Aromatherapy
skincare
handbook

新观念芳疗丛书

New concept aromatherapy books

芳香美人

美颜修身的45例芳香疗法

温佑君＼蔡佩珊＼何靖媛　著



中国友谊出版公司



阅读芳疗专家温佑君的
“新观念芳疗”，
感受身体、心理、精油
之间的奥妙关系。

上架建议：女性/健康

ISBN 978-7-5057-2641-3

9 787505 726413 >

定价：38.00 元



新观念芳疗丛书

New concept aromatherapy books

芳香美人

美颜修身的45例芳香疗法

温佑君\何靖媛\蔡佩珊 著

中国友谊出版公司

图书在版编目（CIP）数据

芳香美人：美颜修身的45种芳香疗法／温佑君，蔡佩珊，何靖媛著．—北京：中国友谊出版公司，2009.12

ISBN 978-7-5057-2641-3

Ⅰ．①芳… Ⅱ．①温…②蔡…③何… Ⅲ．①女性－香精油－美容 Ⅳ．①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第212793号

书名 芳香美人
作者 温佑君　何靖媛　蔡佩珊
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 新华书店
印刷 北京三益印刷有限公司
规格 710×1000毫米　16开
11印张　16千字
版次 2009年12月第1版
印次 2009年12月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5057-2641-3
定价 38.00元
地址 北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编 100028
电话　(010) 64668676

版权登记号：01-2009-7257



作者：温佑君

肯园香气私塾负责人，芳香疗法讲师、作者。

个人著作：

《香气与空间》《精油图鉴》（商周出版）等。

序

我从 1994 年开始在台湾教授芳香疗法，早期的学生几乎全是美容师，因为精油最早是被当做护肤保养品引进台湾的。那些专业美容师身经百战，见识过各种疗程和产品，所以原本也只把精油当成一种新潮流。潮流总有进退消长，所以有些人也就跟着追逐其他的流行商品，但一些愿意提升自己工作价值的美容师，则发现芳疗可以是一生的志业，而自己不仅能帮助客人美化皮肤，也有机会借着精油为客人平衡身心能量。最起码，这些敏锐的美容师都观察到，没有一种皮肤问题只是皮肤的问题，再怎么样天生丽质，情绪恶劣、心里打结的时候，皮肤都会出状况。有这种认知的美容师，都很珍惜精油的疗愈力，更能博得客人的信赖与敬重，也让她们的美容事业更有发展。

专业美容工作者的成功秘诀，其实也可以给一般人在打点门面时做为借镜。如果没有身心牵系的概念，碰到粉刺、黑斑、皱纹，只是头痛医头脚痛医脚地处理，不论到手的商品多么热门，付出的时间与经费多么高昂，最后的成效多半也是不如预期。汤玛士奥夫博瑞爵士在 1613 年的名言，后来成了耳熟能详的俗谚：外表只是一种肤浅的美（beauty is only skin deep）。这话提醒我们，美的追寻，必然是要穿透皮肤的。而精油不仅在实质上因为分子量小，真能穿透表皮、进入真皮层的血液循环，在心灵与情绪上的影响，更让人由内到外焕发一种明亮润泽之美。

许多专业人士深谙芳疗之“博大精深”，常会感叹拿精油来美容未免“大材小用”。其实，从美容的角度来亲近芳疗，也是登堂入室很好的渠道，何况精油确实是护肤方面最天然又最有效的选择之一。但这本芳香美人并不仅止于讨论美容，我们想引导读者跟自己对话，通过对仪表的要求，看看每个人的自我定位和自我评价为何。一旦开启了这种对话，人对于美的追求就不会再停留于皮毛的层次，而精油的实力也就可以全面发挥了。我找了两个“新世代”的芳疗师一起合写这本芳香美人，她们对年轻女孩与妈妈阿姨在美容方面的疑问苦恼都很熟悉，而我则负责用油的建议与个别精油的阐述，每个处方都是过往经验的总结。希望这本小书除了能让读者体受“花容月貌”的喜悦，也能帮助大家接受自己独特的美。



作者：何靖媛

国光艺校毕，曾任剧场演员、体适能舞蹈教师、各式流行舞蹈教师、
肚皮舞教师、远东饭店 Spa 芳疗师、春秋乌来度假酒店翠湖芳庭 Spa 芳疗师，
现任肯园资深芳疗师、香气私塾讲师，学学文创志业约聘讲师。

专业认证：

北市体适能指导员合格证书

美国黑羊部落风肚皮舞 level 1 师资认证

天使灵气（Angelic Reiki）一二阶认证

序

回想小时候和青少年时期，我真的是丑小鸭一个，希望自己能沾上美女的名号，却总是够不着边，又或是在扮美的时候远离了自己的真性情。

还记得当初来肯园新人报到时，虽然被嘱咐了“不要化妆”，但我还是顶了个自己认为很淡，所有人都看得出脂粉味的彩妆前去。当然，在学习按摩的过程中时常是满身油或汗的狼狈样，就算如此，我依旧要上妆出门才觉得自己完整，对当时的我来说，没化妆就像没穿衣服，以前任舞蹈教职和表演者，也常常是汗如雨下也要上妆，花了很多工夫雕琢外貌。

进入芳疗艺术的殿堂后，我开始重新检视自己，芳疗师的职志也是在追求生命中的美感，不同的是，这种美感是一种穿透精神层面充满诗意的感受，在理智还无法表述的瞬间，就已经被香气带入了另一个新世界。

在接受过多次具有美感的疗愈经验之后，我体认到真正隽永的美丽，其实是一种内在状态，而不是外在表现，那独一无二的美感起始于自我认知，能够用最舒服的方式来呈现自己，便会散发出无可比拟的魅力。

所谓相由心生，芳香疗法与一般美容的不同之处在于：借由香气的引领，我们可在追寻美的过程当中体察自己，透过身心之间的对话，启发由灵魂深处绽放出来的真实光彩。



作者：蔡佩珊

辅仁大学应用数学系毕。现任肯园及资深芳疗师。

专业认证：

澳洲凯龙能量治疗学院 凯龙能量治疗四阶

序

每次到户外，也许是瀑布旁拂面而来的沁凉水气，也许是山林中树叶缝隙洒下的阳光，嗅闻着独有的空气，脱下鞋袜感受脚下泥土或是冷冽的溪水时，总忍不住赞叹："啊！人就该生活在大自然里阿！"接着便很庆幸自己身为一位芳疗师，让我即便身在都市丛林中，仍然可以随时透过精油的气味快速亲近自然，感受植物的能量，让香气拥抱我。

刚开始接触精油是从 DIY 保养品开始的，注意力着重在精油美容的功效。直到进入肯园后，才开始深入的认识精油，与众多植物做好朋友，感受它们对于心理的支持力量。当生命中遇见挫折、瓶颈时，香气是最美的陪伴。记得有一次接下一个自觉承担不起的工作岗位，身体如实的反映出心理状态，无法消化许多事物导致胃酸逆流的厉害，情绪也低迷沮丧。当时我使用了含有野马郁兰、冬季香薄荷、印度藏茴香、野地百里香、百里酚百里香的 Anius ct23 复方精油，稀释于植物油后，每日三回涂抹在腹部。香料类的精油一向对于消化有极大的帮助，然而 CT23 由如中国古代炼丹时持续的火力与温暖，却是支撑我度过那段黑暗时期最大的关键。

学习芳香疗法，使我更有机会看见事情不同的面向，也让我学着观察自己，发现身体透露出的讯息。很开心这本书能诞生，这不只是提供外在的美容保养，而是让我们打从心里漂亮起来！

How to read this book

如何阅读本书

芳香美人这本书，将皮肤保养问题分为 5 大篇，“日常护肤”“排毒”“强化魅力”“问题皮肤”“美体”，每一类中检选常见的症状成书 9 篇，每一篇内含 5 项条目：

1. 生理事实：简述症状的成因。
2. 心理背景：详述症状背后的心理状态。
3. 温老师的芳疗经验：针对此病症，特选的精油处方。
4. 建议用法：特选精油处方的最佳使用方式。
5. 精油小传：侧写配方中最关键的精油，加深读者印象，也可视为单方精油学习的数据库。

Aromatherapy skincare 10 Q

芳疗美颜修身的十个先修问题



1 和市面上那么多保养品比起来，使用精油保养最大的优势在哪里？

一般保养品多是针对皮肤表皮，使其表面看起来亮丽年轻。而精油由于分子量小，可直接透过按摩深入基底层、真皮层，从根源改善，使新生的皮肤健康。也许短期内无法像市售保养品般带来速效，但长期下来却能拥有真正健康美丽的肌肤。再来，由植物萃炼而得的精油，完整地保留了植物的能量与香气，气味饱满富有层次，每回使用都是一场嗅觉飨宴，胜过多数气味单一、平版的市售保养品，也能将肌肤保养，提升到心灵的层次，打造由内而外的真正美丽。

2 精油可以直接使用滴在身上吗？

市面的信息大多会殷殷告诫读者："除了茶树和熏衣草之外，千万不要直接把精油滴在身上！"其实这是一个过度简化的建议。纯精油的刺激性，一是依照不同精油种类而有差异（比如：肉桂的刺激性高，而熏衣草的刺激性低）；二是依照精油的保存期限而有差异（比如：柑橘类的精油放置超过一年后，会因氧化而刺激性变高），三是依照个人皮肤敏感度以及皮肤现况而异，比如：白种人对纯精油的

耐受度就比黄种人低，老人或是婴幼儿对精油的耐受度也较低，脸部的耐受度也低，不适合涂抹纯精油。以上这些状况由于变量多，使用时需要较多背景知识来判断，因此为了避免民众自行使用出问题，市面上就常听到纯精油不可直接使用的说法。其实大部分的纯精油只要避开黏膜与脸部，直接使用1、2滴在皮肤上是安全无虞的。即使如此，纯精油仍有一定的刺激性，建议大家偶一为之即可，不要把这样的用法当成常态以免皮肤表层干燥。大部分的治疗，只要稀释调在植物油里涂抹就能发挥最佳疗效。

3 精油一定要加在植物油里使用吗？这些植物油对于皮肤来说有什么帮助？

精油是脂溶性的，要增加精油进入人体的吸收效率，自然是调和在油脂里最好，手边没有植物油也可以调和于含有油性物质的乳液或乳霜使用，不过，由于植物油稀释调和精油的功效最为显着，因此是调和精油的最佳选择。再者，植物油涂抹于肌肤时，可给予肌肤滋养与保护，使肌肤柔软有光泽。不同的植物油有不同的修护强项，针对皮肤状况选择精油非常重要！建议读者依照书中的配方来选择植物油使用。

4 书上的配方一定要照着用吗？有人说处方是因人而异，不能人人都用同种精油？

就像中医除了医生把脉给予个人化处方之外，市面上也有许多现成的有效药方可以抓来使用。本书上所建议的配方，皆是温老师多年临床经验，以大方向为着眼点来设计的，适用于每一个人，若是您已经有相关芳疗知识，可以书中建议配方为主，另外加进一些因人而异的精油也无妨。

5 芳香疗法治疗皮肤可以完全取代西医处方吗？

书中所提之皮肤问题，可以完全使用精油来保养，但是其他急性或严重的皮肤疾病，还是需要专业医生的治疗与诊断。精油处理皮肤问题所需时间较长，一般人比较没有耐心，如果你没有办法自行判定皮肤的状况，例如：

湿疹，疣或是痤疮。可以先请医生诊断，确定皮肤的状况为何，再决定是否要将芳香疗法作为主要治疗或是辅助治疗。

6 可以在调油按摩的同时使用其他保养品吗？那么保养的顺序应该要如何进行？

可以的，只要依照保养品性质依次使用，精油并不会与其他保养品冲突。由于精油的分子很小（分子量在 80 ～ 200 之间），所以精油应作为保养的第一道手续。皮肤保水度佳时按摩油的吸收速度较快，洗完脸后拭干水分马上涂抹是最佳的时机。如果并非刚洗完脸，就于涂抹化妆水增加保水度之后涂抹按摩油。之后依序为精华液、乳液等，照一般保养程序进行。



7 如何调制护肤油？自制的护肤油的保存期限是多久？





调制护肤油时，遵守以下几个原则即可：

1. 使用玻璃容器（烧杯，玻璃精油瓶等）。

2. 不要大力搅拌，而是轻轻地拌匀，让精油与植物油慢慢地融和。

3. 一般来说，放置在阴凉处，没有经过阳光直射，每次使用都盖紧瓶盖的护肤油，可参照所使用之植物油瓶身上的保存期限，做为此护肤油的保存期限。

4. 有些植物油内含较多容易氧化的脂肪酸，每次使用后，需盖紧瓶盖。如瓶口已有氧化结晶，只需擦

拭干净，并将上层接触到空气氧化的油脂约 1ml 倒掉，在保存期限内仍可继续使用。

8 我可以只是因为喜爱精油的香气而使用精油，完全不考虑书中的疗效吗？

当然可以，只要遵守安全剂量的原则，我们可以藉由香气带来美的感受！美丰富了我们的生命与生活，当天然植物的气味透过鼻子的嗅觉接收器，传达至脑部掌管情绪的边缘系统，就直接地影响了情绪，使我们愉悦或是振奋。和其他对号入座的治疗处方相比，可以说这是最棒的疗效了！从芳疗师的个案经验来看，我们也发现，个案喜欢的精油，常常也代表了他所向往的身心境界，此精油很容易会与个案的身心问题相对应，刚好就是个案需要的精油。

9 使用单方精油与复方精油（多种单方调和在一起）的差异在哪里？

从单方精油入手，方便我们掌握该芳香植物的性格，熟悉其身心疗愈力。但实际在芳疗运用时，通常是调配成复方，不仅功效强大且较安全、应用更多元、气味层次也较佳。

10 和其他芳疗百科书相比，精油小传里，为什么并没有列出这个精油的所有疗效？

一般药物的疗效通常是专一性，但精油能处理的身心症状极多元，视使用者状况切入问题核心，故在临床上屡有新用法和新发现。本书是深入浅出的实用工具书，倘若详列该精油目前所知的全部疗效，对初学者来说容易混淆，对进阶者来说反而窄化视野。因此本书的特色，是结合引人入胜的文字、珍贵的考据数据以及独思创见，让读者在随手翻阅的同时，不仅对该植物与精油产生兴趣与乐趣，并能快速掌握其最关键的疗愈力，加上附录最新“资料链接”的后续延伸，读者能逐步精进与吸收，定能全方位建构该精油的疗愈观，而不失偏颇。

目录 *Contents*

如何阅读本书

芳疗美颜修身的十个先修问题



日常护肤篇

1醒肤、控油/2

2外油内干/5

3保湿/8

4抗老化/11

5抗沙尘/14

6美白提亮/17

7防晒/20

8油性发质/23

9干性发质/26



排毒篇

10净化排毒/30

11闭口粉刺(溶解)/33

12闭口粉刺(愈合)/36

13黑头粉刺/39

14发炎面疱/42

15去痘印/45

16凹凸不平/48

17肤质细致/51

18化妆过度引起之黯沉/54



强化魅力篇

19黑眼圈/58
20眼袋/61
21颈部护理/64
22鱼尾纹、法令纹/67
23收毛孔/70
24瘦脸/73
25脸色苍白/76
26淡化乳晕/79
27增长眉毛与睫毛/82



问题皮肤篇

28敏感性皮肤/86
29皮肤炎、湿疹/89
30斑点/92
31晒伤、烧烫伤/95
32红血丝（微血管破裂）/98
33修复受损角质/101
33脱皮落屑/104
35扁平疣/107
36富贵手/110



美体篇

37美胸/114
38瘦身/117
39橘皮组织/120
40妊娠纹/123
41落发、头皮屑/126
42修护染烫发/129
43指甲护理/132
44足部、手肘粗干/135
45香港脚/138

附录　精油的使用方式/141
芳香美人 索引/144
植物油简表/149
植物科属快速索引/151
资料链接/156



Daily care

日常护肤篇

1醒肤、控油

生理现象
Physiology

一般来说，正常皮肤所分泌出的皮脂到达一定数量时就会停止，但油性肌肤却受到内在与外在环境的影响，促使皮脂过度分泌。就外在环境来说，脸上的常在菌会将皮脂分解成游离脂肪酸附着在皮肤上，因此，当脸上的细菌较多时，就容易泛出油光。决定细菌多寡的是温度与湿度，因此，遇上适合细菌生长的季节和气候，要控油就更不易。

但是，皮脂分泌过盛的最主要原因还是来自于人体自身。饮食与荷尔蒙皆会影响皮脂腺的活动状态，摄取过多无法被身体吸收利用的油脂或是荷尔蒙失调，皆会使皮肤过度出油，所以控油必须解决造油的因素，从体内着手。

另外，肌肤缺水不但会促使皮脂分泌，还会使细胞活动力降低，脸色容易暗沉而显得疲惫，这时就需要给予肌肤适当的良性刺激或补给，来醒肤一下！



Psychology 心理背景

不论男人或是女人的身体里面都同时存在着男性荷尔蒙与女性荷尔蒙，但含量因不同的性别而有所差异，它们除了决定人体的性征，也会影响到一个人的外在吸引力。

当女性体内的雌激素分泌充足时，皮肤就会显得柔美且富有女性魅力。若睾丸酮分泌较多时，皮肤就会开始出现许多小状况，如皮脂分泌旺盛、毛孔粗大、色素沉淀等。

而雌激素过盛，则会造成情绪上的不平衡，如：焦虑、不安、沮丧等。女性在生理期间所表现出的种种失衡情绪，就是因为黄体素不足以平衡过量的雌激素。荷尔蒙会直接影响一个人的心情，那么，心情是否也会改变荷尔蒙的分泌呢？答案是肯定的。使肌肤变美的女性荷尔蒙虽然由卵巢直接分泌，但还是会受到神经系统的影响。心情轻松愉快的时候，神经系统会经由脑下垂体和下视丘释出调和女性荷尔蒙的物质；反之，心情紧张，压力大的时候，交感神经过度活化，便会抑制女性荷尔蒙的分泌。

看来，想要拥有清爽的肌肤之前，得先保持住清爽的心情才行。

Experience 温老师的芳疗经验

唇形科薄荷属精油

胡椒薄荷、娜娜薄荷、美洲野薄荷、绿薄荷、柠檬薄荷

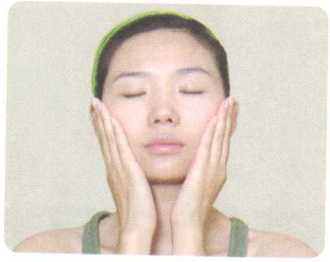
最佳选择：上述精油各 1 滴，加入 15ml 的有机葡萄籽油，混合均匀。

第二选择：美洲野薄荷 3 滴，加入 10ml 的荷荷芭油，混合均匀。

建议用法 Suggest Usage

1. 早晚洗过脸后，用 2 滴按摩油轻拍全脸，小心避开眼睛。

2. 醒肤面膜：白芷粉＋白芨粉 15ml（1 大匙）＋上述调油 25 滴 ＋ 杜松纯露 12.5ml（2.5 茶匙），敷脸 10 分钟后洗去，每周一次。



精油小传
Essential oil Bio

美洲野薄荷
Mentha arvensis

美洲野薄荷又叫日本薄荷、玉米薄荷或野地薄荷，含 70% ~ 90% 的薄荷脑，是薄荷脑的主要萃源。商业用途非常广泛，可以选择性地刺激皮肤与黏膜的冷觉感受器，产生清凉舒适的感受，还能使皮肤与黏膜的血管收缩，减缓发红发痒，90% 以上的化妆水，都添加了薄荷脑。因其具有止痛、止痒、退红、消肿的作用，广泛出现在各种酸痛软膏或喷剂中。不过这些作用是比较短时间与感受性的，感受消退后，问题可能并未解决，所以应避免滥用与过分依赖。

美洲野薄荷还有一个用途，就是当我们耽溺在某种情结不可自拔或是依恋某个对象时，它能给我们当头棒喝，让脑子冷却片刻，让我们重新寻回自主性的机会。



2外油内干

生理现象
Physiology

临床上的肤质分类并没有“外油内干”这一项，它不是天生的皮肤性质，而是后天造成的皮肤状态，主要发生于过度清洁的油性皮肤上。

早期的皮肤保养概念中，针对油性肤质的配方总是强调“去油”与“清洁”，而忽略了“保湿”的重要性。直到这样的方式开始让皮肤失衡，造成了混合性肌肤与外油内干的状况，新的保养观念才逐渐兴起。事实上，油性肤质的皮脂之所以会大量分泌，是因为角质层受损使水分流失，在过度缺水的情况下，皮肤就会产生干性的错觉，进而不停地制造油脂，供以滋润皮肤，形成油脂过多的假象。

所以，外油内干的皮肤切勿积极地进行去角质工作，也不能使用抑制油脂分泌的配方反复刺激皮脂腺，当务之急与根本的做法应该是要先着重于深度保湿工作，为皮肤补充适当的水分与滋润（详情参照“保湿”篇章），直到角质细胞恢复健康的状态，保水功能恢复正常，皮脂分泌的状况就会收敛许多，逐渐达到油水平均，内外平衡的状态。

Psychology 心理背景

外油内干的皮肤状态始之于过度清洁，因为旺盛的油脂总是不停分泌，让人觉得洗不干净，往往一天之内要洗上四五次脸，还要配合深层控油的保养品才会觉得好一些，但随之来的却是皮肤干燥的感觉。

油脂赋予皮肤防护的功能，不需要完全清洗干净，但过多的油脂却会黏附空气中的杂质，造成毛孔的负担。害怕这层负担的人常会把油脂当成大敌，不断地抵抗皮脂腺所提供的保护，一直要维护表皮的清爽，不断地洗脸，有时已成为一种强迫行为。

要改善外油内干的情况，重点在于深度保湿。这说明若要解决一个令自己无法接受的状况，可以尝试着去付出，补足隐藏在那情况中真实的需要，而非一味地抹去令自己感到不悦的表象。友善地给予所需，即是接纳。

Experience 温老师的芳疗经验



木犀科、鸢尾科、堇菜科、龙舌兰科、石蒜科、莲科精油

鸢尾草、紫罗兰叶、晚香玉、水仙、青莲花、桂花

最佳选择：上述精油各 1 滴，加入 10ml 冷压葡萄籽油，混合均匀。

第二选择：桂花原精 3 滴，加入 10ml 荷荷芭油，混合均匀。

建议用法 Suggest Usage

1. 每日早晚洁肤后轻轻涂抹全脸。

2. 控油面膜：白芷粉＋白芨粉 15ml（1 大匙）＋上述调油 25 滴＋橙花纯露 12.5ml（2.5 茶匙），敷脸 10 分钟后洗去。

精油小传
Essential oil Bio

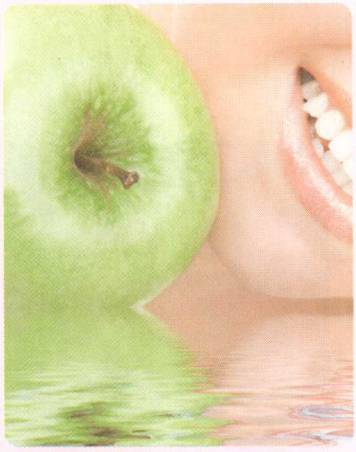


桂花
Osmanthus fragrans

《本草纲目》中记载，“木犀花辛温无毒，久服轻身不老，面生光华，媚好常如童子。”这个木犀花就是桂花，叫木犀是因为它的木质致密，纹理如犀角。我处理过一个曾被医师诊断为蜂窝组织炎的严重面疱个案，就是用桂花精油使她恢复了平整的面容。它和紫罗兰一样含有紫罗兰酮，这个成分对外油内干、毛孔粗大的皮肤特别有益。不论在生活应用的广度，或是思想文化的深度，桂花其实都比茉莉更贴近中国式的身心，是更为典型的中国香气。这香气“清”可绝尘，“浓”可溢远，既清又浓，脱俗绝妙。特别是这个“清”字，具体表现在它树下绝无杂草生长，并可吸附氯、硫、汞而净化环境，所以桂花在苏州普遍被用做行道树。

大书法家黄庭坚苦心学佛，问道于晦堂和尚仍不得其解。有一日两人漫步山道，晦堂问他是否闻见桂花的气味，黄庭坚说闻到了，晦堂又问他香吗？黄庭坚就悟道了。这则“闻木犀香 ”的禅宗公案，可以说明为什么传统的中国知识分子特别认同桂花。在这个讲究公关、崇尚营销的时代，还有多少人闻得到桂花的寂寂自飘香呢？

3保湿



生理现象
Physiology

皮肤太油、太干，都是因为缺水，但是该怎么做才能给予皮肤适当的滋润而没有过度的负担？

首先，要对皮肤的屏障系统有些认识。

负责屏障工作的表皮层包含：角质层、透明层（脸部没有）、颗粒层、有棘层、基底层，而保湿作用就由最外层的角质层负责把关。皮肤的外观与角质层的含水量息息相关，当角质排列紧致时，它能防止水分渗入及散失，通常它能保有 15% ~ 20% 的水分。但是随着年龄增长，以及外在环境、气候、生活作息等因素的影响，角质层的排列与含水量也会不稳定，这时不但要多补充身体内部的水分，也需要给予皮肤额外的保湿滋养。

保湿分为两个步骤：给予水分与锁住水分。日常保养品中的化妆水、精华液能够给予水分；保湿面膜则是更深度的给予；而含有脂质的乳液（油性肤质适用）或乳霜（干性肤质适用）则会在皮表形成一层保护膜，具有锁住水分的效果。如果只给予皮肤水分而没有保护膜来锁住水分的话，那么角质层里的水分子还是会透过跟空气的接触而蒸发掉，所以保湿工作必须两者兼具。

Psychology 心理背景

皮肤的表皮层是人体外界与内在隔绝的一道帷幕，帷幕里的人体组织不堪一击。如果没有表皮层的保护，真皮层里的血管、淋巴管、皮脂腺、汗腺与神经细胞都会暴露在空气中或阳光下，难以抵挡外在环境里各种复杂因素的摧残，而导致组织的受损、感染，甚至坏死，严重可危及性命。

表皮层这道帷幕必须保持良好的状态，才能够有效抵御外界环境中各种物质的侵扰。角质层里是否有足够的水分使角质细胞能紧密饱满地排列，是表皮层维持防御力的关键。虽然，决定角质层湿润度的不只是单纯的水分，还有其他天然的保湿因子，但这些物质都属于水元素。水所呈现出的特质是柔软、饱满、富于情感与流动性，这也是为什么显现水嫩质感的皮肤，通常给人的第一印象是温柔、女性化、容易渗透、让人乐于亲近。

保湿充足的皮肤，能够呈现出柔软的表面，角质层的需求传达出一个讯息：在面对外界环境的冲击时，需要保持水元素的能量，一个柔软的表面，具有绝佳的防御功能。

Experience 温老师的芳疗经验

木犀科素馨属精油

印度茉莉、摩洛哥茉莉、埃及茉莉、阿拉伯茉莉

最佳选择：上述精油各 1 滴，加入 10ml 雷公根浸泡油，混合均匀。

第二选择：印度茉莉原精 4 滴，加入 10ml 荷荷芭油，混合均匀。

建议用法 Suggest Usage

1. 早晚洁肤后轻涂全脸。

2. 保湿面膜：白芷粉 + 白芨粉 15ml（1 大匙）+ 上述调油 25 滴 + 檀香纯露 12.5ml（2.5 茶匙），敷脸 10 分钟后洗去。

精油小传
Essential oil Bio

印度茉莉
Jasminum officinale var.grandiflorum (L) Klbuske

珍稀的花朵类香气，除了玫瑰、橙花以外，几乎都靠溶剂萃取，否则所得的油量更少，价位更高，气味也容易走样。这种成品严格来说应叫原精，但我们往往为求方便而一律称之为精油。溶剂萃取法不牵涉水汽，最后也不可能得出纯露，因此市面上很多叫茉莉花水的产品就十分可疑了。印度是各种珍贵花香原精的最大产地，一方面因为气候条件适合这些娇客生长，另一方面因为有廉价劳工负担繁重的手采工作。但凡去过印度，亲眼看过当地人如何兴高采烈地在田间工作，不免觉得，能够时时感受“花气熏人欲破禅”，难道不是这个“心情其实过中年”的民族另类的福报？

茉莉独门的素馨酮，加上艾草特多的侧柏酮，闻起来颇有几分空山新雨后的味道，再加一点雷公根油擦在脸上，皮肤的感觉几乎接近果冻。它原来的中文名称是素馨花，中药用于疥癣和带状疮疹，还认为它“芳香透达，能疏肝解郁”。如果能“透达”到看穿荣枯，自然没有什么好郁结的。

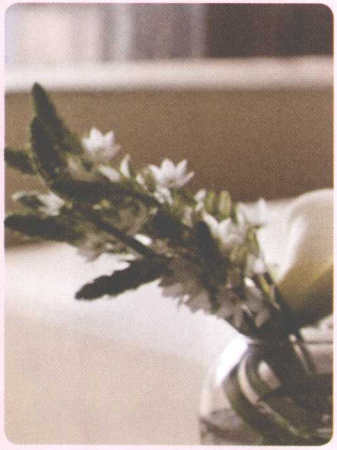


4抗老化

生理现象
Physiology

年过 22 岁，皮肤细胞再生的速度便开始缓慢下来，一旦过了 25 岁，身体细胞再生的速度则赶不上细胞死亡的速度。老化的过程是循序渐进的，一直到 30 岁左右，它便会成为不折不扣的事实。

有几项因素会促使皮肤老化：基因机能、自由基、葡萄糖焦化、荷尔蒙、紫外线、空气污染、生活作息、饮食习惯等。皮肤的老化现象通常是显而易见：松弛、黯沉无光、皱纹、色素沉淀、双颊凹陷。当表皮层的细胞变得扁平、松散，肌肤的保水效果减低，皮肤就会显得粗糙，真皮层的胶原蛋白与弹力纤维出现断裂，肌肤缺乏支撑力，皱纹就容易出现。干性肌肤比其他属性的肌肤更容易老化，因为老化的首要征兆就是“干燥”，所以市面上的抗老产品大多强调滋润效果。除了保湿之外，还要补充分泌不足的脂质，好的油脂才能提供皮肤适当的滋润，使皮肤维持滋润度。



Psychology 心理背景

老化是一种自然现象，因应个人不同的生活方式和所处的环境、情绪、荷尔蒙等变化，会有程度快慢的不同，完全杜绝老化是不可能的。你可以延缓老化，但是不可能永远青春。

年老与老化并不完全画上等号，现代人生活步调太违背自然，以至于有许多年轻人的身体产生早衰现象，显现老化征兆，这并非因为岁月累积而引起的，而是身体内外不平衡而导致的失调现象。其实，说穿了，老化是生命能量衰退的结果。也许年龄真的是老化与否的内在原因，但是能够维持住生命能量的人，看上去总会比实际年龄要年轻！所以，老化不光是外在的问题，它是身心能量状态的直接对照。要想使肌肤回春，除了猛擦昂贵保养品之外，不断激发出内在的生命力，才是青春之钥。

Experience 温老师的芳疗经验

唇形科迷迭香属精油

龙脑迷迭香、高地迷迭香、桉油醇迷迭香、马鞭草酮迷迭香

最佳选择：上述精油各 2 滴，加入 15ml 的雷公根浸泡油，混合均匀。

第二选择：马鞭草酮迷迭香精油 5 滴，加入 10ml 的橄榄油，混合均匀。

建议用法 Suggest Usage

1. 每天早晚清洁脸部后，用 3 滴调油轻拍脸部与颈部。
2. 每周一次用调油 5 滴涂抹肝胆部位后，以热毛巾或热水袋热敷该部位 15 分钟。这么做可以产生养肝的效果，让皮肤更容易更新。



精油小传
Essential oil Bio

马鞭草酮迷迭香
Rosmarinus officinalis L. verbenone CT



14 世纪匈牙利皇后伊莎贝拉用了迷迭香制成的回春水，恢复瘫软四肢的活力，是芳疗史上无人不知的典故。不管是哪种化学类型的迷迭香，都有养肝利胆、除皱美颜的功效，但表现最出色的，就属马鞭草酮迷迭香。我常跟学生开玩笑，说如果只对精油护肤感兴趣，那光学酮类精油就可以了。因为酮可以扎扎实实地促进细胞再生，所有的皮肤问题都可以被它新陈代谢掉，老化当然更不必提。迷迭香就是一种酮类精油，它又分龙脑、马鞭草酮、桉油醇这三型，三者都含酮，含量最高的是龙脑迷迭香，所含酮类最珍稀的是马鞭草酮迷迭香。酮的重要属性中包括脂溶性，研究显示，精油的抗菌能力一般与其脂溶性成正比。科学家因此推测，精油抗肿瘤作用的机制之一，可能是通过溶解细胞膜的脂类成分来破坏癌细胞的完整性。所以迷迭香称得上是一种全面的抗老精油，从替单一细胞抗菌、帮助肝脏抗自由基，到皮肤更新、诱使肿瘤缩小，这种厨房里的香料无所不能。不过做治疗之用与作烹调用的剂量和用法不同。

酮的气味一般给人很强的药物感，但在马鞭草酮迷迭香身上较不明显。这种迷迭香带有一种学者的风采，深刻而专注，可以皓首穷经而不知老之将至。有的时候，青春气息是从神韵中散发，而不仅是自外貌上表现。在马鞭草酮迷迭香的香气里，我们可以体验到这一点。

5抗沙尘



生理现象
Physiology

由冷转热的早春时期，北方干冷的空气，容易挟带大量的粉尘及重金属等有害微粒南下。空气中悬浮微粒浓度比平日提高数倍，天空变成灰雾蒙蒙的一片，影响空气质量，不但容易造成眼睛不适、过敏性鼻炎，引发咳嗽、气喘等呼吸道问题，也是皮肤无形的杀手。

沙尘暴肆虐时出门最好使用防尘口罩保护口鼻，减少吸入体内的沙尘。空气干燥加上满天扬尘，皮肤表层的水分极易散失，变得粗糙、无光泽。细微的粉尘停留在脸上，使毛孔发生阻塞，肤质脆弱的人受此刺激容易产生干燥、红肿、皮疹、过敏、皮肤瘙痒等症状。

多饮水及时补充水分，加速体内废物的代谢。勤洗手、洗脸，去除皮肤上粉尘。涂抹适合的按摩油。修护沙尘对皮肤造成的伤害，强化肌肤抵抗力是抗沙尘的小秘诀。

Psychology 心理背景

一般而言，我们对于外界环境规律或缓慢的改变比较容易适应，生活也会因自然变化做调整。然而，沙尘暴引起的满天尘土不像四季交替般规律的转变，发生的几率并非常态。此时，面对外界骤变，肌肤的强健度与适应力是关键。

皮肤是人体最大的器官，是保护身体的屏障，也是我们触觉感知的媒介。外在环境的温度改变时，皮肤透过排出汗水、微血管的扩张与收缩，调节体内的温度，象征我们心理面对世界变动时转化与应变的能力。

皮肤也反映出我们心理的界线，当情绪、压力跨越临界点时，皮肤往往会出状况，容易受伤害。因此，提升心理的耐受度，有利于增强肌肤的自愈能力和适应能力。

Experience 温老师的芳疗经验

半日花科、漆树科、胡椒科、肉豆蔻科

巴西胡椒、秘鲁胡椒、绿胡椒、肉豆蔻、岩玫瑰、熏陆香

最佳选择：上述精油各 1 滴，加入 10ml 雪亚脂，混合均匀。

第二选择：巴西胡椒精油 4 滴，加入 10ml 甜杏仁油，混合均匀。

建议用法 Suggest Usage

1. 早晚洗脸后用调油轻轻抹匀全脸。

2. 抗尘面膜：白芷粉＋白芨粉 15ml（1 大匙）＋ 上述调油 25 滴 ＋ 岩玫瑰纯露 12.5ml（2.5 茶匙），敷脸 10 分钟后洗去，每周一次。

精油小传
Essential oil Bio

巴西胡椒
Schinus terebinthifolius raddi



市场上有一种粉红胡椒，颜色漂亮，气味清香，来自一种原生于巴西的漆树科小树，俗称巴西胡椒。它的叶片长久以来都是巴西人极信赖的药材，用来消毒溃疡皮肤，舒解支气管炎，南部巴拉南州的人们还拿它的叶片处理口腔疾病。今天科学研究已经一一证实这些民间疗法的真确性，或许可让外地人对巴西胡椒改变印象。因为，它的树形虽然婆娑美丽、摇曳生姿，但竞争力太强，离了家乡便到处鸠占鹊巢，还被佛罗里达列为头号不受欢迎外来树种。若能充分利用它的药学属性，既能产生经济效益，也是一种生态控制的手段。而精油的萃取需要大量叶片和果实，比单纯用做香料更有效率，这也是芳疗发展另一种可能的贡献。

商业生产的巴西胡椒精油大多萃取自叶片，虽然它的叶片和果实都含有精油，但两者成分大不相同。果实精油以单萜烯为主，叶片精油的倍半萜烯最高可达 90%。倍半萜烯的亲肤性强，消炎作用明显，所以叶片精油更适合用在皮肤上，而它旺盛的生命力也能激励皮肤，在各种恶劣条件下仍保持最佳状态。

6美白提亮

生理现象
Physiology

大部分的亚洲女性都希望自己能够拥有白皙明亮的肌肤，“一白遮三丑”的观念使得原本属于特殊保养的“美白项目”，成为当今众多女性的日常保养项目之一。市面上大部分的美白产品通常都是作用在预防或减少黑色素的生成，若要达成皮肤的整体亮白效果，除了对付黑色素细胞之外，还要做提亮肌肤的工作。

根据脸部的色彩波频和光的折射研究，肌肤的老化会使光的折射率减低。随着年龄增加，皮肤的新陈代谢率减缓，表皮容易储存代谢不及的老废细胞，影响皮肤的光滑度与透明度，光的折射率也因此大幅降低。

健康的肌肤细胞每 28 天更新一次，同时内含的胶原蛋白、弹力纤维、透明质酸与保湿因子较充足，这些都是维持皮肤光滑与透明感，使皮表成为优良反光板的因素。当皮肤的光线折射率较高时，皮肤看起来自然透亮许多。因此确切地说，美白是防晒抗斑，提亮是消除黯沉，要使肌肤达到真正的净白透亮，这两者需相辅相成。促进皮肤胶原蛋白的联结力，增加透明质酸与保湿因子，维持细胞正常的活性与更新能力并做好防晒，是美白提亮皮肤的秘诀。

Psychology 心理背景



自古以来，白皙的皮肤一直是美丽的特征之一，纵使现代的审美观稍有改变，也有不少人崇尚健康自然的小麦肤色，但是追求白亮肌肤的女性还是占了大多数，很多男性也难以抗拒肌肤白嫩的女性魅力。

白色给人纯净、无瑕、柔和、轻盈的印象，而深色则容易让人觉得比较沉重、阳性、晦暗、不洁……人和众多的生物一样，都具有向旋光性，潜意识里会受能够反射光亮的质地吸引，由此看来，白皙的肌肤会一直受到欢迎，也就不足为奇了。

每个人的肤色都是根据遗传基因而生的，根本上，肤色无法被改变，但是皮肤的明亮度是可以提升的。美白提亮的内在因素可喻为：想要让自己回归纯净无瑕的状态，无论内在还是外在，皆有如此的向往。

Experience 温老师的芳疗经验

蔷薇科蔷薇属精油

波斯玫瑰、土耳其玫瑰、白玫瑰、保加利亚玫瑰

最佳选择：上述精油各 1 滴，加入 10ml 玫瑰籽油，混合均匀。

第二选择：白玫瑰精油 4 滴，加入 10ml 甜杏仁油，混合均匀。

建议用法 Suggest Usage

1. 早晚洁肤后用上述调油轻轻拍打全脸。

2. 美白面膜：白芷粉＋白芨粉 15ml（1 大匙）＋ 上述调油 25 滴 ＋ 玫瑰纯露 12.5ml（2.5 茶匙），敷脸 10 分钟后洗去，每周两次。

精油小传
Essential oil Bio

白玫瑰
Rosa alba

根据源自保加利亚的研究，白玫瑰的香气成分很接近大马士革玫瑰，已被计划列入充实萃油玫瑰的基因库。其香气中最显玫瑰本色的，如 β－大马烯酮、β－大马酮和 β－紫罗兰酮，都由类胡萝卜素氧化降解而来。类胡萝卜素又是维生素A原，能促进表皮细胞生长。而上述三种倍半萜酮，也以促进皮肤再生见长，所以白玫瑰与大马士革玫瑰的美白效果自然不言可喻。我有学生爱美心切，拿玫瑰精油当精华液用，直接点在斑点上，效果令人满意而颇为心喜。但纯的玫瑰精油对皮肤也有些许刺激性，如果要长期保养，仍以调入植物油使用最理想。此外，同种精油长期使用会使人体对它反应疲乏，所以玫瑰虽好，却不要独沽一味。

白玫瑰宛如白色的大马士革玫瑰，花心坦露，不像百叶玫瑰层层包覆。它的个头更高，花丛更宽，结的花苞虽多，但含油量较少，所以价钱不免贵些。它含的玫瑰腊在各种玫瑰中比例最低，闻起来因此多了几分通透。轻点两滴在耳后，仿佛就能听到白玫瑰浅吟低唱：“质本洁来还洁去，不教污淖陷沟渠”。



7 防晒

生理现象 Physiology

想要享受阳光所带来的丰沛能量，又要维护皮肤的娇嫩，你可以选择两种方式来建立肌肤与艳阳之间的屏障：

一、物理性防晒：将太阳光反射或散射，可防御 UVB 和 UVA（紫外线），戴遮阳帽、穿长袖、撑伞等具阻隔效果的方式都属物理性防晒的范畴。市面上也有贩卖使用物理性防晒成分的产品，与化学性防晒产品相比，其成分较温和，但因分子较大，质地较浓稠，所以会给予肌肤较重的负担。

二、化学性防晒：利用化学防晒剂吸收与转化紫外线，使 UVB 和 UVA 成为无害的光波，因而达到保护肌肤不受光害的效果。但因成分具化学性质，较易刺激皮肤，有可能引起过敏反应。

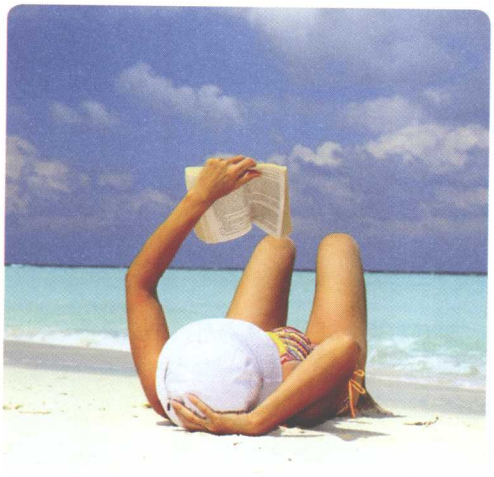
涂抹型的防晒剂（无论是物理性或化学性），皆会跟随皮肤的代谢而掉落，所以需定时补充，一般而言每 2 ～ 3 个小时要补擦一次。有时候即使在室内也需要做好防晒，因为某些具有紫外线光波的灯具会在不知不觉间伤害皮肤。

Psychology 心理背景

近几年来，紫外线不但使爱美的女性如临大敌，也是保健人士的心头之患，自从因光害而引起的皮肤病变被广为报导之后，防晒工作就变成了跟穿衣服一样必须且当然的事情。晒太阳不再绝对的使人健康或快乐，反而蛰伏着危险性。

紫外线的本质并不全是坏的，它好的一面是具有抗病毒效果，可杀菌，加强皮肤细胞组织的再生能力。但是过量的紫外线则会破坏 DNA，伤害细胞，引发致癌的危机。

“如何能坦然地摊在阳光底下而不害怕受到伤害？”这样的问题与渴望促使防晒产品的诞生，做了防晒措施而大剌剌地走入阳光底下曝



晒，是一种有预备的坦然，如果没有任何的遮蔽与防范，裸露的肌肤就会受到伤害，不但会发红疼痛，还会蜕去一层皮，并留下黝黯的痕迹。

有些女性为了保持白嫩的肌肤，几乎终日穿着长袖，带着帽子和撑伞，全副武装的与阳光对抗，或者涂抹防晒系数过高的产品，用很厚的底妆阻隔阳光带来的杀伤力，这对身体来说无疑是过多的负担。防晒表现出了“在坦然的态度里也能保护自己不受伤”的能力，最好的状态是在炙热火光袭来的时刻，能够适当地防御，却不过度遮蔽。

Experience 温老师的芳疗经验

唇形科熏衣草属精油

头状熏衣草、穗花熏衣草、甜醒目熏衣草、梅耶熏衣草、克什米尔真正熏衣草

最佳选择：上述精油各 2 滴，加入 5ml 的鳄梨油与 5ml 的沙棘油，混合均匀。

第二选择：真正熏衣草精油 10 滴，加入 10ml 的荷荷芭油，混合均匀。

建议用法 *Suggest Usage*

1. 早晚洗完脸后用 3 滴调油轻拍全脸。
2. 晒前晒后都要用 3 滴拍脸，如果持续待在艳阳下，两小时要补充一次。
3. 晒后修复面膜：白芷粉＋白芨粉 15ml（1 大匙）＋ 上述调油 25 滴 ＋ 熏衣草纯露 12.5ml（2.5 茶匙），敷脸 10 分钟后洗去。

精油小传
Essential oil Bio

克什米尔真正熏衣草
Lavandula angustifolia



现代芳香疗法是由熏衣草揭开序幕的。创出“芳香疗法”一词的法国化学家盖特福赛，曾因实验爆炸受了灼伤，靠着身旁的一桶熏衣草精油幸免于难。这则真实故事也奠定了熏衣草在疗伤与护肤方面的神话地位。一般大众常将熏衣草和安眠画上等号，也把熏衣草当作某种浪漫的符号。但是熏衣草属共有 39 个原生种，它们又有各自的杂交种，再加上将近 400 个栽培种，所以你看到闻到与用到的，究竟是不是你想象的那一种，还真是个大问号。平常所指的熏衣草，学名叫窄叶熏衣草，法语俗称真正熏衣草或纤细熏衣草，野生状态下十分纤柔娇小，能撑起“数大便是美”那种场面的，不是它的杂交种就是它的栽培种。法国熏衣草在许多人心目中具有正统色彩，其实它们在东欧、澳洲也长得很好。近年来印度的克什米尔熏衣草崛起，以熏衣草香气的代表成分乙酸沉香酯来看，普通的法国熏衣草含 35%，高地熏衣草含 40%，而克什米尔熏衣草则高达 46%。所以不少行家开始移情克什米尔熏衣草，觉得它们像早晨的露珠一样清甜。

8油性发质

生理现象 Physiology

油性发质的美人们最常犯的错误就是看见强力去油配方的洗发精，就忍不住买回家使用。头皮是头发生长的田园，当然要把污垢清洗干净，才能保有健康的头皮，但过度去油、过度清洁反而会让头皮情况更糟。当保护头皮的皮脂膜被过度去除后，身体为了保护皮肤，会分泌更多的油脂，导致恶性循环。

油性发质的保养最重要的就是把头皮油脂分泌调理到“平衡”的状态。除此之外，洗头发时的水温也很重要，适当的水温大约是38℃～40℃，因为过热的水也会洗掉必要的皮脂，使头发干涩无光。

Psychology 心理背景

头发被称为“三千烦恼丝”，每一个毛囊冒出的油点点，就像是脑中的一个个想法。每当工作焦虑、压力大，胡思乱想时，情绪容易引发身体荷尔蒙的改变，影响了皮脂腺的分泌，头皮比平常油，气味也重。

压力大源自于内心处于困境，像是被卡住了，感觉自己的能力不足以扭转乾坤。但是当事件过去后，回头看才发现，往往转个方向、态度，一念之间，同样的事情却有大不同的感受，关键就在于平衡与调节的能力。

油性发质即是身体的平衡状态被破坏，下意识不断地要皮脂腺分泌油脂来保护自己。所以要解除油腻的状态，首先要恢复在压力下怡然自得的能力。遇到刺激或挑战，不是马上想要回到安全的状态，而是保持想法的弹性，开放正面地去迎接挑战，保持身心平衡，就会恢复身心清爽怡人的状态。

Experience
温老师的芳疗经验

唇形科百里香属精油

龙脑百里香、柠檬百里香、熏陆香百里香、冬季百里香、牻牛儿醇百里香

最佳选择：上述精油各 3 滴，加入 10ml 的琼崖海棠油，混合均匀。

第二选择：柠檬百里香精油 15 滴，加入 10ml 的荷荷芭油，混合均匀。

建议用法
Suggest Usage

可以在每次洗发时加入 3 滴调油于洗发精中，仔细按摩头皮，冲水后再用未加的洗发精清洗一次。

不必担心调油会让头皮或头发更油。首先，植物油更能溶解污垢。此外，精油的工作是深入头皮调整皮脂腺的机能，两者都不会在洗净后停留在头发上。





精油小传
Essential oil Bio

柠檬百里香
Thymus vulgaris ,CT limonene

通用百里香最为大家所熟悉的是以百里酚为主的 CT（Chemo Type 化学类型），但它还有沉香醇、侧柏醇、牻牛儿醇等多种 CT。其中气味最轻盈的柠檬百里香所含的柠檬烯是药学研究上的新宠。除了一般的抗菌作用，它的抗肿瘤潜力，以及对神经系统的影响，都引起极大的学术兴趣与商业重视。

百里香自古以来就是治百病的名药。另外，欧洲人在烹调时，尤爱把它加进肉类菜肴以去油腻、防腐坏。而许多知名品牌的美发系列，也不乏以百里香作为主打成分的洗发精。因为头皮本来就是全身上下皮脂腺作用最旺盛的部位，加入百里香自然是清新爽利的保证。

柠檬百里香的气味好像盛夏午后的一场及时雨，新意盎然，也给人一种危机就是转机的信心。有些人常抱怨生活沉闷，弄得头脸都糊成一团，若是接受了柠檬百里香的洗礼，他们肯定会找到打开局面的勇气。毕竟，没有烧不开的水，只有打不开的炉火啊。

9干性发质

生理现象
Physiology

发丝看起来毛糙干涩，梳理时缠绕打结，又容易产生静电是干性发质的特点。此外，在秋冬两季也容易发生头皮屑增生的情况。干性发质的主因是头皮的皮脂腺分泌不足、头皮血液循环不良，导致头发保湿不够。而洗发精使用不当，破坏头发上的油脂使水分流失，或空气干燥、长时间在户外接受风吹日晒，都容易使发丝受损变得粗涩，干燥如稻草。

想要改善发丝干燥的状态，建议选用适合的按摩油，轻柔地按摩头皮，促进油脂正常分泌、头皮代谢正常。另外就是为头发戴上防护罩，在头发上涂抹可以修护毛鳞片状态的油脂，强化发丝坚韧度，也使发丝润泽、亮丽。风大时将头发束起，避免发丝乱飞互相摩擦。平日外出时，戴上帽子或撑伞，遮蔽紫外线。



Psychology 心理背景

原始社会中，生活环境恶劣，指甲与毛发是保护人类生存的重要角色。然而现今社会，两者保护的作用已不若从前，但现代人面对这两样生长出来即成为死去细胞或角质的东西，花的功夫往往比吃进去的营养多。发丝与指甲的造型，成为塑造个人特质的必备元素，因此每位女性都开始追求一头乌黑亮丽的秀发。

干燥象征某一层面的枯竭。人年轻时，油脂分泌旺盛，随着年龄增长，油脂分泌渐渐减少，于是皮肤、发质多半是干燥、无光泽，也呼应了心理对于生命热情逐渐消逝的状态。头皮分泌出的油脂不足以保护、滋养发丝，显现出生命的某一处呈现干枯的状态，也许是生活中日积月累的挫折，磨损了自信与活力。多接触新鲜事物，学会面对压力时仍保有小小的幽默，用不同眼光看待事物，是身心保持润泽的最佳良药。

Experience 温老师的芳疗经验

杜鹃花科、败酱草科精油

髯花杜鹃、芳香白珠、印度缬草、缬草、穗甘松、中国甘松、格陵兰喇叭茶

最佳选择：上述精油各 1 滴，加入 10ml 琼崖海棠油，混合均匀。

第二选择：穗甘松 5 滴，加入 10ml 琼崖海棠油，混合均匀。

建议用法 *Suggest Usage*

将调油涂抹在头皮与发尾，戴上浴帽停留 30 分钟再洗去。刚开始保养可以三天进行一次，6 次之后就可改为每周进行一次。



精油小传
Essential oil Bio

穗甘松
Nardostachys jatamansi



一位不丹的学者曾这样对我形容穗甘松：对不丹人来说，不含穗甘松的药，就是没有疗效的药。据他说，不丹的传统用药里，几乎每样都会加进穗甘松。其实不仅是不丹，对整个喜马拉雅山区的人们来说，穗甘松就是神药。印度传统医学阿输吠陀也极为推崇穗甘松，凡与脑部相关的问题都一定会用到它。现代的科学研究已经证实，穗甘松是透过调节脑下腺来达成利脑的作用，处理癫痫、精神分裂、失眠、神经紧张等等。在芳疗的临床上，我们看过许多穗甘松成功改善睡眠质量的案例，特别是长期使用安眠药的个案。这个根部类精油充满大地气息，让“予小子其承厥志，底商之罪，告于皇天后土”的诚惶诚恐得以宽心。

由安神到护肤，穗甘松疗愈荨麻疹的案例也不少。我和学生到北印度进行芳香之旅时，还看到琳琅满目的穗甘松养发护发产品。在海拔 4000 米的山区，人们辛苦寻觅住在云端里的穗甘松，掘出长短粗细如手指的根部，抚慰尘世中的迷途羔羊。如果耶稣都能在穗甘松的香气里原谅犹大，我们又有什么好过不去？

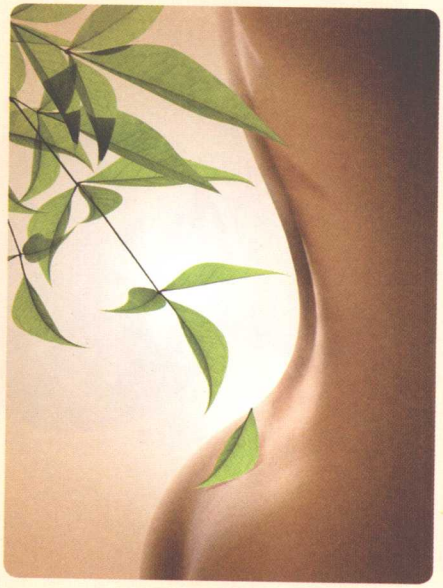


Detoxification

排毒篇

10 净化排毒

生理现象
Physiology



人体所需要排除的毒素，泛指体内会影响到健康的废弃物质，例如化学肥料、农药残留、污染过的食材，或是过度精致加工、染色的食物。此外吸烟、吸毒，服用过多药物、酒精，这些都是所谓的“毒”。

具有排毒、解毒能力的器官首推肝脏，肝细胞含有丰富的酵素，可将内因性或外因性的有毒物质分解，减轻有毒物质对人体的伤害。肝脏不好时，皮肤颜色容易偏黄、暗沉粗糙，无光泽。肾脏是另一个具有解毒功能的器官，主要的方式是排泄废物，透过尿液排除多余的水分、电解质、尿毒素、药物的代谢产物等等。

Psychology 心理背景

另外一种毒素是心理的毒，当愤怒、悲伤、恐惧等等情绪压抑累积在体内，没有宣泄，每次想起就又在心中翻搅、发酵一回，这样的杀伤力往往比吃进去的毒素来得大，使人心力交瘁，间接影响到身体的健康状态。而代谢这些废物的过程就称为排毒。

肝脏具有很强大的转化力，不仅分泌胆汁、消化酶来促进消化，还能促进有毒物质的分解。肝脏有问题的人，往往会出现消化不良、容易疲累的状态。

肾脏主要的功能是从血液中抽离出我们不需要的物质，分辨物质对我们是有害或有益，维持血液中的酸碱平衡。血液输送着爱到全身，因此肾脏象征着爱的平衡，也就是人际关系的平衡与阴阳的和谐。

中医的理论中，肝脏与愤怒相关，肾脏与恐惧相关，时常净化排毒，定期将压抑的情绪、过量的毒素等身心多余的废物清出，可强化身体的机能，同时保持身心轻盈。

Experience 温老师的芳疗经验

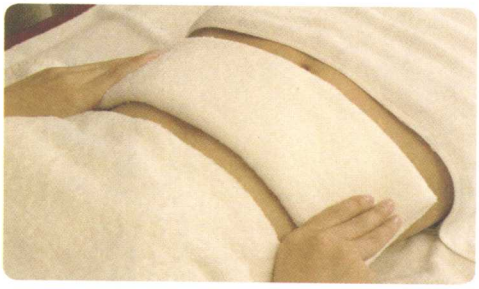
菊科精油

土木香、土木香根、岬角甘菊、岬角雪灌木、加拿大飞蓬、一枝黄花

最佳选择：上述精油各 1 滴，加入 10ml 的椰子油，混合均匀。

第二选择：一枝黄花精油 5 滴，加入 10ml 的橄榄油，混合均匀。

建议用法 Suggest Usage



每天早晚各涂抹一次脸部与肝脏部位的皮肤。

精油小传
Essential oil Bio

一枝黄花
Solidago Canadensis

艾瑟尔堡（Ijburg）是荷兰人与海争地得来的人造岛，能在这里先抢到地盘的野生植物，都是特别强悍的先驱物种。夏天沿湖散步，比粼粼波光更耀眼的，就是一整片金灿灿的一枝黄花。它们原生于北美，但现在如野火燎原一般地袭卷欧亚各国，不少地区都视之为杂草入侵，包括中国华东一带。其实它具有珍贵的药学属性，可以开发出很高的经济价值。在身体虚弱、疲惫的时候，出现胸口紧、频尿但又尿不太出来、阴道发痒、皮肤也乱长东西等状况，若是请出一枝黄花为肝脏排毒，这些症状便可解决。出现孕妇在生产前后，也可以多多使用这种精油，而它对初生婴儿不但没有危险，更可以预防尿布疹和其他皮肤困扰。

一枝黄花的精油成分以倍半萜烯为主，单萜烯和氧化物次之，气味的性格低调而活跃。



11 闭口粉刺(溶解)

生理现象 Physiology

你的毛孔被油脂占领了吗？靠近一点往镜子里看，是否很想拿个铲子把鼻头，鼻翼四周，还有下巴，甚至双颊上的白色小点给通通挖出来？唉，如果真的能把它们一铲而空就太好了，可惜为了保护娇柔的宝贝皮肤，得按捺着冲动，怎么办呢？

这些白色小点就是俗称的闭口粉刺，也称白头粉刺，它们是由过度分泌的油脂和代谢不良的角质堆积而成，毛囊被这些固态的油脂卡住，会逐渐地将毛孔撑大，这些不干净的囤积物滋生出细菌，就会变成恼人的痘痘了。

一般的脸部清洁无法消除闭口粉刺，当粉刺出现时再来去角质也为时已晚。要想彻底除去这些顽固的脏污，除了压迫毛孔将它们挤出来之外，更温和的做法，是用溶解的方式将固态的油脂化为液态，脏东西流出来了，毛孔自然畅快。

Psychology 心理背景

粉刺，表现出角质层与皮脂腺这两大保护系统的强迫症状。角质层是防止水分散失，皮脂腺是滋润表皮，当这两者都太“坚守岗位”时，就会生出粉刺。脸上有粉刺的时候总是会害怕别人看得太近，而不由自主地与他人保持着距离，有时候即使扑上了厚厚的底妆，还是会在他人靠近的时候紧张起来，深怕对方会发现自己脸上的“异军”突起，而破坏了自己美丽的形象。

这种尴尬的处境，其实就像闭口粉刺的生长状态一样，它长在那狭小的毛穴洞口里，既探不出头来，也无法透过身体的自然循环而代谢掉，进退两难。需要将它强行驱离，或是很有耐心地用温暖的蒸气将毛孔熏开，再以油溶的方式将之溶解出来。

Experience 温老师的芳疗经验

唇形科鼠尾草属精油

三裂叶鼠尾草、快乐鼠尾草、小叶鼠尾草、狭长叶鼠尾草、熏衣鼠尾草

最佳选择：上述精油各 1 滴，加入 10ml 的榛果油，混合均匀。

第二选择：小叶鼠尾草精油 4 滴，加入 10ml 的桃仁油，混合均匀。

建议用法 Suggest Usage

1. 早晚洗过脸后，用调油 2 滴按摩粉刺皮肤 1 分钟，然后再用热毛巾轻轻按压 1 分钟（绝对不要用力擦拭）。

2. 要强化效果时，可在按压过后，贴敷 10 分钟沾了鼠尾草纯露的化妆棉。还可随身携带鼠尾草纯露，随时喷洒。

精油小传
Essential oil Bio

小叶鼠尾草
Salvia officinalis



这是寻常鼠尾草（common sage）的普罗旺斯版，叶片较小，气味较柔和，但基本作用相仿。换句话说，小叶鼠尾草也是酮类精油。酮的一大药学属性就是溶解脂肪，包括脸上的油脂，而且亲肤性极佳。酮的功能多，但让人分外恐惧的，是它的神经毒性。大多数的芳疗书都会强调这一点，英国 IFA 的专业教材也不例外。事实上，所谓的毒性永远取决于剂量和用法，在 2% 的浓度以下、每日涂抹小范围的皮肤（如脸部）不超过两次，鼠尾草几乎对所有人都是安全的。至于最脆弱的婴幼儿与孕妇，前者没有粉刺的问题，后者则可用大西洋雪松替换鼠尾草来处理粉刺，以求心安。

焚烧鼠尾草在北美洲是印第安巫师作法驱魔的重要步骤，知名的净化仪式 Sweat Lodge（蒸汗屋），也借着点燃鼠尾草让身心焕然一新，这都跟鼠尾草激励神经系统的酮类芳香分子有关。

如果太在乎表面形象而看不到自己内在的美好，鼠尾草会是帮我们恢复清明自觉的探照灯。

12 闭口粉刺(愈合)

生理现象
Physiology

即使知道皮肤会受伤，但你还是按耐不住地把粉刺给挤出来了吗？看着发红突起的毛孔，粉刺却依然害羞地待在里面。又或者如愿地把粉刺驱离了，但是扩张的毛孔却像刚卸了钉子的墙面，要如何修补？成了接下来的难题。

当粉刺生成时，毛囊被阻塞变形，这时若施力不当的挤压，导致毛囊破裂，大部分粉刺虽然被挤出，但少部分残留会落入周围结缔组织中，引起很强的发炎反应。接着，一连串的后遗症：细菌感染，脓肿，松弛而形成的不平滑，凹洞，伤口色素沉积等，若不善加处理，恐怕会形成永久的遗憾。

不同于一般的伤口处理，想要使受损的毛囊和毛孔周围的结缔组织恢复生机，需要十足的细心和耐心，大致的修复顺序为：

1. 镇静，消肿。

2. 抗菌，杜绝细菌感染。

3. 激活，促进细胞再生。通常要 8 周以上的时间，才会完全愈合。

Psychology
心理背景

皮肤是我们的身体与外界之间的保护屏障，是身体上最大的器官。脸部是我们与这个世界照面的第一道关卡。我们想要向外界传达的讯息，不论是有意或无意的，都会如实地反映在脸上。

粉刺本身是一个隐微的讯号，先前在（溶解）篇当中有提到，闭口粉刺是一个油脂已满，却出不去的状态，想把它挤出，显示了你已迫不及待地想要寻找出口，不想等待，渴望把皮肤毛孔内的污垢，用最迅速的方式彻底清除。

但是当闭锁的毛孔还没有打开时，任何侵入性的挤压动作只会使毛孔周围的皮肤受伤，而粉刺通常会落入皮脂腺的更深处。无论是否能将闭口粉刺顺利地挤出来，这个强迫性的动作，都已经对皮肤造成伤害，为了去修复一时冲动而形成的伤害，你需要更有耐心地呵护受损的细胞组织，等待它们恢复正常，使伤口愈合。



Experience
温老师的芳疗经验

豆科精油

香脂木豆木、鹰爪豆、秘鲁香脂、吐鲁香脂、古巴香脂、零陵香豆、银合欢

最佳选择：上述精油各 1 滴，加入 10ml 的琼崖海棠油，混合均匀。

第二选择：银合欢精油 7 滴，加入 10ml 的荷荷芭油，混合均匀。

建议用法
Suggest Usage

1. 每日早晚洁肤后涂抹全脸。

2. 愈合粉刺面膜：白芷粉 + 白芨粉 15ml（1 大匙）+ 上述调油 25 滴 + 熏衣草纯露 12.5ml（2.5 茶匙）。敷脸 10 分钟后洗去。

精油小传
Essential oil Bio

银合欢
Acacia Dealbata



芳疗中有些植物品种原是香水业的最爱，长时间的广泛应用，让人有机会发现它们优美气味以外的疗愈力，所以虽然相关文献不多，但大量出现的商品本身也是一种证据。银合欢就属于这样的一种芳香植物。临床经验里，它使肌肤柔软、伤口愈合快速，甚至疤痕变淡。因为它所含的洋茴香酸、洋茴香酯、洋茴香醛，能抑制酪氨酸酶作用，阻断黑色素的形成。不过它最常出现在油性敏感肌肤的护肤品中。银合欢本是澳洲特产，后来在南欧与北非开枝散叶。它的羽状复叶柔软含羞，圆锥花序金黄带怯，看来虽然娇弱，但是忍瘠耐旱，可以在最荒凉的土地上长成一片郁郁葱葱。

调香师一般都用银合欢来磨平不同香气的棱角，其实它自己的气味毫不强势，那么细致的发音竟然能让粗里粗气的七嘴八舌都噤声，只能说是柔能克刚。对于那些纤细敏感的心灵，银合欢则像一座防火墙，可以保护他们不受世态炎凉的熏烤，反从人情冷暖中学会控温。

13黑头粉刺

生理现象 Physiology

黑头粉刺最常出现在额头至鼻子的T字部位，如果你的脸上有这些黑色的小点，千万不要拼命的洗脸！虽然它们使脸庞看起来一副洗不干净的样子，但是造成黑头粉刺的原因不完全是因为脸部清洁工作没做好。

它的起因与白头粉刺相同，都是由分泌过多的油脂及老废角质混合而成。不同的是，白头粉刺堵塞在闭口的毛孔里，而黑头粉刺则卡在开口的毛孔中。由于囤积在毛孔里的时间较久，所以挤出时会看见已经变黄的油脂，而粉刺开口的尖端部位与空气接触时会产生氧化作用使其变黑，所以一般统称为黑头粉刺。

跟白头粉刺相较起来，黑头粉刺当中的油脂和细菌含量比较少，由于生在开口的毛孔中，也是比较好清理的，但仍不能随意用手挤压，因为压力效应一旦累积，会逐渐使皮脂腺萎缩，毛孔扩张。爱美的人儿还是不可大意。

心理背景 Psychology

如果说闭口粉刺是象征着那些没有出口的多余负荷，那么黑头粉刺就是在向世界宣告："我准备好了，要把这些多余的东西给抛出去！"，但是又还不到爆破的边缘，不像发炎的痘痘，有免疫系统的助力使感染物排出。

黑头粉刺并不是受到感染而来的，那些黑色点点是受阻的分泌物与空气交会之后所产生的氧化结果，它所代表的情况是，受到压抑的负荷已经找到了出口，可以透透气，但是要能够脱离桎梏，仍需要其它助力。敞开自身，站在门口，等待着一臂之力来将自己带走，这样的形容虽然拟人化，却实实在在是黑头粉刺的象征。

Experience

温老师的芳疗经验

松科云杉属精油

白云杉、蓝云杉、塞尔维亚云杉、硅卡云杉、挪威云杉、英格曼云杉、小鲁兹云杉、红云杉

最佳选择：上述精油各 2 滴，加入 20ml 冷压葡萄籽油，混合均匀。

第二选择：硅卡云杉精油 4 滴，加入 10ml 荷荷芭油，混合均匀。

建议用法 *Suggest Usage*



1. 早晚洁肤后在粉刺部分以调油打圈按摩 1 分钟，然后用沾湿橙花纯露的化妆棉轻轻按压，让剩下的调油停留在脸上，不必擦掉。

2. 黑头面膜：白芷粉 + 白芨粉 15ml（1 大匙）+ 上述调油 25 滴 + 橙花纯露 12.5ml（2.5 茶匙）。敷脸 10 分钟后洗去，每周敷两次。

精油小传
Essential oil Bio



硅卡云杉
Picea sitchensis

这是世界上排名第四的壮硕树种，即使在其他植物视为绝境的地方，也有办法冲天生长。英国科学家注意到红鹿在春天会大啖硅卡云杉，因此把邻近的针叶树及其个别成分找来较量，结果发现红鹿对别的气味都很排斥，独独钟情硅卡云杉。另一个日本的实验则指出，硅卡云杉做成实验室动物的床垫，能给它们一个比较卫生而不受感染的环境。这些发现都指向硅卡云杉独特的精油成分。它拥有大量的檀香烯、樟脑、月桂烯和胡椒酮，在针叶树当中十分罕见。由于酮类善于分解皮脂，月桂烯能抗菌，檀香烯则可让皮肤软嫩，所以对容易阻塞的油性肤质，硅卡云杉会是个清爽绝佳的选择。

有一种基因突变的硅卡云杉能长出金黄色的针叶，被海达族印第安人视为圣树。此树后来不幸被恶意盗砍，但英属哥伦比亚大学的植物学家曾从海达族取得树段，带回去接枝研究。逢此灾难，当年种出的小树便被送回海达族手上，延续香火。这个完璧归赵的故事告诉我们，生命会替自己找到出口，一如硅卡云杉。

14 发炎面疱

生理现象 Physiology

当毛囊严重堵塞，无法顺利排出的粉刺受到细菌污染，开始红肿突起并且有痛感时，即是发炎面疱初期生成的形态，随后将会根据受感染的程度和范围区发展成几种不同类型：脓疱、丘疹、结节等。无论是哪一种形态的发炎面疱，都会因损害外貌而造成情绪上的困扰，并且潜藏着留下永久性疤痕的危险。

在观察面疱的发炎患部时，粉刺通常都不明显，那是因为粉刺经常在达到肉眼可看见的大小之前就已经破裂了。面疱患部不是只有表面的，严重的发炎会使毛囊和皮脂腺极度扩张，因而伤及真皮层组织，这也是稍有不慎就容易留下疤痕的原因。

过热与潮湿的皮肤状态会增加发炎反应，所以在治疗发炎面疱的期间应避免激烈运动，并时常注意皮肤的清洁，使其表面保持干爽，再进行药剂治疗。

Psychology 心理背景

当毛孔这个保持内外来往的通道受阻时，轻则形成粉刺，重则形成面疱，而发炎则是皮肤收到侵害时，免疫系统做出的抗争。

发炎的面疱内部包含了皮肤急欲吐出的物质：细菌、过多的皮脂、角质、死掉的细胞等，它们是使皮肤无法顺畅运作的元凶。如果说粉刺象征着一种隐忍的状态，那么，发炎面疱是忍耐堆积到极限时一种愤怒爆发的状态，以及透过皮肤的保卫系统跟堵塞物、污染物厮杀后的结果。

有时，当体内的毒素或压力过大时，发炎面疱会长在特定的经络路径上，透过化脓的方式来排除体内毒素。这些毒素不只存在于身体中，也来自于情绪上，即将爆发的面疱是皮肤压力累积的终点。当毛孔里的负荷在顶点释放，肌肤才又获得了足以畅快呼吸的自由。

Experience
温老师的芳疗经验

唇形科精油

牛膝草、广藿香、高地牛膝草、香蜂草、蜂香薄荷、猫薄荷、马郁兰

最佳选择：上述精油各 1 滴，加入 10ml 的月见草油，混合均匀。

第二选择：广藿香 7 滴，加入 10ml 的小麦胚芽油，混合均匀。

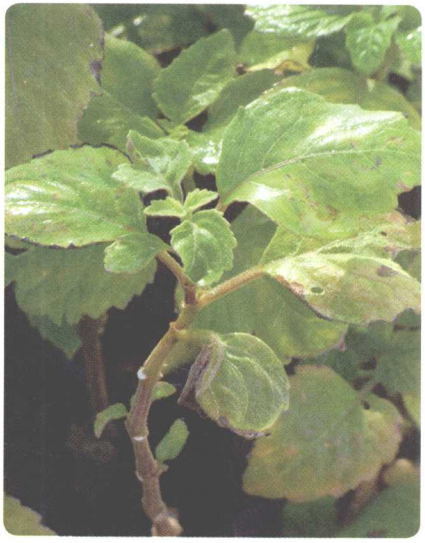
建议用法
Suggest Usage

1. 早晚洗过脸后，用 5 滴按摩油轻涂全脸。过 10 分钟后再用香蜂草纯露喷洒全脸。

2. 面疱面膜：白芷粉＋白芨粉 15ml（1 大匙）＋ 上述调油 25 滴 ＋ 香蜂草纯露 12.5ml（2.5 茶匙），敷脸 10 分钟后洗去。



精油小传
Essential oil Bio



广藿香
Pogostemon cablin

西方人对广藿香有一种迷恋，因为这种气味常让他们联想到上世纪 60 年代的解放精神。那个时候的年轻人试图从东方（主要是印度）寻求跳脱西方建制的灵感，广藿香因为伴随着印度的织品及焚香出现，便成为那个记忆不可磨灭的背景。广藿香的泥土气息，确实能让活在“空中”的现代人得到安慰与依靠。这泥土中还带着一股清新，像是炎夏午后雷雨浇灌过的大地。这种稳定感也可以平抚各种皮肤的发炎现象。我有个学生，曾因为被考试搞得焦头烂额而小腿生疮，又痒又难看，擦了药也是反复。后来用了广藿香，不但烂疮消了，心也定了。

孕妇与产妇常受痔疮所苦，广藿香一样能解除那个烦恼。

中药里广为流行的藿香正气散，用的就是广藿香。它的香气几乎全由倍半萜类所构成，这一群芳香分子能促进静脉与淋巴的微循环，让身体在不知不觉中轻盈起来。而它们沉着隽永的气味，一经发散便能绕梁三日。一个人再怎么面红耳赤，只要浸淫其中，也就会臣服于天地之间了。

15去痘印

生理现象 Physiology

凡走过必留下痕迹。毛囊内一旦累积了过多的压力而导致粉刺破裂，就会伤及皮肤组织，倘若修复不及，则可能形成永久的疤痕，印上痘痘爆裂后的残景，俗称痘疤或痘印。

根据不同类型的面疱，疤痕的状态也有不同，可分为凹痕形痘疤和色素形痘疤。凹痕形痘疤若是伤及真皮层就较难痊愈，需要补充大量的胶原蛋白才能使皮肤恢复平整；而发炎引起的色素沉淀，可分为红印跟黑印，正在发炎中的称为“红印”，若消炎则无大碍，如果继续发炎则会刺激黑色素细胞，使得皮肤色泽较深，即呈“黑印”。色素型痘疤（痘印）只要维持身体良好的新陈代谢能力，并做好充足的防晒措施，通常会依循着皮肤的代谢而散去。



Psychology 心理背景

从毛孔阻塞开始，形成粉刺、面疱、发炎……这一连串的过程中，压抑的内在冲突浮上台面，多余的杂质排出，毛孔终于能深呼吸之后，最后要代谢的是这段过程所遗留下的痕迹。

无论是红色或是黑色的痘印，都是发炎引起的反应，在此，可以探讨一下发炎与代谢两者之间的关系。

发炎是一种战斗力的表征，属于火能量；而代谢是一种流动力的表现，属于水能量。当身体产生痘痘的时候，通常是火气太旺，而身体内的排毒功能不佳。如果体液里的水分不够，太过浓稠，流动性就慢，毒素就容易堆积而造成身体的各项负担。

痘印是发炎痘痘战后余留的灰烬，要让它离开皮肤表面，需要内在的流动性，以及身体汰旧换新的能力，意即：愿意让不愉快的情绪过去。

Experience 温老师的芳疗经验

菊科精油

苦艾、艾草、印蒿、阿法蒿、白蒿、南木蒿、龙艾

最佳选择：上述精油各 1 滴，加入 20ml 雷公根浸泡油，混合均匀。

第二选择：艾草精油 2 滴，加入 10ml 的小麦胚芽油，混合均匀。

建议用法 Suggest Usage

1. 早晚轻轻涂抹清洁过后的脸部。

2. 消痘面膜：白芷粉＋白芨粉 15ml(1 大匙) ＋ 上述调油 25 滴 ＋ 迷迭香纯露 12.5ml (2.5 茶匙)。敷脸 10 分钟后洗去，每周敷一次。



精油小传
Essential oil Bio

艾草
Artemisia vulgaris

艾草是家喻户晓的良药，不过艾草精油和中药艾叶是同属不同种的植物，成分比例有相当的差距。即使是同个品种萃出的艾草精油，还是会因产地不同而有成分差异。常用的艾草精油来自摩洛哥，以单萜酮为主，其中侧柏酮占 35%，樟脑占 30%，欧洲艾草和中国艾草则是以桉油醇为大宗，酮的比例小很多。虽然各种艾草的作用方向大抵一致，但疗效深浅当然会因成分而异。以酮为核心的艾草，在通经和护肤上要略胜一筹。促进皮肤再生本来就是酮的专长，如果想要抹去各种不美观的痕迹，以 1% 的浓度使用艾草精油，就能逐渐达到换肤的效果。



艾草的功能极多，样样都很出色。临床上备受肯定的包括呼吸道的黏膜感染（可以抗呼吸道融合病毒 RSV），养肝利胆，加速产程等等。孟子《离娄篇上》有言：“今之欲王者，犹七年之病求三年之艾也。苟为不畜，终身不得。”治国如此，养生亦然。所以像艾草这样的良药，若能不时微量使用，必可免于病急乱求医。

16凹凸不平

生理现象 Physiology

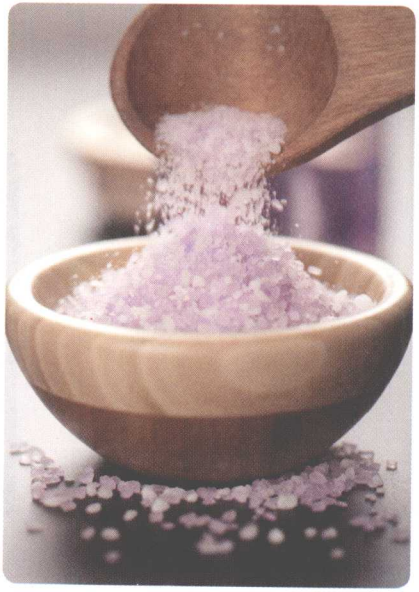
皮肤的角质细胞排列影响着皮肤的状态：当角质层的细胞紧密均匀地排列，皮肤的防护、保水功能佳，看起来就会光滑细致。但若是皮肤受到伤害，例如缺水、紫外线照射过度时，角质细胞之间的排列遭到破坏，变得不规则，老化角质堆积或角质增生，就会使皮肤变得粗糙、不平整。

肌肤的细胞由表皮层最底部的基底层所制造，新生细胞由基底层向上推至角质层，到最后死亡脱落，通常以 28 天为一周期，也就是说我们每 28 天便换了一张新的脸。而皮肤的质感、外观和健康与否，完全决定于基底层的细胞。因此想拥有好的肤质，摆脱凹凸不平的外表，就要想办法使基底层不断生产制造出新细胞。

Psychology 心理背景

皮肤除了可保护身体、感受世界，也可以调节体温，如同我们在生命中不断因应外在环境作调整。每一次角质细胞的新生与死亡，就让我们脱胎换骨一次。皮肤的老化角质堆积、角质增生，暗示着总是为前尘往事所困扰，对于某些事情不愿放手，就如同在心中，在皮肤表面也留下小小的疙瘩。当心中有疙瘩时，变得更害怕与人相处，就像皮肤的凹凸不平，不希望别人靠近、看清，而自己也不忍心观看那如月亮表面的内心，这使得生命前进的脚步也遭受拖延。

心理的新陈代谢，可以协助身体汰旧换新。要不就是将疙瘩除去放手，要不就是卸下不必要的负担，轻盈地迈向下一个生命阶段。



Experience
温老师的芳疗经验

桃金娘科白千层属精油

沉香醇绿花白千层、绿花白千层、印度尼西亚白千层、茶树、沼泽茶树、鳞叶茶树、小河茶树、窄叶茶树、扫帚茶树、橙花叔醇绿花白千层

最佳选择：上述精油各 1 滴，加入 20ml 雷公根浸泡油，混合均匀。

第二选择：沼泽茶树精油 5 滴，加入 10ml 小麦胚芽油，混合均匀。

建议用法
Suggest Usage

1. 早晚洁肤后均匀涂抹全脸。如果皮肤感觉稍油，可以再喷上茶树纯露，然后向上拍打全脸 30 下。

2. 平整面膜：白芷粉 + 白芨粉 15ml（1 大匙）+ 上述调油 25 滴 + 茶树纯露 12.5ml（2.5 茶匙）。敷脸 10 分钟后洗去，每周敷一次。

精油小传
Essential oil Bio



沼泽茶树
Melaleuca ericifolia

沼泽茶树的正式学名叫石南叶白千层，它和获得巨大商业成功的茶树（互叶白千层）为白千层属同门，却和中国的民族饮料在植物学上毫无瓜葛。之所以“冒名”行走江湖，都要怪最初到澳洲大陆的英国人词汇贫乏。桃金娘科白千层属的植物品种虽多，但基本性格与它们的长相一样“坦白从宽”。各种白千层的树皮都有薄层海绵质，柔软而富弹性，色呈灰白或褐白。每年木栓形成层都会向外长出新皮，并把老树皮推挤出来，就像脱衣服似的层层掀开自己，因而被戏称为“剥皮树”。它们的疗愈特质也完全体现了这种生长特性，以细胞更新为手段，拿皮肤再生作指标，终极目的是让身心灵苟日新、日日新、又日新。

沼泽茶树又名熏衣草茶树，可见气味之怡人。理想型是沉香醇占60%，桉油醇占16%，闻起来刚柔并济，真的像熏衣草加茶树。但是它的气味差异很大，也有桉油醇甚至甲基醚丁香酚占压倒性多数的，所以购买时一定要注意CT（化学类型），否则美娇娘可能会变脸成大丈夫。

17肤质细致

生理现象 Physiology

零毛孔、无颗粒、无皱纹、充满弹力，甚至没有暗沉与斑点，这样宛如婴儿般的丝绸肌肤，不就是每个女性的梦想吗？要达到如此完美细致的肤质，到底需要什么方法呢？皮肤的状态大部分跟体质有关，有些人身体健康，皮肤却奇差无比；有些人身体虚弱，皮肤却细致无暇。以中医的观点看来，这跟体内脏腑的气血运行有关。

皮肤是人体上最大的器官，遍布其上的数万个毛孔就成了重要的排毒出口，如果皮肤细胞汰旧换新的过程不顺畅，就会形成表皮的负担，例如颗粒斑点或粗糙纹路，甚至更多的疑难杂症。

维持皮肤运作顺畅的不二法门是依循正常的生理作息，摄取富含水分与纤维的食物，做好清洁、角质代谢与保湿的工作，并适当运动舒缓情绪，放松容易在不知不觉中紧绷的神经系统。

心理背景 Psychology

细致的皮肤出现在现代城市里，看起来就像是出淤泥而不染的莲花一般，这样完美的肤况有可能是因为身体的代谢良好，但是也有可能是潜意识里不愿意透过直接对外的皮肤来排除内在毒素，是属于较内敛的表现。

光滑的皮表，象征着当事人不愿外界看到自己内在的棱棱角角，又或者是本身不喜欢对外彰显内在状态而维持着表面的平滑，这样的人格特质与境界都具备了极佳的转化能力，个性上善于处里细节，有时也可能造成压抑的倾向。

总之，肤质显现平滑而细致的美人儿，通常属于三思而后行的个性，不喜造成冲突，对于压力或是过多的负担，她们宁可自己想办法代谢掉，也不愿造成外界的不平衡。

Experience

温老师的芳疗经验

番荔枝科、牻牛儿科、兰科

波旁天竺葵、玫瑰天竺葵、大根老鹳草、香草、完全依兰

最佳选择：上述精油各 1 滴，加入 10ml 玫瑰籽油，混合均匀。

第二选择：波旁天竺葵精油 4 滴，加入 10ml 甜杏仁油，混合均匀。

建议用法
Suggest Usage

1. 早晚洗脸后轻轻抹匀全脸。

2. 细致面膜：白芷粉＋白芨粉 15ml（1 大匙）＋ 上述调油 25 滴 ＋ 天竺葵纯露 12.5ml（2.5 茶匙），敷脸 10 分钟后洗去，每周敷一次。



精油小传
Essential oil Bio

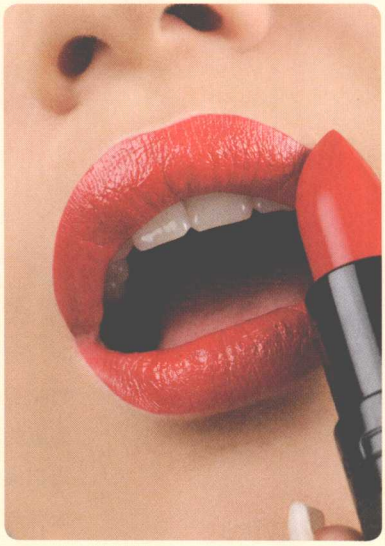


波旁天竺葵
Pelargonium graveolens

天竺葵又叫香叶，因为叶片透着妩媚花香。它可说是通俗版的玫瑰，香气作用都很接近，价位却极有亲和力，使天竺葵成为许多人的最爱。原生于南非，品系繁多，目前萃油的主要品种：波旁天竺葵与玫瑰天竺葵，其实都是杂交种。波旁天竺葵富含牻牛儿醇，因而“回眸一笑百媚生”；玫瑰天竺葵则多些香茅醇，宛如“所谓伊人，在水一方”。用于护肤时，既能润燥又可控油，效果接近“温泉水滑洗凝脂”，加上颠倒众生的气味，不愧为美容必杀绝技。更令人兴奋的是，中国科学家率先发现，天竺葵对子宫颈癌和白血病能产生抑制作用，各国学者也跟进研究它在肝癌、皮肤癌、胰腺癌、结肠癌细胞的抗肿瘤机转。

天竺葵其他的药理表现，包括在 250ppm 浓度下就能 100% 抑制真菌生长；对尖锐湿疣这种麻烦的性病，临床治愈率高达 72.82%；若将 20 倍人用剂量的天竺葵油涂于家兔皮肤上，仅见局部变红和充血，可见非常安全。对芳疗尤其重要的好消息是，它会让透皮给药能力提高 48 倍，这意味着，经皮吸收的药物和复方按摩油，都可调入天竺葵而增强吸收率。

18化妆过度引起之黯沉



生理现象
Physiology

对现代女性来说，出门时化妆打扮是一种礼貌，脸上带点妆能使气色变好，看起来也有精神得多。许多化妆品标榜着具有保护与保养双重效果，随着研发技术不断进步，化妆的效果也愈来愈自然与神奇。但是妆容的效果看起来自然，不代表化妆品材料天然，其中免不了含有化学成分。带有色料的彩妆用品，若质量良好，且遵循正确的皮肤清洁与保养方式，一般不会造成严重的肌肤问题。但是若使用了劣质的产品，或者妆时过久，清洁不当，甚至没有卸妆就入睡，这样一来彩妆成分便会累积在肌肤上，形成皮肤新陈代谢的大障碍，久而久之皮肤就会被伤害。

最先出现的问题通常是黯沉，当皮肤失去光泽与亮度，就表示代谢不顺畅。这是一个预警，提醒爱美的女性要慎选化妆品，并且要正确的清洁和勤奋的保养。既然化妆是为了美丽，那又怎么能因此而损失了皮肤真正自然的光彩呢？

Psychology
心理背景

自古以来，化妆对女性来说即是为了增强性的吸引力，而是否具有异性吸引力则间接象征了地位的高低，因为古代的女人没有自主权，必须借由男性的青睐来突显其身份，如商朝纣王的爱妃妲己发明了桃花妆而得到宠爱。

千古不朽的埃及艳后眼妆，最初是埃及妇女为了保护眼睛避免强光和飞虫的飞入所画上的，继而演变成以锑粉、煤灰制成墨笔描画眼部作为妆饰。到后来，对古埃及人来说化妆成为了一种具社会性的仪式，在其他远古地区也有类似的演化，以化妆的风格来形成一个民族或是朝代的群体性。

化妆的历史演变至今，已享有自主权的女性可借妆容来突显自己的风格。适当的彩妆修饰可以使脸部呈现立体感，强调出原本真实的轮廓，而过度的妆容则掩盖了个体的真实性。

无论运用何种化妆技巧，每一种妆容背后都有一个目的，那就是“呈现出想让他人看见的那一面”，如果不能接受素颜上阵，表达自然就是美的情操，那么，就尽量让自己美得很自然，做一个由内而外皆光彩的女人吧！

Experience
温老师的芳疗经验

松科冷杉属精油

巨大冷杉、科罗拉多冷杉、喜马拉雅冷杉、日本冷杉、太平洋银冷杉、亚高山带冷杉、诺得曼冷杉、高贵冷杉

最佳选择：上述精油各 1 滴，加入 20ml 玫瑰籽油，混合均匀。

第二选择：高贵冷杉精油 4 滴，加入 10ml 甜杏仁油，混合均匀。

建议用法
Suggest Usage

1. 早晚洁肤后用少量调油涂抹全脸。

2. 卸妆面膜：白芷粉 + 白芨粉 15ml（1 大匙）+ 上述调油 25 滴 + 玫瑰纯露 12.5ml（2.5 茶匙），敷脸 10 分钟后洗去，每周敷一次。可以在敷脸同时覆盖热毛巾在脸上，请注意保持毛巾的热度，不要让它凉掉。

精油小传
Essential oil Bio

高贵冷杉
Abies procera



从荷兰到丹麦，人们最喜欢的节庆装饰树种，就是高贵冷杉。德国人主要使用于装饰的枝干树段，也是高贵冷杉。大部分号称带着“松香”的商品，其实添加的都是俄国农夫蒸馏出来的冷杉精油。高贵冷杉本是原生于美国西岸的大高个，与巨大冷杉不同的是，它的分布比较靠近内陆山区。而高贵冷杉高贵之处，在于人们从它气味领受的力量——过去甚至用它来象征不朽。拿高贵冷杉的松针泡澡，是广为流传的北国传统，目的在于促进血液循环，以打破天寒地冻加诸在人们身体和心理上的禁锢。中世纪的药草专家盛赞其疗愈力，而高贵冷杉在今天的药用范畴仍不脱冷杉本色，基本上就是止咳化痰和松筋活骨。市面上可以找到许多专治跌打损伤的油膏和贴布，成分中都含有高贵冷杉精油。

我们在临床上看到，低剂量时，高贵冷杉精油极适合搭配蒸脸或桑拿来使用。蒸完以后，全身的皮肤包括脸部，都更显无垢与洁净。而从头到脚被高贵冷杉的香云袅绕，更有一种不食人间烟火的感觉。如果你认为悠游 Spa 是没有必要的奢华，其实你也可以在家中用高贵冷杉营造 Home Spa 的氛围。毕竟真正能涤荡身心的，是香气而不是场所。



Glamorous skincare

强化魅力篇

19 黑眼圈

生理现象 Physiology

黑黑眼圈长在熊猫脸上很讨喜，在自己的脸上就不可爱了。不仅看起来没精神，化妆时抹上眼影也不明亮、显色。眼睛周围的皮肤是人体皮肤中最薄弱的部位，血流的颜色容易呈现在眼皮上，而平日不停歇的眨眼动作，也让眼部肌肤特别容易老化无光泽，产生皱纹，因皱纹的阴影加重黑眼圈的颜色。

黑眼圈主要可分为血管型与色素型。

血管型是因为眼睛周围血液循环不良所造成的，除了和体质相关，多半是因为熬夜、睡眠不足、过度疲劳，导致血管内血流循环不顺畅，引起眼睑皮肤的静脉血流淤塞。由于眼部附近的血液循环与鼻子相通，所以过敏性鼻炎、鼻窦炎等，会使下眼眶循环变差，造成蓝黑色阴影，另外，抽烟影响身体的新陈代谢，也会让黑眼圈加剧。

色素型为先天遗传或是后天色素沉淀所产生。眼皮色素沉淀主要是因为不正确的卸妆、保养方式，慢性刺激皮肤造成色素生成，而曝晒阳光、异位性皮肤炎、长期搓揉眼部也容易产生局部色素沉淀。

心理背景 Psychology

熬夜、休息不足，是加重黑眼圈的主因。而熬夜又像是现今生活的常态了。工作越晚，加班时间越长，就越容易得到老板的青睐，仿佛将整个生命奉献给工作才是王道，日日晚归才是对公司忠诚。而有些惯性熬夜的人，明明到了该睡觉的时间，却还在看电视、看书、上网、玩乐，隔天起床总是精神不济。

即便两者表面原因相差极大，但其实都是放纵自己的欲望，没有听从身体需要休息的渴求，而是做脑袋想做的事情。背后的情绪根源，也许是缺乏安全感，需要做其他的事情来填补，或是害怕改变。

长期的睡眠不足，不只让黑眼圈变严重，还会造成身体新陈代谢变差、免疫力下降。仔细思量一下，若是将造成熬夜的因素移除，不过度加班，不深夜玩乐，生活会发生什么变化，而这样的变化对于生命会有怎样的影响？看见背后的原因，才有机会改变喔。

Experience

温老师的芳疗经验

橄榄科精油

没药、红没药、墨西哥沉香、榄香脂、印度乳香、乳香

最佳选择：上述精油各 1 滴，加入 10ml 玫瑰籽油，混合均匀。

第二选择：乳香精油 6 滴，加入 10ml 甜杏仁油，混合均匀。

建议用法 *Suggest Usage*

1. 早晚涂抹眼周一次。夜间可在睡前贴敷沾湿乳香纯露的化妆棉于眼部入睡。

2. 明眸眼膜：白芷粉 + 白芨粉 15ml（1 大匙）+ 上述调油 25 滴 + 乳香纯露 12.5ml（2.5 茶匙），涂抹眼部四周，10 分钟后洗去。



按摩眼周

精油小传
Essential oil Bio

乳香
Boswellia carterii

忍辱负重的树脂，是橄榄科的财富，而历久不衰的乳香，则是树脂中的钻石。和其他树脂相比，乳香闻起来轻盈高蹈，宛如置身仙境。中东地区的传统，人们会在过年时沐浴焚香，就是在盆中点燃乳香树脂，让自己跨过阵阵白烟，进入全新的格局。从古至今，人们一直使用乳香禳灾祈福，它也确实在身心灵各个层面都有加持的能力。乳香酸能抗癌、治气喘、强化免疫，精油中的罗勒烯与柠檬烯，可为松弛晦暗的眼周、颈部、和阴道，带来最好的回春效果。中医习惯乳香没药并用，根据《本草纲目》，那是因为乳香活血，没药散血，皆能“止痛消肿生肌”。流产以后用乳香恢复生机，一样是仰赖它活血的作用。

有关乳香最有名的典故，便是东方三博士带了乳香没药和黄金给小耶稣庆生。这些贵重的礼物，象征了生命中三种最高境界：没药为真，乳香为善，黄金为美。人可以借着没药承受苦难，用乳香拯救苦难，而以象征太阳的黄金转化和超越苦难。在乳香渡人的香气中，我们抓住浮木，于是生出信心与气力继续泅泳……



20眼袋

生理现象 Physiology

凸出的眼袋不仅让人觉得精神不济、两眼无神，看起来还会比实际年龄苍老许多。眼袋主要分为年轻型眼袋和老年型眼袋两种，年轻型眼袋和遗传有关。而老年型的眼袋，是由于肌肤的老化所造成，大部分于 20 或 30 岁以后渐渐形成。

眼睛周围的皮肤是人体中最薄的，最容易泄漏年龄秘密。随着年龄增长，眼周的皮肤和皮下的肌肉层会愈来愈松弛，加上松弛的结缔组织无法支撑脂肪，使脂肪层下垂，造成眼袋。

预防眼袋的形成，首先就是抗老化，而日晒、吸烟、熬夜正是造成老化的三大元凶，所以除了做好防晒工作，生活作息也要规律，避免经常熬夜，或长时间过度使用眼睛、频繁地揉眼睛。多做眼部的按摩，可以增进循环，使上下眼皮的血流通畅，保持皮肤弹性、紧实。

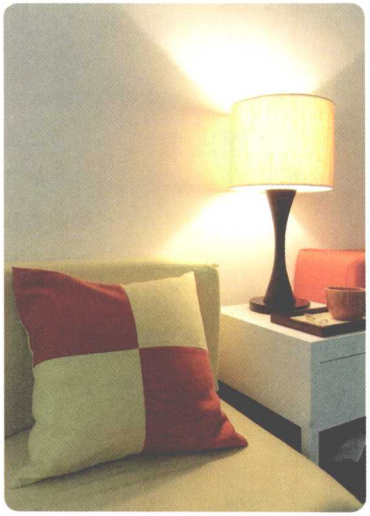
心理背景 Psychology

眼睛是我们的灵魂之窗，能够接收外在的信息，也能传达讯息，显露出内心的情感。恋爱时含情脉脉的注视、生气时瞪大双眼，情绪经由双眼向外传达。眼睛独特的表情，也让我们可以借此观察别人。

眼泪是我们抒发情绪的工具，难过、紧张、痛苦、开心时，不同的情感随着泪水向外倾泄而出。眼袋的外观，就像是一个大水囊，储藏了许多眼泪，太多感情无法流动，情绪也无法化去。

长期将情绪累积在心里的人，多半是停滞在某个情境中无法转化，因此让心理和皮肤都失去弹性和支撑力。最佳的状态，是能接受且面对自己真实的感受，试着去自在地释放情绪，让内在的心灵能量启动，生命也能因此再度自由流动，向前迈进。

Experience
温老师的芳疗经验



大麻科、藤黄科、莎草科、毛茛科精油

蛇麻草、大麻、莎草、黑种草、圣约翰草

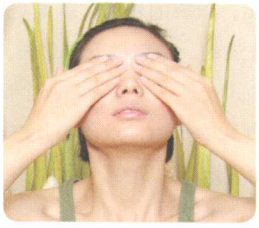
最佳选择：上述精油各 1 滴，加入 10ml 雷公根浸泡油，混合均匀。

第二选择：蛇麻草精油 4 滴，加入 10ml 甜杏仁油，混合均匀。

建议用法
Suggest Usage

1. 早晚洗脸后轻轻抹匀眼周。睡前还可在眼皮上贴敷金缕梅纯露或岩玫瑰纯露。

2. 消肿眼膜：白芷粉＋白芨粉 15ml（1 大匙）＋ 上述调油 25 滴 ＋ 岩玫瑰纯露 12.5ml（2.5 茶匙），涂抹眼部四周，10 分钟后洗去，之后再涂抹调油滋养眼周，每周一次。



以中指及无名指，从下方眼尾开始滑动数圈。

精油小传
Essential oil Bio

蛇麻草
Humulus lupulus L.

蛇麻草又称啤酒花，自从公元 1079 年德国人在酿造啤酒时加入这种植物的雌性球穗花以后，它就跻身对人类最有影响力的植物行列。因为大量的栽种采收经验，使人们观察到蛇麻草其他的生理作用，例如收成季节时，生活在周边的人们经常感到困倦，而采摘的女工又有经期改变的现象，所以欧洲药草传统很早就懂得用它来助眠和调经。而现代科学研究不但支持了这些民间智慧，更进一步发掘蛇麻草许多重大的医疗潜力，比如抗肿瘤、抗病毒、抗老化等等。不过，蛇麻草的化学组成极丰富，能抗癌的黄腐醇，和效力超强的植物雌激素 δ－异戊二烯基柚皮素，都是黄酮类化合物，并不在精油中。精油成分主要是作用于神经系统以镇静安抚。

蛇麻草精油的结构也很复杂，可分析出 300 多个，其中的关键成分是 α－葎草烯，对于浮肿的皮肤、眼袋、湿疹、粉刺、疖子，都有消退的功能。而观赏开花的蛇麻草垂吊在蔓生攀爬的藤枝上，也和盛夏的冰啤酒一样沁人心脾。你仿佛能听到它在耳边轻声细语：千金散尽还复来，人生得意须尽欢！



21 颈部护理

生理现象
Physiology

颈部是最容易泄露出女性真正年龄的部位，即便是亮丽动人的女星，光滑的脸庞下，也常会发现颈部肌肤的横纹。由于此处的皮肤十分细薄、脆弱，皮脂分泌与汗腺都比脸部少，因此更容易流失水分、干燥产生皱纹。

平日保养、涂抹防晒油时遗漏了颈部，缺乏滋养加上紫外线的伤害，是颈部肌肤受损的主因。颈部长期处于紧张状态，无数次抬头、低头的动作，或是睡觉时的枕头过高，颈部的表皮很容易因挤压而出现痕迹，加速老化，长时间如此，皮肤较薄的颈部就产生了横纹，难以消除。

除了皱纹、松弛之外，颈部的线条也是视觉的焦点，尤其是穿着领口较低的衣服时，颈部优雅的曲线，更能展现女性的魅力。

常做颈部的伸展，保持肌肉柔软，做好防晒，时常涂抹按摩油，可让颈部肌肤维持柔滑细致、紧实富有光泽。

Psychology
心理背景

颈部连接着人类思考、指挥中心——头部，与执行实现者——身体，负责管理感觉和表达的能量流通，使心智的能量在身体安存，让想法能够化为实际的行动；我们所吃的食物，所呼吸的空气，都是通过颈部到达躯干，代表这是我们吞咽营养的部位；喉咙同时是我们向这个世界发声的管道，负责将心中的感受表达出来。所以当我们遇见不愿接受的事实，或是压抑的情绪没有表达，勉强自己吞下想说的话时，喉咙就很容易感觉卡卡的。

颈部的形貌、位置显示出一个人面对世界的方式。老是将颈部往前伸的人，像是将头向前冲去，引领企盼看见些什么，暗示着这个人习惯先用理性思考的角度去分析、面对世界。而习惯头低低，使颈部易压出横纹的状态，则反映出生活当中的挫折与疲惫让人难以承受，或是希望不被看见。反之，将脖子伸得长长的，像睥睨一切的女王，显示出骄傲的态度，与期待被看重的心情。

Experience
温老师的芳疗经验

木兰科、夹竹桃科、莲科

白玉兰花、白玉兰叶、红花缅栀、粉红莲花、黄玉兰

最佳选择：上述精油各 1 滴，加入 10ml 玫瑰籽油，混合均匀。

第二选择：白玉兰花原精 4 滴，加入 10ml 甜杏仁油，混合均匀。

建议用法
Suggest Usage



早晚涂抹颈部。双手由上往下顺抚上油。

精油小传
Essential oil Bio

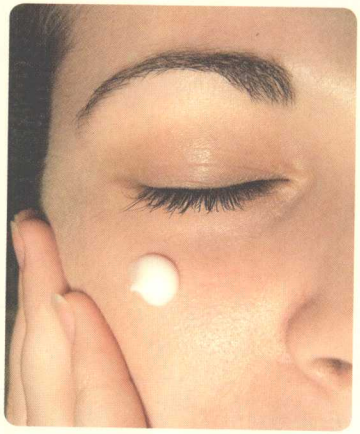
白玉兰花
Michelia alba



木兰科含笑属有许多又大又美的树种，最常见的就是玉兰花了。我教学生用玉兰的鲜花做成酊剂，加温水服用，大家都对它止咳清肺的效果感到十分惊异。玉兰花的精油则能安抚脆弱易痒的肤质，恢复疲惫肌肤的弹性。此外，白玉兰树干所含的生物碱已被证实能抗子宫颈癌，玉兰叶精油则有出色的抗菌力。事实上，不少南国的庭园香木，如红花缅栀等等，都像白玉兰一样，既有玉树临风的仪表，又有树干抗癌、叶片抗菌、花朵抗忧郁的一身武艺。耐人寻味的是，它们浓烈的香气里却透着一股空无。就像利玛窦之辈的耶稣会教士，无论如何博学多能，立下多大的事功，始终是身无长物，从不以个人为念。

有一回，我挺着七个月的肚子在大雨中出差，不禁有半生徒劳之感。走着走着，突然被一阵香气牵引，抬头发现了一棵玉兰树。高高的枝头上，还剩几瓣摇摇欲坠的残花，好不容易敞开的花苞，即使无人闻问，还是不改其香。我看了很久，离开这棵人不知而不愠的白玉兰时，脚步也轻盈了起来。

22鱼尾纹、法令纹



生理现象
Physiology

鱼尾纹和法令纹同样使人显老。两者的形成，除了和年龄、遗传、紫外线、皮肤或外在环境干燥相关，与日常生活中脸部常出现的表情有极大的关系。眼睛周围皮肤的结缔组织和皮脂分泌较少，水分易蒸发，当胶原纤维减少导致皮肤缺乏张力，加上眼部活动力过强、时常挤眉弄眼、大笑，眼角的皱纹就容易增多。

口唇周围的肌肉为轮状结构，法令纹是许多控制脸部表情的肌肉交接处，当先天肌肉较为肥厚，或是后天过度使用，都会加深法令纹的痕迹。例如鼻子过敏常常吸鼻子、或习惯用力眨眼的人，容易造成鼻翼周围的法令纹。常常笑，或是需要常讲话的人，容易在嘴角上方形成纹路。而习惯抿嘴的人则容易在嘴角处形成看起来严肃、有距离感、具有权威感的法令纹。因此若是能避免过度夸张的表情，减少不必要的动作和习惯，如无意识的眨眼、嘟嘴、抿嘴，时常按摩释放脸部紧绷的肌肉，保持皮肤水嫩有弹性，就可减缓皱纹生成的速度。

Psychology 心理背景

脸部展现得是我们期待他人看见的形象，不同的场合我们选择戴上不同的面具，做出不同的表情：在庄严肃穆的正式场合，不能嬉皮笑脸，好显示出我们的尊重；在气氛欢乐的联欢会，不能板着一张脸，好显得我们平易近人。脸部就像是个小舞台，不同肌肉的牵引，制造细微表情的变化，而长时间让肌肉维持固定的状态，戴同一张面具，做出同一个表情动作，就容易在周围形成动态纹。

鱼尾纹像是延伸的眼睛、笑眯眯的样子，显示期待呈现出无害、脾气很好的形象。当我们想要掩饰真正的情绪、控制脸部表情的抿唇，或是咬牙切齿，实际上是把内在的冲突转为紧张压力，锁在肌肉中。而看起来很有威严、一丝不苟，仿佛拒人千里之外的法令纹，正是反映出想要武装自己的状态。

Experience 温老师的芳疗经验

松科松属精油

石松、旗杆松、矮松、黑松、滨海松、杰克松、红松、北美黄松、科西嘉松、白松

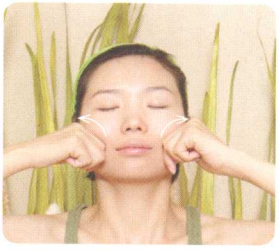
最佳选择：上述精油各 1 滴，加入 20ml 的雷公根浸泡油，混合均匀。

第二选择：滨海松精油 5 滴，加入 10ml 的小麦胚芽油，混合均匀。

建议用法 Suggest Usage

1. 每天早晚清洁脸部后，用护肤油轻抹皱纹部位。

2. 除皱眼膜：白芷粉 + 白芨粉 15ml（1 大匙）+ 上述调油 25 滴 + 欧洲赤松纯露 12.5ml（2.5 茶匙），敷脸 10 分钟后洗去，每周一次。



以螺旋旋转方式按压，放松咬肌，减少法令纹。

精油小传
Essential oil Bio

滨海松
Pinus pinaster



法国西南有一个世界上最大的人造林，种有排山倒海的滨海松。顾名思义，滨海松特别喜欢近海的低地，它长的个头不大，但神采飞扬，让地中海西岸的海景看起来充满活力。松科植物一般易变种，滨海松却是走到哪里都容颜不改。在它的树皮里，人们发现一些比葡萄籽更能抗自由基的生物类黄酮和有机酸，经实验确定了传说中的各种好处后，便拿它们申请专利，命名 Pycnogenol®，捧为回春圣品，各大化妆品牌也趋之若鹜地将它加入抗老产品中。从针叶萃取的精油虽然不含 Pycnogenol®，同样能减缓地心引力对皮肤造成的影响。一般人不会把针叶树跟人比花娇联想在一起，但俊俏一如海滩男孩的滨海松，能为松散的身心注入一股青春气息，而青春本身就是一种无与伦比的美。

两种代表性单萜烯，α 松油萜和 β 松油萜，在南欧产的滨海松精油中最高可达 70%。到了摩洛哥，滨海松精油却是以倍半萜烯为主（60%）。单萜烯使你生气蓬勃，倍半萜烯则让人平衡稳定，购买精油因此不能不讲究产地。其实所有的“农产品”都有地域性的分别，所以味道不同的滨海松，不一定是质量有问题，可能只是生物多样性的展现而已。

23收毛孔

生理现象
Physiology

毛孔粗大的问题实在困扰了许多女性，其实，这并非无法解决的问题，但是首先要知道毛孔扩大的原因，不外乎以下几个：油脂分泌太旺、清洁不当、缺水干燥、松弛（肌肉缺乏支撑力）、老废角质与皮脂堵塞（粉刺）、不当除粉刺（毛孔周围的结缔组织被破坏）。

一般的改善方式是：

使用具有收敛效果的化妆水，可分为天然草本配方、含酒精成分配方。酒精虽有收敛的效果，但也会刺激皮肤，使肌肤干涩。

每周使用深层清洁面膜 1 ～ 2 次，抑制过盛分泌的油脂，除脏污。

温水洗完脸后再冰敷，每天每次洗完脸后都做，需要恒心。

最新鲜的方式：碳粉雷射，俗称黑面娃娃（在台湾），是运用纳米碳粉和雷射激光将毛孔深处的脏污给打掉。笔者亲身体验过，做了第三次才有看到毛孔缩小的效果，且要非常注意保湿跟防晒，皮肤容易敏感的人不适合喔！



Psychology 心理背景

毛孔是皮肤的排泄管道，皮脂腺与汗腺所带出的分泌物，皆需要透过毛孔排出去。当排泄的过程不顺畅，累积在毛囊中的代谢物就会将毛孔撑大。这就好比一群人涌入狭窄的通道，若不依序排好队伍，就会阻塞了出口，急躁的人就会开始埋怨通道太窄，想要扩建以便能容纳更多的人。

以上的譬喻并不完全出自于想象，毛孔扩张的人通常个性急躁，自律神经长期与外界压力或情绪抗衡，交感神经过度被激发，肝火较旺，体内呈现燥热缺水的状态。当体内的状况呈现在皮肤上时，就会因为水分不足而激发皮脂过度分泌，逐渐堵塞毛囊。要将毛孔收起来，除了直接从皮肤保养下手之外，还要收敛起使人上火的情绪，平衡自律神经，达成体内的水火平衡，这才是根本解决之道。

Experience 温老师的芳疗经验

芸香科柑橘属花叶精油

橘叶、苦橙叶、佛手柑叶、泰国青柠叶、柠檬叶、橙花

最佳选择：上述精油各 2 滴，加入 10ml 冷压葡萄籽油，混合均匀。

第二选择：苦橙叶精油 8 滴，加入 10ml 荷荷芭油，混合均匀。

建议用法 Suggest Usage

1. 洗脸时用 1 滴按摩油加入洗面奶按摩全脸，清水冲掉后在用少量洗面奶再洗一次。

2. 洁肤后，用 3 滴按摩油轻拍全脸。过 10 分钟再喷上少量橙花纯露。橙花纯露可以拿来随时喷脸。

3. 强化面膜：白芷粉 + 白芨粉 15ml（1 大匙）+ 上述调油 25 滴 + 橙花纯露 12.5ml（2.5 茶匙），敷脸十分钟后洗去，每周一次。

精油小传
Essential oil Bio

苦橙叶
Citrus aurantium bigarade,leaf oil

苦橙或称酸橙，是一种从头到脚都可以萃油的乔木。中药材里的枳实，就是苦橙未熟的果实。过去的苦橙叶精油有时也会加入落果蒸馏，但今天我们买到的苦橙叶清一色都由叶片萃出。苦橙就像其他柑橘一样，有不少长相互各异的栽培种，用来蒸馏精油的那一种长有单身复叶，像一把倒过来的大提琴，十分可爱。南美与北非的产量虽大，气味最细致的目前还是来自于意大利。意大利是多数柑橘果叶精油的顶极产地。在我的临床经验中，苦橙叶用来处理惨绿少年的不稳定肌肤最有帮助，尤其它的味道比较中性，怕被嫌“娘”的男孩也能坦然接受。

苦橙叶的气味也有点青涩，青涩之美，就在于不迂腐、不颓废。即使跟这个世界产生摩擦，甚至摔个四脚朝天，还是要拍拍尘土站起来，还是不放弃成长。



24瘦脸

生理现象 Physiology

自古以来，标准的美女脸型好像只有两种：瓜子脸、鹅蛋脸。如果不属于这两种脸型，就算是用贴壁似的长直发把两颊遮起来，或是把头发梳得登天高都好。能让脸看起来接近这两种样子的发型总能不退流行。

除了骨架不能改变（除非冒着生命危险去削骨），必须用造型修饰之外，其他像是婴儿肥或松弛都可以靠着后天努力而达到“变脸”的效果。先谈谈婴儿肥是如何造成的。首先，婴儿肥是个象征性的形容，跟年龄的大小无关，成人也多有此困扰，通常是因为脂肪与水肿造成脸部轮廓圆润，看起来像婴儿般胖胖的。若是脂肪太多而造成，那显然不会只要瘦脸，必须有计划的减脂才能得到成效；而水肿的困扰可以靠着淋巴式按摩来排除多余水分，同时少吃过咸的食品，保持充足的睡眠与运动，让体内的负担能够排除。

松弛是地心引力与自然老化现象使然，以前的人们很难与之对抗。不过随着科技进步，市面上紧实保养品琳琅满目，若使用得宜，也能够唤回精致脸庞。

Psychology 心理背景

随着电视机、照相机的普及，美女们又多了一项竞赛，就是看着屏幕中的脸比大小。因为摄影器材会使脸部看起来稍微扩张一些，所以检视与修饰自己的脸部尺寸，就成了重要的美容方向。

多半的时间里，我们看不到自己的脸，这张脸，其实是给别人看的。脸部的大小也是经由比较而来的，如果没有跟比较小的脸核对过，也就不会觉得自己脸大。

我们为什么要拿别人的小脸来气自己呢？美，其实是一种适当的比例，是均匀。在这个前提之下看待自己真实的轮廓，才会发现原来这样的脸部线条是来自于什么表情，反映出怎样的你。在决定瘦脸之前，何不先花点时间看自己？

Experience

温老师的芳疗经验

柏科精油

日本杉、刺柏、维吉尼亚雪松、德州雪松、杜松、丝柏

最佳选择：上述精油各 1 滴，加入 10ml 的椰子油，混合均匀。

第二选择：杜松精油 6 滴，加入 10ml 的荷荷芭油，混合均匀。

建议用法 *Suggest Usage*

1. 早晚洁肤后用护肤油轻轻按摩脸部 2 分钟，然后以冰过的杜松纯露沾湿面膜纸，贴敷在脸上 1 分钟。取下后再用双手向上拍打脸部 100 下。

2. 瘦脸面膜：白芷粉＋白芨粉 15ml（1 大匙）＋ 上述调油 25 滴 ＋ 杜松纯露 12.5ml（2.5 茶匙），敷脸 10 分钟后洗去，每周一次。



精油小传
Essential oil Bio



杜松
Juniperus communis

杜松和丝柏在芳疗里常常是焦孟不离地用于排毒、瘦身、消水肿，但这两种柏科植物其实性格差距颇大。丝柏高瘦温和，杜松短小精悍，而且杜松属刺柏属，若想采它甜美的浆果，常要付出被针扎的代价。但穿梭在普罗旺斯的林间，如果不能口袋装满杜松浆果地边走边吃，那种南欧的田园诗意也就要大打折扣。从浆果萃取的精油，明显比针叶蒸馏得来的俏皮轻松，对于终年劳动、艰苦备尝的膝盖，以及油腻或肿胀的脸部，有更好的身体疗效与心理作用。许多书籍都会警告你，多用杜松可能伤害肾脏。其实那是嚼食新鲜浆果的潜在威胁，精油并不会产生这个问题。当然，使用时仍然该节制用量，欲速则不达是放诸四海而皆准的真理。

普罗旺斯地区最高陡的冯都山，是环法自行车大赛的鬼门关，对心脏和膝盖都是难以承受的考验。到了 2000 公尺的山顶，已是石砾遍地，除了一些小草野花，比较“像样”的植物就只剩杜松了。即使它也难耐强劲山风，个个放低身段变成高地杜松，但看过它负隅顽抗的身影，自然不会怀疑，它能将人调理得像自行车赛手一样紧实。

25脸色苍白

生理现象 Physiology

《红楼梦》里才华出众有着纤细个性，弱不禁风、楚楚可人的林黛玉可谓是脸色苍白的代表人物。传统中医在临床上会透过脸部色泽看诊，青、红、赤、白、黑，五种颜色分别对应五脏。白色是肺经的本色，主气和血液的运行，脸色苍白多半是运行到脸部的气血不足。书中的林黛玉最后正是因为肺痨而香消玉殒，结束了一场凄美的爱情故事。

许多慢性疾病、营养不良、血液疾病、低血压患者都会有脸色苍白的现象。贫血也会造成脸部的血液循环不佳，例如：制造红血球能力衰退导致的再生不良性贫血、红血球遭受破坏的溶血性贫血，若是属于缺乏营养型的贫血，补充铁质、维生素 B12 可获得改善。面色苍白有时也和家族、人种有关系，如果泛白但色润泽，即是健康无病的色泽。

Psychology 心理背景

在众多文学作品中，时常可以见到描写人在受到惊吓时，脸色瞬间煞白，这是由于精神受到刺激后，脸部微血管收缩及血液循环减慢的结果。脸色苍白的人时刻呈现出受惊吓般的气色，暗示着对于外在世界的恐惧。心灵纤细的人特别容易有此特质，表面上看对于外界好像没有热情，其实是害怕所以隐藏不外现。

血液从心脏出发巡行至身体各处，象征将内心的感受与外界分享，最佳的范例就是遇见心上人时的脸红心跳。然而，当我们自认虚弱无力时，就不会有一颗生猛有力、活跳跳的心脏，好将承载着“爱的能量”的血液传送到脸部，脸部循环自然不佳，看起来老是病恹恹的。若脸色苍白的原因为贫血，则意味着内心爱的能量不足以滋养自己，缺乏生命的动能。下次在补充营养食品时，不妨也思考一下自己需要什么精神粮食，该怎么做才能让自己重新获得足够的力量。

Experience
温老师的芳疗经验

禾本科精油

玫瑰草、柠檬香茅、爪哇香茅、锡兰香茅、岩兰草

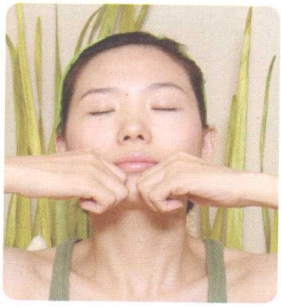
最佳选择：上述精油各 1 滴，加入 5ml 沙棘油和 10ml 金盏菊浸泡油，混合均匀。

第二选择：玫瑰草精油 3 滴，加入 10ml 小麦胚芽油，混合均匀。

建议用法
Suggest Usage

1. 早晚清洁脸部后轻轻涂抹全脸。

2. 红润面膜：白芷粉＋白芨粉 15ml（1 大匙）＋ 上述调油 25 滴 ＋ 岩兰草纯露 12.5ml（2.5 茶匙），敷脸 10 分钟后洗去，每周一次。



由脸部中心顺着肌肉伸展方向向两侧平推。

精油小传
Essential oil Bio

玫瑰草
Cymbopogan martini

禾本科香茅属的药草有两个共通性：解决热带生活的不便；鱼目混珠于昂贵香气之列。比如柠檬香茅常被拿来混掺香蜂草，而玫瑰草当然就是用以模仿玫瑰了。玫瑰草含有 80% 左右的牻牛儿醇，这个成分是素描玫瑰时一定要打的“草稿”。但这么说可能会让人误判玫瑰草的身价，因为在疗愈上，牻牛儿醇可是有叶问的身手。玫瑰草的抗菌力仅次于肉桂、野马郁兰和百里香，碰到身体从上到下的感染发炎，像是中耳炎、鼻窦炎、阴道炎、香港脚等等，都有办法四两拨千斤。它还可以重建皮肤表层的菌丛生态，让皮肤局部充血，看起来格外健康红润。难能可贵的是，这么好用的精油，价格却非常平民化，真是英雄不怕出身低。



玫瑰草看起来不过就是荒烟蔓草，揉了叶片以后，眼前却会出现海市蜃楼，一个清凉开阔、气氛轻松、达官贵人与贩夫走卒同欢共乐的地方。如果必须面对官僚作风的家伙，最好先用玫瑰草武装自己，才不会被别人的装腔作势吓倒。而对于向往生而平等的人们，玫瑰草永远都是最忠实的盟友。

26 淡化乳晕

生理现象
Physiology

女性一旦到了青春期，第二性征的发育臻至成熟完备，乳晕就会显现出较深的色泽。至于颜色的深浅，先天上由遗传基因、肤色所决定，后天则由明显的荷尔蒙变化而定，如：怀孕。人体内的黑色素细胞除了会受到外在环境的刺激而增生，亦会受到体内的荷尔蒙刺激而活络，由于怀孕的妇女体内动情素与黄体素分泌较以前旺盛，加上脑下垂体的荷尔蒙分泌激素，因此刺激黑色素细胞增生，使得身体上原本黑色素沉淀比较多的部位颜色加重，而妈妈们乳晕颜色最深的时候是在哺乳期间，通常过了哺乳期之后，乳晕的颜色会稍微退去，但是不太可能恢复受孕前的颜色。

市面上乳晕霜成分通常包含果酸、A酸、熊果素、左旋C等有美白换肤效果的配方，至于近期发现的新兴美白成分，如：传明酸，也有可能会被列入淡化乳晕的配方中，不过，效果还是十分有限，且须耐心持续地使用才稍有效果。如同已经浮出表面的黑斑一样，只要是已经成形的黑色素都相当顽固，若要根除，除非是经由雷射换肤或脉冲光这类微手术。

有些人会选择用刺青的方式将乳晕纹成粉红色，不过失败率很高，且不自然，一旦皮肤吸收了色料则难以去除，若考虑此法来淡化乳晕，请务必慎思。

Psychology 心理背景

乳头与乳晕是充满母爱的部位，在尚未孕育下一代之前，这个部位除了在两性关系中有助性的效果之外，几乎没有其他功用，可以说它是为了将来抚育后代而预备的器官。为什么孕妇的乳晕会变深，并在哺乳期达到色素沉淀的巅峰？除了荷尔蒙变化与婴儿吸吮所造成的刺激使然之外，另有一说法表示这是为了让视力发展还不完全的新生儿能够辨认吸吮，所以怀孕后的妇女乳晕变大、色泽变深，最主要的功用实际上是方便婴儿进食。

虽然大部分的乳腺管出口聚集在乳头，但仍有少部分出口分布于乳晕上，它既作为摄取食物的管道，也是女人性感的象征，不论颜色深浅，这个区域都象征着爱的出口，散发着能够填饥止渴的吸引力。

Experience 温老师的芳疗经验

樟科精油

山鸡椒、月桂、洋茴香罗文莎叶、花梨木

最佳选择：上述精油各 2 滴，加入 10ml 的玫瑰籽油，混合均匀。

第二选择：花梨木精油 8 滴，加入 10ml 的甜杏仁油，混合均匀。

建议用法 Suggest Usage

每天早晚各涂抹一次。



由内而外抚顺乳房，结束于腋下。

精油小传
Essential oil Bio



花梨木
Aniba rosaeodora Ducke

花梨木的故事是典型的“前人砍树，后人遭殃”。18 世纪时，西方人在亚玛孙丛林对这种芳香大树急敛暴征，使它现在名列世界自然保育联盟的濒危物种红皮书。虽然不少人呼吁停用花梨木精油，但是它的市场需求太高，所以巴西政府除了努力种树植林，也开发它的枝叶来萃油，希望不必砍树，也能让人沉浸在它动人的气味中。其实花梨木所含的大量沉香醇，在芳樟、墨西哥沉香里也藏量丰富，所以也有人建议用这两种精油来取代它。不过，它们的香气虽然接近，作用却不尽相同。花梨木是出了名的护肤精油，能让各个部位的皮肤柔美细致，并淡化黯沉。

很多人喜欢把花梨木擦在胸口，认为它有一种温暖人心的抚慰力量，不断付出的哺乳妈妈对此感受尤深。即使母性是一种天赋，它也跟其他自然资源一样会因过度开采而耗竭。因此一定程度的休养生息，与足够的滋养回馈，都是源源不绝的爱的食粮。

27 增长眉毛与睫毛

生理现象
Physiology

卷翘、纤长、浓密，是完美睫毛的指标，也是市售睫毛膏再怎么推陈出新都脱离不了的卖点。许多效果夸张的睫毛膏多半是为了亚洲女性而设计，因为亚洲女性的睫毛特点：垂直、短细、稀疏，风格极为内敛，需要以睫毛膏、假睫毛、烫睫毛、或是植睫毛等方式加工来突显其存在感。

为了具有恰好的眉形和深邃的双眼，很多女性会在镜子前面折腾老半天，既花时间又考验耐性。当然，为了得到美丽的容颜，这也不算是什么苦差事。不过，女性朋友仍寻觅着更省事的方法，最好能一劳永逸，所以也有人选择了文眉，永远不用再雕琢自己的眉型，其缺点是必须接受这眉型在年迈时会随着松弛的皮肤而下垂。

难道没有更自然的方式可以使睫毛或眉毛增长吗？市面上也有睫毛或眉毛生长液这一类的保养品出现，但是由于眉毛与睫毛区域的毛囊生长期较短，而休止期较久，所以其促进生长的效果需要耐心等候。不过，当眉毛与睫毛得到滋养时，就不容易断裂或脱落，因此，给予适当的保养还是有助于维持其美观。

Psychology 心理背景

眼睛是灵魂之窗，为了保护这扇窗，我们需要眉毛来挡住额头上的汗珠，也需要睫毛来替双眼过滤强光与风沙。而视觉上，以面相学的角度来看，眉毛的形状、长短、浓密，显现出一个人的性格与意志，睫毛则呈现女性的娇媚。

人与人之间的交流主要透过眼神传递，万般思绪尽藏眼底，无法假装，但是经过假睫毛或睫毛膏这一类美妆品的修饰，真实的神韵便会曲折起来，眼底讯息皆会透过这层帷幕的润饰，让一切都变美了几分。

而眉毛这座在灵魂之窗上的桥，则搭出了眼神的气势，浓密或稀疏给人的感觉也则强或弱，彰显出整张脸的个性，是予人第一印象的关键。

Experience 温老师的芳疗经验

桃金娘科精油

绿香桃木、香桃木、高地松红梅、卡奴卡、柠檬细籽、柠檬香桃木

最佳选择：上述精油各 1 滴，加入 20ml 玫瑰籽油，混合均匀。

第二选择：香桃木精油 3 滴，加入 10ml 鳄梨油，混合均匀。

建议用法 Suggest Usage

睡前用护肤油涂于眉毛，并闭眼涂上睫毛，然后用事先浸好的香桃木纯露化妆棉覆盖于双眼入睡。

精油小传
Essential oil Bio

香桃木
Myrtus communis

在希腊神话里，香桃木是爱与美之女神阿佛洛狄德私藏美少年阿多尼斯之处。由此便可理解，在诞生香桃木的地中海型气候区，人们是如何用歆羡的眼光看待它。而香桃木确实也担得起这种赞美，当它开出“绽放于激情中”的一片花海，晶亮的叶片又散发着无怨无悔的香气，再怎么不屑浪漫的硬脑袋，都会莫名其妙地软化下来。它的精油以桉油醇为中心，配上乙酸香桃木酯，一方面扫除自由基、抗突变，由内抗老，再方面抗细菌和抗霉菌，由外防衰。特别是它浓密翘长的雄蕊，像极了南欧姑娘多情的睫毛，即使到了北国日耳曼地区，香桃木也都是青春少女的象征。

临床上，我们还发现香桃木的纯露与精油对孩童呼吸道的问题格外有益。另外，有些压抑着累积的怨怒、遇事懒得再反应的个案，用了香桃木以后，就觉得冒出了追求幸福的冲动。这世界有时太令人失望，香桃木给我们一种美的救赎，让我们不被丑陋绑架。





Blemished skincare

问题皮肤篇

28 敏感性皮肤

生理现象 Physiology

由于敏感性皮肤对外界刺激的耐受度较低，容易受到外在环境以及化学性物质的刺激，例如对于酒精、荧光剂、香料产生过敏，以致产生刺痛、灼热、发痒、泛红、脱屑、皮疹、干燥、紧绷等等不舒服的感觉。

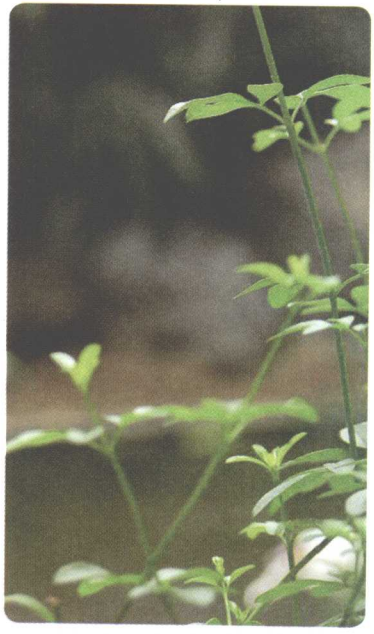
有别于异位性体质、皮肤炎造成的长期过敏，因季节交替、刺激因子所产生的暂时受损，并不会成为肌肤常态，只要避开刺激的条件就可以改善。但许多人为了减少皮肤被刺激，便采用含药化妆品或是凡士林、婴儿油来护肤，其实这很没有必要。因为既非过敏体质或皮肤真的发炎，长期使用药性成分只会降低皮肤的抵抗力。而凡士林或婴儿油属于不透气的矿物油制品，虽然确实不会引起皮肤反应，但也没有任何滋养与调理的作用，甚至还会阻碍皮肤的正常代谢，反而离健康肤质更遥远。

心理背景 Psychology

皮肤是身体与外界接触的最前线，皮肤容易敏感，象征着我们对于这个世界容易敏感，对外界的耐受度和平衡能力不足，以至于产生过度的反应。

敏感肌也道出我们内心深处的不安全感和恐惧，因为害怕外面的挑战，而采取退缩的态度，拒绝让我们害怕的事物碰触自己，也不敢抒发心里的感受。这时候不妨仔细想想，是不是常常压抑尖叫或大吼的冲动？是不是对于某些人事感到不悦，又得拼命按捺自己的怒气或攻击性？

皮肤借由夸张的过敏反应，无形中释放了压抑的情绪，也满足赢得他人关爱的需求。所以要想改善敏感肌肤，可以先尝试着了解，生活中真正让你不舒服的是什么？也可以静下来反思，对某些事情是否会不由自主地反应过头？如果能鼓起勇气，以平衡的目光重新打量这个世界，外界的刺激就会相对降低了。



Experience
温老师的芳疗经验

菊科精油

德国洋甘菊、罗马洋甘菊、菊花、野洋甘菊、金盏菊

最佳选择：上述精油各 1 滴，加入 10ml 的金盏菊浸泡油，混合均匀。

第二选择：上述精油中任 1 种，4 滴加入 10ml 的甜杏仁油，混合均匀。

建议用法
Suggest Usage

1. 早晚都用调油 3 滴轻拍全脸。因为精油可以很快被皮肤吸收，最多过半小时即可上妆（如果有需要的话）。

2. 若因气候变化或食物引发轻微的发痒不适，还可在涂上油后，贴敷 10 分钟沾了罗马洋甘菊纯露的化妆棉。

精油小传
Essential oil Bio

金盏菊
Calendula officinalis L.

这种橙亮的花朵大概是最知名的敏感肌守护者了，在各大厂家的抗敏专用护肤品中，都能找到它的身影。它的花瓣中含有消炎力极佳的三萜烯酯，以及类胡萝卜素之类的天然橘黄色素兼绝佳的抗氧化剂。但这些大分子无法被蒸馏收集，所以只出现在浸泡油中。若是采用超临界二氧化碳萃取法，则精油中也会含有微量类胡萝卜素，所以油色会呈现比一般精油深很多的橘黄色。油含量仅0.05%的珍贵精油里，主要成分为安定人心又消炎抗敏的倍半萜类，像是δ－杜松醇、δ－杜松烯与γ－依兰烯。在瑞士日内瓦一个有名的药用植物园Gentiana里，金盏菊被栽培在抗癌植物区，则是为了它最近为人所发现的重大药学属性。

饱吸地中海艳阳的金盏菊，也能带给人们阳光普照的心灵感受。自从臭氧层出现破洞以后，大家就对阳光产生过度的恐惧，但不论在生理上或心理上，它仍然是太阳系子民最原始的疗愈能量。如果不想留在阴暗的角落舔舐伤口，期许自己能禁得起各方风雨，宛如小太阳的金盏菊，必定是你最温暖有力的后援会。



29皮肤炎、湿疹



生理现象 Physiology

湿疹泛指令人发痒、不易痊愈的皮肤炎，不同年龄层都可能发生，不具传染性。依据成因可分为：接触性皮肤炎、异位性皮肤炎、脂溢性皮肤炎、神经性皮肤炎及其他特异的临床型。依照症状的过程来分则为急性湿疹和慢性湿疹。

急性湿疹基本发疹是从红斑开始，经过丘疹、小水疱，脓疱破裂后变的湿湿黏黏的，结痂或形成鳞屑之后渐渐痊愈。慢性湿疹初期症状与急性湿疹相似，但主要症状为干燥、粗糙，有些破裂或鳞屑的状态。湿疹引起的瘙痒，容易让人不自觉抠抓造成情况恶化，留下疤痕，要特别注意。

治疗湿疹首要为保持皮肤透气，避免反复的湿润又干燥，或用过热的水冲洗，接触含有酒精等刺激物。再来就是需要耐心，涂抹精油不像西医的药膏速效，但能够温和地改善症状，美好的香气也可顺道安抚因不适所引起之焦躁情绪。

Psychology 心理背景

皮肤象征着自我的界线，当外在环境与内在有所冲突，对生命中所看到的状况感到愤怒和挫折时，皮肤就会做出反应，而湿疹正是让我们与世界保持距离的一种方式。

湿疹的症状，必须避免外在的刺激，而外观不雅也让他人为之却步，就像是一层防护罩，使我们不能和他人做身体上的接触，显示出内心对于沟通或接触感到不安或抗拒。

皮肤瘙痒时不断抠抓的样子，仿佛皮肤底下埋藏着某种东西，渴望挖出些什么，意味着有某种强大、不容忽视的问题需要被发现，也许是长期拒绝去注意的问题，或是心里强烈的情绪、压抑的感受。当我们挖掘心里起疹子的原因时，也可以反思一下，是否过于自我设限呢？当内心的容许度变得更宽，看待世界的方式也会更有弹性，更能享受生命丰富的变化。

Experience 温老师的芳疗经验

菊科精油

利古里亚蓍草、熏衣草棉、艾菊、摩洛哥蓝艾菊、万寿菊、西洋蓍草

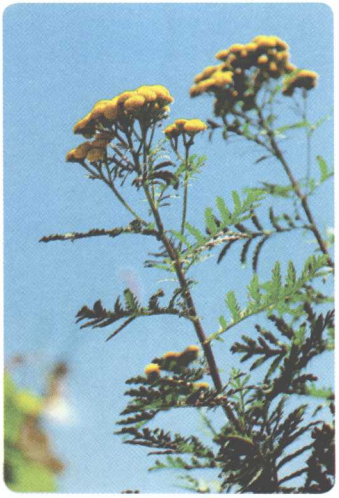
最佳选择：上述精油各 1 滴，加入 10ml 沙棘油，混合均匀。

第二选择：摩洛哥蓝艾菊精油 5 滴，加入 10ml 小麦胚芽油，混合均匀。

建议用法 Suggest Usage

每日三次涂抹于患部，涂上后最好再贴上 OK 绷或纱布。可以避免蓝色沾染了衣服，也可以强化精油的吸收。

精油小传
Essential oil Bio



摩洛哥蓝艾菊
Tanacetum annuum

西班牙语里有个词汇 sangre azul（英语翻成 blue blood），直译就是“蓝血”，原意为贵族血统，后来在西方泛指高贵或极其珍贵的东西。精油中也有一小群“蓝血”阶级，不仅价值不菲，而且是货真价实的蓝。摩洛哥蓝艾菊是其中蓝得最深最浓的一种。它只产于摩洛哥西北，临近大西洋与欧陆。这个地区以外的人都无缘拜见它的庐山真面目，以往的记载也多误传为白花植物。其实它和常见的艾菊一样开黄花，但是长手长脚东晃西摇，看起来开敞奔放，和梳包头、穿窄裙似的艾菊大相径庭。一般菊科的味道略苦，摩洛哥蓝艾菊的气味却甜得欢天喜地，仿佛穿着伊顿公学的制服，却在草地上打滚嬉闹的大孩子。

摩洛哥蓝艾菊的深蓝油色，来自于母菊天蓝烃，要在萃取过程才会形成，拿原植物浸泡或搓揉都不会出现。它还含有愈疮木内酯，与一些稀罕的同双萜烯，含自然界首见的珍奇消炎成分，可以激励胸腺、抗组织胺，对各种过敏帮助都很大。即使碰到难缠的湿疹，摩洛哥蓝艾菊也能让我们的外观恢复体面。

30斑点

生理现象 Physiology

人体现象所呈现的斑点，大致可分为两种类别：1. 黑色素反应 2. 色素沉淀。

黑色素的反应会受到紫外线、荷尔蒙、生活作息与自由基的影响而生成，它的功用是替皮肤吸收有害的光源，具保护效果。当黑色素聚集得够多时，便会借着黑色素小体浮现至角质层，随着皮肤的新陈代谢浮送至表皮后脱落，或无法代谢而形成黑斑。要预防黑色素的沉积，除了做好防晒工作以外，还需要维持角质与体内的代谢运作正常，并减少自由基的刺激。

色素沉淀的状况还可能发生在使用了化学性的产品之后，因为成分无法被身体排除，或是没有彻底清洁，而留下后遗症，造成肤色不均，例如：汞斑就是不慎使用了含有汞的彩妆而累积的。

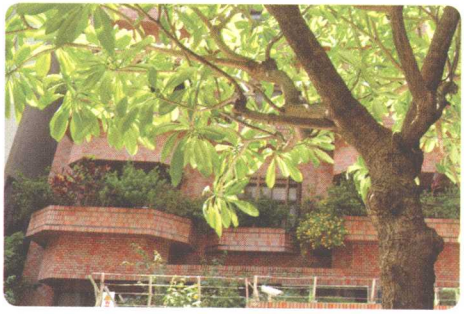
无论是什么样的斑点，一旦浮至表皮层，就很难以去除。市面上唯一快速有效的方式是雷射手术，不过价格昂贵，且不能一次见效，也伤肌肤。有耐心的美人儿不如挑选适当的保养品，并调整生活方式，来一场长期抗战吧！

Psychology 心理背景

黑色素细胞是个阳光捕手，当皮肤受到紫外线的攻击时，就会跑出来吸收对人体有害的光源，不过，当黑色素细胞在真皮层与紫外线作战的时候，我们是不会察觉到的，等到它该功成身退地从表皮离开时，这份贴心却时常被嫌弃。

其实，除了先天性的斑点之外，几乎所有的斑点都是可以预防的，也因为斑点是长时间默默地形成显现的，所以很容易让人忽略了防御工作。在黑点还没有跃上脸皮之前，安静得让人失去警觉，而一旦它驻扎

成营时，则顽固得令人懊恼。经过一段潜伏而跃于脸上的斑点，显然是在说明了有些一直不去注意的事情总有一天会浮上台面。在我们被迫要去面对难以接受的境况之前，尝试未雨绸缪一些。



Experience 温老师的芳疗经验

伞形科精油

芹菜籽、胡萝卜籽、莳萝籽、芫荽籽、白松香

最佳选择：上述精油各 2 滴，加入 4ml 沙棘油与 6ml 的玫瑰籽油，混合均匀。

第二选择：芹菜籽精油 5 滴，加入 10ml 的甜杏仁油，混合均匀。

建议用法 Suggest Usage

1. 每日早晚薄薄轻涂全脸。

2. 美白面膜：白芷粉＋白芨粉 15ml（1 大匙）＋ 上述调油 25 滴 ＋ 玫瑰纯露 12.5ml（2.5 茶匙），敷脸 10 分钟后洗去，每周一次。

精油小传
Essential oil Bio

芹菜籽
Apium graveolens



虽然市面上有太多产品宣称能让皮肤晶盈剔透，但芹菜籽精油绝对可以在这场美白大战中拔得头筹。它神奇的地方，在于拥有能直接淡化褐斑的苯酞（呋喃内酯），而会引起光敏性，伞形科植物里几乎无所不在的呋喃香豆素，却从芹菜种子里奇迹似的消失（但它的根茎叶仍有很高的光敏性）。芹菜籽的生物活性不胜枚举，除了大家熟知的利尿降血压，还能减轻白色念珠菌引起的阴道瘙痒，舒解使人抓狂的神经性皮肤炎。媒体曾披露“经常吃芹菜可以消除烦躁心态”，芹菜籽精油也在实验中对小鼠的中枢神经表现出安定与抗惊厥的效果。

这么完美的精油，若说有什么遗憾的话，可能就数它浓重的气味了。要是不经稀释便擦在脸上，恐怕会给人当头棒喝的感觉。不过，芹菜籽的气味，颇有“八风吹不动，一屁过江来”的反讽效果。它提醒我们，比“时时勤拂拭，不使染尘埃”更皎洁的，是“本来无一物，何处染尘埃”。真正让人晦暗不清朗的，恐怕是那颗我执深重的心吧。

31晒伤、烧烫伤

生理现象
Physiology

晒伤的程度会因个人对光的敏感性不同而有所差异，皮肤较白或是皮肤敏感的人较容易晒伤。轻微的晒伤表现为发红、发热、干燥紧绷，触碰时感到疼痛，待泛红消失后，开始脱皮或变黑。重度的晒伤会发生严重的涨红、水肿、水疱和剧痛，同时可能伴随着头痛、发烧。

烧烫伤是种经常发生的意外伤害，由高温物质如热汤、蒸气、热油或化学物质、电流等所造成，可分为四度：

第一度烧伤：皮肤发红、肿胀，触碰时感到疼痛。

第二度烧伤（浅二度烧伤）：皮肤红肿、起水疱，有剧烈的疼痛与灼热感。

第二度烧伤（深二度烧伤）：伤害到真皮层深层，皮肤呈浅红色起大水泡。

第三度烧伤：皮肤呈焦黑色，神经已遭到破坏。

第四度烧伤：皮下组织、肌肉、神经坏死。

有些人在晒伤、烧烫伤后，会涂抹凡士林或含酒精的化妆水。虽能带来一时滋润或凉快的感觉，却对治疗无益，还会阻碍皮肤的正常代谢或使皮肤更加干燥，应该尽量避免。

Psychology 心理背景

皮肤是我们与这个世界接触的第一阵线，亦象征着我们心理的界线。皮肤的坚韧、抵抗力，也意味着心理的坚韧度与强度。烧烫伤使我们失去了保护的外层，皮肤变得脆弱、发红不适，因外在的触碰而感觉疼痛，容易造成内心不想与外人或外界接触。不妨思考一下是否为了某个人、某件事激发了心里强烈的感受，如痛苦、愤怒、挫折、悲伤等等，但却因为现实环境，必须忍气吞声，或是压根儿视而不见，忽略了自己的感受。

烧烫伤提醒着我们不要忽视心理的界线，也提供了我们一段时间和自己相处，感受自己的身体，重新意识自己。除了让外在的疼痛、伤口复原外，也让内在炙热的情绪有机会获得舒缓，使内外在充满平静与和谐。

Experience 温老师的芳疗经验

姜科精油

豆蔻、大高良姜、姜、泰国姜参、白草果、姜黄

最佳选择：上述精油各 1 滴，加入 5ml 沙棘油和 5ml 雷公根浸泡油，混合均匀。

第二选择：姜黄精油 5 滴，加入 10ml 鳄梨油，混合均匀。

建议用法 Suggest Usage

两小时擦一次患部，涂抹后可依部位贴敷沾湿茶树纯露的面膜纸，或是用纱布包裹起来。

精油小传
Essential oil Bio



姜黄
Curcuma longa

食疗和美味这两条平行线，碰到咖喱竟能合而为一，而姜黄正是背后的大推手。咖喱由多种香料综合而成，灵魂人物姜黄近几年因为抗癌作用而声名大噪。它的精油虽然不含抗癌最有力的姜黄素，但主要成分郁金酮一样有明显的抑制肿瘤效果，能拮抗子宫颈癌、白血病、肺腺癌等。姜黄的药学属性极多，除了抗肿瘤，还有绝佳的抗氧化、保肝、健胃整肠、心血管保护作用，抗菌消炎更是拿手。对皮肤系统的影响是全方位的，用于油性皮肤可抑制痤疮丙酸杆菌（引发青春痘的主要细菌），熟龄皮肤能够抗老，而消炎的杰出表现，从一般性的晒伤烧烫伤，到反复发作的湿疹皮肤炎，几乎攻无不克。我的临床观察是，处理皮肤问题，姜黄比德国洋甘菊还要优越。

武功高强的姜黄，之所以未被芳疗同好列入“我的最爱”，主要是因为应用上的麻烦：它是着色力极强的黄色染料，涂上皮肤的话，一怕毁了好衣服，二怕变成黄脸婆。不过一旦停用，皮肤上的黄色就会慢慢减淡，而沾到的衣服沾上姜黄只要马上清洗的话，也不会留下印渍。

32 红血丝(微血管破裂)

生理现象
Physiology

微血管破裂这种局部或大范围皮肤布满红血丝的症状，易发于脸部及下肢。由于脸部的微血管密度最高，最容易发生微血管扩张的状况，尤其是下脸颊或鼻翼两侧。干性或敏感肌肤的人也特别容易受此困扰。

微血管扩张因素很多，若肇因于怀孕时期荷尔蒙的变化，多会在生产后逐渐消失。而先天性的遗传、长期暴晒在紫外线下伤害到真皮层、外在温度和气候变化的刺激、过度去角质导致皮肤脆弱敏感、受损变薄，都会使血管变得较为明显。

西医处理问题皮肤，常常会开立类固醇药膏做治疗，虽然药效涵盖了止痒、抗发炎等，然而长期使用的副作用会使皮肤表皮萎缩变薄、微血管扩张。

另外，酒糟性皮肤炎也会造成皮肤发红且伴随着微血管扩张的血丝，除了避免日晒，必须少吃刺激性的食物，如酒精、辣椒等。



Psychology 心理背景

脸是我们面对世界的部位，同时也向外展露自己。脸部的状态反映出一个人如何面对自我，和个人的认同感相关。当心里觉得丢脸、没面子，都是自我感觉到屈辱。

当我们感到害羞尴尬、兴奋、紧张时，脸部血流会瞬间增加，血管扩张，造成脸颊涨红。长期反复的脸红，容易使面部的微血管扩张并失去弹性、破裂，导致脸部出现红血丝。

心思较敏感的、情感纤细，脸皮薄的人，特别容易脸红。而微血管破裂造成的红彤彤脸颊，就像是呈现出羞涩的样貌，显示了内心的易感。这样的人通常心碎声也很大，容易在意别人的眼光。当外在的形象或行为不如自己预期的时候，巴不得自己消失在世界上，而脸上的血管破裂就如同一次又一次的心碎。

Experience 温老师的芳疗经验

树脂类与木质类精油

澳洲檀香、太平洋檀香、安息香、苦香树、圣檀木、白杨、古芸香脂、苏合香

最佳选择：上述精油各 1 滴，加入 20ml 琼崖海棠油，混合均匀。

第二选择：檀香精油 4 滴，加入 10ml 小麦胚芽油，混合均匀。

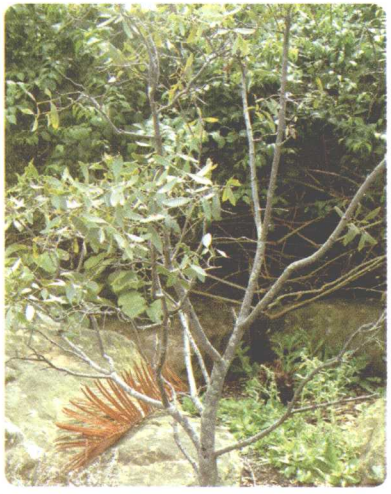
建议用法 Suggest Usage

1. 早晚在有红血丝的部位轻轻涂抹。

2. 红血丝面膜：白芷粉 + 白芨粉 15ml（1 大匙）+ 上述调油 25 滴 + 檀香纯露 12.5ml（2.5 茶匙），敷脸 10 分钟后洗去，每周一次。

精油小传
Essential oil Bio

澳洲檀香
Santalum spicatum



东方文化对檀香的热爱，使它为数日减而价格暴涨。但使用檀香的传统根深蒂固，人们并不会因此而减少用量，所以各种替身也开始变得抢手，其中好感度第一的就是澳洲檀香。檀香这一属约有 30 个品种，原生于澳洲的有 6 种，而主要用以候补印度檀香的，是生长在澳洲西部的穗花檀香。一般人对替身、候补的看法，都认为一定比本尊次等，其实每一种植物都有其不可取代性。以穗花檀香来说，虽然它所含的 α－檀香醇不及印度檀香多，但它拥有更多的消炎成分 α－没药醇（20%），与抑制黑色素的金合欢醇（15%）。科学家在它的精油中还发现四种独一无二的倍半萜类，绝对该得到更多的尊重，而不是被当成山寨版檀香。

澳洲檀香可用以收敛皮肤的微血管扩张，镇静敏感皮肤，并保持肤色白皙。用于阴道可以改善毛滴虫感染，还有抗肿瘤的潜力。所有的檀香树都是半寄生，就是用它已经很发达的根系，再贴住别人的根部，开展它的百年大计。这种特殊的生存方式，使它的心材暗暗积累出一种吸纳包容的香气。印度檀香悠远，澳洲檀香开阔，但都能让人在这个毒液与花蜜共存的世界里，不忧不惧。

33修复受损角质

生理现象 Physiology

维持皮肤角质层的健康，可使肌肤看起来细致光滑、不暗沉，为了去除老废角质使肌肤平整，有些美人儿会勤劳地去除角质。然而总有不小心失手的时候，例如：使用磨砂膏去角质时，摩擦过度使得皮肤角质受损，变的敏感刺痛、灼热发红。

一般而言，角质受损的成因可分为化学性伤害和物理性伤害。A酸、果酸深层换肤等等属于化学性伤害。挤粉刺或痘痘造成的外伤、去角质磨损皮肤过度、微晶磨皮、雷射磨皮、脉冲光治疗、手术过后等等，属于物理性的伤害。

当伤害已造成，则必须避免其他外在的刺激，如风吹日晒、用过冷过热的洗脸水、涂抹冰镇感或会发热的产品，或是再度去角质。若是皮肤发红不适，可先用纯露湿敷镇定肌肤，并且补充水分。再来就是涂抹适合的按摩油，修护受损角质。

Psychology 心理背景

角质层为皮肤的最外层，会造成角质受损多半是由于个人主动的行为，如去除老废角质、痘疤、斑点、痣等等。角质的代谢具有规律的速度，痘疤的淡化也有固定的进程，虽然痣不会自动消失，但是选择使用外在的工具伤害自己，希望快速去除这些碍眼的“东西”的想法，仍是件值得思考的事。

一直不停的清洁皮肤，是造成角质受损的主因，这种下意识不停搓揉、不断清洁的行为，源自于心理深层的焦虑。公众人物、演艺人员等非常在意自我形象的人特别容易出现这样的情况。也许是对于外表的自卑，或是害怕给人的印象差，一旦皮肤上出现任何一点点瑕疵，就要立刻清除它。透过一直重复做伤害自己的无意义行为，来减轻心理的不安，久而久之便形成了一种无意识的破坏行为。

Experience

温老师的芳疗经验

菊科精油

窄叶永久花、头状永久花、苞叶永久花、露头永久花、光辉永久花、意大利永久花

最佳选择：上述精油各 1 滴，加入 10ml 雪亚脂，混合均匀。

第二选择：苞叶永久花精油 6 滴，加入 10ml 小麦胚芽油，混合均匀。



Suggest Usage

建议用法

1. 早晚轻轻涂抹清洁过后的脸部。

2. 平衡面膜：白芷粉＋白芨粉 15ml（1 大匙）＋ 上述调油 25 滴 ＋ 永久花纯露 12.5ml（2.5 茶匙），敷脸 10 分钟后洗去，每周一次。

精油小传
Essential oil Bio

苞叶永久花
Helichrysum bracteiferum



苞叶永久花长得就像一般菊花，花色也是姹紫嫣红，不拘一色。马达加斯加的农民种下马铃薯前，会在田里焚烧苞叶永久花来肥沃土壤。它是当地人极熟悉的草原景观，使诗人写下这样的诗句：“苞叶永久花熏香了整个山丘，连洋葱都带着柠檬味，当我闻到爱的芬芳，我要不计一切地换到它。”那么苞叶永久花究竟散发出什么样的气味呢？它的精油是由桉油醇、单萜醇、与倍半萜烯三分天下，三者都占 30% 左右，这种组成很特殊，在群芳谱中独树一帜。有人形容那是青草味，但这个讲法不准确，应该说，它像夏日午后微风吹动的一波波草浪，让七手八脚的人们闻了，也跟着放慢下来，轻轻摆动。

苞叶永久花含有许多萜草烯，消炎作用显着，对于病毒感染引起的头痛，和动辄得咎的受损皮肤，都有很好的安抚效果。免疫系统经过它的调教，就像从阿尔卑斯山度假回来一样好整以暇，不论半路遇到什么样的病毒埋伏，都不会进退失据、过度反应。

34脱皮落屑

生理现象
Physiology

白雪公主人人向往，但“白屑公主”应该没有人想当。虽然皮肤会开始雪花飘的原因有很多种，但是无论成因为何，凡是脱皮落屑的情况发生，都代表肌肤的角质层已经失去正常功能，如果不是因为先天因素或疾病引起，那么，一般最常见的原因莫过于环境气候的影响。

人体的表皮上有一层皮脂膜，由汗腺与皮脂腺的分泌合作而成，皮肤呈现油性或干性就靠这层皮脂膜来决定，而这两道“防腺”的功能除了会受到荷尔蒙与遗传基因的影响之外，另一个关键因素来自外在环境的温度。

每当气温上升摄氏一度，皮脂的分泌量就会提高约 10%；相对的，每当气温下降一度，皮脂的分泌量就会降低约 10%。汗腺也会因天热而扩张排汗，因天冷而收缩保暖。

所以，在低温中，人的皮脂膜功能较弱，角质层因失去保护而脱水，破坏角质细胞之间的联结排列，于是出现粗糙与脱屑的现象。若是单纯的脱皮落屑，可在日常护理中使用贴近皮肤性质的 ph 5.5 洗剂，并加强保湿工作，用天然的油脂涂抹于脸部，以代替皮脂膜的保护功能。如果皮肤出现发痒、泛红或是刺痛的情况，则建议寻求皮肤科医生协助，确认病因后，再来选择芳疗处方。

Psychology 心理背景

脱皮落屑通常发生在由暖转寒的季节交替时，跟着天地的改变，万物也应声骤变，不只黄叶会落，蛇壳会蜕，连人的皮表也要一扫死去的角质细胞。虽然就生理事实而言，这是太过干燥而引起的现象，但是就大自然的意象而言，脱皮是在向旧有的一切道别，在寒冬中迎接新年。

心理上，温暖的气息能带来滋养，寒冷的氛围使人委靡不振，无论是心灵还是身体，在冷冽的气候中都特别需要养分。干燥的角质细胞因缺乏滋养而槁枯散落，得到充分润泽的角质细胞则能够彼此紧拥，维持皮肤的美好与健康。

Experience 温老师的芳疗经验

马鞭草科精油

爪哇马鞭草、白色马鞭草、重味过江藤、贞节树果、贞节树叶、马缨丹、柠檬马鞭草

最佳选择：上述精油各 1 滴，加入 20ml 雪亚脂，混合均匀。

第二选择：马缨丹精油 5 滴，加入 10ml 小麦胚芽油，混合均匀。

建议用法 Suggest Usage

1. 早晚洁肤后全脸涂抹。

2. 抗落屑面膜：白芷粉＋白芨粉 15ml（1 大匙）＋ 上述调油 25 滴 ＋ 檀香纯露 12.5ml（2.5 茶匙），敷脸 10 分钟后洗去，每周一次。

精油小传
Essential oil Bio

马缨丹
Lantana camara L.

长着五彩缤纷的小绣球花，马缨丹和许多来自南美洲的鲜艳动植物一样，被界定为“有毒”物种。但它的毒，主要来自马缨丹烯这种三萜类化合物，分子量相当大，但并不存在于精油中。相反，马缨丹精油还以排毒着称呢。它的排毒作用表现在皮肤系统上特别明显，传统中草药会用马缨丹茎叶捣烂外敷或煎水洗浴，治疗疥癞湿疹与各类发痒落屑。以倍半萜酮为主的精油，则可改善身体排毒导致皮肤起疹的不适。马缨丹自身也有抗病毒的功效，用在流感与其他病毒感染的个案时，缩短病程的速度令我印象极为深刻。马缨丹的化学类型不少，但多以倍半萜类为主，全都具有消炎疗伤的属性。

这种植物的领地感很强，势力范围不容他人染指，再加上一年到头毫无倦意地开花结果，使它轻而易举就能在异乡巩固地盘。每次出国进行芳香之旅，总会碰到一些哀叹泡面带不够的学生，我有时就半开玩笑地建议她们补充点马缨丹精油。马缨丹强悍的气味能教会我们，不必凭借惯常的事物，也可以生活在他方。



35扁平疣

生理现象 Physiology

扁平疣是一种具传染性的皮肤病，因表皮感染人类乳突病毒后，不正常增生所导致。由于初期征候不是很明显，在皮肤上呈微微突起，小如针头，大如黄豆，所以也常被误诊为粉刺或雀斑，因而进行挤压或是除斑手术。一旦经过刺激的扁平疣病灶往往会迅速增生，令患者措手不及。其实，扁平疣一旦扩散开来时，会呈线状排列，此为显着特征，可供区别。

临床上，扁平疣除了会经由人体接触传染之外，触碰到带有病毒的物品也会引发病灶，是否发病则与免疫系统机能的强弱有绝大关系。一般来说潜伏期约为 1 ～ 20 个月，病灶一旦生成之后就很难根除，且复发率极强，难以治愈。

常见的治疗方式为：冷冻治疗、涂抹 A 酸、灼烧……，治疗过程极伤皮肤组织，扁平疣在此时会红肿发痒，若不悉心养护，将导致色素沉淀。外在的治疗固然必要，但是要完全击溃扁平疣，还是要维持健康的生活作息与身心状态，加强免疫系统的功能，这样终可痊愈。

心理背景 Psychology

依循吸引力法则的定律而论，这类有损外表形象的感染性疾病，可说是呼应潜意识中的自我嫌恶感而来，虽然就生理层面看来它是一种由病毒感染引起的皮肤病症，但是疾病本身所引起的感受，却与患者内在的自我认同相呼应。

扁平疣好发于青少年（尤其是女生）身上，所以又称做青年性扁平疣，其病灶大多出现在颜面（额、颊）与手臂，由于不便遮掩，又难以根除，所以常使患者对外表失去自信，感到沮丧无助。



青少年阶段的心理转折，在于面对他人眼中的自己。那个时期的我们情窦初开，开始在意自己的外表，在意自己是否被喜欢，追随潮流中的美。对自己的外表太过在意，也很容易因为他人对自己的评价而缺乏自信。回想青少年的时光，很少有人能在当时对自己的外表感到满意。

扁平疣虽然好发在青少年身上，但是相同的心理特征也能对应在成年患者身上。低落的免疫系统在心理层面上呼应着自卑自怜的情绪，而健全的免疫系统则象征“强而有力的自信”，在治疗扁平疣的过程里，患者会不断地经历沮丧与挫折，要根除这顽固的病毒，需要屡败屡战的坚强自信。

Experience
温老师的芳疗经验

桃金娘科精油

丁香花苞、丁香枝干、丁香叶、多香果、香叶多香果

最佳选择：上述精油各 1 滴，加入 20ml 沙棘油，混合均匀。

第二选择：多香果精油 4 滴，加入 20ml 小麦胚芽油，混合均匀。

建议用法
Suggest Usage

在患部轻轻涂上护肤油，一天四次。如果疣的部位靠近眼睛，可以再多加一些植物油，以免眼睛感觉刺激而流泪。

精油小传
Essential oil Bio

多香果
Pimenta dioica

牙买加对世界的两大输出品，一是雷鬼音乐，另一个就是多香果。不见其果，人们会以为这种香料粉是肉桂、丁香、肉豆蔻的混合，所以给了它这个名字。乍见其果，又会以为这是一种大型胡椒，它的属名在西班牙文里也就是胡椒的意思。这是新大陆植物运气不佳的地方，因为人们总会用旧印象和旧名称套在它们身上，但多香果当然有自己独特的属性和风格，就像雷鬼音乐一样。它含有 80% 的丁香酚，味道比丁香更甜，温暖中还带着一点不修边幅的自由，好像假日穿着短裤在后院里烤肉。它的不在乎是对抗荒谬和无理的一种力量，看似消极，其实是因为消化了难以下咽之物，需要休息。



丁香酚是刺激性最小的酚类分子，抗菌抗病毒虽非最强，却具有匪夷所思的抗老效能。在 ORAC 评鉴表上，丁香的抗氧化力是香茅的 3 倍，百里香的 70 倍。而多香果所含的丁香酚完全不在丁香之下，所以，当病毒与霉菌在皮肤上盖起违章建筑时，多香果就可以出任拆除大队，还给人干净年轻的花容月貌。

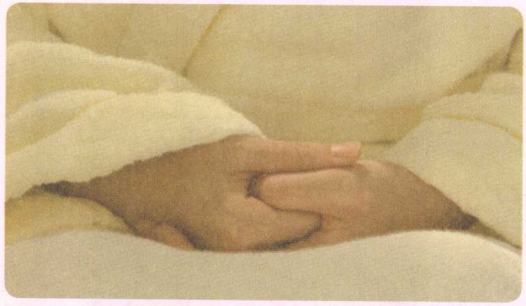
36富贵手

生理现象
Physiology

富贵手是一种手部湿疹，通常是由于长时间接触水，反复接触洗剂，或是化学物质所造成的接触性皮肤炎，不会传染。

反复地让手湿了又干、干了又湿，会降低皮肤的保护力，使皮肤变得敏感，容易受到刺激。富贵手一般会先由惯用手的拇指、食指发生，轻则指尖脱皮，严重时整只手会呈现干裂粗糙，甚至连掌纹都消失。到了秋冬，由于天气干燥，更会加重症状。

除了需要洗衣打扫、煮饭的家庭主妇容易有富贵手，这种症状也会发生在一些常要接触水、刺激性物质工作的人身上，如美发师、餐饮业者等等。最好的治疗方式就是让手充分休息，将需要碰水的工作集中一起做，并且戴上手套，减少碰水和清洁剂的机会。若是无法避免碰水，则尽量不要用过冷或过热的水，温水是最佳的选择。



Psychology 心理背景

手部是我们触碰这个世界，与他人互动时传达与表现情感的媒介。对爱人充满情意的抚触，对婴儿细致呵护的安抚。愤怒时我们握紧拳头，紧张时双手不安地绞在一起。手部表现出我们充沛的感情，同时也是打架时攻击的工具。

双手也象征着我们如何对待生命，我们用灵巧的手指支配控制、抓取释放，将脑中的想法付诸实现。而富贵手的干痒、龟裂、疼痛难熬，却让我们在做事情时绑手绑脚，无法顺利执行脑袋想完成的工作，意味着目前在做的事情与内心有所冲突。这时候不妨停下来想一想，双手的疼痛是要阻止我们什么呢？现在做的事情，是不是内心真实的愿望？心里是否在付出与接受间，取得了平衡？如果能够内心与行动一致，那么外在的刺激，就不容易动摇我们了。

Experience 温老师的芳疗经验

柏科精油

罗汉柏、美洲花柏、侧柏、日本扁柏、福建柏、澳洲蓝丝柏

最佳选择：上述精油各 2 滴，加入 10ml 的雪亚脂，混合均匀。

第二选择：澳洲蓝丝柏精油 5 滴，加入 10ml 的小麦胚芽油，混合均匀。

建议用法 Suggest Usage

随时涂抹，一天至少六次。睡前涂抹后，最好戴上棉质手套入睡，更可充分吸收。

精油小传
Essential oil Bio

澳洲蓝丝柏
Callitris intratropica

2000年悉尼奥运举行时，有一种崭新的精油号称是“千禧年的气味”，受到高度瞩目。近10年过去了，千禧年的气味烟消云散，只留下蓝色身影在一些仓库里坐冷板凳。这种土生土长于澳洲北领地自治区的柏松，在1994年首度被科学家蒸馏出精油，一出世，专利权争夺战就拉开序幕。演到后来，戏台上还在比武，台下却已作鸟兽散。当初挑起野心和热望的，是一个叫做愈疮木天蓝烃的消炎成分，它的颜色比爱琴海还要蓝，闻起来是风吹草低见牛羊。明眼人一看就知道，这是来向德国洋甘菊踢馆。德国洋甘菊凭着母菊天蓝烃，在制药、化妆品和花茶市场独享庞大商机。投机者幻想让澳洲蓝丝柏取而代之，不料落得斯人独憔悴。

其实澳洲蓝丝柏的功效未必在德国洋甘菊之下，但一个“商品”是否畅销，有时跟它的实力并没有直接关系，而且被冷落也不见得是坏事。因为澳洲蓝丝柏生长速度缓慢，它蓝色的精油又必须用树皮和木心才能萃出，万一供不应求，恐怕逃不过滥垦盗伐。像现在这样一切尽付笑谈中，人们反而可以静静品味它，直到天荒地老。





Body care

美体篇

37 美胸

生理现象 Physiology

哪个女人不在乎自己的胸部大小？如果尺寸改不了，又不想造假，想让胸部加分还有什么方法？

其实，所谓发育良好的胸部并不代表要有很大的尺寸。发育良好意指乳房的运作机能健全。乳房的基本构成是乳腺、脂肪和结缔组织。女性在青春期时，卵细胞荷尔蒙增加，乳腺会发达，脂肪会增厚，使乳房发育成半球形。一旦过了青春期，乳房的发育基本上已经定型，但是女性体内雌激素的含量、日常饮食习惯与适当的运动仍会持续影响乳房组织的状态。含量充足的雌激素能使乳腺叶发达，适度的补充优质脂肪、胶原蛋白能维持胸部结缔组织的弹性，适当的锻炼胸大肌也有助于维持良好的胸型。

市面上充斥着太多制造成分真伪不明的丰胸产品，也有不少女性为了一蹴而就而选择隆乳手术，有时候这样的选择反而带来更多困扰。具备哺育功能的乳房是女性的重要器官，在追求美丽性感的过程中，要记得健康才是根本之道。

心理背景 Psychology

乳房是女人身体上最具“女性意识”的部位，在人类的原始意识中，它象征着一个母性。虽然，能否成为好妈妈跟胸部的大小根本无关，但是大部分男人由于背负着传宗接代的使命，仍会下意识地依循本能而受到丰满女性的吸引，也因为如此，胸部的大小间接地影响了女人的自信。

想要绽放女性魅力，与其在胸部的尺寸上斤斤计较，倒不如去探索与感受蕴含于胸部区域的细致能量。胸部区域掌管的主题是“爱”，各种感觉在此处集中、扩大与转化，然后透过喉咙或双手，进行情感

的表达。由于胸腔部位处理情绪、思想、反应和表达的过程，这个部位的形状也呈现出了一个人在面对处理这些层面的方式与态度。当愉悦的感受进入内心，会因而感受到自身的美好，心轮敞开，这样的正面能量与自我肯定将会使你散发出最自然的迷人风采。

Experience 温老师的芳疗经验

伞形科精油

欧白芷、海茴香、芫荽叶、平叶欧芹、皱叶欧芹、洋茴香、茴香、莳萝全株、圆叶当归、灰叶当归

最佳选择：上述精油各 1 滴，加入 10ml 月见草油，混合均匀。

第二选择：茴香精油 10 滴，加入 10ml 冷压芝麻油，混合均匀。

建议用法 *Suggest Usage*

1. 早晚涂抹胸部、小腹。
2. 夜间同样涂抹以上部位后做热水半身浴 10 分钟。
3. 平日多饮茴香纯露与茴香茶。



胸部淋巴引流按摩。
单手沾油，由肋骨末端以螺旋画圈方式，引流至腋下，顺势轻按腋窝的淋巴结。

精油小传
Essential oil Bio



茴香
Foeniculum vulgare

茴香茶是很多哺乳母亲的必备饮料，它发奶的作用来自于其精油中的反式洋茴香脑。在一项有趣的实验中，茴香精油使体毛浓密的伊朗妇女变得比较“女性化”，这也是因为反式洋茴香脑的类雌激素作用。有一年去印度旅行，对于口味浓重的料理渐感吃不消，幸而餐厅都会提供新鲜的茴香种子当作餐后口香糖，使食客口气清新、消化顺畅不少。伞形科的种子都有帮助消化的作用，所以它们总是频繁穿梭于各国之厨房。茴香精油就是从种子萃取所得，它还能产生一种饱足感。我多年前某次去高雄出差，在长程的火车上饥肠辘辘，一直等不到贩卖零食的服务人员，就靠着闻茴香精油撑过去。这个作用也使它出现在知名国际品牌的减肥产品中，想必是可以控制食欲。

野生茴香的茎干长得骨肉亭匀，当成蔬菜的肥大茎部其实来自一种叫佛罗伦萨茴香的栽培种。它的羽状复叶形状纤巧，仿佛脚踩着嫩绿的雪纺纱长裙。宛如黄色满天星的花谢之后，会结出甜甜的果实。这种清甜延续到它的精油之中，再刚硬的肩膀碰到它，也要放软身段。

38瘦身

生理现象 Physiology

窈窕淑女，君子好逑。美人儿总希望拥有更美好的曲线。追求优雅线条，最常发生的瓶颈为蝴蝶袖、水桶腰、大象腿，或者是整体性的肥胖。

造成肥胖的主要原因，一是囤积过多脂肪，一是水肿。过多脂肪的累积通常是由于运动、代谢不足造成，有些人吃完饭后一直坐着，就特别容易变胖。用餐完散散步，不仅可以帮助消化、避免脂肪沉积，还可以怡情养性。

工作必须久站久坐的人，发现下班后，下肢特别肿胀，鞋子紧紧的，用手指按压脚踝时会形成一个凹陷，慢慢地才弹起来，这是典型的水肿现象。当循环不佳时，多余的体液堆积在组织间隙中，就会造成水肿，此时做淋巴引流的按摩，将体液往淋巴结处聚集，可以增加体液的代谢，消除水肿。

Psychology 心理背景

脂肪累积源自于吃进身体的比消耗的多，除了少运动之外，请观察自己的饮食，是不是吃太多了呢？

不少压力大或失恋的人，会靠吃东西来填补自己，仿佛依靠吃吃喝喝就可以满足内心的需求，错把厚厚的脂肪当作防护罩，暂缓脆弱、敏感的心受到的伤痛。等到身材变形，又开始批判自己，陷入一种恶性循环。其实，坦然面对内心真正的空虚与恐惧，相信自己、爱自己、为自己而美丽，才是窈窕的关键。

体液的流动也象征着生命的流动，新的养分需要输送，旧的废弃物需要排除，体液滞留造成的水肿，其实就是废弃物被我们紧紧抓住无法离开身体。就像我们对于某件事情、想法无法放下一样。请相信释放是安全的，生命里该离开的就让它离开，往前走，享受生命的自由，每个人都能散发出与众不同的光芒。

Experience
温老师的芳疗经验

樟科精油

罗文莎叶（桉油醇樟）、芳樟、樟树（本樟）、苏刚达（灰叶樟）、马达加斯加肉桂、中国肉桂、印度肉桂

最佳选择：上述精油各 1 滴，加入 10ml 椰子油，混合均匀。

第二选择：本樟精油 10 滴，加入 10ml 向日葵油，混合均匀。

建议用法
Suggest Usage

1. 每日早晚涂抹丰盈部位，睡前还可以在涂抹后泡热水澡 10 分钟。
2. 日常多饮用肉桂纯露。



精油小传
Essential oil Bio

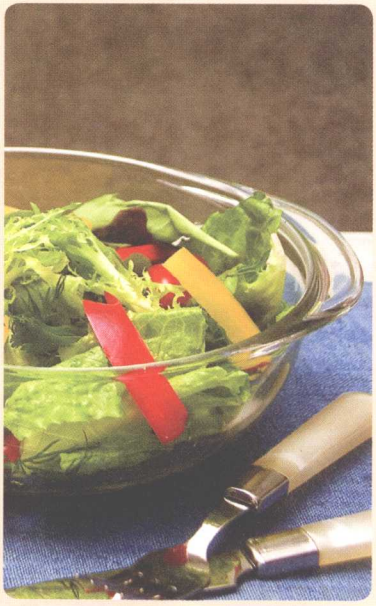
樟树（本樟）
C. camphora Nees & Eberm. (Hon-Sho)



如果要选出一种能代表台湾的香气，我个人会毫不犹豫地投票给樟树。日据时代，台湾生产的樟脑质和量皆居世界第一。幸运的是，战后合成化学的发展使制脑业无利可图，所以即使日本人竭泽而渔，台湾的樟树还不至于绝迹。樟脑萃取自樟树的木材碎片，但今天芳疗所用的樟树精油都是在内地以枝叶蒸馏所得，樟脑比例较低，大约跟迷迭香里的含量差不多，所以使用上相对地安全许多。樟树主要的化学类型分为以樟脑为主的本樟，和以沉香醇为主的芳樟。本樟精油跟传统樟脑的疗效相仿，都能开窍醒脑，活络筋骨。而且樟脑还有消解脂肪的作用，“宅男宅女”们用了，才会想到窗外有蓝天，何必瘫在那里养肚子。

台湾南投信义乡，有一棵 1500 岁的神木古樟。大儒朱熹的故乡婺源，也有一棵 1500 岁的严田古樟。樟树惊人的生命力，在它通透而深刻的香气里展露无遗。在岁月的淘洗之后，视野的纵深也会加倍延展。因此，用力吸进一口樟树，一时一地的纷纷扰扰，转眼也就烟消云散。

39橘皮组织



生理现象
Physiology

橘皮组织使得原本平滑有光泽的皮肤触摸起来凹凸不平，有如风干橘子皮般影响美观。由于女性的脂肪较男性多，一般而言女性有橘皮组织的几率较男性高，特别容易在腹部、臀部、大腿等脂肪层较丰厚的地方，尤其是不容易运动到的位置产生。

皮肤的基本构造由外而内为角质层、表皮层、真皮层及皮下脂肪组织。皮下结缔组织形成的纤维束连接着真皮及深部筋膜层，当纤维束缩短将皮肤往下拉，会使皮下脂肪组织突出到真皮层，身体局部的脂肪厚度与弹性不同，导致皮肤表面凹凸不平的现象。

微血管循环不良，导致血液淤积；脂肪细胞增大时压迫微血管和淋巴，导致脂肪组织外膜纤维化，都是脂肪组织突出到真皮层的可能原因。因此橘皮组织常伴随着排水不良的水肿问题。而过量的脂肪、运动量不足、久站久坐造成循环不良也是造成橘皮原因。此外，橘皮组织也不是胖子的专利，当急速瘦身时，皮肤迅速失去弹性，更会出现如橘皮组织和肥胖纹的情况！若是想远离讨厌的橘皮和肥肉，保持健康的饮食，适当的运动和按摩，才是最佳的方式。

Psychology 心理背景

腹部、臀部、大腿是女性最容易囤积脂肪的部位，也是展现女性圆润特质，孕育生命时需要较多能量的地方。臀部是外人不易看见的部位，象征着创造力与生殖力，同时也隐藏了不易察觉的秘密。当我们坐下时，臀部承载着身体，也压住了不想看见的事物。当我们站立时，臀部在后方，储存了我们抛去身后、眼不见为净的感受。

臀部和大腿也呈现了许多过去的问题，与性爱息息相关，对性爱存有恐惧或抗拒时，这些部位会累积过多的脂肪，像是堡垒一样，让我们把真正的感觉隐藏起来；但某一方面又被拥塞的肢体所压制，无法突破自己迟滞的状态。橘皮组织是脂肪组织突出到真皮层形成的，仿佛组织平时的保护还不够，必须向外突出增加防备。不妨思考一下，是什么让自己没有安全感？不想被别人或自己看见的到底是些什么呢？

Experience 温老师的芳疗经验

芸香科精油

圆叶布枯、印度花椒、竹叶花椒、阿米香树、椭圆叶布枯、咖哩叶

最佳选择：上述精油各 2 滴，加入 10ml 的椰子油，混合均匀。

第二选择：咖哩叶精油 10 滴，加入 10ml 的冷压芝麻油，混合均匀。

建议用法 Suggest Usage

1. 一天三次，以 10 滴按摩油涂抹在橘皮组织部位，认真按摩 2 分钟后，以热水泡下半身 5 分钟。

2. 每周一次敷体：按摩油 10 滴涂抹在橘皮组织部位，再用保鲜膜包裹大腿、臀部、或腹部。15 分钟以后解开，再以冷水擦拭这些部位。



按揉肌肉

精油小传
Essential oil Bio



咖哩叶（又名可因氏月橘）
Murraya koenigii

咖哩叶，顾名思义便知是咖喱料理的重头戏。它在南印度和斯里兰卡厨房的分量，就如同月桂叶之于南欧餐饮。在中国，它还被称做麻绞叶、克尼格氏九里香叶。这种香气强烈的小树，自古就是药食同源的典范，除了让人齿颊留香，也是糖尿病、高胆固醇、肝病、皮肤真菌感染的对手，可说是印度传统医学阿输吠陀的名药。它的精油成分以单萜烯和倍半萜烯为主，像是 α－松油萜、β－丁香油烃，一闻就让人眼睛发亮。它与其他月橘属植物一样，个头虽小，但是羽翼丰满，开的花就像嫣然笑开的贝齿，白灿灿的，精神得不得了。

咖哩叶又名可因氏月橘，这个名字是为了纪念生于波兰，受教于丹麦，并私下拜师林奈的自然学家约翰 · 可因。他在 1773 年受聘到南印度的割据朝廷做自然研究，此后便一直在当地进行植物探险，鞠躬尽瘁，死而后已。可因先生终其一生没再见过大雪纷飞，但是被咖哩叶等活力无穷的香气簇拥时，他一定觉得，这个世界真是太有滋味了。

40妊娠纹

生理现象 Physiology

孕育新生命是女性独有的天赋，对于孕程中身体的变化，爱美的女性还是会担心肚子越来越大会让皮肤出现妊娠纹。

学理上，妊娠纹叫做“内扩张性条纹”，由于怀孕期间荷尔蒙的变化与皮肤过速的扩展，当腹部的膨胀速度超过了肌肤延展时，因皮下组织的胶原蛋白纤维和弹性纤维张力不足，经不起扩张而断裂，产生充血的现象，初期会使皮肤表面出现一条条粉红色、紫红色的纹路，而后则渐渐淡化为银白色。

妊娠纹的形成以腹部最为明显，其他较易发生的部位为胸部周围、大腿内侧和臀部。妊娠纹也会引起皮肤发痒。选用适合的按摩油轻柔地按摩，可增加肌肤的柔软度和弹性，减轻妊娠纹处皮肤变薄时产生的瘙痒感，也使得整体皮肤组织在脂肪堆积扩张时，能够更加适应，避免妊娠纹的增生。

心理背景 Psychology



社会大众对于怀孕妇女常常抱有很大的期待：“她应该很满足，很期待宝宝的降临。应该是充满喜悦，散发着母性光彩的！”其实，怀孕妇女也蕴含着许多不安的情绪，如焦虑、疑惑、憎恶、恐惧、神经质等等。怀孕的妇女，不仅要面对生理的变化，还得承受不久之后就必须照顾宝宝的压力，对某些女性来说，更意味着失去了青春和自由！

怀孕期间的生理状态，正反映出孕妇的心理状态，心理的调适是否跟得上身体变化的脚步？孕程中不断改变的身形、因为荷尔蒙变化

影响到的生活习惯，再三挑战着内心的弹性限度。皮肤组织因张力不足而断裂产生妊娠纹，就像是崩毁了原来生活的安全屏障。若是能够不掩饰种种恐惧和不确定感，时时与另一半讨论，调整心态，不仅可以增加心理的弹性，还可以使夫妻的感情更紧密。

Experience
温老师的芳疗经验

芸香科柑橘属果皮类精油

佛手柑、日本柚子、粉红葡萄柚、克莱蒙橙、红柑

最佳选择：上述精油各 2 滴，加入 5ml 的沙棘油与 5ml 的玫瑰籽油，混合均匀。

第二选择：日本柚子精油 8 滴，加入 10ml 的甜杏仁油。（也可用红柑精油替换日本柚子）



建议用法
Suggest Usage

一天三次，以 10 滴按摩油涂抹在肚皮。

精油小传
Essential oil Bio

日本柚
C. ichangensis x C. reticulata var. austera（C. junos Siebold ex. Tanaka）

8世纪，跟着遣唐使从中国回到日本的，还有日本柚子。日本柚子在中国叫“香橙”，是宜昌橙和酸橘子的杂交种。果肉一般是不吃的，日本人拿它做醋与酱料，果皮则被刮下细末，在生鱼片上妆点秋色。和一般柑橘最大的不同，是它能经霜耐寒。日本传统会在冬至时用日本柚子泡澡，领受潜龙勿用的静谧。它的香气确实比其他柑橘来得含藏，因为倍半萜醇的比例有时可以多达36%，还会随摆放的时间累进。基本上，柑橘属果皮类的精油皆含压倒性的柠檬烯，所以都能促进循环，消解积食，让皮肤保持弹性，甚至是防癌的明日之星。但柠檬烯很容易挥发，在20℃的条件下存放一年后，其含量就会大幅下降，所以这类精油都要以热恋的速度及早赏味。

黄澄澄的日本柚子，长得像老残在明湖居听书时遇见的三弦子弹手，一脸疙瘩，但“气味倒还沉静”。熏灯上随手点个三五滴，就能引人向山涧走去。在那里，平安时代的月光一路流泻至今。大江东去只能淘尽千古英雄，做个普通人反而可以辈辈过你的安生日子。



41 落发、头皮屑

生理现象 Physiology

头皮屑是由头皮的角质层碎片、皮脂、灰尘、死去的细菌等混合的老化废弃物。每个人都有，差异性在于有些人的头皮屑特别多而明显。头皮屑产生的问题，一般分为两种，干性头皮屑是由于滋润不足所引起的，容易在春秋等干燥的季节产生。湿性头皮屑，通常是皮屑芽孢菌过多，或是脂溢性皮肤炎造成。这是一种常见的皮肤疾病，发作时头皮屑呈现大块落屑，皮脂分泌过多时，还会附着黄色的痂皮，有的会痒，有的不会，也会伴随发红现象。

很多脂漏性皮肤炎患者常有落发的问题。当开口位于毛孔中的皮脂腺分泌过多时，皮脂积存在毛囊引起发炎，使制造头发的毛母细胞产生变化，导致生长期毛发转变成休止期，进而落发。正常来说每个人一天约会脱落 50 ~ 80 根头发，若是落发中夹杂多数较短的毛发，或是落发量忽然增加，就要特别注意了。除了脂溢性皮肤炎，下列状况也会造成落发：

1. 内分泌失调：头发的发育主要和女性荷尔蒙有关，在荷尔蒙不足的情况下，细胞的作用会减弱，生产力也会降低。

2. 长期精神苦闷或紧张，使交感神经紧绷，结果通往毛囊的微血管萎缩，无法供给营养，以致毛发脱落，例如：圆形秃。

3. 缺乏以下补助作用的矿物质与维生素，例如：碘、硫、维生素 A、维生素 B 群、维生素 D 等，导致毛发变得不健康而脱落。

4. 内服或外用药品，尤其是抗生素或某些化学药剂所产生的副作用。

5. 外在的伤害：例如：灼伤、烫伤导致毛囊组织被迫破坏。或是习惯性用力梳发、用力拉扯头发。

Psychology 心理背景

头部是下达指令，让身体做出适当反应与行为的中枢系统，也是精神能量、心智与思考的中心。头皮的新陈代谢，仿佛意味着将内心陈旧的思考模式和态度汰换出清。头皮瘙痒，反映出我们内心的不安与恐惧，暗示着有某种想法在皮肤下蠢蠢欲动，等待被发现。而头发则可保护头皮避免晒伤、冻伤等外在的刺激，就如同是保护心智的第一道防线。

头皮屑与落发同样都具有“脱落”的特质。当外在环境改变、压力变大、精神紧张时，特别容易使头皮屑与落发的现象更严重，此时可以试着关照自己的内心，是否期待将某些东西丢掉、能量释放掉？有没有什么事物或别人的意见动摇了我们的信念，瓦解了我们对于自我心智的保护。

Experience 温老师的芳疗经验

松科精油

大西洋雪松、喜马拉雅雪松、落叶松、加拿大铁杉、西部铁杉、道格拉斯杉

最佳选择：上述精油各 2 滴，加入 10ml 琼崖海棠油，混合均匀。

第二选择：喜马拉雅雪松精油 10 滴，加入 10ml 甜杏仁油，混合均匀。



建议用法 Suggest Usage

1. 每次洗发时，将护发油 5 滴加入洗发精清洗。每周护发两次，将护发油涂满头皮，罩上浴帽，半小时后再洗净。

精油小传
Essential oil Bio

喜马拉雅雪松
Cedrus deodara

喜马拉雅雪松的种名 deodara 源自梵文的 devadāru，意为树神。世界各地受人膜拜的树木不少，但能在“圣山”被奉为“树神”，可不能等闲视之。也许就是因为地位太崇高，引来许多沾亲带故的“雪松”，其实都是些毫不相干的柏科精油，只有喜马拉雅雪松和大西洋雪松才承继了松科雪松属的正统血脉。这两者的化学结构和药学属性非常相近，所含的雪松烯和大西洋酮具有敏锐的听力和超群的统合力，可以指挥荒腔走板的免疫系统唱出正确的曲调。我们身体防御工事的最前线就是皮肤和黏膜，那些应声倒地的落发和皮屑，以及不断出走的皮脂，都是免疫机能不靠谱的警讯。雪松有能力在这方面力挽狂澜，同样不能等闲视之。



雪松能够引动最深沉的情绪，在梦中以不同形式的水元素呈现。我的学生用了雪松以后，有梦见惊涛骇浪的，也有梦见古井深潭的。那些画面点破的是，蜡炬成灰而泪犹未干。但无论生命里有多少块卑微的碎片，雪松都能帮我们黏合起来，我以为，这正是雪松神圣之处。

42修护染烫发



生理现象
Physiology

染烫时的药剂、温度，容易对毛鳞片造成伤害，使原本应该整齐而规则的毛鳞片，显出不规则状的皱褶，触摸时感到干燥粗糙，表面也失去光泽。因油分不足所产生的干燥、错误梳发所引起的静电或拉力、紫外线、吹风机的热风、造型产品都有可能使发质受损更严重。

修护秀发秘诀：

1. 涂抹质量好的植物油在头皮上，可以强健发根。涂抹于发尾上，可以修护干燥发丝。如果已经发生断发、分叉的状况，必须将断发或分叉处以上约二到三厘米剪掉，以免继续恶化。

2. 用材质好的梳子梳头发，木梳或防静电梳是不错的选择。要注意梳发的力道，不要过度拉扯。湿发时由于毛鳞片张开，应避免大力梳发。

3. 避免头发过度暴晒于阳光下，可戴帽子或撑伞预防紫外线的伤害。

4. 涂抹造型产品出门，一整天难免沾染了灰尘，尽量在睡前冲洗干净，可让发丝轻盈不厚重。

Psychology 心理背景

“我想要温柔婉约的卷发!”“我想要利落的短发!”“我想要明亮的发色、明亮的心情!”染烫发以最简单的方式，让每个人想变换外在印象时，多了一个小面具的选择。

发型是除去外在衣着打扮、化妆，展现个人特质的一个要素。常听见人形容：“他有着一头桀骜不驯的头发!”脑中马上就勾画出了画面，这个人一定也有着桀骜不驯的个性。学生时代的发禁，就是社会为了限制个性化，强调群体化所设定的规范，仿佛限制了发型，就可以限制年轻孩子不定的心性。

失恋的人会选择剪去长发，或变换发型，因为每次变发，让人觉得好像可以拥有新的生活、重新开始，整个心情也跟着转化了！对于厌倦一成不变的生活，又无法从家庭、工作中出走的人们，烫发、染发是一条转换心情状态的最快途径。

Experience 温老师的芳疗经验

桃金娘科精油

直干尤加利、史泰格尤加利、柠檬尤加利、薄荷尤加利、多苞叶尤加利、河岸红尤加利

最佳选择：上述精油各2滴，加入10ml琼崖海棠油，混合均匀。

第二选择：多苞叶尤加利精油10滴，加入10ml荷荷芭油，混合均匀。

建议用法 Suggest Usage

1. 每次洗发时加5滴护发油在洗发精中按摩头皮。
2. 每周还可以进行一次彻底的护发，把护发油大量涂抹于头皮与发梢，用热毛巾包住，再套上浴帽。在头上停留一小时后，以洗发精洗净。

精油小传
Essential oil Bio



多苞叶尤加利
Eucalyptus Polybractea

多苞叶尤加利有两种化学类型：一种含有超高比例的桉油醇，所萃精油都供制药使用；另一种则是以稀罕的隐酮为主，专治性接触感染疾病。隐酮是一种不饱和的单萜酮，能对抗无外套膜的病毒，例如威胁孩童健康的肠病毒，引起普通感冒的鼻病毒，和造成菜花、子宫颈癌、口腔癌的人类乳突状病毒。这类没穿大衣的病毒，可想而知，对于周遭环境的抵抗力很强，可以耐酸达 pH2，不会被胃酸破坏，对酒精亦具耐受性，甚至可对抗一般的清洁剂，所以一般家用的洗手乳和肥皂完全无用武之地。除了隐酮，多苞叶尤加利也含有一种抗病毒的特殊倍半萜醇“桉叶醇”，以及可氧化为酚类的对伞花烃（酚类的抗菌力天下无敌），它们三位一体，把多苞叶尤加利打造成逢凶化吉的护身符。

我在悉尼皇家植物园看到的多苞叶尤加利，和其他常见的尤加利树没有明显差异，但气味跟活泼开放的表亲们相比，确实多了点三思而后行的味道。它的精油除了抗病毒，对磨损过度的发肤都有修护的作用，这当然还是拜隐酮之赐。碰到生殖泌尿道的感染，许多人不免讳疾忌医，调个 3% 的多苞叶尤加利精油备用的话，应该就可以安心。

43指甲护理

生理现象 Physiology



指甲最常发生的问题为：

1. 容易断裂、变黄、无光泽。
2. 指缘粗干，容易钩破衣物。
3. 指甲太软、表面凹凸不平。
4. 指甲两边嵌入皮肤，造成疼痛。

指甲是由指甲母细胞制造出来的角质层，大部分由角蛋白所构成。因为没有汗腺、皮脂腺所以不像皮肤本身具有湿润的作用，主要的保湿作用也只能依靠角蛋白。涂抹指甲油，会引起指甲表面异常干燥的现象，指甲油和去光水内的溶剂，使得角蛋白受伤，让指甲变得脆弱、暗黄无光泽。所以使用指甲油和去光水的次数，不宜太过频繁。卸完指甲后，涂抹按摩油也要涂抹在指缘，而非只涂在指甲上，保持指甲母细胞的健康才可以长出好指甲。

有些人为了使指甲看起来更修长，会将指甲根部的上指甲皮剥掉，其实应该尽量避免。上指甲皮是为了保护未成熟的指甲，若是修掉，长出来的指甲会变成波浪形。此外剪指甲时，不需特别修剪指甲两侧，如果剪后使得指甲与旁边的侧肉产生空隙，指甲母细胞侦测到此讯息，之后便会往侧边生长多一些，容易嵌入皮肤，产成疼痛。

心理背景 Psychology

远从古埃及时代就已经有使用指甲花为指甲上色的风气。中国唐代以前也有妇女使用凤仙花浸染指甲。有着一手修长、华丽的指甲的人，多半是属于不必从事劳动的上流社会阶层，显示出高贵优雅。然而现今涂抹着亮丽的长指甲，除了展现自我风格、魅力，也容易让男性产生热情与性感的联想。

双手是我们向外触碰这个世界的工具，将想法付诸实现的利器，而指甲除了可以保护末梢的触觉肢体——手指，使我们可以安全的伸展，同时也是手指的延伸，心智的延展。

相当于动物爪子的指甲，象征着攻击力，有咬指甲习惯的人，常咬得指甲毛糙不齐，形状不优美。咬指甲的情形通常发生在紧张、缺乏安全感时，当事人努力啃掉自己的攻击性，想借此消灭自己的某一部分。

Experience
温老师的芳疗经验

唇形科罗勒属精油

柠檬罗勒、神圣罗勒、甜罗勒、热带罗勒、辣罗勒

最佳选择：上述精油各两滴，加进 10ml 的甜杏仁油中，混合均匀。

第二选择：热带罗勒，6 滴加进 10ml 的甜杏仁油中，混合均匀。

建议用法
Suggest Usage

睡前以 5 滴涂抹全手，并加强按摩指甲周边，然后把双手放进热水中浸泡 5 分钟。擦干后再以 2 滴涂抹全手，最好戴上棉手套睡觉。

足部也可以用同样的方法保养。



精油小传
Essential oil Bio



热带罗勒
Ocimum basilicum

这个品种的罗勒主要有两个化学类型，醚类的热带罗勒与单萜醇类的甜罗勒。甜罗勒是意大利菜的主力作料，热带罗勒则是东南亚小吃的调味王牌。热带罗勒在台湾被叫做九层塔，这是以其花型而得名，广见于亚非及热带美洲。它含有高量的甲基醚蒌叶酚。在动物实验中，甲基醚蒌叶酚表现出致癌倾向，因此热带罗勒常被一知半解的网络或媒体宣传成危险植物。事实上，严谨的科学研究评估，起码也要百倍千倍于一般的摄食量，人类才有机会“受害”，所以这是根本不必去考虑的问题。其实，甲基醚蒌叶酚也具有许多重要的功能，像是抗痉挛与抗病毒等，采用芳疗的法国医生如潘威尔，因而十分看重热带罗勒。

我们在临床上发现，很多紧张型的案例都是热带罗勒的粉丝，这种精油似乎能解放他们无时无刻不停歇的自我检查。热带罗勒的气味里有一种喜剧感，让人不那么大惊小怪。对于一紧张就咬手的人来说，这种精油也是保全指甲的一线希望呢。

44 足部、手肘粗干

生理现象
Physiology

你是否穿经常着过硬的鞋子或令脚底施力不平均的高跟鞋？有时会将手肘撑在桌子上而不自觉？所谓的美中不足无非是在打点好全身之后，赫然发现自己的手肘外侧与脚底竟然有一层黯沉干粗的皮肤，它们就是经由上述的习惯逐渐累积而成，平时没注意，等到角质堆积成茧才会发觉。

要使手肘和足部的皮肤从干瘪菜瓜布恢复到平滑天然棉的状态，有以下几个步骤可供参考：

1. 用温水浸泡双脚或手肘，使其角质软化。

2. 涂抹去角质产品，依角质堆积的程度可选择使用酵素分解或是颗粒磨砂，如果角质相当肥厚顽强，可利用浮石搓揉辅佐。

3. 涂抹保湿液，可用脸部化妆水代替。目的在于补充角质层的水分，使角质细胞能均匀平整排列。



4. 涂上保湿乳液或是油性产品，锁水并滋润表皮。

5. 若是冬天，可再穿上袜子，或长袖衣物，避免干粗的部位继续受到冷空气袭击。

以上所介绍的是传统方法，虽然现今市面上有些专为懒美人所设计的产品，比如：足部面膜，但笔者见过使用后的个案角质脱落不停，所以还是要提醒爱美的女性们，在使用新产品之前，要确保产品效果无虞才能免去后顾之忧！

Psychology 心理背景

脚底之所以会干粗，除了因皮脂分泌不足而容易干燥以外，跟平时走动时的重心摆放位置也有很大关联，有的人是后脚跟粗糙，有的人是前脚掌中心生茧，端看平时最容易摩擦的部位在哪里。

手肘也是如此，当我们习惯用手肘作为支点撑在桌上时，久而久之的压迫，就容易使老废角质堆积。因此，表皮为承载重量或磨难而产生的粗糙和厚度，呈现出面在生命中面临压力时屡日累积的耐力。

Experience 温老师的芳疗经验

伞形科精油

藏茴香、印度藏茴香、阿密茴、柴胡、防风草根、小茴香

最佳选择：上述精油各 5 滴，加入 10ml 雪亚脂，混合均匀。

第二选择：藏茴香精油 20 滴，加入 10ml 的小麦胚芽油，混合均匀。

建议用法 Suggest Usage

每日早晚涂抹粗干的脚底板或手肘。晚间可以在先做热水足浴 10 分钟，再厚厚涂上一层，然后穿上棉袜入睡。

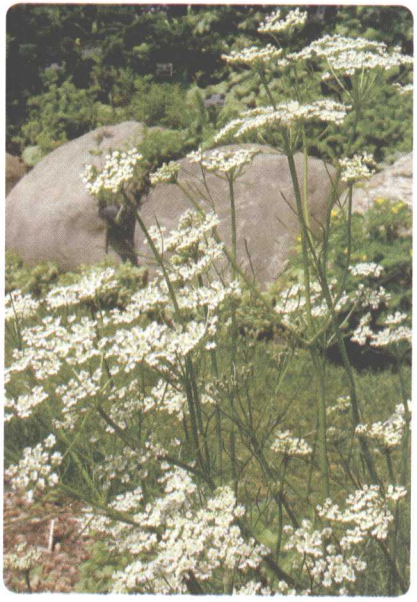


双手包覆全脚，放松全身。

精油小传
Essential oil Bio

藏茴香
carum carvi

藏茴香的精气神大概都表现在它 50% 的藏茴香酮里。这个右旋的单萜酮已被证实具有显著的抗肿瘤作用，可用以防治胃癌。而藏茴香酮的抗癌机转，在于它能提升谷胱甘肽 S– 转移酶这种重要解毒酵素的活性。藏茴香同时还含有近 50% 的柠檬烯，这又是一个新兴抗癌分子，所以藏茴香根本就是第一流的防癌食物。它消胀气的本事举世无双，欧洲人特爱把它加进难消化的奶酪与裸麦面包里。制药工业也用它掩盖合成药物的难闻气味，可说是长于化繁为简。因为属于酮类精油，所以用在皮肤上没什么刺激性，还可以让皮肤变得细嫩柔软，只要注意涂抹部位不过度暴晒即可。



根据知名人类学家费孝通的理论，中国社会的组织原则可谓“差序格局”，像拿石子打水漂引出的层层涟漪。相对地，西方社会的组织则呈现一种“团体格局”，宛如捆柴成束，根根分明。现代中国人的人际困扰，常常就起于这两种格局的冲突。而藏茴香的能量，兼具了乐于融和的单萜酮，与善于串联的单萜烯，肯定能在那样的心理压力下，帮我们找到一条中庸之道。

45 香港脚

生理现象
Physiology



患有香港脚是令众多美人儿羞于启齿的话题，上班或约会时忽然间止不住的脚痒，更是让人难以忍受！这种学名为“足癣”的病，是霉菌感染所造成的，容易透过接触传染，例如：共穿拖鞋、赤脚行经患者走过的地板，所以临床上有不少一家子都有香港脚的案例。为了避免反复传染，最好全家人一同治疗。

香港脚的症状大致可分为水泡型、脱皮型、角化型。水泡型常伴随着令人受不了的痒，特别好发在脚趾的趾缝间，抓破水泡后易扩散到周围，有时还会严重到趾间糜烂。角化型会在脚底形成又硬又厚的茧，也容易钩破丝袜。

夏天时，许多人的香港脚症状会加剧，这是由于汗水、闷热的湿气会增加霉菌的滋生，所以改善香港脚的第一个重点就是要保持足部的干爽与透气，减少霉菌喜爱的养成所。

另外，若是霉菌感染深入指甲，就会造成灰指甲，因为菌丝藏在又厚又硬的指甲中，不易消灭，因此合并患有香港脚与灰指甲的朋友，如果不根治灰指甲，指甲常会变成霉菌的大本营，即便皮肤上的霉菌已治愈，指甲中的霉菌还是会散布出来，造成反复的感染。

Psychology
心理背景

足部使我们与大地联结，和现实世界接轨，也是重心挪动的最前哨，总是走在最前面，身体其他部位才跟进，象征着生命前进的方向。因此足部的毛病通常暗示着我们对人生的方向与内心相左，或是对于前方的世界没有安全感。

脚板是身心平衡的关键点，是我们立足和表现的舞台，如果丧失平衡感，身体就有可能陷入危险状态。香港脚的奇痒症状，常让人一下用左脚搓搓右脚，一下用右脚抠抠左脚，焦躁不安，无法脚踏实地安心站定，像是失去了立足点，对于行进方向感到不安心。不断地脱皮显示出期待放掉旧有的，好让新方向浮现。反方向来解读的话，皮肤角质增厚、变硬，反映出内心有些无法舍弃的旧思维，根深蒂固不容易被改变，只能在原地打转无处去。

Experience
温老师的芳疗经验

唇形科精油

希腊香薄荷、夏季香薄荷、西班牙野马郁兰、希腊野马郁兰、摩洛哥野马郁兰、

最佳选择：上述精油各 3 滴，加入 10ml 的金盏菊浸泡油，混合均匀。

第二选择：冬季香薄荷 10 滴，加入 10ml 的甜杏仁油，混合均匀。

建议用法
Suggest Usage

1. 预防：每天早晚用 4 滴按摩油细细涂抹脚趾周边，涂完后最好穿上透气棉袜。

2. 治疗：一天 4 次用 4 滴按摩油细细涂抹脚趾周边。睡前还要涂抹一次，涂好后用热水进行足浴 10 分钟，足浴的水中可以加入苹果醋 10ml。

精油小传
Essential oil Bio

冬季香薄荷
Satureja montana

冬季香薄荷的中文名称很容易引起误会，其实它是风轮菜属，气味和外观跟薄荷毫无关联。跟其他含酚量高的植物相比，冬季香薄荷长得最内敛。青绿的嫩叶、雪白的小花，一点也瞧不出它居然是法国人心目中的壮阳良药。不像野马郁兰之辈，到了花期的终点，看起来简直像被大火烧过一样。也许就是这份含藏的功夫，使得一天到晚虚火上扬的现代人，可以免受霉菌围剿。我们在临床上看到，香港脚或是其他的霉菌感染，现在比较少是因为卫生习惯不良引起的，个案多半烦劳过度而阴虚火旺，又偏爱咖啡、甜点的安慰，不管用什么皮肤药对付这些毛病，都是野火烧不尽，春风吹又生。所以重点还是要守住自己内里的元阳，这就是冬季香薄荷的专长。虽然它表面的抗霉菌作用一点都不含糊，不过更可贵的是它固本培元的功夫。就中医的见解来看，这种功夫还能强肾，这就跟浪漫法国人对它的心得不谋而合了。

冬季香薄荷是烧得通红的备长炭，它静静躺在火盆里，把初雪溶成泡好春茶的温度。小啜一口，就能让人通体舒畅，再也不把万丈红尘放在心上。





附录
精油的使用方式

精油 essential oil：

由芳香植物经由人工萃取方式出的各种精油，因为不同的化学结构组成，而有不同的香气与疗效。

<table>
<tr><th>使用方式</th><th>说明</th><th colspan="4">建议比例</th></tr>
<tr><td rowspan="5">调和涂抹肌肤</td><td rowspan="5">精油溶于油脂不溶于水，因此亲肤使用时，需将精油滴入含油的基剂内（以植物油最佳），涂抹身体各处，调制的浓度依照 1. 身体部位；2. 使用频率；3. 症状缓急；4. 精油的亲肤性而有所不同，读者可参阅本书的配方来使用。</td><td></td><td>10ml</td><td>30ml</td><td>50ml</td></tr>
<tr><td>1%</td><td>2 滴</td><td>6 滴</td><td>10 滴</td></tr>
<tr><td>3%</td><td>6 滴</td><td>18 滴</td><td>30 滴</td></tr>
<tr><td>5%</td><td>10 滴</td><td>30 滴</td><td>50 滴</td></tr>
<tr><td>10%</td><td>20 滴</td><td>60 滴</td><td>100 滴</td></tr>
<tr><td rowspan="4">直接熏香吸闻</td><td rowspan="4">将精油扩散于空气中，常见的方式有滴于手帕、加热、震荡、制成喷雾等方式，透过鼻腔吸闻进入大脑。不同的扩散方式适用于不同的空间大小，可以照使用需求来选购。</td><td colspan="2">床头</td><td colspan="2">扩香石 1 ～ 3 滴</td></tr>
<tr><td colspan="2">房间</td><td colspan="2">扩香石 3 ～ 5 滴</td></tr>
<tr><td colspan="2">客厅</td><td colspan="2">扩散仪 30 滴</td></tr>
<tr><td colspan="4">如果空间需要快速除臭熏香，使用喷雾大量喷洒效果最佳。</td></tr>
</table>

纯露 hydrosol：

纯露是蒸馏植物过程中，收集了芳香植物里水溶性的物质，是偏酸性的水溶液，可以直接使用在肌肤上，也可内服，疗效温和，和精油互相搭配使用，可增加疗愈力与变化性。要注意的是，很多厂商为了保存方便，并且只注重肌肤保养，会在纯露里添加防腐剂或是酒精、甘油等其他成分，这样的纯露仅能外用，不可口服。

使用方式	说明
直接湿敷	用纯露沾湿化妆棉或面膜纸之后，直接敷用于脸部或是身体上。
加水稀释后内服	平时保养剂量，以一瓶盖加入一杯水来饮用。或是 30ml 纯露加入 1000ml 开水里，一天内喝完。

植物油 oil：

用植物的种子或果实冷压（70℉以下）榨成的油脂，涂抹在身上，能够维持肌肤健康，治疗皮肤病症，也是让精油安全、迅速地进入身体的媒介。不同的脂肪酸有不同的疗效与触感，可参照书中配方以及植物油简表来选用。

使用方式	说明	建议用量	
调和涂抹肌肤	直接涂抹于身体肌肤上，或是调和精油之后涂抹。每种植物油的延展性与滋润度都略有不同。也可混合多种植物油使用。	脸部按摩	1ml
		背部按摩	10ml
		全身按摩	15ml
		足部按摩	5ml
直接口服	不饱和脂肪酸含量高的植物油，容易氧化，开封后要尽快食用完毕，避免经常接触空气而变质。	每日空腹口服一小匙（约 2 ～ 3ml）慢慢地啜饮避免吞入空气，也可拌入饭、面或色拉内食用。	

芳香美人　索引

温老师的芳疗经验 / 精油小传索引			最佳选择	第二选择	英文俗名	拉丁学名	主要疗效
日常护肤篇	1	醒肤、控油	柠檬薄荷、胡椒薄荷、娜娜薄荷、美洲野薄荷、绿薄荷	美国薄荷	Mint field	Mentha arvensis	收缩皮肤与黏膜的血管、止痒、抗菌、抗霉菌
	2	外油内干	茵尾草、紫罗兰叶、晚香玉、水仙、青莲花、桂花	桂花	Osmanthus	Osmanthus fragrans	抗菌、使皮肤恢复平整、安抚神经
	3	保湿	印度茉莉、摩洛哥茉莉、埃及茉莉、阿拉伯茉莉	印度茉莉	Jasmine, india	Jasminum officinale var. grandiflorum (L.)klbuske	保湿、促进组织修复、提振情绪
	4	抗老化	龙脑迷迭香、高地迷迭香、桉油醇迷迭香、马鞭草酮迷迭香	马鞭草酮迷迭香	Rosemary verbenone	Rosmarinus officinalis L. verbenone CT	促进细胞再生、增加新陈代谢、抗氧化
	5	抗沙尘	巴西胡椒、秘鲁胡椒、绿胡椒、肉豆蔻、岩玫瑰、熏陆香	巴西胡椒	Schinus terbenthifolius	Schinus terebinthifolius raddi	消毒溃疡皮肤、促进伤口愈合、抗氧化
	6	美白提亮	波斯玫瑰、土耳其玫瑰、白玫瑰、保加利亚玫瑰	白玫瑰	Rose white	Rosa alba	促进表皮细胞生长、促进皮肤再生、美白
	7	防晒	头状熏衣草、穗花熏衣草、甜醒目熏衣草、梅耶熏衣草、克什米尔熏衣草	克什米尔熏衣草	Lavender kashmir	Lavandula angustifolia	促进伤口愈合、消炎、抑制皮肤老化、安抚神经
	8	油性发质	龙脑百里香、柠檬百里香、熏陆香百里香、冬季百里香、牻牛儿醇百里香	柠檬百里香	Thyme lemon	Thymus vulgaris ,CT limonene	去油、抗菌、抗感染、抗肿瘤
	9	干性发质	冉花杜鹃、芳香白珠、印度缬草、缬草、穗甘松、中国甘松、格陵兰喇叭茶	穗甘松	Spikenard	Nardostachys jatamansi	修复皮肤、利脑、安定神经

（续表）

温老师的芳疗经验 / 精油小传索引			最佳选择	第二选择	英文俗名	拉丁学名	主要疗效
排毒篇	10	净化排毒	土木香、土木香根、岬角甘菊、岬角雪灌木、加拿大飞蓬、一枝黄花	一枝黄花	Golden rod	Solidago Canadensis	激励肝细胞、排毒、消炎、平衡自主神经
	11	闭口粉刺（溶解）	三裂叶鼠尾草、快乐鼠尾草、小叶鼠尾草、狭长叶鼠尾草、熏衣鼠尾草	小叶鼠尾草	Sage small leaves provence	Salvia officinalis	溶解油脂、促进皮肤细胞再生、调节荷尔蒙
	12	闭口粉刺（愈合）	香脂木豆木、鹰爪豆、秘鲁香脂、吐鲁香脂、古巴香脂、零陵香豆、银合欢	银合欢	Mimosa	Acacia Dealbata	收敛油性敏感皮肤、修复伤口、抑制黑色素形成
	13	黑头粉刺	白云杉、蓝云杉、塞尔维亚云杉、硅卡云杉、挪威云杉、英格曼云杉、小鲁兹云杉、红云杉	硅卡云杉	Spruce sitka	Picea sitchensis	分解皮脂、抗菌、柔软肌肤
	14	发炎面疱	牛膝草、广藿香、高地牛膝草、香蜂草、蜂香薄荷、猫薄荷、马郁兰	广霍香	Patchouli	Pogostemon cablin	消炎、促进组织再生、补强静脉、促进淋巴循环
	15	去痘印	苦艾、艾草、印蒿、阿法蒿、白蒿、南木蒿、龙艾	艾草	Artemisia vulgaris	Artemisia vulgaris	促进皮肤再生、抗感染、养肝利胆
	16	凹凸不平	沉香醇绿花白千层、绿花白千层、印度尼西亚白千层、茶树、沼泽茶树、鳞叶茶树、小河茶树、窄叶茶树、扫帚茶树、橙花叔醇绿花白千层	沼泽茶树	rosalina	Melaleuca ericifolia	促进细胞更新、抗肿瘤、抗感染
	17	肤质细致	波旁天竺葵、玫瑰天竺葵、大根老鹳草、香草、完全依兰	波旁天竺葵	Geranium bourbon	Pelargonium graveolens	补强淋巴与静脉、消炎、润燥控油、抗肿瘤
	18	化妆过度引起之暗沉	巨大冷杉、白冷杉、喜马拉雅冷杉、日本冷杉、太平洋银冷杉、落矶山冷杉、诺得曼冷杉、高贵冷杉	高贵冷杉	Noble fir	Abies procera	促进血液循环、松筋活骨、消炎

（续表）

温老师的芳疗经验 / 精油小传索引			最佳选择	第二选择	英文俗名	拉丁学名	主要疗效
强化魅力篇	19	黑眼圈	没药、红没药、墨西哥沉香、榄香脂、印度乳香、乳香	乳香	Frankincense	Boswellia carterii	活血、回春、抗黏膜发炎、促进伤口愈合
	20	眼袋	蛇麻草、大麻、莎草、黑种草、圣约翰草	蛇麻草	Hops	Humulus lupulus L.	消浮肿、消炎、安抚神经、抗病毒、抗肿瘤
	21	颈部护理	白玉兰花、白玉兰叶、红花缅栀、粉红莲花、黄玉兰	白玉兰花	Michela alba, flower	Michelia alba	安抚脆弱肤质、恢复肌肤弹性、抗忧郁
	22	鱼尾纹、法令纹	石松、旗杆松、矮松、黑松、滨海松、杰克松、红松、北美黄松、科西嘉松、白松	滨海松	Maritime pine	Pinus pinaster	回春、抗氧化、消炎、强化神经系统
	23	收毛孔	橘叶、苦橙叶、佛手柑叶、泰国青柠叶、柠檬叶、橙花	苦橙叶	Petitgrain bigarde	Citrus aurantium bigarade, leaf oil	消炎、平衡神经、抗感染、感染性面疱
	24	瘦脸	日本杉、刺桧、维吉尼亚雪松、德州雪松、杜松、丝柏	杜松	Juniper berry&needle	Juniperus communis	排毒、瘦身、消水肿、利尿
	25	脸色苍白	玫瑰草、柠檬香茅、爪哇香茅、锡兰香茅、岩兰草	玫瑰草	Palma rosa	Cymbopogan martini	使皮肤局部充血、抗菌、抗感染、消炎
	26	淡化乳晕	山鸡椒、月桂、洋茴香罗文莎叶、花梨木	花梨木	Rosewood	Aniba rosaeodora Ducke	淡化暗沉、抗老化、抗菌、抗感染
	27	增长眉毛与睫毛	绿香桃木、香桃木、高地松红梅、卡奴卡、柠檬细籽、柠檬香桃木	香桃木	Myrtle	Myrtus communis	抗老化、抗菌、抗霉菌、激励肝脏

（续表）

温老师的芳疗经验 / 精油小传索引			最佳选择	第二选择	英文俗名	拉丁学名	主要疗效
问题皮肤篇	28	敏感性皮肤	德国洋甘菊、罗马洋甘菊、菊花、野洋甘菊、金盏菊	金盏菊	Calendula	Calendula officinalis L.	消炎、促进皮肤细胞再生、抗氧化
	29	皮肤炎、湿疹	利古里亚蓍草、熏衣草棉（银灰菊）、艾菊、摩洛哥蓝艾菊、万寿菊、西洋蓍草	摩洛哥蓝艾菊	Blue tansy	Tanacetum annuum	抗组织胺、消炎、止痒、止痛、镇定神经
	30	斑点	芹菜籽、胡萝卜籽、茴萝籽、芜荽籽、白松香	芹菜籽	Celery seeds	Apium graveolens	美白（消除褐脂质）、激励肝细胞、补强神经系统
	31	晒伤、烧烫伤	豆蔻、大高良姜、姜、泰国蓼姜、白草果、芒果姜、姜黄	姜黄	Tumeric	Curcuma longa	消炎、抗菌、抗肿瘤、抗氧化、保肝
	32	红血丝（微血管破裂）	澳洲檀香、太平洋檀香、安息香、苦香树、圣檀木、白杨、古芸香脂、苏合香	澳洲檀香	Sandalwood australia	Santalum spicatum	收敛微血管、镇静敏感皮肤、安抚神经
	33	修复受损角质	窄叶永久花、头状永久花、苞叶永久花、露头永久花、光辉永久花、意大利永久花	苞叶永久花	Helichrysum bracteiferum	Helichrysum bracteiferum	消炎、修复受损皮肤、抗菌
	34	脱皮落屑	爪哇马鞭草、白色马鞭草、重味过江藤、贞节树果、贞节树叶、马缨丹、柠檬马鞭草	马缨丹	Lantana	Lantana camara L.	促进伤口愈合、排毒、抗病毒
	35	扁皮疣	丁香花苞、丁香枝干、丁香叶、多香果、香叶多香果	多香果	Allspice berries	Pimenta dioica	抗老化、抗病毒、抗感染、抗菌、抗霉菌
	36	富贵手	罗汉柏、美洲花柏、侧柏、日本扁柏、福建柏、澳洲蓝丝柏	澳洲蓝丝柏	Cypress blue	Callitris intratropica	消炎、抗组织胺、止痒

（续表）

温老师的芳疗经验 / 精油小传索引			最佳选择	第二选择	英文俗名	拉丁学名	主要疗效
美体篇	37	美胸	欧白芷根、海茴香、芫荽叶、平叶欧芹、皱叶欧芹、洋茴香、茴香、苘萝全株、圆叶当归、灰叶当归	茴香	Fennel	Foeniculum vulgare	类雌激素、调解经期、催乳、助产、助消化
	38	瘦身	罗文莎叶（桉油醇樟）、芳樟、樟树（本樟）、苏刚达（灰叶樟）、马达加斯加肉桂、中国肉桂、印度肉桂	樟树（本樟）	Camphor	C. camphora Nees & Eberm. (Hon—Sho)	消解脂肪、活络筋骨、抗黏膜发炎
	39	橘皮组织	圆叶布枯、印度花椒、竹叶花椒、阿米香树、椭圆叶布枯、咖哩叶（可因氏月橘）	咖哩叶（又名可因氏月橘）	Curry leaves	Murraya koenigii	抗菌、抗氧化、养肝
	40	妊娠纹	佛手柑、日本柚子、粉红葡萄柚、克莱蒙橙、红柑	日本柚子	Yuzo	C. ichangensis x C. reticulata var. austera（旧名 C. junos Siebold ex. Tanaka）	促进循环、消脂、抗氧化
	41	落发、头皮屑	大西洋雪松、喜马拉雅雪松、落叶松、加拿大铁杉、西部铁杉、道格拉斯杉	喜马拉雅雪松	Cedar himalaya	Cedrus deodara	强化免疫系统、促进伤口愈合、消解脂肪
	42	修复染烫发	直干尤加利、史泰格尤加利、柠檬尤加利、薄荷尤加利、多苞叶尤加利、河岸红尤加利	多苞叶尤加利	Eucalyptus Polybractea	Eucalyptus Polybractea	修复受损发肤、抗病毒、抗感染
	43	指甲护理	柠檬罗勒、神圣罗勒、甜罗勒、热带罗勒、辣罗勒	热带罗勒	Basil ,tropical	Ocimum basilicum	调节神经、抗痉挛、抗病毒、抗霉菌
	44	足部、手肘粗干	藏茴香、印度藏茴香、阿密茴、柴胡、防风草根、小茴香	藏茴香	Caraway	carum carvi	抗肿瘤、消胀气、利胆
	45	香港脚	希腊香薄荷、夏季香薄荷、西班牙野马郁兰、希腊野马郁兰、摩洛哥野马郁兰	冬季香薄荷	Winter Savory	Satureja montana	抗霉菌、抗感染、抗病毒、抗寄生虫

植物油简表

	植物油名称	英文俗名	植物学名	制造方式		溶剂萃取	滋润度			延展性			使用方式		特色
				冷压	浸泡		高	中	低	高	中	低	按摩	口服	
1	月见草油	evening primrose oil	Oenothera biennis	●				●				●	●	●	富含 γ 亚麻油酸，调节前列腺素，平衡内分泌、消炎、预防过敏，牛皮癣、湿疹等皮肤问题
2	琉璃苣油	borage oil	Borago officinalis	●				●				●	●	●	富含 γ 亚麻油酸，调节前列腺素，平衡内分泌、消炎、预防过敏，牛皮癣、湿疹等皮肤问题
3	大豆油	soybean oil	Glycine max	●				●			●		●	●	富含维他命 A、B、E 以及卵磷脂、大豆异黄酮等女性荷尔蒙的前趋物
4	小麦胚芽油	wheat germ oil	Triticum aestivum	●			●					●	●	●	富含丰富维他命 E，抗氧化极佳，不易酸败，对早衰或老化的皮肤有帮助，带来滋润及生命力
5	印度楝树油	neem oil	Azadirachta indica	●					●			●	●	✕	止痒、利尿、恢复肝功能。内含之苦楝素可以杀菌、杀霉菌、除虫、除跳蚤，是宠物必备用油
6	向日葵油	sunflower oil	Helianthus annuus	●				●		●			●	●	适合烹调，亲肤性高，是按摩的良好基底油，能带来阳光正面的能量
7	杏桃仁油	apricot kernel oil	Prunus armeniaca	●					●		●		●	△	油质清爽，触感细腻，适合蜡黄、脱皮、早熟老化，发炎干燥，失去女性魅力的肌肤，也适用于婴幼儿
8	沙棘油	seabuckthorn oil	Hippophae rhamnoides	●			●					●	●	●	富含 β 胡萝卜素，油色橘黄，涂抹须注意染色，强力抗氧化，抗自由基，抑制皮肤癌，促进伤口愈合及细胞再生
9	昆士兰坚果油	macadamia nuts oil	macadamia integrifolia	●				●		●			●	●	油质清淡不黏腻，延展性、渗透性及亲肤性高，适合油性及面疱皮肤

（续表）

	植物油名称	英文俗名	植物学名	制造方式		溶剂萃取	滋润度			延展性			使用方式		特色
				冷压	浸泡		高	中	低	高	中	低	按摩	口服	
10	油菜籽油	rapeseed oil	Brassica napus	●				●			●		●	△	油酸比例高，可镇定、抗发炎，良好的护肤油
11	玫瑰籽油	rosehip seed oil	rosa rubiginosa	●		●	●				●		●	△	油质丰润，油性皮肤需稀释使用以免致痘，去除色素沉淀、去疤痕、淡化细纹，溶剂萃取则不可口服
12	芝麻油	sesame oil	Sesamum indicum	●				●		●			●	△	促进排毒，处理自体免疫系统疾病，帮助皮肤代谢，改善皮肤病灶，亲肤性高，是按摩的良好基底油
13	金盏菊浸泡油	calendula oil	Calendula officinalis		●			●			●		●	✕	敏感性肌肤及过敏体质者适用，也适用于婴幼儿皮肤问题，如尿布疹
14	红花籽油	safflower oil	Carthamus tinctorius	●				●		●			●	●	亲肤性高，是按摩的良好基底油。亚麻油酸可降低胆固醇，减少新血管疾病风险
15	甜杏仁油	sweet almond oil	prunus dulcis	●				●		●			●	✕	油酸比例高，延展性高，是按摩的良好基底油，常作为护手护甲用基底油
16	荷荷芭油	jojoba oil	Simmondsia chinensis	●			●					●	●	✕	主要成分是液态蜡，稳定不易氧化，适合调香时使用，保湿效果佳的护肤油
17	雪亚脂	shea butter	Butyrospermum parkii	●			●					●	●	✕	富含饱和脂肪酸以及三萜醇，强力修复皮肤、调节角质正常化改善暗沉，强力保湿
18	黑种草油	black cumin seed oil	Nigella sativa	●				●			●		●	●	富含 γ 亚麻油酸，调节前列腺素，舒缓过敏患者的气喘与咳嗽，通经催乳，驱胀气
19	椰子油	coconut oil	Cocos nucifera	●		●			●	●			●	●	富含饱和脂肪酸，常温下是半固态，渗透性极佳，净化重金属毒素，溶剂萃取则不可口服
20	圣约翰草油	St. John's wort oil	Hypericum perforatum		●			●			●		●	✕	油色鲜红，可强化筋骨关节的血液循环，扭伤、瘀血、溃疡、疮痂时使用

（续表）

	植物油名称	英文俗名	植物学名	制造方式		溶剂萃取	滋润度			延展性			使用方式		特色
				冷压	浸泡		高	中	低	高	中	低	按摩	口服	
21	雷公根浸泡油	centella oil	Centella asiatica		●			●			●		●	✕	内含之积雪草苷可去疤痕，促进皮肤细胞组织再生，有利伤口愈合，烧烫伤愈后
22	橄榄油	olive oil	Olea europaea	●				●			●		●	●	品质好者油色偏绿，油质浓稠饱满。口服可减缓心血管阻塞问题、护肤护发，重要的清洁用油
23	琼崖海棠油	innophyllum oil	Calophyllum innophyllum	●			●					●	●	✕	油质黏稠，帮助皮肤保湿，促进生发，强化静脉、消炎促进伤口愈合与细胞再生
24	鳄梨油	avocado oil	Persea americana	●			●					●	●	●	油质丰润，滋养干燥皮肤，可与其他植物油对半稀释使用，油酸比例高不易氧化
25	山金车油	arnica oil	Arnica montana		●			●			●		●	✕	促进循环、消炎止痛，治疗瘀血、扭伤、脱臼、双脚肿胀，不可用于外伤伤口
26	葡萄籽油	grapseed oil	Vitis vinifera	●		●			●		●		●	✕	植物油多是溶剂萃取，因此葡萄籽中营养难以留存在植物油中，油质清淡，亲肤性强。

△：少量口服

植物科属快速索引

植物科属快速索引		芳疗护理	精油小传	芳疗美人	精油小传	芳疗养生	精油小传
松科 -1	石松、旗杆松、矮松、黑松、海松、杰克松、挪威松、巴塔哥尼亚松、科西嘉松、白松	净化磁场喷雾	白松	鱼尾纹、法令纹	滨海松	风湿性关节炎、骨关节炎	科西嘉黑松
松科 -2	巨大冷杉、科罗拉多冷杉、喜马拉雅冷杉、日本冷杉、太平洋银冷杉、落矶山冷杉、诺得曼冷杉、高贵冷杉	谈判喷雾	巨大冷杉	化妆过度引起之暗沉	高贵冷杉	支气管炎、肺炎	落矶山冷杉
松科 -3	白云杉、蓝云杉、塞尔维亚云杉、硅卡云杉、挪威云杉、英格曼云杉、小鲁兹云杉、红云杉	拒烟喷雾	挪威云杉	黑头粉刺	硅卡云杉	慢性疲劳症候群	红云杉
松科 -4	大西洋雪松、喜马拉雅雪松、落叶松、加拿大铁杉、西部铁杉、道格拉斯杉	衣柜香包	道格拉斯杉	落发、头皮屑	喜马拉雅雪松	重大手术愈后	加拿大铁杉
柏科 -1	暹罗木、美洲花柏、侧柏、日本扁柏、福建柏、澳洲蓝丝柏	鸡眼粗皮油膏	侧柏	富贵手	澳洲蓝丝柏	耳炎、耳鸣	福建柏
柏科 -2	日本杉、刺柃、维吉尼亚雪松、德州雪松、杜松、丝柏	除臭鞋粉	维吉尼亚雪松	瘦脸	杜松	静脉曲张、痔疮	丝柏
桃金娘科 -1	直干尤加利、史泰格尤加利、柠檬尤加利、薄荷尤加利、多苞叶尤加利、河岸红尤加利	户外活动喷雾	柠檬尤加利	修复染烫发	多苞叶尤加利	腱膜瘤、黏液囊炎、姆囊炎肿、腕隧道症候群	河岸红尤加利
桃金娘科 -2	沉香醇绿花白千层、绿花白千层、印度尼西亚白千层、茶树、沼泽茶树、鳞叶茶树、小河茶树、窄叶茶树、扫帚茶树、橙花叔醇绿花白千层	烧烫伤凝胶	茶树	凹凸不平	沼泽茶树	牙龈发炎、鹅口疮	绿花白千层
桃金娘科 -3	丁香花苞、丁香枝干、丁香叶、多香果、香叶多香果	酸痛油膏	香叶多香果	扁皮疣	多香果	头痛、偏头痛	丁香花苞

（续表）

植物科属快速索引		芳疗护理	精油小传	芳疗美人	精油小传	芳疗养生	精油小传
桃金娘科 –4	绿香桃木、香桃木、高地松红梅、卡奴卡、柠檬细籽、柠檬香桃木	小护士急救箱	柠檬香桃木	增长眉毛与睫毛	香桃木	怀孕症状处理	柠檬细籽
唇形科 –1	熏衣鼠尾草、三裂叶鼠尾草、快乐鼠尾草、小叶鼠尾草、狭长叶鼠尾草	妈妈手敷布	狭长叶鼠尾草	闭口粉刺（溶解）	小叶鼠尾草	经前症候群、更年期问题	熏衣鼠尾草
唇形科 –2	克什米尔熏衣草、头状熏衣草、穗花熏衣草、甜醒目熏衣草、梅耶熏衣草	保湿凝胶	穗花熏衣草	防晒	克什米尔熏衣草	运动伤害、扭伤、挫伤	醒目熏衣草
唇形科 –3	柠檬薄荷、胡椒薄荷、娜娜薄荷、美洲野薄荷、绿薄荷	绿土牙膏	绿薄荷	醒肤、控油	美国薄荷	精神涣散、记忆力差	柠檬薄荷
唇形科 –4	柠檬罗勒、神圣罗勒、甜罗勒、热带罗勒、辣罗勒	风味香草糖	柠檬罗勒	指甲护理	热带罗勒	生殖区感染、分泌物与瘙痒	神圣罗勒
唇形科 –5	牻牛儿醇百里香、龙脑百里香、柠檬百里香、熏陆香百里香、冬季百里香	抗感染喷雾	熏陆香百里香	油性发质	柠檬百里香	子宫脱垂、坐月子、助产	牻牛儿醇百里香
唇形科 –6	希腊香薄荷、夏季香薄荷、西班牙野马郁兰、希腊野马郁兰、摩洛哥野马郁兰	腹泻油膏	西班牙野马郁兰	香港脚	冬季香薄荷	感冒	摩洛哥野马郁兰
唇形科 –7	马郁兰、牛膝草、广藿香、高地牛膝草、香蜂草、蜂香薄荷、猫薄荷	助眠喷雾	马郁兰	发炎面疱	广霍香	厌食、暴食、饮食无度	香蜂草
唇形科 –8	马鞭草酮迷迭香、龙脑迷迭香、高地迷迭香、桉油醇迷迭香	鼻腔防护油	桉油醇迷迭香	抗老化	马鞭草酮迷迭香	肌肉酸痛、背痛	龙脑迷迭香
伞形科 –1	欧白芷根、海茴香、芜荽叶、平叶欧芹、皱叶欧芹、洋茴香、茴香、莳萝全株、圆叶当归、灰叶当归	便秘油膏	圆叶当归	美胸	茴香	手脚冰冷、冻疮、雷诺氏症	欧白芷根
伞形科 –2	芹菜籽、胡萝卜籽、莳萝籽、芜荽籽、白松香	防晒凝胶	胡萝卜籽	斑点	芹菜籽	便秘、大肠息肉、肠漏症、排毒	莳萝籽

（续表）

植物科属快速索引		芳疗护理	精油小传	芳疗美人	精油小传	芳疗养生	精油小传
伞形科 -3	小茴香、藏茴香、印度藏茴香、阿密茴、柴胡、防风草根	腰背敷布	印度藏茴香	足部、手肘粗干	藏茴香	胆结石、绞痛	阿密茴
樟科 -1	花梨木、山鸡椒、月桂、洋茴香罗文莎叶	温泉浴酊剂	山鸡椒	淡化乳晕	花梨木	抽筋、痉挛	月桂
樟科 -2	罗文莎叶（桉油醇樟）、芳樟、本樟、苏刚达（灰叶樟）、马达加斯加肉桂皮、中国肉桂、印度肉桂	足爽酊剂	马达加斯加肉桂皮	瘦身	樟树（本樟）	糖尿病保养	中国肉桂（皮）
树脂＋木质	澳洲檀香、太平洋檀香、安息香、苦香树、圣檀木、白杨、古芸香脂、苏合香	瑜伽静心烛	圣檀木	红血丝（微血管破裂）	澳洲檀香	坐骨神经痛	苏合香
橄榄科	乳香、没药、红没药、墨西哥沉香、橄香脂、印度乳香	舒眠眼枕	墨西哥沉香	黑眼圈	乳香	痛风	没药
他科	蛇麻草、大麻、莎草、黑种草、圣约翰草	网球肘敷布	黑种草	眼袋	蛇麻草	胃溃疡、胃炎、十二指肠溃疡	圣约翰草
漆树科＋漆树科＋他科	巴西胡椒、秘鲁胡椒、绿胡椒、肉豆蔻、岩玫瑰	急救油膏	岩玫瑰	抗沙尘	巴西胡椒	疱疹、神经痛	熏陆香
杜鹃花科＋败酱草科	冉花杜鹃、芳香白珠、印度缬草、缬草、穗甘松、中国甘松、格陵兰喇叭茶	女仆膝敷布	芳香白珠	干性发质	穗甘松	失眠、作息失调	格陵兰喇叭茶
豆科	香脂木豆木、鹰爪豆、秘鲁香脂、吐鲁香脂、古巴香脂、零陵香豆、银合欢	护手霜	香脂木豆木	闭口粉刺（愈合）	银合欢	肠炎、腹泻、肠躁	零陵香豆
马鞭草科	爪哇马鞭草、白色马鞭草、重味过江藤、贞节树果、贞节树叶、马缨丹、柠檬马鞭草	退烧敷布	爪哇马鞭草	脱皮落屑	马缨丹	经痛（子宫内膜异位、子宫肌瘤）	贞洁树果
姜科	豆蔻、大高良姜、姜、泰国姜参、白草果、芒果姜、郁金	足踝扭伤敷布	泰国姜参	晒伤、烧烫伤	姜黄	骨质疏松	姜
	波斯玫瑰、土耳其玫瑰、白玫瑰、保加利亚玫瑰	护唇膏	土耳其玫瑰	美白提亮	白玫瑰	助孕	保加利亚玫瑰
花朵类 -2	印度茉莉、摩洛哥茉莉、埃及茉莉、阿拉伯茉莉	浪漫喷雾	摩洛哥茉莉	保湿	印度茉莉	性机能障碍	阿拉伯茉莉

（续表）

植物科属快速索引		芳疗护理	精油小传	芳疗美人	精油小传	芳疗养生	精油小传
花朵类 -3	鸢尾草、紫罗兰叶、晚香玉、水仙、青莲花、桂花	排毒漱口油	紫罗兰叶	外油内干	桂花	躁郁、焦虑、歇斯底里	晚香玉
花朵类 -4	白玉兰、白玉兰叶、黄玉兰、红花缅栀、粉红莲花	芳香痱子粉	黄玉兰	颈部护理	白玉兰	乳癌与其他女性肿瘤之愈后	粉红莲花
花朵类 -5	波旁天竺葵、玫瑰天竺葵、大根老鹳草、香草、完全依兰	痔疮专用油膏	大根老鹳草	肤质细致	波旁天竺葵	高血压、心悸	完全依兰
禾本科	玫瑰草、柠檬香茅、爪哇香茅、锡兰香茅、岩兰草	招财进宝喷雾	岩兰草	脸色苍白	玫瑰草	喉咙痛、扁桃腺炎	柠檬香茅
菊科 -1	利古里亚薰草、熏衣草棉、艾菊、摩洛哥蓝艾菊、万寿菊、西洋蓍草	五十肩敷布	西洋蓍草	皮肤炎、湿疹	摩洛哥蓝艾菊	念珠菌感染	熏衣草棉
菊科 -2	德国洋甘菊、罗马洋甘菊、菊花、野洋甘菊、金盏菊	皮肤炎凝胶	野洋甘菊	敏感性皮肤	金盏菊	过敏（气喘、花粉热、过敏性皮肤炎）	德国洋甘菊
菊科 -3	土木香、土木香根、岬角甘菊、岬角雪灌木、加拿大飞蓬、一枝黄花	婴儿屁屁专用油膏	岬角甘菊	净化排毒	一只黄花	肝炎	加拿大飞蓬
菊科 -4	窄叶永久花、头状永久花、苞叶永久花、露头永久花、光辉永久花、意大利永久花	拔罐敷布	露头永久花	修复受损角质	苞叶永久花	落枕、僵硬、气血不通	意大利永久花
菊科 -5	苦艾、艾草、印蒿、阿法蒿、白蒿、南木蒿、龙艾	经痛敷布	龙艾	去痘印	艾草	鼻窦炎	南木蒿
芸香科 -1	圆叶布枯、印度花椒、竹叶花椒、阿米香树、椭圆叶布枯、咖喱叶	宠物洗浴酊剂	印度花椒	橘皮组织	咖喱叶	膀胱炎	圆叶布枯
芸香科 -2	佛手柑、日本柚子、粉红葡萄柚、克莱蒙橙、红柑	合家欢喷雾	佛手柑	妊娠纹	日本柚	消化不良、胃口差、胀气	粉红葡萄柚
芸香科 -3	橙花、橘叶、苦橙叶、佛手柑叶、泰国青柠叶、柠檬叶	芳香洗手乳	泰国青柠叶	收毛孔	苦橙叶	沮丧、忧郁症	桔叶

资料链接

	科学文献中文标题
1	薄荷属精油对乙酰胆碱脂酶的抑制作用
	美洲野薄荷精油的抗菌与抗霉菌作用研究
2	桂花抗菌属性研究
	桂花对口疮及复发性口炎型溃疡和创伤性溃疡有显着疗效
3	大花茉莉分离出的橄榄苦苷对乙型肝炎病毒复制的抗病毒效应
	大花茉莉抗溃疡与抗氧化的作用研究
4	各种无性生殖的迷迭香之抗氧化作用
	迷迭香精油诱导肝癌 HepG2 细胞凋亡的实验研究
5	巴西胡椒叶片萃取对大鼠舌头黏膜之愈合伤口作用研究
	巴拉圭植物萃取的抗氧化活性
6	萃油用玫瑰类型研究：保加利亚玫瑰暨芳香药用植物研究所的收集品种
	大马士革玫瑰萃取做为天然抗晒剂之实验评估
7	真正熏衣草精油对于动物活体皮肤因紫外线引起的活性氧之抑制效果：熏衣草精油用以保护紫外线诱发之真皮受损与抑制皮肤老化的可能性
	用细菌回复突变试验检测真正熏衣草精油的抗突变作用

（续表）

	科学文献中文标题
8	商业样品中的百里香与马郁兰精油之抗微生物作用
	柠檬烯与紫苏醇对胰脏癌与乳癌的抗肿瘤效用
9	穗甘松对大鼠之抗惊厥与神经毒性反应
	穗甘松和小对叶治疗精神分裂的安全性与效用研究
10	加拿大一枝黄花中酸性成分抗肿瘤活性初探
	加拿大一枝黄花精油的化学成分及其抗菌活性
11	鼠尾草乳液治手汗症之疗效评估
	抑制胆碱脂酶的鼠尾草当作心理性应激物对于情绪、焦虑和行为表现的影响
12	对银合欢叶片萃取、银合欢叶腊，与其他金合欢属植物的使用安全最终报告
	银合欢专题：相思树属植物在南澳作为木质作物的可能性评估
13	单萜烯的气味如何影响年幼红鹿对于食物的选择
	以软性水热工艺改进并回收实验室动物的铺床素材
14	藿香和广藿香挥发油对皮肤癣菌和条件致病真菌的抑制作用
	广藿香叶挥发油对小鼠免疫调节作用的实验研究

（续表）

	科学文献中文标题
15	艾草酒精萃取物的养肝活性
	艾草精油对肉蝇的驱虫消毒活性
16	沼泽茶树精油中的沉香醇研究
	沼泽茶树叶片里具抗肿瘤活性的萜烯成分研究
17	天竺葵精油的化学结构与抗肿瘤作用研究
	天竺葵精油的化学结构与消炎作用研究
18	森林资源所提供之装饰用绿色植物
	地理差异对于高贵冷杉与红冷杉的单萜烯成分之影响
19	索科特拉岛的三种乳香树脂萃取精油之化学结构与生物活性
	乳香精油的化学和免疫调节活性
20	蛇麻草的药物动力学与药理学研究概述
	蛇麻草栽培种的精油与萃取物之抗微生物活性检验
21	泰国芳香植物精油与原精之抗氧化作用
	白玉兰、被苞仙丹花和迦那鹿藿花朵萃取的消炎与退烧效用
22	富含双萜烯的科西嘉产滨海松精油
	松树精油与其主要成分对抗腐食酪螨（一种积谷害螨）的杀螨活性研究

（续表）

	科学文献中文标题
23	意大利苦橙叶精油的特色
	苦橙叶：巴拉圭的精油
24	杜松浆果萃取物在试管内的抗氧化活性
	杜松精油对酒精发酵的抑制作用研究
25	玫瑰草精油的消炎作用研究
	玫瑰草精油的驱蚊作用研究
26	巴西花梨木精油，永续生产与精油品管研究
	花梨木叶油：在亚玛逊地区的永续生产
27	香桃木萃取之抗遗传毒性效应与清除自由基能力研究
	利用沙门菌基因突变试验所做的香桃木抗突变研究
28	使用金盏菊萃取物对于表皮再生的影响
	巴西产金盏菊精油之抗霉菌效用
29	摩洛哥蓝艾菊精油中发现的新成分：同双萜烯
	摩洛哥蓝艾菊中的愈疮木内酯类
30	芹菜籽和耳叶水蓑衣的养肝作用—— 对抗小鼠因乙酰氨基酚和硫代乙酰胺而产生中毒现象
	芹菜籽精油的抗染色体畸变作用

（续表）

	科学文献中文标题
31	姜黄挥发油抗肿瘤作用机制研究
	姜黄精油的消炎与抗关节炎活性研究
32	檀香木中 α 檀香木醇和 β 檀香木醇对小鼠中枢神经系统的作用
	澳洲檀香萃取物的防蚊功效实验
33	苞叶永久花精油化学结构分析
	马达加斯加特有精油的抗菌作用
34	马缨丹的愈合伤口作用研究
	翅果铁刀木、马缨丹、粗糙帽果的叶片提取物治疗牛只皮肤沙蚤病的成功案例
35	多香果的抗微生物活性研究
	以动物实验进行之多香果民族药学研究
36	保健用品中的愈疮木蓝香油烃：气相色谱分析、高效液相色谱／二极管数组检测、和光稳定性的检测
	澳洲蓝丝柏精油的新型桉叶烷倍半萜烯
37	孩童乳房早熟常见的显着原因：茴香
	由大鼠的实验性骨质疏松评估茴香精油的预防效用
38	湖南产樟树不同部位精油分析
	樟树叶及天竺桂叶的精油抑菌活性研究

（续表）

	科学文献中文标题
39	可因氏月橘对加速氧化与高温油炸下的的抗氧化属性研究
	可因氏月橘在自然发生与四氧嘧啶所诱发的糖尿病兔中降血糖作用之研究
40	日本柚在成熟过程与不同栽培种间的抗氧化作用与主要抗氧化成分研究
	柑橘属果皮精油之成分及其消脂效果
41	喜马拉雅雪松精油调节免疫活性之初步研究
	喜马拉雅雪松精油藉稳定黏膜而表现之消炎作用
42	特定精油之抗微生物活性
	多苞叶尤加利中的桉油醇受老鼠与人类肝细胞微粒体之细胞色素 P450 3A 酵素氧化研究
43	罗勒精油之抗霉菌研究
	巴西传统药材与市场所见罗勒之化学属性研究
44	藏茴香萃取物及其部分成分提升生物利用度（药物被吸收利用的程度）之效能研究
	藏茴香与艾菊之水萃取物对正常小鼠的利尿作用研究
45	冬季香薄荷精油对致病性与致腐性的酵母菌之抗微生物研究
	冬季香薄荷和野香薄荷精油的成分与抗微生物研究