pert的观点,"免疫细胞也在制造我们想象中的化学物质,这些化学物质与大脑中控制情绪的化学物质相同"[4]。她进一步表明了思想和身体是如何与免疫系统建立特定含义的双向联系的。

在协调这种通讯的过程中,香味能够起到重要的作用。众所周知,嗅蕾是脑边缘系统的延伸,脑边缘系统是大脑的一部分,可调节神经系统和情绪。研究表明,摘除动物的嗅蕾将降低T细胞计数,会对免疫系统造成不良影响[5]。研究同样表明,通过吸入香味,免疫功能可以得到改善[6],这可能是由于体内压力型激素的减少以及人体安宁感的增加所致。

抗菌剂:绝大多数香精油都有一定程度的抗菌能力,这里仅罗列出抵御细菌种类最多且抵御能力最强的几种香精油:肉桂皮油(*Cinnamomum zeylan-*

icum)[7]、丁香花蕾油(*Syzygium aromaticum*)[8]、罗勒油(*Ocimum gratissimum*)[9]、柠檬香茅油(*Cymbopogon citratus*)[10]、牛至油(*Origanum vulgare*)[11]、茶树油(*Melaleuca alternifolia*)[12]、百里香油(*Thymus vulgaris* 的所有化学型,其中百里酚化学型的作用最强)[13]。

抗病毒剂:肉桂皮(*Cinnamomum zeylanicum*)、茶树(*Melaleuca alternifolia*)、马郁兰(*Origanum majorana*)[14]、桉树(桉树属;所有富含1,8-桉树脑的种类,如蓝胶尤加利*E. globulus* 或澳洲尤加利*E. radiata*)[15]、罗文莎叶(*Ravensara aromatica*)、胡椒薄荷(*Mentha piperita*)[16]、丁香(*Syzygium aromaticum*)[17]、柠檬香茅(*Cymbopogon citratus*)[18]、檀香(*Santalum album*)[19]香精油。

抗真菌剂:富含醛的香精油常具备较强的抗真菌能力,其中包括香蜂草(*Melissa officinale*)、柠檬香茅(*Cymbopogon citratus*)、山鸡椒(*Litsea cubeba*)[20]、柠檬尤加利等香精油。抗真菌能力较强的香精油还包括那些富含醇及酚的品种:天竺葵(*Pelargonium graveolens*)、玫瑰草(*Cymbopogon martinii*)[21]、广藿香(*Pogostemon cablin*)[22]、丁香(*Syzygium aromaticum*)、橙叶(*Citrus aurantium* var. *amara*)以及留兰香(*Mentha spicata*)[23]香精油。

泰瑞(免疫)保持剂:月桂(*Laurus nobilis*)、乳香(*Boswellia carteri*)、真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)、橙叶(*Citrus aurantium* var. *amara*)、天竺葵(*Pelargonium graveolens*)、马郁兰(*Origanum majorana*)、没药(*Commiphora myrrha*)、百里香(*Thymus vulgaris* CT 香叶醇或芳樟醇)、玫瑰草(*Cymbopogon martinii*)、柠檬(*Citrus limon*)[24]香精油。茶树油(*Melaleuca alternifolia*)也是一种良好的泰瑞保持剂,但我尽量避免把它配在将要长期使用的复方油中,原因是茶树油已在商业产品中被过度使用,使得患者在日常就接触了许多,从而易引起过敏反应。

免疫系统的常见问题

有很多常见疾病,如细菌、病毒或真菌感染,并不在芳香治疗师的治疗范围之内。当然,当顾客患有急性感染并伴发烧时,是禁忌施以按摩的,也很少有顾客希望由按摩治疗师来治疗他们所患的任何感染。然而,很多按摩治疗师的顾客患有与免疫系统相关的慢性疾病,使用芳香疗法并辅以规律的按摩对治疗这类慢性疾病倒十分有效。有充分证据表明按摩能够增强免疫功能,许多患有慢性疾病的顾客已从中受益,增加芳香疗法则能够提高治疗效果。同时,按摩治疗师每天与许多顾客进行身体接触,这对于他们学会如何强化自身免疫系统以及他们自己一旦出现感染该如何治疗颇具意义。

免疫力低下

免疫力低下是指免疫系统不能正常工作。患者涉及面广,包括轻度免疫力低下的冬季易患感冒者,到免疫系统严重受损的艾滋病患者。尽管他们的病情各不相同,但芳香按摩治疗旨在强化免疫系统并缓解病情,因而都适用。

原因与症状 前述任何危险因素,如营养不良、压力、缺乏睡眠、抑郁等都能导致免疫功能下降。慢性疾病,如类风湿性关节炎、慢性疲劳综合征、Ⅱ型

病例研究20.1

免疫力低下

F先生,28岁,来寻求按摩以治疗肩膀僵硬、压力大和焦虑情绪。在讯问病情时,他诉说他隔三差五地患感冒,还患有脚癣,尽管他使用了很多非处方药,脚癣仍时断时续地折磨他一年多。他每天的工作时间长,压力很大,他每周在公共游泳池游几次泳以缓解压力。

我将芳香疗法结合在他的按摩疗程中,帮助他减轻压力并提高整体免疫功能。他对用香精油治疗脚癣很感兴趣。我使用浓度2%的复方香精油进行按摩,其配方如下:

月桂油(*Laurus nobilis*),4滴:泰瑞保持,温暖肌肉

乳香油(*Boswellia carteri*),3滴:泰瑞保持,镇静,缓解压力

马郁兰油(*Origanum majorana*),3滴:泰瑞保持,镇静,放松肌肉

柠檬油(*Citrus limon*),2滴:泰瑞保持,抗抑郁

带回家治疗脚癣的香精油含有泰瑞保持剂和抗真菌剂,浓度为5%:

玫瑰草油(*Cymbopogon martinii*),18滴:抗真菌,泰瑞保持

柠檬香茅油(*Cymbopogon citratus*),6滴:抗真菌

天竺葵油(*Pelargonium graveolens*),24滴:抗真菌,泰瑞保持

广藿香油(*Pogostemon patchouli*),12滴:抗真菌

F先生也开始穿天然纤维的袜子以降低脚部的水分,从而控制真菌感染。因为在游泳池和公共更衣室容易受到真菌的感染,他决定暂时采取其他的锻炼方式。他每周做一次按摩疗程,来缓解压力和放松肩膀肌肉。他的脚癣在6周内完全康复。F先生说,他感觉精力增强了。在随后的冬天,他只患了一次感冒,比起前一个冬天他的免疫功能有了极大提高。

糖尿病等也常涉及免疫力低下的问题。免疫力低下的主要症状是该个体受到感染的可能性增大，常患感冒、咽喉炎、伤口感染或溃疡、牙脓肿等疾病。某些人患轻度的感染，如脚癣，这种病会持续数月甚至数年。患者每感染一次都会进一步削弱免疫系统。

香精油　明确免疫力低下顾客的根本病因对于芳香治疗师非常重要，这将决定选用何种香精油以及如何有效地积极治疗。应始终使用以上罗列的泰瑞保持剂类香精油，不过可酌情与抗抑郁类、解毒类、肾上腺支持剂类或舒缓镇静类香精油共同使用。例如，若治疗一位工作时间过长、筋疲力尽、时常感到焦虑、免疫力低下的顾客，适用的复方香精油可以包含：

黑云杉油（*Picea mariana*），治疗筋疲力尽，支持肾上腺；

乳香油（*Boswellia carteri*），缓解焦虑情绪，泰瑞保持；

橙叶油（*Citrus aurantium* var. *amara*），缓解焦虑情绪，泰瑞保持；

迷迭香油（*Rosmarinus officinalis*），缓解疲劳，刺激所有系统。

应用方法　几乎任何应用方法都适用于这些病症，重要的是要在治疗过程中定期施用。既然按摩能够刺激免疫系统，在定期按摩时使用香精油可能是最有效的治疗形式，不过在按摩疗程的间隔也应实施芳香疗法。由于有效的治疗可能需持续一段时间，因此所调配的复方油配方应每4~6周进行一次调整，以免患者出现过敏反应或对香精油产生耐药性。多数治疗师认为香精油浓度应该相对稀，在按摩中宜为1%~2%左右。这个配方的效力似乎较强，许多被严重感染的顾客可能难以承受更高的剂量了。

自身免疫病

自身免疫病包括大量的慢性疾病，如类风湿性关节炎（RA）、系统性红斑狼疮（SLE）、Ⅰ型糖尿病、多发性硬化（MS）和局限性回肠炎。因这些疾病的主要症状表现在某个特定系统里，因此大部分已在其他章节中进行了讨论。医学权威们通常反对将哪些疾病划分为自身免疫病。当免疫系统丧失分辨入侵病原体和自身细胞的功能时，上述这些疾病便会进展，最终会产生攻击和损伤人体组织的抗原和T细胞。在美国，大约有5%的成年人（其中2/3是妇女）患有自身免疫病。

原因与症状　引发自身免疫疾病的直接病因是免疫系统混乱，从而错误地将自身细胞视为一种威胁。某些人会患自身免疫病而另一些人不会患该病的原因尚不清楚，不过有可能存在遗传因素，因为某些家族似乎易患自身免疫病，虽然不同的家族成员所患的自身免疫病的类型可能不同。导致自身免疫病的其他原因可能是病毒感染和细菌感染，这些感染的副作用是免疫系统发生异常反应。自身免疫病的症状随所患疾病的不同而变化极大，不过所有的自身免疫病都会损害身体组织并呈现某种炎症。

香精油　自身免疫病的药物治疗方法主要是用消炎药和免疫抑制剂。研究表明，香精油可用作**免疫抑制剂**以降低过于活跃的免疫应答。一位芳香疗法研究者Michael Alexander指出，香精油不但可用于抑制免疫应答，而且可以通过习得香味反应“重塑”免疫系统，使其做出正常反应[25]。换句话说，过一段时间后，即使只靠香精油的气味，也应能“唤起”身体的反应，从而减弱过于活跃的免疫应答（参见第4章）。这种观点得到了一个病例研究的支持，该病例中的一位红斑狼疮患者在施用标准药物的同时，用强烈的味道（鱼肝油）和气味（玫瑰油）辅助治疗。在经过几个疗程的药物与鱼肝油、玫瑰油同时治疗以后，在标准药物治疗间隔期，给该患者仅施以上述油的味道和气味，结果发现该患者能够只用常规药量的一半进行治疗便可继续康复。此项研究5年之后，该患者的恢复状况依旧不变[26]。

通过吸入某些化学物质，如花生四烯酸（是许多炎性物质的前体），香精油可抑制人体免疫/发炎过程。这些香精油包括豆蔻（*Elettaria cardamomum*）、喜马拉雅雪松（*Cedrus deodara*）[27]、肉桂叶（*Cinnamomum zeylanicum*）、丁香（*Syzygium aromaticum*）、姜（*Zingiber officinale*）、肉豆蔻（*Myristica fragrans*）、玫瑰草（*Cymbopogon martinii*）和姜黄（*Curcuma longa*）香精油。这些香精油应与用于缓解各种疾病症状的香精油结合使用（这些症状已在论述人体各个系统的章节中讨论过）。

应用方法　应用方法取决于所涉及的疾病和人体受影响最深的某个系统，可参见其他章节所讨论的具体某种自身免疫病。

慢性疲劳综合征

慢性疲劳综合征（CFS）是一种被广泛误解且未被明确阐述的疾病，患者常被告知不过是自己在臆想患病或者仅仅是懒散。然而据估计，每100 000人中约有75~265人患有此病。

原因与症状　慢性疲劳综合征的确切病因尚不

得而知,原因之一可能是免疫功能紊乱,因为在血流中常发现存在异常抗体,而且也有研究者发现天然杀伤细胞的数量或活性比较低。然而,炎症和与自身免疫病相关的组织损坏并不存在。其他可能的致病因素包括病毒或细菌感染、过敏和偏食,所有这些因素都会引起免疫系统的某种失衡。美国国家传染病中心认为,这一常见的病症可能是由多种因素叠加而导致的[28]。

慢性疲劳综合征的主要症状是即便休息也难以缓解的极度疲劳,而且任何身体或精神活动都将使症状恶化。患者将这种症状描绘为虚弱,严重时甚至感到起床或阅读都非常困难。其他症状包括肌肉疼痛、用力后持续24小时以上的周身剧烈疼痛及疲乏、记忆力和注意力下降以及失眠。此外还可能存在着因人而异的许多其他症状。这种病症会持续数年并难以预料。某些患者可能会完全康复,某些患者则可能在一定程度上得以康复,而某些患者的病症可能恶化。治疗该病症尚无对症良方。

香精油 最重要的是使用能够提升精力、降低疲劳感的香精油,其中肾上腺支持剂和提神剂最为适合,例如,黑云杉(*Picea mariana*)、松树(*Pinus sylvestris*)、姜(*Zingiber officinale*)、迷迭香(*Rosmarinus officinalis*)和豆蔻(*Elettaria cardamomum*)香精油。

由于慢性疲劳综合征会持续相当长的时间,因此使用泰瑞保持剂(如前所列)同样非常重要。除此之外,还应选择一些其他香精油来缓解症状(如缓解肌肉疼痛或消化问题)。乳香油(*Boswellia carteri*)似乎可缓解许多症状,特别是失眠和注意力下降,它也是良好的泰瑞保持剂。

应用方法 芳香按摩疗法有助于缓解肌肉疼痛,但用香精油冷敷可能对于缓解用力后的周身剧痛更为有效。芳香治疗师也常采用熏蒸复方油来治疗失眠,因为失眠这种常见疾病会加剧慢性疲劳综合征所有其他症状以至使疾病难以治疗。一种有效的治疗方案是:晚间使用镇静性复方油,早晨和午后自行使用刺激性、强身性复方油,而泰瑞保持剂应该是所有这些复方油中的重要组成部分。

过敏反应

在美国,过敏反应是慢性病中第六大病因,超过5000万美国人患有过敏反应,卫生保健机构为此每年的花费达180亿美元。过敏性疾病能够影响身体的多个系统,最常见的是皮肤、消化和呼吸系统。具体的过敏性疾病在身体某系统的相关章节讨论。

原因与症状 过敏反应的症状千变万化,取决于过敏反应累及的身体系统。不过,所有过敏反应的共性是具有炎症,导致红眼、呼吸道肿胀和皮疹(常为过敏反应的常见特征)。过敏反应在某些方面类似于自身免疫病,患者的免疫系统亢进,但是其免疫系统是对无害的物质(如花粉或日常食物)做出反应,而不是攻击人体自身的组织。不过组织损伤也可能作为对其他物质进行攻击的副作用出现。过敏应答涉及的主要化学物质为组胺,其能导致血管扩张和渗漏,从而造成水肿、出现大量黏液和平滑肌收缩(影响呼吸和消化系统)。

香精油 应根据过敏反应累及的身体系统对症选择治疗用的香精油,不过芳香治疗师常选用既能抑制组胺释放又有助于控制炎症的香精油,其中包括德国甘菊(*Matricaria recutita*)[29]、罗马甘菊(*Chamaemelum nobile*)、喜马拉雅雪松(*Cedrus deodara*)、姜黄(*Curcuma longa*)、真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)[30]和茶树(*Melaleuca alternifolia*)[31]香精油。

应用方法 过敏反应的治疗措施应依受其影响最大的系统而进行调整。在治疗有过敏反应的顾客时最重要的是牢记少的永远是好的。香精油浓度应相对稀些,部分原因是治疗过程通常是长期的,同时也因为系统存在对任何物质产生过激反应的潜在危险。大量病例研究文献显示患者对于香精油存在过敏反应,即便是以上罗列的这些香精油也是一样。为避免这种情况发生,有必要采用浓度适宜的香精油(按摩时的适宜浓度约为1%~1.5%),并定期变更复方香精油的配方(约至少每4周换1次),同时只用最新鲜的香精油,因为研究表明使用氧化了的香精油更易引起过敏反应[32]。

念珠菌病

念珠菌病是人体最常见的真菌感染,通常在皮肤表面形成令人烦恼的症状,而对那些免疫系统严重受损的患者,念珠菌病可能演变成为严重影响健康的全身性疾病。很多自然疗法专家认为,念珠菌病即使处于初期的表面感染阶段,也有可能导致种类繁多的其他疾病。

原因与症状 白色念珠菌是一种在肠道内正常存在的酵母菌。白色念珠菌感染即念珠菌病能够蔓延到身体的其他部位,从而引起一系列症状。蔓延的原因包括体内抗生素治疗、化疗、免疫抑制治疗、维生素C缺失及免疫系统损伤。念珠菌病常见于孕妇、新生儿、老年人和糖尿病患者,受感染的部位通常是

皮肤的潮湿区域，如腹股沟、口腔和阴道。一般症状是患处瘙痒和刺激，若是阴道部位感染念珠菌，则阴道出现浓厚的排出物。念珠菌病患者也常患尿道感染。专家认为，念珠菌病可能导致广泛的衰弱症状，如抑郁、情绪波动、经前期综合征、注意力分散、疲劳、消化问题、过敏反应和偏头痛等。

香精油　抗真菌类香精油似乎对于念珠菌病最具疗效，因为感染常蔓延至黏膜和其他敏感部位，因此疗效最好的是富含醇的抗真菌香精油，如天竺葵（*Pelargonium graveolens*）、玫瑰草（*Cymbopogon martinii*）和广藿香（*Pogostemon cablin*）[33]香精油。含潜在刺激性的香精油如柠檬香茅油（*Cymbopogon citratus*）和蜜蜂花油（*Melissa officialis*）可作为复方香精油的组分之一，占香精油总量的10%左右。

应用方法　上述香精油可用于全身的放松性按摩，因为压力会诱发念珠菌病的某些症状。不过，在按摩疗程间隔期也应将香精油作为家用复方油，让患者在洗浴时使用。

病毒性感染

我们并不要求按摩治疗师去治疗病毒性感染，但对于日常频繁与各色人等的身体接触的按摩治疗师来说，知道一旦自己患病该如何治疗是很重要的。多数按摩治疗师都是个体职业者，一般没有健康保险，也难以承受停业损失。但即便是患上最常见的病毒性感染、感冒和流感，也不得不歇业数天甚至数周。

治疗病毒性感染最为简单和有效的方法是，一旦有受到感染的迹象，就立即采取措施。在出现喉咙发痒、轻微发烧或身体不适等初始征兆时，最好使用相对高剂量的香精油（依据你的敏感程度）迅速杀灭病毒。

原因与症状　病毒是寄生物，来自于动植物的活体细胞。一旦病毒进入人体细胞，它们会利用细胞自身的酶进行复制，从而产生大量的病毒颗粒，并释放出来感染其他细胞。不同的病毒可以引发人体各个系统的不同疾病，不过最为常见的是病毒感染呼吸系统，导致咽喉炎、咳嗽、打喷嚏和呼吸道充血。

香精油　抗病毒类香精油如澳洲尤加利（*Eucalyptus radiata*）、马郁兰（*Origanum majorana*）、罗文莎叶（*Ravensara aromatica*）或茶树（*Melaleuca alternifolia*）香精油，可短时间内大剂量用于健康成年人。姜油（*Zingiber officinale*）和豆蔻油（*Elettaria cardamomum*）特别适用于治疗以寒冷和战栗为表现特征的病毒性感染。

应用方法　就个人经验而言，我认为洗浴和足浴是最为有效的抵御病毒感染的方法。以前几乎不接触香精油的治疗师应适量使用（整个洗浴过程使用10~15滴），而那些经常使用香精油的治疗师则要使用较高的剂量（20~25滴）（不论用于洗浴或是足浴，姜油的用量应非常低，或与上述其他香精油混合使用）。使用香精油前应用蜂蜜或牛奶进行稀释，以减少高剂量使用时可能对皮肤产生的刺激作用。

小结

- 免疫功能涉及身体的许多系统，包括淋巴、内分泌、消化、体被和心血管系统。
- 非特异性免疫系统可抵抗各种病原体入侵，它包括皮肤和黏膜、吞噬细胞、天然杀伤细胞和某些化学物质。
- 特异性免疫系统捕捉特定的病原体，它包括可杀灭特殊抗原的T细胞，以及可产生抗体并存储特殊抗原信息（获得性免疫）的B细胞。天然免疫是一种由遗传决定的特异性免疫。
- 免疫系统的危险因素包括压力、营养不良、情绪不良（特别是抑郁）、缺乏睡眠或锻炼、疾病。
- 香精油通过直接攻击病原体或增加免疫力，以及部分通过对神经系统和压力施以影响，从而对免疫系统起作用。
- 在治疗自身免疫病和过敏反应时，香精油可用于平复功能亢进的免疫系统并减少炎症。
- 在治疗慢性疲劳综合征时，香精油常对症用于缓解疲劳和肌肉疼痛。
- 抗真菌类香精油最适于医治念珠菌病。
- 通过短时间内使用大剂量的香精油有可能缩短病毒性疾病的治疗过程。

复习题

1. 对于病原体，绝大多数香精油是抗_____的，多数是抗_____的，只有一些是强抗_____

的。

2. 香精油是如何穿过细胞壁攻击病原体的？
3. 香精油杀菌试验的目的是什么？
4. 在治疗过敏反应时，以下哪组香精油可抑制组胺的释放？(a)佛手柑油和葡萄柚油；(b)茴香油和洋茴香油；(c)洋甘菊油和喜马拉雅雪松油；(d)胡椒薄荷油和留兰香油。
5. 富含下列哪类化学物质的香精油是良好的抗真菌剂？(a)醛；(b)酮；(c)单萜；(d)酯。
6. 当治疗自身免疫病和过敏反应时，抗_____的香精油非常重要。
7. 治疗过敏反应时为什么应使用浓度相对稀的香精油？
8. 试说出三种可有效治疗慢性疲劳综合征的疲劳症状的香精油。
9. 最温和的香精油最适于治疗念珠菌病，这是因为：(a)酵母菌常生长于身体的敏感部位；(b)念珠菌感染患者变得对所有物质都非常敏感；(c)仅有儿童和老人易患念珠菌病；(d)感染状况从不严重。
10. 富含下列哪类化学物质的香精油通常被认为是良好的泰瑞保持剂，适于长期使用以促进身体健康？(a)酚；(b)醛；(c)酮；(d)醇。

参考资料

1. Mills S. The Essential Book of Herbal Medicine. London, UK: Arkana, 1991:67.
2. Farag RS, Shalaby RS, El-Baroty GA, et al. Chemical and biological evaluation of the essential oils of different *Melaleuca* species. Phytother Res 2004;18(1):30–35.
3. Kenner D, Requena Y. Botanical Medicine. Brookline, MA: Paradigm Publications, 2001:21.
4. Pert C. Molecules of Emotion. New York: Scribner, 1997:183.
5. Komori T, Yamamoto M, Matsumoto T, et al. Effects of imipramine on T cell subsets in olfactory bulbectomized mice. Neuropsychobiology 2002;46(4):194–196.
6. Moynihan JA, Karp JD, Cohen N, et al. Immune deviation following stress odor exposure: role of endogenous opioids. J Neuroimmunol 2000;102(2):145–153.
7. Deans SG, Ritchie G. Antibacterial properties of plant essential oils. Int J Food Microbiol 1987;5:165–180.
8. Singh BS, Singh G. Antibacterial activity of the essential oils of three medicinal plants. Ind Drugs 1978;15(11):227–229.
9. Ramaoelina AR, Terrom GP, Bianchini JP, et al. Antibacterial action of essential oils extracted from Madagascar plants. Arch L'Institute Pasteur Madagasc 1987;53(1):217–226.
10. Onawunmi GO, Ogunlana EO. A study of the antibacterial activity of the essential oil of lemongrass (*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf). Int J Crude Drug Res 1986;24(2):64–68.
11. Sivropoulou A, Papanikolaou E, Nikolaou C, et al. Antimicrobial and cytotoxic activities of *Origanum* essential oils. J Agricult Food Chem 1996;44(5):1202–1205.
12. Nelson RRS. *In vitro* activities of five plant essential oils against methicillin-resistant *Staphylococcus aureus* and vancomycin-resistant *Enterococcus faecium*. J Antimicrob Chemother 1997;40:305–306.
13. Svoboda KP, Deans SG. Biological activities of essential oils from selected aromatic plants. Acta Horticult 1995;390:203–209.
14. Bourne KZ, Bourne N, Reising SF, et al. Plant products as topical microbicide candidates: assessment of *in vitro* and *in vivo* activity against *Herpes simplex* virus type 2. Antiviral Res 1999;42:219–226.
15. Penoel D. *Eucalyptus smithii* essential oil and its use in aromatic medicine. Br J Phytother 1992;2(4):154–159.
16. Schumacher A, Reichling J, Schnitzler P. Virucidal effect of peppermint oil on the enveloped viruses herpes simplex virus type 1 and type 2 in vitro. Phytomedicine 2003;10(6–7):504–510.
17. Benencia F, Courreges MC. *In vitro* and *in vivo* activity of eugenol on human herpes virus. Phytother Res 2000;14:495–500.
18. Minami M, Kita M, Nakaya T, et al. The inhibitory effect of essential oils on herpes simplex virus type-1 replication in vitro. Microbiol Immunol 2003;47(9):681–684.
19. Benencia F, Courreges MC. Antiviral activity of sandalwood oil against *Herpes simplex* viruses -1 and -2. Phytomedicine 1999;6(2):119–123.
20. Gogoi P, Baruah P, Nath SC. Antifungal activity of the essential oil of *Litsea cubeba* Pers. J Essent Oil Res 1997;9:213–215.
21. Singatwadia A, Katewa SS. *In vitro* studies on antifungal activity of essential oil of *Cymbopogon martinii* and *Cymbopogon citratus*. Ind Perfumer 2001;45(1):53–55.
22. Yang D, Michel D, Mandin D, et al. Antifungal and antibacterial properties, *in vitro*, of three Patchouli essential oils of different origins. Acta Botanica Galla 1996;143(1):29–35.
23. Galal EE, Adel MS, El-Sherif S, et al. Evaluation of certain volatile oils for their antifungal properties. J Drug Res 1973;5(2):235–245.
24. Komori T, Fujiwara R, Nomura J, et al. Effects of citrus fragrance on immune function and depressive states. Neuroimmunomodulation 1995;2:174–180.
25. Alexander M. Aromatherapy and immunity: how the use of essential oils aids immune potentiality. Int J Aromather 2002;12(1):49–56.
26. Olness K, Ader R. Conditioning as an adjunct in the pharmacotherapy of lupus erythematosus. J Dev Behav Pediatr 1992;13(2):124–125.
27. Shinde UA, Phadke AS, Nair AM, et al. Preliminary studies on the immunomodulatory activity of *Cedrus deodara* wood oil. Fitoterapia 1999;70:333–339.
28. National Center for Infectious Diseases. Available at: www.cdc/gov/ncidod/diseases/cfs. Accessed November 28, 2004.
29. Patzelt-Wenczler R, Ponce-Poschl E. Proof of efficacy of Kamillosan (R) cream in atopic eczema. Eur J Med Res 2000;5(4):171–175.
30. Kim HM, Cho SH. Lavender oil inhibits immediate-type allergic reaction in mice and rats. J Pharm Pharmacol 1999;51(2):221–226.
31. Koh EJ, Pearce AL, Marshman G, et al. Tea tree oil reduces histamine-induced skin inflammation. Br J Dermatol 2002;147(6):1212–1217.
32. Khanna M, Qasem K, Sasseville D. Allergic contact dermatitis to tea tree oil with erythema multiforme-like id reaction. Am J Contact Dermat 2000;11(4):238–242.
33. Harris R. Progress with superficial mycoses, using essential oils. Int J Aromather 2002;12(2):83–91.

第21章　体被系统



体被系统概述
　危险因素
芳香疗法对体被系统的作用
体被系统的常见问题
　瘢痕
　病例研究 21.1：陈旧性瘢痕组织
　烧伤
　皮炎/湿疹
　牛皮癣
　病例研究 21.2：牛皮癣

尽管按摩和芳香疗法会影响人体的众多系统，但体被系统是所有芳香按摩治疗师日常必须面对的系统之一。在整体芳香疗法中，绝大多数治疗是将香精油施于皮肤的。当某顾客拟实施芳香疗法时，其皮肤质地、年龄和皮肤敏感性是治疗师必须考虑的问题，而皮肤对香精油的敏感性一般通过出现红疹、瘙痒和皮疹等问题显现出来。芳香治疗师也能够通过顾客的皮肤了解其健康水平及情绪状态，这是因为许多内在疾病会透过皮肤异常而显现出来，人的情绪不安时脸色常变得通红或苍白。

体被系统概述

皮肤最主要的功能是保护皮下组织免受磨损、高温、紫外线(UV)辐射以及失水等损伤。皮肤也能防止病原体入侵体内，这是因为皮肤是微酸性的，也因为皮肤表面存在多种酶和生化物质。皮肤可通过出汗调节体温，可排泄盐分、水分和废物，还可以利用阳光合成维生素D。

皮肤由几层组成，其中最外层是表皮。表皮中含有的细胞可生成角蛋白和黑色素，前者是一种致密的保护性蛋白质，后者是一种可防止皮肤受紫外线辐射的色素。角质层是表皮的最外层，主要由角蛋白和死亡细胞组成，角质层细胞会持续不断地脱落。

表皮之下是一层结缔组织，称做真皮，它含有皮脂腺、汗腺、神经末梢、毛细血管、淋巴管和毛囊。结缔组织含有胶原纤维及弹性蛋白纤维，使皮肤具有弹性，也能使皮肤伸展及回到原有尺寸。当皮肤的伸展超出其极限时，弹性蛋白纤维和胶原纤维受到损伤，皮肤便产生延展纹(如妊娠纹)。

真皮之下是一层皮下组织，它由脂肪和结缔组织组成。严格说来，皮下组织不是皮肤的一部分，但它能使皮肤稳固，并使皮肤与其下面的组织结构连在一起。脂肪组织的作用是保持体温、减弱震动和储存能量。香精油会被这层脂肪组织所吸收，因此脂肪量的多少将决定香精油进入血流的速度，从而决定对身体起作用和被排泄的速度。体重超重者有大量的脂肪组织，对香精油的吸收较慢，而运动员体内的脂肪层较薄，他们所用的香精油浓度可能就需要相对低一些。图21.1显示了体被系统的基本结构。

危险因素

对体被系统产生不良影响的因素有以下几种：

- **外伤**。皮肤细胞具有快速再生的能力，因此诸如割伤或烫伤之类身体外伤造成的局部组织受损，即使没有人刻意去处理也常能完全愈合。然而，较大的伤口则可能导致结瘢。皮肤保护层的任何破损都使身体更容易被感染，如果是烧伤还容易失水。
- **阳光下曝晒**。已有大量文献记载了晒黑皮肤的危害。尽管人体需要适度的阳光浴，但大量的紫外线辐射会引起细胞基因发生变异，从而增加患皮肤癌的危险性。
- **裸露于寒冷环境**。寒冷会使血液供应不畅，从而损伤皮肤和身体外层组织，这通常称为冻伤。
- **失水**。失水会对整个身体造成不利影响，但对皮肤的危害可能是永久性的。
- **压力**。压力通常会加剧已有的皮肤病症，绝大多数的湿疹及牛皮癣患者都有在紧张情绪下突然发病的情况。

芳香疗法对体被系统的作用

芳香疗法对体被系统的作用是非常直接的，因为在整体芳香疗法中香精油常是外用的。正如我们在第4章中所述，由于香精油的某些成分的分子较小，并具有亲脂性，因此相对易于穿过角质层。香精油也可以通过毛囊及皮脂腺越过角质层进入人体，所以皮肤上毛囊和皮脂腺密集的区域具有较高的吸收速度。顾客皮肤的质地对于香精油的吸收也很关键，幼儿和老人的皮肤较薄，吸收得更快些。

可根据香精油对体被系统所起的作用不同对香精油进行分类。芳香疗法是治疗皮肤炎症的有效方法，但并非所有消炎类香精油都可用于缓解炎症。例如，姜油常用于医治关节炎，因为其可抑制人体产生某些化学物质。然而，它也直接灼热皮肤，故如果是敏感性皮肤，则禁忌使用姜油。治疗皮肤炎症只可采用凉性的消炎类香精油。

有些香精油被认为是**结瘢剂**，可帮助伤口愈合。当皮肤和皮下组织受损时，常用这类香精油促使细胞再生。**止痒剂**类香精油可以缓解或预防瘙痒。绝大多数香精油会使皮肤干燥，尤其是大量使用时，因为香精油是经过浓缩的物质，但某些香精油在以较稀或中等浓度使用时，可以认为其具有增湿功效。

消炎剂：真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)[1]、德国甘菊(*Matricaria recutita*)[2]、蓍草(*achillea millefolium*)、茶树(*Melaleuca alternifolia*)[3]、玫瑰(*Rosa dama-*

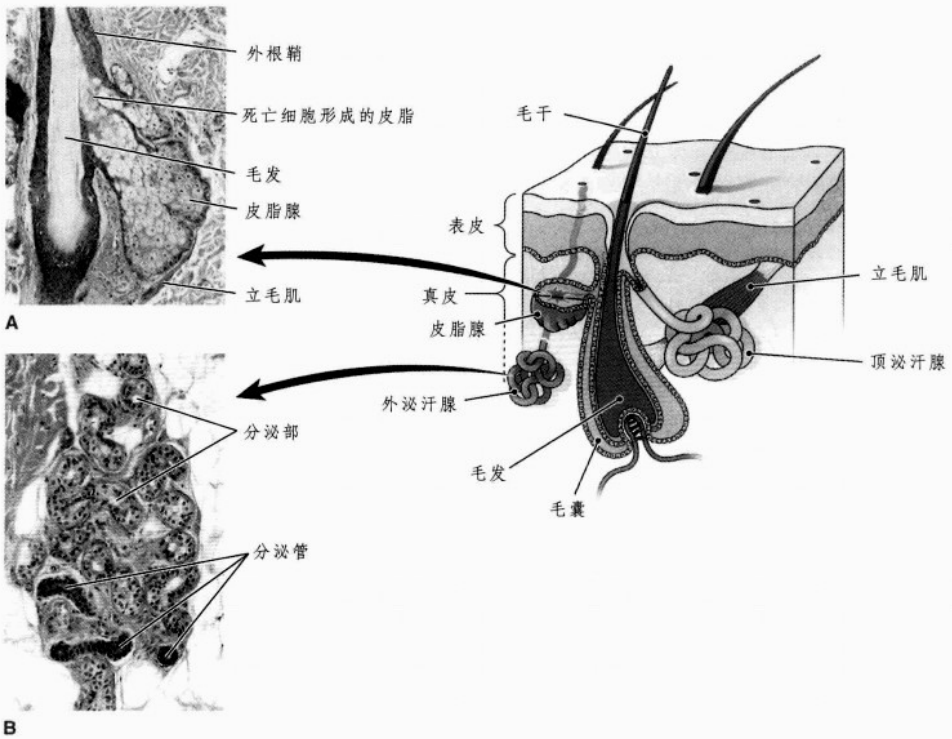


图 21.1　体被系统。(经允许引自 Cohen B, Taylor J. Memmler's. The Human Body in Health and Disease, 10th ed. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2005.)

*scena*或*R. centifolia*)[4]香精油。

结瘢剂:玫瑰(*Rosa damascena*或*R. centifolia*)[5]、真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)[6]、德国甘菊(*Matricaria recutita*)[7]、乳香(*Boswellia carteri*)、没药(*Commiphora myrrha*)、蜡菊(*Helichrysum italicum*)、橙花(*Citrus aurantium* var. *amara*)香精油。金丝桃(*Hypericum perforatum*)和金盏花(*Calendula arvensis*)[8]浸渍油也可作为结瘢剂使用,或作香精油的载体油。

止痒剂:真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)、茶树(*Melaleuca alternifolia*)[9]、胡椒薄荷(*Mentha piperita*)香精油。

增湿剂:德国甘菊(*Matricaria recutita*)、中国橘(*Citrus reticulata*)[10]、甜橙(*Citrus sinensis*)、玫瑰(*Rosa damascena*或*R. centifolia*)、天竺葵(*Pelargonium graveolens*)、玫瑰草(*Cymbopogon martinii*)香精油。

体被系统的常见问题

顾客一般不找按摩治疗师医治皮肤方面的问题,而更倾向于咨询美容师或皮肤科医生。然而,芳香按摩治疗师的绝大部分治疗时间都用于在顾客皮肤上使用各类香精油,至少应该明白何种香精油可能有助于治疗某类皮肤问题,即使这并非按摩疗程的关键所在。此外,大面积烧伤或创伤的恢复通常需要物理康复手段,其中可能包括使用芳香按摩疗法以减少粘连和增大活动范围。由于这类皮肤问题往往存在时间较长,难以迅速改善,因此在治疗时有必要保持一定的耐心。芳香治疗师在确定某特定顾客对哪些香精油的应答最佳之前,有可能需要从相关的几类香精油中进行尝试。

瘢痕

按摩治疗师常会遇到瘢痕组织问题,其通常比单纯的皮肤问题影响更大。

原因与症状　我们一般认为瘢痕是皮肤表面上的因创伤或手术所致的可见印记。然而,瘢痕组织可能是由任何引发结缔组织炎症的损伤或运动创伤所致,而且在皮肤表面是无法见到的。伤后组织的愈合

取决于受伤的程度及受伤的面积。皮肤上的小伤常会迅速愈合，几天后仅留下非常小的痕迹，这是因为表皮细胞具有快速再生的能力。而神经系统和肌肉骨骼系统的细胞受损后常由纤维组织替代，这可能引起粘连从而限制活动的范围并感觉疼痛。皮肤上大面积的外伤、深度烧伤以及延迟治疗都可能在皮肤表面形成难以消除的可见瘢痕。

香精油 对于较小的创伤和擦伤，为保证其不受感染并迅速愈合，可用很温和的杀菌性香精油清理伤口。依照我的经验，对此效果最好的香精油是真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)、杂薰衣草(*Lavandula x intermedia*)和茶树(*Melaleuca alternifolia*)香精油，这是因为它们既具有较强的抗菌能力，又对皮肤相当温和。开始时，将香精油混合在水里用于清理伤口，然后将中等浓度(4%~6%)的香精油混合在芦荟凝胶中使用以防止感染。

结瘢剂类香精油也是很重要的，因为它们能促使细胞快速再生，从而有效减慢反作用，防止瘢痕形成得过多。对于面积较大的瘢痕，如术后瘢痕，应切记即便伤口已经封口，其表面组织也比正常皮肤敏感得多，不能以相同的方法处理。人们常推荐用未经稀释的薰衣草香精油来治疗瘢痕，用它来平复陈旧瘢痕或许是个不错的选择。然而在新生瘢痕上使用未经稀释的香精油常会引起发疹和刺激皮肤。金丝桃和金盏花浸渍油就很柔和，适用于这种脆弱组织，并已经显示出良好的治疗效果。芳香治疗师在治疗瘢痕时常用的其他载体油是玫瑰果种子油(*Rosa rubiginosa*)和琼崖海棠油(*Calophyllum inophyllum*)。约一个月后，结瘢剂类香精油的浓度可以适当增加(达到1%)，而且治疗陈旧瘢痕用的复方油中的香精油的量也可适当增加。

对于皮肤上见不到的瘢痕组织，用消炎类香精油治疗新生瘢痕十分有效，因为此刻炎症处于形成纤维组织和粘连的初始阶段。对于陈旧性瘢痕组织，皮肤发红剂类香精油有助于软化发硬的组织，并将血液和营养输送到该区域以助其平复如初。发红剂类香精油包括迷迭香 (*Rosmarinus officinalis*)、姜(*Zingiber officinale*)、刺柏(*Juniper communis*)以及黑胡椒(*Piper nigrum*)香精油。

应用方法 为了治疗皮肤上的瘢痕，可将适当浓度的香精油直接涂于瘢痕处。由于频繁使用效果更理想，故应将复方香精油给顾客带回家每天至少使用一次。香精油可用于任何一种按摩技术，

病例研究21.1

陈旧性瘢痕组织

R先生30岁出头，是一家银行的职员，2岁时曾在臀部实施过一次手术。随着年龄的增长，术后的瘢痕也逐渐变长。瘢痕大约有30厘米长，非常明显。但是瘢痕看起来并没有皮下的粘连，并且活动也不受限制。因为瘢痕存在已经30多年了，所以我对使用香精油来平复时间这么久的瘢痕组织并不是特别乐观，但这位顾客出于美容考虑对使用香精油治疗却表现出了极大兴趣。因此我把真薰衣草(*lavandula angustifolia*)加到加州西蒙得木油中，浓度大约为25%，让R先生一天使用两次。使用了几个月后，他反馈说感觉那里的瘢痕组织开始软化了，变得柔滑了，瘢痕的宽度似乎略微变窄了。

如表皮滚动法、筋膜舒展法和横摩法，香精油也常被芳香按摩治疗师用以治疗皮下瘢痕和粘连组织。香精油的浓度高低应取决于治疗面积的大小，从面积较大的调配浓度为2%~3%到面积很小的调配浓度为10%不等。

烧伤

烧伤是一类常会生成瘢痕的皮肤损伤，可用前述香精油或按摩疗法治疗。但是顾客来寻求治疗有时是因为相对较小的新烧伤或是大面积的阳光晒伤，这时禁忌采用局部按摩，但可采用芳香疗法以使顾客更为舒适。

原因与症状 烧伤可由多种因素所致，如源自火焰或高温液体的炽热、酸等化学物质、紫外线以及电流导致的烧伤，烧伤的严重程度从皮肤表面发红到表皮、真皮和皮下组织的损坏各有不同。

香精油 深及表皮以下的烧伤不应使用芳香疗法医治，因为受损的皮肤吸收香精油相当迅速并且难以预料使用后果。如果发现烧伤范围扩展，应劝顾客去接受医疗观察。对于皮肤表面的烧伤，我更乐于采用既能消炎又是结瘢剂的香精油，如真薰衣草油(*Lavandula angustifolia*)和德国甘菊油(*Matricaria recutita*)，以缓解灼热并促使迅速治愈皮肤细胞。也可加入少量胡椒薄荷油(*Mentha piperita*)以达到冷却效果。

对于在医院经过治疗并处于后期愈合阶段的大面积烧伤，使用上述有助于于瘢痕愈合的香精油将极为合适。大面积烧伤是一种极严重的创伤，患者必须承担突发事件本身带给他的压力，经历极其痛苦

的康复过程，并可能在行动和外观上造成永久性的影响。第15章有关情绪问题的内容能帮助芳香治疗师为缓解顾客创伤后的压力选择合适的香精油。

应用方法　对于急性及早亚急性的浅表烧伤，可将浓度适宜的香精油（依据面积大小为1%~3%）配在芦荟凝胶中用于皮肤表面，芦荟凝胶能够起到冷却和抚慰的作用。对于较大面积的烧伤，如背部阳光灼伤，可将香精油装于喷壶，向该区域喷洒。复方香精油应让顾客在家中使用，因为频繁使用会加快皮肤的康复。

皮炎/湿疹

“皮炎”和“湿疹”这两个术语可以交换使用，约有1/5的人在其生活的某些时候会受该病的困扰。

原因与症状　皮炎的英文是dermatitis，字面意思是皮肤(derma)发炎(itis)，其常见特征为皮肤出现红色状，有时伴有脱皮、脓疱或瘙痒症状。皮炎既可能是急性的，也可能是慢性的。绝大多数皮炎类型不具接触传染性。

皮炎有不同种类型，最常见的是特应性皮炎、接触性皮炎和脂溢性皮炎。特应性皮炎尤其在儿童身上比较普遍，遗传因素被怀疑是一种致病原因，因患者常具有皮炎或哮喘的家族史。接触性皮炎可能由某些刺激物所致，如由刺激性化学物质、去污剂或摩擦诱发；也可能由过敏性物质所致，在这种情形下刺激物为绝大多数人并无任何反应的橡皮或香水等物质。脂溢性皮炎常会造成头皮、面部甚至可能是胸部的皮肤干燥、起屑和刺激感，其病因尚不清楚，但可能与酵母菌感染有关。各类皮炎都会因压力、刺激性肥皂以及其他刺激情况（如极端的温度或极度的污物）而加重。

香精油　所有类型的皮炎都具有炎症的特征，因此前述的凉性消炎性香精油往往非常有益。由于皮肤干燥常为皮炎的主要特征，因此治疗中也常采用增湿性香精油，如玫瑰(*Rosa damascena*)、中国橘（*Citrus reticulata*）、天竺葵(*Pelargonium graveolens*）和玫瑰草（*Cymbopogon martinii*）香精油。依我的经验，金盏花(*Calendula arvensis*)[8]浸渍油具有极强的治疗和滋润效果，我用它作为治疗皮炎的载体。

脂溢性皮炎可能需要稍微不同的治疗方法，因为有证据显示它可能和酵母菌感染有关，因此有必要采用抗真菌类香精油。一项研究显示，使用类固醇治疗仅能短期内奏效的脂溢性皮炎顽症可以完全被如下配方的复方香精油治愈：天竺葵(*Pelargonium graveolens*)、玫瑰草（*Cymbopogon martinii*）、月桂(*Laurus nobilis*)、艾菊(*Tanacetum annuum*)和穗薰衣草(*Lavandula latifolia*)香精油[11]。

应用方法　施于被感染区域的香精油应在轻质的易被吸收的载体中配制，浓度宜为1%~2%。频繁使用香精油会加快康复的进程，所以配制家用复方油是非常实用的。

牛皮癣

在美国，超过450万人受到牛皮癣或银屑病关节炎的困扰。

原因与症状　牛皮癣是一种慢性非接触传染性疾病，一般出现于皮肤，偶尔也会出现于关节。它属于遗传性疾病，可能由于免疫系统发送了错误信号，引起皮肤细胞过快生长所致。皮肤细胞从生长、成熟到脱落通常需要28天，而牛皮癣患者的该进程会加快到3~6天，其典型结果是一片片红肿的皮肤被银白色鳞屑覆盖。牛皮癣可能仅感染身体的局部区域，通常为头皮、肘部、膝盖或躯干，但也有百分之几的患者会感染大片面积。许多人带有牛皮癣的基因，但从未出现皮肤受损，人们认为该病症是由情绪紧张、受

病例研究21.2

牛皮癣

K先生是一位46岁的牛皮癣患者。他起初来进行芳香按摩是为了缓解压力。他的肘部、膝盖和大片腰部面积存在白色鳞屑。除了有大量表皮脱落和轻度瘙痒等皮肤炎症的症状外，他的皮肤并没有破损。他似乎也没有皮肤过敏史和特殊的皮肤敏感性。我用复方香精油对他进行芳香按摩，并让他将该复方油带回家用，每天两次直接涂在牛皮癣感染区域上，并在需要时使用喷雾剂来缓解压力。

按摩/家用复方油：

真薰衣草油(*Lavandula angustifolia*)，18滴：消炎，镇静

腊菊油(*Helichrysum italicum*)，6滴：消炎，镇静

喷雾剂：

苦橙花油(*Citrus aurantium* var. *amara*)，3滴：镇静

葡萄柚油(*Citrus x paradisii*)，7滴：抗抑郁，调理情绪

蓝丝柏油(*Callitris intratropica*)，2滴：镇静，接“地气”

K先生反馈说，使用香精油两天后就止痒了，患病区域在逐渐减小，红肿也在减轻。两周后，患处尤其是腰部症状得到明显改善。若日后病情发展，K先生偶尔还会继续使用这种复方油。

伤、感染或药物反应而诱发的[12]。目前尚无治愈牛皮癣的方法，治疗不过是控制症状而已。

香精油 牛皮癣无论采用常规疗法还是辅助疗法治疗，其疗效的口碑都相当差。一项研究表明，芳香疗法似乎不能显著缓解其症状，但它可能是帮助患者消除紧张情绪以避免疾病发作的最佳方法[13]。不过以我的经验来看，某些牛皮癣患者在用过香精油后皮肤症状会大为改善，而另一些患者却没有丝毫改善。任何有助于降低交感神经系统活力并具消炎功效的香精油，如真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)、德国甘菊(*Matricaria recutita*)和玫瑰(*Rosa damascena*)香精油，都适用于医治并发显著炎症的牛皮癣。一些能够软化皮肤的香精油或载体油，如中国橘(*Citrus reticulata*)、玫瑰(*Rosa damascena*)、天竺葵(*Pelargonium graveolens*)、玫瑰草(*Cymbopogon martinii*)香精油和金盏花(*Calendula officinalis*)浸渍油都可用来医治牛皮癣。

应用方法 将浓度约2%的香精油每天直接涂抹在患处效果最佳，症状的改善可能需要短则一周、长则数月时间显现出来。

小结

- 体被系统的主要功能是保护身体免受磨损、高温、紫外线辐射、失水和病原体的侵害。皮肤还可以调节体温、排泄废物以及合成维生素D。
- 皮肤由表皮和真皮构成。表皮的最外层是细胞会不断脱落的角质层。真皮中含有皮脂腺、神经、血管、淋巴管和毛囊。皮下是一层脂肪组织，它可以保持体温和吸收外界的震动。
- 体被系统的危险因素包括外伤、紫外线、极度寒冷、失水以及压力。
- 香精油的某些成分的分子较小，并具有亲脂性，因而能够穿过表皮和真皮，从而对皮肤产生作用。这些香精油的作用可以分为消炎、结瘢、止痒和增湿等几类。
- 新生瘢痕是非常敏感的组织，最初应采用浸渍油和载体油处理。随着瘢痕的老化，可增添结瘢剂类香精油，并逐渐加量。
- 治疗皮下陈旧性瘢痕组织，可以采用皮肤发红剂类香精油，以促进血液输送到该区域并软化瘢痕组织。
- 治疗烧伤最好使用消炎剂类和结瘢剂类香精油。
- 用消炎剂类和增湿剂类香精油以及载体油治疗皮炎/湿疹效果最好。
- 芳香疗法对牛皮癣的疗效似乎不佳，但可以用香精油来缓解患者的压力。

复习题

1. 富含以下什么组织的皮肤区域具有较高的吸收能力？(a)神经末梢和脂肪细胞；(b)胶原和弹性蛋白；(c)血管和淋巴管；(d)腺体和毛囊。
2. 婴儿和老人的皮肤吸收能力较强。(对/错)为什么？
3. 试将下列术语与其定义配对：
   (a)增加水分；(b)加速细胞再生；(c)将血液输送到该区域；(d)帮助止痒；
   (1)结瘢剂；(2)增湿剂；(3)止痒剂；(4)皮肤发红剂。
4. 为何不将具有消炎作用的姜香精油(*Zingiber officinale*)用于治疗皮肤炎症？
5. 试说出在芳香疗法中用于治疗瘢痕的浸渍油和载体油各两种。
6. 治疗烧伤时，使用香精油是为了缓解_____和促使迅速_____。
7. 适用于治疗新近表面烧伤的凉性载体是：(a)轻质乳液；(b)芦荟凝胶；(c)可可油；(d)芝麻油。
8. 脂溢性皮炎最好采用抗真菌类香精油治疗，因为脂溢性皮炎可能由_____感染引起。
9. 运动员的皮下脂肪层一般较薄，可能需要：(a)发红剂类香精油；(b)较高浓度的香精油；(c)较稀浓度的香精油；(d)消炎剂类香精油。
10. 发红剂类香精油可用于治疗陈旧性瘢痕组织，因其有助于_____组织。

参考资料

1. Kim HM, Cho SH. Lavender oil inhibits immediate-type allergic reaction in mice and rats. J Pharm Pharmacol 1999;51(2):221–226.
2. Safayhi H, Sabieraj J, Sailer ER, et al. Chamazulene: an antioxidant-type inhibitor of leukotriene B4 formation. Planta Med 1994; 60(5):410–413.
3. Koh KJ, Pearce AL, Marshman G, et al. Tea tree oil reduces histamine-induced skin inflammation. Br J Dermatol 2002;147(6):1212–1217.
4. Kirov M, Vankov S. Rose oil and girosital. Med Biol Info 1988;3:3–7.
5. Kirov M, Vankov S. Rose oil and girosital. Med Biol Info 1988;3:3–7.
6. Hartman D, Coetzee JC. Two US practitioners' experience of using essential oils for wound care. J Wound Care 2002;11(8):317–320.
7. Glowania HJ, Raulin C, Swoboda M. Effect of chamomile on wound healing—a clinical double-blind study. Z Hautkrankheiten (Berlin) 1987;62(17):1267–1271.
8. Lavagna SM, Secci D. Efficacy of hypericum and calendula oils in the epithelial reconstruction of surgical wounds in childbirth with caesarean section. Il Farmaco 2001;56:451–453.
9. Ro YJ, Ha HC, Kim CG, et al. The effects of aromatherapy on pruritus in patients undergoing hemodialysis. Dermatol Nurs 2002;14(4): 231–256.
10. Monges P, Joachim G, Bohor M, et al. Comparative *in vivo* study of the moisturizing properties of three gels containing essential oils: mandarin, German chamomile, orange. Nouveau Dermatol 1994;13:470–475.
11. Allan R. Case study: seborrhoeic dermatitis. Int J Aromather 2003; 13(1):47–48.
12. The National Psoriasis Foundation. Available at: www.psoriasis.org. Accessed November 28, 2004.
13. Harrison PV, Weaver J. Aromatherapy and psoriasis. J Dermatol Treat 1993;4(3):163.

第22章　女性生殖系统

女性生殖系统概述
　危险因素
芳香疗法对女性生殖系统的作用
女性生殖系统的常见问题
　痛经
　经前期综合征
　病例研究 22.1: 经前期综合征
　孕期的相关问题
　更年期的相关问题

生殖系统非常独特，是唯一一个即使人体缺失该系统也依然能够继续存活的系统。事实上，直到青春期生殖系统才明显发育并成熟，然而它不论对身体还是情感均有巨大的影响。据我个人的经验和相关研究结果，用辅助疗法（包括芳香疗法和按摩）医治女性生殖系统相关疾病颇具效果。不过目前并没有证据表明此类辅助疗法也是治疗男性生殖系统问题的有效选择。

女性生殖系统概述

女性生殖系统的功能是孕育卵子，以备在遇到男性生殖系统所产生的精子时受精，并且在孕期为胎儿的生长提供安全的养育环境。这整个过程受内分泌系统的控制。女性生殖系统的内部构造包括卵巢、输卵管、子宫、宫颈和阴道（图22.1）。

卵巢是一对产生卵母细胞（生成卵子）的器官，卵母细胞在排卵期间约每28天排放一次。卵母细胞的成熟与排放过程在垂体分泌的激素的刺激下完成，这也是对来自下丘脑的激素的应答。当卵母细胞排放后，便沿输卵管而下，在输卵管有可能遇到精子细胞而受精。卵巢也分泌激素，如雌激素和黄体酮，来调节月经周期的各个阶段，它在孕期还分泌可放松耻骨联合和骨盆关节的松弛素。

若卵子受精成功，受精卵将自动植入子宫内壁并开始发育。若卵子未受精则会被排出，而激素将使子宫内膜变薄并开始破裂，作为月经流出。

青春期通常在10~15岁，那时激素水平的上升使身体发生诸多变化，尤其是生殖系统的变化。雌激素会引起女性乳房发育，而初潮（第一次月经）通常在约2年后发生。月经周期通常要再过一段时间才逐渐规律，而排卵和生育可能还得再需2年才变得稳定可靠。

怀孕期间母亲的全身将出现许多变化。孕期释

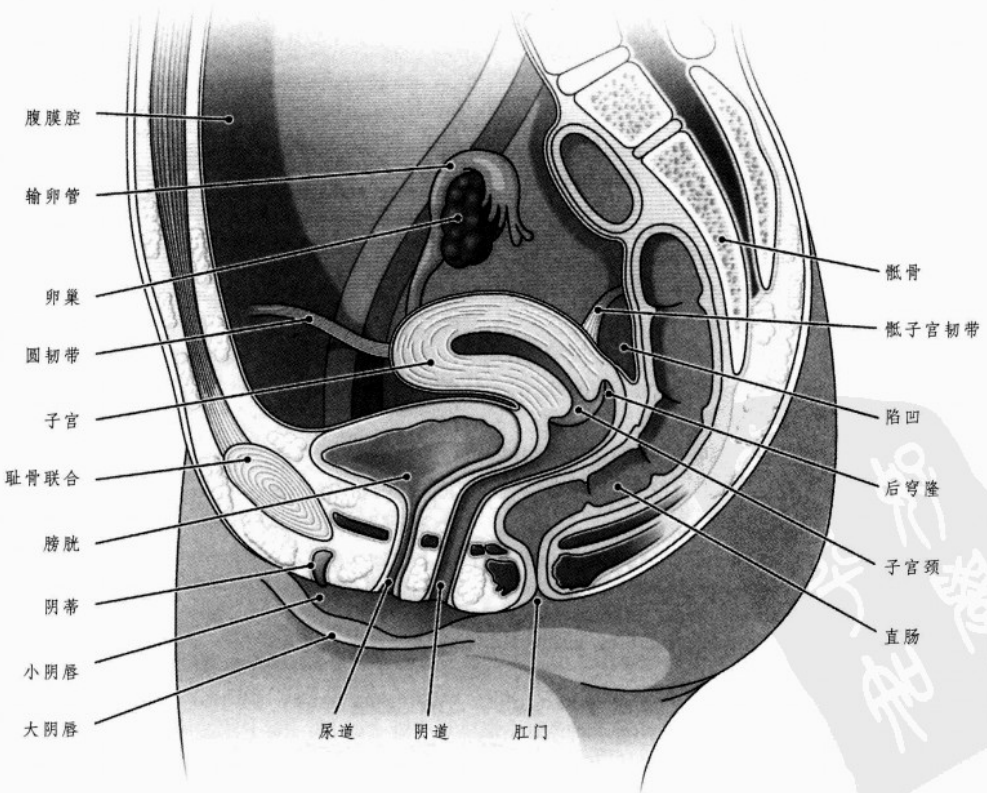


图 22.1　女性生殖系统的内部结构。（经允许选自 Cohen B, Taylor J. Memmler's The Human Body in Health and Disease, 10th ed. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2005.）

放的激素会引起体内存留羊水而致体重增加。由于血液的总量增加了1升,因此心脏须加大工作强度以将其输送到全身。胎儿的成长需要氧气和营养,所以孕妇的呼吸频率加快,常感到饥饿和干渴。未孕女性的乳房主要由脂肪和结缔组织构成,但在孕期,激素会使乳房中的产乳腺体膨胀并占据乳房的绝大部分体积。

更年期是一个渐进的阶段,最终是月经周期停止。随着卵巢分泌雌激素的减少,排卵和月经变得不规律并最终停止,这标志着生殖功能的终止。更年期一般出现在45~55岁,而所谓围更年期,即向更年期过渡的阶段,也可能持续数年。围更年期激素水平的波动可能引发身体的不适症状,而更年期内激素水平的降低不仅会影响到生殖系统,而且影响全身。在更年期后,骨质疏松和动脉粥样硬化的发病率明显提高,这很大程度上是由雌激素水平低引起的。

危险因素

对生殖系统有不良影响的因素包括以下几种:

- **压力**。交感神经系统的活动使生殖系统的有规律的功能陷入混乱。因为多数生殖功能受到可调节自主神经系统活动的下丘脑的控制,这就不难理解情绪和压力为何会影响生殖系统。许多女性都经历过因压力过重导致的停经,而另一些女性则发现压力会影响生育,使怀孕变得更加困难。
- **营养不良**。如果女性缺乏充足的营养,可能会导致停经和怀孕困难。摄入高糖或高咖啡因食物似乎会加重经前期综合征的症状。
- **酒精**。摄入酒精之所以是导致乳腺癌的危险因素,是因为酒精似乎改变了身体代谢雌激素的方式[1]。
- **周围环境的雌激素**。杀虫剂、塑料和其他人造产品中含有类似雌激素的化合物,被认为具有某些诱发各类生殖系统癌症的作用,但它们如何对人体起作用尚不十分清楚。

芳香疗法对女性生殖系统的作用

气味对脑的边缘系统有较强的影响,边缘系统中的下丘脑可通过垂体调节女性生殖系统。许多研究香气对身体作用的实验,如Martha McClintock的研究实验,主要是绘制月经周期随气味而变的图表[2]。他们之所以料到月经周期会随气味而变,部分原因是月经非常明显地标志着内分泌的状况,同时也因为生殖系统受脑边缘系统的影响特别敏感。许多采用芳香疗法的女性发现,通过呼吸吸入香精油可以缓解经前期综合征、经期和更年期的症状。那些具有镇静功能的香精油,通过对下丘脑和自主神经系统产生影响,从而对生殖系统起到有益的作用。

在芳香疗法中,已习惯上认为某些香精油具有**雌激素**的特性,其中有一些已被科学研究所证实,它们的确含有可结合人体雌激素受体的化合物[3],从而可对女性生殖系统产生温和的调节作用。

除了这些起一般协调平衡作用的香精油外,许多香精油对经期、孕期以及更年期之前或期间出现的各种症状有直接的功效,而其中最重要是镇痉类香精油,它们有助于缓解痉挛。那些属于**通经剂**(促进月经流动的物质)的香精油也有助于治疗腹部绞痛和痛经症状。与许多课本中所述的相反,没有证据表明通经剂会对孕期妇女产生危害,因其仅在月经来潮的时候促进排经。

镇静剂:玫瑰(*Rosa damascena*)、菩提树(*Tilia x europaea*)、真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)、橙花(*Citrus aurantium* var. *amara*)、檀香(*Santalum album*)、罗马甘菊(*Chamaemelum nobile*)、苦橙(*Citrus aurantium* var. *amara*)、广藿香(*Pogostemon cablin*)香精油。

雌激素剂:洋茴香(*Pimpinella anisum*)、茴香(*Foeniculum vulgare*)[4]、天竺葵(*Pelargonium graveolens*)[5]、鼠尾草(*Salvia officinalis*)香精油,以及富含柠檬醛的香精油,如柠檬香茅油(*Cymbopogon citratus*)和蜜蜂花油(*Melissa officinalis*)[6]。

镇痉剂:罗勒(*Ocimum basilicum*)、黑胡椒(*Piper nigrum*)、豆蔻(*Elettaria cardamomum*)、丁香(*Syzygium aromaticum*)、姜(*Zingiber officinale*)、马郁兰(*Origanum majorana*)、迷迭香(*Rosmarinus officinalis*)[7]、茴香(*Foeniculum vulgare*)[8]、香紫苏(快乐鼠尾草,*Salvia sclarea*)、罗马甘菊(*Chamaemelum nobile*)香精油。

通经剂:罗勒(*Ocimum basilicum*)、茴香(*Foeniculum vulgare*)、刺柏(*Juniperus communis*)、胡椒薄荷(*Mentha piperita*)、迷迭香(*Rosmarinus officinalis*)、鼠尾草(*Salvia officinalis*)、百里香(*Thymus vulgaris* CT百里酚)香精油。

女性生殖系统的常见问题

芳香疗法和按摩疗法对女性生殖系统的多数问

题都有良好的作用，即使不能根治疾病，通常也可以缓解症状。

痛经

痛经，又称为月经期疼痛，是十分常见的，可能会在一定程度上影响到大多数女性月经期的生活。严重的慢性痛经可能使得某些女性每月有数日无能为力。

原因与症状　痛经的主要症状是小腹和(或)腰部绞痛，其通常发生在月经来临之时，但也可能发生在月经来临之前。如果症状严重，还可能伴有恶心和低烧。痛经多数是由子宫肌的强烈收缩引起，不过造成绝大多数女性痛经的根本原因尚不清楚。然而，对于某些患有严重的慢性痛经的女性，疼痛可能是由盆腔感染、囊肿或纤维瘤、**子宫内膜异位**(即子宫内膜移到子宫之外，同时引起增生、内出血和形成瘢痕组织)造成的。

香精油　最有效的香精油是通经剂和镇痉剂类香精油(见前述分类列举的油)，其中某些香精油，如罗马甘菊(*Chamaemelum nobile*)、黑胡椒 (*Piper nigrum*)、姜 (*Zingiber officinale*) 和胡椒薄荷(*Mentha piperita*)香精油还具有止痛功效，因而尤其适宜在治疗中使用。

如果确认子宫内膜异位是痛经的原因，那么，在复方香精油中添加血管收缩剂和消炎剂类香精油可在较长的时间内起到部分缓解作用。据子宫内膜异位协会提供的信息，该病常伴有内出血和炎症[9]。既能使血管收缩又有消炎功效的香精油包括丝柏(*Cupressus sempervirens*)、天竺葵(*Pelargonium graveolens*)和柠檬(*Citrus limon*)香精油。

应用方法　直接在小腹上热敷可在一定程度上缓解痛经症状，热敷的香精油宜稀释到5%~7%的浓度，热敷腹部或腰部均可。用香精油按摩腰部和臀部也能起到一些缓解作用。

经前期综合征

大多数女性都患过经前期综合征，即月经前一周会产生一系列不舒服的症状。据Mayo诊所统计，经期女性中曾表现出经前期综合征至少一种症状者多达70%~90%[10]。

原因与症状　引起经前期综合征的原因尚不清楚，但明显与激素的波动有关，因为经前期综合征往往在绝经期后或孕期不药而愈。经前期综合征有大量症状，既包括心理上的(兴奋、焦虑、情绪波动、贪食、沮丧、失眠)，也包括生理上的(水肿、疲乏、乳房敏感、痤疮、偏头痛)。有的女性可能仅表现出所有症状中的一两个，另一些女性可能表现出许多症状。

香精油　为预防经前期综合征，可整月使用具有雌激素作用和(或)对激素有一般协调平衡作用的香精油，后一类香精油包括天竺葵(*Pelargonium graveolens*)、洋茴香 (*Pimpinella anisum*)、茴香(*Foeniculum vulgare*)、鼠尾草(*Salvia officinalis*)和蜜蜂花(*Melissa officinalis*)香精油。

其他类别的香精油也可对症使用，如葡萄柚油(*Citrus x paradisii*)或刺柏油(*Juniperus communis*)可用于治疗水肿，黑云杉油(*Picea mariana*)可用于缓解疲乏无力，乳香油 (*Boswellia carteri*) 或葡萄柚油 (*Citrus x paradisii*) 可用于抑制暴食。天竺葵油

病例研究22.1

经前期综合征

C 女士 30 岁刚过，来接受芳香按摩疗程是期望减轻压力。她是一位在别人家里护理老人的护士，工作上理所当然是很有压力的，但是她说她只有在经期前一周时压力才令她感到崩溃。在这段时间，她经常想哭，不能完成日常的例行工作，并且非常强烈地想吃巧克力。其他症状包括在经前感到更加疲惫，难以集中注意力制作表格和图表，而且有轻微的抑郁感。

她同意使用家用的芳香疗法复方油，同时接受一个月两次的规律性的按摩疗程。为了利用习得香味反应的效果，按摩和家用喷壶中使用同一种复方香精油。以下是复方香精油的配方，浓度为 2%：

天竺葵油(*Pelargonium graveolens*)，8 滴：平衡激素

茴香油(*Foeniculum vulgare*)，6 滴：雌激素作用，提神

檀香油(*Santalum album*)，4 滴：集中精力，镇静，抗抑郁

葡萄柚油(*Citrus x paradisi*)，3 滴：抗抑郁，平衡食欲

乳香油(*Boswellia carteri*)，3 滴：镇静，平衡食欲

一个月之后，蜜蜂花香精油(*Melissa officinalis*)代替了茴香油，因为 C 女士说她特别不喜欢“甘草”的味道。两个月后，她反馈说她感到精神状况趋于平衡了，而且工作时很少感到精神崩溃。想吃巧克力的欲望比较容易控制住，特别是每当她一有这种想法的时候她就立刻使用喷壶喷一下。她还购买了一些香精油，因为她想扩展香精油的使用方式，例如在沐浴和扩散器中使用。6 个月后随访时她说，自己的许多经前症状要么消失了，要么感到更能自控了。

(*Pelargonium graveolens*) 对经前期综合征期间出现的痤疮颇有疗效,而大部分柑橘属香精油,特别是香柠檬油(*Citrus x bergamia*)有助于治疗情绪不稳。茉莉花油 (*Jasminum grandiflorum*) 似乎对于治疗任何与经前期综合征相关的抑郁症状非常有效。

应用方法 应用方法将取决于治疗时所针对的症状。用浓度温和(2%~3%)的香精油进行全身按摩对于治疗心理症状、失眠、水肿和疲乏都非常有效。整月使用喷雾器、扩散器或呼吸棒可能有助于预防经前期综合征的许多症状,但是复方香精油的配方应至少每两个月调整一次,以免顾客产生过敏反应和耐药性。

孕期的相关问题

孕期按摩是一项正在兴起的产业,该产业装备有特别的工具、靠垫和为保证顾客舒适和安全而特制的桌台。尽管对于将芳香疗法用于按摩存在许多异议,但就整体芳香疗法而言,局部涂用和吸入中低剂量的香精油显然是医治某些与怀孕相关问题的安全选择。某些香精油在孕期应避免使用 (参见第10章),不过Tisserand和Balacs已将完全不能使用的香精油与那些外用是安全的但不能内服的香精油做出了明确的区分[11]。当前在很多芳香疗法教科书中归属于孕期禁用的香精油,如茴香油(*Foeniculum vulgare*)或迷迭香油(*Rosmarinus officinalis*),其实在整个孕期是可以安全外用的。

怀孕并非是病,而且大多数女性在整个怀孕过程中都能够保持健康。不过女性在孕期的确也存在一些小到生理上的烦恼大到疼痛的问题,这些问题通过芳香疗法和按摩疗法是易于处理的。

晨呕 晨呕可能出现在一天中的任何时候,有时在整个孕期9个月里都可能发生,典型的是发生在早孕期(即第1~3月)的清晨,至少50%的女性都有此反应。将浓度约1%的胡椒薄荷香精油(*Mentha piperita*)放在吸入器或喷壶中使用,能够缓解晨呕。通常也推荐使用姜香精油(*Zingiber officinale*),不过据我的经验,食用姜根茎制成的姜茶或姜糖果则效果更好。

腰痛 在晚孕期(即第7~9月),当肚子的重量导致骨盆前倾而挤压了腰部时,腰痛通常最为明显。使用浓度为3%的香精油,如黑胡椒(*Piper nigrum*)、豆蔻(*Elettaria cardamomum*)、姜(*Zingiber officinale*)和真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)香精油,进行局部按摩以放松肌肉,似乎能够缓解腰部的疼痛。

便秘 便秘是由于胎儿对直肠的压力以及松弛素(激素)影响肠肌的正常功能所致,尤其在怀孕后期十分常见。使用浓度为2%~3%的香精油,如黑胡椒(*Piper nigrum*)、姜(*Zingiber officinale*)、迷迭香(*Rosmarinus officinalis*)、甜橙 (*Citrus sinensis*) 或茴香(*Foeniculum vulgare*) 香精油,对腹部进行柔和的按摩,效果不错。

静脉曲张 即使没有其他危险因素,由于静脉通过骨盆区域时受到压力,孕妇也通常会在怀孕后期出现静脉曲张。用丝柏(*Cupressus sempervirens*)、柠檬(*Citrus limon*)和天竺葵(*Pelargonium graveolens*)香精油治疗静脉曲张通常效果较好,宜在乳液或油中配成2%浓度,顾客应每天涂于患处。

尿道感染 在怀孕后期,当胎儿的头部下降进入骨盆从而经常刺激膀胱时,常会导致尿道感染。针对这种症状,可使用抗菌且不刺激黏膜的香精油在腹部及腰部按摩,并可配制成家用复方油在洗浴时使用。这类香精油包括真薰衣草油(*Lavandula angustifolia*)、天竺葵油(*Pelargonium graveolens*)、檀香油(*Santalum album*)和茶树油(*Melaleuca alternifolia*)。

腿部痉挛 腿部痉挛是在怀孕后期相当常见的一种症状,它会影响睡眠。对腿部痉挛具有一定疗效的香精油包括黑胡椒(*Piper nigrum*)、香紫苏(*Salvia sclarea*)、马郁兰(*Origanum majorana*)、真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)和橙叶(*Citrus aurantium* var. *amara*))香精油,可以配成2%浓度的复方油,用于按摩或需要时在家里使用。

水肿 水肿是因孕期产生的各类激素所致,其最显著的特征是脚踝及足部肿胀,有时手也肿胀。使用浓度为3%的香精油进行局部淋巴引流或使用4~6滴香精油的足浴对治疗该症状很有效果。有助于疏通淋巴的香精油包括丝柏(*Cupressus sempervirens*)、天竺葵 (*Pelargonium graveolens*)、葡萄柚 (*Citrus x paradisii*)和柠檬(*Citrus limon*)香精油。

伸展纹 当人体的生长快于其上附着皮肤的伸展时,就会出现伸展纹,这种纹路常见于孕期女性的腹部(妊娠纹)。当青春期体重身高增长过快,或剧烈运动引起肌肉急速伸长后,同样可能在胸、腹、股和臀等部位出现伸展纹。真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)、橙花 (*Citrus aurantium* var. *amara*)、中国橘(*Citrus reticulata*)、蜡菊(*Helichrysum italicum*)香精油可以以1%~2%的浓度调配入重质乳液中,重质乳

液由几种富含营养的载体油(如鳄梨油、维生素E油、麦胚油、可可脂和牛油脂)制成。由于妊娠纹一旦形成便不易治愈,因此,在孕期初始就应每天使用这种复方油,以避免形成妊娠纹。

产后抑郁　约有10%的女性会在产后出现抑郁症状,轻者常欲哭泣,重者则需进行治疗。产生产后抑郁的主要原因似乎是女性在生育时激素出现了强烈的变化,加上日常受到责任感、需求增加及睡眠缺乏的压抑,使情绪进一步恶化。

研究表明,香精油尤其是柑橘属香精油,如柠檬油(*Citrus limon*)或葡萄柚油(*Citrus x paradisii*),能够极其有效地缓解产后抑郁症状[12]。茴香油(*Foeniculum vulgare*)也能够缓解抑郁、精神压力或疲劳症状[13]。其他香精油,如玫瑰(*Rosa demascena*)、天竺葵(*Pelargonium graveolens*)、马郁兰(*Origanum majorana*)和依兰依兰(*Cananga odorata*)香精油,也常在芳香疗法中用于缓解抑郁。虽然茉莉香精油(*Jasminum grandiflorum*)也常被推荐用于缓解产后抑郁,不过因其是抑乳剂,即使嗅到其气味也会减少乳汁分泌,故建议哺乳期女性不要以任何形式使用。全身性芳香按摩疗法是缓解任何类型抑郁症状的最佳治疗方法之一,但其可能不宜用于刚刚生育后的母亲,这时应提供适宜在家中治疗的香精油,以便产妇能够经常使用。

更年期的相关问题

同孕期一样,更年期是健康女性生活的一部分,但它也产生一些令人不适的负面影响。尽管某些香精油被认为含有**植物雌激素**(类似于人类雌激素的植物化合物,能够与人体雌激素受体相结合),但是没有科学依据表明这类香精油在更年期或围更年期具有较强的作用。然而,它们具有一般的协调平衡功效,因此完全可以用芳香疗法治疗女性在更年期所面临的烦恼及情绪上的不稳定。

圣洁莓香精油(西洋牡荆,*Vitex agnus castus*)是一种相对较晚被应用的香精油,不过其果实习惯上一直作为草药使用。就这种香精油对于更年期症状的功效,近期做过一些研究,芳香疗法研究者及作者Janina Maria Sǿrenson将该香精油的药理作用描述成"主要起激素的作用,平衡女性内分泌系统,并依据多巴胺能原理调节雌激素"[14]。Barbara Lucks对23位采用这种香精油的女性进行了研究,报告称多数参与者认为该香精油缓解了围更年期时身体和精神上的症状[15]。在此项研究中,参与者呼吸吸入或局部使用这种香精油。这项结论非常令人鼓舞,但是,圣洁莓油是一种新投入使用的香精油而并非作为草药使用,长期使用任何一种未做过安全性科学试验的或没有安全使用历史记载的香精油,都会令人心中不安。

潮热　潮热症状可能出现于任何时候,但夜间盗汗或潮热会影响睡眠。针对这种症状,可将香精油装入喷壶让顾客在家中使用,若需要进行降温和镇静时,可将之直接喷洒到皮肤表面。致冷性香精油包括:蓝丝柏(*Callitris intratropica*)、罗马甘菊(*Chamaemelum nobile*)[16]、香紫苏(*Salvia sclarea*)、天竺葵(*Pelargonium graveolens*)、真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)[17]、玫瑰草(*Cymbopogon martinii*)、玫瑰(*Rosa damascena*)和柑橘属香精油。

过量排汗　过量排汗常伴有潮热现象,可使用喷壶喷的方式治疗这两种症状。将上述香精油与略具收敛作用的香精油组合使用,有助于收缩毛孔,减少出汗。收敛剂类香精油包括:丝柏(*Cupressus sempervirens*)、刺柏(*Juniper communis*)、柠檬(*Citrus limon*)和葡萄柚(*Citrus x paradisii*)香精油。

情绪变化　当人生处于这个时期,体内的激素剧烈变化,许多女性会感到抑郁、焦虑、易怒或情绪紊乱。有效的情绪平衡剂是柑橘属香精油,甚至还包括香柠檬(*Citrus x bergamia*)[18]、豆蔻(*Elettaria cardamomum*)、香紫苏(*Salvia sclarea*)、茉莉(*Jasminum grandiflorum*)、玫瑰(*Rosa damascena*)[19]和依兰依兰(*Cananga odorata*)香精油。

注意力分散　尽管注意力分散作为更年期的一种症状缺乏详尽的文献记载,但是,许多女性在围更年期会出现短期记忆力减退、注意力分散或头脑不清等症状。在芳香疗法中习惯用于激励大脑并帮助增强注意力及记忆力的香精油包括:罗勒(*Ocimum Basilicum*)[20]、乳香(*Boswellia carteri*)、柠檬(*Citrus limon*)、胡椒薄荷(*Mentha piperita*)和迷迭香(*Rosmarinus officinalis*)香精油。

小结

- 女性生殖系统的功能是孕育卵子以备受精，并在孕期为胎儿提供生长的环境。月经始于青春期，绝于更年期。
- 女性生殖系统是由控制月经周期的激素（主要是雌激素和黄体酮）进行调节的，这些激素的释放是由下丘脑通过垂体引发的。卵巢在孕期还分泌耻骨松弛素。
- 卵巢产生卵母细胞，后者通过输卵管进入子宫。若受精，卵子将种植在子宫壁上并开始发育。若未受精，卵子将被排出，子宫内膜将脱落并变为每月的月经流出。
- 女性生殖系统的危险因素包括精神压力、营养不良、酒精和周围环境的雌激素。
- 芳香疗法对于女性生殖系统的作用主要取决于香精油对于下丘脑的影响。雌激素剂类香精油可以与人体雌激素受体结合，从而对女性生殖系统起调节作用。香精油也可在经期、孕期、更年期之前或期间起到缓解症状的作用。
- 镇痉剂和通经剂类香精油有助于治疗痛经。
- 血管收缩剂和消炎剂类香精油有助于治疗子宫内膜异位。
- 经前期综合征应对症治疗，但雌激素剂或激素平衡剂类香精油有助于预防症状出现。
- 有关孕期的具体禁忌请参见第10章，孕期使用归属于通经剂的大部分香精油没有风险。
- 在围更年期，使用平衡雌激素的香精油颇有功效，香精油也可用于缓解更年期症状。

复习题

1. 由于生殖系统是由_____（它是脑边缘系统的一部分）释放的激素调节的，因此，气味对该系统具有较强的影响。
2. 某些香精油含有的化合物与下列哪一种人类激素类似？(a)黄体酮；(b)睾酮；(c)肾上腺素；(d)雌激素。
3. 孕期使用通经剂类香精油是否存在风险？试说明原因。
4. 痛经最好使用镇_____和止_____的香精油进行治疗。
5. 呼吸吸入香精油是医治经前期综合征的有效方法。(对/错)
6. 试说出两种通常被认为有助于预防出现经前期综合征症状的香精油。
7. 以下哪一条是应在孕期遵守的指南？(a)应在孕期完全禁用任何一种香精油；(b)大多数香精油以比较稀至中等浓度使用，都是安全的；(c)在早孕期应完全禁用香精油，不过以后可以放心使用；(d)除晚孕期之外，其他时候仅能够吸入使用香精油。
8. 哪种香精油被推荐为了缓解晨呕而吸入使用？
9. 试述一种治疗孕期便秘的典型方法。
10. 为了避免孕期出现妊娠纹，香精油应配在下列哪种物质中涂用？(a)轻质载体油；(b)凝胶基；(c)重质富营养载体；(d)喷剂。
11. 茉莉香精油不该用于治疗产后抑郁。(对/错)为什么？
12. 更年期使用植物雌激素类香精油可起到_____的作用。
13. 致冷性香精油如_____或_____可用于治疗潮热。
14. 丝柏和柠檬香精油可用于缓解过量排汗，因为它们是：(a)植物雌激素；(b)光毒剂；(c)解毒剂；(d)收敛剂。

参考资料

1. Weil A. From a lecture on breast cancer, Integrative Medicine Retreat, Hollyhock, BC, Canada, August 2004.
2. Stern K, McClintock MK. Regulation of ovulation by human pheromones. Nature 1998;392(6672):177–179.
3. Howes MJ, Houghton PJ, Barlow DJ, et al. Assessment of estrogenic activity in some common essential oil constituents. J Pharm Pharmacol 2002;54(11):1521–1528.
4. Albert-Puleo M. Fennel and anise as estrogenic agents. J Ethnopharmacol 1980;2(4):337–344.
5. Geldof AA, Engel C, Rao BR. Estrogenic action of commonly used fragrant agent citral induces prostatic hyperplasia. Urol Res 1992;20:139–144.
6. Howes MJ, Houghton PJ, Barlow DJ, et al. Assessment of estrogenic activity in some common essential oil constituents. J Pharm Pharmacol 2002;54(11):1521–1528.
7. Ramadan A, Afifi NA, Fathy MM, et al. Some pharmacodynamic effects and antimicrobial activity of essential oils of certain plants used in Egyptian folk medicine. Vet Med J Giza 1994;42(1):263–270.
8. Ostad SN, Soodi M, Shariffzadeh M, et al. The effect of fennel essential oil on uterine contraction as a model for dysmenorrhea, pharmacology and toxicology study. J Ethnopharmacol 2001;76(3):299–304.
9. The Endometriosis Association. Available at: www.endometriosisassn.org. Accessed October 14, 2004.
10. The Mayo Clinic. Available at: www.mayoclinic.com. Accessed October 14, 2004.
11. Tisserand R, Balacs T. Essential Oil Safety. London, UK: Churchill Livingstone, 1999:111.
12. Komori T, Fujiwara R, Tanida M, et al. Effects of citrus fragrance on immune function and depressive states. Neuroimmunomodulation. 1995;2:174–180.
13. Nagai H, Nakagawa M, Nakamura M, et al. Effects of odors on humans (II). Reducing effects of mental stress and fatigue. Chem Senses 1991;16:198.
14. Sørenson JM. A natural female hormone balancer. In Essence 2002;1(1):14–19.
15. Lucks B. *Vitex Agnus-Castus* essential oil and menopausal balance: a self-care survey. Int J Aromather 2003;13(2):161–168.
16. Tubaro A, Zilli C, Redaelli C, et al. Evaluation of anti-inflammatory activity of a chamomile extract topical application. Planta Med 1984;50(4):359.
17. Kim H-M, Cho S-H. Lavender oil inhibits immediate-type allergic reaction in mice and rats. J Pharm Pharmacol 1999;51:221–226.
18. Komori T, Fujiwara R, Tanida M, et al. Effects of citrus fragrance on immune function and depressive states. Neuroimmunomodulation 1995;2:174–180.
19. Umezu T. Anticonflict effects of plant-derived essential oils. Pharmacol Biochem Behav 1999;64(1):35–40.
20. Manley CH. Psychophysiological effect of odor. Crit Rev Food Sci Nutr 1993;33(1):57–62.

第23章　呼吸系统

呼吸系统概述
　危险因素
芳香疗法对呼吸系统的作用
呼吸系统的常见问题
　鼻窦炎
　呼吸系统过敏(枯草热)
　病例研究 23.1: 枯草热
　哮喘
　病例研究 23.2: 哮喘
　慢性阻塞性肺疾病
　囊性纤维化

与身体的其他系统相比，呼吸系统的独特之处在于，既有自主运动又有非自主运动。每天我们都会呼吸成千上万次，几乎完全是无意识的，也不必考虑是给肺吸气还是呼气。不过只要我们愿意，就可以随时改变呼吸的方式。当我们生气或紧张时，呼吸可能会放慢、加深以控制情绪。女性在分娩时会被要求做浅呼吸。我们有时会进行深呼吸和叹气以表示厌倦或反感。我们也会有意识地运用呼吸使我们从强烈的情绪状态下镇静下来，减轻痛苦或不适，表达情感，帮助我们集中注意力。与此相反，痛苦和强烈的情绪会打乱我们正常规律的呼吸模式。神经系统和呼吸系统彼此会有强烈的影响。

呼吸系统概述

细胞需要能量完成其基本功能，进行细胞的修复、分裂及生长。这些能量是由营养提供的，但是大部分细胞需要氧气来代谢营养。在代谢过程中消耗氧气，释放二氧化碳。心血管系统搜集二氧化碳并将其输送到肺部，在肺中通过呼气将二氧化碳排出体外。吸入的新鲜氧气被血液输送到身体的所有组织。呼吸系统有特殊的结构和组织来完成氧气和二氧化碳的交换，呼吸系统的其他功能是发声、通过改变胸压帮助静脉回流以及作为嗅觉系统的一部分。图23.1显示了呼吸系统的上呼吸道和下呼吸道。

对于芳香治疗师而言，上呼吸道显然比较重要，因为其包括了鼻腔顶端的嗅觉感受器(参见第4章)。呼吸时空气进入鼻子，鼻子的作用相当于一个过滤器，利用鼻毛和黏液捕捉尘埃和其他微粒。鼻腔和鼻窦可使空气在进入咽喉之前变得温暖湿润，而喉是空气和食物的共同通道。排出中耳积液的耳咽管也向上咽部开口，因此耳部感染常和咽部疼痛和扁桃体炎有关。扁桃体是喉部顶端周围的一组淋巴组织，其可捕捉细菌和其他病原体并阻止它们深入到身体内部。

下呼吸道始于喉部，也称喉头。喉部包括声带和韧带，它们受喉部肌肉的控制而伸长和缩短，当气流经过时，它们会振动从而产生声音。一旦有食物进入这一区域，喉部的敏感神经就会引起咳嗽反应。气管是从喉部通向肺部的通道，其主要由软骨组成。气管分为两个支气管，支气管又一次次地分为更细的通道，称为细支气管。这些细支气管通向肺泡小管，肺泡小管又通向充满空气的气囊，即肺泡。这些肺泡被只有一个细胞厚度的薄膜与庞大的毛细血管网络隔开，这样的结构有利于氧气和二氧化碳从毛细血管到肺以及从肺到毛细血管的双向交换。

肺由支气管、细支气管、肺泡、血管和其他结缔组织构成，其位于胸腔内，倚靠在横膈膜上。横膈膜是一大块肌肉，其与肋间外肌一起收缩，以增加胸腔的容积并将空气吸入肺内。大部分呼气都是被动的，依赖于吸气的肌肉放松时肺部的弹性收缩，而强迫呼气是通过肋间内肌和腹肌将空气从肺部呼出。

危险因素

对呼吸系统产生不良影响的因素包括以下几种：

- **吸烟**。对于许多呼吸系统疾病（包括肺癌和肺气肿），吸烟和吸食二手烟是最大的危险因素。吸烟和吸食二手烟还会引发或加剧其他疾病（如哮喘）。吸烟还会降低身体可利用的氧气量，从而减缓组织愈合并导致许多其他健康问题。
- **吸入工业烟雾或尘埃**。已经证明，工业烟尘会引起慢性阻塞性肺疾病和哮喘。对于香精油过敏反应的许多最极端病例进行的研究表明，工业原料的生产加工过程是其罪魁祸首。
- **压力**。紧张情绪会令人快而浅地呼吸。如果这成为一种长期的呼吸方式，人就可能要承担因无法吸入足够的氧气而致细胞和组织缺氧的风险。

芳香疗法对呼吸系统的作用

对体内大多数系统而言，芳香疗法是通过吸收香精油成分进入血液或通过大脑间接地起作用的，而呼吸系统不同，它是直接受到香精油的影响。大多数香精油极易挥发，这就意味着其在各种疗法中都易于被吸入，从而完全以原样进入上下呼吸道的所有组织。因此，芳香疗法对呼吸系统的作用极大，香精油也一直被广泛地用于以减轻呼吸系统疾病为目的的科学和医学研究。就呼吸系统而言，吸入法是迄今应用香精油的最为安全也最为有效的方法。

我们可根据香精油对呼吸系统所起的不同作用对其进行分类。某些香精油是**祛痰剂**，也就是化解肺部的黏液从而使其容易被咳出；另一些香精油更适于化解黏稠得几乎不能咳出的黏液，它们是**黏液溶**

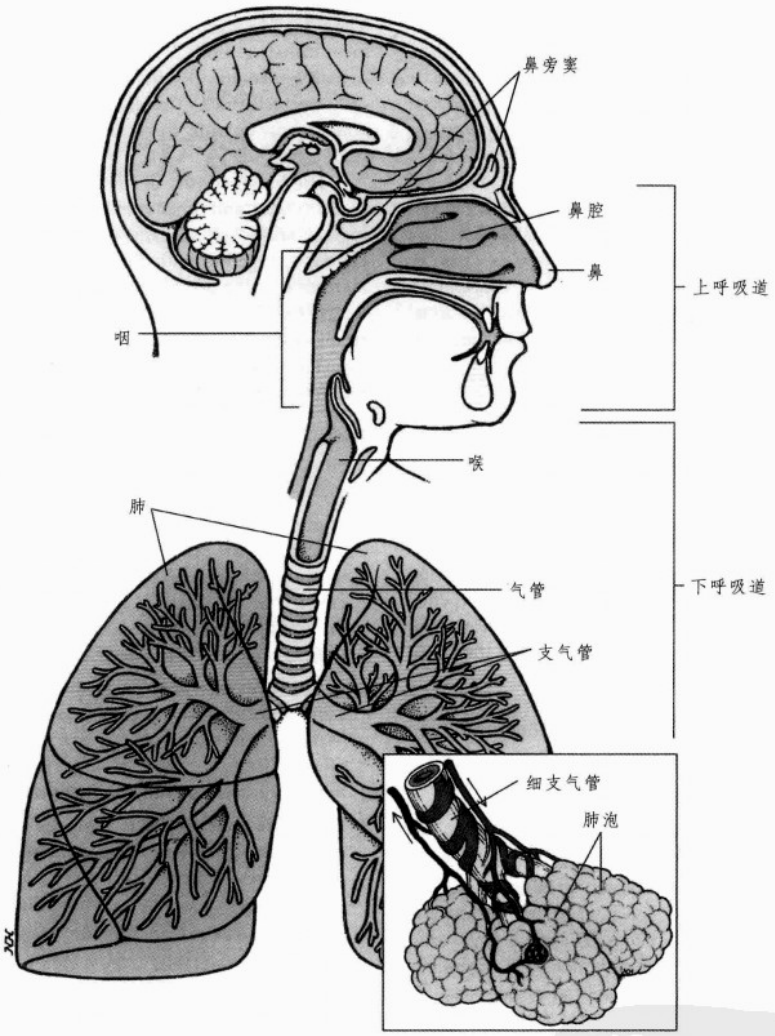


图 23.1 呼吸系统。(经允许引自 Premkunar K. The Massage Connection Anatomy and Physiology. Baltimore: Lippincott Williams & wilkins, 2004.)

解剂,可将黏液分解成为稀一些的物质;还有些香精油可用作**止咳剂**或镇痉剂,治疗哮喘或百日咳中发生的痉挛性咳嗽;又有些香精油可作为清理鼻窦的**减充血剂**,而更多香精油对于防治鼻窦或肺部受病毒或细菌感染非常有效。传统上用于芳香疗法治疗呼吸系统问题的大多数香精油均具有很强的免疫刺激作用。

对许多呼吸系统疾病而言,蒸气吸入法是普遍使用的方法,特别是有黏液存在时。这里要强调的是用作祛痰剂的香精油剂量宜小不宜大。一项研究指出,当挥发性香精油的浓度增大时其祛痰功效却在逐渐下降[1]。建议在个人蒸气吸入器皿中放2~3滴香精油即可,即便如此,对某些人而言其浓度可能还是太高了。

许多香精油因具有易挥发性和抗菌性,非常适于治疗呼吸系统症状。经常配在复方油中的香精油有以下几种:澳洲尤加利(*Eucalyptus radiata*)、乳香油(*Boswellia carteri*)、胡椒薄荷油(*Mentha piperita*),

穗薰衣草油(*Lavandula latifolia*)。

治疗幼儿呼吸系统问题所用的香精油不论在功效还是剂量方面都应特别适中，因为一些强烈的成分，如薄荷醇(存在于胡椒薄荷香精油中)，已经被怀疑会引起呼吸困难或窒息[2]。

抗菌剂：胡椒薄荷(*Mentha piperita*)[3]、肉桂皮(*Cinnamomum zeylanicum*)、柠檬香茅(*Cymbopogon citratus*)、百里香(*Thymus vulgaris* CT百里酚)[4]、穗薰衣草(*Lavandula latifolia*)[5]香精油(注意：肉桂皮、柠檬香茅、百里香CT百里酚和其他不太刺激的香精油混合使用时只能用于扩散器或蒸气吸入器，它们应该兑成浓度不超过10%的香精油混合液)。

抗病毒剂：桉树[澳洲尤加利(*Eucalyptus radiata*)、蓝胶尤加利(*E. globulus*)、南非尤加利(*E. smithii*)][6]、姜(*Zingiber officinale*)、松树(*Pinus sylvestris*)、豆蔻(*Elettaria cardamomum*)、茶树(*Melaleuca alternifolia*)、绿花白千层(*Melaleuca quinquinervia* CT桉树脑)、白千层(*Melaleuca cajeputi*)、罗文莎叶(*Ravensara aromatica*)、穗薰衣草(*Lavandula latifolia*)、黑胡椒(*Piper nigrum*)香精油。

祛痰剂：姜黄(*Curcuma longa*)[7]、肉豆蔻(*Myristica fragrans*)[8]、澳洲尤加利(*Eucalyptus radiata*)、黑云杉(*Picea mariana*)、姜(*Zingiber officinale*)、迷迭香(*Rosmarinus officinalis*)香精油。

黏液溶解剂：土木香(*Inula graveolens*)、蜡菊(*Helichrysum italicum*)香精油。

镇痉剂：香紫苏(快乐鼠尾草，*Salvia sclarea*)、橙叶(*Citrus aurantium* var. *amara*)、马郁兰(*Origanum majorana*)、罗勒(*Ocimum basilicum*)、龙蒿(*Artemesia dracunculus*)、茴香(*Foeniculum vulgare*)、乳香(*Boswellia carteri*)香精油。

止咳剂：胡椒薄荷(*Mentha piperita*)[9]、丝柏(*Cupressus sempervirens*)、黑云杉(*Picea mariana*)、鼠尾草(*Salvia officinalis*)香精油。

减充血剂：澳洲尤加利(*Eucalyptus radiata*)、豆蔻(*Elettaria cardamomum*)、迷迭香(*Rosmarinus officinalis*)、穗薰衣草(*Lavandula latifolia*)、月桂(*Laurus nobilis*)香精油。

安全治疗儿童呼吸系统问题的香精油：南非尤加利(*Eucalyptus smithii*)、凌荫蔷薇(*Melaleuca ericifolia*)、绿香桃木(*Myrtus communis*)、玫瑰草(*Cymbopogon martinii*)、乳香(*Boswellia carteri*)香精油。

呼吸系统的常见问题

尽管许多呼吸系统问题可以通过芳香疗法得到有效治疗，但是按摩治疗师通常不用芳香疗法医治急性疾病，如肺炎，他们更可能经顾客要求缓解慢性疾病(如鼻窦炎或哮喘)的症状。

鼻窦炎

鼻窦炎通常是由感染引起的一个或数个鼻窦腔的炎症，可分为急性或慢性。

原因与症状　由于窦道的黏膜是同咽喉和鼻腔相连的，所以感染很容易通过这些区域扩展。这些感染既可能是病毒性的，如感冒病毒感染，也可能是细菌性的，如牙齿脓肿细菌感染。对食物过敏或在飞行中气压的变化都可能引发这种症状。根据发炎的鼻窦腔不同，鼻窦炎的症状可能从牙痛到头痛，到眼上部或下部的疼痛，到耳痛而有所不同。其他症状包括发热、流涕、鼻塞或鼻后部有压迫感，人通常会感到呼吸困难。

香精油　减充血剂，如澳洲尤加利(*Eucalyptus radiata*)、迷迭香油(*Rosmarinus officinalis*)或穗薰衣草油(*Lavandula latifolia*)，医治淤塞的鼻窦效果通常不错。胡椒薄荷油(*Mentha piperita*)经常加在复方香精油中，不仅因其能清理鼻窦，而且因其能刺激鼻中的冷觉感受器，给人一种能够畅快呼吸的感觉[10]；它也是缓解窦性头痛的有效止痛剂。若黏液似乎黏稠得难以清除时，应在减充血剂复方香精油中加入土木香油(*Inula graveolens*)或蜡菊油(*Helichrysum italicum*)以分解黏液。

应用方法　发热时不宜按摩，不过用浓度5%(敏感性皮肤要更低些)的香精油进行短时面部按摩(包括引流法)却可能非常有效。按摩之前做蒸气吸入会有助于疏通窦道，而且当香精油的用量少时，其清理气道的效果似乎更佳。对于市售的蒸气吸入器，一个疗程约使用5~10滴香精油就够了。鉴于引流出的量可能会很大，应向顾客提供纸巾。

呼吸系统过敏(枯草热)

呼吸系统过敏通常称为枯草热或花粉病，不过实际上其几乎与花草过敏原没有关系。它还有季节性过敏性鼻炎的称呼。据估计，美国每年有超过2600万人有枯草热的症状。

原因与症状 任何过敏反应都表明该个体有潜在的免疫系统功能紊乱(参见第20章)。包括植物花粉、真菌、尘螨及动物皮屑在内的各类刺激物都能够诱发呼吸系统过敏,许多人处于含有油漆、塑料、烟雾等化学物质的环境中时也会有相似的症状。这些并不是真正的过敏,但可被归为对化学物质敏感。呼吸系统过敏症状包括鼻及窦道淤塞、肺部有黏液、目赤流泪、打喷嚏以及身感困倦,一般属微恙。

香精油 既可抑制组胺释放又有助于消炎的香精油,适用于医治任何过敏反应,这类香精油包括德国甘菊(*Matricaria recutita*)、罗马甘菊(*Chamaemelum nobile*)、喜马拉雅雪松(*Cedrus deodara*)、姜黄(*Curcuma longa*)、真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)和茶树(*Melaleuca alternifolia*)香精油。其他香精油可以同消炎性香精油混合使用以缓解症状。澳洲尤加利(*Eucalyptus radiata*)、穗薰衣草(*Lavandula latifolia*)和迷迭香(*Rosmarinus officinalis*)香精油有助于减轻鼻道充血,而黑云杉油(*Picea mariana*)和松油(*Pinus sylvestris*)既是良好的祛痰剂又是解乏的肾上腺营养剂。

应用方法 吸入法对于抑制呼吸功能紊乱疗效一直不错,建议以吸入香精油蒸气来减轻上下呼吸道充血,也可将香精油放在喷壶中用,以预防出现症状。因为治疗周期通常较长,同时也为了避免超敏的免疫系统对香精油产生过敏反应,因而采用的香精油浓度应非常稀。如果要常规使用香精油的话,应约每4周更换一次复方油的配方,而且所用的香精油应当是新鲜的。

病例研究23.1

枯草热

L夫人,49岁,患有季节性呼吸系统过敏。她15岁时就患上了过敏,为此从二十四五岁起她一直在服用处方药。症状仅发生在春季,偶尔发生在初夏。如果她从2月末开始服药并且一直持续到5月底,她就有可能避免大部分症状。若不服药,她会鼻充血、频繁地打喷嚏、目赤并会有轻微的脸水肿(特别是在眼睛周围)。1月末她来咨询芳香疗法,因为她想看看是否有一种更自然的疗法可以减轻她的症状。

我为她配制了复方香精油,放在喷壶里让她每天喷数次,并且每天按摩一次手和足。喷壶中的复方油浓度为2%,按摩用的复方油浓度为4%。

复方油1:

喜马拉雅雪油(*Cedrus deodara*),8滴:消炎,抑制组胺释放

罗马甘菊油(*Chamaemelum nobile*),4滴:消炎,抑制组胺释放

真薰衣草油(*Lavandula angustifolia*),12滴:消炎,抑制组胺释放

为了避免耐药性或过敏反应,我又为她配制了第二种复方油,让她每几周换一种使用。

复方油2:

姜黄油(*Curcuma longa*),6滴:消炎,抑制组胺释放

德国甘菊油(*Matricaria recutita*),8滴:消炎,抑制组胺释放

茶树油(*Melaleuca alternifolia*),10滴:消炎,抑制组胺释放

L夫人在接下来的几个月里持续使用这两种复方油。到了6月份她称,尽管她打喷嚏的次数比前几年服药时稍微多了些,但是症状还是少多了。总的来说,她对这个结果非常满意,并打算来年还使用芳香疗法。

哮喘

哮喘是一种慢性炎症,如不能得到有效控制,则有可能危及生命。根据美国肺协会估计,2002年美国大约有2000万人患哮喘,因哮喘而进急诊室的人次接近190万[11]。

原因与症状 哮喘的根本症结在于支气管的慢性炎症和过敏,其通常是由于遗传的易患病体质引起,不过环境污染或食物过敏也都可能成为其诱因。哮喘之所以可能会因过敏、锻炼、呼吸道感染、吸烟、气温突变或压力等诱因而发作,是因为这些诱因都可能使支气管变窄,造成咳嗽、喘鸣和呼吸急促。因为躺下会使气道变窄,所以哮喘症状通常在夜间更为严重。哮喘可能频发或罕见,可能严重或轻微,也可能在两次发作之间什么症状也没有。

香精油 长期使用消炎性香精油有助于抑制潜在的过敏反应,此类香精油包括德国甘菊油(*Matricaria recutita*)、罗马甘菊油(*Chamaemelum nobile*)、喜马拉雅雪松油(*Cedrus deodara*)、姜黄油(*Curcuma longa*)、真薰衣草油(*Lavandula angustifolia*)和茶树油(*Melaleuca alternifolia*)。还可以根据症状选择其他香精油。澳洲尤加利(*Eucalyptus radiata*)和迷迭香油(*Rosmarinus officinalis*)是绝好的祛痰剂和减充血剂,而镇痉性和止咳性香精油如胡椒薄荷油(*Mentha piperita*)、香紫苏油(*Salvia sclarea*)、龙蒿油(*Artemisia dracunculus*)或茴香油(*Foeniculum vulgare*),则有助于缓解伴随哮喘发生的消耗精力的痉挛性咳嗽。

因为压力似乎是引起哮喘发作的一个常因,所以镇静性香精油如真薰衣草油(*Lavandula angustifo-*

lia)或中国橘油(*Citrus reticulata*)疗效不错,特别是配在家用复方油中。我为哮喘顾客配的复方香精油中几乎总是含有乳香油(*Boswellia carteri*),这是因为其具有缓解痉挛和镇静功效,同时也具有温和的祛痰和消炎功效。

应用方法　按摩常用于治疗胸背周围的筋膜局限(哮喘时常见)以及常见于背部、颈部和肩部的肌肉僵硬。用于这种按摩的香精油浓度为1%~5%,具体可根据顾客的年龄和治疗的面积而定。在面部和颈部周围不宜采用高浓度香精油,因为支气管的敏感性会引发咳嗽。可放松交感神经的香精油喷剂和其他家用复方香精油可用来预防出现症状。

芳香疗法教科书普遍认为,有哮喘的顾客禁用蒸气吸入法,以免刺激病情发作。但是,一项对我的患有哮喘的顾客和学生所做的简要调查表明,虽然有几个人连桑拿的蒸汽都不能忍受,不过另一些人则感觉蒸汽有助于减轻症状,甚至他们的医生已经建议他们定期进行蒸气吸入治疗了。如果治疗师希望对某一哮喘顾客尝试使用蒸气吸入法,那么他们应首先向其医生做一番了解,即便如此,也只能短时间(不超过1~2分钟)地使用芳香蒸气吸入法。

病例研究23.2

哮　喘

B是一个9岁男孩,大约4岁时被诊断患有哮喘。他有呼吸喘鸣并急促的症状,特别是在体育锻炼时、遇到紧张情况时或气温突变时。尽管他对香烟烟雾和尘埃十分敏感,但他对物质似乎没有过敏反应。他家里养了一条狗并且经常到树林里去散步,对B来说好像狗和树林都不是他犯病的原因。他有点超重,他的医生认为这可能会加重他的症状。在冬季他会频繁地出现呼吸道感染。他的父母对于在家实施芳香疗法很有兴趣,不过认为B可能对按摩治疗不感兴趣。

我为他配制了两种浓度为2%的复方香精油,供其父母擦拭他的上背部和(或)胸部。每一种复方香精油使用几周后换另一种,以免产生耐药性和过敏反应。他的父母决定当B患呼吸系统感染时在他房间的加湿器中加入凌荪蔷薇(*Melaleuca ericifolia*)香精油,因为这种香精油对治疗上下呼吸道感染有益,性能温和,适宜于儿童使用,夜间使用可起镇静作用。

复方油1:

南非尤加利(*Eucalyptus smithii*),8滴:抗病毒,止咳,祛痰

玫瑰草油(*Cymbopogon martinii*),8滴:抗病毒,抗菌,减轻压力

松油(*Pinus sylvestris*),8滴:祛痰,提高免疫力

复方油2:

豆蔻油(*Elettaria cardamomum*),8滴:祛痰,镇痉

黑云杉油(*Picea mariana*),10滴:祛痰,提高免疫力

乳香油(*Boswellia carteri*),6滴:镇痉,减轻压力

在持续用药3个月随访时(2月份),B的父母反映,B在整个冬季很少出现呼吸道感染,即使感染,持续时间也比原来短了。他好像有更多的精力进行体育锻炼了。

慢性阻塞性肺疾病

慢性阻塞性肺疾病(COPD)包括慢性支气管炎和肺气肿,两者常相伴存在且许多症状相似,都是进出肺部的气流受到阻塞的疾病。

原因与症状　在慢性支气管炎中,气管由于长期受到刺激而发炎红肿,基中80%~90%是因为吸烟,接触工业粉尘或烟雾也是诱因。其症状为长期咳嗽、黏液增多和呼吸急促,胸的活动性会降低,呼吸道感染的危险会增加,并且随着时间推移会出现血氧不足(氧气被剥夺)的症状。

肺气肿的典型特征是肺部受到了不可逆转的损伤。肺部的结缔组织失去弹性并最终崩溃,造成肺泡的气体交换功能受损;细支气管也有可能开始萎缩,导致阻塞。其症状包括咳嗽和呼吸急促。在慢性支气管炎中,这常会造成血氧过少。随着病情进展,可能会造成肺动脉高血压,导致心力衰竭。与慢性支气管炎相同,肺气肿也是由慢性刺激(通常绝大部分是吸烟)引起的,不过少数人由遗传因素引起。

香精油　在治疗慢性阻塞性肺疾病的症状时,目的之一是减少经常发生的筋膜局限现象,其会限制胸和上背部的自由活动。用可缓解肌肉张力过高的香精油进行按摩效果不错。马郁兰油(*Origanum majorana*)和香紫苏油(快乐鼠尾草,*Salvia sclarea*)既有助于放松肌肉又可缓解痉挛,可用于治疗慢性阻塞性肺疾病的咳嗽。胡椒薄荷油(*Mentha piperita*)的止咳和抗菌性能也非常有用,因为它能刺激病人呼吸道的冷觉感受器,使其感觉呼吸更加畅快。一般来说,任何一种镇痉和止咳的香精油都有疗效。乳香油(*Boswellia carteri*)的有益于呼吸系统的各种特性以及可减弱交感神经活动能力的特征,使其成为大部分复方香精油的理想成分。

对于慢性支气管炎产生的浓痰,需要使用有祛痰功效的香精油。澳洲尤加利(*Eucalyptus radiata*)、黑云杉油(*Picea mariana*)和迷迭香油(*Rosmarinus officinalis*)可能是最有效又最不刺激支气管的香精油。

应用方法 因为慢性支气管炎和肺气肿伴随着咳嗽和气管炎症，所以不宜采用香精油做蒸气吸入法。用浓度为2%~4%的香精油溶液按摩胸部和上背部减轻筋膜粘连效果不错，而使用2%~4%浓度的香精油擦拭胸部则有助于减轻咳嗽和呼吸急促。

囊性纤维化

囊性纤维化(CF)是白种人最常见的致命性遗传性疾病，在美国大约有3万人患有囊性纤维化，其在北欧血统人群中最为普遍。

原因与症状 遗传是主要原因，父母中的任何一方都会把这种带有缺陷的基因遗传给其子女。囊性纤维化会影响呼吸道，常见症状有频繁喘鸣、肺炎、长期咳嗽并有黏稠的黏液。其他症状包括免疫系统和消化系统功能低下。囊性纤维化是一种进展性疾病，目前尚无可以治愈的良药，其导致死亡的最常见原因是绿脓杆菌感染。然而因使用了抗生素和其他有助于呼吸的治疗方法，患者的预期寿命已经提升到30岁左右。

香精油 治疗囊性纤维化最为有效的香精油是具黏液溶解功效的土木香油(*Inula graveolens*)和蜡菊油（*Helichrysum italicum*），二者有助于使黏液变稀，从而易从肺中排出。囊性纤维化患者通常服用化解黏液的药物，不过香精油也可为治疗这种顽固的疾病助一臂之力。众所周知，绿脓杆菌对抗生素类药物有较强的抗药性，然而使用某些香精油有可能使其免受绿脓杆菌感染。研究表明，罗勒油(*Ocimum basilicum*)[12]、丁香油(*Syzygium aromaticum*)[13]、孜然芹油(*Cuminum cyminum*)[14]、牛至油(*Origanum vulgare*)[15]和柠檬香桃木油(*Backhousia citriodora*)[16]可有效预防绿脓杆菌感染。

应用方法 胸部的物理治疗，包括轻叩式按摩和体位引流，常用于囊性纤维化患者的日常治疗，在治疗过程中可加入香精油以帮助排除肺部的痰液。蒸气吸入法也可以用于帮助分解黏液并预防下呼吸道细菌感染。

小结

- 呼吸既可是自主运动也可是非自主运动，人体用呼吸来控制身体状况和精神状态。
- 呼吸系统的主要功能是提供营养代谢所需要的氧气，同时排出代谢过程所产生的二氧化碳。
- 鼻子和鼻窦过滤空气并使之变得温暖和湿润。嗅觉感受器位于鼻腔通道中。
- 空气被吸入后进入喉、气管和支气管，支气管又分成许多更小的细支气管，细支气管通向肺泡，肺泡是充满空气的气囊，其中有丰富的毛细血管，为空气交换提供血液。
- 呼吸系统感染和疾病的危险因素包括吸烟、工业烟雾或尘埃以及精神压力。
- 呼吸系统的组织可以直接接触到香精油，因为香精油具挥发性，易被吸入体内。吸入法既安全又有效。
- 治疗呼吸系统问题所用的香精油可分为祛痰、溶解黏液、止咳、镇痉和减充血剂等类，也可以直接抵抗呼吸系统病原体。
- 幼儿不能使用富含薄荷醇的香精油（如胡椒薄荷油）。
- 治疗鼻窦炎，使用减充血剂类和溶解黏液类香精油效果良好，尤其适用蒸气吸入和面部按摩法。
- 治疗哮喘和枯草热宜使用可抑制组胺释放的香精油，也可根据症状使用其他香精油。
- 蒸气吸入法可能诱使哮喘患者哮喘发作，因而未经其医生许可不得采用蒸气吸入法。
- 治疗慢性阻塞性肺疾病（包括慢性支气管炎和肺气肿），使用可缓解痉挛和放松肌肉的香精油效果良好。治疗慢性支气管炎可能需要祛痰类香精油。
- 溶解黏液类和祛痰类香精油有益于化解囊性纤维化引起的黏稠的黏液。也可用香精油防止肺部受细菌感染。

复习题

1. 治疗大多数呼吸系统疾病，用什么方法使用香精油最安全，最有效？
2. 试将下列术语与其释义配对：

(a)分解黏液,使之变稀;(b)缓解咳嗽;(c)清理窦腔通道;(d) 化解黏液,使之易于咳出。

(1)祛痰剂;(2)止咳剂;(3)黏液溶解剂;(4)减充血剂。

3. 幼儿应当避免使用哪种香精油?下列哪种成分是危害幼儿的罪魁祸首?(a)甲基黑椒酚;(b)薄荷酮;(c)薄荷醇;(d)水杨酸甲酯。
4. 某些香精油,如肉桂油,吸入时可能会刺激黏膜,它的复方香精油的最大浓度应该是多少?
5. 试列出两种用香精油治疗鼻窦炎的方法。
6. 治疗过敏反应如枯草热时,香精油被用来抑制人体释放_____。
7. 试将下列香精油与其特性配对:

(a)溶解黏液;(b)祛痰;(c)止咳;(d)减充血剂。

(1)胡椒薄荷油;(2)土木香油;(3)穗薰衣草油;(4)姜油。

8. 针对患有哮喘的顾客,是否应禁止将_____作为治疗方法尚有分歧。
9. 治疗囊性纤维化症状最为有效的香精油是_____类和_____类香精油。
10. 慢性支气管炎和肺气肿都是慢性阻塞性肺疾病的病症,但是只有一种会产生黏液,是哪一种?试说出一种适宜医治这种疾病的香精油。

参考资料

1. Boyd EM, Sheppard EP. The effect of inhalation of citral and geraniol on the output and composition of respiratory tract fluid. Arch Int Pharmacodyn 1970; 188:5–13.
2. Davis S, Livingstone A. Respiratory collapse and Karvol capsules. Aust J Hosp Pharm 1986;16(4):273–274.
3. Shkurupii VA, Kazarinova NV, Ogirenko AP, et al. Efficiency of the use of peppermint (Mentha piperita L) essential oil inhalations in the combined multi–drug therapy for pulmonary tuberculosis. Probl Tuberk 2002; 4:36–39.
4. Inouye S, Takizawa T, Yamaguchi H. Antibacterial activity of essential oils and their major constituents against respiratory tract pathogens by gaseous contact. J Antimicrob Chemother 2001;47 (5):565–573.
5. Von Frohlich E. A review of clinical, pharmacological and bacteriological research into Oleum spicae. Weiner Medizinische Wochenschrift 1968; 15:345–350.
6. Penoel D. Eucalyptus smitbii essential oil and its use in aromatic medicine. Br J Phytother 1992; 2(4): 154–159.
7. Li C, Li L, Luo J, et al. Effect of turmeric volatile oil on the respiratory tract. Zhongguo Zhong Yao Za Zhi 1998; 23(10)625–625.
8. Boyd EM, Sheppard P. Nutmeg oil and camphene as inhaled expectorants. Arch Otolaryngol (Chicago) 1970; 92(4):372–378.
9. Schafer D, Schafer W. Pharmacological studies with an ointment containing menthol, camphene and essential oils for bronchiolitic and secretolytic effects. Arzneimittel–forschung 1981; 31 (1): 82–86.
10. Burrow A, Eccles R, Jones AS. The effects of camphor, eucalyptus and menthol vapour on nasal resistance to airflow and nasal sensation. Acta Otolaryngol 1983; 96:157–161.
11. American Lung Association. Available at: www.lungusa.org. Accessed November 5, 2005.
12. Opalchenova G, Obreshkova D. Comparative studies on the activity of basil–an essential oil from Ocimum basilicum L–against multidrug resistant clinical isolates of the genera Staphylococcus, Enterococcus and Pseudomonas using different test methods. J Microbiol Methods 2003; 54(1): 105–110.
13. Briozzo J, Nunez L, Chirife J, et al. Antimicrobial activity of clove oil dispersed in a concentrated sugar solution. J Appl Bacteriol 1989; 66(1):69–75.
14. Menghini A, Savino A, Lollini MN, et al. The antimicrobial activity by direct contact and microatmosphere of certain essential oils. Plantes Medicinales Phytotherapie 1987; 21(1):36–42.
15. Lambert RJ, Skandamis PN, Coote PJ, et al. A study of the minimum inhibitory concentration and mode of action of oregano essential oil, thymol and carvavrol. J Appl Microbiol 2001; 91(3): 453–462.
16. Hayes AJ, Markovic B. Toxicity of Australian essential oil Backhousia citriodra (Lemon myrtle). Part 1. Antimicrobial activity and in vitro cytotoxicity. Food Chem Toxicol 2002; 40(4): 535–543.

第24章　消化系统



消化系统概述
　危险因素
芳香疗法对消化系统的作用
消化系统的常见问题
　肠易激惹综合征
　病例研究 24.1: 肠易激惹综合征
　炎性肠病
　便秘

在伦敦郊区有一座大型植物园名为Kew Gardens，园中有这样一句格言："一切生命皆依靠植物而生存。"无论我们是直接食用绿色植物，还是通过食用动物肉来获取营养物质，最终都是依赖于绿色植物来补充我们日常所需的营养。源自动植物的食物分子被分解成化学成分，经吸收后为人体提供能量。这些过程就是消化系统的功能，消化道从口腔一直延伸至肛门。

消化系统概述

味觉和嗅觉是身体的化学感官，二者在消化过程中扮演着重要的角色。嗅觉为消化食物做准备，其促使大脑发出电脉冲，从而刺激唾液分泌及消化酶生成。味觉分为四种：甜、咸、苦、酸。所有其他的味道都是经口腔后部到达嗅觉系统的气味。那些味觉低下的人常常抱怨食物没有味道，他们可能因对食物失去兴趣导致体重降低，也可能因为了满足口感的需要而过多地进食美味的食物导致体重增加。

图24.1显示了消化系统的主要构造和器官。食物先由牙齿进行机械性粉碎，并被唾液湿润。唾液中的某些酶开始对糖类进行化学分解，另一些酶则杀死细菌。食物被吞咽后，通过咽喉进入食管，再到达胃。通过平滑肌的节律性运动即蠕动，把食物向下推进。

食物在胃中停留30分钟到4个小时，胃酸和酶与食物混合，进一步分解食物并杀菌。胃吸收某些盐类、药物（如阿司匹林）和酒精，这就是某些药物在服药后20~30分钟后方起作用的原因、也是空腹饮酒易醉的原因。然后半流质的食糜往小肠输送。

小肠是人体主要的消化器官，其包括三个部分：十二指肠、空肠和回肠。食物的分解过程，绝大部分是在十二指肠中进行的，空肠和回肠的功能是吸收。食物在小肠内的输送比较缓慢，约需5个小时才能通过。小肠较长，约达6米，其表面又有无数的凸起，使得表面积很大，因而能够有效地吸收食物。小肠也分泌多种有助于食物分解和吸收的物质，如肠液和肠激素。携有从食物中吸收的营养物质的血液立刻把营养物质输送到肝脏。

肝脏对于消化系统具有许多作用。它产生的胆汁是消化和吸收脂肪的关键物质。胆汁被输送到胆囊，在进入小肠之前，胆汁在胆囊中储存并浓缩。肝脏通过储存或释放肝糖原使血糖维持一定水平，同时在进入将血液送往身体其他部位的血循环之前，把来自小肠的血液中的毒素、药物、病原体和激素清除掉。

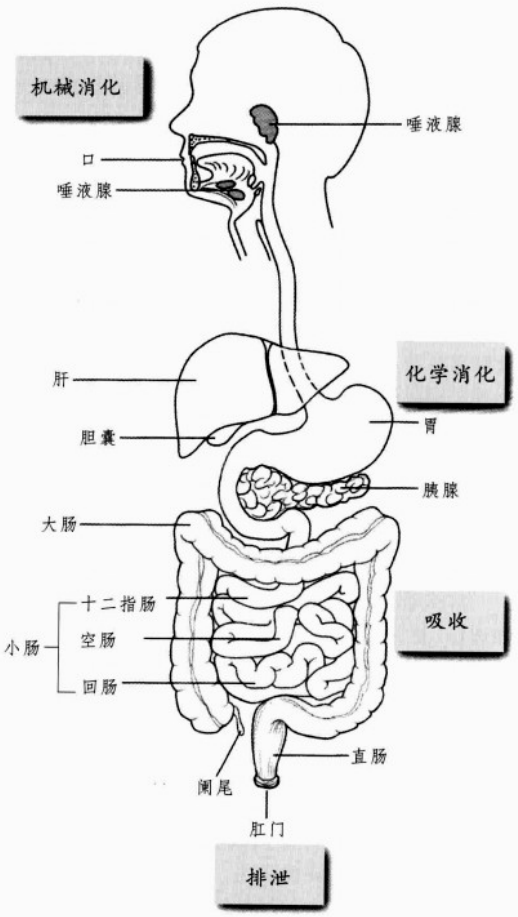


图 24.1　消化系统。（改自 Premkumar K. The massage Connection Anatomy and Physiology. Baltimore: Lippincott Williams and Wilkins, 2004.）

胰腺可产生多种胰酶，胰酶被输送到小肠后用来分解蛋白质、糖类和脂肪。胰腺还产生一种激素——胰岛素，用来调节血糖平衡。

大肠的主要功能是将我们吃的食物的未消化部分排出体外。大部分水分在小肠里进行重吸收过程，但是大肠也会吸收一些水分、钠及某些矿物质，它也吸收肠道菌群生成的维生素，如维生素K及复合维生素B。

危险因素

对消化系统产生不良影响的因素包括以下几种：

- **精神压力**。精神压力对消化系统的负面影响可能最大，消化直接受交感神经系统和副交感神经系

统的影响。据证实，当交感神经兴奋时，会强力地阻止消化作用，因此长期压力会导致多种形式的消化功能紊乱。精神压力常令人进餐速度过快，这也会引起消化功能障碍。

- **营养不良**。低纤维饮食可能使人的排泄减慢，而高脂肪或油腻的食物可能引起消化不良。许多人，特别是亚洲人和本土的美洲人，乳糖匮乏，日常饮食会使其肠胃不适。还有许多人偏食，则会引起腹泻或肚子痛。高糖食物及精细的主食会引起很多问题，尤其是II型糖尿病。
- **缺乏运动**。有规律的运动可促进胃肠蠕动，肌肉尤其是腰肌及骨盆处肌肉张力不足会引起排泄问题。
- **不良姿势**。姿势不良会阻碍腹部及腰部肌肉的收缩，从而导致消化困难。

芳香疗法对消化系统的作用

许多香精油提取自烹饪中常用的香料和草药，如肉桂、姜、迷迭香、月桂，这些东西在世界各地被广泛应用于烹饪，不仅因为它们是调味品，而且因为它们帮助消化，例如促进胃肠蠕动、镇静痉挛、促进可消化脂肪的胆汁生成，甚至可杀灭有害细菌。然而，大多数科学研究注重的是香精油被内服的功效，其结果并不意味着香精油被外用时具有相同的功效。不过某些香精油成分的确被吸收进入血流之中，因而此二者可能存在着关联性。

鉴于消化系统由神经系统控制，那么香精油最显著的作用可能是镇静及抚慰顾客，减弱交感神经的紧张，增加副交感神经的活力。基于上述原因，可作为神经抑制剂即可镇静神经系统的香精油常作为可治疗消化系统紊乱的复方香精油的成分之一。由于肝脏分泌物对消化也有很大的影响，因此，使用可作为益肝剂即可强健肝脏的香精油通常也颇具功效。

神经抑制剂(镇静作用)：玫瑰(*Rosa damascena*)、菩提(*Tilia x europaea*)、真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)、橙花(*Citrus aurantium* var. *amara*)、罗马甘菊(*Chamaemelum nobile*)、苦橙(*Citrus aurantium* var. *amara*)香精油。

镇痉剂：胡椒薄荷(*Mentha piperita*)[1]、龙蒿(*Artemisia dracunculus*)、肉豆蔻(*Myristica fragrans*)[2]、真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)[3]、豆蔻(*Elettaria cardamomum*)[4]、香蜂草(*Melissa officinalis*)[5]、罗勒(*Ocimum basilicum*)、玫瑰(*Rosa demascena*)[6]、甜橙(*Citrus sinensis*)、罗马甘菊(*Chamaemelum nobile*)香精油。

助消化剂：鼠尾草(*Salvia officinalis*)、茴香(*Foeniculum vulgare*)、迷迭香(*Rosmarinus officinalis*)香精油。

开胃剂：豆蔻(*Elettaria cardamomum*)、柠檬(*Citrus limon*)、胡椒薄荷(*Mentha piperita*)、香柠檬(*Citrus bergamia*)、茴香(*Foeniculum vulgare*)、龙蒿(*Artemisia dracunculus*)香精油。

益肝剂：蜡菊(*Helichrysum italicum*)、茴香(*Foeniculum vulgare*)[7]、胡萝卜(*Daucus carota*)、罗勒(*Ocimum basilicum*)、胡椒薄荷(*Mentha piperita*)[8]、迷迭香(*Rosmarinus officinalis*)、柠檬(*Citrus limon*)香精油。

消化系统的常见问题

按摩治疗师在实践中主要医治慢性消化系统病症而非急性消化系统紊乱，因此这里只对前者进行讨论。许多有慢性疾病(如肠易激惹综合征)的顾客发现，芳香疗法能有效地减轻疾病的症状。

肠易激惹综合征

肠易激惹综合征(IBS)在西方国家是一种常见的消化系统疾病，在美国累及10%~20%的成年人[9]，女性居多。该病也称为神经性消化不良、过敏性结肠、痉挛性结肠、痉挛性结肠炎或黏液性结肠炎。

原因与症状　该病的特征是大肠痉挛，而消化道没有明显的生理缺陷。该病常始发于童年或成年初期，常由精神压力和(或)偏食而诱发。引起或加剧这种症状的最常见食物有：小麦制品，乳制品，柑橘类水果，高纤维水果或蔬菜，油腻多脂食物，酒。巧克力、咖啡因、碳酸饮料甚至暴食暴饮也能诱发症状。

最常见的症状是交替发生便秘和突发性腹泻，不过患者经历的症状可能远非这些。下腹疼痛及绞痛是其另一主要症状，其他症状还有腹胀、肠胀气、恶心和口臭。肠易激惹综合征患者常感其生活很受限制，因担心出现无法预测的突发性腹泻，其不得不呆在临近厕所的地方。

香精油　承受压力至今是肠易激惹综合征最主要的诱因，因而使用可使顾客镇静下来并恢复副交感神经功能的香精油是最为有效的治疗方法。因为该病的主要症状由肠痉挛引起，故而可将前面列举

病例研究24.1

肠易激惹综合征

52岁的S女士因患肠易激惹综合征来进行芳香按摩治疗。治疗师向她推荐了各种减除压力的办法，其中包括进bodywork。她看起来很苍白、疲惫，还有轻度肥胖。她说她的工作相当紧张，她可能把它看得太重了。她的合伙人目前在外地工作，她正在抉择自己是否加入他的事业。做出这个决定之艰难给她造成了太大压力。她的主要症状是：短时的便秘、随后突然腹泻、因某种食物引起的胃痉挛、腹胀以及极度的疲惫感。她知道甜食一般会使其肠易激惹综合征加重，但因情绪上感觉舒服和能够缓解疲劳而难以摆脱。

为减轻压力她同意每周做一次芳香按摩疗程，并愿意在家中使用香精油。以下配方的复方香精油，用于按摩疗程时浓度为2%，用于自我按摩腹部时浓度为4%：

罗马甘菊油(*Chamaemelum nobile*)，3滴：缓解痉挛，镇静

龙蒿油(*Artemesia dracunculus*)，5滴：缓解痉挛

真薰衣草油(*Lavandula angustifolia*)，6滴：缓解痉挛，镇静

豆蔻油(*Elettaria cardamomum*)，6滴：缓解痉挛，抗抑郁

甜橙油(*Citrus sinensis*)，4滴：缓解痉挛，镇静

第二种复方油是在家中用于恢复精力和耐力的。该油未经过稀释。在毛巾上滴上4滴，于清晨沐浴时用于身体：

黑云杉油(*Picea mariana*)，40滴：有益于肾上腺

胡椒薄荷油(*Mentha piperita*)，8滴：兴奋，缓解痉挛

迷迭香油(*Rosmarinus officinalis*)，20滴：兴奋，提神，强身

这两种复方油被在家使用以及每周按摩一次连续按摩六周，期间S女士看起来明显放松多了，也乐观多了。她说她很少再发生突发性腹泻，对自己的工作和个人面临的形势能够深思熟虑。她看起来精力充沛，并对自己的未来侃侃而谈。在治疗结束时，她决定不再继续按摩，但想在家里继续使用香精油。在三个月后随访时，她说她的精力更加充沛，肠胃功能也明显改善。

的任何抑制神经剂类香精油与镇痉剂类香精油混合使用。胡椒薄荷油(*Mentha piperita*)在常规的对抗疗法中已通过内服成功地缓解了肠易激惹综合征的症状[10]。根据我治疗肠易激惹综合征的经验，局部使用胡椒薄荷油对缓解痉挛和疼痛颇有成效。罗勒油(*Ocimum basilicum*)既对神经系统有强化作用，也有缓解痉挛作用。龙蒿油(*Artemisia dracunculus*)具有显著的镇痉功效，但在芳香疗法中未被充分利用；罗马甘菊油(*Chamaemelum nobile*)也常用于治疗肠易激惹综合征，效果相当不错。

应用方法　在肠易激惹综合征的便秘阶段，使用中等浓度(达5%)的香精油进行腹部按摩非常有效，并能有效减轻伴随的腹胀和疼痛感觉。腹泻时禁忌腹部按摩。用浓度适中(1%~3%)的起镇静作用的香精油进行全身按摩，或者配成复方香精油放在喷壶里让顾客带回家用，能够有效缓解肠内的压力。

炎性肠病

炎性肠病(IBD)是指溃疡性结肠炎和局限性回肠炎。

原因与症状　溃疡性结肠炎是大肠黏膜出现炎症，而局限性回肠炎是大肠和(或)小肠黏膜和肠壁出现炎症。炎性肠病的起因尚不十分清楚，有可能是遗传因素。虽然已经发现由炎性肠病引发的免疫系统变化，但尚不明确其是否为自身免疫病。

溃疡性结肠炎和局限性回肠炎具有相同的症状，常见的有腹痛、腹泻、直肠出血以及体重减轻。二者的病情皆为有的时候缓解，有的时候复发。

香精油　根据美国胃肠病协会的观点，紧张和压力可能不是炎性肠病的病因，但压力可能会加重症状[11]，因此镇静自主神经系统的香精油可能效果不错(见前面所列的神经抑制剂类香精油)。由于炎性肠病是一种炎症，那么既可镇静又可消炎的香精油，例如德国甘菊(*Matricaria recutita*)、耆草(*Achillea millefolium*)、蜡菊(*Helichrysum italicum*)、真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)和姜黄(*Curcuma longa*)香精油，可能颇具疗效。

应用方法　治疗的关键是解除压力，可使用浓度适中(1%~3%)的香精油做全身放松性按摩。如果疾病不是急性发作，还可采用轻柔的腹部按摩。顾客在家无论以何种方式定期使用具镇静功效的复方香精油，同样有助于缓解紧张和压力。

便秘

虽然便秘不是一种疾病，而是一种症状，但它的确会诱发其他健康问题。长期患有便秘，或断断续续或暂时患有便秘的人不在少数。

原因与症状　便秘可能是许多其他疾病(如肠易激惹综合征、炎性肠病、多发性硬化、帕金森病以及糖尿病)的症状。它可能是怀孕、各种手术或某些药物的伴发症状。低纤维饮食、饮水不足、精神压力、肌肉无力以及缺乏运动等生活方式也会导致便秘。患者排便时会感到不舒服或疼痛，且肠胃蠕动减少。便秘还会引起腹部疼痛和绞痛、腰痛、肠胀气、恶心、食欲不振、头痛以及口臭等症状。

香精油 用于治疗便秘的传统香精油是：茴香（*Foeniculum vulgare*）、迷迭香（*Rosmarinus officinalis*）、黑胡椒（*Piper nigrum*）、姜（*Zingiber officinale*）、马郁兰（*Origanum majorana*）和甜橙（*Citrus sinensis*）香精油。

应用方法 最常用的治疗方法是用3%~5%的中等浓度香精油做腹部及腰部按摩。若便秘与精神压力有关，做全身放松性按摩也十分有效。若顾客的便秘是长期的，则可以教会顾客如何进行腹部按摩，并将芳香按摩复方香精油由他们带回家用。

小结

- 消化系统的作用是把营养转化成能量以满足人体的需要。
- 味觉和嗅觉对于消化都很重要。
- 食物首先在口腔里经牙齿咀嚼和唾液酶分解，其次在胃里通过机械搅拌和胃酶分解，然后在小肠里被胰腺产生的酶和肝胆产生的胆汁分解消化。
- 大部分吸收过程在小肠里进行，含有营养成分的血液被立刻输送到肝脏处理。
- 食物中未消化的部分由大肠排出体外，但大肠也会吸收一些水分、矿物质和维生素。
- 导致消化系统紊乱的危险因素包括精神压力、营养不良、缺乏运动以及不良姿势。
- 能够对消化系统施加影响的香精油分为镇静类、镇痉类、助消化类、开胃类和益肝类。
- 治疗肠易激惹综合征最好使用具有镇痉和减除压力功效的香精油。
- 治疗炎性肠病应用消炎类和减除压力类香精油可能有良好效果。
- 用香精油进行腹部和腰部按摩可能有助于治疗便秘。

复习题

1. 整体芳香疗法对消化系统的作用还未得到科学证实，因为绝大多数研究是关于_____使用香精油的。
2. 试说出两种传统上用来开胃的香精油。
3. _____是肠易激惹综合征最主要的诱因，所以在治疗中经常使用_____类香精油。
4. 治疗炎性肠病最好用香精油做：(a)腰部深层组织按摩；(b)放松性按摩；(c)深度腹部按摩；(d)吸入疗法。
5. 人们发现，传统上用于治疗消化系统疾病的许多香精油也是食物调料。(对/错)。
6. 罗勒油和龙蒿油是两种可治疗消化系统问题的香精油，它们起_____作用。
7. 试说出两种既能镇静又能消炎的香精油。
8. 试将下列香精油与其特性配对：
   (a)缓解痉挛；(b)开胃；(c)促进胃肠蠕动；(d)镇静。
   (1)玫瑰油，(2)豆蔻油；(3)甜橙油；(4)茴香油。
9. 治疗便秘时用于腹部按摩的香精油浓度应为：(a)1%；(b)3%~5%；(c)5%~8%；(d)10%~15%。

参考资料

1. Taylor BA, Luscombe DK, Duthie HL. Inhibitory effect of peppermint oil on gastrointestinal smooth muscle. Gut 1983;24:A992.
2. Bennett A, Stamford IF, Tavares IA, et al. The biological activity of eugenol, a major constituent of nutmeg (*Myristica fragrans*): studies on prostaglandins, the intestine and other tissues. Phytother Res 1988;2(3):124–130.
3. Lis-Balchin M, Hart S. Studies on the mode of action of the essential oil of lavender (*Lavandula angustifolia* P. Miller). Phytother Res 1999;13(6):540–542.
4. al-Zuhair H, el-Sayeh B, Ameen HA, et al. Pharmacological studies of cardamom oil in animals. Pharmacol Res 1996;34(1–2):79–82.
5. Sadraei H, Ghannadi A, Malekshahi K. Relaxant effect of essential oil of *Melissa officinalis* and citral on rat ileum contractions. Fitoterapia 2003;74(5):445–452.
6. Kirov M, Vankov S. Rose oil and girosital. Med Biol Info 1988;3:3–7.
7. Rangelov A. An experimental characterization of cholagogic and cholesteric activity of a group of essential oils. Folia Med (Plovdiv) 1989;31(1):46–53.
8. Trabace L, Avato P, Mazzoccoli M, et al. Choleretic activity of some typical components of essential oils. Planta Med 1992;58(Suppl. 1):650–651.
9. The IBS Self-Help and Support Group. Available at: www.ibsgroup.org. Accessed November 25, 2004.
10. Kline RM, Kline JJ, Di Palma J, et al. Enteric-coated, pH-dependent peppermint oil capsules for the treatment of irritable bowel syndrome in children. J Paediatr 2001;138:125–128.
11. The American Gastroenterological Association. Available at: www.gastro.org. Accessed November 25, 2004.

第五篇　特殊问题



第25章　对老人的关爱

衰老的影响
　早衰
芳香疗法对老人的作用
衰老时的常见问题
　受伤与愈合缓慢
　尿路感染
　糖尿病
　消化系统问题
　病例研究 25.1：便秘
　疲倦
　病例研究 25.2：疲倦

在发达国家，人对寿命的预期在不断提高。在1900年，预期寿命是49岁左右，到1960年，提高到了70岁。近来美国老年人管理机构预测，2000年出生的孩子有望活到76.9岁[1]。随着医学的发展、营养条件的改善、强体力劳动的减少，人们有望更健康并保持活力地活到七八十岁。近年来，根据老年研究联合会的统计，美国老年人中丧失活动能力的比例在下降，而不是上升，并且仅有5%的老人在养老院生活[2]。这种情况并不是历来如此的。托尔斯泰在19世纪初写的《战争与和平》中是这样描写一位老妇人的："伯爵夫人已过了60岁。她的头发相当灰白，戴着一顶有褶帘的帽子，框住了她的整个脸。她满脸皱纹，上唇深陷，双目无光。"[3]而当今60多岁的人常常是活跃、健康、有魅力的，生命中充满着活力。

随着生命周期的延长，与年龄相应的疾病和问题应运而生，同时人们日益渴望摆脱这些疾病的困扰。很多"抗衰老"主题的书籍和承诺还你年轻的产品充满商店的货架。有人研究了用香精油抗衰老的效果，但仍然处于试验阶段，试验涉及的一般是大剂量的体内用药，也只限于动物试验[4,5]。然而，多数医生和研究人员都同意，老年人保持活力要依靠平衡的生活方式，包括采取措施最大限度地减少不适，提升免疫力和整体的功能。芳香疗法的作用与此吻合。

衰老的影响

随着人体变老，身体的组织和器官发生多种变化，体内大多数系统的活动减慢，其功能不如过去那样有效了。最直接、最明显的变化出现在皮肤上，由于皮肤和皮下组织变薄，皮肤开始松垂并出现皱纹。皮肤变薄造成的不利影响还包括更容易怕冷，皮肤更容易受瘀伤和受损伤。表皮下的其他组织也变得更薄、更脆弱。各种激素的减少导致骨质变脆，承重的关节退化。椎间盘变薄导致脊柱弯曲，身体变矮，肌肉组织数量的减少导致肌肉的力量下降。

身体其他系统的弹性降低，使应变能力下降。肺的弹性减弱导致血液中含氧水平降低，动脉硬化导致患心血管疾病的风险增大。交感神经系统的效率下降，血管收缩纤维的反应也变迟钝。因此，很多老人从横卧位突然站起来时会觉得头晕目眩，这是由血液集中流向下肢造成的。

年老时感官能力趋于迟钝。例如很多老人眼睛远视，不能阅读字小的读物。老年人的其他视觉问题通常还包括白内障和青光眼。强噪声对耳朵的损坏最终可导致耳聋。很多老人抱怨味觉和嗅觉不再灵敏。

因为保护性激素水平下降以及淋巴功能减弱，免疫系统抗病原体的能力降低。加上肺功能降低，常导致呼吸道感染，而且感染的持续时间更长，感染更严重。另一些常见的感染是尿路感染，这是由随着年龄增长肾功能下降和膀胱变小造成的。

身体代谢率逐步降低，导致食欲下降和由大肠肌张力下降引起的相关消化问题。老年人的活动量通常减少，更加重了这些问题，因为消化和排泄需要部分地依靠骨骼肌的收缩来完成。

早衰

一些人刚三四十岁，就因超重、吸烟、不锻炼，看上去比实际年龄老20岁。相反，有一些老人生活方式健康，充满情趣，思维敏捷，看上去比实际年龄年轻很多。因此，衰老与否并不只与生理年龄相关，它还反映出一个人的日常活动、承受的压力大小以及对生活的态度和观念。在近期的一次关于健康老人的谈话中，Andrew Weil 医生强调说，衰老是无法避免的，因为每一个活着的有机体一定会发生变化并最终走向死亡。最重要的是让我们满意地变老，因此要尽可能长时间地保持健康和活力，用快乐的老年代替恐惧的老年[6]。

可能导致早衰的因素包括：

- **压力。**压力会激活急性应激反应，使肾上腺素充满全身，从而耗尽肾上腺的能量，最终耗尽全身的能量。
- **不良的饮食。**食用太多的糖、酒、咖啡因和垃圾食品，都会使身体的解毒和排泄器官的负担过重，从而损坏体内的各个系统。超重或体重不足也暗示了健康问题有明确的衰老迹象。
- **吸烟。**吸烟会降低身体需要的氧的量，从而损坏不同的器官系统，减慢组织的修复速度。吸烟和饮酒都会加速骨质疏松。
- **缺乏锻炼。**体育活动能够降低患某些慢性病的风险，维持活动的灵活性与独立生活能力。它能增强心血管的力量，增大肺活量，促进淋巴流动，促进排泄，并且对体内所有系统起积极的作用。

芳香疗法对老人的作用

为老人（超过75岁）使用芳香疗法时，治疗师应注意以下安全问题：

1.老人的皮肤结构发生了变化，皮肤的可渗透性减弱，也不那么容易过敏[7]。然而，这并不意味着可以使用高浓度的香精油。依我的经验，老年顾客似乎对在脑部和血流起作用的香精油的反应更敏感。对75岁以上的老人，使用的香精油浓度一般应该稀一些，具体取决于老人的总体健康状况。

2.老人的肾功能不如以前，可能难以耐受大量的香精油组分，这是要避免过大剂量或过高浓度使用香精油的另一个原因。

3.人的衰老速度因人而异，这取决于各人的生活方式、能承受压力的大小和总体健康状况。一位健康、有活力的80岁老人可能比一位患有慢性病且生活方式不太健康的65岁老人能够承受剂量更大、浓度更高的香精油。

很多老年顾客全身有好几种不舒服，但都不严重，希望能用一些温和的香精油治疗，但又不能与他们长期服用的药物发生交互反应，芳香疗法则能为此目的提供有益的支持。虽然香精油不是什么有魔力的药物，但是它能够减轻很多与衰老有关的症状。正像整体芳香疗法的创始人、致力于研究衰老原因的Marguerite Maury所说："当我们受到疾病、虚弱和衰老袭击时，我们求助于芳香一族，从来没有比这更可靠、更可信赖的了。"[8]

衰老时的常见问题

随着变老，所有的人都会经历各种健康方面的麻烦或问题。这些问题常因往日的创伤或疾病在身体的某些部位留下的隐患逐渐发展而来，或者直接因遗传因素导致体质易患某些慢性疾病。例如，一个在滑雪中曾屡次膝部受伤的人，变老时在受伤处很可能进展为骨关节炎。同样，如果一个人的父亲和叔叔都曾患前列腺癌，那么当他变老时，患此病的风险也较大。无论某个人或某家族的疾病史如何，老年人一般都会受到几种慢性病的困扰。有一些慢性病曾在本书其他章节里讨论过，如关节炎（第16章）、高血压和心脏病（第17章）、早老性痴呆（第19章）、免疫功能低下（第20章）。下面我们要讨论另外一些健康问题如何用芳香疗法来改善。

受伤与愈合缓慢

老年人受伤似乎暗示了其他更严重的问题。老年人受伤后的愈合过程趋于缓慢，因此增加了细菌感染的危险，而脆弱的免疫系统又可能难以抵御这种感染。

原因　随着人们变老，愈合功能像身体的很多其他功能一样趋于缓慢。皮下毛细血管不再像以前那样强壮，皮下缓冲组织更薄，导致瘀伤增加。伤口的恢复需要更长的时间，皮肤愈合更加缓慢。老年人常服的一些药，如降低血黏度的药物，会使血液不容易凝结。老年人还要经受更多的医学检查和治疗操作，包括切口化验、血压监测、静脉内治疗等，这些都会引起瘀血或伤疤。

香精油　自从香精油作为创伤愈合药使用以来，开创了现代芳香疗法：实验室里的烧伤激发了Gattefosse在这方面的兴趣；Valnet，一名部队外科医生，也受到了他在战争中疗伤经验的激励。那些可刺激细胞增殖的香精油，可作为伤口结瘢剂使用，最常用于促进伤口愈合。因为大多数香精油都抗菌，故对减少细菌感染也有帮助。可用的香精油包括：真薰衣草（*Lavandula angustifolia*）[9]、德国甘菊（*Matricaria recutita*）[10]、乳香（*Boswellia carteri*）、没药（*Commiphora myrrha*）、蜡菊（*Helichrysum italicum*）和橙花（*Citrus aurantium* var. *amara*）香精油。浸泡了金丝桃（*Hypericum perforatum*）和金盏花（*Calendula arvensis*）的油[11]也是伤口结瘢剂，可用作香精油的载体油。

一位澳大利亚的芳香治疗师Ron Guba，于1995年12月至1997年5月在墨尔本的六家疗养院进行了香精油对伤口愈合有效性的试验研究。他把复方香精油用于治疗静脉性溃疡、压力性溃疡、皮肤裂伤和其他浅表皮肤的破损。护理人员一致认为，香精油确实能够缩短伤口愈合的时间，皮肤裂伤完全愈合所需要的时间平均为14.5天[12]。

在芳香疗法中，传统上用具有消炎活血特性的蜡菊（*Helichrysum italicum*）、茴香（*Foeniculum vulgare*）、海索草（*Hyssopus officinalis*）和迷迭香（*Rosmarinus officinalis*）香精油治疗瘀伤。美国的芳香治疗师Donna Rona进行了一项非正式的研究，即使用香精油治疗由医院内治疗造成的胳膊外伤，其中大多为瘀血和刺伤。她指出："常规的瘀血充分消除，刺伤很快愈合，且不留瘢痕。因抽血护士经验不足造成的瘀血过几小时就痊愈了，而原来要过几天或几周才痊愈。所有医护人员都注意到了因放松和全面减轻焦虑带来的辅助效果。"[13]

应用方法　为了促使伤口愈合，可以在伤口收口后立即使用经载体油或乳液稀释的香精油，浓度为5%~25%，具体视顾客的年龄、健康状况和伤口的

大小而定。在瘀伤的急性期，可用香精油冷敷，浓度控制在5%~20%，决定浓度高低的因素同上所述。几天后，可用浓度为2%~3%的香精油施以轻微的按摩，以加速瘀血的完全化解。

尿路感染

膀胱和泌尿道发炎统称为尿路感染(UTI)，它属于常见病，会引起明显的疼痛和不适。早期治疗非常重要，忽视尿路感染会导致肾脏受损。

原因与症状 多数尿路感染是由大肠埃希杆菌引起的，这种细菌在大肠中很常见。该病的所有诱发因素尚不清楚，某一些人似乎比另一些人更容易感染这种病。常见的危险因素包括一些引起尿路阻塞的因素，如肾结石、前列腺肥大、导尿管的使用、糖尿病和免疫抑制性疾病(如艾滋病)。老年人较易遭受上述危险因素的袭击，因此，尿路感染在上了年纪的人群中特别常见。其症状包括尿频尿急、尿路疼痛或灼痛、尿液浑浊或有血尿，精神上常处于病态。感染发展到肾时就会发生发烧、腰痛、恶心和呕吐等症状。

香精油 芳香疗法是治疗尿路感染症状并避免进一步感染的有效措施。然而，尿路感染患者尽早找医生诊断治疗是非常重要的，因为任何在治疗时间上的耽误都有可能导致严重的健康问题。有几种香精油常在芳香疗法中用来治疗或预防尿路感染。这几种香精油既具有有效的抗菌消炎功能，对皮肤、黏膜的作用又极其温和，因此成为身体上这一敏感区域十分理想的药物。这些香精油包括茶树(*Melaleuca alternifolia*)、檀香(*Santalum album*)、真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)、天竺葵(*Pelargonium graveolens*)、没药(*Commiphora myrrha*)、蜡菊(*Helichrysum angustifolia*)和刺柏(*Juniperus communis*)香精油。

应用方法 作为预防，可以将香精油稀释到3%~5%，用于腰和小腹部位的按摩，并且可作为家用复方香精油以同样的方式使用。用于治疗或预防目的，家用复方香精油可在常规沐浴或坐浴时使用，常规沐浴每次用10~15滴，坐浴每次用5~8滴。

糖尿病

Ⅱ型糖尿病，长期以来被认为是老年人的疾病，现在也成了所有年龄段人群(包括儿童)中的一个主要健康问题。

原因与症状 糖尿病是由胰岛素缺乏引起的一种疾病，胰岛素是人体代谢和利用糖所需要的一种激素。糖尿病有两种类型。Ⅰ型糖尿病一般是遗传性的，最常见于儿童，主要因体内不能制造足够的胰岛素而发病。Ⅱ型糖尿病是最常见的类型，或者因体内不能生产足够的胰岛素或者因身体细胞不能利用血液中现有的胰岛素而发病。Ⅱ型糖尿病常发生在老人中，而Ⅰ型糖尿病常见于儿童或年轻人，为了区别起见也称Ⅱ型糖尿病为成年起病型糖尿病。Ⅱ型糖尿病的病因主要有遗传的易患病体质、不良饮食、肥胖和缺乏运动等。

由于缺乏胰岛素，葡萄糖滞留于血液中，而体细胞则极度缺乏营养，导致许多严重的并发症，如心脏病、失明、神经系统损害、肾损害等。腿部的循环也被减弱，因而具有导致组织坏死和生成坏疽的危险。

香精油 对成年起病型糖尿病唯一真正有效的治疗，是补充胰岛素或者改变生活方式，包括低糖和低饱和脂肪的良好饮食和增强锻炼。然而实施芳香疗法能对控制糖尿病的某些并发症有所帮助，因此是糖尿病顾客可取的良策。香精油预防糖尿病并发症的最有效作用体现在促进末梢血液循环，保持组织的健康。迷迭香(*Rosmarinus officinalis*)、姜(*Zingiber officinale*)、黑胡椒(*Piper nigrum*)、刺柏(*Juniperus communis*)和另外一些皮肤发红剂类的香精油效果不错。这些香精油具有温热性能并产生轻微刺激，以引导血液流向患处，改进局部血循环。在俄罗斯，将白或黄的松节油(通常来自于松树)用于沐浴的结果显示，改善了胰岛素依赖型糖尿病患者的毛细血管循环[14]。

应用方法 对糖尿病患者来说按摩极为重要，它能够增强外周血循环从而改善组织的健康状况。可用2%~3%浓度的香精油进行全身按摩。足浴或全身沐浴也能促使血循环好转。全身沐浴可用10滴香精油，足浴用4~7滴即可。年龄超过80岁或体质特别虚弱的顾客，要酌情降低浓度并减量。如果顾客有任何组织损伤或任何感知功能丧失，禁忌进行深层组织按摩和极端温度下的水疗，如果存在局部损伤、溃疡、坏疽或其他类似情况，则完全禁止按摩。

消化系统问题

消化系统问题是老年人常见的问题。不能吃足够数量的食物或者不能适当地消化食物，会使其他有碍健康的疾病恶化。

原因与症状 老年人消化系统疾病最常见的原因是体内代谢过程总体上减慢，导致消化食物困难。

病例研究25.1

便　秘

D 先生是一位 93 岁高龄的老人，除了患有慢性便秘之外，其他都非常健康。他吃得很好，而且每天花 45 分钟时间在家与商场之间散步，这些活动量相对其年龄似乎很合理。他拒绝接受按摩，因为他从没有尝试过，而且对脱去衣服也觉得为难。然而他同意将复方按摩油带回家，自己在腹部上使用。他的便秘症状并不严重，并非与压力有关，总体上是与年龄相关的。他已经看过医生。

根据他的年龄，我为他配制了由性质非常温和的豆蔻（*Elettaria cardamomum*）和马郁兰（*Origanum majorana*）香精油组成的复方按摩油，浓度为 1%。他使用了约 2 周后说，症状几乎没有改善。看来他对香精油的耐受力良好，所以我把浓度提高到了 2%。这一复方油明显改善了他的便秘症状，现在他一直坚持用复方油在家按摩。每过几个星期，我会改变一下复方香精油的配方。

一些人因体内热量的“燃烧”过程较慢，也常因体力活动量降低从而造成这一时期超重。另一些老年人因新陈代谢速率较低而经常缺乏食欲，还不能消化掉适当数量的食物，造成这些人变瘦，变虚弱。由于肠内肌张力降低并缺少体力活动，便秘就时有发生。

香精油　传统上用于治疗便秘的香精油包括茴香（*Foeniculum vulgare*）、迷迭香（*Rosmarinus officinalis*）、黑胡椒（*Piper nigrum*）、姜（*Zingiber officinale*）和马郁兰（*Origanum majorana*）香精油。这些香精油能促进消化道蠕动，还能增强血循环从而略微促进新陈代谢。另一些香精油可以增进食欲，例如胡椒薄荷（*Mentha piperita*）、姜（*Zingiber officinale*）、豆蔻（*Elettaria cardamomum*）和茴香（*Foeniculum vulgare*）香精油。

应用方法　用3%~5%浓度的香精油按摩腹部或腰部治疗便秘非常有效。如果是慢性便秘，可将按摩手法教给顾客，让顾客用家用复方香精油自行实施腹部按摩。同样配方的香精油稀释到1%~3%，可以用于全身按摩以促进新陈代谢。增进食欲的香精油最好采用家庭喷雾的方式，可以从早到晚有规律地使用。

疲倦

许多老人体内的热量减少。体内部分自然代谢过程减慢，疲倦随之而来。疲倦这一问题能用香精油解决。

原因与症状　任何年龄段的疲倦，失眠都是最常见原因之一。很多人说随着年龄的增长睡眠变得困难，睡眠较浅并且容易醒来，或者每夜的睡眠难以超过五六个小时。他们感到头昏眼花、疲惫，和睡眠充足时相比显得大脑反应迟钝。尽管造成睡眠这样浅、持续时间这样短的原因不能很好地解释，但是多种因素结合在一起还是可以解释的，因素之一是体力活动减少。

病例研究25.2

疲　倦

R 女士，74 岁，来做按摩是为了减轻压力，帮助睡眠。她说，自从绝经（大约 22 年前）以来，她的睡眠一直非常浅，夜里经常睡 2 小时就醒一次，她整个白天一直感到疲倦。她在一个社区疗养院做义工，她不想因疲倦而辞掉工作。她说她的压力并不与某个特定事情有关，而是总觉得有点“高度绷紧”。

她接受了 1 个小时的按摩疗程，使用的复方香精油由真薰衣草（*Lavandula angustifolia*）、中国橘（*Citrus reticulata*）和玫瑰（*Rosa damascena*）香精油组成，因为她说她喜欢这些花香，浓度为 1%。她同意接着做每月 2 次的按摩治疗，因为她感到肩膀很沉重。我还把同样的香精油装在喷壶里让她在临睡前和半夜醒来的时候喷着用。之所以选用喷壶是因为半夜里用喷壶是最方便的。

在她 2 周后按约定再来按摩时，她说，在第一次按摩后的当天晚上她就睡得特别好，以后也睡得比以前好，每夜仅醒一两次。但她仍感到白天很疲倦，因此，我为她配了一种复方香精油，将豆蔻（*Elettaria cardamomum*）和黑云杉（*Picea mariana*）香精油在乳液中配成 4%的浓度，让她在早上淋浴后，按摩腰部和腹部。当她按约定再来时，看过去思维比较敏捷了，她说她白天精神多了。

香精油　有证据显示，芳香疗法在改善失眠方面的效果和传统镇静药物一样，甚至更好。一项针对老年病人的研究表明，薰衣草香精油扩散后，睡眠时间可保证与服用替马西泮或氯美噻唑这两种处方镇静药一样。还有报告，用了薰衣草香精油以后使病人安神、宁心[15]。另一项老年人用薰衣草香精油的研究显示，夜间睡眠时间的增加有限，但白天清醒和机敏的程度明显得到了改善[16]。

其他常用于改善睡眠的香精油包括：罗马甘菊（*Chamaemelum nobile*）、玫瑰（*Rosa damascena*）、中国橘（*Citrus reticulata*）和乳香（*Boswellia carteri*）香精油。

应用方法　应用镇静类香精油最有效的方法是在睡觉前用某种方法吸一会儿，可以在浴缸里加几滴香精油，可采用扩散器或喷壶的方式，也可以简单地滴几滴到纸巾上，叠起来放于枕下。

小结

- 人的预期寿命已经从1900年的49岁延长到了1997年的79岁。现在的老人一般比以前更健康、更精神。
- 年龄增长导致肌张力下降和大多数器官系统的组织变硬变薄。免疫系统的功能也趋于衰弱。
- 使人早衰的危险因素有：压力、不良饮食、吸烟和缺乏锻炼。
- 老人的皮肤对香精油不很敏感，但芳香疗法总体上会对老人产生较强的影响，因此，对年龄超过75岁的老人一般应使用浓度稀一些的香精油。
- 受伤对于老人来讲是比较严重的问题，因为伤口愈合得慢，感染风险高。香精油能够帮助化解瘀血，加速外伤和擦伤的愈合，并有抗菌药的作用。
- 一些香精油既具有强抗菌作用，又对黏膜比较温和，因此可用于预防尿路感染。
- 对于糖尿病人，芳香疗法的最有效应用是增强末梢血循环，以避免组织坏死。皮肤发红剂类的香精油最为适用。
- 香精油有助于治疗消化系统紊乱，包括便秘。增进食欲的香精油，很多老人都用得着。
- 镇静类香精油可以很有效地治疗失眠以及由其引起的疲倦。研究表明，使用香精油可以延长夜间睡眠的时间，并使次日的精力和体力得到改善。

复习题

1. 随着变老，我们的皮肤更加敏感，渗透能力也更强。（对/错）
2. 随着变老，_____功能不再那么有效，从而体内的香精油也不再那么有效地排出体外。
3. 帮助伤口结痂的香精油对伤口愈合有重要作用。帮助伤口结痂是指：(a)消炎；(b)杀菌；(c)促进局部血液流动；(d)促进细胞再生。
4. 老年人和年轻人产生消化系统问题的原因有何不同？
5. 试说出三种可增进食欲的香精油。
6. _____类香精油常用来改善糖尿病人的血循环。
7. 为了治疗尿路感染，具有以下哪一类效果的香精油能够被选用？
   (a)抗病毒和增强免疫力；(b)抗菌和消炎；(c)抗真菌和抗抑郁；(d)抗焦虑和帮助收敛。
8. 治疗尿路感染用什么方法最有效？
9. 为什么镇静类香精油对那些感到疲倦的老人有帮助？
10. 试列举三种可治疗失眠的镇静类香精油。

参考资料

1. The U.S. Administration on Aging. Available at: www.aoa.gov/prof/statistics/profile/1.asp. Accessed April 3, 2005.
2. Alliance for Aging Research. Available at: www.agingresearch.org. Accessed April 3, 2005.
3. Tolstoy L. War and Peace, transl. by Ann Dunnigan. New York: New American Library, 1980:1392.
4. Deans SG, Noble RC, Penzes L, et al. Promotional effects of plant volatile oils on the polyunsaturated fatty acid status during ageing. Age 1993;16:71–74.
5. Deans SG, Noble RC, Hiltunen R, et al. Antimicrobial and antioxidant properties of *Syzygium aromaticum* (L) Merr. & Perry: impact upon bacteria, fungi and fatty acid levels in ageing mice. Flavor Fragrance J 1995;10(5):323–328.
6. Weil A. Conference on Integrative Medicine, Hollyhock, BC, Canada, August 2004.
7. Buck P. Skin barrier function: effect of age, race and inflammatory disease. Int J Aromather 2004;14(2):70–76.
8. Maury M. Marguerite Maury's Guide to Aromatherapy: The Secret of Life and Youth. Essex, UK: CW Daniel, 1989:77.
9. Hartman D, Coetzee JC. Two US practitioners' experience of using essential oils for wound care. J Wound Care 2002;11(8):317–320.
10. Glowania HJ, Raulin C, Swoboda M. Effect of chamomile on wound healing—a clinical double-blind study. Z Hautkrankheiten (Berlin) 1987;62(17):1267–1271.
11. Lavagna SM, Secci D. Efficacy of hypericum and calendula oils in the epithelial reconstruction of surgical wounds in childbirth with caesarean section. Il Farmaco 2001;56:451–453.
12. Guba R. Aromatic extracts as wound healing agents (parts 1 and 2). Aromather Today 1997;3:21–25; 1997;4:5–8.
13. Rona D. The use of aromatherapy in the treatment of 'hospital induced' trauma to the arms. Int J Aromather 2003;13(4):207–209.
14. Davydova OB, Turova EA, Golovach AV. The use of white and yellow turpentine baths with diabetic patients. Vopr Kurortol Fizioter Lech Fiz Kult 1998;3:3–10.
15. Hardy M, Kirk-Smith MD, Stretch DD. Replacement of drug treatment for insomnia by ambient odor. Lancet 1995;346:701.
16. Hudson R. The value of lavender for rest and activity in the elderly patient. Complement Ther Med 1996;4:52–57.

第26章　临终关怀



芳香疗法在临终关怀方面的应用
- 压疮
- 恶心与无食欲
- 病例研究 26.1：恶心
- 难闻的气味
- 皮肤问题
- 情感问题
- 病例研究 26.2：沮丧

临终关怀工作主要是温柔地护理病人，减少或者消除他们的疼痛和不适，帮助他们在剩下的时间里尽可能完美地走完人生。大多数人，甚至那些被诊断患有绝症的人，都是在自己家里度过最后时光的。临终服务部门对晚期病人和预期生命有限的病人，在家中或在护理院提供专门的健康护理。临终护理人员有临终关怀经验，还有医疗护理，也常常提供其他服务，例如心理支持、陪伴、饮食建议、帮助寻找其他资源、接受差遣以及支持失去亲人的家庭。由于临终服务性质很灵活，也对能够待在自己家里的病人提供支持，因此临终关怀服务正在变得普遍起来。

芳香治疗师和按摩治疗师可受雇于临终服务机构，也可以作为志愿者在临终服务组织或医院工作，还可以在自己的私人按摩诊所里为患者有绝症的顾客服务。

芳香疗法在临终关怀方面的应用

在临终关怀方面应用芳香疗法已经流行一段时间了。在美国和英国的临终服务项目里，已经包括用不同的方法使用香精油来增加病人的舒适感和帮助处理临终护理院病人一些常见的症状。在英格兰南安普顿的一项对癌症患者及其健康护理人员进行的调查发现，按摩和芳香疗法名列五种最受欢迎的辅助健康疗法之中[1]。这种流行之所以存在是因为临终护理院里普遍设置了包括按摩和芳香疗法在内的志愿者项目，也因为临终护理院对辅助疗法的态度似乎比医院更开放，基于这样一种态度，只要病人喜欢治疗，治疗师就可以成人之美。美国的临终护理院经常提供一种叫做“舒适疗法”的项目，该项目为病人提供按摩、芳香疗法、音乐疗法和其他形式的辅助治疗。

在温柔的临终护理中使用芳香疗法有许多好处。它是一种温和的通常是愉悦的治疗方法，能够帮助病人缓解临终护理阶段身体上和情感上的苦难。其中一些问题如失眠和疼痛已经在本书其他章节里讨论了（见第15章和第25章）。下面将讨论另一些常见问题。

压疮

压疮就是所谓的褥疮，它折磨着瘫痪病人或长时间卧床不起的病人。

原因与症状　由其名称不难看出，压疮是由于组织长期受到压力或者摩擦引起的，多发于骨头突出部位（如坐骨结节或者肘部）外面的组织。组织受压导致该部位血流不畅和缺氧，最终导致组织坏死。最初的症状是局部发红、发热和肿胀变硬。后来可见到水泡、表皮破损或者溃疡。压疮严重地危及健康，因为它会使感染的危险大大增加，这可能使脆弱的免疫系统难以应对。

香精油　香精油能很有效地减轻压疮。Guba在澳大利亚用复方香精油治疗老年人不同类型的表皮破损，得到可喜的结果。现给出一例：“一位84岁妇女的左臀部有一块4cm大小的2级慢性溃疡，在经过6个月的保守治疗后未见好转。后来由不同的护理人员随意给她使用创伤治疗方（大概每两天使用一次）。经过3周治疗，创伤被治愈，治疗过程中病人反映疼痛减轻相当明显。”[2]上述创伤治疗方是Guba设计的复方香精油，其中含有真薰衣草（*Lavandula angustifolia*）、艾蒿（*Artemesia vulgaris*）、鼠尾草（*Salvia officinalis*）、蜡菊（*Helichrysum italicum* spp. *serotinum*）和德国甘菊（*Matricaria recutita*）香精油，加上金盏花（*Calendula officinalis*）二氧化碳净油和琼崖海棠（*Calophyllum inophyllum*）、琉璃苣（*Borago officinalis*）、亚麻子（*Linum usitatissimum*）和牛油果脂（*Butyrospermum parkii*）这些蔬菜油。为了更有利于复方香精油的储存，又加了葡萄柚（*Citrus paradisii*）的种子和果肉的净油和迷迭香（*Rosmarinus officinalis* CT桉树脑）二氧化碳净油。

治疗压疮理想的香精油是集对皮肤温和无刺激、消炎、杀菌和皮肤愈合功能为一体的香精油。理想的这类香精油有真薰衣草（*Lavandula angustifolia*）、蜡菊（*Helichrysum italicum*）、乳香（*Boswellia carteri*）、没药（*Commiphora myrrha*）和德国甘菊（*Matricaria recutita*）香精油。Guba还建议使用酮含量高的香精油，例如艾蒿油（*Artemesia vulgaris*）和鼠尾草油（*Salvia officinalis*），因为法国芳香疗法医生Penoël和Franchomme认为这些香精油具有皮肤结瘢剂的特性[3]。

应用方法　任何治疗压疮的复方香精油都应当是稀释后直接涂在压疮上。如果治疗的面积小且问题紧急，则浓度应该高些。一般来说，根据顾客的年龄和整体健康状况，选用20%~40%的浓度比较合适。至于其他更高浓度的稀释液，主要用于紧急情况下的短期治疗，使用时间一般不超过8~10周，除非是非常严重和不愈的溃疡。

香精油的载体也要选择有皮肤愈合功能的油。

芦荟凝胶是一种出色的载体，因其已被证明具有消炎和组织再生性能[4]。香精油在凝胶里不溶解，且可能过些时候就会分层，所以为了确保香精油在其中均匀分布，这一混合物在每次使用前必须先摇晃。某些载体油，例如琼崖海棠油（*Calophyllum inophyllum*）和玫瑰果种子油（*Rosa rubiginosa*），治疗皮肤的口碑不错，某些浸泡油也不错，例如金盏花（*Calendula officinalis*）浸渍油。

恶心与无食欲

原因　老人因为身体新陈代谢过程减缓，所以有轻微的食欲减退是常见的。然而，极端的食欲丧失是晚期病人经常遇到的。这可能是病情本身的症状，也可能是接受治疗的副作用。

香精油　如果出现恶心，胡椒薄荷（*Mentha piperita*）香精油是芳香疗法中最常使用的药物，短时间内疗效很高。对于不恶心但是几乎没有食欲的顾客，可使用的香精油有豆蔻（*Elettaria cardamomum*）、柠檬（*Citrus limon*）、胡椒薄荷（*Mentha piperita*）、香柠檬（*Citrus bergamia*）、茴香（*Foeniculum vulgare*）和龙蒿（*Artemesia dracunculus*）香精油。

应用方法　将几滴胡椒薄荷油置于室内的扩散器内，或者滴在纸巾上让顾客呼吸吸入，或者放在附近，或者简单地从瓶子口吸入。经常以这种方法使用胡椒薄荷油似乎没有禁忌。前面列出的所有香精油都既能以吸入方式使用，也能以腹部轻缓按摩的方式使用。用于按摩的香精油浓度要低些，通常为1%~3%。

病例研究26.1

恶　心

M 夫人，45 岁，患有胰腺癌。她曾遭遇恶心和呕吐的折磨，结果导致讨厌的需要放松问题。我知道按摩能够帮助她放松，就在复方按摩油里加了豆蔻油（*Elettaria cardamomum*）和姜油（*Zingiber officinale*）用于她的双脚、前臂和腹部。我还用胡椒薄荷油（*Mentha piperita*）和葡萄柚油（*Citrus x paradisii*）放在喷壶里，每过几分钟就向空气里喷洒一些，让她做深呼吸。尽管她的腹部十分肿胀，但她最喜欢腹部按摩。整个疗程持续大概一个小时，她反映说她感到很平静，想小睡一会儿。我把两种复方油及使用说明都交给了她的丈夫。

一周后我回访了 M 夫人，她反映说她在做第一个疗程的当天晚上能吃一点饭了，没有感到恶心。尽管所用的油品主要是起兴奋作用的，但是整体的效果是放松，这归因于减轻了恶心。

研究案例由华盛顿州塔科马的一位做临终服务工作的芳香治疗师 Aaron Glaser 提供。

难闻的气味

数千年之前人们已认识到疾病有各自非常特殊的气味。在用试验室的检验结果帮助医师日常诊断疾病之前，以糖尿病为例，医师是通过病人皮肤和尿液发出的发甜的气味进行诊断的。研究人员已经发现狗能区分含健康细胞和含癌细胞的人的不同气味，因此狗有望训练成为专为人的癌症扩散做出早期报警。

原因　为慢性疾病晚期患者服务的每个人都知道，病房里的气味普遍不好。这可能由于疾病本身具有特殊气味，也可能是由于病人大小便失禁，或者仅仅是由于房间狭小又很少通风换气。

香精油　用香精油来解决这个令护理人员和病人都十分苦恼的问题相当理想。我常为此而使用柑橘属油，因为它们极易挥发，容易扩散，即使在较大的空间里效果也不错。大多数人喜欢柑橘属油；它们的气味不太甜腻，不大可能引起恶心。用柠檬（*Citrus limon*）、酸橙（*Citrus aurantifolia*）和葡萄柚（*Citrus x paradisii*）香精油净化空气非常出色。也可以用胡椒薄荷油（*Mentha piperita*）和柠檬香茅油（*Cymbopogon citratus*），而杂薰衣草油（*Lavandula x intermedia*）的少许新鲜蔬菜清香使它成为薰衣草中用来净化空气最好的一种薰衣草油。

应用方法　最有效的应用方法是用里面有根蜡烛的小扩散器，或者用某种喷雾器。通常也可以使用喷壶。虽然喷壶的效果不那么有效或彻底，但是有一个优点，就是病人或者护理人员随时随地都可以用。

皮肤问题

皮肤问题是病人在遭受慢性疾病的不舒适过程中受到的一种附加刺激。

原因与症状　病人在临终关怀阶段，通常使用的各种药物、疾病本身或者高龄都可能引起各种皮肤问题，最常见的皮肤问题是干燥和瘙痒。皮肤上可能出现发红、干燥的区域，也可能会脱皮或皲裂。

香精油　用水溶胶治疗瘙痒很有效，特别是玫瑰（*Rosa damascena*）、真薰衣草（*Lavandula angustifolia*）或者天竺葵（*Pelargonium graveolens*）的水溶胶很不错，这些水溶胶还比较容易找得到。芦荟凝胶是一

种治疗瘙痒有用的载体，凡是有止痒作用的香精油，例如真薰衣草油(*Lavandula angustifolia*)、胡椒薄荷油(*Mentha piperita*)或德国甘菊油(*Matricaria recutita*)都可以在芦荟凝胶中稀释。

还有一些香精油，如玫瑰(*Rosa damascena*)、天竺葵(*Pelargonium graveolens*)、乳香(*Boswellia carteri*)或者中国橘(*Citrus reticulata*)香精油，能和金盏花(*Calendula officinalis*)浸渍油一起用来治疗干燥、破损的皮肤。用没药油(*Commiphora myrrha*)和乳香油(*Boswellia carteri*)治疗皲裂的皮肤很有效。

应用方法 把水溶胶直接喷洒到发痒的皮肤上或者用于水中进行清洁的时候，即可减轻症状。针对任何皮肤问题，香精油在芦荟凝胶或载体油或乳液中稀释的浓度应当稀一些，通常为1%~2%。使用胡椒薄荷的浓度不应超过0.5%，否则会增加瘙痒。

情感问题

死亡和走向死亡会给那些临终的人和那些爱着他们的人带来许多令人困苦的感情。在西方文化里，人们经常尝试回避无法逃脱的死亡，并且有一些宗教仪式来帮助人们化解哀伤的情感。为癌症病人服务的Michael Lerner曾经广义地如此论述对死亡的观点："走向死亡没有什么。那种认为走向死亡是那么不吉利的观点，是我们的文化中存在的一种毒瘤。其实死亡是人生中如此基本和自然的一幕。"[5]人们的情感，从愤怒变为恐惧，到沮丧，到最终接受死亡，是一个自然而健康的悲痛过程。

香精油 脑的边缘系统是大脑识别和处理强烈情感的部分，也是有记忆功能的部分，由于香精油对边缘系统具有深刻的影响，所以几千年来人们就用芳香气味来帮助自己度过这段悲痛的时光，祈求逝者安息。例如丝柏香精油(*Cupressus sempervirens*)，被古埃及人和古希腊人奉献给他们逝去的君主，并且在欧洲被长期种植在墓地。甘松(*Nardus jatamansi*)、乳香(*Boswellia carteri*)、檀香(*Santalum album*)和没药(*Commiphora myrrha*)香精油在不同的文化里都被用来宁心、提神和帮助平息愤怒、恐惧与悲痛。玫瑰油(*Rosa damascena*)是一种治疗伤心的传统药物，橙花油(*Citrus aurantium* var. *amara*)用来治疗恐惧和惊吓。最重要的指导原则是使用顾客喜欢并感觉良好的香精油。选择香精油的简单依据是顾客的喜好，或能否唤起他生命中的快乐(如他喜欢打理的玫瑰园)。

用香精油对癌症病人做按摩疗程的一项小型研究(52个病人)发现，按摩治疗"显著地减轻了焦虑情绪"。该复方香精油含有真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)、花梨木(*Aniba roseadora*)、柠檬(*Citrus limon*)、玫瑰(*Rosa damascena*)和缬草(*Valeriana officinalis*)香精油，浓度为2%[6]。另有研究指出，用真薰衣草油(*Lavandula angustifolia*)按摩有助于促进恶性脑肿瘤病人放松[7]。

应用方法 虽然使用香精油的最轻松方法可能是把香精油放在扩散器中，或者滴在纸巾上，或者由病人的护理人员或家人用低浓度的香精油轻缓地按摩手脚，但是任何起抚慰作用的而不是压抑精神的应用都是适当的。让病人的家人和朋友以某种与病人接触的形式使用香精油，能够使双方的情绪都得到大幅度的改善。

病例研究26.2

沮 丧

G先生，近70岁，患有晚期的充血性心衰。他在家接受护士的护理，没有多少人来拜访，除了他的关系不太融洽的女儿偶尔会来。他睡觉时间很短，吃东西也不好。他坐轮椅，告诉我他不仅仅累，也有一些沮丧。我第一次见到他时，他躺在床上，头上戴顶帽子。我不知道如何做才好，就用喷壶往他的头上方喷了一些全橙油(*Citrus sinensis*)。他闻到了橙子的香甜味，慢慢地露出了微笑，摘掉帽子后说了一声"你好"。

我每周拜访他一次，持续了几周，我在按摩油里主要加的是中国橘(*Citrus reticulata*)，还用喷壶喷全橙油。他喜欢橙的味道，说它像一道彩虹沟通了他的心和灵魂。我去了几次之后，他能够从床上坐起来等着我。有一天他不在他的房间，我的心一沉。然而当我走出去时，我发现他坐在他女儿的旁边。他女儿感谢我对她父亲所做的一切，她说自从我来看她父亲，他们俩停止了争吵，开始谈论当她还是个小女孩儿时他们经常去散步的事。

研究案例由华盛顿州塔科马的一位做临终服务工作的芳香治疗师Aaron Glaser提供。

小 结

■ 临终服务常包括为病人进行芳香治疗和按摩治疗。

■ 治疗压疮(褥疮)的香精油应当具有消炎、抗菌和愈合皮肤的特性。

■ 治疗压疮，由于治疗的面积小，因此所用香精油的

浓度是高的(20%~40%);正常情况下,连续治疗通常不到3个月。

- 适用于治疗压疮的载体包括芦荟凝胶、玫瑰果种子油、琼崖海棠油和金盏花浸渍油。
- 香精油(如胡椒薄荷油)可用来治疗恶心和没有食欲。
- 香精油扩散后可以对抗难闻的气味，所用的香精油应当是易挥发的,气味不要太甜或太浓重。
- 水溶胶或者将香精油与芦荟凝胶混合能够治疗皮肤瘙痒。
- 金盏花浸渍油加上香精油能用来治疗皮肤干燥和破损。
- 人们用芳香气味来解决与死亡和走向死亡相关的情感问题已有几千年历史了。香精油的选择应当根据香精油对病人的感染力以及香精油的治疗功能而定。

复习题

1. 治疗压疮的理想香精油是抗_____和抗_____的。
2. 试说出三种可治疗压疮的香精油。
3. 治疗压疮最好的应用形式是:(a)坐浴;(b)稀释后直接使用;(c)不经稀释直接使用;(d)在空气中扩散。
4. 可解决难闻气味的理想香精油是:
   (a)不易挥发且味道很甜;(b)闻起来很强烈并有土腥味;(c)易挥发且味道清新。
5. 治疗皮肤瘙痒的香精油浓度应当稀一些,否则问题可能会变严重。(对/错)
6. 药物治疗皮肤瘙痒的最有用的制剂是:(a)可愈合皮肤的载体油;(b)抗菌和抗真菌类香精油;(c)稠油膏和温热性香精油;(d)水溶胶和止痒类香精油。
7. 解决临终关怀阶段的情感问题,以什么方法使用香精油最合适?

参考资料

1. Lewith GT, Broomfield J, Prescott P. Complementary cancer care in Southampton: a survey of staff and patients. Complement Ther Med 2002;10(2):100–106.
2. Guba R. Aromatic extracts as wound healing agents: part 2. Aromather Today 1997;4:5–8.
3. Guba R. Aromatic extracts as wound healing agents: part 2. Aromather Today 1997;4:5–8.
4. Avijgan M. Phytotherapy: an alternative treatment for non-healing ulcers. J Wound Care 2004;13(4):157–158.
5. Moyers B. Healing and the Mind. New York: Doubleday, 1993:339.
6. Corner J, Cawley N, Hildebrand S. An evaluation of the use of essential oils on the well-being of cancer patients. Int J Palliat Nurs 1995;1(2):67–73.
7. Hadfield N. The role of aromatherapy massage in reducing anxiety in patients with malignant brain tumors. Int J Palliat Nurs 2001;7(6):279–285.

附录A　复习题答案

第1章

1. 错
2. (b)
3. 大量,少量
4. 错。它更适合于急性疾病。
5. 对
6. 直接影响大脑;通过皮肤吸收
7. 油脂; 水
8. (c)

第2章

1. 细菌;病毒;真菌
2. 昆虫;动物;植物
3. (b)
4. 木质;根部
5. 劳动力成本
6. 蒸汽蒸馏
7. 溶剂
8. 冷榨
9. 对
10. 溶剂
11. (c)
12. 错。一般来讲,它们在昂贵的香精油中属于价格最低的。
13. 蒸馏
14. 水
15. 对

第3章

1. 香水,食品,制药
2. 在蒸馏后的香精油中添加一种物质,总的说使最终产品的体积增大,从而增大利润。
3. 普通名称是不可靠的,国与国之间甚至地区与地区之间都会有不同。此外,一个普通名称可能会用于同一个属中的好几种植物。
4. 苦橙花油,苦橙叶油,苦橙油
5. 冷榨,溶剂萃取,二氧化碳萃取
6. 对
7. 化学
8. 特级品
9. 塑料
10. 错。这是一种经过最初提取后被再次蒸馏所得的油。
11. 错。芳香疗法专用油通常是载体油、香精油和(或)人工合成油的混合物。
12. 气-液色谱;质谱
13. 错。储存时间取决于香精油的特性和挥发度,有些油可以保存好几年。
14. (c)

第4章

1. 因为芳香物分子非常小。
2. 嗅蕾
3. 边缘系统
4. 对
5. 内分泌
6. 错。气味也对私人的记忆和情感产生影响。
7. 错。它大多用于促使放松。
8. 错。按摩10~20分钟之后,香精油的某种组分可以在血液中被发现。
9. 毛囊;皮脂腺
10. 错。吸收率高。
11. (c)
12. 对
13. 错。皮肤破损或者皮肤薄都能使吸收加快。

第5章

1. 氢;氧
2. 对
3. 对
4. 错。香精油的某些成分,如醇,比较容易溶解于水

中。
5. (c)
6. 氧
7. (d)
8. 错。酚会刺激皮肤。
9. (b)
10.(a)
11.被紫外线灼伤
12.氧化物

第7章

1. 对
2. 错。香精油不能溶于水,而且某些香精油不应当未经稀释就用于脸部。
3. 3;10
4. 增加吸收
5. 运动前,因为那时通常是隔着衣服的。
6. 未经稀释的香精油可以被直接施用在足或者手的反射区上,或者用在适当的指压穴位上。或者在反射疗法或指压疗法之后,把香精油混合液在乳液或油里稀释,再用这种混合液按摩整个足部或身体。
7. 错。用芳香疗法冷热敷的最简便的方法是把稀释的或未稀释的香精油施用于要治疗的区域,然而用敷布盖住。
8. 对
9. 3;6
10.哮喘
11.错。面部皮肤一般比较敏感,应使用浓度稀一些的香油精。
12.错。已经证明,芳香灯在处理某些疾病时非常有效。
13.芳香气味会很浓烈,以致很难在下一个病人到来之前快速、有效地去除掉。
14.摇晃
15.呼吸系统问题

第8章

1. 毫升
2. 瓶中香精油的滴数
3. 20~35滴
4. 1滴
5. 36滴
6. 100滴

第9章

1. 错。全身按摩适合用轻质的,易被吸收的载体油。
2. (b)(d)(a)(c)
3. 油;水
4. 类脂;种子
5. 饱和;不饱和
6. 对
7. 对
8. 对
9. 一种油和水的混合物,其制备过程中已采取措施使二者不会分离。
10.琼崖海棠油;玫瑰果种子油
11.按摩治疗师应定期变换给顾客用的载体的类型和品牌。
12.错。商品乳液中常含有矿物油,会阻碍香精油的吸收。
13.油;蜡
14.用以滋润皮肤,或者用它使香精油缓慢地释放以治疗慢性疾病。
15.其成分的质量可以由治疗师自己控制。

第10章

1. 错。内服香精油超出了按摩治疗师的实践范围。
2. (a)
3. 皮肤受刺激;过敏
4. 错。有些人哪怕使用最温和的香精油也可能引起皮肤受刺激。
5. (c)
6. 错。如果某顾客对一种香精油有过敏反应,他或她将来应避免使用该香精油。
7. 液体肥皂;蜂蜜;全脂奶;商品乳化剂
8. (b)
9. 对
10.气味
11.(b)
12.香柠檬油有光致敏作用,皮肤在紫外线下容易被灼伤。
13.错。其性质和安全事项随化学型不同而变化。
14.(d)

第11章

1. 对
2. (b)
3. 错。香精油的某些成分比其他成分更易挥发,它们将更快速地蒸发,从而改变了试纸的味道。
4. (d)
5. 把香尾(非常稳定、能长久挥发的香精油)的香气与香首(挥发性很强、能让人即刻闻到香气的香精油)的香气配合起来,突出香体(挥发性中等的香精油)的香气,复方香精油的主要芳香特征由香体贡献。
6. 是两种或多种香精油的混合液,其治疗效果可能比单独一种香精油有效得多。
7. 错
8. 对
9. (a)
10. (d)

第12章

1. 与你的雇主沟通一下,需要他们同意你使用芳香疗法。确保你的房间通风很好,使香气不会飘散到公用的区域。不要使用扩散器或吸入器。如果与人共用一间屋子,要为顾客安排好治疗时间表,在一个疗程结束后要留出时间,以便为下一次治疗通风换气。
2. 要放香精油、载体、调和瓶或碗。
3. 30;60
4. 完全除掉原来的混合油的气味很困难。
5. 用于身体特殊区域的少量混合油能在碗中调制。
6. 玻璃、釉面陶瓷或者石头
7. 标准的香精油有比较宽的作用范围,做过比较多的安全性测试,并且价格通常很低。
8. (a)

第13章

1. 皮肤敏感性,过敏反应,服药情况,承受压力的程度和感情问题,对香气的偏好
2. 冬青;甜桦
3. 错。香精油中没有花粉。然而避免给顾客使用使他过敏的植物中提取的香精油比较好。
4. 为了安全起见,你要记录顾客可能再次要求使用的特殊复方油的配方,而且也提醒你该顾客使用这种复方油已经有多长时间了。
5. 所用的香精油,稀释的百分比浓度,应用方法,观察到的任何结果。
6. 不同顾客可能有不同的生活方式、体质、潜在的问题和对气味的偏好。
7. 探问;调制复方油
8. 香精油的成本;疗程中额外花费的时间

第14章

1. 为受伤的顾客调制一种消炎性复方油,帮助组织修复。用祛痰性香精油为胸部充血的顾客减轻不适。根据"习得香味反应"的原理,将放松性按摩所用的复方油让顾客带回家使用。
2. 失眠,脚癣,恐惧坐飞机
3. (b)
4. 错。大面积,如背部,依靠顾客自己进行治疗可能很困难。
5. 真芳香灯;纸巾
6. (c)
7. 让顾客用稀释的复方油比较安全。
8. (a)
9. 怎样使用复方油;推荐剂量;推荐使用频率

第15章

1. 神经
2. 错。有一定量的压力,对于身体和感情的健康是必需的。
3. 下丘脑、垂体和肾上腺。
4. 心率;血压;呼吸频率;消化
5. 真薰衣草油 (*Lavandula angustifolia*), 中国橘油 (*Citrus reticulata*), 罗马甘菊油 (*Chamaemelum nobile*),依兰依兰油(*Cananga odorata*)
6. 迷迭香油 (*Rosmarinus officinalis*), 黑云杉油 (*Picea mariana*),姜油(*Zingiber officinale*)
7. 内啡肽
8. 吸入;临睡
9. (b)
10. 止痛的;副交感
11. 以便他们在任何有瘾的时候都能用香精油治疗。

第16章

1. 清凉消炎类香精油对于任何形式的急性炎症都很理想。温热的香精油可以温暖组织并促进问题

区域的血液流动，但是因为它们抑制了当出现外伤时身体通常释放出的激素，因此它们也被归为消炎类，对慢性炎症的疗效不错。

2. 清凉消炎类：蓝柏油(*Callitris intratropica*)，德国甘菊油(*Matricaria recutita*)，蜡菊油(*Helichrysum italicum*)，真薰衣草油(*Lavandula angustifolia*)，玫瑰草油 (*Cymbopogon martinii*) 甜桦油(*Betula lenta*)，姜黄油(*Curcuma longa*)，冬青油(*Gaultheria procumbens*)，蓍草油(*Achillea millefolium*)
温热消炎类：黑胡椒油 (*Piper nigrum*)，豆蔻油(*Elettaria cardamomum*)，丁香油 (*Syzygium aromaticum*)，孜然芹油(*Cuminum cyminum*)，姜油(*Zingiber officinale*)，肉豆蔻油(*Myristica fragrans*)
3. (b)
4. (d)
5. 有收敛作用的香精油可以帮助疏通淋巴。
6. 肿胀；发热；上石膏
7. 止痛剂；镇痉剂
8. 胡椒薄荷油
9. 对
10. 清凉消炎类香精油可以用于急性发作期，温热消炎类香精油可以治疗未发作时的关节慢性僵直和疼痛。
11. 因为骨关节炎的炎症很小。
12. 温热止痛
13. 载体油

第17章

1. (a)依兰依兰油；(b)姜油；(c)丝柏油；(d)蜡菊油
2. 压力；控制
3. 全身按摩与热水浴。
4. (c)
5. 安神、镇静的油。
6. 放松；止痛
7. 稀一些，因为需要频繁地应用复方油。
8. (a)
9. 蜡菊油(*Helichrysum italicum*)，茴香油(*Foeniculum vulgare*)，海索草油(*Hyssopus officinalis*)，迷迭香油(*Rosmarinus officinalis*)，鼠尾草油(*Salvia officinalis*)
10. 脾脏

第18章

1. (a)利尿剂；(b)收敛剂；(c)保肝剂
2. 感染；免疫；毒素
3. 葡萄柚油(*Citrus x paradisii*)，天竺葵油(*Pelargonium graveolens*)，刺柏油(*Juniperus communis*)，茴香油 (*Foeniculum vulgare*) 丝柏油(*Cupressus sempervirens*)
4. (c)
5. 脂肪；水；毒素；结缔组织
6. (d)
7. 它们会刺激皮肤。

第19章

1. (b)
2. (a)神经抑制剂；(b)神经刺激剂；(c)止痛剂；(d)健神经剂。
3. 禁忌使用局部按摩是因为存在神经痛以及可能被感染。比较合适的方法是洗冷水浴并在水中加香精油，或者在凉性材料里加香精油并自己施用。
4. 芦荟，水溶胶，金缕梅。
5. 血；淋巴
6. (c)
7. 吸入法
8. 真薰衣草油(*Lavandula angustifolia*)，罗马甘菊油(*Chamaemelum nobile*)
9. (a)
10. 压力

第20章

1. 细菌；病毒；真菌
2. 香精油是亲脂性的。
3. 这是一种专门用来测试不同的香精油抵御采自病人的细菌培养的能力的实验室技术，由此观察哪一种香精油对该菌株具有最大的抵御作用。根据这一测试，医生可以确定用哪一种香精油治疗该病人最有效。
4. (c)
5. (a)
6. 炎症
7. 部分原因是治疗通常是长期的，然而也因为系统存在对任何物质产生过激反应的潜在危险。
8. 黑云杉油(*Picea mariana*)，松油(*Pinus sylvestris*)，姜油 (*Zingiber officinale*)，迷迭香油(*Rosmarinus*

officinalis),豆蔻油(*Elettaria cardamomum*)

9. (a)

10.(d)

第21章

1. (d)

2. 对。他们的皮肤比较薄,可以更快地吸收物质。

3. (a)增湿剂;(b)结痂剂;(c)皮肤发红剂;(d)止痒剂

4. 因为它是温热消炎性的,热可能使皮肤炎症加重。

5. 金盏花浸渍油,金丝桃浸渍油,玫瑰果种子油(*Rosa rubiginosa*),琼崖海棠油(*Calophyllum inophyllum*)

6. 灼热,治愈皮肤细胞

7. (b)

8. 酵母菌

9. (c)

10.软化

第22章

1. 下丘脑

2. (d)

3. 不存在风险。因为它们只有在月经实际来潮时,才促进排经。

4. 痉;痛

5. 对。因为嗅觉系统会影响脑的边缘系统,后者含有下丘脑。

6. 天竺葵油(*Pelargonium graveolens*),洋茴香油(*Pimpinella anisum*),茴香油(*Foeniculum vulgare*),鼠尾草油(*Salvia officinalis*),蜜蜂花油(*Melissa officinalis*)

7. (b)

8. 胡椒薄荷

9. 用2%~3%浓度的香精油,例如黑胡椒油(*Piper nigrum*)、姜油(*Zingiber officinale*)、迷迭香油(*Rosmarinus officinalis*)、甜橙油(*Citrus sinensis*)或者茴香油(*Foeniculum vulgare*),极轻柔地按摩腹部。

10.(c)

11.对。因为它可能抑制母乳分泌。

12.一般的协调平衡

13. 蓝柏油(*Callitris intratropica*),罗马甘菊油(*Chamaemelum nobile*),香紫苏油(*Salvia sclarea*),天竺葵油(*Pelargonium graveolens*),真薰衣草油(*Lavandula angustifolia*),玫瑰草油(*Cymbopogon martinii*),玫瑰油(*Rosa damascena*),柑橘属油

14.(d)

第23章

1. 吸入法

2. (a)黏液溶解剂;(b)止咳剂;(c)减充血剂;(d)祛痰剂

3. 胡椒薄荷油;(c)

4. 10%

5. 面部按摩,蒸气吸入法。

6. 组胺

7. (a)土木香油;(b)姜油;(c)胡椒薄荷油;(d)穗薰衣草油

8. 蒸气吸入法

9. 溶解黏液;祛痰

10.慢性支气管炎。澳洲尤加利(*Eucalyptus rariata*)、黑云杉油(*Picea mariana*)和迷迭香油(*Rosmarinus officinalis*)都是有益处的。

第24章

1. 内服

2. 豆蔻油(*Elettaria cardamomum*),柠檬油(*Citrus limon*),胡椒薄荷油(*Mentha piperita*),香柠檬油(*Citrus bergamia*),茴香油(*Foeniculum vulgare*),龙蒿油(*Artemisia dracunculus*)

3. 压力;镇静

4. (b)

5. 对

6. 镇痉

7. 德国甘菊油(*Matricaria recutita*),蓍草油(*Achillea millefolium*),蜡菊油(*Helichrysum italicum*),真薰衣草油(*Lavandula angustifolia*),姜黄油(*Curcuma longa*)

8. (a)甜橙油;(b)豆蔻油;(c)茴香油;(d)玫瑰油

9. (b)

第25章

1. 错。老人皮肤的可浸透性可能稍微减弱。

2. 肾

3. (d)

4. 老年人消化系统问题的最常见原因是人体的新

陈代谢过程总体上减慢,从而造成消化食物困难。年轻人消化系统问题的最常见原因是压力。

5. 胡椒薄荷油(*Mentha piperita*),姜油(*Zingiber officinale*),豆蔻油(*Elettaria cardamomum*),茴香油(*Foeniculum vulgare*)
6. 皮肤发红剂
7. (b)
8. 按摩腰部和小腹部,沐浴或坐浴
9. 老人常常得不到充足的睡眠,镇静类香精油可以使睡眠时间增加,睡眠质量提高。
10. 真薰衣草油(*Lavandula angustifolia*),罗马甘菊油(*Chamaemelum nobile*),玫瑰油(*Rosa damascena*),中国橘油(*Citrus reticulata*),乳香油(*Boswellia carteri*)。

第26章

1. 炎症,细菌
2. 真薰衣草油(*Lavandula angustifolia*),蜡菊油(*Helichrysum italicum*),乳香油(*Boswellia carteri*),没药油(*Commiphora myrrha*),德国甘菊油(*Matricaria recutita*)
3. (b)
4. (c)
5. 对
6. (d)
7. 把香精油放在扩散器里或滴在纸巾上,或者由病人的家人或朋友用一种温和的按摩乳液对病人按摩。

附录B　治疗疾病与使用香精油指南

读过本书并使用书内信息进行实际操作的治疗师，可利用本指南帮助记忆和快速查找相关信息。

瘢痕：乳香（*Boswellia carteri*），蜡菊（*Helichrysum italicum*），真薰衣草（*Lavandula angustifolia*），杂薰衣草（*Lavandula x intermedia*），没药（*Commiphora myrrha*），玫瑰（*Rosa damascena* 或 *centifolia*）；金盏花（*Calendula officinalis*）和金丝桃（*Hypericum perforatum*）浸渍油；琼崖海棠（*Calophyllum inophyllum*）和玫瑰果种子（*Rosa rubiginosa*）载体油

瘢痕组织：蜡菊（*Helichrysum italicum*），刺柏（*Juniperus communis*），真薰衣草（*Lavandula angustifolia*），迷迭香（*Rosmarinus officinalis*）

背痛（慢性）：月桂（*Laurus nobilis*），黑胡椒（*Piper nigrum*），姜（*Zingiber officinale*）

便秘：黑胡椒（*Piper nigrum*），茴香（*Foeniculum vulgare*），姜（*Zingiber officinale*），马郁兰（*Origanum majorana*），迷迭香（*Rosmarinus officinalis*），甜橙（*Citrus sinensis*）

病毒性感染：豆蔻（*Elettaria cardamomum*），澳洲尤加利（*Eucalyptus radiata*），姜（*Zingiber officinale*），马郁兰（*Origanum majorana*），茶树（*Melaleuca alternifolia*）

产后抑郁：茴香（*Foeniculum vulgare*），天竺葵（*Pelargonium graveolens*），葡萄柚（*Citrus x paradisii*），马郁兰（*Origanum majorana*），玫瑰（*Rosa damascena* 或 *centifolia*），依兰依兰（*Cananga odorata*）

肠易激惹综合征：罗勒（*Ocimum basilicum*），胡椒薄荷（*Mentha piperita*），罗马甘菊（*Chamaemelum nobile*），龙蒿（*Artemesia dracunculus*）

潮红：蓝柏（*Callitris intratropica*），香紫苏（*Salvia sclarea*），天竺葵（*Pelargonium graveolens*），德国甘菊（*Matricaria recutita*），真薰衣草（*Lavandula angustifolia*），柠檬（*Citrus limon*），玫瑰草（*Cymbopogon martinii*），玫瑰（*Rosa damascena* 或 *R. centifolia*）

沉溺：参见瘾

出汗过多：柏（*Cupressus sempervirens*），葡萄柚（*Citrus x paradisii*），刺柏（*Juniperus communis*），柠檬（*Citrus limon*）

带状疱疹（出疹）：德国甘菊（*Matricaria recutità*），蜡菊（*Helichrysum italicum*），真薰衣草（*Lavandula angustifolia*），少量胡椒薄荷（*Mentha piperita*）

带状疱疹（与神经痛相关）：参见神经痛

癫痫：香柠檬（*Citrus x bergamia*），罗马甘菊（*Chamaemelum nobile*），真薰衣草（*Lavandula angustifolia*），马郁兰（*Origanum majorana*），依兰依兰（*Cananga odorata*）

窦炎（有浓黏液）：蜡菊（*Helichrysum italicum*），土木香（*Inula graveolens*）

窦炎：澳洲尤加利（*Eucalyptus radiata*），胡椒薄荷（*Mentha piperita*），迷迭香（*Rosmarinus officinalis*），穗薰衣草（*Lavandula latifolia*）

恶心：胡椒薄荷（*Mentha piperita*）

肺气肿：参见慢性阻塞性肺疾病

高血压：罗勒（*Ocimum basilicum*），雪松（*Cedrus atlantica* 或 *C. deodara*），芹菜子（*Apium graveolens*），天竺葵（*Pelargonium graveolens*），马郁兰（*Origanum majorana*），橙花（*Citrus aurantium* var. *amara*），甘松（*Nardus jatamansi*），依兰依兰（*Cananga odorata*）

更年期（一般调节）：洋茴香（*Pimpinella anisum*），茴香（*Foeniculum vulgare*），天竺葵（*Pelargonium graveolens*），香蜂草（*Melissa officinalis*），鼠尾草（*Salvia officinalis*），牡荆（*Vitex agnus-castus*）

骨关节炎：月桂（*Laurus nobilis*），黑胡椒（*Piper nigrum*），姜（*Zingiber officinale*），肉豆蔻（*Myristica fragrans*），迷迭香（*Rosmarinus officinalis*）

关节炎：参见骨关节炎、类风湿性关节炎

过敏反应：德国甘菊（*Matricaria recutita*），罗马甘菊（*Chamaemelum nobile*），喜马拉雅雪松（*Cedrus deodara*），真薰衣草（*Lavandula angustifolia*），茶树

(*Melaleuca alternifolia*),姜黄(*Curcuma longa*)

呼吸系统过敏:德国甘菊(*Matricaria recutita*),喜马拉雅雪松(*Cedrus deodara*),真薰衣草(*Lavandula angustifolia*),罗马甘菊(*Chamaemelum nobile*),茶树(*Melaleuca alternifolia*),姜黄(*Curcuma longa*)

花粉病:参见枯草热

肌肉痉挛:罗勒(*Ocimum basilicum*),豆蔻(*Elettaria cardamomum*),香紫苏(*Salvia sclarea*),马郁兰(*Origanum majorana*),黑胡椒(*Piper nigrum*),橙叶(*Citrus aurantium* var. *amara*),龙蒿(*Artemesia dracunculus*)

肌肉疲劳:姜(*Zingiber officinale*),肉豆蔻(*Myristica fragrans*),黑胡椒(*Piper nigrum*)

记忆力不佳:罗勒(*Ocimum basilicum*),乳香(*Boswellia carteri*),迷迭香(*Rosmarinus officinalis*)

腱炎:德国甘菊(*Matricaria recutita*),蜡菊(*Helichrysum italicum*),真薰衣草(*Lavandula angustifolia*),胡椒薄荷(*Mentha piperita*),甜桦(*Betula lenta*),冬青(*Gaultheria procumbens*)

焦虑:罗勒(*Ocimum basilicum*),香柠檬(*Citrus x bergamia*),柏(*Cupressus sempervirens*),马郁兰(*Origanum majorana*),橙花(*Citrus aurantium* var. *amara*),橙叶(*Citrus aurantium* var. *amara*),依兰依兰(*Cananga odorata*)

绞痛(骨骼肌肉):罗勒(*Ocimum basilicum*),豆蔻(*Elettaria cardamomum*),香紫苏(*Salvia sclarea*),罗马甘菊(*Chamaemelum nobile*),马郁兰(*Origanum majorana*),龙蒿(*Artemesia dracunculus*)

绞痛(月经):参见痛经

结肠炎:参见炎性肠病

经前期综合征:洋茴香(*Pimpinella anisum*),茴香(*Foeniculum vulgare*),天竺葵(*Pelargonium graveolens*),香蜂草(*Melissa officinalis*),鼠尾草(*Salvia officinalis*)

静脉曲张:柏(*Cupressus sempervirens*),蜡菊(*Helichrysum italicum*),刺柏(*Juniperus communis*),柠檬(*Citrus limon*),洋乳香(薰陆香,*Pistacia lentiscus*),胡椒薄荷(*Mentha piperita*)

局限性回肠炎:参见炎性肠病

沮丧:罗勒(*Ocimum basilicum*),柑橘属(*Citrus* spp.),乳香(*Boswellia carteri*),天竺葵(*Pelargonium graveolens*),茉莉(*Jasminum grandiflorum*),马郁兰(*Origanum majorana*),玫瑰(*Rosa damascena* 或 *centifolia*)

枯草热:参见呼吸系统过敏

拉伤:参见受伤

劳累:参见疲倦

类风湿性关节炎(发作):德国甘菊(*Matricaria recutita*),柠檬尤加利(*Eucalyptus citriodora*),胡椒薄荷(*Mentha piperita*),穗薰衣草(*Lavandula latifolia*),甜桦(*Betula lenta*),姜黄(*Curcuma longa*),冬青(*Gaultheria procumbens*)

淋巴水肿:参见水肿

慢性疲劳综合征:黑云杉(*Picea mariana*),豆蔻(*Elettaria cardamomum*),乳香(*Boswellia carteri*),姜(*Zingiber officinale*),松树(*Pinus sylvestris*),迷迭香(*Rosmarinus officinalis*)

慢性疼痛:丁香花蕾(*Syzygium aromaticum*),真薰衣草(*Lavandula angustifolia*),肉豆蔻(*Myristica fragrans*),没药(*Commiphora myrrha*),穗薰衣草(*Lavandula latifolia*),甜桦(*Betula lenta*),冬青(*Gaultheria procumbens*)

慢性阻塞性肺疾病:香紫苏(*Salvia sclarea*),乳香(*Boswellia carteri*),马郁兰(*Origanum majorana*),胡椒薄荷(*Mentha piperita*)

免疫抑制:月桂(*Laurus nobilis*),乳香(*Boswellia carteri*),天竺葵(*Pelargonium graveolens*),柠檬(*Citrus limon*),马郁兰(*Origanum majorana*),没药(*Commiphora myrrha*),玫瑰草(*Cymbopogon martinii*),橙叶(*Citrus aurantium* var. *amara*),百里香(*Thymus vulgaris* CT 芳樟醇)

囊性纤维化(肌肉):蜡菊(*Helichrysum italicum*),土木香(*Inula graveolens*)

囊性纤维化(假单胞菌感染):罗勒(*Ocimum basilicum*),丁香(*Syzygium aromaticum*),孜然芹(*Cuminum cyminum*),柠檬香桃木(*Backhousia citriadora*),牛至(*Origanum vulgare*)

黏液囊炎:德国甘菊(*Matricaria recutita*),蜡菊(*Helichrysum italicum*),真薰衣草(*Lavandula angustifolia*),柠檬尤加利(*Eucalyptus citriodora*),胡椒薄荷(*Mentha piperita*),甜桦(*Betula lenta*),冬青(*Gaultheria procumbens*)

念珠菌病:天竺葵(*Pelargonium graveolens*),玫瑰草(*Cymbopogon martinii*),广藿香(*Pogostemen cablin*),少量柠檬香茅(*Cymbopogon citratus*),香蜂草(*Melissa officinalis*)

尿道炎：参见尿路感染

尿路感染：天竺葵（*Pelargonium graveolens*），蜡菊（*Helichrysum italicum*），刺柏（*Juniperus communis*），真薰衣草（*Lavandula angustifolia*），没药（*Commiphora myrrha*），檀香（*Santalum album*），茶树（*Melaleuca alternifolia*）

颞下颌关节功能障碍：罗勒（*Ocimum basilicum*），德国甘菊（*Matricaria recutita*），马郁兰（*Origanum majorana*），黑胡椒（*Piper nigrum*），甜桦（*Betula lenta*），冬青（*Gaultheria procumbens*）

扭伤：参见受伤

膀胱炎：参见尿路感染

皮肤干燥：乳香（*Boswellia carteri*），天竺葵（*Pelargonium graveolens*），茉莉（*Jasminum grandiflorum*），中国橘（*Citrus reticulata*），玫瑰（*Rosa damascena* 或 *centifolia*）

皮炎：金盏花（*Calendula officinalis*）浸渍油，天竺葵（*Pelargonium graveolens*），中国橘（*Citrus reticulata*），玫瑰草（*Cymbopogon martinii*），玫瑰（*Rosa damascena* 或 *centifolia*）

疲倦：黑云杉（*Picea mariana*），松树（*Pinus sylvestris*），迷迭香（*Rosmarinus officinalis*），豆蔻（*Elettaria cardamomum*），姜（*Zingiber officinale*）

偏头痛：罗勒（*Ocimum basilicum*），真薰衣草（*Lavandula angustifolia*），柠檬（*Citrus limon*），胡椒薄荷（*Mentha piperita*）

气味难闻：葡萄柚（*Citrus x paradisii*），杂薰衣草（*Lavandula x intermedia*），柠檬（*Citrus limon*），柠檬香茅（*Cymbopogon citratus*），酸橙（*Citrus aurantifolia*），胡椒薄荷（*Mentha piperita*），留兰香（*Mentha spicata*）

情绪不稳：香柠檬（*Citrus x bergamia*），豆蔻（*Elettaria cardamomum*），香紫苏（*Salvia sclarea*），茉莉（*Jasminum grandiflorum*），玫瑰（*Rosa damascena* 或 *R. centifolia*），依兰依兰（*Cananga odorata*）

妊娠纹（预防）：蜡菊（*Helichrysum italicum*），真薰衣草（*Lavandula angustifolia*），中国橘（*Citrus reticulata*），橙花（*Citrus aurantium* var. *amara*）

褥疮：参见压疮

瘙痒：德国甘菊（*Matricaria recutita*），真薰衣草（*Lavandula angustifolia*），胡椒薄荷（*Mentha piperita*）

烧伤：德国甘菊（*Matricaria recutita*），真薰衣草（*Lavandula angustifolia*）

神经痛：黑胡椒（*Piper nigrum*），澳洲尤加利（*Eucalyptus radiata*），姜（*Zingiber officinale*），真薰衣草（*Lavandula angustifolia*），肉豆蔻（*Myristica fragrans*），马郁兰（*Origanum majorana*）

生气：香柠檬（*Citrus x bergamia*），罗马甘菊（*Chamaemelum nobile*），乳香（*Boswellia carteri*），真薰衣草（*Lavandula angustifolia*），中国橘（*Citrus reticulata*）

失眠（焦虑）：中国橘（*Citrus reticulata*），橙花（*Citrus aurantium* var. *amara*）

失眠（精神兴奋）：乳香（*Boswellia carteri*）

失眠（神经疲惫）：马郁兰（*Origanum majorana*）

失眠（心烦意乱）：玫瑰（*Rosa damascena* 或 *centifolia*）

失眠（一般性）：真薰衣草（*Lavandula angustifolia*），苦橙（*Citrus aurantium* var. *amara*）

湿疹：参见皮炎

食欲不振：香柠檬（*Citrus x bergamia*），豆蔻（*Elettaria cardamomum*），茴香（*Foeniculum vulgare*），柠檬（*Citrus limon*），胡椒薄荷（*Mentha piperita*），龙蒿（*Artemesia dracunculus*）

受伤（急性）：蓝柏（*Callitris intratropica*），柏（*Cupressus sempervirens*），德国甘菊（*Matricaria recutita*），真薰衣草（*Lavandula angustifolia*），甜桦（*Betula lenta*），姜黄（*Curcuma longa*），冬青（*Gaultheria procumbens*）

水肿：柏（*Cupressus sempervirens*），茴香（*Foeniculum vulgare*），天竺葵（*Pelargonium graveolens*），葡萄柚（*Citrus x paradisii*），刺柏（*Juniperus communis*）

瘫痪（保持组织健康）：月桂（*Laurus nobilis*），黑胡椒（*Piper nigrum*），柏（*Cupressus sempervirens*），澳洲尤加利（*Eucalyptus radiata*），天竺葵（*Pelargonium graveolens*），葡萄柚（*Citrus x paradisii*），迷迭香（*Rosmarinus officinalis*）

痛风：胡萝卜（*Daucus carota*），葡萄柚（*Citrus x paradisii*），蜡菊（*Helichrysum italicum*），刺柏（*Juniperus communis*），真薰衣草（*Lavandula angustifolia*），胡椒薄荷（*Mentha piperita*）

痛经：黑胡椒（*Piper nigrum*），罗马甘菊（*Chamaemelum nobile*），香紫苏（*Salvia sclarea*），姜（*Zingiber officinale*），真薰衣草（*Lavandula angustifolia*），马郁兰（*Origanum majorana*）

头痛（紧张）：罗勒（*Ocimum basilicum*），胡椒薄荷（*Mentha piperita*），真薰衣草（*Lavandula angustifoli-*

a)，罗马甘菊(*Chamaemelum nobile*)，迷迭香(*Rosmarinus officinalis*)

外胫夹：德国甘菊(*Matricaria recutita*)，蜡菊(*Helichrysum italicum*)，真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)，胡椒薄荷(*Mentha piperita*)，甜桦(*Betula lenta*)，冬青(*Gaultheria procumbens*)

腕管综合征：肉豆蔻(*Myristica fragrans*)，真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)，蓝胶尤加利(*Eucalyptus globulus*)，马郁兰(*Origanum majorana*)，黑胡椒(*Piper nigrum*)，姜(*Zingiber officinale*)

纤维性肌痛：月桂(*Laurus nobilis*)，黑胡椒(*Piper nigrum*)，蓝胶尤加利(*Eucalyptus globulus*)，姜(*Zingiber officinale*)

哮喘：德国甘菊(*Matricaria recutita*)，罗马甘菊(*Chamaemelum nobile*)，香紫苏(*Salvia sclarea*)，黑胡椒(*Piper nigrum*)，茴香(*Foeniculum vulgare*)，喜马拉雅雪松(*Cedrus deodara*)，胡椒薄荷(*Mentha piperita*)，迷迭香(*Rosmarinus officinalis*)，姜黄(*Curcuma longa*)

心绞痛：罗马甘菊(*Chamaemelum nobile*)，真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)，没药(*Commiphora myrrha*)，檀香(*Santalum album*)

心律不齐：真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)，马郁兰(*Origanum majorana*)，橙花(*Citrus aurantium* var. *amara*)，玫瑰(*Rosa damascena* 或 *R. centifolia*)，依兰依兰(*Cananga odorata*)

胸腔出口综合征：黑胡椒(*Piper nigrum*)，澳洲尤加利(*Eucalyptus radiata*)，姜(*Zingiber officinale*)，真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)，马郁兰(*Origanum majorana*)，肉豆蔻(*Myristica fragrans*)

循环不良：黑胡椒(*Piper nigrum*)，澳洲尤加利(*Eucalyptus radiata*)，姜(*Zingiber officinale*)，刺柏(*Juniperus communis*)，苏格兰松(*Pinus sylvestris*)，迷迭香(*Rosmarinus officinalis*)

压疮：乳香(*Boswellia carteri*)，德国甘菊(*Matricaria recutita*)，蜡菊(*Helichrysum italicum*)，真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)，没药(*Commiphora myrrha*)

压力(长期压力的强身)：罗勒(*Ocimum basilicum*)，黑云杉(*Picea mariana*)，香紫苏(*Salvia sclarea*)，松树(*Pinus sylvestris*)，迷迭香(*Rosmarinus officinalis*)

压力(短期压力的放松)：乳香(*Boswellia carteri*)，真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)，中国橘(*Citrus reticulata*)，橙花(*Citrus aurantium* var. *amara*)，罗马甘菊(*Chamaemelum nobile*)，依兰依兰(*Cananga odorata*)

炎性肠病：德国甘菊(*Matricaria recutita*)，蜡菊(*Helichrysum italicum*)，真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)，姜黄(*Curcuma longa*)，蓍草(*Achillea millefolium*)

炎症(皮肤)：德国甘菊(*Matricaria recutita*)，罗马甘菊(*Chamaemelum nobile*)，真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)，玫瑰(*Rosa damascena* 或 *R. centifolia*)，蓍草(*Achillea millefolium*)

癌：柑橘属(*Citrus* spp.)，茴香(*Foeniculum vulgare*)，乳香(*Boswellia carteri*)，胡椒薄荷(*Mentha piperita*)，迷迭香(*Rosmarinus officinalis* CT 马鞭草烯酮)

硬皮病：天竺葵(*Pelargonium graveolens*)，玫瑰草(*Cymbopogon martinii*)，岩蔷薇(*Cistus ladaniferus*)，玫瑰(*Rosa damascena* 或 *R. centifolia*)，檀香(*Santalum album*)；琼崖海棠(*Calophyllum inophyllum*)和玫瑰果种子(*Rosa rubiginosa*)载体油；金盏花(*Calendula officinalis*)浸渍油

瘀伤：茴香(*Foeniculum vulgare*)，蜡菊(*Helichrysum italicum*)，海索草(*Hyssopus officinalis*)，迷迭香(*Rosmarinus officinalis*)，鼠尾草(*Salvia officinalis*)

愈合缓慢：乳香(*Boswellia carteri*)，蜡菊(*Helichrysum italicum*)，没药(*Commiphora myrrha*)，橙花(*Citrus aurantium* var. *amara*)，金盏花(*Calendula officinalis*)和金丝桃(*Hypericum perforatum*)的浸渍油

早老性痴呆(兴奋和焦虑)：罗马甘菊(*Chamaemelum nobile*)，真薰衣草(*Lavandula angustifolia*)，甜橙(*Citrus sinensis*)，玫瑰(*Rosa damascena* 或 *R. centifolia*)，檀香(*Santalum album*)，依兰依兰(*Cananga odorata*)

支气管炎(多痰)：黑云杉(*Picea mariana*)，澳洲尤加利(*Eucalyptus radiata*)，迷迭香(*Rosmarinus officinalis*)

支气管炎(慢性)：香紫苏(*Salvia sclarea*)，乳香(*Boswellia carteri*)，马郁兰(*Origanum majorana*)，胡椒薄荷(*Mentha piperita*)

专心困难：罗勒(*Ocimum basilicum*)，乳香(*Boswellia carteri*)，柠檬(*Citrus limon*)，胡椒薄荷(*Mentha piperita*)，迷迭香(*Rosmarinus officinalis*)

子宫内膜异位：黑胡椒（*Piper nigrum*），柏（*Cupressus sempervirens*），姜（*Zingiber officinale*），真薰衣草（*Lavandula angustifolia*），胡椒薄荷（*Mentha piperita*）

自身免疫病（抑制炎症应答反应）：豆蔻（*Elettaria cardamomum*），喜马拉雅雪松（*Cedrus deodara*），肉桂叶（*Cinnamomum verum*），丁香（*Syzygium aromaticum*），姜（*Zingiber officinale*），肉豆蔻（*Myristica fragrans*），玫瑰草（*Cymbopogon martinii*），姜黄（*Curcuma longa*）

足底筋膜炎：德国甘菊（*Matricaria recutita*），蜡菊（*Helichrysum italicum*），真薰衣草（*Lavandula angustifolia*），胡椒薄荷（*Mentha piperita*），甜桦（*Betula lenta*），冬青（*Gaultheria procumbens*）

坐骨神经痛：黑胡椒（*Piper nigrum*），澳洲尤加利（*Eucalyptus radiata*），姜（*Zingiber officinale*），真薰衣草（*Lavandula angustifolia*），马郁兰（*Origanum majorana*），肉豆蔻（*Myristica fragrans*）