The complete guide to Essential Oils Energy

植物精油能量全書

認識119種植物精油的身心能量

作者◎肯園資深芳療師 許怡蘭
審定◎溫佑君











作者簡介

許怡蘭 Gina

台大哲學系畢
肯園資深芳療師
肯園香氣私塾講師
德國芳療協會認證芳療師

師承溫佑君、私淑孔子、時常夢見榮格。
追求人文觀點的芳香療法。

大二在紐約流浪時與精油墜入情網，
由理性主義者變成神秘主義者。
從此旅行也從生命的中軸，
變成認識世界各地植物的探險。

想知道更多關於作者的資料，請參考
www.canjune.com.tw

審定者簡介

溫佑君

專業芳療師，肯園負責人
東吳大學社會系 畢
英國肯特大學哲學研究所 畢
倫敦芳香療法學校 畢
目前為肯園香氣私塾負責人

作品有：
◎翻譯《芳香療法精油寶典》
◎審訂《芳香療法大百科》、《芳香療法的藝術》
《發現肯園》、《精油圖鑑》

僅供同好學術研究參考
請勿營利，請支持正版



植物精油能量全書

The complete guide to Essential Oils Energy

作者：肯園資深芳療師 許怡蘭
審定：溫佑君

目錄 Contents

推薦序 4
作者序 6
如何使用本書 8
茹絲的蛋與香氣抓周 10
Ruth von Braunschweig 精油成分屬性表 18

Pinacea
針葉樹—松科
落葉松 (Larix europea) 24
黑雲杉 (Picea mariana) 24
膠冷杉 (Abies balsamea) 25
歐洲赤松 (Pinus sylvestris) 25
西伯利亞冷杉 (Abies sibirica) 26
大西洋雪松 (Cedrus atlantica) 26
喜馬拉雅雪松 (Cedrus deodara) 26
歐洲冷杉 (Abies alba) 27
道格拉斯杉 (Pseudotsuga menziesii) 27

Cupressaceae
針葉樹—柏科
維吉尼亞雪松 (Juniperus verginia) 24
杜松漿果 (Juniperus communis) 25
高地杜松 (Juniperus communis var. montana) 27
絲柏 (Cupressus sempervirens) 27

Burseraceae
橄欖科
乳香 (Boswellia carterii) 31
沒藥 (Commiphora molmol) 31
欖香脂 (Canarium luzonicum) 31

Lauraceae
樟科
羅文莎葉 (Ravensara aromatica) 36
花梨木 (Aniba rosaeodora) 36
樟樹 (Cinnamomum camphora) 36
山雞椒 (Litsea cubeba) 36
芳樟 (Cinnamomum camphora) 37
中國肉桂 (Cinnamomum cassia) 37
錫蘭肉桂 (Cinnamomum verum) 37
月桂 (Laurus nobilis) 37

Myrtaceae
桃金孃科
松紅梅 (Leptospermum scoparium) 42
茶樹 (Melaleuca alternifolia) 42
檸檬細籽 (Leptospermum citratum) 43
檸檬尤加利 (Eucalyptus citriodora) 43
香桃木 (Myrtus communis) 43
檸檬香桃木 (Backhousia citriodora) 44
藍膠尤加利 (Eucalyptus globules) 45
史密斯尤加利 (Eucalyptus smithii) 45
澳洲尤加利 (Eucalyptus radiata) 45
卡奴卡 (Kunzea ericoides) 46
薄荷尤加利 (Eucalyptus dives) 46
丁香 (Eugenia caryophyllus) 46
多苞葉尤加利 (Eucalyptus polybractea) 47
白千層 (Melaleuca cajuputii) 47
綠花白千層 (Melaleuca quinquenervia) 47

Asteraceae
菊科
南木蒿 (Artemisia arborescense) 52
羅馬洋甘菊 (Anthemis nobilis) 52
永久花 (Helichrysum italicum) 52
龍艾 (Artemisia dracunculus) 53
印蒿 (Artemisia pallens) 53
土木香 (Inula graveolens) 53
摩洛哥藍艾菊 (Tanacetum annuum) 53
德國洋甘菊 (Matricaria recutita) 54
野洋甘菊 (Ormenis mixta) 54
西洋蓍草 (Achillea millefolium) 55
艾草 (Artemisia vulgaris) 55
萬壽菊 (Tagetes patula) 55

Lamiaceae
唇形科
真正薰衣草 (Lavandula officinalis) 60
穗花薰衣草 (Lavandula latifolia) 60
頭狀薰衣草 (Lavandula stoechas) 61
檸檬薄荷 (Mentha citrata) 61
馬鬱蘭 (Origanum majorana) 61
甜羅勒 (Ocimum basilicum) 62
香蜂草 (Melissa officinalis) 62
醒目薰衣草 (Lavandula hybrid) 63
野馬鬱蘭 (Origanum vulgare) 63

牛膝草 (Hyssopus officinalis) 63
高地牛膝草 (Hyssopus officinalis var. decumbens) 63
百里酚百里香 (Thymus vulgaris) 64
桉油醇迷迭香(Rosemarinus officinalis) 64
胡椒薄荷 (Mentha piperita) 64
綠薄荷 (Mentha spicata) 64
龍腦百里香 (Thymus satureioides) 65
側柏醇百里香 (Thymus vulgaris) 65
馬鞭草酮迷迭香 (Rosmarinus officinalis) 65
熱帶羅勒(Ocimum basilicum) 65
快樂鼠尾草 (Salvia sclarea) 66
鼠尾草 (Salvia officinalis) 66
沉香醇百里香 (Thymus vulgaris) 67
蜂香薄荷 (Monarda didyma) 67
冬季香薄荷 (Satureja montana) 67
樟腦迷迭香 (Rosmrinus officinalis) 68
神聖羅勒 (Ocimum sanctum) 68
廣藿香 (Pogostemon cablin) 68

Apiaceae

繖形科
歐白芷根 (Angelica archangelica) 74
白松香 (Ferula galbaniflua) 74
阿密茴 (Ammi visnaga) 74
印度藏茴香 (Trachyspermum ammi) 74
藏茴香 (Carum carvi) 75
蒔蘿 (Anethum graveolens) 75
小茴香 (Cuminum cyminum) 75
胡蘿蔔籽 (Daucus carota) 76
圓葉當歸 (Levisticum officinale) 76
芹菜 (Apium graveolens) 76
茴香 (Foeniculum vulgare) 77
洋茴香 (Pimpinella anisum) 77
歐芹 (Petroselinum sativum) 77
芫荽 (Coriandrum sativum) 77

Rutaceae

芸香科
橙花 (Citrus aurantium) 83
苦橙葉 (Citrus aurantium) 83
桔葉 (Citrus reticulata) 83
佛手柑 (Citrus bergamia) 83
檸檬 (Citrus limonum) 84
葡萄柚 (Citrus paradisi) 84
甜橙 (Citrus sinensis) 85
苦橙 (Citrus aurantium) 85
桔 (Citrus reticulata) 85
萊姆 (Citrus limetta) 85

Fabaceae

豆科
銀合歡 (Acacia dealbata) 89
秘魯香脂 (Myroxylon balsamum) 89
鷹爪豆 (Spartium junceum) 89
零陵香豆 (Dipteryx odorata) 89

Poaceae

禾本科
岩蘭草 (Vetiveria zizanoides) 93
玫瑰草 (Cymbopogon martinii) 93
檸檬香茅 (Cymbopogon flexuosus) 93

Zingiberaceae

薑科
薑 (Zingiber officinalis) 97
豆蔻 (Elettaria cardamomum) 97
鬱金 (Curcuma aromatica) 97
大高良薑 (Alpinia galanga) 97

Verbenaceae

馬鞭草科
檸檬馬鞭草 (Lippia citriodora) 81
馬纓丹 (Lantana camara) 81
貞節樹 (Vitex agnus castus) 81

Ericaceae

杜鵑花科
格陵蘭喇叭茶 (Ledum groenlandicum) 105
白珠樹 (Gaultheria procumbens) 105
杜鵑 (Rhododendron anthopogon) 105

複方精油詮釋法—家族星座分析 106
科屬與中英文俗名索引 110
學名索引 112
化學結構與中英文俗名索引 114

始知春水戀桃花

2004年3月，以色列政府暗殺了哈瑪斯的精神領袖雅辛之後兩日，我在情勢緊張的耶路撒冷城，靜靜聆聽同時是眼鏡蛇攻擊直昇機駕駛員的猶太導遊，在一株橄欖樹下講故事。他手撫老樹中空的樹幹，用近乎唱頌經文的聲調說著：「聖殿被拆毀的那一日，所有的樹木都紛紛落葉以示哀悼，唯獨這棵橄欖刺眼的綠葉仍然隨風招展。其他的樹就問了：『橄欖啊橄欖，你難道沒有半點悲慟之情？』橄欖平靜地回答：『我的悲慟之深，就連落葉也無法傳達，以後你們就會看到，其實我的內心早已被撕裂。』」他接著解釋，這就是爲什麼上百年的橄欖樹幹總是裂成兩半。

我到地中海周邊的國家旅行，與橄欖樹遭逢的次數不知凡幾，而每次在課堂上講述橄欖油時，總還是覺得自己對這種植物的感受不夠深刻。但這故事就像個催化劑一般，把它在梵谷筆下令人揪心的扭曲樹形、和在各方研究裡紓解心血管壓力的數據、以及這趟旅途中所見、隔著滿山滿谷橄欖樹對峙的阿拉伯與猶太社群，全部交融於一體。對我和我的學生們來說，此後入口的每一滴橄欖油，都會洋溢著歷史的香氣，而滑過肌膚的每一抹橄欖油，也都會滲進不同文化的軌跡。

其實不單是橄欖油，所有的芳香植物都會在不同的時空裡向我們「顯靈」，例如使你聽見西藏頌缽的髯花杜鵑，或是帶人走進六朝怪談的樟樹，又像是爲莎翁名劇「皆大歡喜」畫龍點睛的馬鬱蘭，以及令人頓悟希臘神話中愛情悲劇的月桂。每一種香氣的背後都有講不完的故事，這些故事見證了人類如何藉著植物探索和擴展自己的存在。少了這些故事，精油也不過是一些有氣味的藥物而已。那些科學主義基本教義派認爲，精油的療效只須建立在氣相色譜分析的尖峰圖、與白袍操刀的動物實驗上。然而，連微聚水或機能水的科學研究，都已顯示人的意念能夠改變水的結

晶，我們又有什麼理由拒絕，讓那些環繞著芳香植物的詩詞歌賦，喚醒潛藏在強大美感中的療癒力？

從鄉野傳奇到藥學屬性，這中間還需要植物學做聯結的橋樑。因爲某一植物的形貌樣態與生長特性，不僅能提供藝術創作的靈感，往往也暗示了它的用途或專長。換句話說，詩人揭露了植物的靈魂，藥師挖掘出植物的力量，而植物學家則觸碰到植物的身體。沒有這具身體，靈魂與力量都顯得渺茫。瑞士的科學家甚至在實驗中發現，藥草萃取液加入銅溶液後形成的結晶，會與它對治器官或組織的結晶驚人地神似。所以，我的芳療課常常變成生物課，學生交來的作業裡，可能夾著一段白千層的枝葉，或附上一幀他與檸檬尤加利的合照。他們被鼓勵去跟活生生的植物親近，並時時翻閱植物圖鑑，以期提高用油時的直覺與判斷力。

如此，原本歌德的詩意想法──植物的物質形態中隱含著精神存在體，成了我們這些芳療師的堅實信仰，也被當作學習芳療登堂入室的兩把鑰匙之一（另一把是精油的化學結構，請見商周出版之《精油圖鑑》一書）。後來發現，這把鑰匙開啓的，還不僅是芳療的大門，更是莊子所謂「天地有大美而不言，……聖人者，原天地之美而達萬物之情」的感通境界。有一個學生就曾在報告裡驚歎：「從今而後，芹菜再也不只是芹菜了！」而我和學生們悠遊於這條進路久了，漸漸感到「不如眾樂樂」的必要，這也就是這本「精油植物學」的緣起。

本書作者許怡蘭雖然是我的學生，但能完成這樣資料富贍、文筆雅馴的作品，全憑她個人極高的天分與極深之用功。我在閱讀她的初稿時，腦海中不禁浮現清朝詩人馬曰璐「杭州半山看桃花」裡的名句：「紅影到溪流不去，始知春水戀桃花」。希望讀者也能感染作者的深情，從植物的秘密生活裡，找到自己安身立命的所在。

溫佑君

元年春王正月

「元年春王正月，公即位。」這是《春秋》一書中最爲人所熟知的體例。身爲公羊學的愛好者，《春秋》對我而言，不只是政治哲學鉅著，也是充滿理想的架空奇幻文學，變化自由自在不亞於易經。《春秋》之公羊傳之所以迷人，正因其對諸多謎題提供詮釋之道。

而我對《植物精油能量全書》的期待也是如此，它並不是本嚴肅的學術專著，而是一本「在渾沌中尋找意義」之作。只不過我希望詮釋的並非一人之教、一家之言，而是想以香氣替自然下註解，由香氣來體會人類的各種生命情境。

透過自然與人類，我們感受到了渾沌生氣蓬勃，也感受到了意義的美好深長。對看慣台灣精油書籍的讀者而言，這樣的書應該算得上「另類」，若拿來和國際間芳療出版品比較，大概也沒有類似著作。本書主旨並非精油效果或用法闡述，而是希望讀者在閱讀之後，能更加強與精油植物間的認識，跳脫一般僅僅強調「美容、放鬆」之工具需求，進而能有更深刻的發現。

當中內容大多出自我近年來的學習心得，部分資料得自臨床經驗，某些理論來自哲學觀點，另外，也是在對《精油圖鑑》篇幅未及的部分，加以補遺，雖然文字與個人智慧難免有其極限，總希望不致「述而不作」，而能如公羊今文家發揮春秋之義一樣，將承自恩師的理念落實在書裡。

以植物科屬來爲精油做區分，能讓讀者不再單純地將精油只當作產品或藥品看待，且更系統性地掌握芳香療法的應用方向。與植物親近，是進入芳療世界最重要的關鍵，我最大的期待，正是希望本書能引發觀者對草木的天賦情感，唯有在此前提之下，精油才眞正能爲人類生存處境，提供實際上與美感上的解決之道。

可惜的是受限於以科屬爲主的基本架構，部分「落單」的遺珠(該屬常用精油在兩種以下)難以被編入，像是花香類精油、或是敗醬草科等等，便只好先行捨棄。待下一本談「精油性格類屬」的專書中，再做詳

述，這一點請讀者見諒。另外礙於篇幅，在單一精油的闡釋上有限，且畢竟若眞要深入剖析，恐怕單純文字敘述並非理想方式，書籍只能提供一種概念，而無法涵蓋全部面向。

能撰寫這本書，是一個很好的機會，能徹底地對我的芳療觀做體檢，認識自己和植物間的互動關係，並且釐清哪些知識來自課堂研習，哪些則是自己親身實踐所帶來的「眞知」。但也正因爲整個撰寫過程，就是我個人的自省過程，在行筆間，我不僅自身獲得莫大成長，也不斷發現新的視界。於是寫了又改、改了又寫，除了增刪以外，也改變過全書的整體架構，但仍然只要一回顧舊文，就覺得還有空間再加以修正。這種惟恐不夠適切、不夠完滿的焦慮感，反而使得完稿一再延宕。

迷惑了好一陣子之後，再度將《春秋公羊傳》讀了一次，突然，產生了一股安定的感受。所謂「經典」，常代表它能在不同的詮釋下能呈現新的意義，並且與時俱進。缺乏自信固然是原因之一，但當我試圖讓這本書盡可能無誤，並且將來無須再修正，豈不是種過渡期待與自我膨脹？但既然個人向來不贊成將任何書籍，視爲顚撲不破的眞理，那麼我的知與行，其實是相互矛盾了。

書籍並不只是一堆死的文字之集結，在文章中眞誠地與讀者分享生命，意謂也要接受這生命還會有改變的空間、成熟的歷程。一個認眞做學問的人除了實事求是、小心查證以外，當他發現所知有所偏差，應該提起足夠的勇氣去推翻過去的自己。所以我如自覺已完整呈現當下的自己，又何必擔心將來覺得這本書不夠完善？當改則改之！

誠摯地希望，這本書不會是單向發聲，而能得到讀者的回響。請不吝將您的個案經驗或用油體會與作者分享，我期待能與諸君一起成長。

感謝恩師溫佑君老師，她帶來諸多啓發、鼓勵、與包容，不僅引導許多人看到這片美好風景，也讓我有機會重新發現自己的可能性。在此也要再次感謝編輯群的耐心與欣賞。

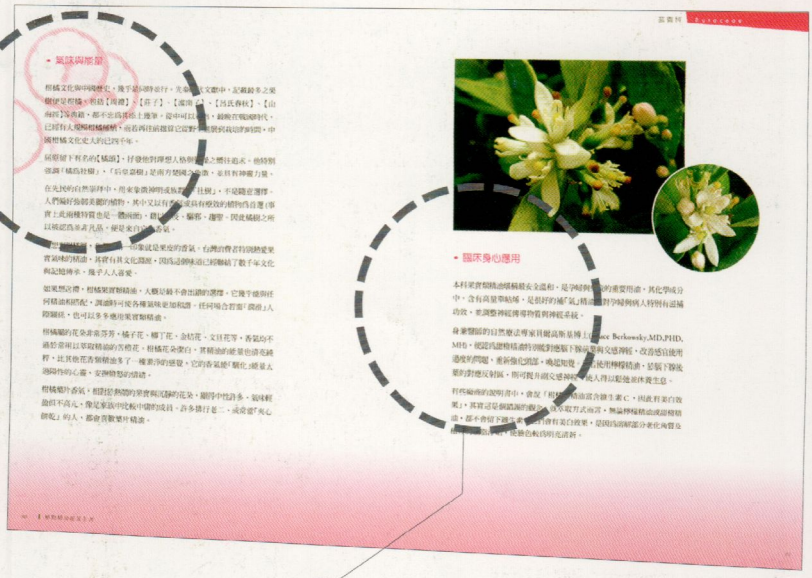
許怡蘭

如何使用本書



1 植物型態與能量

你可知道一棵植物的長相，與它的療效間息息相關？認識植物的型態與生態，將讓你更能掌握精油的使用方向，甚至有助於開發直覺，更有效率、更有創造力、更一針見血地對每種精油的作用做分析。



2 香氣與能量

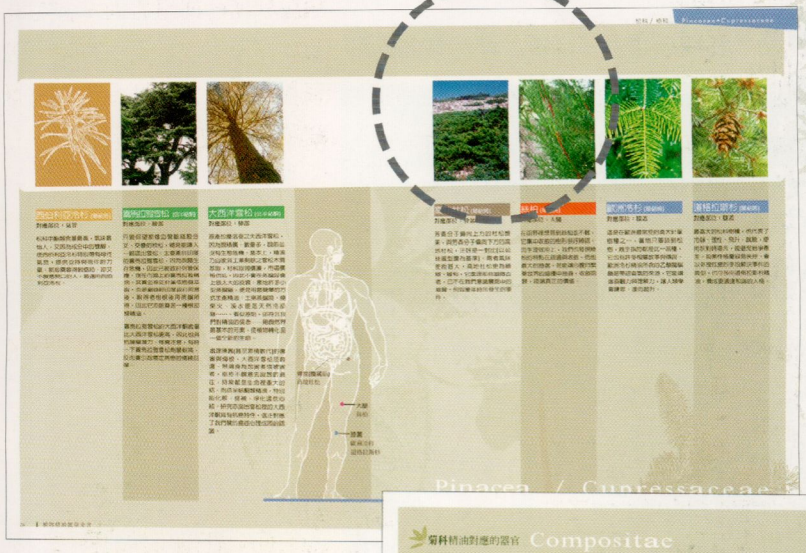
不只化學結構可以影響精油香氣，事實上，植物學上同一家族的芳香藥草，它們在香氣上也會有共通特色。這些香氣和精油的效果究竟有何關係？透過「香氣與能量」單元，你將更有系統地來學習和記憶香氣。

3 臨床身心應用

你還在看從A到Z排列的精油書嗎？你可知道精油的身心療效不需要死背，而有一套簡易清楚的原則可以遵循？透過對不同植物科屬的理解，讓你在短時間內就建立一套正確的芳療使用概念。

5 精油小百科

針對 119 種單方精油，做深入淺出的解說，匯集了芳療師的產地觀察和臨床經驗，包括坊間書籍少有收列的重要精油，是擴展你芳療眼界的踏腳石。



4 所對應的身體器官

將同科屬的精油植物，標示出它最重要的作用部位，並加以分類。讓你在同中見異，並且一目瞭然地知道該把精油使用在哪個方向。



茹絲的蛋與香氣抓周

精油的成分判讀

先告訴大家一個最基本的精油化學概念——精油其實是種「混合物」，它不會只有一種成分，而會同時包羅容納許多不同的化學分子，就好像一支曲子，裡面必須要有許多音符一樣。

若要了解所用的「音符」到底是什麼？要知道這些「音符」會在樂曲的什麼地方出現？就要使用特殊方法與儀器，這也就是我們時常用來判讀精油成分的GC-MS（氣相色譜分析）。透過GC-MS的圖譜，可以看出精油內各種不同成分的含量高低，也能知道它們揮發的速度（與香氣之調性組成特別相關）。

但是GC-MS並非萬能，這種科學方法也有自己的侷限。例如說，它只能分析與鑑定化學成分，但是卻無法分辨出這些成分是天然的、還是人工合成。那麼，到底要怎麼抓出人工合成的僞品呢？

當兩個分子間，組成原子完全相同，看起來幾乎沒有差別，但結構卻剛好「對稱」，宛如我們的左手與右手，又好像站在鏡子前面一樣，就叫做「鏡像異構物」。幾乎紅遍了半邊天的「左旋C」，就是一種「鏡像異構物」，「左旋」、「右旋」，指的是當實驗室使用旋光儀，光遇到分子的時候會向右偏或向左偏。

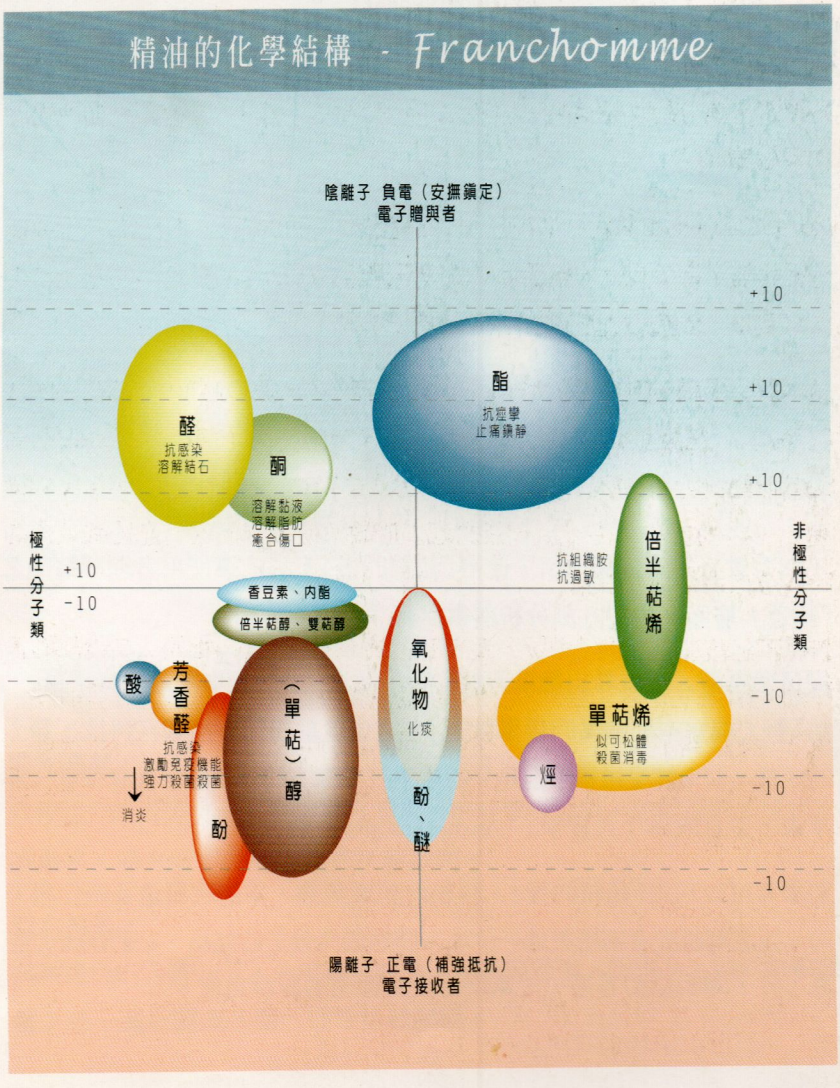
若將天然精油以旋光儀測試，大多爲左旋，也有右旋。但是人工合成的香精油，因爲左旋與右旋的「鏡像異構物」數量相同，而不具有光學活性，也就是光遇到了人工合成的香精油，不會左偏也不會右偏，這種狀況稱之爲「消旋」。因此，比起GC-MS來，這種旋光特性更能幫助科學家判斷精油的眞假。

但是，GC-MS的分析結果，對芳療師來說仍然是極寶貴之重要資料。因爲透過對成分的理解，我們可以掌握不同精油的香氣調性、藥學屬性、心靈屬性，並且分辨相似精油間的差異。這也就是爲什麼有愈來愈多芳療研究者，喜歡引用特定「精油化學模型」的原因。

精油化學模型

看不習慣GC-MS圖譜的人，往往無法從裡面理出頭緒。只見上上下下波峰波谷，附記著許多化學名詞。就連受過訓練的芳療師，時常也不能很快地準確掌握GC-MS的資訊，許多芳香分子即使屬於同一種「化學大類」，因爲結構的不同，揮發程度仍然不同，圖譜上的位置也不會在一起，呈現紛然雜陳的樣貌。

爲了更有效率、更一目瞭然地解讀GC-MS之資訊，讓使用者能立刻掌握每種精油的個性，許多專家發展出了「精油化學模型」，也就是先建立一套標準模型，規定每種化學大類的位置，再讓芳香分子依所屬的化學大類放入正確位置。



最有名的精油化學模型，是由法國的法蘭貢（Pierre Franchomme）與潘威爾醫師（Daniel Penoel）一起發表的「四象限座標模型」，他們合著《精確的芳香療法》（*l'aromatherapie exactement*）一書，於 1990 年出版，並以芳香分子的極性（也就是親水性或疏水性）和帶電程度（正電或負電），來決定各種化學大類的位置。他們所建立的模型，爲包括史橈貝爾(Kurt Schnaubelt）等研究者所引用。

但四象限模型最大的缺點是，它是個從「物質」層面來分析精油的工具，但除了對「陰陽」的詮釋以外，卻較難與芳療在情緒方面的特性作結合。這點其實與法系芳療的特色相關。法系芳療名家多半著力於精油的醫療應用，也因此在芳香抗菌檢驗（aromatogram）的發展上卓有心得。可以說法系芳療本身即充滿陽性特質，對那些陰性的、精微的、渾沌的心靈層面則興趣較低。

之後，德國的生物化學家茹絲・馮・布朗史萬格(Ruth von Braunschweig）提出了另一套精油化學模型，這套模型與四象限的開放圖型不同，而是封閉式的橢圓型，所以俗稱爲「茹絲的蛋」。

茹絲的蛋

「茹絲的蛋」可以說是最簡易、最一目瞭然的模型，可以一望即知各個芳香分子所占之比例輕重，其圖型也十分便於記憶。無論對芳療的初學者、或是對進階研究者而言，都是極佳的工具。模型中各個化學大類之標準位置，乃茹絲・馮・布朗史萬格基於自身的化學專業所決定，但另外也參酌不同芳香分子的情緒作用，使得「茹絲的蛋」不只能讓使用者理解精油之「物質」層面，也能立刻分析與掌握其「心靈」作用。

從這個模型，可以看出德系芳療的特色所在：即「實事求是的科學精神」和「對人與宇宙間關係的哲學探索」。這也就是爲什麼德國在科技工藝上的成就，向來備受推崇，但是又能產生許多偉大的哲學家、社會學家、神學家，並且成爲「人智學」（Anthroposophy）的大本營。

初學者可以利用「茹絲的蛋」，輕鬆地認識精油，掌握它最重要的作用方向。而進階研究者則應更進一步地去體察這些分子的性格、它們代表的能量、分子間的互動等等…，幫助你找到理想的詮釋角度。



「茹絲的蛋」之配置

偏左邊者：

爲較陰性的芳香分子，多半具有消炎、抗痙攣等效果，也特別令人感到安撫鎮靜，適合處理各種外顯性情緒問題。

偏右邊者：

爲較陽性的芳香分子，多半具有抗菌、補氣等效果，特別令人得到激勵振奮之感，適合處理各種內縮性情緒問題。

偏上方者：

就生理層面來說特別利腦，強化大腦活動力或使思慮清晰。就心理層面而言，則有助我們與宇宙性的智慧相結合，體察萬物背後的精神力量、發展靈性。

偏下方者：

就生理層面來說，特別有利於生殖系統之保養。就心理層面而言，使我們更貼進本能與直覺，發揮自身特質，並產生豐沛的靈感與情感。

在中央者：

爲分子較大，因此較稀有的倍半萜類化學結構，有助於平衡修護，是「茹絲的蛋」之中心，與「自我」問題相關，包括自我價值、自愛、和自我療癒，可以處理潛藏已久的問題根源。

芳香分子的個別力量：

除了中軸上的芳香分子未作註解以外，其他化學大類都有標示其個別力量。醚(放鬆)、香豆素/內酯(清涼)、酯(緩和)、酸(舒展)、苯基酯(歡樂)、芳香醛(溫暖)、酚(積極)、單萜烯(激勵)、醛(充滿力量)、氧化物(使人興奮)。

《精油圖鑑》與「茹絲的蛋」

《精油圖鑑》(2003年商周出版)一書，是目前使用「茹絲的蛋」最重要的芳療著作。其中150幅精油化學模型圖，乃溫佑君老師根據茹絲的理論自行繪製而成。

首先要注意的是，所謂 GC-MS 的數據，事實上只對所檢測的樣本來說是有效的。意思是說：假設我在 2005 年 3 月 1 日下午 3：00，用氣相色譜分析儀，檢測了一份 2004 年普羅旺斯 A 農場出產的眞正薰衣草，結果裡面乙酸沉香酯占 42%，那麼這個數據其實只屬於單一樣本，我不能說其他產地、其他產季，甚至其他時間所檢測的眞正薰衣草精油，都會有42%的乙酸沉香酯。這不只是科學上的基本概念，也說明了精油身爲「農產品」的事實。



《精油圖鑑》上的之數據，許多並非單一樣本，而爲廣泛收集檢測結果所得出的平均值，或由研究單位所提供之合理範圍(reasonable range)， 因此部分蛋型圖會有比例加總後大於100%的情況發生。另外，一些GC-MS圖譜中可見的精油成分，因比例過於微量，也不會繪製於蛋型圖中，這也就是比例加總後小於100%的原因。

對於每個精油應該歸屬何分類，應以「影響力大小」爲準，而不僅以「成分比例」爲準。例如大西洋雪松精油中，倍半萜烯的含量較高（＜80%），但影響精油氣味

及作用的卻是倍半萜酮(＜20%)，因此歸入倍半萜酮類。

茹絲老師建立模型後，曾經調整過「芳香醛」的位置，使得《精油圖鑑》出現一個矛盾之處：書前的「Ruth von Braunschweig精油化學結構圖」(第19頁)爲新版模型，芳香醛在左下，但書中幾個蛋型圖卻爲溫佑君老師在模型改版前繪製，爲舊版模型，芳香醛在右下(共有安息香、秘魯香酯、鷹爪豆、香草、水仙、紅花緬梔、小茴香、多苞葉尤加利)。請讀者還是以新版的左下位置爲準。

香氣抓周

「香氣抓周」是由「茹絲的蛋」所衍生出的一個精油遊戲，也是種幫助芳療師決定適用精油的身心判讀方式。因爲有趣又有效，因此廣受歡迎。

讓我們先解釋何謂「抓周」。中國民間習俗中，小嬰兒滿周歲時要慶賀宴客，進行抓周「禮」(表示儀式)。從宋朝開始，就有不少關於抓周禮的記載，講究的人家會準備道釋經書、首飾珠寶、彩緞花朵，普通一點的人家也會拿出文房四寶、尺秤算盤、女紅針線。把小嬰兒帶到令人眼花撩亂的「玩具」前面，不加引導，讓他憑直覺去抓想拿的東西，以預卜孩子的志趣與將來發展，這就是抓周。

「香氣抓周」則是把抓的東西全部換成精油，讓受試者憑直覺選取自己想拿的精油。它的步驟爲：

1. 準備16瓶代表各芳香分子化學大類的精油

每種化學大類選擇一瓶單方精油即可，關於每個精油所屬化學大類，請參考本書或《精油圖鑑》。例如—單萜烯：桔、絲柏、蒔蘿等。

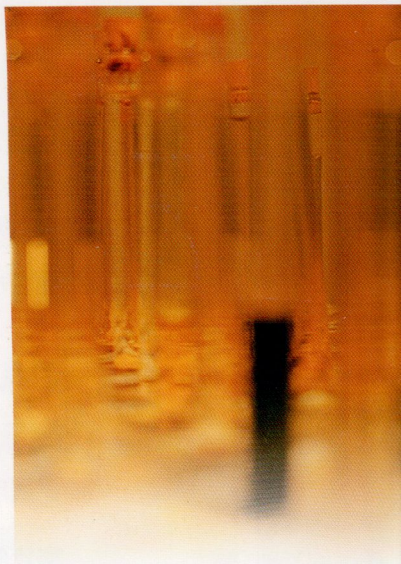


酯：苦橙葉、佛手柑、快樂鼠尾草等
苯基酯：白珠樹、茉莉、安息香等
單萜醇：花梨木、玫瑰草、茶樹等
倍半萜醇：檀香、岩蘭草、廣藿香等
倍半萜烯：西洋蓍草、沒藥、依蘭等
倍半萜酮：松紅梅、永久花、大西洋雪松等
香豆素、內酯：零陵香豆、圓葉當歸、芹菜
醛：檸檬香茅、香蜂草、山雞椒等
氧化物：香桃木、白千層、月桂等
酚：丁香、野馬鬱蘭、百里香百里酚
單萜酮：鼠尾草、牛膝草、綠薄荷
醚：龍艾、茴香、歐芹等

部分「茹絲的蛋」上有位置，但書上無此分類的芳香分子（如芳香醛、酸），建議精油如下：

芳香醛：小茴香、錫蘭肉桂、中國肉桂、香草

酸：安息香、秘魯香脂、銀合歡、蘇合香



2. 將這 16 瓶精油以大小相同之精油瓶盛裝

爲了讓每瓶精油「抓」起來的感覺沒有差異，將它們裝在樣式統一的瓶子裡。並全部放進盒子或籃子等容器中。

3. 準備「茹絲的蛋」標準模型圖

你可以直接使用本書或《精油圖鑑》中附的圖，也可自行繪製。

4. 讓受試者抓取三瓶精油

不需用眼睛看，也不需用鼻子聞，讓受試者憑直覺將手放進容器裡抓取精油，一次一瓶，總共拿出三瓶。

5. 芳療師進行判讀

芳療師將這三瓶精油，依其化學分類放置在「茹絲的蛋」標準模型圖上。接著判讀受試者當下的問題，並與他討論適用精油。

如何判讀抓周結果

香氣抓周所抓出的三瓶精油，有兩種詮釋方向：

(一) 代表受試者當下的身心狀態

因此可使用方向或位置相反的其他精油，來加以平衡。

例如抓出單萜酮、醚、氧化物，受試者可能用腦過度，需要放下思慮，回歸自己，可以使用「茹絲的蛋」中靠近下方的單萜醇、苯基酯等。

(二) 代表受試者所需要的能量

因此可直接使用所抓出的精油，來補充現在所欠缺的能量。

例如抓出倍半萜烯、香豆素、酯類，受試者可能自我要求極高，很容易緊張，時常抽筋，並受疼痛問題所困擾，可以使用他所抓的精油來做改善。

以上看起來是兩種相反的解釋方向，事實上卻有著相同根源。有時你的身體只會忠實反映自我狀況，但有時你的身體知道自己需要什麼。至於到底要朝(一)或朝(二)來判讀，則有賴芳療師的經驗與直覺。

精油並非一種「產品」，它不是天生就這樣一派瓶瓶罐罐，也不是由工廠



大量製造出來的成品。我們必須了解，精油是植物經過「轉化」後的另一種型態，就像人的生命終結以後，還能以靈魂型態存在一樣。因此精油也有生命，精油也會變化。在初蒸餾完之後，精油彷彿還停留在激烈振盪的震撼中，各種分子尚未融合。因此你如果去聞剛蒸餾好的精油，會覺得帶有一種土味與陳腐味，甚至有一點焦味，還沒辦法完全顯現出它在香氣上的特色，唯有靜置一段時間（可能是數月到數年）之後，這瓶「活著」的精油才能自己慢慢變化出成熟的香氣來，就像紅酒需要在橡木桶裡蘊釀自己一樣。當你開封使用之後，精油當然也還會繼續氧化、繼續衍生出新的化學變化。

所以精油不但充滿個性，甚至具有生命。它正是許多植物靈魂的集合體，你不是在使用一個產品，而是在與一個新型態的植物生命進行對話。

如果你相信在這個世界上，能量與能量之間可以互相吸引，那麼要理解香氣抓周就不困難了。有些時候我們也經驗過那樣莫名的吸引力，例如見到一朵盛開的玫瑰，你突然瞠目結舌，不忍離去，好像靈魂被她給吞噬；隨手往大拍賣的花車底下一撈，居然撈出一件顏色、樣式彷彿爲自己量身打造的的洋裝；不經意晃進誠品，眼角餘光突然掃過某本書，又不知爲了什麼有股衝動把它拿起來翻閱，卻發現書上的一句話解決了困擾你多時的感情問題……。

如果你曾經歷過這些，就能夠理解，爲什麼某些植物的生命，特別能跟你的生命相呼應；爲什麼你會抽到那瓶精油；爲什麼它道出你現在的心情。

心理學大師榮格(C. G. Jung)，提出過重要的「共時性原理」(Synchronicity)，他認爲「偶然與巧合」並不單純是機率問題。「共時性」表示宇宙的一切存在形式之間，有種神秘而和諧的關聯性，萬事萬物都由肉眼不可見的巨大能量連結在一起。事物之間沒有因果關係，但是卻有所呼應，會在適當時空共同出現，讓我們產生極大的敬畏與啓發。當我們試著去發現這些神秘的「共時性」，當我們發現「物質」與「精神」間的牽繫、「外在」與「內在」間的牽繫、「植物」與「人體」間的牽繫、「精油」與「情緒」間的牽繫……。事實上，你便正讓自己進入神聖經驗當中。香氣抓周，正是這樣一種神聖經驗的體現。

當然，如果你認爲這仍然完全只是機率問題，那麼也不用太過介意它的準確度，不妨將香氣抓周當成小遊戲，這是另一種切入芳療、認識自己的方式，可以增添使用精油的樂趣。

Ruth von Braunschweig 精油成分屬性表

精油成分	代表精油	心靈屬性	生理屬性
單萜烯	歐白芷根（～90%） 針葉樹（～60-80%） 苦橙葉（～60%） 茶樹（～50%） 柑橘類除佛手柑外（～90%）	強化一個人的精神結構與堅忍不拔之力量，消弭焦慮，增進活力	幫助消化，調節黏液分泌，止痛抗風濕，也可用於神經受到驚嚇
酯	佛手柑（～35%） 薰衣草（～50%） 快樂鼠尾草（～60-80%）	鎮定，喚醒感受與直覺，明朗冷靜	抗黏液過多，強力消炎，助眠，抗痙攣
苯基酯	茉莉、依蘭 安息香、秘魯香脂	使人享受生活，柔情勝水 滿足感官	抗沮喪，護肝膽 護膚
單萜醇	玫瑰與天竺葵（～60%） 花梨木與玫瑰草（～80-95%）	強化神經，提振情緒， 帶來本土特質之歡愉， 溫暖親切，強化心靈	激勵免疫功能，平衡， 抗微生物 適於對抗慢性病
倍半萜酮 雙酮 三酮	穗甘松（～10-20%） 大西洋雪松（～5-10%） 永久花（～7-10%） 松紅梅（～25%）	對抗心靈上的缺憾與傷疤，增進感應能力以及精神的清澈度（使靈魂越來越乾淨）	三酮： 抗黏液作用強，促進皮膚再生，促進結痂，促進傷口痊癒，化痰
香豆素	佛手柑（～3.6%） 零陵香豆（～50%）	使人平靜而愉悅，鬆弛緊繃神經之功效頗強（少量即有大用）	強力抗痙攣，促進血液循環
醛	檸檬香茅（～65%） 山雞椒（～75%）	從惶惑不安和前途茫茫的狀態中抽身，對心靈有強大的刺激作用	消炎，抗微生物

精油成分	代表精油	心靈屬性	生理屬性
芳香醛	藏茴香，香草	抗焦慮作用強，可溫暖心扉	壯陽補腎，幫助消化
氧化物（桉油醇）	藍膠尤加利（70%） 香桃木（～55%） 桉油醇迷迭香（～50%） 穗花薰衣草（～30-35%）	增進邏輯思考，為精神打氣加油，消除恐懼	化痰，激勵循環 止痛，抗風濕
酚	百里酚百里香 丁香（～75-85%） 肉桂皮（～80%）	增加生存的樂趣，給予力量以對抗冷感	激勵免疫之作用極強，抗微生物 止痛
單萜酮	薄荷（～20%） 鼠尾草（～35-55%） 頭狀薰衣草（～80%）	在心靈方面有很高的功效！ 使精神清澈與開闊 高量有神經毒性	促進皮膚與黏膜再生 傷口癒合化痰
醚	龍艾（～80%） 茴香（～65%）	抗沮喪，平衡神經	神經性失眠 胃腸痙攣
倍半萜烯	松紅梅（～70%） 沒藥（～90%） 岩蘭草（～90%） 大西洋雪松（～80%）	彰顯與放射自我，提高自我安全感，提高對自己的敬意，給予內在的力量，保護神經	抗組織胺 消炎 止癢 安撫皮膚
倍半萜醇	胡蘿蔔籽（～40-55%） 松紅梅（～5%） 檀香（～90%）	提振情緒，使感受平和 平衡壓力荷爾蒙 對抗靈媒體質之困擾	平衡免疫功能 平衡內分泌腺體 促進皮膚再生
酸	香膠、樹脂	讓心靈減壓	消炎，抗痙攣

針葉樹

松科 Pinacea

柏科 Cupressaceae

松科代表精油

膠冷杉 *(Abies balsamea)*
歐洲冷杉 *(Abies alba)*
西伯利亞冷杉 *(Abies sibirica)*
道格拉斯杉 *(Pseudotsuga menziesii)*
歐洲赤松 *(Pinus sylvestris)*
落葉松 *(Larix europea)*
黑雲杉 *(Picea mariana)*
大西洋雪松 *(Cedrus atlantica)*
喜馬拉雅雪松 *(Cedrus deodara)*

柏科代表精油

杜松漿果 *(Juniperus communis)*
高地杜松 *(Juniperus communis var. montana)*
絲柏 *(Cupressus sempervirens)*
維吉尼亞雪松 *(Juniperus verginia)*

• 植物型態與能量



針葉樹是大地上最古老的植物之一，其出現遠比闊葉樹種早，冰河時期結束後，針葉樹退卻至寒冷地帶，但在原始時代，它們的分布比今日更廣。

松科葉片細瘦，柏科葉片較肉質且有鱗片，但它們都含有臘質，且表面積小，可避免水分散失，能熬過冷而乾的環境。針葉樹的根部結實深長，足以支撐起高大樹身，並且抵禦強勁風雪。

氣候溫暖的地區，針葉樹容易被比喻爲陽剛的樹種，人們崇尚它堅毅不凋的特質與雄偉樹身；但寒冷地區裡，針葉樹林鬱鬱成蔭、遮天蔽日，卻也給人大地之母的陰性感受。

針葉樹的能量：簡單、嚴肅、而內斂，給人強大的支撐感，在心靈虛弱不振時，給予行動的活力，任何需要得到支持的狀態下，筆者均會優先使用松科精油。心靈上的虛弱時常意味免疫能力之低落，而松科植物對兩方面均有助益。

針葉樹的結構明確且集中，他讓身心能量得以聚集，足以強化一個人的精神力，當事物澄清明確，我們便可超越眼前的迷惑。面臨重大抉擇、或做價值判斷前，均可多加使用之，尤其攸關生命的大事，更需要針葉樹精油來幫助。

它的優點不在克服困境，而在讓人認識困境的意義。堅定或有恆並不是一昧忍耐，而是有所信念。

現代社會愈來愈缺乏信念，針葉樹可以加強人的精神骨幹。可惜的是市面上好的松科精油很少，它容易被以松節油混攙、也容易被混爲一談，大部分廠商甚至無法辨別自己販賣的是哪個品種，品質自然難以維持。

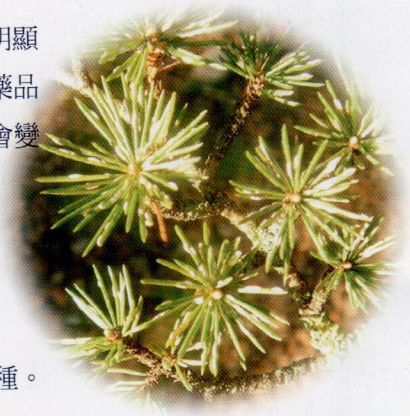
• 香氣與能量

針葉樹精油與原植物氣味很像，馬上令人聯想到茂密樹林。歐洲人喜歡它熟悉的香氣，台灣消費者則覺得與它有些距離，就像仰望高大的松杉或紅檜一樣，會體會到自己的渺小。

針葉樹精油的氣味十分高遠，有的細膩、有的粗重，其香氣基本上都是激勵的，並不激情，而是平穩安靜中，帶有正面積極的力量。消極、焦慮的土象星座與淋巴型體質者，將從中受益良多。

香氣的引夢效果不錯，當中又以雪松類和杜松最明顯，針葉樹所引的夢境，都能使靈魂澄清。自古以來，針葉樹的香味被認爲能趕走負面能量，它代表「正氣」，中正之氣可驅邪避疫。因此針葉樹很適合擴香，它的抗菌能力良好，亦可淨化氣場，若朋友搬家或新居落成，筆者都建議他們必先以針葉樹加檸檬精油擴香數天，整個空間給人的感覺將完全不同。

針葉樹精油成分以單萜烯爲主，這是最常出現的芳香分子，本身沒有明顯氣味，因此常常被廠商利用分餾、精餾的方式去除。食品、化粧品、藥品工業中所添加的精油，都經過去萜烯處理。經過此步驟，精油的氣味會變得比原本濃重持久，卻沒有生命，失去了原本微妙而細緻的平衡。



• 臨床身心應用

單萜烯決定針葉樹精油的療效。它的特性包括補氣、消炎、抗感染三種。

以現代觀念來看，補氣其實就是補強神經傳導物質 (Neuro-Transmitter)，神經傳導物質是人體內的溝通信差，傳遞訊息至受體，而使細胞產生各種不同的反應。若神經傳導物質的質與量低落，身體各部分系統溝通受阻，就會產生障礙。而針葉樹精油有助於改善這類現象。

單萜烯的消炎並非直接作用在患部，而是先影響神經傳導物質，再激發體內產生類似可體松的消炎物質，喚起人類自身原有的消炎能力。中醫使用

松香 (馬尾松或油松的樹脂)來處理風濕及各種瘡傷腫痛，而針葉樹精油也對應相同症狀，關節問題或組織發炎，可用它來做緩解調節。

針葉樹精油的抗感染力，同樣是透過神經傳導物質，來喚起身體的自癒系統。例如使正腎上腺素活化，來與感冒病毒競爭受體。它在呼吸系統的抗感染作用特別明顯，與桃金孃科不同的是，針葉樹精油不會讓黏膜乾化，可保持呼吸道的濕潤，因此病患會感到更爲舒適，也比較適合用來當長期保養或預防。

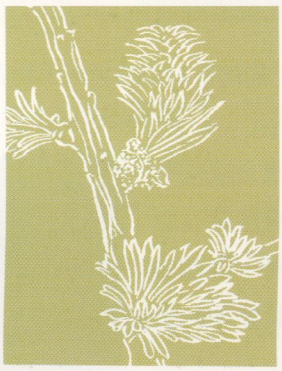


台灣山地有許多珍貴資源，日據時代起，日本人便有計畫地研究台灣的各種松、杉、柏科植物。比較晚近的研究中，除了含抗癌成分的紫杉醇而紅極一時的紅豆杉外，林試所謝瑞忠博士也發現台灣杉木品系精油以醇類成分爲主，抗菌活性極佳，而原產之台灣杉(Taiwania cryptomerioides Hayata)精油，根據美國普渡大學的研究，其中所含之 α - 杜松醇也有抑制癌細胞的效果。

因此，如何保護生長緩慢、日益稀少的台灣針葉樹種，其實是一大功課。2002 年在苗栗三義所發生了「馬尾松滅門」事件，「火炎山自然保留區」，旨在保護台灣面積最大的冰河孑遺馬尾松族群，不料受到松材線蟲侵害，相關單位的防疫動作又不夠積極，導致馬尾松全數死亡，成爲最大的生態浩劫，提供我們警惕。

松/柏科精油對應的器官 Pinacea





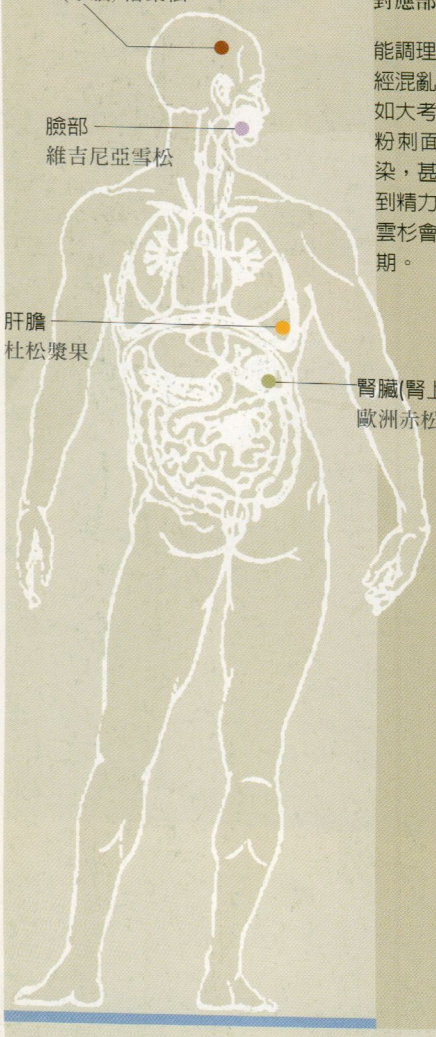


頭部
(腦下腺) 黑雲杉
(小腦) 落葉松

臉部
維吉尼亞雪松

肝膽
杜松漿果

腎臟(腎上腺)
歐洲赤松



黑雲杉 (單萜烯)

對應部位：頭部(腦下腺)

能調理極度疲勞之後，因為神經混亂而引起之各種問題。例如大考、熬夜、加班後，產生粉刺面皰，或是陰道搔癢感染，甚至突然感冒病倒。當感到精力耗竭，無能為力時，黑雲杉會助我們度過最艱困的時期。

落葉松 (單萜烯)

對應部位：頭部(小腦)

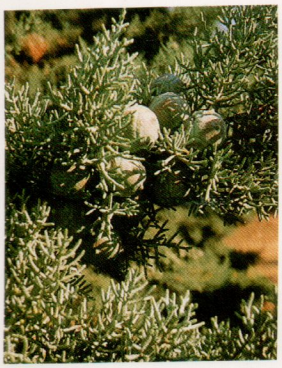
落葉松精油有兩種，一種由木質部分蒸餾，另一種則是自樹脂取得。松科精油、樹脂類精油、柑橘類精油——這是最能吸收陽光能量的前三名，而落葉松樹脂同時身為前兩者，成為保存最多陽光能量的精油之一，能一掃陰霾，有助擺脫焦慮的過度自我關切。

維吉尼亞雪松(倍半萜烯)

對應部位：臉

倍半萜烯與自我內在力量相關。當我們面臨一些「隱性」的壓迫，例如他人期待、世俗價值觀、感情剝削、框架束縛等時，逃脫不是真正解決之道。維吉尼亞雪松正可喚醒自覺，讓人表現出內在真實的力量，不再為壓迫所苦。

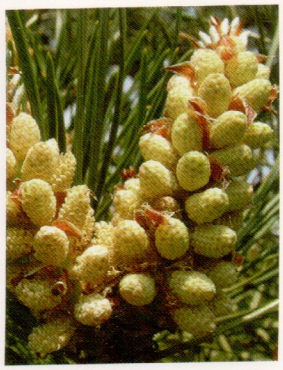
Cupressaceae



杜松漿果 (單萜烯)

對應部位：肝膽

無論心理排毒或生理排毒，杜松漿果都有極佳的表現，甚至「空間排毒」亦佳。筆者若剛搬入新家，一定先以檸檬及杜松精油薰香數天。它能淨化精神，掃除想像出來的陰影與恐懼。臨床上可能會出現有益的排毒反應，亦會引夢。



歐洲赤松 (單萜烯)

對應部位：腎臟(腎上腺)

樹皮赤褐色，無論樹型或氣味，都有一種粗壯且渾樸直率的力量，讓人聯想起握緊的拳頭。歐洲赤松對積弱不振、四體不動、講究逸樂的現代人，或所謂「草莓族」而言，是一帖良方，讓整個人的氣節煥然一新。



膠冷杉 (單萜烯)

對應部位：氣管

因為化學結構中有倍半萜酮，因此在單萜烯類松科精油中，膠冷杉的消解黏液、化痰能力最佳，較高的酯類成分亦使其有良好止咳效果。

提到「有益呼吸道」精油，一般最常提到尤加利等桉油醇類精油，但桉油醇會乾化黏液，使某些人感到呼吸道乾燥、更不舒服，這種情況下，使用膠冷杉來調理呼吸道較為理想。









西伯利亞冷杉 (單萜烯)

對應部位：氣管

松科中酯類含量最高，氣味最怡人，又因為成分中的雙醇，使西伯利亞冷杉特別帶有母性氣息，提供支持與陪伴的力量。那些需要得到協助、卻又不願意開口的人，最適用西伯利亞冷杉。

喜馬拉雅雪松 (倍半萜酮)

對應部位：肺部

只要仰望那像血管脈絡般分叉、交疊的枝椏，總是能讓人一眼認出雪松。主要產於印度的喜馬拉雅雪松，因為面臨生存危機，因此已被政府列管保護。現在市面上的喜馬拉雅精油，其實並非從針葉或樹身萃取，而是廠商經印度政府同意後，取得老樹根後再蒸餾所得。因此它亦能算是一種根部類精油。

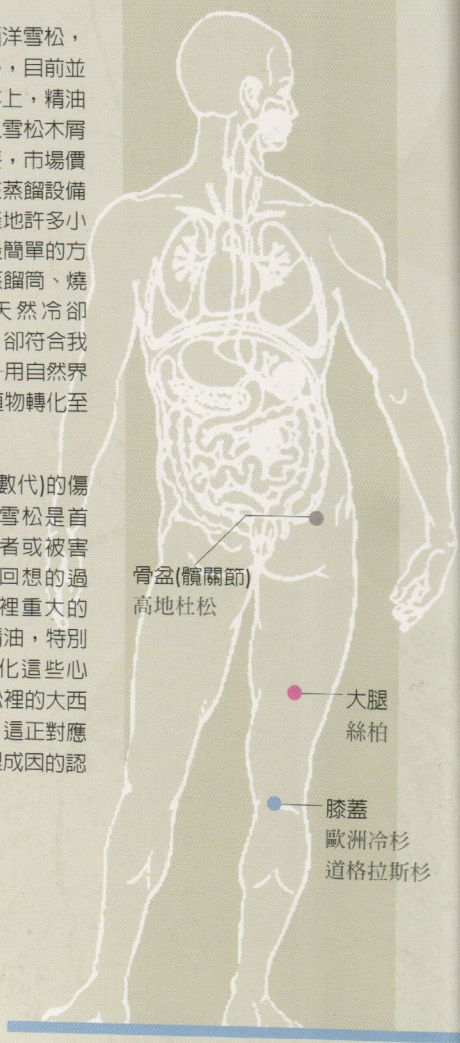
喜馬拉雅雪松的大西洋酮含量比大西洋雪松更高，因此也具抗腫瘤潛力。惟需注意，有時一下喜馬拉雅雪松劑量較高，反而會引起癌症病患的情緒反彈。

大西洋雪松 (倍半萜酮)

對應部位：肺部

原產於摩洛哥之大西洋雪松，因為面積廣、數量多，目前並沒有生態危機。基本上，精油乃自家具工業剩餘之雪松木屑萃取，材料取得價廉，市場價格也低，因此不會在蒸餾設備上做太大的投資。產地許多小型蒸餾廠，便是用最簡單的方式生產精油：土窯蒸餾筒、燒柴火、溪水便是天然冷卻器……。看似原始，卻符合我們對精油的信念——用自然界最基本的元素，使植物轉化至一個全新的生命。

處理陳舊(甚至累積數代)的傷害與悔恨，大西洋雪松是首選。無論身為加害者或被害者，那些不願意去回想的過往，時常都是生命裡重大的結。而倍半萜酮類精油，特別能化解、修補、淨化這些心結。研究亦指出雪松裡的大西洋酮具有抗癌特性，這正對應了我們關於癌症心理成因的認識。





高地杜松 (單萜烯)

對應部位：骨盆(髖關節)

芳香分子偏向上方的杜松漿果，與芳香分子偏向下方的高地杜松，正好是一對比(以茹絲蛋型圖為基準)。兩者氣味差距甚大，高地杜松更為細緻、緩和，它處理那些幽微古老，已不在我們意識層面中的威脅，例如童年時所發生的事件。



絲柏 (單萜烯)

對應部位：大腿

在田野裡想見到絲柏並不難，它集中收斂的樹形很好辨認。而生理效用上，我們也發現絲柏的特點在疏通與收斂，而他最大的益處，是能讓心靈自繁華世界的喧擾中抽身，收斂回歸，認識真正的價值。



歐洲冷杉 (單萜烯)

對應部位：膝蓋

這是在歐洲最常見的高大針葉樹種之一，當地只要談到松樹，幾乎指的都是此一品種，它也有許多相關故事與傳說。歐洲冷杉精油所含的乙酸龍腦酯是帶甜香氣的來源，它能增進直觀力與理解力，讓人類學會謙卑、進而超升。



道格拉斯杉 (單萜烯)

對應部位：膝蓋

最高大的松科樹種，他代表了冷靜、理性、飛升、跳脫，使用於對峙場合，能避免紛爭產生。如果性格屬容易失控、會以非理性激烈手段解決事件的典型，也可多用道格拉斯杉精油，養成更通達和諧的人格。

Pinacea / Cupressaceae

橄欖科
Burseraceae

橄欖科代表精油

乳香 *(Boswellia carterii)*

沒藥 *(Commiphora molmol)*

欖香脂 *(Canarium luzonicum)*



• 植物型態與能量

橄欖科植物爲喬木，果實橢圓型，最大特徵是粗糙樹皮裡，有可分泌精質與樹脂的管道(離生腺道)。只要割破樹皮，黏稠樹脂便會流出，日曬乾燥之後固化，並且顏色變深，可以從樹幹上剝離。

不受人爲干擾的狀態下，有時樹脂也會自然地溢出，它的產生與成分都很複雜，是植物因應環境，所演化出的自我保護方式。對橄欖科來說，樹脂扮演了循環系統、免疫系統之角色。除了修護外傷保護樹皮，樹脂與植物的抗病力也有關係。植物的健康狀況，與樹脂的質量是相對應的。

我們可以將樹脂視爲植物能量的凝聚體，而由樹脂所取得的橄欖科精油，對補充能量、調整能量都十分有助益。

橄欖科精油的產地爲第三世界國家，雖然人民過得清苦艱難，但特別能感受心靈能量，這點不僅可從文化感受，也可從當地植物的特質上反映。越是資源貧瘠的地區，人們越是會需求強大的精神力量。

於是橄欖科樹脂，自古以來就被賦與很高的價值，其精油也能使人產生堅定的意志與信仰，無論處於何種環境，皆能維持自己人格的高貴之處。

• 香氣與能量

橄欖科精油皆從樹脂而得，自古以來，這些樹脂多用作焚香，而精油香氣，確實也容易給人「一縷青煙」的聯想，有的帶有煙薰氣息，有的輕快而冉冉上升。

橄欖科精油成分以倍半萜烯及單萜烯爲主，這兩種芳香分子都沒有太明顯的氣味，甚至被香水工業認爲必須去除掉，加上樹脂類原本揮發速度就慢，所以橄欖科的香氣，給人印象是清淡、空靈、幽微的。



倍半萜烯與單萜烯，對神經系統的功效強大。但即使不清楚其化學成分，甚至不知道精油名稱，在吸聞橄欖科精油時，會很自然地感覺其香氣集中在頭部位置，甚至比較敏感的人，還能發現到頭頂與眉心，與它的能量相共鳴。

這種奇妙的體驗，無論對橄欖科的歷史背景是否具有認識，都可以感受得到。建議每個人都可以在使用本科精油時，試著閉上眼並觀想頭部位置。

傳統上常說，橄欖科精油的香氣使人「呼吸深長」。創世紀中提到耶和華吹了一口氣進入泥土，它就成了「有靈的活人」，呼吸並不是氣體交換而已，空氣代表生命與靈性，呼吸動作就是人被生命充滿，再將生命送出，與其他人分享。瑜珈修行者認爲呼吸是對全身之滋養，也是一樣的道理。

呼吸問題常肇因於恐懼，呼吸短淺象徵失去了生命力量與尊嚴，個體靈魂與更高智慧間的交流也變得困難。而橄欖科精油的萜烯類成分，除了讓呼吸回復平穩深長，緩和情緒以外，它的香氣更能開啓靈性，讓我們超越自己有限的存在。

• 臨床身心應用

樹脂代表植物的自體修護功能，因此橄欖科精油也最用於皮膚及黏膜的發炎與損傷。它可以直接保護受創部位，也能透過神經系統來發揮消炎能力。

談到黏膜，呼吸系統與生殖泌尿系統是橄欖科的強項。當這些部位被黏液包覆 (包括多痰、分泌物過多等)，橄欖科精油能加以消解疏通，同時抗菌。

筆者以本科精油爲主，處理上呼吸道發炎與尿道炎(同時)的女性，成效良好，可與桃金孃科精油交替使用。建議使用方法除了口鼻薰蒸、塗抹胸口，還包括坐浴和調油按摩，這些個案普遍反映坐浴比按摩有效。但若因感染嚴重而對坐浴有所顧慮，將純油滴在底褲上也是另一種處理方法。

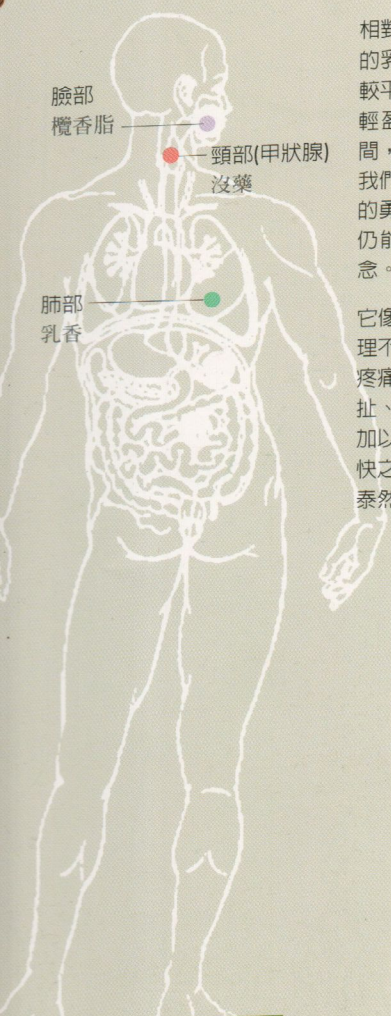
此外，各類皮膚問題，橄欖科精油抗菌安撫、癒合傷口的能力也爲人稱道。已經乾裂脫皮，及紅腫過敏的皮膚，用橄欖科精油通常可以阻止脫皮嚴重化，像濕疹、牛皮癬、膿皰型痘痘。因黏膜與皮膚問題，而使用過多抗生素、類固醇的人，使用本科精油仍然都有不錯的回報。

橄欖科精油對應的器官 Burseraceae









欖香脂 (單萜烯)

對應部位：臉部

相對於千年來被賦與神聖意義的乳香與沒藥，欖香脂顯得比較平民化一些。它的香氣介於輕盈的乳香與低沉的沒藥之間，容易被接納。欖香脂帶給我們一種平凡人面對殘酷生活的勇氣，即使我們並非聖賢，仍能真誠面對自己、維持信念。

它像其他橄欖科精油一樣可處理不癒傷口，特別適用傷口會疼痛的狀況下。而對疼痛、拉扯、爆烈的情緒，欖香脂也可加以平撫，另補以一種輕盈明快之感，讓我們對外界的騷擾泰然處之。

乳香 (單萜烯)

對應部位：肺部

乳香中文譯名出自希伯來文原名的「牛奶」之義，用以形容樹脂乾燥前白色濃稠的狀態。乳香所牽涉的，是人的「信念」，聖經強調信心若有一粒芥菜種大，便可以移山，而乳香正是信仰力量的表現。

各大宗教都看重乳香的價值，顯見它對第七脈輪之影響，乳香既成為人類經驗裡共通的宗教象徵，它也代表一種寬容異己的胸襟。薰同伐異是常見之人性弱點，宗教上的門戶之見，甚至引起過許多戰爭。但是，乳香讓我們明白，有些力量超越一切力量，有些價值超越一切差異，當你認識到那更高真理之時，，就能對世事有更寬大悲憫的態，而不會把心力浪費在爭辯上。

沒藥 (倍半萜烯)

對應部位：頸部(甲狀腺)

在神學家眼中，沒藥防腐癒創之特性，所代表的意義為「死亡與再生」，而在我的臨床使用感想裡，也確實感受到沒藥精油能帶人渡過死之低谷，進入另一種生命。

樹脂是植物生命力「流出」並「實體化」的產物，而哲學的「流出說」，則認為世界萬物乃由超越性、精神性的存有(神)，將其本質流出而成，因此萬物的本性便是神的本性。將流出說與沒藥這類樹脂精油作比照，非常有趣。

沒藥能作用於下視丘，適合用於第六脈輪(第三隻眼)，幫助人類求取真知，並洞悉人心與一切隱藏的事理。透過下視丘，它也能影響腦下腺，進而平衡全身腺體，所以也是重要的內分泌用油。

樟科
Lauraceae

樟科代表精油

羅文莎葉 *(Ravensara aromatica)*
花梨木 *(Aniba rosaeodora)*
芳樟 *(Cinnamomum camphora)*
樟樹 *(Cinnamomum camphora)*
中國肉桂 *(Cinnamomum cassia)*
錫蘭肉桂 *(Cinnamomum verum)*
月桂 *(Laurus nobilis)*
山雞椒 *(Litsea cubeba)*

• 植物型態與能量

樟科植物多半在春天開花，它們的花朵十分不起眼，大約乳白到淺黃色，非常小，花軸上有許多分枝，每個分枝上又再長出一些小花梗，整個花序看起來，就像大樹上又長了許多棵迷你樹似地，非常可愛。

這些花雖然常常被人忽略，但它的香氣卻很迷人。很難想像在這麼陽性、強壯的枝幹上，居然可以長出香氣輕盈美妙的小花，所以筆者的芳療前輩許麗香老師，常形容芳樟是陰陽兩性的「美麗佳人杜蘭朵」。樟科植物能提供人支持的力量，也同時提供陪伴的力量。

樟科植物的葉片表面光滑無細毛，葉片邊緣則平整，沒有鋸齒狀。大部分樟科植物有「三出脈」特徵，也就是從葉基長出三條放射狀的主脈，一直延伸至葉緣。

嫩葉在「幼年期」時，都薄而細，摸起來十分柔軟，等到葉片成熟後，老葉卻變得既厚且硬，較易折斷。有趣的是：筆者觀察發現，樟科精油也特別適用於特別是幼年寂寞孤單、長大之後自我保護過強的人。

這類人格可能表現出兩種極端：一種是早熟老練、世故精明；另一種卻是以神經粗、天真、傻大姊之面貌，來掩蓋自己。前者彷彿沒有童年，後者彷彿尚未脫離童年，但如果仔細去探索，會發現他們可能都有不太愉快的幼時記憶。

在海寧格博士所創之家族系統排列治療中，強調唯有媽媽能讓女兒成爲一個女人、妻子、與母親，也唯有爸爸能讓兒子成爲一個男人、丈夫、與父親。這個理論除了強調「序位」，也強調支持與陪伴能促使人們成熟。

筆者手邊的個案中，「早熟」或「拒絕成熟」所產生的問題，常常都會顯現於下方脈輪，包括生殖系統及免疫系統。像男性性機能障礙、女性婦科問題，而無論哪種性別，皆可能體弱易受風寒，或有氣喘。樟科植物生長得慢，卻很紮實，質地緻密，它提供支持與陪伴，讓人重新檢視自己生長歷程，並且面對童稚時的不快與成年後的轉變。

• 香氣與能量

樟科植物多生長於熱帶與亞熱帶地區，受日光直射，它的氣味與能量非常熾烈，說一是一、說二是二，非常明快地馬上傳遞。那香氣感覺起來不像長了翅膀的小鳥，而是一記快速球。芳香分子愈是單一的樟科精油，就愈有這種特質。

這樣直接而強大的香氣與療癒力，使樟科精油宛如七月太陽，若一下子劑量太高，就會像給植物過多日曬般，可能會讓人吃不消。

台灣本土樟科植物，像芳樟、樟樹、與山雞椒，療效強大，而萃取部位皆非來自樹皮或主幹，所以採集並不會危及植株生命，符合生態考量。

另外由胡大維博士所推廣的台灣土肉桂，也值得注意。胡博士曾在WORKSHOP裡面，與我們分享台灣樟科植物的品系，並帶他採集的土肉桂枝葉與我們分享。土肉桂是台灣特有樹種，香氣濃而不衝，將葉片放進嘴裡，除了辛辣以外，嚐起來十分香甜，它的成分以肉桂醛爲主，其產油量與品質直追錫蘭肉桂，現在也已有以土肉桂精油做生物防治之相關研究。

筆者現場操作過芳樟與土肉桂的小型蒸餾，我認爲台灣精油價格競爭力可能比不上中國大陸所產，但蒸餾所得之純露則應會在市場上佔一席之地，從成分來推測，這些樟科植物的純露應該都具有很強抗病能力，只等待被做更進一步探索。

• 臨床身心應用

樟科精油普遍具有強大抗病能力，對病毒、細菌、黴菌、寄生蟲都有效果。另外也可用於驅風與止痛，因此對應各種急性感染，樟科精油都能發揮作用，尤其是黏膜組織的感染，包括呼吸系統、消化系統、生殖系統問題。

樟科植物的生命力強，那是一種「受摧折後能再站起來」的生命力。日本廣島原子爆炸後，第一種長出的植物便是樟樹；而九二一大地震後，東勢林管處也在崩塌地廣植山雞椒，來穩固土質。在各式各樣災變之後，樟科都能提供重生的希望。

也因此，樟科精油可以說是「置之死地而後生」的選擇。它特別適用於情緒引起之免疫系統危機，處理重大打擊後出現的感染問題。

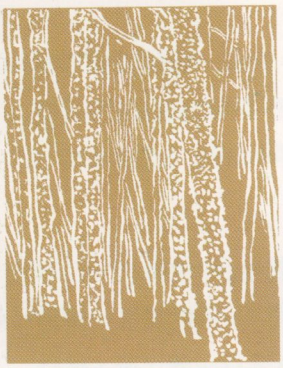
感冒可以說是最常見的感染，也最容易被忽略。但感冒症狀背後可能有十分複雜的原因，包括生理面向與心理面向。除科學研究證實壓力會造成免疫力降低外，感冒時常緊跟在重大挫折後，例如工作不順、期望落空、大考結束、投資失敗……。流鼻水可以是另一種宣洩，代表那些無法被表達出的眼淚，而感冒正是身體的哭泣與吶喊。這種身心狀況下，可以多多使用樟科精油。

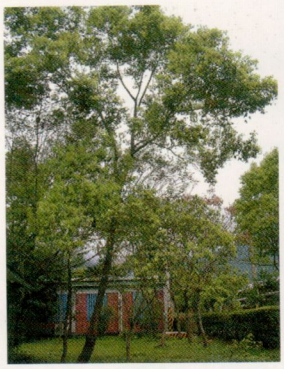
樟科精油不只是消極抗病毒或抗菌，而有更積極的意義。已發生的事件會留下陳跡，重點是如何在陳跡之上建立新的城池，超越對擁有或失去的執念，就能重新欣欣向榮。

樟科精油提供的是一種堅強的衝勁，對需要馬上振作，而沒有時間傷感的人而言，會是免疫系統之極佳助益。此外，他也能抑制意外傷害或重大疾病後可能產生的感染現象。

樟科精油對應的器官 Lauraceae









羅文莎葉 (氧化物)

對應部位：肺部

成分雖然以桉油醇為主，但其他組成卻十分多樣化，所以羅文莎葉的抗病毒效果，比其他單一分子精油更加全面，可以處理複雜而多變的情況。加上樟科有益於呼吸系統的特性，因此她被筆者認為是預防SARS(嚴重急性呼吸道症候群)之良方。

多分子精油的共通特性，便是對神經系統之調整作用，可使神經由混亂狀態進入平衡，因此可處理許多問題，例如睡前口服一滴羅文莎葉精油，就可消除混亂引起的失眠。

花梨木 (單萜醇)

對應部位：肺部

幾乎完全以單萜醇為主，單萜醇類精油能幫助人貼近自我本質，不同的是花梨木帶人從自我出發，再進入與他人之互動與關懷，它能令我們重新找回純厚溫暖的本性，自愛愛人。

對過度沉溺於自憐情緒中，或是受害者意識過強的人而言，花梨木能提供非常積極正面之幫助。因為體察世界的真實苦難，正是超越小我不幸的重要關鍵。

樟樹 (單萜酮)

對應部位：肺部

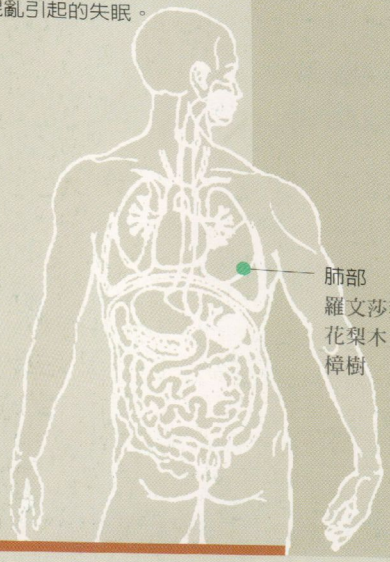
由本樟葉片所蒸餾，且未經精製，無論成分與氣味，皆與自樹身萃取之樟腦油有所差異。樟樹精油在英系芳香療法中被歸為禁用精油，但其實只要經過專業人員輔導，謹慎劑量，它對筋骨問題特別有益，可作為肌肉關節專用之按摩配方，少量亦可清肺，處理呼吸系統之多痰、濃痰問題。

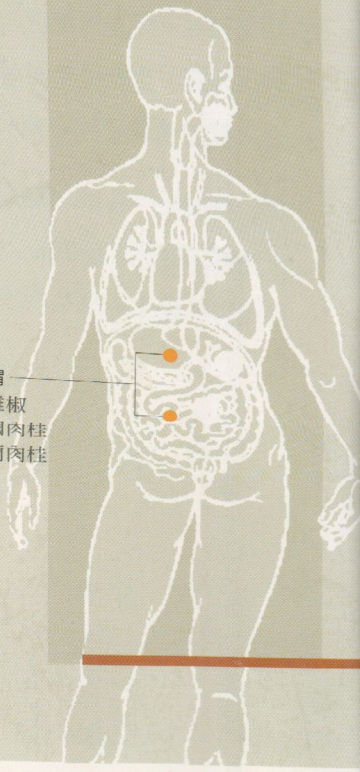
山雞椒 (醛)

對應部位：腸胃

用量高時，檸檬醛的氣味占壓倒性優勢，感覺直率、尖銳，低劑量時，卻能感受到其他氣味的微妙轉折，宛如看似樸拙不文，卻粗中有細的山村野夫。

推薦太過在意一般價值觀，或深受考試升學壓力所苦者使用，有助跳出汲汲營營的人生，認識自己真正的追求。










中國肉桂 (酚)

對應部位：腸胃

與錫蘭肉桂比起來，分子較單一，刺激性也更高，因而價格低廉許多。在筆者的親身體驗中，觀察到其止痛效果略勝錫蘭肉桂一籌，這可能來自於它較高比例的芳香醛與香豆素所致，除了抗痙攣，也能阻斷前列腺素，達到止痛效果。

中國肉桂不僅增元氣，更令人正氣凜然，彷彿一股嫉惡如仇的正義之火，能堅持理念與目標，不受邪氣所侵。

錫蘭肉桂 (酚)

對應部位：腸胃

氣味較軟較甜，分子多樣化，有廣效的抗菌力。因為對皮膚有刺激性，肉桂被英系芳香療法規入禁用精油，但只要以低劑量稀釋，將是第一名的抗菌精油，亦同時提升免疫力。

它能燃起如火的熱情，包括對人事物投入與獻身，甚至英雄主義式的浪漫或殉道者精神，當失去動力的時候，肉桂皮帶來使不死鳥再生的希望，對抗那些耗損生命元素的負面力量，勇往直前。但它對拘謹保守者則太過強烈，需要循序漸進使用。

芳樟 (單萜醇)

對應部位：生殖區

以沉香醇為主，氣味怡人，用來處理生殖泌尿道問題時，個案對其香氣的接受程度相當高。

雖然安全性亦高(與民間常用之樟腦油不同)，按筆者某位同事曾使用少量芳樟薰香，卻有頭暈不舒服的反應，讓她百思不得其解，後來發現這其實出自情緒層面。當事人是獨生女，童年時長期感到孤單不安，而能提供支持與陪伴力量的芳樟，引發了她潛意識裡隱藏的幼時記憶，但這同時也是一種正面的心理排毒反應。

月桂 (氧化物)

對應部位：膝蓋

是樟科精油中，酯類成分含量最高的一種。因此與其他氧化物為主的精油相比，最為甜美。

筆者曾建議一位容易焦慮、怕冷、氣喘體質的女士，以月桂精油與月桂純露做長期調理，兩個月多月後，皮膚狀況讀到改善、情緒上變得平和但振奮、思考方向較光明，目前她正積極地準備轉跑道尋找工作上的第二春。



桃金孃科
Myrtaceae

桃金孃科代表精油

松紅梅 *(Leptospermum scoparium)*
卡奴卡 *(Kunzea ericoides)*
檸檬細耔 *(Leptospermum citratum)*
檸檬香桃木 *(Backhousia citriodora)*
檸檬尤加利 *(Eucalyptus citriodora)*
藍膠尤加利 *(Eucalyptus globules)*
史密斯尤加利 *(Eucalyptus smithii)*
澳洲尤加利 *(Eucalyptus radiata)*
薄荷尤加利 *(Eucalyptus dives)*
多苞葉尤加利 *(Eucalyptus polybractea)*
香桃木 *(Myrtus communis)*
白千層 *(Melaleuca cajuputii)*
綠花白千層 *(Melaleuca quinquenervia)*
茶樹 *(Melaleuca alternifolia)*
丁香 *(Eugebia caryophyllus)*



• 植物型態與能量

桃金孃科植物主要產於澳洲，她們的共同特徵是雄蕊多如睫毛，花絲細長柔白，子房下位——也就是花謝了以後，連著梗的花托會膨大長成果實。我們常吃的蓮霧、芭樂等，都是桃金孃科的植物，切開果實看到的鬚狀物，正是枯乾退化的雄蕊。

桃金孃科雖然花朵纖弱，但植株卻能長的高大。陽性能量與陰性能量共聚一堂的情況，使得桃金孃科精油特別能喚醒人對身體的知覺，尤其是屬於非意識層面、本能的部分。這與一般認爲桃金孃科精油「提神醒腦」印象，其實並無衝突。它能激發理性思維與抽象能力，同時亦能回歸原始的、物質的需要。

桃金孃科植物生命力堅強，台灣氣候也很適合其生長，除大葉桉以外、白千層已成爲常見觀賞樹種，在花市也可購買到松紅梅或檸檬尤加利。

目前農家與消費者似乎有「香草熱」，熱中於開發芳香藥用植物，但強去栽種不合風土的植物，長遠來說利基不大，不如栽種桃金孃科植物，例如

檸檬尤加利、檸檬香桃木，不僅環境適宜，療效上也有很大潛力。在日本及澳洲，已有廣部千惠子教授等人針對檸檬香桃木的錠片，做AIDS及抗癌的臨床研究，並得到良好成果。

• 香氣與能量

如果看過芭樂、蓮霧開花的盛況，不難想像同科植物的風采。筆者造訪英國皇家植物園(Kew Garden)之時，正逢園中桃金孃科細籽屬的花期，那大叢大叢聚集成團的柔美花朵，散發著獨特香氣，令人驚嘆不已。本科精油的氣味，也一樣也在人們感官留下強烈印象。細籽屬精油，都是神經系統重要用油。

隨著芳香療法日益普及化，茶樹、尤加利、白千層與綠花白千層，都已成爲入門選擇。有些人誤以爲這些精油的氣味差不多，「都是涼涼嗆嗆的藥水味」，其實，品質好的桃金孃科精油，不但香氣各見巧妙，身心療效也



各有所長。

若發現桃金孃科聞起來真的太過相似，或氣味太衝，有可能是廠商以抽出或合成之桉油醇(1,8-Cineole)來假冒精油。這些產品成分單一，缺少天然精油的協同作用，效果與能量也殘缺不完整，雖然價格便宜，卻是認真看待芳香療法者絕不會購買的劣質品。

桃金孃科精油們，彼此間相容性很好，調和數種同科精油，可以讓氣味修飾得更圓融和諧，並且無須擔心互相搶味。筆者亦發現臨床應用上，同科精油調配後，抗病能力會加乘提高，可能與協同作用有關，但還是需要經芳香抗菌學試驗，推測才能成立。

• 臨床身心應用

筆者發現有不少「上下同時失調」的個案——用腦過度而頭部緊繃漲痛，下肢冰冷僵硬，桃金孃科精油會是處理這類失調好選擇。

另外一種「上下同時失調」，是同時發生呼吸道及生殖泌尿道感染，產生失調者，多半比較焦慮，並且與身邊伴侶或親人的關係需要調整。肺部與氣管的樣子，很像樹木倒著放，各種樹木類精油基本上對呼吸系統皆有益，桃金孃科是其中主要大類，它與生殖系統的相容性也很佳，可以同時解決上下問題。

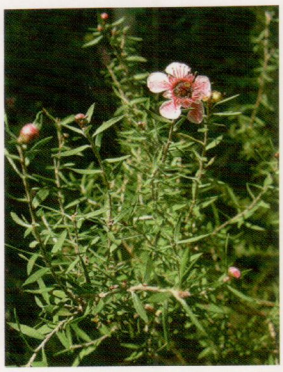
處理壓力，不能永遠以放鬆舒緩類的油將對方「放倒」，必須衡量個案狀態，若他目前「不能倒」，該恰當地給予提振及補充能量。此時各種樹木類精油都很適合，當中桃金孃科特別能提高當事人對身體之認知，唯有了解自己的狀態，才能對壓力有所自覺。

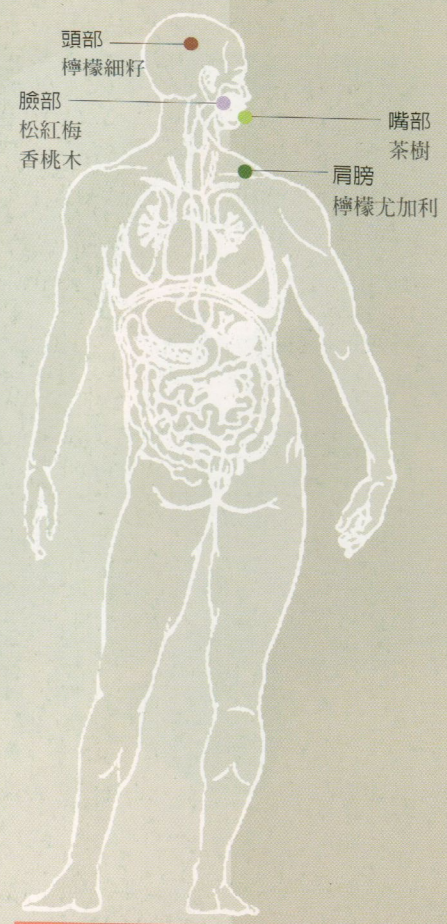
坊間有些觀念，刻意將桃金孃科精油分出高下等級。事實上，孰優孰劣之分並不存在，單看芳療師如何配合對象的需要來選油。



桃金孃科精油對應的器官 Myrtaceae







茶樹 (單萜醇)

對應部位：嘴部

茶樹在市場上有很高知名度，廠商尤其強調其抗菌效果。不過好的茶樹精油桉油醇在15%以下，主要成分為萜品烯四醇，其抗菌力其實沒有那麼「萬能」，效果更佳的精油所在多有。不過，茶樹能提升免疫系統，激勵 IgA ，是標準「預防勝於治療」的用油。

對慢性疲勞症候群、時常小病不斷的人、或感冒季節而言，是很好的日常保養。但若已開始進入嚴重感染，幫助就比較有限。

松紅梅 (倍半萜酮)

對應部位：臉部

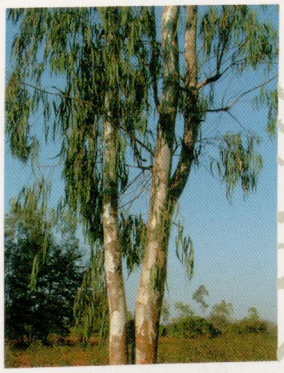
松紅梅是將陰性特質發揮得淋漓盡致的油，她的香氣十分女性，帶有果香，又自然而然融合進體味當中。事實上，女性對松紅梅的接受度確實也比男性更高，這是一種非常能讓人貼近自我，又特別能喚起性別自覺的精油。

筆者做過的個案中，發現可處理性別因素引發的失眠(如生理期、夫妻奚豁)與神經系統失調，對生殖系統亦發揮很好的抗菌效果，且能與原本正常的益菌共存，維持身心的安定。

在一些個案中，生殖泌尿道感染會發生在家族中許多女性成員身上，這很可能與家庭裡的性別問題相關，此時用松紅梅便很理想。而無論男女，松紅梅都能幫助認識自我存在的價值，讓人勇於堅持本色、堅持追求。







香桃木 (氧化物)

對應部位：臉部

香桃木十分矮小，在叢生又彼此交纏的植株中，可以發現迷你型小白花，分為五瓣而花絲纖長，代表本科屬的典型特徵。即使枝幹粗礪，花朵卻脆弱至極，才一摘下，花瓣就已片片飄落到腳邊，令我印象深刻。在神話裡，這種嬌柔的特質也使她成為陰性象徵。

香桃木的氧化物與酯類有很好的均衡度，因此不防礙睡眠，不但可給氣喘兒使用，情緒上也特別能使人「真情流露」。無論缺乏表達的勇氣，或是隱藏過多憤怒，香桃木都有明顯作用。

有些人在使用香桃木後的一段時間內，猛冒痘痘，其實多半是因為壓抑的憤怒得到了宣洩。對突然產生的憤恨，醛類精油可以即時平抑，但長期累積的怒氣，則以香桃木最為擅長。

檸檬細籽 (醛)

對應部位：頭部

在醛類精油中，檸檬細籽和檸檬馬鞭草的香氣細緻，讓人感到愉悅，對神經系統的效果亦佳。

檸檬細籽是木本，檸檬馬鞭草是草本，他們對應的性格情緒也與型態相關。檸檬馬鞭草則適用於外向、變動、不安的心靈；而檸檬細籽適用於較內向、壓抑、沒有定見、躊躇無法前進的人。

檸檬細籽使人擺脫自己塑造的情境，不再逃避現實，而能釐清自己的問題點。而對於憤怒型人格或Pita過高者的皮膚問題，檸檬細籽同時抗菌、安撫、調理情緒，效果特別好。

檸檬尤加利 (醛)

對應部位：肩膀

檸檬尤加利十分適應台灣的風土氣候，在花市都可買到，也很容易就將植株照顧得很強壯。

它的成分以香茅醛為主，比一些以檸檬醛為主的精油刺鼻，所以引起的好惡也很分明。

與檸檬香茅一樣，它特別適合處理各種跌打損傷、痠痛、肌肉關節毛病……，不過檸檬香茅擅長急性症狀；檸檬尤加利卻對長期慢性問題特別有利；檸檬香茅與下半身較為相合，檸檬尤加利則比較能對應上半身問題。

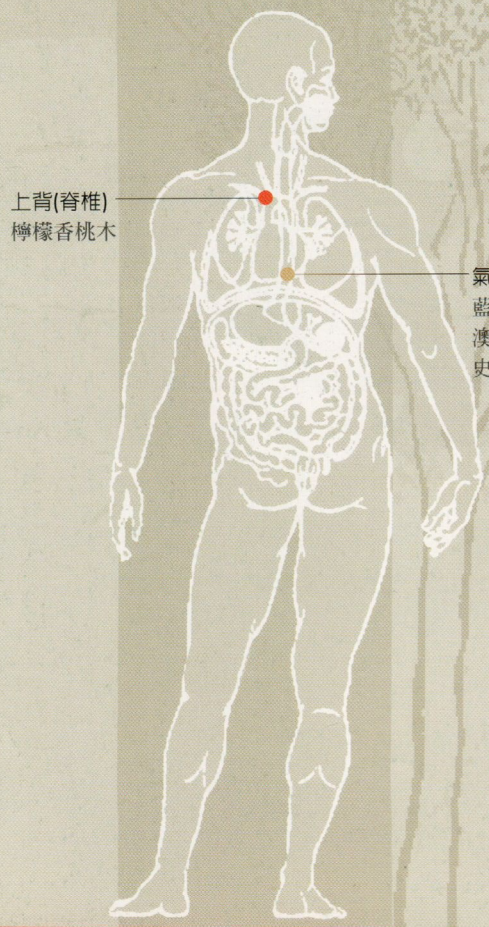


檸檬香桃木 (醛)

對應部位：上背(脊椎)

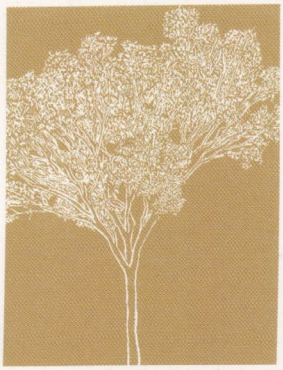
檸檬香桃木原產於澳洲昆士蘭原始森林，本屬屬名因紀念十九世紀植物學者白豪氏Backhouse而得。它是目前市面上含醛最高的精油，檸檬醛比例可高達95%。醛類典型之抗病毒抗黴菌屬性，可謂發揮得淋漓盡致，而抗病毒特性和抗腫瘤間亦有密切關係。

晚近研究指出檸檬香桃木臨床上可對抗AIDS，其實不只來自其抗病毒力而已，更因為他的香氣能使人「返樸歸真」。把人從一種大起大落敢愛敢恨的、張力太強的、太戲劇性的情境裡拔擢出來，而這是許多HIV帶原者共通的情境。









藍膠尤加利 (氧化物)

對應部位：氣管

這是坊間最常見的尤加利品種，來自海拔愈高之產地，品質愈佳、芳香分子種類愈豐富。但市面上可買到者，許多是人工合成品，想買高海拔產地也不容易。

它的氧化物比例最高，氣味也最衝，像一股強勁的風，適用於所有呼吸道疾病，雖然它給人酷涼的感受，另一方面卻又能激勵循環，暖化肢體。

一般來說嬰幼兒不太使用藍膠尤加利，因為它乾化黏液的作用，可能會使小Baby柔弱的呼吸道黏膜過分乾燥。

澳洲尤加利 (氧化物)

對應部位：氣管

有20%的單萜醇，因此柔美好聞，頭角崢嶸的氧化物被磨得圓融。蘇珊卡蒂 (Susan Cutty，純露專書作者)認為尤加利純露(藍膠品種)的氣味相當難聞，但若嚐嚐澳洲尤加利純露，卻會發現它十分清甜可愛。

單萜醇提高了澳洲尤加利的親膚性，它的護膚抗菌效果佳，還能補強虛弱的身心，當我們處在盲目付出的狀態下時，澳洲尤加利能流失的力量，但又能幫助我們重新尋找定位，對自我冷靜評估。

史密斯尤加利 (氧化物)

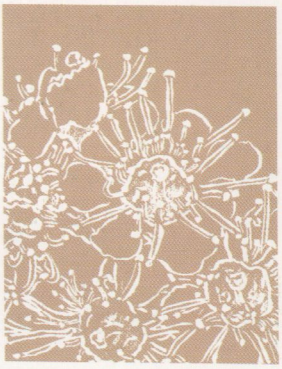
對應部位：氣管

傳統上都說澳洲尤加利適合小朋友使用，但其實真正最不刺激、小朋友最宜者，是史密斯尤加利。因為它比澳洲少了醛類，所以更溫和，基本上沒有使用禁忌，兒童的呼吸與消化系統感染問題，皆可使用。

尤加利十分耐旱，因生長於乾燥炎熱地區，又富含精質，不時會引起森林大火，但生命力仍強。它隨生隨滅、隨滅隨生，給我們的啓示是「順應生命中的變動」，這種委婉溫和、屈而不折的特質，在史密斯尤加利身上最清晰可見。與昆士蘭堅果油並用，更能讓使用者發揮中庸圓滑的精神，無意、無必、無固、無我。

Myrtaceae







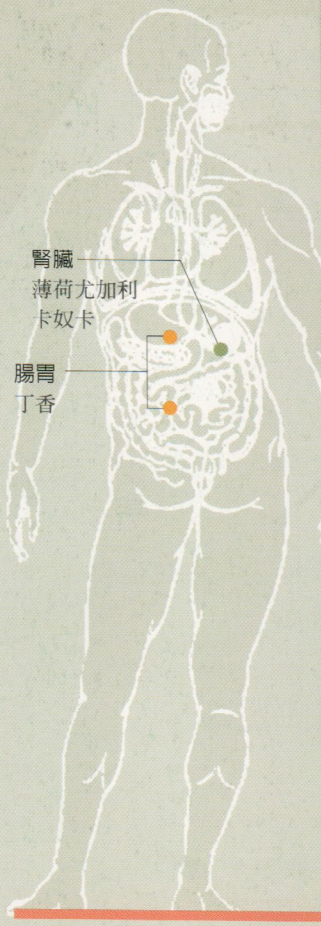
薄荷尤加利 (單萜酮)

對應部位：腎臟

薄荷尤加利的利腎效果極強，可用以處理各種腎臟病。但基本上，腎臟問題的最主要關鍵，還是在「伴侶關係」上。當強大的性能量無法得到平衡，情感與情欲缺乏適當出口，或是缺乏分辨、過濾、選擇伴侶的能力，便容易產生腎臟問題。

筆者手邊有此類案例，當事人雖然年輕，但腎臟功能卻欠佳，還有水腫、痛風、循環不良、性機能障礙等問題，並在短短幾年間急遽增胖，喪失原有的體型架構。經過討論以後，發現他與妻子間存在第三者陰影，當事人長期壓抑情感，拒絕表達自己，最後僵硬的夫妻關係完全顯現在腎臟功能上。

薄荷尤加利處理這類問題，除了利腎臟細胞再生以外，它的倍半萜烯成分助人承認自己的情感，回歸中心；單萜酮成分則予我們理性智慧與超脫，讓感情缺憾升華為另一種力量，以完成其他更有意義的事。



卡奴卡 (單萜烯)

對應部位：腎臟

卡奴卡的香氣常被形容為過熟的香蕉，亦有人認為這是種十分肉感的氣味，十分容易辨認。

與其他細籽屬的兄弟姐妹一樣，卡奴卡對神經系統有強大的影響力，而因為其成分又以單萜烯為主，敏感一點的人，甚至能感受到它的能量是直接朝上方脈輪而去。

有的人在使用時，會感到輕微頭痛(與其他單萜烯類精油併用時更加明顯)。會發生這種狀況的人，多半 Vata (阿輸吠陀中的能量分類)過高、神經活躍，只要降低用量、或是改用在下半身、甚至與其他低音類精油相調和，就能夠改善。

相對來說，卡奴卡特別適用於另一種能量典型Kapha。對遲緩、反應不靈活、渙散失去結構的心靈；及行動不便、代謝與排毒慢、容易感冒或有呼吸系統問題的身體，特別有調整功效。可視為冬季的重要保養油。

丁香 (酚)

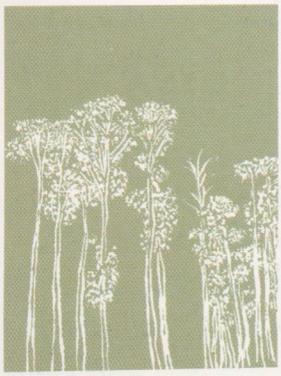
對應部位：腸胃

丁香花苞在剛長成時，小叢小叢群聚在枝頭，與葉面一樣青綠而油亮，一點都不起眼，後來顏色才轉趨豔紅色，最後開出花絲細長柔美的花朵。

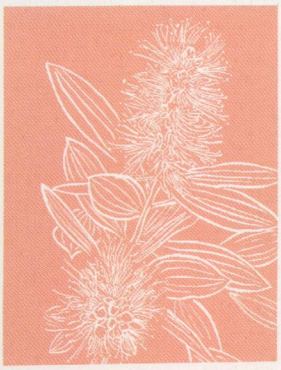
開花前後，丁香的氣味截然不同，成熟的花苞聞起來正如我們所熟知的精油，但開花之後，卻散發一種輕快微酸的清香，令人陶醉。

丁香精油取自於花苞，富含植物開花前的爆發力，它的特色便是強勁但不形於外，火熱卻沉潛，能帶給人強大溫暖的支持。

與其他酚類精油比較起來，顯得更為內斂(丁香酚亦比其他酚類溫和)，卻更具創造性與生命力，適合用於第二脈輪的對應部位。除了衆所皆知之止痛抗菌效果以外，亦可調整甲狀腺方面的問題。







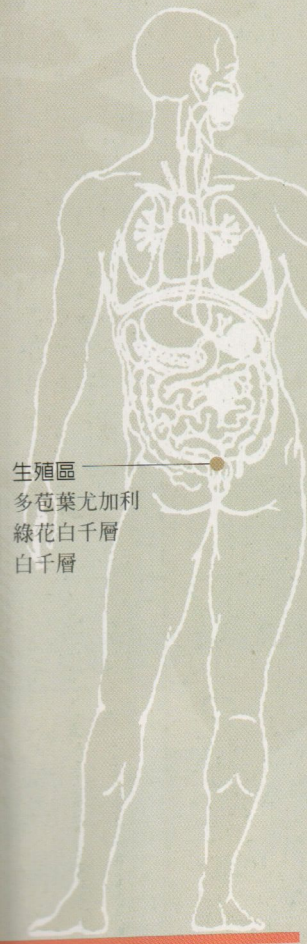
多苞葉尤加利 (單萜酮)

對應部位：生殖區

多苞葉尤加利對應生殖系統的效果最好，對兩性的生殖器官感染與病變，都能發揮作用。例如各種莫名的疣與突起、起疹發炎、分泌物不正常、性病等症狀，多苞葉尤加利是極佳選擇。許多生殖系統感染來自非意願的性行為，但確有其他感染，來自複雜的性接觸，處理這類問題是多苞葉尤加利的專長。

我的兩位個案在少女時期受過性侵害，受到重大創傷，但未因此而排拒性行為，反而極希望與人產生性接觸。缺乏安全感的人，會有與人親密交往的渴求，需要透過性行為來縮短與他人間的距離，才會覺得自己被愛、被重視、被需要，但一方面又在當中感到疏離，因此想逃開或尋找新的紓解對象。這種狀況下除了容易受到感染，也容易產生其他生殖系統病症。

當獲得和諧穩定的伴侶關係時，問題能得到排解，但更重要的是必須對此有所自覺，逐漸不再依賴性以肯定自己。多苞葉尤加利搭配其他倍半萜類的精油，正能協助人早日重拾對自我的尊重感受。



白千層 (氧化物)

對應部位：生殖區

本屬的植物能防止放射線傷害，因此白千層是放射線治療前後必備的精油，而抗曬效果也讓它適合作美白護膚用途。

白千層能促進毛細血管循環，而達到暖身、發汗、處理循環問題(例如靜脈曲張或痔瘡)之效，當然還能用在各種呼吸道感染。心理上則能幫助擺脫因循，讓人開朗帶勁！

綠花白千層 (氧化物)

對應部位：生殖區

桃金孃科中親膚性最佳，具廣效抗生素特性，對皮膚與黏膜感染特別有效，另外它亦屬多分子精油，在神經系統方面有良好的調整作用，使人擺脫陰霾猜忌、備感清新。

含多種倍半萜醇與倍半萜烯，能使我們回歸內在的中心，對癌症病患來說，這也是重要的保養用油。

Myrtaceae

菊科
Asteraceae

菊科代表精油

艾草 *(Artemisia vulgaris)*
龍艾 *(Artemisia dracunculus)*
印蒿 *(Artemisia pallens)*
南木蒿 *(Artemisia arborescence)*
西洋蓍草 *(Achillea millefolium)*
羅馬洋甘菊 *(Anthemis nobilis)*
德國洋甘菊 *(Matricaria recutita)*
摩洛哥藍艾菊 *(Tanacetum annuum)*
野洋甘菊 *(Ormenis mixta)*
永久花 *(Helichrysum italicum)*
土木香 *(Inula graveolens)*
萬壽菊 *(Tagetes patula)*



• 植物型態與能量

菊科植物極易辨認，其最顯著的特徵就是頭狀花序。在花序中央的不是花蕊，而是小小的管狀花，外圍也不是花瓣，而是舌狀花。若爲菊科植物作素描，想畫得好可不容易，只要仔細觀察，便會發覺這麼多管狀花舌狀花，讓人眼花撩亂，難以下筆。

菊科植物看似單純，但層層管狀花，卻像曼陀羅般環繞排列著，它比我們所想像更複雜而有深度，是個由許多小單元組成的宇宙。

開黃花的植物給人希望與光的能量，特別具有療癒力。翻開以顏色做分類的藥用植物圖鑑，會發現黃色占去大半篇幅，但他們其實各有其個性。因光線反射方式不同，在蜜蜂蝴蝶眼中，黃色花朵可能變成多種不同顏色。

在所有黃花植物裡，菊科最能與太陽相輝映。除了顏色以外，一輪輪花序的長相與太陽最接近，看起來熱力洋溢。事實上，菊科植物卻味苦性寒，自古就被認爲有清涼解毒之效，例如牛蒡就屬於菊科一員。



這種看似熱性，實則涼性之矛盾特質，讓菊科又多增添一份複雜度。也因此，它能處理比較複雜的問題，菊科植物適應力原本就強，其精油的使用範圍亦全面而廣泛，但消炎、鎮靜、撫慰人心，爲其主要特質。

仔細觀察菊科芳香植物的葉與莖，若呈銀灰色，且長相毛絨絨，代表植株體內有不少酮類成分，例如永久花、印蒿等便爲例子。這類菊科植物修護細胞的效果較佳。

• 香氣與能量

菊科精油的個性很強，鮮有氣味清淡者，並且香氣分明，很容易做區分與辨認。台灣市場上以羅馬洋甘菊及德國洋甘菊較爲常見，除了廠商專業度、價格(菊科精油較昂貴) 考量以外，另一個因素便受限於氣味，其實非常可惜。

未經稀釋的純精油雖不易親近，但劑量降低後，就變得甜而怡人，那也是種入世的、容易引發許多記憶的氣息。對香氣之欣賞能力需要被培養，菊科精油便是明顯一例，喜歡它香氣的人，以進階程度芳療愛好者居多。

偶爾聽聞有些人，是衝著效果而用菊科精油，但一談到氣味，卻難掩排拒之色。其實，若害怕或討厭一種氣味，仍會降低它在你身上產生的影響。

菊科的乾燥藥草、精油、純露，香氣差異頗大，芳香分子之組成與狀態顯然不同，效果自然不能一概而論。以製造過程來看，反倒最流行的花草茶，恐怕只有安慰劑(placebo)效應。



• 臨床身心應用

就中醫觀點，菊科植物特別有助於養肝，並認爲肝若爲邪風所襲，將造成自律神經失調、情緒焦慮不安的現象，免疫力低弱。並且呈現在皮膚上的症狀，爲皮膚脆弱、紅腫發癢、過敏起疹。

而分析菊科精油，也發現確實對於處理自律神經問題有效，處理發炎、痙攣、或情緒及毒素無法疏洩的情況，也十分理想。不只精油可以消炎解毒，菊科植物的純露與浸泡油 (山金車油)，療效與氣味也都強大。

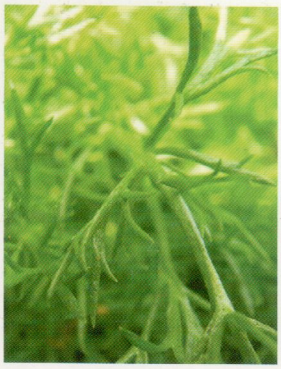
菊科艾屬的精油對婦科問題特別好，他們多半含有酮類，能夠驅蟲通經。

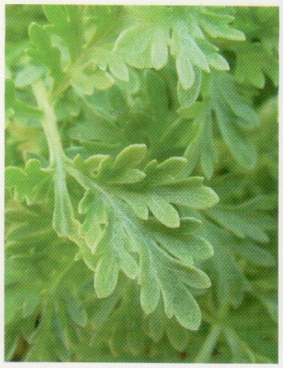






菊科精油對應的器官 Asteraceae









羅馬洋甘菊 (酯)

對應部位：頭部

比起德國洋甘菊，羅馬洋甘菊對複雜的心因性問題更為擅長。它不僅是很好的兒童用油，也能療癒對童年經驗所造成的深層傷害。

處理童年經驗的精油有數種，例如高地杜松、蒔蘿等等，但羅馬洋甘菊酯類含量高，對重大精神打擊所引發的腸胃不適、失眠、氣喘、皮膚炎、神經痛等等，都有很好的發揮。

南木蒿 (倍半萜烯)

對應部位：臉部(鼻部)

在北非岩礫沙漠地帶，我突然留意到遠處的一叢植物，且不自覺地受到吸引，往前靠近它，沒想到竟是一株正盛開球狀黃花的野生南木蒿。全株散發著獨特的香甜氣味，莖幹粗壯，花了許多力氣才成功採集。

而一將南木蒿帶在身邊，當晚便連續做了好幾個饒富意義的夢境。這是我第一次受不可知力量所牽引，而與植物有所邂逅，妙的是南木蒿的生理療效剛好符合當時的需要。

從發現它起，我的旅程才宣告開始，充滿無窮的可能性與想像，隨時等著接受當地自然力量召喚，並遇到好幾次深刻的感動。南木蒿精油的力量，正是「開放自己、接觸未知」，心靈上的探險，才是真正的旅行。

永久花 (倍半萜酮)

對應部位：臉部

永久花有數種類似品種可萃取藥用成分或精油，但當中義大利永久花雖與其他永久花一樣含有高量酯類，但只有它含有義大利酮成分，這是其療效之重要根源。永久花抗疤去瘀的作用久為人知，但其化解心中陳年舊傷的效果，讓它更為芳療師所重視。

永久花最佳產地在科西嘉島，有趣的是，這個大島不僅民風剽悍，也是拿破侖的故鄉。永久花在人類眼中多半象徵安撫與包容，但事實上，其能量卻是堅毅的。

永久花得名於其不凋萎的特質，主要是因為水分含量較少，本身的乾燥反使得花朵不會零落。如果表現在情緒上，永久花精油確實也有這種特性。

它修護心傷的步驟是先讓人鎮定下來，先釐清自己，去除掉不必要的枝枝節節，凝練沉穩之後，生命反而能不凋落摧折。當看清楚自己生命中的缺憾到底是什麼，反而能將缺憾轉化為另一種力量。

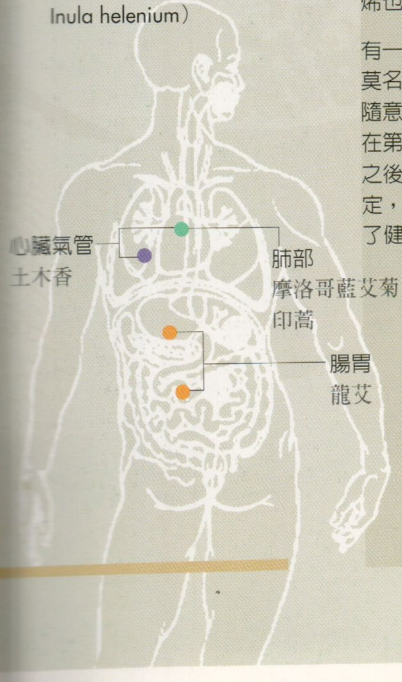


土木香 (內酯)

對應部位：心臟氣管

芳香療法上所使用的土木香，花如滿天星般細小，與中藥典籍所記載者為同屬不同種。

藍綠色的土木香能同時對應第四與第五脈輪，對呼吸系統、心臟，以及聲帶長繭、失聲沙啞、發炎等喉部問題有益，亦能增進表情達意的能力。依循序漸進的原則來說，因為它療癒力十分強大，並非處理四、五脈輪問題的第一優先用油，但對「積鬱」過久而非一朝一夕的沉痾，則是很好的選擇。（圖為以根部萃取精油的品種 Inula helenium）





摩洛哥藍艾菊(倍半萜烯)

對應部位：肺部

雖然我們親自造訪了摩洛哥，卻無緣一見藍艾菊，因為她只生長在偏遠的南方，實屬可惜，也證明了其稀有度。

其精油是極深的藍色，像墨水般不透明，標準的第五脈輪用油，不只代表了自我表達，代表與世界的溝通、交流、理解，它也與選擇與承受結果的能力相關，這是自由意志(free will)與個人責任的基礎。

摩洛哥藍艾菊不僅能助人表達和選擇自己的路，它高量單萜烯也能帶給我們決斷力。

有一位個案在感情出軌後突然莫名原因地失聲，以氣卦用油隨意抽選的結果，顯示問題出在第五脈輪。用摩洛哥藍艾菊之後，重新對異性關係做了決定，在很短時間內喉部又回復了健康。



印蒿 (倍半萜酮)

對應部位：肺部

以往對印蒿沒有任何特殊體會，聽學姊說她喜歡這種有春天氣息的精油，心裡還會有點納悶。但到後來，經歷過至親罹患癌症等種種事件之後，我才在困難的情境當中，重新對它有所感動。

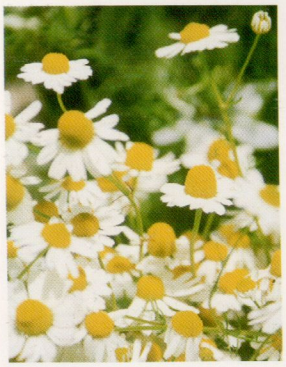
印蒿的心理療效，正是「Never give up」，在最絕望的時候也不要放棄，因為生命中有太多美好的事物值得去奮鬥。將印蒿調和柑橘類精油按摩心輪，呼吸變得非常清爽，有開胸解鬱之感，會很自然地發出微笑。



龍艾 (醚)

對應部位：腸胃

當成分中同時有單萜烯與醚類時，表示抗平滑肌痙攣之效果佳，對以平滑肌構成的幾個內臟及系統，包括胃腸、氣管、子宮等等，均有益處。因此諸如胃痙攣、腸躁症、拉肚子、氣喘、子宮痙攣型的經痛等等，都可多使用龍艾精油來緩解。它處理打嗝的效用也是為人所稱道的，不過一旦打嗝時間拖很長不止，那麼用龍艾按摩，橫隔膜要恢復正常時會有瞬間疼痛的感覺，可能持續幾秒，只要暫時閉氣，很快胸口就會舒暢，打嗝也會停止。





德國洋甘菊 (倍半萜烯)

對應部位：生殖區

德國洋甘菊的花型與羅馬洋甘菊有顯著不同，比較接近我們印象中菊科植物的樣貌，管狀花與舌狀花比例完美，給人一種可愛鄰家少女的感覺，十分賞心悅目。

它能處理情緒上纖弱的、莫名的、無法對外人訴說的不安，例如即將步入婚姻或成為母親前的不安。在四大藍色精油中，德國洋甘菊最適宜用於橫隔膜以下部位 (包括消化問題與婦科問題)。

早期台灣精油業者所極力推崇的昂貴單方精油，除了玫瑰以外，便數羅馬洋甘菊與德國洋甘菊。而德國洋甘菊抗敏消炎能力勝出，因此又常被視為解決皮膚問題的萬用方。

其實這類抗敏消炎、具抗組織胺特性的精油，劑量頻率宜節制，因組織胺作用乃是讓血管壁滲露，使巨噬細胞活動自如，太濫用抗組織胺物質可能導致免疫功能降低。

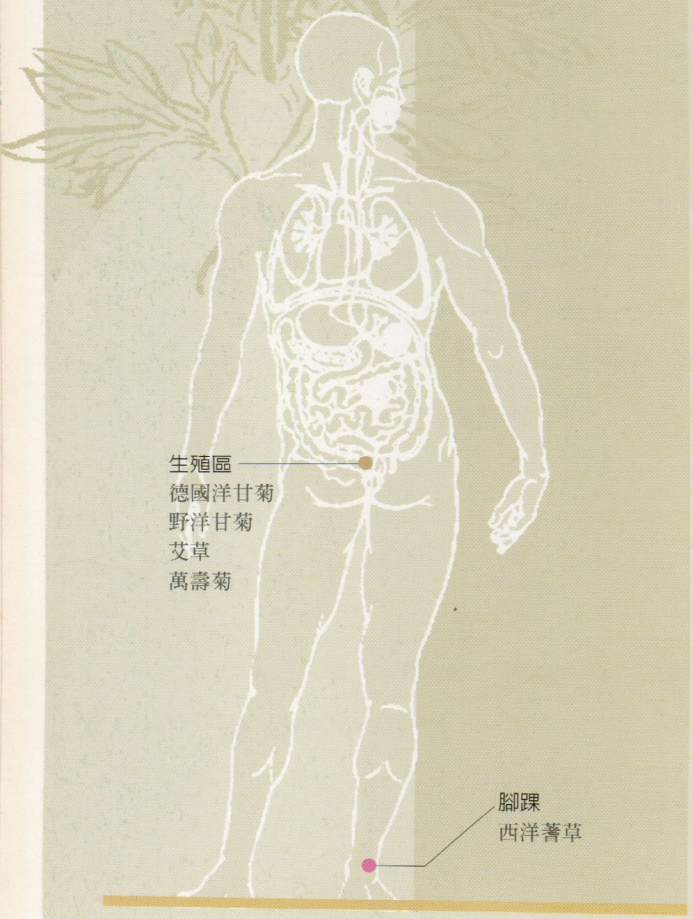
野洋甘菊 (單萜醇)

對應部位：生殖區

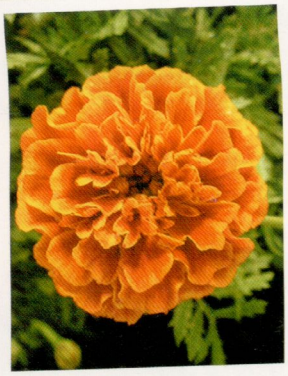
野洋甘菊從來不是種植在花園，而是寶石般散落在摩洛哥的大地上，路邊單獨一叢野洋甘菊並不起眼，但當聚集成花野，鮮明的黃色會與藍天相映，鋪陳為一片驚人美景。

我們將野洋甘菊抱了滿懷，新鮮花朵氣味與精油相彷，但花心另有一種醉人的蜜香。在原產地，它們將被採收、曬乾、並且在簡易爐灶中被蒸餾，除了最原始的水、火、風、土以外，不再有別的人工因素加以干預。

野洋甘菊最大心靈療效，是帶給人群體的支持。沒歸屬感、環境轉換、離鄉背景、孤立無援、無法融入團體、過度依賴他人、恐懼孤獨等狀況，都適合使用野洋甘菊。對於因人際關係而產生的消化、皮膚、感染等問題，效果亦佳。我個人特別推薦癌症患者應使用野洋甘菊，會是很好的情緒調理。









艾草 (單萜酮)

對應部位：生殖區

艾草精油帶著熟悉又甜膩的強烈糖果香，只要聞過一次就很難忘記，大多數人其實都滿喜歡它稀釋後的氣味。艾草精油對神經系統十分激勵，能夠引夢。

在我的個人經驗中，倍半萜酮類精油所引之夢效果也好，通常意義明顯、能令靈魂澄清，而艾草所引之夢則色彩瑰麗、變化多端，十分魔幻寫實。

因含高量側柏酮，英系芳療師將艾草視為危險精油，但它卻是重要的婦科調理用油，特別是心理狀態與寒性體質引起的遲經、黏液分泌過多、或是經期不順在嘴角四周產生的痘痘等等，可經專業人員指導後低劑量使用。

萬壽菊 (單萜酮)

對應部位：生殖區

萬壽菊的花型豔麗，潑辣外放，但卻是單萜酮類精油，與心靈和智性相關。如果以人來比擬，那萬壽菊就是標準的智慧型美女，它帶給人的助益也在這種靈肉的平衡性。

菊科精油植物中，萬壽菊是唯一有光敏性者，但這也代表它特別能加強人對陽光的感受和反應，其精油多半處理生殖泌尿道或腳底問題，帶給這些陰濕區域一道活潑的光照，對時常壓抑自己本質(尤其是女性特質)的人，萬壽菊十分有助益。

西洋蓍草 (倍半萜烯)

對應部位：腳踝

西洋蓍草在西方是典型的療傷藥草，阿基里斯全身上下唯一沒有「神化」的弱點——後腳跟，在受傷後據傳便是以西洋蓍草治療；蓍草在中國則是問卜求卦的工具。而兩者在觀念上相通的地方是：透過植物，人類獲得神聖力量的助力。具備倍半萜烯(自我)與單萜酮(靈性)的西洋蓍草精油，代表著對宇宙智性的嚮往。這種嚮往可化為衝破黑暗時代、進入理性主義時代的力量。

Asteraceae

唇形科
Lamiaceae

唇形科代表精油

眞正薰衣草 *(Lavandula officinalis)*
穗花薰衣草 *(Lavandula latifolia)*
醒目薰衣草 *(Lavandula hybrid)*
頭狀薰衣草 *(Lavandula stoechas)*
樟腦迷迭香 *(Rosmarinus officinalis)*
桉油醇迷迭香 *(Rosemarinus officinalis)*
馬鞭草酮迷迭香 *(Rosmarinus officinalis)*
胡椒薄荷 *(Mentha piperita)*
綠薄荷 *(Mentha spicata)*
檸檬薄荷 *(Mentha citrata)*
蜂香薄荷 *(Monarda didyma)*
馬鬱蘭 *(Origanum majorana)*
野馬鬱蘭 *(Origanum vilgare)*
鼠尾草 *(Salvia officinalis)*
快樂鼠尾草 *(Salvia slarea)*
牛膝草 *(Hyssopus officinalis)*
高地牛膝草 *(Hyssopus offinalis var. decumbens)*
熱帶羅勒 *(Ocimum basilicum)*
甜羅勒 *(Ocimum basilicum)*
神聖羅勒 *(Ocimum sanctum)*
百里酚百里香 *(Thymus vulgaris)*
沉香醇百里香 *(Thymus vulgaris)*
側柏醇百里香 *(Thymus vulgaris)*
龍腦百里香 *(Thymus satureioides)*
冬季香薄荷 *(Satureja Montana)*
廣藿香 *(Pogostemon cablin)*
香蜂草 *(Melissa officinalis)*

• 植物型態與能量

唇形科多半爲低矮的草本植物，它們的莖不是圓形，而是四方形，全身鋪著一層短毛。這毛絨絨的部分，便是唇形科植物的分泌細胞(表皮腺毛)，它們分泌與儲藏精質，只要摩擦葉片表面，腺毛便會釋放出精質來，我們可以聞到濃郁的香氣。

因爲在分泌細胞構造上，唇形科比其他植物更容易散失精質，所以它成了最爲人所知的芳香植物。家族裡也最多成員被列入藥典，學名冠有「officinale」或「officinalis」(拉丁文入藥典的意思)。

唇形科植物的重要特徵，便是它的花形。花冠分爲兩部分，看起來像開啓的嘴唇一樣，通常上方有兩片唇瓣，下方有三片唇瓣，很好辨認。上唇瓣的任務是保護下方之雄蕊與柱頭，下唇瓣則是昆蟲的「停機坪」。

有的下唇瓣顏色或有斑點，這就是「蜜源標記」，像是餐廳亮著招牌，引導顧客「食物在這裡」。當昆蟲降落在下唇瓣時，會發現花蜜隱藏在花心最深處，因此只好奮力把身體往內擠。

一旦有訪客，唇形花便顯出其精巧絕妙的構造設計。昆蟲的重量引發槓桿原理，而讓雄蕊壓低，花粉黏附在昆蟲背上。當牠造訪下一朵花時，同樣地，槓桿原理又會讓花粉沾到柱頭上。太重或太輕的昆蟲，可能都沒辦法在這精巧的平衡裡完成授粉，蜂類的大小最適宜，相對地，蜂類長長的口器也最容易吸取花朵管狀基部的花蜜。



因此唇形花看似朱唇輕啓，欲語還羞，其實在傳宗接代方面，一點都不被動，等於用構造半強迫式地，讓傳粉者爲自己提供更好的服務。唇形科植物是積極的，但那種積極並非汲汲營營，而是準備萬全、好整以暇。

唇形科芳香植物，多生長在地中海型氣候區，喜愛明亮開敞的環境。它們長得比較低矮，甚至沿地面匍匐生長，能量很接近地表，與下方脈輪也比較相關，所以大部分唇形科植物，能量狀態都很踏實，並且貼近我們的本能情感與生存需求。

但是開紫花的唇形科植物比較不同，它的花色與頂輪相同，代表著聖哲或神明頭上的光圈。所以紫色花的植物，像薰衣草、牛膝草等，反而容易與精神性事物結合，有助滌淨人的靈魂。

• 香氣與能量

唇形科家族龐大，在萃取精油的芳香植物中，聲勢最浩大。因爲種類繁多，氣味也五花八門，各有巧妙。

整體來說，唇形科的香氣屬於中音調性，在調香時可以做爲骨幹，讓配方顯出性格來。但其揮發速度快，給人的感受是往外發散，而非向內集中，所以若與樹木類精油相比，樹木類精油提供向上、直立而分明的結構，唇形科精油則讓人得以站穩腳步，往四周橫向延展。

所以誰適用唇形科呢？看得見自己、卻看不到別人的人，很適合唇形科精油。這類人格喜歡追求成長，但向上爬升的過程裡，卻容易忽略環境、忽略群己關係。過度放大自己的問題或需求。但是，我們與唇形科植物一樣，需要聚居、需要群落、需要藉傳粉彼此分享與溝通，因此「獨善其身」直著長是不夠的，還要能橫著長。

• 臨床身心應用

唇形科精油應用最廣泛，栽種到採收花費的時間短，使用歷史又悠久，是最爲人所熟知的芳香植物。但是變種、亞種、栽培種等變異很多，光一個薄荷屬便足以讓人眼花撩亂。此外，即使購買前留意學名區分，也不一定能眞正掌握它的性質與成分。

若要討論精油的「化學類型」(CT，chemotype)，便不能不討論唇形科。若相同植物，具有不同化學特性，其主要化學組成便被稱爲這個精油的CT。CT差異與環境相關，我們要建立一個概念──精油是農產品。農產



品直接受土地與氣候影響，人文條件與自然條件，均足以改變植物體內的成分消長。

因爲唇形科種植地區廣，因此在它身上特別容易發現CT的改變；另一個因素，則來自唇形科植物與地表相近的能量狀態。它特別敏感、特別容易感知到土地之微妙變化。

我與恩師曾在台中農改場張博士帶領下，參觀中部的芳香植物栽植。兩人興致盎然，因爲雖然大都是原本熟悉的唇形科植物，但無論氣味或外形，跟國外所見都不同，也顯見CT上已有差異。這便是很典型「橘越淮而爲枳」的故事。

所以要掌握唇形科精油的身心療效，一定要先了解品種，再掌握CT。俗名雖一樣是薰衣草、百里香、迷迭香，卻可以區分出許多種類，療癒方向也大不相同。能提供較多選擇，或能清楚說明精油品種與化學類型的廠商，專業程度比較高，讀者可多多觀察比較之。

唇形科精油對應的器官 Lamiaceae





真正薰衣草 (酯)

對應部位：頭部

多分子精油均對神經系統有益，並且適合長期使用，在各種薰衣草中，真正薰衣草的芳香分子最為平衡全面且多樣化，因此適用於各種情緒問題、心身症、調理自律神經失調等。

真正薰衣草具有母親特質，台中一位芳療師為她不足月的小Baby，在保溫箱內滴真正薰衣草，孩子恢復狀況良好，身體十分健康，與剛出生時的照片簡直判若兩人。

真正薰衣草通常小叢地與其他植物錯落生長，人們印象中普羅旺斯或北海道的整片紫色花田，都不是真正薰衣草。

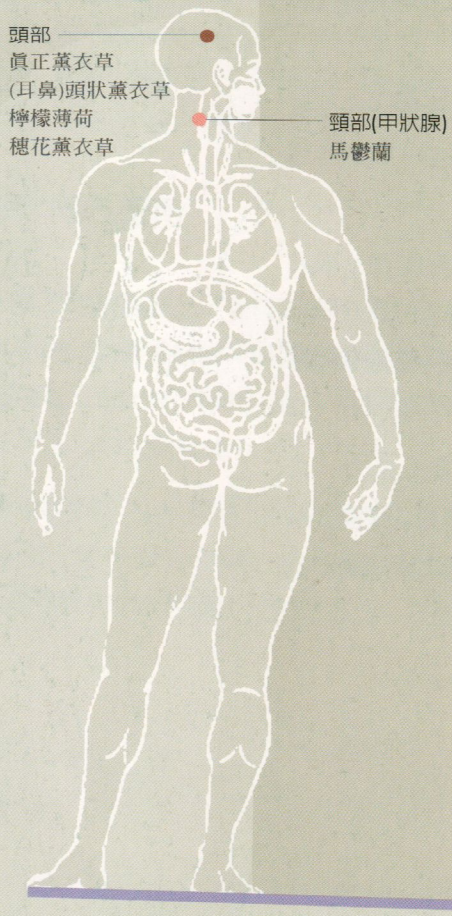
筆者在英法所見的真正薰衣草，葉片顏色較青綠，在盛產酮類精油的摩洛哥，卻呈現銀灰色，原因可能與海拔有關，但灰撲撲的葉片，也代表摩洛哥真正薰衣草的酮類成分較高。

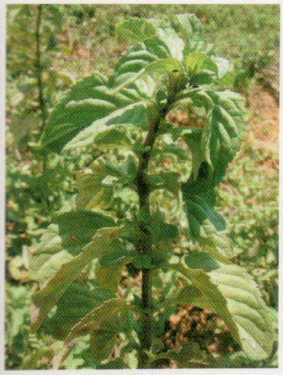
穗花薰衣草 (氧化物)

對應部位：頭部

單萜酮含量較高，因此對傷口修護、燒燙傷處理、皮膚再生美白等很有幫助，在薰衣草精油中護膚效果最佳，加上成分中的氧化物，使其處理呼吸道問題的能力勝過真正薰衣草。

穗花薰衣草最主要的氣質是有條理、振奮、洞察力、思慮清新，特別提神利腦，但若想拿穗花薰衣草來助眠，恐怕要失望了。





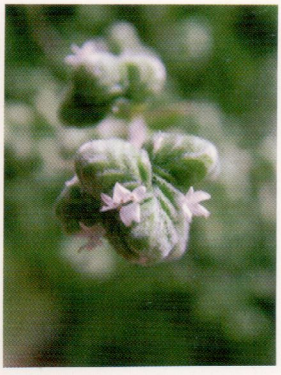
檸檬薄荷 (酯)

對應部位：頭部

在薄荷屬植物裡，檸檬薄荷的葉片看起來特別豐滿多汁，其對性能量的影響，似乎也不言可喻。檸檬薄荷有極佳補身作用，可以提升生殖系統機能，特別是卵巢功能，所以雖然對兩性之性功能皆有激勵作用，但是對女性而言，更為明顯。

性能量與創造力相關，當性能量受阻時，顯現出的傾向便是無聊、沉悶、索然無味、虛假造作，而這也是現代人(尤其是身為小齒輪的中產階級)普遍的毛病。此時，檸檬薄荷有助帶來一種新的刺激，改變情緒，並可全面性地提振，提神效果良好。

基本上，所有酯類都可作用於γ胺基丁酸的受體——一種神經傳導物質體內量太少會感到害怕，與血清素作用像。

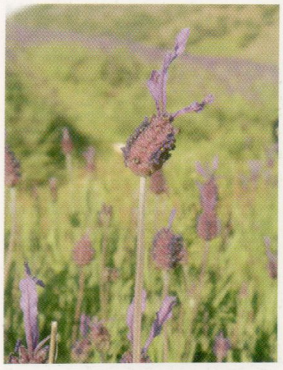


馬鬱蘭 (單萜醇)

對應部位：頸部(甲狀腺)

傳統上認為馬鬱蘭有節欲作用，但這其實只是其「平衡」特性的一小部分而已。從成分上來看，當單萜烯與單萜醇都強大時，該精油將特別提升人面對變化之能力，馬鬱蘭就是典型例子。它能調節自主神經，抑制過度發達而失調的內分泌腺體(例如甲狀腺、性腺)，讓人對外在事物的反應不會太激烈、太亢奮。

當我們不把注意力放在外界環境的變化，才能回過頭來省察自己內在的變化。我們往往難以坦然面對自身真正的面貌，而喚起人接受自我、甚至進一步改變自己的勇氣—這正是馬鬱蘭精油的最大貢獻。



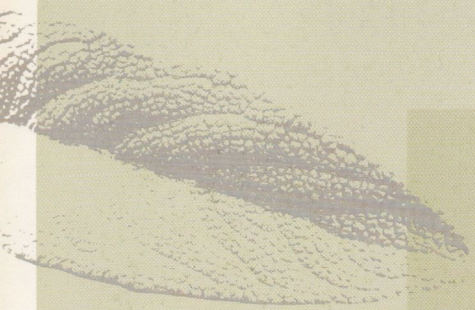
頭狀薰衣草 (單萜酮)

對應部位：頭部(耳鼻)

英語系芳香療法中認為它屬於危險精油，著墨不多。但無論從花形或成分來看，頭狀薰衣草都是最與頂輪共鳴的精油。

當我赤腳溯過亞特拉斯山的溪流，爬上嶙峋的岩塊，見到那深紫搖曳花朵時，覺得「氣」完全被集中到頭上，而其他旅伴，也表示感受了相同的震懾，它非常具有存在感，幾乎是壓倒性地。

我將之插在髮稍帽沿，方才還在為路上遺失的財物煩憂，卻突然參透「一切安排都是最好的安排」。這不是自我安慰，而是了悟了事物背後之理。我深切體會到頭狀薰衣草開放頂輪，使人耳聰目明的能力。奇妙的是：一樣不加水，放在窗邊的花梗生氣蓬勃，插在頭上的花梗卻凋謝極快，就像能量已完全注入頂輪一樣。







香蜂草 (醛)

對應部位：心臟

香蜂草雖然極易種植生長，但分泌精質的腺毛密度較低，萃取量也低，因此價格居高不下，坊間參偽的狀況非常嚴重。猛然一聞，確實不易分辨香蜂草與其他醛類精油，但仔細觀察，會發現真正的香蜂草精油還帶種蜂蜜香氣，這蜂蜜香氣在香蜂草精油中表現得更為徹底。

香蜂草是心輪之重要用油，舉凡處理恐懼、心悸、高血壓、焦慮、胸悶、心臟衰弱等狀況，都是它的強項。以香蜂草為主的護膚油，有助處理心因性之皮膚炎、濕疹等等，對疱疹也有諸多成功個案。

礙於價昂而無法取得精油的話，不妨多使用香蜂草純露，香蜂草純露的鎮靜效果佳，對神經系統有很大的安撫作用，助眠、降血壓、護膚、退燒等作用不亞於其精油，處理疱疹亦相當快速。

甜羅勒 (單萜醇)

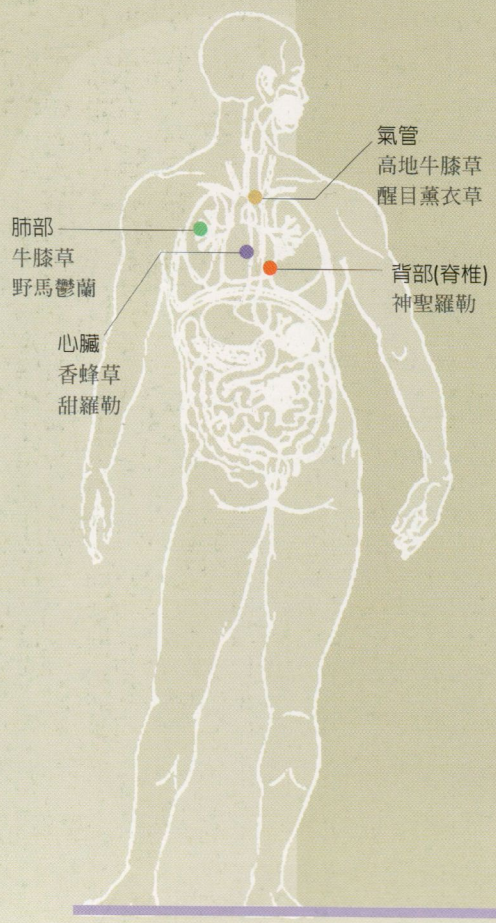
對應部位：心臟

一般市面上賣的羅勒，都是甜羅勒。因為品種的關係，「九層塔」其實是個不恰當的譯名，應該只有熱帶羅勒才能譯為「九層塔」。

葉片寬大的甜羅勒，氣味直接強烈，很少能被複方裡其他香氣所掩蓋。一般來說，個性魯直的人會比較喜愛它，因為彼此個性上是很相近的。

甜羅勒的能量純樸耿直，適合對應「紅樓夢賈府」般大家庭的問題。無論家族內勾心鬥角、規矩禁忌太多、做作虛偽、姻親人比人氣死人…，這些狀況，都需要甜羅勒這個直率的「劉姥姥」來加以調和。

甜羅勒能讓人拋開高姿態，偶爾也要感受偶爾粗魯不文的快樂…。它補身、激勵、補神經的效果良好，按摩眉心與額部，能緩解能量損耗引起的頭痛。



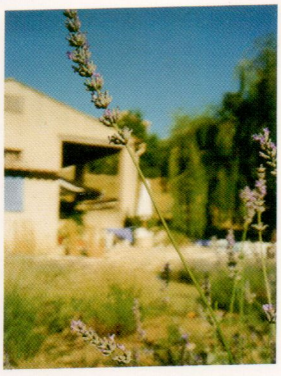


高地牛膝草 (氧化物)

對應部位：氣管

牛膝草因成分以單萜酮為主，嬰幼兒孕婦應避免，但高地牛膝草則不然，安全性高，小朋友都可使用，對各種呼吸系統問題特別好。

它氣味細緻，帶有一股清爽嬌嫩的感覺，比其他氧化物類精油更甜美，適合稚氣未脫、容易受周遭環境影響而焦慮的人，使人精神狀態較為安定鎮靜，不會壯志未酬、卻先被自己的擔心害怕所擊倒。

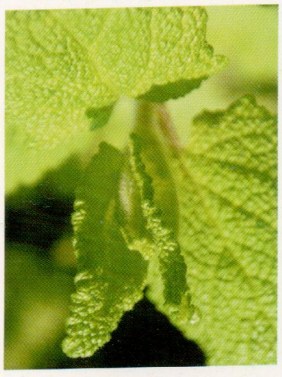


醒目薰衣草 (酯)

對應部位：氣管

真正薰衣草身形矮小細緻，且為陰性精油；穗花薰衣草身形高大粗猛，且為陽性精油。而這一陰一陽、一母一父的特質，同時顯現於其雜交品種醒目薰衣草身上。雖然效用較不那麼特出，但它確實具有親代的特點，某些書籍上認為醒目薰衣草療效低落 (甚至全無)，其實是看扁它了。

如果在各種薰衣草中，只能選擇一種作為居家用油，個人會先選擇醒目薰衣草。



牛膝草 (單萜酮)

對應部位：肺部

與頭狀薰衣草同為紫色花朵的靈修用油，不過牛膝草的應用歷史與範圍，要更為悠久廣大。舊約聖經裡數度提及牛膝草，它除了有滌淨靈魂的意義，其代表的天人關係，其實是雅歌中「我屬良人，良人也屬我」的愛情關係。

牛膝草讓人類能與更高的靈性存在相互整合，但那不是被「吸收」，不是大吃小，而是天與人在平等的狀態下合為一體、彼此交融。

牛膝草帶來的「天人合一」，是人文主義的，人不僅是天地的一部分，他也要做自己，尊重更高智慧的引導，不代表失去自我。使用牛膝草精油能啓發靈性，提升領悟參透真理的能力，且避免我們產生虛無感或喪失本質，因此不失控。它的威力也顯現在我們的對外互動(呼吸系統)和內在整合(生殖泌尿系統)上。



野馬鬱蘭 (酚類)

對應部位：肺部

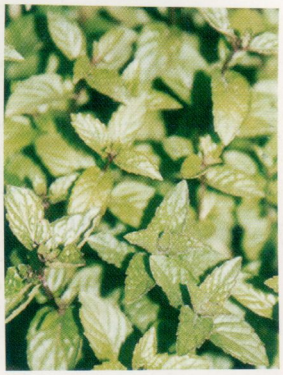
常以香料角色出現於南歐菜餚中(別名奧瑞岡)，比起同為酚類的百里香，它的氣味更加溫潤。如果說百里香像徹底反社會的抗議分子，那麼野馬鬱蘭則比較接近「抗議不忘生活」之人。早年創立無殼蝸牛聯盟的李幸長先生，可謂最接近我對野馬鬱蘭的感受。李先生後來開設連鎖餐飲店，事業輝煌，但仍不忘其社會運動的本色，極力喚起大眾對教育問題的注意。

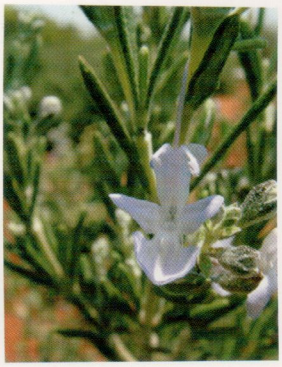
野馬鬱蘭正代表這種能安於貧也能安於富，不受安逸生活所羈絆的自由心靈。任何想打破因循、跳脫窠臼的人，都應該多使用它，讓自己活得更有聲有色。

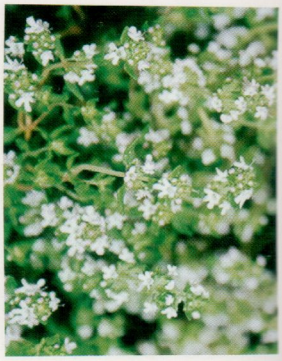
另外，走出校園後日漸社會化而慢慢失去理想的「犀牛一族」，也會獲益良多。野馬鬱蘭特能提升免疫機能，對下半身的感染問題亦有奇效。

Lamiaceae









胡椒薄荷 (單萜醇)

對應部位：腸胃

胡椒薄荷雖然含有薄荷酮，但因以水合方式存在，加上配合其他成分之協同作用，所以安全性效高。它應用範圍廣大，但也有所限制，例如一般常用來止癢、止痛、止瀉，但其雖然能暫時抑止症狀，卻無法治本。

另外許多人也用薄荷處理暈車，但因為它對神經系統較為刺激，用來止吐，可能反而更想吐。但是，薄荷養肝利膽的作用非常良好，例如B型肝炎帶原者，便可用來做調理。

唇型科薄荷屬種類非常多，共同特徵是十分好種，只要給予充足水分，甚至會像流氓般在你的花園賴著不走，因此本屬精油，較不適用於本身就有攻擊性的人身上，相對地，對太退縮而不主動的人則很適合。

綠薄荷 (單萜酮)

對應部位：腸胃

綠薄荷是胡椒薄荷的母株，但通稱的綠薄荷，其實還有許多不同品種。

以往我以為綠薄荷和胡椒薄荷應從枝梗顏色區分，但後來發現不夠準確。不過從種名Spicata (有穗的)，可以知道綠薄荷的花朵長的像毛穗，這一點與胡椒薄荷顯著不同。兩者香氣相較起來，胡椒薄荷涼而衝，綠薄荷則很甜，就像我們印象裡青箭口香糖的味道。

綠薄荷時常用做食品或藥品的矯味劑，它使環境「調和」的效果確實也很棒。阿拉伯人除了會以小茴香來替全羊大餐去味，也會搭配一把綠薄荷同食，不僅助消化、去油解膩，完全折衝掉羊肉腥騷，而且還提神利腦。

綠薄荷精油讓人靈活而圓滑，懂得立身，避免衝突，回教世界裡強調處世智慧的商人文化，想必亦受惠於它不少，只要主人請客人坐下來喝杯薄荷茶，一切危機都能在笑談裡解除。

桉油醇迷迭香(氧化物)

對應部位：腸胃

在產地北非見到桉油醇迷迭香，震憾度截然不同！迷迭香在沙漠裡，身形高挑威猛，尖長葉片銳利到嚇人，稍稍一碰，不只能割傷皮膚，還能聞到超乎想像之辛辣嗆衝，儼然就是遊牧民族劍拔弩張的姿態。而在坎崎山區生長時，堅韌的木質莖十分低矮卻錯綜複雜，粗而扭曲地交纏著，叢叢連綿數個山頭，彷彿沒有止盡，圓短葉片的氣味則酷涼無比。迷迭香，就是這樣一種明快又淡漠的生命型態，充滿防衛性與戰鬥力。

但看那小小白色花朵，卻又是如此纖柔空靈，唇瓣恰巧只能容「XS」號的昆蟲容身。我觀察著小型蜂類跳舞似地採蜜與傳粉，突然了解了為何迷迭香在俐落瀟灑的外表下，另有一股甜美。

對需要領導力、需要做決斷的人而言，它具有補強效果。但如果性格外冷內熱(甚至面惡心善)，能量封閉內縮，迷迭香也能幫助緩緩打開自己，不會帶來劇烈的改變，也不會讓人感到頓時失去自我控制，因此男性很能夠接受。無論是增進你對他人的理解，或增進他人對你的接納，桉油醇迷迭香都有佳作。

百里酚百里香 (酚)

對應部位：腸胃

除了以抗病力、提升免疫聞名以外，百里酚百里香的心靈療效著重於「創造的勇氣」。

舉個例子，日本社會的資訊焦慮十分嚴重，即使明白跟隨群眾往往將抹殺自己，人們還是擔心自己與眾不同，人人害怕離開框架，害怕離開群體價值觀。想逆向而行，不追求世人眼中的價值，而另尋其他理想，是需要勇氣的。

百里酚百里香有助打破虛偽的社會常識，與其憤世嫉俗的能量轉為變化的熱情，不但能起心動念，在遇到困難、虛弱不振時，亦能打氣激勵。



Lamiaceae









馬鞭草酮迷迭香 (單萜酮)

對應部位：肝臟

馬鞭草酮迷迭香效用大而危險性小，產地有限，使它一向量少而價昂。身為多分子精油，其調節神經系統之作用可想而知，透過此一途徑，馬鞭草酮迷迭香對第二、第三腦輪特別有助益，並安撫生殖系統與消化系統問題。

單萜酮成分能化解黏液與脂肪，卻又能令精神狀態向內收斂，馬鞭草酮迷迭香便呈現出這種「先打散、再集結」的能量特質。因此可以「切斷」惡性循環，處理心理上的「癮頭」和生理上成癮症，例如安非他命、尼古丁成癮……等。

熱帶羅勒 (醚)

對應部位：肝臟

熱帶羅勒裡所含的甲基醚萋葉酚，遠高於甜羅勒，因此它在氣味上不僅更加強勁，並且具有強大抗菌、抗病毒效果，研究指出熱帶羅勒（九層塔）能處理肝炎病毒。

肝炎是一種長期慢性的感染，不容易治療，肝臟一旦發炎損傷，癒合時會增生結締組織，當結締組織遍布，肝臟將失去功能，這就是一般所稱之肝硬化。肝炎在台灣雖然非常普遍，卻不容小覷。

若您是B型肝炎帶原者，建議多食用九層塔，並以熱帶羅勒做敷包用在腹部，或是按摩肝膽之反射區。熱帶羅勒具有通經效果，能強化子宮肌肉，幫助經血排得更乾淨，並減緩疼痛感。

側柏醇百里香 (單萜醇)

對應部位：肝臟

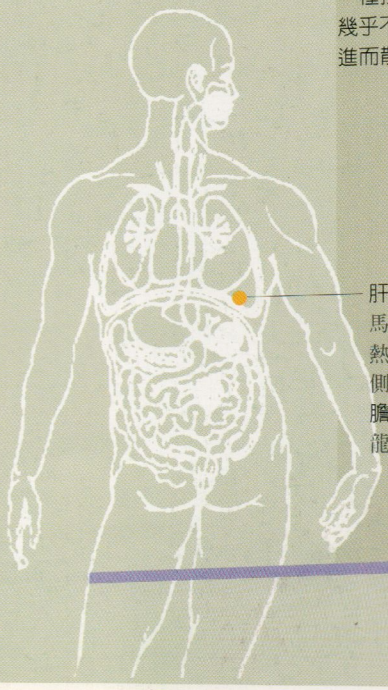
談到對免疫系統的作用，側柏醇百里香可謂最為全面。它的作用溫和而強大，刺激性低。除了強力抗感染，並提升免疫力以外，也能激勵肝臟細胞。肝臟也屬於免疫「防衛機制」的一部分，其內皮系統會消滅外來異物，以保護身體。因此在傳染病流行期間，或重感冒時，每日口服側柏醇百里香精油或純露，是最好的預防保養之道。

龍腦百里香 (單萜醇)

對應部位：膽囊

龍腦百里香對提升性機能特別有助益，處理男性問題時，效果更加顯著。琴瑟融洽不只是生理面而已，它也牽涉到更深層的互動。伴侶關係是最親密的關係，性機能反映出對他人的抗拒或接納，不能與自己的伴侶互動，其實也代表無法真正與外界互動。

龍腦百里香不僅在生理上補強性機能，心理上也有助消除恐懼——特別是擔心自己失去控制力的恐懼。若我們把性視為一種控制的工具(無論男女)，幾乎不可避免地會產生恐懼，進而散失能量。









快樂鼠尾草 (酯)

對應部位：生殖區

現代人大多是阿輸吠陀(Ayurveda)分類中的「Vata」形，能量過度集中頭部，常常「頭大身小」，體質虛弱，易有慣世嫉俗、世故、嘲諷、躁鬱等毛病。流行的都會健身俱樂部，並不能解決身體失能問題，因為在充滿聲光刺激的環境下，意念只會更加外放，而無法回歸到身體原始的存在。

快樂鼠尾草正是原始能量的象徵，莖葉大而有力，花朵巨碩豔麗，我摩擦葉片，想知道香氣是否真如恩師所形容像：「少男體味」，居然嚇一大跳，因為頓時某種汗水、泥土、夾雜費洛蒙的氣息傳了過來 (彷彿置身下午五點台大籃球場)，非常感官、非常踏實。無怪乎快樂鼠尾草精油能讓我們紮實感受到身體，予人真實的生存感。其多分子結構對神經系統有調理效果，是一重要的身心整合用油。

鼠尾草 (單萜酮)

對應部位：生殖區

鼠尾草與快樂鼠尾草外形差異大，氣味、成分也不相似。雖然某些書中建議以快樂鼠尾草替換鼠尾草，事實上，它們卻是無法互相取代的。

鼠尾草精油含有 40% 側柏酮，但因為它的側柏酮種類較多，因此毒性其實比我們想像得要低，只要在專業芳療師輔導下，注意劑量，一樣能安全地使用它。

鼠尾草有類似雌激素之效果，可處理更年期問題與月經問題，但是不含類雌激素成分(類雌激素分子太大，無法存在於精油之中)。所以所謂「類雌激素精油」，其實是透過神經系統來產生作用，而非真正地「補充女性荷爾蒙」，這是以往部分書籍上的錯誤。

除了婦科問題以外，鼠尾草有改善循環問題、分解脂肪、促進皮膚再生作用，其純露效果顯著而安全性高，但精油的氣味特別使人安定超然，即使在極度非理性的環境刺激下，也能保持不脫序、不混亂。







蜂香薄荷 (單萜醇)

對應部位：生殖區

蜂香薄荷豔紅奔放的花朵，與第一脈輪特別對應，它對第一脈輪所掌控的範疇特別具有影響力，包括處理生殖泌尿系統感染、性機能低落、創造力缺乏等等。此外，第一脈輪也對應原生家庭與族群力量，其所衍生的問題，也可用蜂香薄荷來調理。

筆者做過一位相關個案，她來自氣氛不睦之原生家庭，生理上受自體免疫疾病與尿道炎所困擾，而心理上，家族亦展現了莫大的支配力量，她長期壓抑本性，也壓抑自我的需求。使用蜂香薄荷後，她開始做了幾次憤怒地責罵家人的夢(這是現實生活裡不會發生的)，醒來之後淚流不止，但幾星期之後，尿道炎問題完全解決，目前也沒有再復發過。

沉香醇百里香(單萜醇)

對應部位：生殖區

最適合小朋友的抗感染精油，可處理從感冒到腸胃不適等各式各樣的問題。氣味溫暖宜人，不刺激皮膚，脆弱敏感的生殖泌尿區可使用，特別是黴菌感染或搔癢，以溫水坐浴的方式用沉香醇百里香泡澡，已有許多成功個案。如果不習慣坐浴，將沉香醇百里香純露製成噴劑也很方便。

沉香醇百里香有溫暖、振奮的能量，像「國王的新衣」故事裡，一針見血說出事實的兒童一樣，它帶來童稚的勇氣，讓我們宛如孩子般誠實直接、無所疑懼，充滿嘗新與挑戰的渴望。

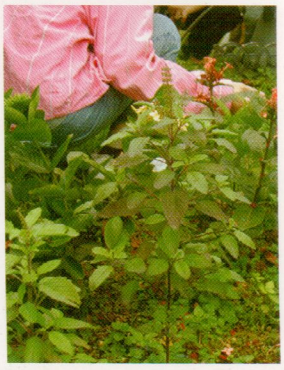
其有助於緩和僵化的親子關係，特別是在父母子女間，無法坦誠、缺乏溝通之狀況下，輕盈的香氣能讓彼此重溫童年時代的單純窩心 (必須親子雙方皆使用之)。

冬季香薄荷 (酚)

對應部位：生殖區

若認識「romantic」在西方世界裡的意義，便能很快掌握冬季香薄荷之精神。浪漫派音樂與浪漫主義繪畫，充滿張力、奇幻、英雄、與激烈的情感，和冬季香薄荷在本質上非常相近。對寒冷的心理和生理，使用此精油宛如一劑強心針，讓人擺脫冷感與虛弱無力，強化性能量，為處理男性陽萎第一名的提振精油。

Lamiaceae







神聖羅勒 (酚類)

對應部位：背部(脊椎)

神聖羅勒在印度教中，是甚受崇視的圖騰植物。它的療效記載於阿輸吠陀典籍中，歷史悠久，其神聖程度僅次於蓮花。寺院旁時常種植這種植物，以便採集使用於重要的宗教活動中。

從它的主要化學結構(酚類與醚類)，我們可以看出，神聖羅勒具有「激勵與迷醉」兩種特質，看似矛盾，但在祭儀中，確實同時需要這兩種特質，使人興奮、受到感召；也使人恍惚，更進入天人合一之境。我們可以僅僅因為生理療效而用神聖羅勒，但抱著儀式性的心情來使用它更佳，如此將體會到：心靈的超升與領略，將助你擺脫自身的哀傷和恐懼。



樟腦迷迭香 (單萜酮)

對應部位：大腿

樟腦迷迭香中的單萜酮、單萜烯、氧化物，三者比例接近，各擅勝場，因此它除了有處理肌肉筋骨問題的長處以外，可謂最能增進神經活躍的利腦精油。

其利腦作用不偏不廢，包含對生活層面事理的認識；對邏輯與抽象事物的認識；對靈性與更高智慧的認識。樟腦迷迭香能加強思考分析能力，靈活判斷以外，還能讓人感到愉快自在。

廣藿香 (倍半萜醇)

對應部位：小腿

廣藿香帶有潮濕的泥土味與藥草味，有些人甚至會形容它的香氣像「五分珠」，成分中的倍半萜烯與倍半萜醇都很強大，難分軒輊，表示廣藿香穩定平和、向內集中的力量很高，並且對皮膚之鎮靜修護效果佳。

它具有地母神的特質，原始、直觀、包容，像看似不起眼卻擁有強大能量的人，能助你提升感官知覺，找回本能與情緒，也安撫受到驚嚇的靈魂。我以廣藿香、萊姆、桔葉為配方，幫自己調了一瓶「安神油膏」，不只氣味怡人，更能疏通胸中緊繃淤塞的感受。

Lamiaceae



繖形科
Apiaceae

繖形科代表精油

歐白芷根 *(Angelica archangelica)*
白松香 *(Ferula galbaniflua)*
胡蘿蔔籽 *(Daucus carota)*
圓葉當歸 *(Levisticum officinale)*
阿密茴 *(Ammi visnaga)*
藏茴香 *(Carum carvi)*
印度藏茴香 *(Trachyspermum ammi)*
茴香 *(Foeniculum vulgare)*
洋茴香 *(Pimpinella anisum)*
芹菜 *(Apium graveolens)*
歐芹 *(Petroselinum savitum)*
芫荽 *(Coriandrum sativum)*
蒔蘿 *(Anethum graveolens)*
小茴香 *(Cuminum cyminum)*

• 植物型態與能量

「繖形」又有人寫做「傘形」，其實意義是相通的。繖形花序 (Umbel)的特徵，是每支開花的莖(花軸)上，會長出許多有梗的小花，小花的梗兒差不多長，圍成一圈或一球，看起來就像隻雨傘。大部分繖形科植物，都是「無限繖形花序」，也就是在同一根花軸上，還有頂端，會長出數個像小雨傘一樣的繖形花序，因此很好辨認。

雖然在大多數人印象中，繖形科植物多屬於脆弱的香料蔬菜，但其實它也能長得很粗壯高大，而無論看起來是否柔弱，它們普遍具有強韌生命力。繖形科的花形呈現星狀，花序看起來像一群被亙古放置好的星體，因此，本科植物所代表的能量是星體、宇宙的能量。

在常見精油中，接近土地能量的科屬較多，接近天空能量的科屬較少，繖形科精油象徵著宇宙自淨與自律的能量，其實是很難得的。而臨床上，它確實對於人「內宇宙」的整體淨化，具有良好反應。



• 氣味與能量

繖形科精油中的含氮化合物，會使植物呈現一種動物化的氣味，帶來活躍與動能，並且促進代謝。由本科植物所萃取的精油氣味深邃，香氣很具存在感，讓人很難不去注意到，但是濃重而不渾濁。一開始無法接受本科精油的人不少，因爲它的氣味有時會引起一些藥味的聯想。並且若劑量拿捏不好，容易把其他精油的香氣都掩蓋。就烹飪觀點來看也是一樣，若使用得法，繖形科香料會是佐餐良伴，爲料理加分的好配角，但分量一過就喧賓奪主了。

但是若低劑量地調配繖形科精油，它澄澈清晰的本質就得以凸顯。作者手邊有一些個案，是使用後產生夢境之眞實案例，雖然夢的內容各有不同，但歸結起來，與飛行、無重力都有關聯，甚至有一位小姐，是夢見自己的頭與腳完全錯置了。

這幾例個案還有另一共通點，便是其周遭環境長期較爲封閉，與外界有一層隔膜。而他們普遍認爲對夢境感受良好，有衝破、自由、擺脫制約、不再窒息的印象。

不少繖形科精油，對神經系統影響都很深遠，因此將來相關夢境之研究，

或許能成爲我們一窺堂奧的入手處。雖然繖形科精油也是有名的排毒精油，但目前所收集的個案中，尚未出現使用後做惡夢的例子。

• 臨床身心應用

繖形科植物是常入菜的香料，例如中國人特別喜歡的芫荽與芹菜、歐洲人常用的茴香與蒔蘿、以及產於中東的小茴香等等。

而在悠久的運用歷史裡，人們發現，繖形科不但可以提升食物美味，去除異味，還能幫助消化。例如在中藥典籍中便說到，小茴香的效果爲「溫中開胃，理氣止痛，溫肝散寒」，芫荽則能「消食下氣」。可以想見，繖形科精油最顯著的共同特點，便是對消化系統的益處。

它特別能處理身心「鬱積」問題，例如消化不良、腸胃蠕動減緩、消化液減少、脹氣、便秘，這些其實是情緒鬱積時，會顯現於生理上的反應。而這種鬱積往往來自身心「進」與「出」間的質量不均衡。

消化系統是我們接受與處理外在事物之處，工作比呼吸系統更爲複雜繁重。兩者間還有一處不同：人不易選擇所呼吸的空氣，卻可以選擇食物。

因此消化系統除了代表人與環境的互動，更取決於「自我選擇」。消化不良或腹瀉除了是情緒反應以外，也跟處理外界訊息的能力有關。「只進不出」、「只出不進」和「濫進濫出」，都是引起問題的原因。

「鬱積」是典型「只進不出」的毛病。如果一個人不斷向外追尋，若不多抓些東西，就沒有存在的實感；或是一直擔心事物消逝，而沉溺於過去，這類人格有消化不良問題的比率很高。

而繖形科精油不僅利肝膽，也補腎助排毒，它可加強蛋白質與脂肪的分解消化，同時幫忙讓身體應該「放掉」的那些毒素得以離開，在心靈上也衝破加諸於自己的桎梏。只要重新選擇哪些東西該進入體內，哪些東西該出去，此後便不致於再爲此困擾。

水分滯留或水腫，也是一種典型的鬱積，以女性爲多。許多水腫與荷爾蒙間有關係，這類女性通常也有其他婦科問題。但愈與外界欠缺溝通，愈是不願發展新的思想與關係，往往愈容易產生水分滯留。繖形科精油也是這類情況的解決之道，除了按摩用法之外，各種體液問題都能用純露作處理，茴香純露是不錯的選擇。

含酮類的繖形科精油，可促進細胞再生，是很好的護膚精油。但要注意購買的品項，因爲除了芹菜、白松香以外，都有一些光敏性成分，白天用在太陽曬不到的部位爲佳。

但繖形科精油排除毒素與廢物的特性，卻讓它不適宜長期使用。過度刺激代謝不只對身體形成負擔，此外心靈上也會有趨於貧乏的危險。繖形科精油能量集中於上方脈輪，能使人心澄澈，對汲汲營營於世俗的人特別有效，能幫助你消化過多的感情與物質欲望，但使用太多，則容易變得仙風道骨、脫離現實，失去生命的豐饒與厚度，讓日子過的太扁平乏味。



繖形科精油對應的器官 Apiaceae









歐白芷根 (單萜烯)

對應部位：頭部

歐白芷的個頭高大，往往出乎人意料之外，阿密茴的傘狀花是平行發展，歐白芷龐大的花序，則是宛如星體，壯麗地向上下四方爆開。而歷代圖鑑作者或畫家，總不忘替它希臘列柱般的莖與節，多描繪幾筆。

歐白芷便是這樣強大、超然、結構明確。它代表對自我的信念，對待生命中的困境，能真正以過程論而不以結果論，生出一種知不可為而為之的力量來。要注意您所購買的是根部萃取或種子萃取精油，前者較使人集中而穩當，後者的能量卻屬於發散型。

阿密茴 (苯基酯)

對應部位：心臟

阿密茴有著最典型的傘狀花，類似白色蕾絲花邊，花序無比精緻美麗，為了支持碩大的花序，莖頗粗，可以承受很大壓力，但北非原野是繖形科的樂園，要認出阿密茴，還是得檢查有沒有如畤羅或茴香般的柔軟線狀葉。它雖不易攀折，但一離開土地，便會很快開始失水捲曲，花序和葉片都蜷成一球。

阿密茴對心臟血管與呼吸系統的作用，固然使其成為生理與情緒的救急用油。不過低劑量平日使用，亦可讓你在重度心碎之前，先培養一顆強壯的心，防患未然。

白松香 (單萜烯)

對應部位：頸部 (側邊)

由於白松香只產於伊朗，始終與我們緣慳一面。它雖然生長在戰地，卻是一種和平的藥草，這種人與土地的互動關係十分有趣。

白松香帶來深層的寧靜感，能平復暴烈情緒。曾有顧客說，白松香氣味讓她聯想到母親的溫柔；也有人是在聞了白松香之後，便停止號泣；更多的個案則是顯現在膿腫結節的處理上。

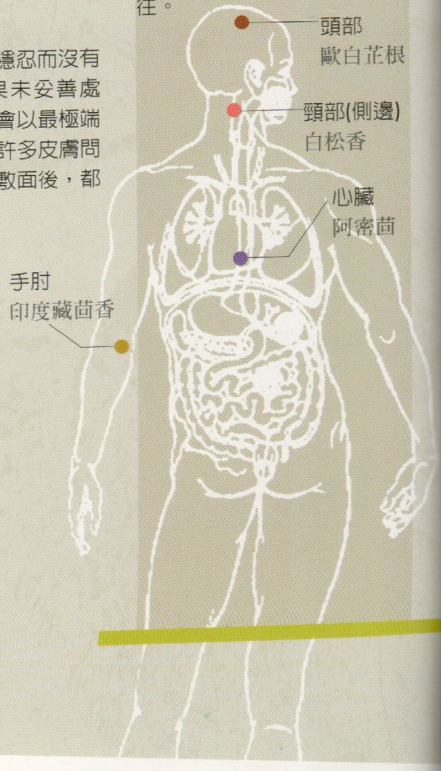
皮膚暗瘡代表的是隱忍而沒有爆發的怒氣，如果未妥善處理，許多慣恨可能會以最極端的方式表現出來，許多皮膚問題用白松香按摩或敷面後，都得到明顯改善。

印度藏茴香 (酚)

對應部位：手肘

當酚類與對傘花烴成分同時存在時，此精油的止痛效果將加成，印度藏茴香與冬季香薄荷便是一例，不過比起多分子之冬季香薄荷，印度藏茴香的皮膚刺激性略強一些。

它驅脹氣的功能遜於藏茴香，但抗菌能力卻遠遠勝出，對熱帶地區的各種感染問題特別有效，亦十分激勵性機能，鼓勵人勇往直前，重燃對世界的嚮往。







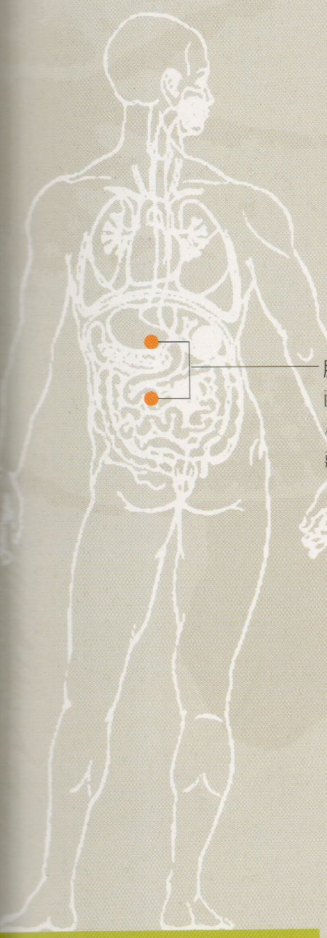


藏茴香 (單萜酮)

對應部位：腸胃

藏茴香能促進膽汁分泌，有益消化脂肪，它對大魚大肉、飲食無度所造成的腸胃道不適很有益處。

不只生理上的口腹之欲，心理上永遠填不滿的欲望，往往也會發酵變質，甚至讓人無法甘於平淡，在各方面都想追求極致，最後卻失去了味覺，什麼事物都引不起胃口。無論身或心的缺乏節制，藏茴香皆能發揮作用。



小茴香 (醛)

對應部位：腸胃

能處理消化系統的香料類或繖形科精油如此多，到底應該如何選擇呢？其實有個很好的原則：「用當地植物最好。」所以在中東或北非，常用來沾食羊肉的小茴香，是旅行時最能克服腸胃水土不服的良方。

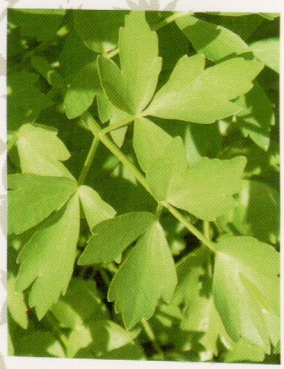
它的香氣極具感染力，幾粒小茴香籽足以改變一鍋菜的味道，不僅去腥騷、去脹氣、還能去除過度膨脹的欲念。

它有雙面效果，可以讓人放下未被滿足的遺憾，或是讓人乾脆燃起動力，去實現自己的想妄。因此在北非，我們總不忘調侃自己又再次克服了苦戀、單戀、不倫之戀(因為餐餐都有小茴香……)。

蒔蘿 (單萜烯)

對應部位：腸胃

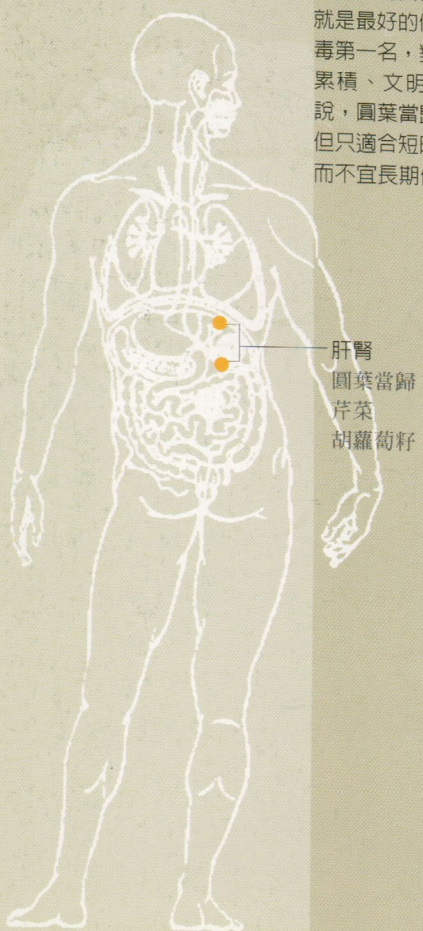
蒔蘿所含之藏茴香酮安全性較高，比例較低，因此它仍然是重要的兒童消化用油，孩子的消化系統(包括排泄)，往往是他表達不安或寂寞的直接媒介。而對太過嬌養腸胃、吃太多精製食品的大人，或是神經太過纖細、敏感的大人，蒔蘿易能幫助排出生理與心理的毒素。

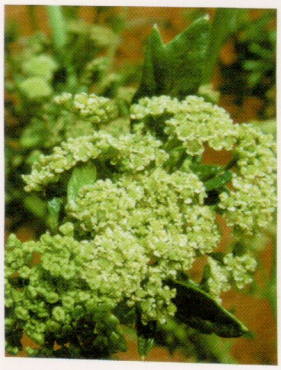


圓葉當歸 (內酯)

對應部位：肝腎

內酯類精油雖然種類不多，但生理效用皆很突出，圓葉當歸就是最好的例子。它是養肝解毒第一名，對充斥污染、藥物累積、文明病的現代社會來說，圓葉當歸是不可或缺的，但只適合短時間的排毒療程，而不宜長期使用。





芹菜 (內酯)

對應部位：肝腎

芹菜精油由種子萃取，不僅沒有光敏問題，其成分中的呋喃內酯還具有美白作用(抑制自由基產生的褐脂質)，適用於斑點問題，但若希望讓皮膚整體亮白，還是要配合酮類精油使用，以激勵細胞之新陳代謝。



胡蘿蔔籽 (倍半萜醇)

對應部位：肝腎

野胡蘿蔔極不起眼，小白花時常開在路邊無人青睞，根部也比改良後大量種植的胡蘿蔔瘦了一大圈。它養肝補腎的效果是被世人重視已久的，但調整腺體的平衡功能則較少為人之。在倍半萜醇類精油中，胡蘿蔔籽之芳香分子種類多，補強神經之效果比其他同類精油更好，芳療師雖常用岩蘭草保護氣場，但我的個人經驗中，胡蘿蔔籽亦有保護作用，使人免於自身感應力強而受到過大的震盪。



洋茴香 (醚類)

對應部位：生殖區(子宮)

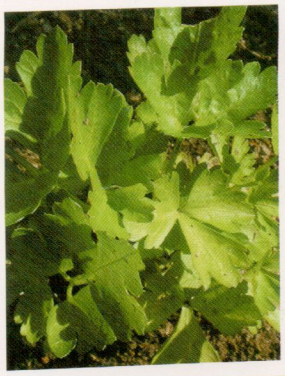
洋茴香與茴香雖常被混淆，它們的外型卻差別很大：茴香高大而開黃花，洋茴香矮小而開白花；茴香葉為線狀，洋茴香則為鋸齒狀。它所含之醚類比茴香更高，可處理雌激素不足造成的問題，並且抗痙攣效果效果佳，可用於神經肌肉方面之止痛。



茴香 (醚)

對應部位：生殖區(子宮)

茴香又被稱為甜茴香，如果試著嚐一嚐，它確實帶著辛辣味和甜味，雖然是佐餐良伴，茴香卻可做為體重控制的輔助用油，其氣味可刺激大腦飽食中樞，以降低食欲，但這需於空腹時吸聞，若餐後再使用茴香，反而促進消化、增進食欲。茴香成分中的反式洋茴香腦，可發揮類似雌激素的效果(但成分並非類雌激素)。



歐芹 (醚類)

對應部位：生殖區(子宮)

對古希臘人而言，歐芹並非一種日常蔬菜，而是與死亡相聯結的神聖植物，常獻在墓地上；但對猶太人來說，歐芹卻又會用來歡慶新生兒的誕生。在這一死、一生之間，我們不僅看到文化差異，也可以對歐芹做一番新的體會。歐芹代表由生至死，再由毀滅中再生的循環，如聶魯達詩中所言：「他們誕生，他們死亡，有生之年重演多次，像大自然一樣生生不息。」

這個特性不只顯現在歐芹促進代謝、抗氧化的作用上，也顯現於它對生殖系統(創造力與生命力)的影響。不停死亡，不停再生，將一切終結視為轉化的開端，這是歐芹帶來的情緒更新效果。

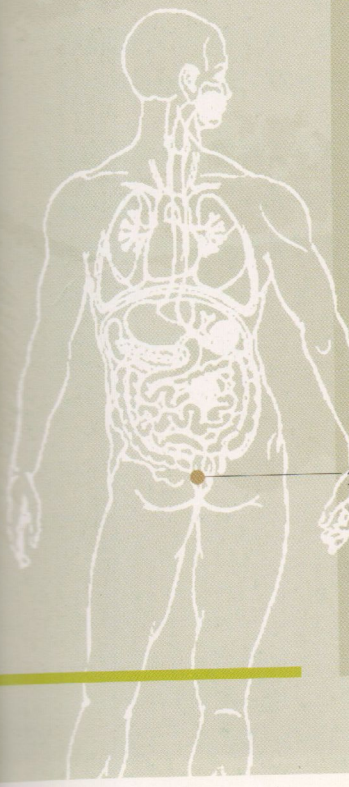


芫荽 (單萜醇)

對應部位：生殖區(卵巢)

再怎麼天天使用香菜的人，也認不出它的氣味，因為它乃由種子萃取，以沉香醇為主的香氣十分清甜可人。芫荽精油中為右旋沉香醇，芳樟、花梨木等為左旋，人工合成者則為消旋，一般認為左旋沉香醇的生理作用較為突出。

芫荽精油那種爽朗中帶著溫暖的能量，足以消除緊張，改善任何枯燥乏味與精神疲勞，提振體力。由於醇類的親水度較佳，加上芫荽精油能對應生殖泌尿系統問題，所以它是最佳泡澡精油之一。



Apiaceae

芸香科
Rutaceae

芸香科代表精油

葡萄柚 (Citrus paradisi)
桔葉 (Citrus reticulata)
桔 (Citrus reticulata)
檸檬 (Citrus limonum)
萊姆 (Citrus limette)
甜橙 (Citrus aurantium)
苦橙 (Citrus aurantium)
苦橙葉 (Citrus aurantium)
橙花 (Citrus aurantium)
佛手柑 (Citrus bergamia)

• 植物型態與能量

芸香科植物爲灌木或喬木，重要特徵是具有油囊。透過光源觀察其葉片，可以看到一些較透明的小點，這便是油囊(離生腺囊)，果皮上的更方便觀察。搓揉葉或果皮，油囊破裂釋放出精質，便能聞到一陣清香。

不只是葉片與果實，事實上芸香科的花朵也一樣有油囊。遠看它的花，覺得似乎很脆弱，但近一些觀察，會發現花瓣柔軟豐厚，並且在光線下也能看到透明小點。

所以芸香科植物之花、葉、果，都儲存著精質，各部位處於一種蘊育飽滿的狀態，就像水快要滿溢，也難怪本科植物的能量，特別豐饒，並且帶著「給予」的傾向。

芸香科精油的「給予」特性，使它成爲填補內心空洞的第一選擇。現代人雖然物質生活不匱乏，內心卻愈來愈缺乏圓滿自足的力量，而它正能對應這些「不滿足」所造成之問題。

芸香科精油多爲柑橘屬。柑橘屬原產於亞洲，十八世紀起，才開始較爲歐洲人所知，但一直到十九世紀，植物學家還是沿用林奈時代的舊分類法，使得眾多柑橘屬植物被打入雜種與變種之列，造成柑橘屬的學名大混亂，直到二十世紀，才有更多學者對柑橘類的命名分類法，做出重大改進。

柑橘屬的花、葉、果，皆可以萃取精油，但萃取方式不同，化學結構與應用方法也有差異，因此不宜混淆。

有些人認爲苦橙加苦橙葉，可以用來取代橙花精油，又有些書上主張在性質與適用症狀上，橙精油與橙花精油非常類似。以上我個人不甚同意。正如不同植物都有其美妙之處，每種精油也一樣各擅勝場。若我們能眞正理解每個配方背後的意義，就能從不同角度來調油，而左右逢源，自由地將配方做替換，但這不代表某種精油，能被另外一種眞正「取代」。

• 氣味與能量

柑橘文化與中國歷史，幾乎是同時並行。先秦時代文獻中，記載最多之果樹便是柑橘。包括【周禮】、【莊子】、【淮南子】、【呂氏春秋】、【山海經】等典籍，都不忘爲其添上幾筆。從中可以看出，最晚在戰國時代，已經有大規模柑橘種植，而若再往前推算它從野生進展到栽培的時間，中國柑橘文化史大約已四千年。

屈原留下有名的【橘頌】，抒發他對理想人格與情操之嚮往追求。他特別強調「橘爲社樹」，「后皇嘉樹」是南方楚國之象徵，並具有神靈力量。

在先民的自然崇拜中，用來象徵神明或族群之「社樹」，不是隨意選擇。人們偏好強韌美麗的植物，其中又以有香氣或具有療效的植物爲首選(事實上此兩種特質也是一體兩面)，藉以避疫、驅邪、趨聖。因此橘樹之所以被認爲並非凡品，便是來自它的香氣。

一想到柑橘屬，我們的第一印象就是果皮的香氣。台灣消費者特別熱愛果實氣味的精油，其實有其文化淵源，因爲這個味道已經聯結了數千年文化與記憶傳承，幾乎人人喜愛。

如果想送禮，柑橘果實類精油，大概是最不會出錯的選擇。它幾乎能與任何精油相搭配，調油時可使各種氣味更加和諧。任何場合若需「潤滑」人際關係，也可以多多應用果實類精油。

柑橘屬的花朵非常芬芳，橘子花、柳丁花、金桔花、文旦花等，香氣均不遜於常用以萃取精油的苦橙花。柑橘花朵潔白，其精油的能量也清亮純粹，比其他花香類精油多了一種素淨的感覺，它的香氣能「馴化」能量太過陽性的心靈，安撫憤怒的情緒。

柑橘葉片香氣，相對於熱鬧的果實與沉靜的花朵，顯得中性許多，氣味輕盈但不高亢，像是家族中比較中庸的成員。許多排行老二、或常當「夾心餅乾」的人，都會喜歡葉片精油。



• 臨床身心應用

本科果實類精油堪稱最安全溫和，是孕婦與兒童的重要用油，其化學成分中，含有高量單萜烯，是很好的補「氣」精油，對孕婦與病人特別有滋補功效，並調整神經傳導物質與神經系統。

身兼醫師的自然療法專家貝爾高斯基博士(Bruce Berkowsky,MD,PHD,MH)，便認爲甜橙精油特別能對應腦下腺前葉與交感神經，改善感官使用過度的問題，重新強化頭部，喚起知覺。而若使用檸檬精油，於腦下腺後葉的對應反射區，則可提升副交感神經，使人得以鬆弛並休養生息。

有些廠商的說明書中，會說「柑橘類精油富含維生素 C，因此有美白效果」，其實這是個錯誤的觀念。就萃取方式而言，無論檸檬精油或甜橙精油，都不會留下維生素，它們會有美白效果，是因爲溶解部分老化角質及積存的油脂汙垢，使臉色較爲明亮清新。

含酮類成分的精油能促進細胞再生，美白效果比柑橘類好很多，因此喜歡白皙膚質的人，選擇酮類精油來護膚更佳。

果實類精油令人覺得豐饒飽滿。從疾病人格研究中可以發現：若常處在無法滿足的狀態，而陷入悲傷或無力感中，容易發生糖尿病、痛風、便秘，而果實類精油能施以安慰，讓我們明白生命有捨有得，亦能安撫鎮靜情緒，處理消化不良、脹氣、食欲不振、厭食症等消化系統障礙。

柑橘葉片類的精油，被筆者用在心身症與心理疾病上。它有助擺脫環境所帶來的焦慮，例如與家人的愛恨糾葛、來自家中的壓力與挫敗、人生選擇受到束縛、日常生活太封閉、被設下許多框架……等。

葉片類精油也有助改善心因性的消化不良、失眠、長痘痘、經痛。對生理痛，桔葉效果不見得比肉桂、丁香還差，這來自成分中極佳之抗痙攣與鎮靜特性。

柑橘花朵類精油，對皮膚問題有極佳助益。情緒通常在第一時間會反應在皮膚，接下來則是消化系統。花朵類消憤怒、抗沮喪的作用，正好可調治神經性皮膚炎，和過敏、發癢、發炎等症狀。



芸香科精油對應的器官



Rutaceae









佛手柑 (酯)

對應部位：頭部(大腦)

佛手柑與下方脈輪特別能相呼應，因此是個能「處理實際問題」的心理諮商重要用油。所謂實際問題，表示當事人的恐懼與煩惱偏向物質層次，例如工作、金錢、房產等等，或是與原生家庭、伴侶等相關的人際關係問題。

佛手柑處理陽性情緒 (那些總是把一切煩憂掛在嘴上的人)，作用比較顯著，它平抑逢人便想抱怨的焦慮感，讓我們不為眼前短暫的不快煩心，而願意去尋求真正溝通。

佛手柑與下方脈輪的關聯，也顯現在它與生殖泌尿道的相合上，是溫和處理長期慢性感染的妙方，黏膜脆弱、皮膚敏感的人使用更佳。

市面上有販售FCF的佛手柑，已抽取掉香豆素，因此不具光敏感性，可以在白天直接用於日光照射處。但事實上，香豆素是使佛手柑得以具有強大心靈療效的關鍵，不僅具有抗痙攣效果，香豆素還能強化人對陽光的知覺，以抵抗心理與現實的冬季。因此FCF佛手柑，可謂已失去一半靈魂，除了護膚用途以外，其他需求建議還是使用一般佛手柑為佳。

桔葉 (苯基酯)

對應部位：大腦

桔原產於東亞，地中海地區乃十八世紀後才引進移植。但在摩洛哥摘下桔葉揉捏撻碎，卻可驚訝地發現它比台灣桔葉濃郁太多。當地烈日風沙，雨水稀少，和原產地氣候條件並不相同，另外，這裡的柑橘類多半乏人照料，別說落地一堆果子無人聞問，就連枝頭成熟的橙橘，也鮮有人多看一眼，樹上不見農藥痕跡，也不刻意施肥，為何植物香氣如此強烈？

愈給予植物一個極限環境，它愈能「精煉」自身，積極求取生存，終究發展出強大的力量。農藥與肥料使原本的抗病能力、營生能力被取代，植物不再需要對抗自然的挑戰，便會直接反應在整體能量與精質合成上。

人類也是如此，極端壓縮、矛盾、掙扎，都是精煉的過程，能讓生命放出不同的香氣。這是惡劣地理區盛產藥用植物的原因，也是讓桔葉香氣產生差異的原因。

苦橙葉 (酯)

對應部位：臉部

一樣是柑橘類葉片，一樣是酯類精油，但苦橙葉與桔葉精油，卻帶來兩種截然不同的能量。苦橙葉把精神「活化」起來，讓人對新鮮事物躍躍欲試；桔葉則把原本過度亢奮、活躍、聒噪的小麻雀，變成沉靜的天鵝。前者是由裡往外放，後者是由外向裡收，這是很有趣的現象，也值得芳療師用做選油參考。

精神一旦被壓抑過久，很容易變得遲緩而固化，如果馬上從牢籠裡放出到廣大的世界，我們反而往往不知所措。

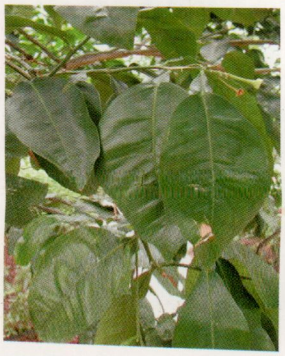
筆者一個案中，姊姊參加聯考，妹妹卻參加自學班，而最無法適應的，反而是姊妹倆的母親。母親面對角色與態度的變換，十分頭痛，開始出現憂鬱症傾向，後來即用苦橙葉處理，反應很好，它確實既能安撫平靜，又能給人創意與自在的心靈，不過以低劑量開始為宜——這是芳療處理情緒問題的原則。

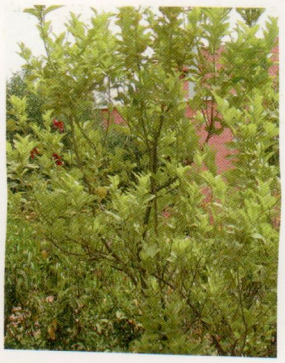
橙花 (單萜醇)

對應部位：肺部

橙花在含苞待放之時，十分圓潤，像顆溫婉的蛋，但香氣已經濃郁到教人心醉。無論從形態或功效來看，橙花都是很好的孕婦用油，可舒緩懷孕期間的焦慮心情、產前產後憂鬱症，分娩時亦能強化骨盆腔肌肉而加速產程，對身邊沒有丈夫親人陪伴的孕婦產婦而言，更加需要。

橙花精油純潔而溫暖，能喚起天人合一的感受，自尊心強、放不下身段、控制力過於強大的領導者，也能與萬物同樂。橙花消肝臟之火，可以止憤，憤怒或沮喪後，出現之皮膚及生殖泌尿道感染，橙花也能發揮效用。橙花純露比精油含較高比例之alpha萜品醇，在抗芽胞菌與黴菌的力量，比精油更勝一籌。





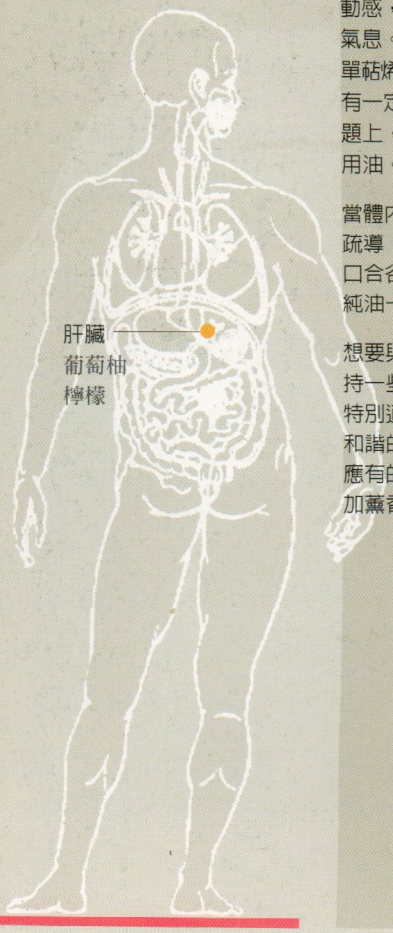
葡萄柚 (單萜烯)

對應部位：肝臟

葡萄柚是十九世紀才栽培出的變種，香氣特別年輕、新鮮、動感，亦給人載歌載舞的熱帶氣息。在所有柑橘類中，它的單萜烯比例最高，對神經傳導有一定調整作用，用於時差問題上，效果顯著，是旅行必備用油。

當體內氣場混亂時，也能加以疏導，例如體虛或感冒時，虎口合谷穴酸麻疼痛，以葡萄柚純油一滴按摩，能改善之。

想要與人關係融洽，但又想保持一些距離感和獨立性的人，特別適合使用葡萄柚。它帶來和諧的群體關係，但不會逾越應有的分際，公共場所亦可多加薰香使用。



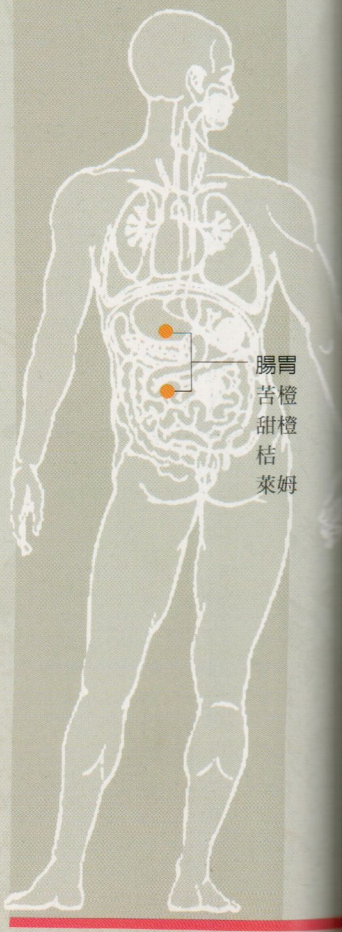
檸檬 (單萜烯)

對應部位：肝臟

檸檬精油含有對傘花烴，只要氧化，此成分會變成類似酚一樣對皮膚具刺激性，氣味也會變衝。許多消費者使用檸檬精油時，有過刺痛、紅熱的經驗，便以為它是刺激性極強的精油，其實這些例子，往往都是因為使用已經氧化變質的精油所致，只要特別留意其氣味變化，並注意保存，便能防止問題發生。

檸檬精油能化結石，並激勵肝臟細胞，與其他養肝精油相比，較適合長期使用，在專業芳療師指導下可進行口服。如不口服，臨床上發現，以精油敷包直接在腹部肝臟位置溫敷，亦能發揮調理作用。

若時常做惡夢，可用檸檬、杜松、大西洋雪松為配方，甚至當處於惡夢般充滿威脅、恐懼的真實生活中，檸檬也有助於心靈的跳脫與澄清。





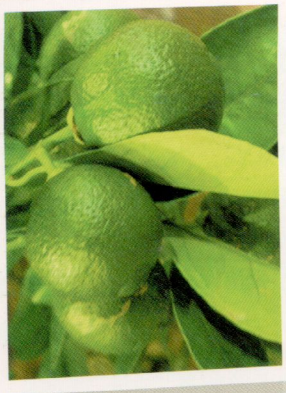
苦橙 (單萜烯)

對應部位：腸胃

苦橙精油與甜橙精油，在成分、氣味、效用上都十分接近，但甜橙陽光童真，苦橙則更細緻、更輕盈。橙精油極有感染力，像發光發熱的小太陽，為生命帶來歡笑，這並非感官的歡樂，而是靈魂最純潔的「天放」狀態。

除了處理各種憂鬱(特別是冬季憂鬱)以外，若處於無法信任他人的疑懼中，橙精油也能讓我們願意重新成為社群的一分子。

在筆者經驗中，特別在各種久別重逢之情境下，甜橙與苦橙精油，都是「綁在老橡樹上的黃絲帶」(yellow ribbon on the old oak tree)。



甜橙 (單萜烯)

對應部位：腸胃

一般芳療書籍的壓榨法敘述，多半已經過時，現在甜橙精油不被單獨萃取，而是成為柳橙汁的副產品。

在參觀甜橙精油壓榨廠時，那大型輸送帶及震耳欲聾的機器聲，讓我不由得對講究效率的現代工業生產過程感到訝異，也體認到在這種不經蒸餾的狀態下，原植物的品質更容易直接反應在精油品質上。



桔 (單萜烯)

對應部位：腸胃

桔的氣味寧靜而平淡，那是家鄉的氣息，喚起塵封美好回憶，但又模糊到無法真正補捉，它是「the old good days」，兒時玩伴、某位嚴厲又慈祥的老師、昔日參加比賽的挫敗與榮耀、鄉下外公外婆家……。當它們經過邊，是如此不起眼，但等到記憶稀薄起來，我們卻又深切感到魚離開水的困窘。

我們都期待過戲劇化的人生，渴望王子或外星人從天而降，把自己從無止盡的日常中解救出來，等到真的去冒險或流浪，才開始懷念與感傷。

對容易忽略身邊小小幸福的人而言，桔精油能讓你發現平淡生活也有光芒、也有價值、也有令人滿足的樂趣。

對已經成為遊子的心靈來說，異鄉無眠的夜裡，桔精油則成為家的懷抱，是撫慰並呼喚你歸來的聲音。



萊姆 (單萜烯)

對應部位：腸胃

呋喃香豆素含量較高，需注意其光敏性，但也因為這個成分，萊姆在振奮中，給人另一種沉靜清涼感。台灣人對萊姆並不熟悉，但對較缺乏變化和想像力的日耳曼民族來說，萊姆的香氣特別帶來好奇心與幽默感，因此德國人十分喜歡。

市面上可購買到無光敏性的佛手柑與萊姆，但相對地能量不完全，抽取掉重要的抗痙攣放鬆成分——香豆素。所以無光敏性的精油雖然方便使用，情緒調理效果卻大打折扣，值得斟酌。

Rutaceae

豆科
Fabaceae

豆科代表精油

銀合歡 *(Acasia dealbata)*
秘魯香脂 *(Myroxylon balsamum)*
鷹爪豆 *(Spartium junceum)*
零陵香豆 *(Dipteryx odorata)*

• 植物型態與能量

豆目底下只有三科，分別是蘇木科、含羞草科、蝶型花科，也因爲如此，有時人們會直接將豆目稱爲豆科，而將以上三科當作豆科的亞科。豆科植物很普遍，也很好辨認，有的花朵長相毛絨絨，有的則像飛舞的蝴蝶，花朵同時具有雄蕊與雌蕊，最後會結成莢果。

長長的莢果是豆科植物最重要的特徵，也因此，容易害羞緊張的人特別適用豆科精油，會有宛如從豆莢中彈跳出來一般的感受。

許多豆科植物都開黃花，黃花特別給人希望與光的能量。雖然菊科植物也多見黃花，但菊科只有面對太陽的那一面帶有其熱力，根部較苦寒，整體來說是偏冷涼的；而豆科則是將陽光蘊積於豆莢中，雖然含蓄不外顯，卻慢慢點燃身心，療癒力和緩中見勁道，本科精油適合潛移默化、循序漸進地使用。



• 氣味與能量

豆科精油大多是以溶劑萃取法得到原精(Absolute)，因此保留了較大的芳香分子。其主要成分以苯基酯爲主，這是一種能喚醒感官、增加生存樂趣的芳香分子，因此豆科精油的氣味，都十分甜美而令人愉悅，雖然並非從花朵部位萃取，它的香氣卻能產生花朵的印象。

筆者將豆科精油用在癌症病人的個案上，發現反應極佳。一般來說，調理重症患者的情緒常推薦使用花香類與果實類，但有些花香類，像是玫瑰精油，亦可能引起「情緒排毒」。

有的臥床病人，感官會失調而變得格外敏感，筆者所接觸的個案便不太接受玫瑰精油，表示太過濃郁。而如果遇到對方有下意識的情緒抗拒，可從玫瑰純露來使用起，亦可用豆科精油取代花香類精油。

果實類精油令人聯想到節慶、家族、豐收；豆科精油則喚回生命中美好的

記憶。它們的香氣十分調和，除了重症患者之外，任何需要增強求生意願的狀態都很適用。

• 臨床身心應用

豆科精油與心輪相對應，可全身使用，亦可優先按摩胸口。「胸悶」是前來諮詢的客人中，很常見的主訴症狀，但若排除呼吸系統或消化系統因素，又要處理原因不明的胸悶，筆者最常使用豆科精油。

尤其對性格膽小內向，時常胸部內縮的個案而言，更加適合，能幫助他們打開心輪。生理效用上，豆科精油普遍有強心、促進血液循環之效，讓肢體及心靈都冰冷的人，感到格外溫暖。

對曾受失望打擊，而長時間處於自我封閉狀態的人，豆科精油也有融化冰山的效果，讓停滯的生命再度流動。能量不阻塞，就能擁有生命的強度。

豆科精油普遍也有抗痙攣的效果，尤其對付痙攣型疼痛。神經痛、生理痛、重症病患的疼痛控制等等，都可考慮使用氣味甜美的豆科精油，唯劑量宜斟酌，請勿過量。

臨床個案中發現，豆科精油的催情效果堪與花香類精油比擬，理由還是在於其放鬆情緒及通血流的效果，不過我們一再提到，身心暖化必須慢慢進行。豆科原精常呈凝結狀，使用之前先加溫使其暖化，正需要相同的耐心。

筆者從豆科精油獲益良多，在所有科屬中，它最能讓我體驗到「時間是生命中最美妙的因素」這句話的意義，而在等待中，也給予「盼望」之力量，不因苦難忘卻人生的快樂。除了病患本身以外，個人認爲家屬也應該多多使用。

我喜歡用新約聖經中的一段話，來形容豆科精油：

「生有時、死有時；栽種有時、拔出所栽種的也有時；殺戮有時、醫治有時；拆毀有時、建造有時；哭有時、笑有時；哀慟有時、跳舞有時；拋擲石頭有時、堆聚石頭有時；懷抱有時、不懷抱有時；尋找有時、失落有時；保守有時、捨棄有時；撕裂有時、縫補有時；靜默有時、言語有時；喜愛有時、恨惡有時；爭戰有時、和好有時」。(傳道書三章 2-8 節)

豆科精油對應的器官 Fabaceae









秘魯香脂 (苯基酯)

對應部位：肺部

白色的花像蝴蝶般優美，亦極其芬芳，但精油乃從樹脂部分蒸餾而得，在樹脂類精油中，氣味最軟最甜，予人花香般的聯想。對個性退縮、不能放開自己享受生命的狀況，或血壓偏低、問題皮膚的典型，將有所助益。

鷹爪豆 (苯基酯)

對應部位：心臟

鷹爪豆的香氣勾魂攝魄，花朵大，搖曳著最鮮明的皇室正黃色。很難想像這種價昂珍貴的精油，在摩洛哥與西班牙，卻是高速公路旁隨處可見的觀賞兼水土保持植物。

鷹爪豆的莖向上發散，有劃破天空的氣勢，線條俐落分明。它雖然予人自由奔放的熱情，卻仍能維持精神結構的凝鍊。

銀合歡 (苯基酯)

對應部位：心臟

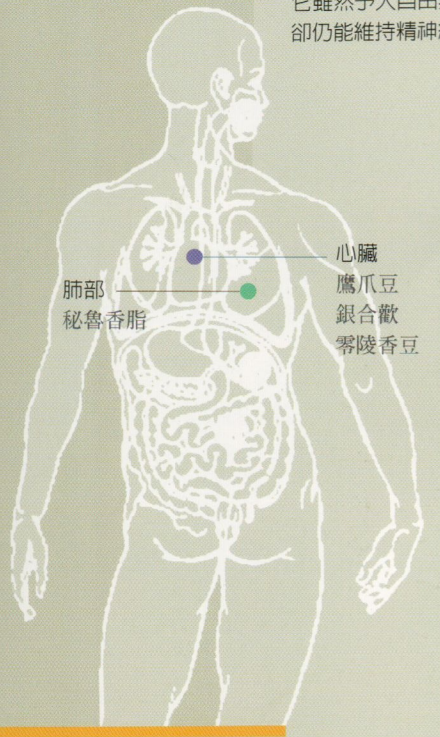
淡黃色絨球般的花，像一個個小煙火，極密、極柔軟、極脆弱，稍一觸碰，花粉就紛然飄落。花香甜美，只要靠近聞一下，就能敞開心輪。筆者在摩洛哥時，摘取了野地正盛開的銀合歡，僅僅只是將她靠在胸口而已，就有一切鬱悶皆融化消散的感受。

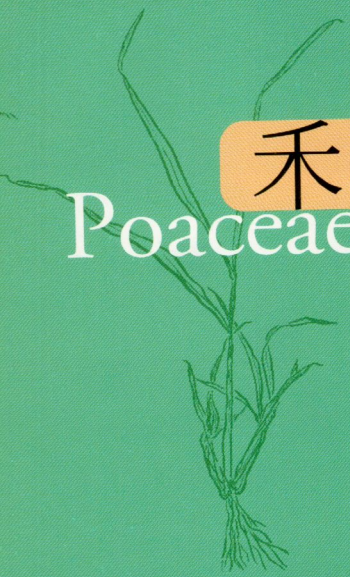
銀合歡的能量是大器的，不執著於自己，不執著於苦痛，隨遇而安，有容乃大。會讓你知道顛沛流轉只是生命的表相之一，人間的無常背後，一定有一終極的意義存在。

零陵香豆 (香豆素)

對應部位：心臟

我承襲先進許麗香老師之觀察，繼續做了許多相關個案的研究，發現若第一次以茹絲的蛋(Ruth's Egg)做香氣抓周，並同時抽中零陵香豆(香豆素)與香草(芳香酸)精油，那麼當事人常常屬於嚴以律己律人、對自己要求很高的典型，並且可能有耳疾問題，例如重聽、眩暈症等。有趣的是：有時並非當事人自己有這些身心特典，而是當事人的雙親之一。而對這類自我要求極高的個案，亦發現到香豆素含量最高的零陵香豆，特別能幫助他們放鬆。





禾本科
Poaceae

禾本科代表精油

岩蘭草 *(Vetiveria zizanoides)*
玫瑰草 *(Cymbogon martinii)*
檸檬香茅 *(Cymbopogon flexuosus)*

• 植物型態與能量

禾本科植物與人類的關係最密切。地球上絕大部分人口以禾本科爲主食，我們吃米飯麵包、食用蔗糖、使用竹子搭鷹架、以牧草養活牲畜、用蘆葦編織草席……幾乎生活裡任何一個面向，都離不開禾本科。

雖然禾本科如此重要，長相卻不起眼。他們多爲草本，葉片抽得細細長長，莖桿上長出綠黃小花，花謝以後結成穗狀穎果，小小穎果內絕大部分空間，留給了營養豐富的種子與胚芽。

禾本科植物發芽率高，生長點多，可以快速分化分知，一子就「長大成人」，進入植物的生殖階段。正因爲能很快地傳宗接代、改朝換代，所以它能不斷調整自己以配合環境。一變再變的結果，不但讓禾本科種類非常多樣化，成爲植物界五大科屬之一，更讓它有超強的適應能力。無論海邊溪畔、峭壁高，都能見到禾本科的足跡。

這些看起來最脆弱、生命最短暫的植物們，其實卻是有韌性而不退縮的。

巴斯卡（Pascal）說：「人是會思想的蘆葦。」舊約聖經用禾本科的蘆葦，來形容人類生命之脆弱與短暫。但一根蘆葦如果會思想，就有自覺，知道自己的弱小與環境的強大，承認宇宙中有無數超越自己的東西。

如同海德格（Heidegger）主張人是一種「向死的存在」，只有當人瞥見自身生命的侷限，他眞實的存有才有可能從靈魂深處淌流出來。當我們認識自己像禾本科植物一樣隨時會毀滅時，相同地，我們也像它一樣生機無限。

禾本科的根部雖然不深，卻與葉一樣有韌性。他能渡過乾旱季節、熬過草食動物的掠食，只要得到雨水，便能迅速回復綠意。因此在各種遭受過破壞的地區，常常都是先鋒植物，溫度與濕度很少造成影響。

筆者的一位資深芳療前輩，便時常讓我聯想起禾本科植物。她的生命歷程並不順暢、頗多挫折，但是卻樂天知命，對旁人而言也帶來極大啓發。就像我們可以透過禾本科精油，認識自己的脆弱與堅強，得到小草一般倒了又再站起來的能量 (甚至，像打不死的蟑螂)。

• 氣味與能量

禾本科精油的香氣相似度不高，但色彩都很強烈，與其他精油調和後使用，可以將比較「銳角」的部分變得圓融。

植物界很少有像禾本科適應力這麼好的，也很少有像它一樣，能不被人類活動與草食動物嚴重破壞，而和平共存的。禾本科香氣與其他精油之調和度，其實比我們所想像的更高，與調性相似的氣味調和得更好。例如檸檬香茅加檸檬、玫瑰草加玫瑰或花梨木、岩蘭草加穗甘松……在療效與氣味上，組合起來都很不錯。

禾本科的氣味很「草根」，岩蘭草濕軟的泥土香氣自不在話下，而玫瑰草與檸檬香茅帶著薑的辛辣感，也會令人想到「根部」。因此無論氣味屬於高音、中音、或低音，基本上，貼地生長的禾本科，與較低脈輪容易共鳴，精油與下半身的聯結都強。

• 臨床身心應用

禾本科精油促進循環的作用好，對血液與淋巴系統均有激勵效果，加上使用在下半身極佳，可以用禾本科精油來處理腳部冰冷、容易瘀血、水腫、靜脈曲張等問題，除了按摩以外，以熱水做足浴並添加精油，效果不錯，足部有黴菌感染狀況的人更值得嘗試。

已經產生的靜脈曲張其實沒辦法完全回復，但卻可用禾本科精油防止它繼續惡化，甚至明顯地淡化顏色與痕跡，尤其如果加入能疏通血脈的精油更佳，不過持續而和緩的運動，恐怕絕不可少。筆者使用檸檬香茅、玫瑰草、零陵香豆作配方內容，爲個案調配腿部專用油，效果甚佳。這位個案的職業爲教師，使用後除了感到腿部舒緩不痠痛，下肢冰冷與靜脈問題也得到改善。

禾本科精油有益循環，也有益心臟。玫瑰草與心輪對應；檸檬香茅舒緩心悸、高血壓；岩蘭草處理胸悶與冠狀動脈問題。以低劑量調和三種禾本科精油，可作胸口的日常保養油。

這個組合除了能保養心輪，對免疫系統也能調整。玫瑰草與檸檬香茅之抗菌、抗黴、抗病毒效果佳，而玫瑰草與岩蘭草能激勵提升免疫系統。筆者有一個案有細菌性心內膜炎病史，便建議他以此配方作預防保養。

禾本科精油對應的器官 Poaceae







玫瑰草 (單萜醇)

對應部位：生殖區

她的成分雖然不複雜，但氣味卻予人豐富之感，就像萬花筒一樣。對有的人來說，玫瑰草太過活色生香，但對需要得到解放的人而言，玫瑰草有一種替代補償作用，並給冰冷的生活帶來刺激暖化，但不會讓你覺得自己完全變成另一個人。

面皰問題、及長期慢性的生殖泌尿道感染，使用其做保養，效果也很突出。

檸檬香茅 (醛)

對應部位：大腿

與台灣出產的香茅油品種不同，香茅成分以香茅醛為主，檸檬香茅則以檸檬醛為主，相較起來，檸檬醛的氣味會更細緻，療效也更強大。

其氣味給人粗莽的聯想，檸檬香茅不僅是筋骨勞動後的良伴，它肢體的、血肉的意象，對上班族、公教族、或四體不動者，都是情緒上良好的提振劑。

檸檬香茅有助促進物質代謝，利排水，這也是它在瘦身方面作用為人稱道的原因。

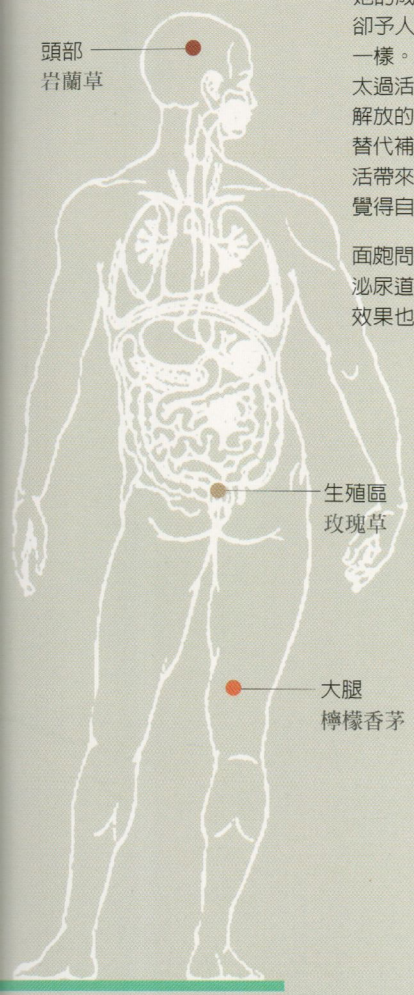
岩蘭草 (倍半萜醇)

對應部位：頭部

肯園芳療師在進行療程前，一定先以岩蘭草純油塗抹太陽神經叢位置，這是強化並保護自我氣場的方式，使能量得以集中。

蘇格拉底以德爾菲神殿上銘刻的「認識你自己」做哲學方法，使用岩蘭草則是另一種讓我們得以回歸中心、認識自己、並體會自我存在根基的方式。

當一個人失去了自我中心，就不口服，臨床上發現以精油的空缺，於是會出現各類上癮症。上癮不見得只針對所謂毒品煙酒，其他像網路依賴、手機成癮(需要時時刻刻與人連繫的需要)，甚至戀母情結、戀女情結等等，都是一種上癮症。處理這類心理症狀，岩蘭草是溫和又有效的選擇。



薑科
Zingiberaceae

薑科代表精油

薑 *(Zingiber officinalis)*

豆蔻 *(Elettaria cardamomum)*

鬱金 *(Curcuma aromatica)*

大高良薑 *(Alpina galanga)*

• 植物型態與能量

薑科植物的共同特色，是肉質的地下莖。地下莖帶有芳香與辛辣，會橫向生長，養分與時間充足的狀況下，地下莖可以蔓延得十分肥厚而巨碩。薑科植物普遍十分耗費地力，需要施肥，通常屬於勞力密集農業，也因此，有機栽種之薑科精油較爲稀少而昂貴。

雖然薑科植物全株都有香氣，但精華集中於地下莖與種子。原產於亞洲地區的薑科植物，地下莖與種子作香料使用，也是傳統醫學中常用藥物。

莖的原始功能本來在「支持」與「運輸」，除了支撐植物體之外，還要負責輸送養分與水分，但薑科的地下莖屬於一種變態莖，它的功用已不只於此，而成爲營養儲藏器官與繁殖器官。雖然深埋於地底，但地下莖與根還是有明顯分別：觀察薑科地下莖，可以發現上面都有節，葉芽與眞正的根，正是從節上長出。

薑科植物將營養蘊藏在沒有人看得到的地底，它的眞實能量比外表更巨大，很適合「外實內虛」者使用。無論體形壯而體力弱、或表面風光而內在困窘，都可以用薑科精油，溫和地滋補身心，讓人得到一種充實感。對長期臥病者或老人孕婦，也有補身作用。

所有植物的根部，都能讓人「根著於地」，由薑科地下莖萃取出的精油，但意義上與根部很接近，可以直接反映出土地的能量。在世事浮沉、徬徨無依、精神物質都感到匱乏之時，薑科精油可給予豐碩穩定的力量，使人不去逃避環境。

有一個案，是出國留學，在國外嚴重不適應，因而時常消化不良的男士。筆者建議使用薑精油，結果他決定每次洗頭時，將薑精油添加進洗髮精裡，持續三星期後，消化問題居然有顯著改善。通常大家會認爲：若處理腸胃道問題，應該直接在腹部或其他對應區用油，此一個案則證實，調理神經系統也能間接處理心因性的消化問題，而薑精油豐富的倍半萜烯類成分，正是安定神經的一帖良藥。

• 香氣與能量

風型人格也很需要薑科精油的協助。風型人格或黃膽汁型人格，興趣多元多變，追求廣泛，卻不易找到自己眞正的終極關懷。而薑科精油除了能給

予充實感及穩定感，它的氣味也受不愛單調的風型人格喜歡。

因爲本科精油香氣，易給人豐富多彩的印象，即使是薑精油，清淡中也有層次，重口味的豆蔻與鬱金，更令人聯想起高更或畢卡索畫作。穩定與變化對薑科精油而言，是可以同時存在的兩種特質，在我心中，薑科是潑辣卻又清純的少女。

• 臨床身心應用

薑科精油最主要的功能是在消化系統方面，包括能夠健胃整腸，及抗黏膜發炎特性。對胃寒、消化不良、胃口不佳、脹氣等情況，都有緩解的效果。

亞熱帶氣候盛產的薑科精油，很適合冬季使用。季節變化時產生的消化系統問題、血行不良、風濕關節問題、慢性疲勞等等，都可運用薑科精油協助之。除了之前提過的「外實內虛」狀況以外，「外熱內冷」體質也最能從它受益。

像肉桂、丁香等其他香料類精油，對完全寒性體質的人影響較大，宛如點起一把火。而薑科的散寒效果則較爲溫和，不會助火，外熱內冷的人使用起來會很舒適。

消化系統與第三脈輪相對應，而第三脈輪和自我意志、人際關係等相關，薑科精油是強化第三脈輪的好方法。筆者剛開始從事芳療工作時，曾不熟悉職場文化而屢生挫折，當時一位前輩鼓勵使用豆蔻精油，便開始早晚各一滴純油塗抹太陽神經叢位置。不到三天，滿腹怨氣與脹氣症狀同時消失無蹤。但後續觀察中發現，嚴重的第三脈輪阻塞，使用顏色更鮮黃的鬱金精油，效果似比豆蔻更佳。

性溫和卻也是薑科精油的好處，無論對熱性體質的人，或孕婦及小朋友，都很適用。甚至薑精油還以止孕吐著稱，無論是懷孕初期的嘔吐，或旅途中暈車暈船，只要準備一些薑精油(可再搭配檸檬精油)吸聞，或調成按摩油塗抹頭頸與胸口，都有助改善不適。

薑科植物除了薑最爲中國人所使用以外，也是重要的熱帶香料，在印度阿輸吠陀中占有一席之地，例如鬱金是咖哩粉的主要材料，在許多最新研究中，都顯示其具有抗癌的潛力，大高良薑則正是中藥裡所談到的「紅豆蔻」。

薑科精油對應的器官 Zingiberaceae









大高良薑 (苯基酯)

對應部位：腸胃

如果想在市場購買，那麼「南薑」這個名詞會比「大高良薑」更為通用，它聞起來辛辣與甜美兼具，給人一種清爽的感受。

情緒方面，大高良薑精油確實也能打開「心有千千結」，它的方式是「大禹治水」，讓快滿溢出來的感受、有紓解與表達的管道，而非理性冷靜地使其昇華。

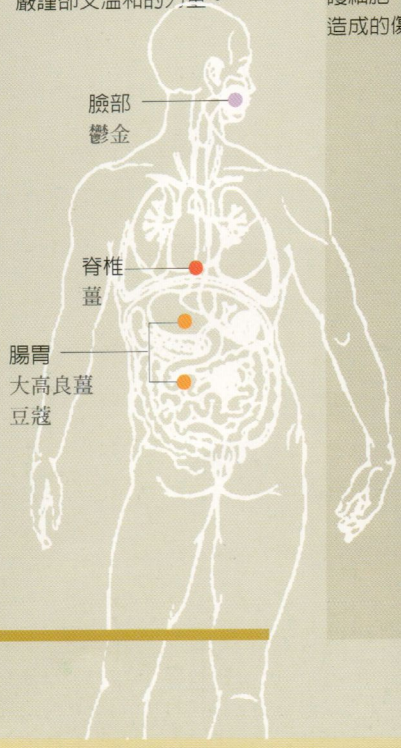
所以使用大高良薑時，會讓你慢慢地、微微地從壓抑與日常中脫軌，但不會失序。而心中鬱結所造成的胸悶、腹寒等症狀，也跟著迎刃而解。

豆蔻 (氧化物)

對應部位：腸胃

氧化物類精油裡，豆蔻的酯類成分含量最高，與桉油醇比例接近，因此它能同時兼具激勵與鎮靜效果。一方面增強邏輯、使人頭腦清晰；另一方面又舒緩平和。

除了它種種著名的消化方面效果以外，筆者亦從個案中發現豆蔻精油十分適合用在親子關係當中，對父代母職(或母代父職)的單親家庭，它能帶來嚴謹卻又溫和的力量。



鬱金 (倍半萜烯)

對應部位：臉部

鬱金的葉片光滑、葉紋深刻，整體線條充滿力道、碧綠耀眼，雖然個頭算不高，卻一派俐落貌，給人一種短小精悍之感。

精油如同原植物一樣個性分明，顏色及氣味突出，需要低劑量使用。目前許多實驗已顯示出鬱金與同屬植物薑黃的抗癌作用，其類黃酮成分也使得它得以抗氧化，因此鬱金能保護細胞，避免內在與外在刺激造成的傷害。

薑 (倍半萜烯)

對應部位：脊椎

凡是倍半萜類精油，以及根部類精油，都對神經系統有很大正面影響。薑精油雖然取自地下莖，但以型態來看，可歸類為根部類精油，因此它除了是消化用油、關節用油、也是重要的神經用油。

筆者自身偶受頭痛困擾，在醫院檢查不出什麼異樣，但接受「LET生命能量檢測」時，發現問題可能在腦部下視丘的能量不平衡，經由環指測試並選出薑、檸檬、甜橙等精油。

這個檢測結果非常有意義，因為薑及單萜烯的柑橘類，確實對神經系統有幫助。於是筆者以此來調整了自己的用油方向，以往調整婦科問題皆直接由生殖區入手，後來則改由神經—內分泌系統整體治本，薑精油扮演了相當重要的角色。

馬鞭草科
Verbenaceae

馬鞭草科代表精油

檸檬馬鞭草 *(Lippia citriodora)*
馬纓丹 *(Lantana camara)*
貞節樹 *(Vitex agnus castus)*



• 植物型態與能量

馬鞭草科植物的莖與枝都是四角形，葉片通常對生 (兩兩對稱生長)，花莖軟而細長，尾端有些下墜，並且由許多小花在尾端組成花序，看起來就像馬鞭。

馬鞭草科通常是極佳的蜜源植物，野外觀察時，先搜尋馬鞭草科植物，不難發現蝴蝶翩翩飛舞的蹤跡。它們所生的核果亦甜美多汁，是許多鳥類的最愛，而種子不會消化，常常隨著鳥類被帶到新的地方，落地生根。

它們利用花蜜來驅使蜂蝶爲自己傳粉，利用果實來驅使鳥類 (甚至哺乳類) 爲自己播種，堪稱將植物傳宗接代的本事，用得淋漓盡致。於是許多馬鞭草科藥草，都入婦科藥，對生殖系統與女性機能有很大助益。



馬鞭草科耐旱性強，可以熱耐高溫炎熱，在荒野或沙灘，都能長得很好。它們看起來野性很強，莖通常很有韌性，加上會生絨毛甚至倒刺，所以不易攀折。講的比較客氣，說馬鞭草科活力充沛、生機蓬勃；講的比較不客氣，會說它們根本長牙舞爪、不易馴服，簡直是植物中的野馬。

因此，筆者會將馬鞭草科精油，應用在有自我貶低傾向的個案身上。特別是長期壓抑、無法表達自己看法的人，或時常怪罪自己、喜歡承擔所有責任的人，甚至處理「受害者情結」。我們能從馬鞭草科植物獲得積極能量，藉著它來抵抗自己或環境所帶來的壓迫。

• 香氣與能量

馬鞭草科精油的香氣，帶點苦味與甜味，氣味偏陰性，對女性的影響也比男性強大。

只要少許，它的氣味就對神經系統有所影響。例如可應用於心理排毒的馬纓丹，筆者嘗於醫院內使用「一滴」精油幫癌症個案做按摩，鄰床病患反映說這個氣味讓他不舒服，另一個對方不喜歡的氣味則是喜馬拉雅雪松。由於此兩者皆屬於倍半萜酮類精油，因此鄰床患者的好惡反應，其實是很值得探討的一件事。

• 臨床身心應用

馬鞭草科精油雖然種類不多，重要性卻不容忽視。它們能幫助我們應付工業社會所產生的現代人兩大毛病：一、生殖系統障礙；二、惡性腫瘤。

在生殖系統障礙方面，貞節樹是目前已知唯一一種，能促進黃體素分泌的精油。生活步調、飲食習慣與環境荷爾蒙之害，使得女性出現婦科問題的比率提高，除了生理痛與PMS以外，爲子宮肌瘤、子宮內膜異位、卵巢囊腫所苦的人也越來越多。而貞節樹果實之精油或錠劑，能調節腦下腺，使體內荷爾蒙正常化，對以上症狀有緩解效果。

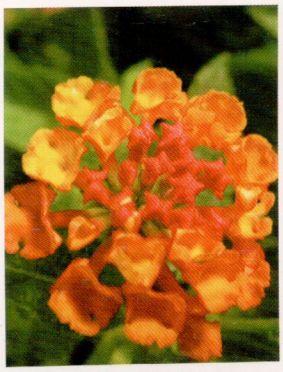
馬纓丹精油可用來通經、檸檬馬鞭草精油則激勵性腺，它們對生殖系統與器官，都具備調節作用。民間常用之馬鞭草科藥草，也都有類似特性。

在惡性腫瘤方面，根據國外最新報告，貞節樹精油可用來處理婦科癌症個案，日本廣部千惠子教授之研究更指出，貞節樹精油可以直接抑制與殺死卵巢癌細胞，在試管實驗中也顯示，它具有偵測作用，對正常細胞沒有傷害，卻能選擇性地作用於異常細胞。

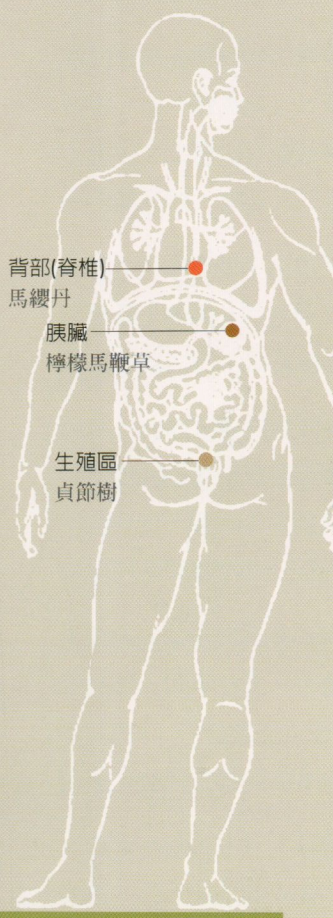
醫界目前已知有數種病毒，與癌症關係密切，將來亦可能還有新的發現。而馬纓丹與檸檬馬鞭草精油，有優越抗病毒、抗感染能力，這也象徵了抗腫瘤的潛力，期待日後更多個案與實驗之證明。

馬鞭草科精油對應的器官 Verbenaceae









貞節樹 (單萜烯)

對應部位：生殖區

在國外，貞節樹產品已是健康食品店及藥局的熱門商品，包括酊劑、膠囊、錠劑等等，一般分為枝葉或漿果兩種，以漿果效果較好，而要調理生殖系統方面，確實也該選擇由植物生殖器官(漿果)所萃取者為佳。

學者指出貞節樹的成分能調節腦下腺，促進黃體素，因而可協助處理許多婦科症狀。激勵雌激素的精油有許多種，但已知與黃體素相關的精油卻只有貞節樹，可見其重要性。目前日本清泉女大廣部千惠子教授針對貞節樹抗婦科腫瘤做研究，得到很大進展。而在台灣，實際將貞節樹應用在PMS、經痛、更年期、多囊性卵巢等的症狀緩解，也有許多成功個案。

馬纓丹 (倍半萜酮)

對應部位：背部(脊椎)

馬纓丹雖為外來樹種，現在卻是台灣常見植物，它的歸化情況雖然使生態學者頗感憂心，但也證明了其適應力與生命力，只要隨手插枝，就可輕易生長，而長滿銳刺又纏曲的枝幹，更使得其他植物不容易在它身旁找到空間。

無論是有刺的外形、鮮麗花色、或植株的毒性，這都在召告世界，馬纓丹的特質就是「戰鬥」！「生存」！在倍半萜酮類中，它可謂最具戰爭性格的精油。

馬纓丹精油沒有原植物的毒性，但有原植物的解毒功能。筆者在熱帶雨林區發生不明原因皮膚感染時，馬纓丹精油消炎癒合效果最佳。馬纓丹調節並整合全身系統，以抵禦外侮，宛如重整軍隊，亦是重要的心理排毒油。

檸檬馬鞭草 (醛類)

對應部位：胰臟

提到法國的芳香產品，一般多半會聯想到薰衣草，事實上以檸檬馬鞭草氣味為訴求的產品更加盛行，即使大多為混攙品或偽品(因為真品價格太高昂)。真正的檸檬馬鞭草，聞起來不該像檸檬香茅般刺鼻，比較沒那麼激昂，而有種複雜微妙的甜香。

對自我認知錯亂、過著「雙面人生活」的人來說，例如過度膨脹與偽裝、欺騙、不忠、言行不一等等，檸檬馬鞭草能助人跳出二選一的局面，進而得到另一種層次的超脫。

杜鵑花科
Ericaceae

杜鵑花科代表精油

格陵蘭喇叭茶 *(Ledum groenlandicum)*
白珠樹 *(Gaultheria procumbens)*
杜鵑 *(Rhododendron anthopogon)*

• 植物型態與能量

杜鵑科是分布最廣的植物科屬之一，全球各地都有原生種的杜鵑科植物，變異與種類也特別豐富。一般說來爲小喬木或灌木 (但也有長到二十多公尺的大型杜鵑科植物)，葉片互生——葉片交錯地由枝上長出。花冠裂爲五瓣，看起來是漏斗狀或鐘狀。

杜鵑花科是最能在「極限環境」下存活的植物。在日夜溫差大、紫外線強烈的高山地區或北極圈，當針葉樹也消失了蹤跡，杜鵑花科時常是僅存的木本植物。也正因爲如此，許多窮山惡水地區，杜鵑花科常是當地最著名之植物，例如喜瑪拉雅山區、中國西南山區等等，尼泊爾甚至以本科的高山杜鵑爲國花。

岩礫地表土很少、沼澤地酸度很高，除了苔蘚類以外，一般植物無法生存，但杜鵑花科偏好酸性土，而且根比較淺，故即使是這麼惡劣的環境，還是長得很好。



若只看路邊或校園的觀賞用杜鵑，很難體會杜鵑花科的眞正特質。在台灣高山上，看玉山杜鵑、森氏杜鵑等高地植物的生命力，才會被它頑強而高貴之姿態所折服。花季時向陽坡面杜鵑怒放，讓人忘了美麗的花朵背後，其實貧脊寒冷。

杜鵑花科的根部常被眞菌寄生，這些眞菌不會讓植株生病，能增進土壤養分的分解，讓杜鵑花科植物吸收利用，反成了對它有幫助的「共生者」。

因此，杜鵑花科精油特別給人堅毅的力量。
針葉樹的堅毅是超越得失勝敗的，禾本科的堅毅是百折不撓的，而杜鵑花科的堅毅，則讓人類體會到：與其向生命中的苦難抗議，不如默默地、踏實地尋找問題解決之道。

眞菌能協助植物共生，苦難能轉化爲養分。若我們受盡試鍊，卻能從中找尋意義，得到力量，那麼苦難會是人生裡最值得尊敬的一部分。就像舊約聖經說的：「祂雖然以艱難給你當餅，以困苦給你當水，你的教師卻不再隱藏，你眼必看見你的教師。」

人之所以爲人，是因爲有自覺與自省能力，並且在苦難中還能維持高貴的心靈。這正是杜鵑科精油所能帶來的啓發與影響。

• 香氣與能量

萃取精油的杜鵑花科植物，都生長在高山與寒帶，它的香氣也特別清而高冷，帶有一種原始潮濕的霧氣。

它予人一種神聖之感，其香氣能促進精神的集中，使疲軟散漫狀況得以提振。杜鵑花科精油的氣味，有助於「精煉」自我。

若用來擴香或使用在頭部，要避免一下子就下太高劑量，或最好搭配低音類的精油來平衡。

• 臨床身心應用

杜鵑花科精油的共同特點，是對「排毒」特別有助益，可養肝、激勵肝腎解毒功能。長期受菸酒、藥物之害，甚至吸毒成癮者，均適合以杜鵑花科精油調理身心。除了能協助排出身體中的毒素，這些精油的能量，能使人脫離「以外物來逃避挫折」的心理狀態。

而生長在極限地帶的杜鵑花科植物，偶有助於調整體內的「氣候」，防止神經與免疫失調所引起的混亂，例如氣喘、風濕、著涼感冒。

傳統上認爲杜鵑花科有止痛消炎之效。《神農本草經》（公元220-265年）中記載杜鵑花：「……味溫辛，主賊風在皮膚中淫淫痛，溫瘧惡毒諸痺。」用來萃取精油的Sunpati杜鵑，除了被拿來製作宗教儀式用的線香，也是喜馬拉雅山區著名的養生飲料，被認爲有很好的止痛作用；另外，加拿大原住民會採集格陵蘭喇叭茶的葉片煮茶，用來治療喉嚨痛與感冒。

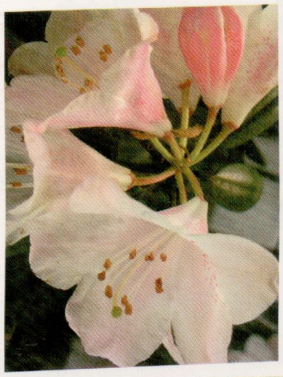
白珠樹因含有高量的水楊酸甲酯，其止痛效果原本就爲人稱道，但其他杜鵑花科精油的止痛效果是否與傳統用法相符呢？

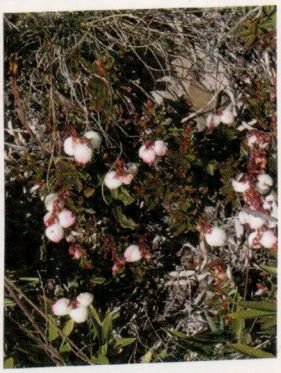
筆者自身以往每逢天氣變冷變濕，就容易腰痛，生理期前尤其嚴重，這與體質及長期飲食習慣欠佳有關。爲此調了數種配方，以杜鵑加甜橙或紅桔爲較長期的保養，並常喝薑湯。春夏季節提早保養三個月，該年秋冬起便不再有這類不適。

事實上，杜鵑精油能調節「壞的前列腺素」合成，其單萜烯成分也有近似可體松的效果，因此能消炎止痛，還可應用在皮膚問題與關節問題。而格陵蘭喇叭茶效用廣泛，其抗痙攣特性有止痛作用，與傳統用法十分相符。

杜鵑花科精油對應的器官 Ericaceae







格陵蘭喇叭茶 (單萜烯)

對應部位：肝臟

主脈伸出葉端，喜歡生長於濕冷地區，能在沼澤區一帶生長，是極佳的養肝精油。其香氣極易辨認，不會與其他氣味混雜，它的心理處方，是使人在面對重大的道德兩難時，能超越一己之私，做出符合信念的抉擇，且接受這個選擇所帶來的結果。

杜鵑 (單萜烯)

對應部位：頭部

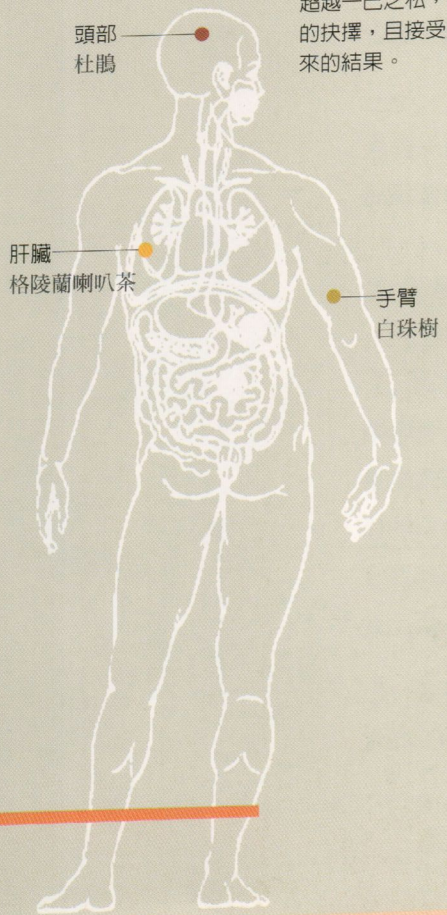
在喜馬拉雅山區，人們將高山杜鵑視為神聖的植物之一，它的長相與台灣平地的觀賞杜鵑很不一樣，但葉片主脈伸出葉端的此一特徵仍然是相同的。這種杜鵑看似低矮，能量卻是挺拔的，外柔內剛。對外強中乾、不耐試鍊的人而言，會有很好的作用。（圖為台灣高山之森氏杜鵑）

白珠樹 (苯基酯)

對應部位：手臂

與台灣原生的高山白珠樹同屬不同種，不過皆低矮貼地生長。白珠樹精油有抗凝血功能，應避免與類似功能的抗凝血藥品一起使用。它的氣味與市面的酸痛貼布或藥膏類似，但坊間產品幾乎都以人工合成的水楊酸甲酯為成分。

白珠樹氣味涼而提振，有如一盞聚光燈，照亮最陰暗的角落，藏在內心深處的欲求得以現形，讓我們正視自己與人性。雖然它不是著名的排毒用油，但其掃除負面心理狀態之特質，卻在臨床上也讓我有數次深刻的體會。（圖為台灣高山白珠樹）



複方精油 詮釋法

——家族星座分析

以煉金術眼光重新看待芳香療法

分析與破解芳療名師的精油配方，是學習自己調油最快速有效的方法。有時候比起自己設計調香，那些芳療名師的配方往往氣味更迷人、反應也更顯著。但是了解複方精油的生理療效很容易，要詮釋它內在的心靈特質卻不簡單。

一般我們對複方精油的詮釋有兩種，其一是單純的「加法」，認爲配方的療效便是裡面所有單方療效之加總。其二是「約法」，在裡面的單方中尋找共通療效，求最大公約數，去掉枝枝節節。

但無論是加法或約法，都有其弊病。「加法」變成了單純「1+1=2」，忽視了調香這個動作，調香不只是混合，他更對精油的物質面與精神面產生了變化。「約法」雖然方便，但是當少數成分與其他成分沒有共同方向時，這少數成分卻變得妾身未明，好像只是一種點綴性的香氣而缺乏意義。

讓我們以鍊金術 (Alchemy) 的眼光重新來看待芳香療法。鍊金術是從埃及、古希臘、阿拉伯世界到中世歐洲不斷傳承的一種學術，它同時強調思慮與實踐，並且認爲物質與精神是不二分的。

賢者之石

從字面上看，人們會以爲鍊金術的目的是爲了提取黃金，事實上，鍊金術士終生之目的乃製作「賢者之石」(Philosopher's Stone)，它也被稱爲點金石，因爲只要少量就能將賤金屬轉變爲貴金屬，而這還只是賢者之石的作用之一而已，它甚至還能治療百病、並讓植物回復生機。賢者之石代表宇宙間的第五元素，是神性的物質性顯現。一旦得到賢者之石，鍊金術士就可以把所有的書燒掉，因爲世界上再沒有什麼智慧需要再去追求。

爲了得到賢者之石，鍊金術士必須先從自然物中分離出單純、單一的元

素，例如汞、鹽、硫、鐵……等。接著再將這些單一元素，以各種複雜的化學方式結合。鍊金術的基本原理，就是讓相異、對立的元素們合而爲一，不只是在物質層面必須相融，元素的心靈層面也需要更進一步地整合。

每一個元素都具特殊意義，他們分別代表天上不同星體，亦代表黃道十二宮與人體器官。簡單說來，融合各元素以得到賢者之石，就是要讓天地奧秘和宇宙秩序，具體而微地顯現在同一個整體上。沒有任何單一元素是多餘的。

因此當我們以鍊金術眼光來檢視複方精油時，必須了解每種單方精油，它們各有各的角色，有特定且必須之位置，彼此間亦有特定關係。調香就像鍊金步驟，單方植物已經融合爲一，他們是一體的。複方精油是個全新的生命，宛如大爆炸後誕生的新物質。

所以要認識複方精油，必須先認識其中每種單方的角色，他們就像一個家族，本身會形成特定故事、特定方向。這就像你抬頭望向天，辨認夜空中許多星星的位置，再將這些星星用想像線條串連在一起，最後會得到一個幾何圖型，從幾何圖型裡，你又發現了它像人類、像自然物、像神明……，一個星座就這樣產生了。

因此，這套複方精油的研究與詮釋方法，稱爲「家族星座推演」。其目的在補「加法」和「約法」之不足，成功地詮釋複方精油，並且讓每瓶複方精油都擁有自己的故事。



家族星座推演步驟

1. 將配方中的精油做分類

拿到一個配方時，先把裡面的單方精油分群組。例如根據植物科屬、型態、生態、化學結構、氣味、療效、能量等來分組。

2. 找出相似油與相異油

你會發現有1~2組，其精油數目特別多，這聲勢浩大的群組即爲相似油。而隻身落單，沒有同伴的，就是相異油。

3. 從相似油推演出共通點

相似油群組，代表整瓶複方的主要療效方向。例如若某複方中特別多繖形

科精油，則它對消化系統和物質代謝必定特有助益。

4. 從相異油推演出平衡點

相異油看似方向和整瓶複方呈現者不同，但卻往往是個平衡點。它可以改變整瓶複方的氛圍，扮演畫龍點睛角色，或是平衡整瓶複方的能量，是一個轉折的關鍵。

5. 確定每種油的個性位置並重建架構

找出相似油和相異油之後，讓我們再根據對各個精油的認識理解，或者根據聞香，來爲每個單方賦與特定個性與角色。一旦讓群組與單方性格鮮明化，那就可以讓每個單方找到它在大架構裡的位置，你可以自己建立一段故事，或是引入神話、童話等現成的故事。

6. 讓大架構融合濃縮在單一方向上

現在你手上有一段精油組成的故事了，他就像一個星座，或者是一首交響曲。對這個星座的圖型，你可以下自己的定義，對這首交響曲，你也可以有自己的心情。無論如何，看似龐大複雜的故事，它必定有一中心主旨，必定對你個人會產生某些意義。找出這個意義來，你便在這個複方上有了全新的視野，因爲它代表你的內在心靈，對這個配方產生的共鳴。

【案例分析】

品牌名稱：Ainus

產品名稱：CT4（單萜烯 4）

成分內容：歐白芷、蒔羅、白松香、乳香、欖香脂

第 1 階段分析：

型態相似油：白松香、乳香、欖香脂（樹脂類）

型態相異油：歐白芷、蒔蘿

能量相似油：白松香、乳香、欖香脂、歐白芷（精神能量）

型態相異油：蒔蘿

主要療效：皮膚與呼吸系統、精神能量的提升

第 2 階段分析：

乳香一直被認爲是神聖的香氣，乃各古代宗教中獻祭必備之品，它因爲是樹木的病理產物，所以也被認爲代表血液，因此也象徵生命。

歐白芷又叫聖靈根，從學名 Angelica archangelica 可以看出，它自古

以來就與天使的形象息息相關，因爲備受推崇之療效與喜歡生長於水邊之特性，歐白芷被認爲象徵著療癒天使拉斐爾(Raphael)。
白松香和它的同族兄弟阿魏，是羅馬時代到中古世紀的熱門藥草，但西方人只聞其香、只知其用，卻不知道這種樹脂的本尊是哪種植物。因爲它強烈有特色的香氣，有一度還被名醫們認爲會導致脹氣，甚至被稱爲是惡魔的氣味。

欖香脂主要產於菲律賓，它與其他橄欖科植物一樣，性喜貧瘠地區。但欖香脂卻能激勵與補氣，促進細胞再生等身體整體機能，有助補身、戰勝病魔，也讓人產生一種不屈不撓的勇氣和毅力。

蒔蘿的枝葉特別細嫩，其精油也特別適合用來處理小朋友的消化問題，溫和又有效，是理想的兒童用油。

乳　香＝神　（超自然力量的來源、宇宙法則自身）
歐白芷＝天使（拯救、幫助）
白松香＝惡魔（挑戰、負面動力、人性陰影）
欖香脂＝使徒（堅忍、等待）
蒔　蘿＝兒童（新生、單純）

【套入故事】

可套入埃及神話中最著名的一段故事。

乳香＝歐西里斯 (Osiris)
有高貴的神性，超然的力量，被嫉妒的弟弟塞特所殺

白松香＝塞特 (Set)
狂暴而失去理性，但是他的負面作爲卻讓宇宙得到正面發展整合

欖香脂＝伊西絲 (Isis)
歐西里斯之妻，不屈不撓尋找與拯救丈夫

歐白芷＝阿努比斯 (Anubis)
伸出援手，將歐西里斯製成木乃伊，使其療癒重生

蒔蘿＝何魯斯 (Horus)
伊西斯受死去丈夫靈啓，困頓中所生之子，是太陽神

我們在精神面將歷經死亡、忍耐與等待、療癒、新生……這幾個階段，就像太陽的起落般，由生到死，再由死到生，這是宇宙亙古不變的法則。不公義的惡事之所以會發生，是爲了讓正面力量與負面力量整合，內心的黑暗欲望，也能促成精神的進步。

科屬與中英文俗名索引 Index

芸香科

葡萄柚 Grapefruit 84
苦橙 Orange, Bitter 85
甜橙 Orange, Sweet 85
苦橙葉 Petitgrain 83
橙花 Neroli 83
桔 Mandarin 85
桔葉 Petitgrain, Mandarin 83
檸檬 Lemon 84
萊姆 Lime 85
佛手柑 Bergamot 83

松科 / 柏科

歐洲赤松 Scotch Pine 25
黑雲杉 Black Spruce 24
落葉松 European Larch 24
歐洲冷杉 Fir, Silver 27
膠冷杉 Fir, Baslsam 25
西伯利亞冷杉 Fir, Siberian 26
道格拉斯杉 Fir, Douglas 27
杜松漿果 Juniper Berry 25
高地杜松 Juniper, Mountain (Alpine) 27
絲柏 Cypress 27
喜馬拉雅雪松 Cedar, Himalayan 26
大西洋雪松 Cedar, Atlas 26

杜鵑花科

格陵蘭喇叭茶 Labrador Tea 105
杜鵑 Rhododendron 105
白珠樹 Wintergreen 105

繖形科

歐白芷根 Angelica 74
白松香 Galbanum 74
蒔蘿 Dill 75
阿密茴 Khella 74
小茴香 Cumin 75
印度藏茴香 Ajowan / Ajwain 74
藏茴香 Caraway / Carvi 75
洋茴香 Anise 77
茴香 Fennel, Sweet 77
芫荽 Coriander 77
圓葉當歸 Lovage 76
芹菜 Celery 76
歐芹 Parsley 77
胡蘿蔔籽 Carrot Seed 77

橄欖科

欖香脂 Elemi 31
乳香 Frankincense 31
沒藥 Myrrh 31

桃金孃科

卡奴卡 Kanuka 46
茶樹 Ti Tree / Tea Tree 42
松紅梅 Manuka 42
檸檬香桃木 Lemon Myrtle 44
檸檬細籽 Lemon-scented Tea Tree 43
檸檬尤加利 Lemon Eucalyptus 43
藍膠尤加利 Eucalyptus, Blue gum 45
澳洲尤加利 Eucalyptus radiata 45
史密斯尤加利 Eucalyptus smithii 45
綠花白千層 Niaouli 47
白千層 Cajeput 47
香桃木 Myrtle 43
薄荷尤加利 Eucalyptus, Peppermint 46
多苞葉尤加利 Eucalyptus polybractea 47
丁香 Clove 46

馬鞭草科

貞節樹 Vitex / Chaste Tree 81
馬纓丹 Lantana 81
檸檬馬鞭草 Lemon Verbena 81

菊科

羅馬洋甘菊 Chamomile, Roman 52
德國洋甘菊 Chamomile, German 54
摩洛哥藍艾菊 Blue Tansy 53
野洋甘菊 Chamomile, Wild 54
永久花 Immortelle / Everlasting 52
印蒿 Davana 53
南木蒿 Artemisia arborescens 52
土木香 Inula / Elecampane 53
艾草 Mugwort 55

龍艾 Tarragon 53
萬壽菊 Tagetes 55
西洋蓍草 Yarrow 55

唇形科

快樂鼠尾草 Clary Sage 66
鼠尾草 Sage 66
牛膝草 Hyssop 63
高地牛膝草 Hyssop, Highland 63
真正薰衣草 Lavender, True 60
頭狀薰衣草 Lavender, French 61
穗花薰衣草 Lavender, Spike 60
醒目薰衣草 Lavandin 63
沉香醇百里香 Thyme, Linalol 67
側柏醇百里香 Thyme, Thuyanol 65
龍腦百里香 Thyme, Borneol 65
百里酚百里香 Thyme, Thymol 64
蜂香薄荷 Bergamot Mint 67
胡椒薄荷 Peppermint 64
綠薄荷 Spearmint 64
檸檬薄荷 Lemon Mint 61
冬季香薄荷 Winter Savory 67
甜羅勒 Basil 62
熱帶羅勒 Basil, Tropical 65
神聖羅勒 Tulsi / Holy Basil 68
野馬鬱蘭 Oregano 63
馬鬱蘭 Marjoram 61
桉油醇迷迭香 Rosemary, Cineol 64
樟腦迷迭香 Rosemary, Camphor 68
馬鞭草酮迷迭香 Rosemary, Verbenone 65
香蜂草 Melissa 62
廣藿香 Patchouli 68

豆科

秘魯香脂 Peru Balsam 89
鷹爪豆 Broom 89
銀合歡 Mimosa 89
零陵香豆 Tonka 89

薑科

大高良薑 Galanga 97
豆蔻 Cardamom 97
鬱金 Tumeric / Turmeric 97
薑 Ginger 97

樟科

花梨木 Rosewood 36
芳樟 Ho 37
樟樹 Camphor 36
山雞椒 Litsea / May Chang 36
中國肉桂 Cassia 37
錫蘭肉桂 Cinnamon 37
羅文莎葉 Ravensara 36
月桂 Bay / Laurel 37

禾本科

玫瑰草 Palmarosa 93
檸檬香茅 Lemongrass 93
岩蘭草 Vetiver 93

學名索引 Index

A

Abies alba 歐洲冷杉 27
Abies balsamea 膠冷杉 25
Abies sibirica 西伯利亞冷杉 26
Acacia dealbata 銀合歡 89
Achillea millefolium 西洋蓍草 55
Alpinia galanga 大高良薑 97
Ammi visnaga 阿密茴 74
Anethum graveolens 蒔蘿 75
Angelica archangelica 歐白芷根 74
Aniba rosaeodora 花梨木 36
Anthemis nobilis 羅馬洋甘菊 52
Apium graveolens 芹菜 76
Artemisia arborescens 南木蒿 52
Artemisia dracunculus 龍艾 53
Artemisia pallens 印蒿 53
Artemisia vulgaris 艾草 55

B

Backhousia citriodora 檸檬香桃木 44
Boswellia carterii 乳香 31

C

Canarium luzonicum 欖香脂 31
Carum carvi 藏茴香 75
Cedrus atlantica 大西洋雪松 26
Cedrus deodara 喜馬拉雅雪松 26
Cinnamomum camphora 芳樟 37
Cinnamomum camphora 樟樹 36
Cinnamomum cassia 中國肉桂 37
Cinnamomum verum 錫蘭肉桂 37
Citrus aurantium 苦橙 85
Citrus aurantium 苦橙葉 83
Citrus aurantium 橙花 83
Citrus aurantifolia / Citrus limetta 萊姆 85
Citrus bergamia 佛手柑 83
Citrus limonum / Citrus Limon 檸檬 84
Citrus paradisi 葡萄柚 84
Citrus reticulata 桔 85
Citrus reticulata 桔葉 83
Citrus sinensis 甜橙 85
Commiphora myrrha 沒藥 31
Coriandrum sativum 芫荽 77
Cuminum cyminum 小茴香 75
Cupressus sempervirens 絲柏 27
Curcuma aromatica 鬱金 97
Cymbopogon flexuosus / Cymbopogon citratus 檸檬香茅 93
Cymbopogon martinii 玫瑰草 93

D

Daucus carota 胡蘿蔔籽 76
Dipteryx odorata 零陵香豆 89

E

Elettaria cardamomum 豆蔻 97
Eucalyptus citriodora 檸檬尤加利 43
Eucalyptus dives 薄荷尤加利 46
Eucalyptus globulus 藍膠尤加利 45
Eucalyptus polybractea 多苞葉尤加利 47
Eucalyptus radiata 澳洲尤加利 45
Eucalyptus smithii 史密斯尤加利 45
Eugenia caryophyllata 丁香 46

F

Ferula galbaniflua 白松香 74
Foeniculum vulgare 茴香 77

G

Gaultheria fragrantissima /Gaultherid groenlandicum白珠樹 105

H

Helichrysum italicum 永久花 52
Hyssopus officinalis 牛膝草 63
Hyssopus officinalis var. decumbens 高地牛膝草 63

I

Inula graveolens 土木香 53

J

Juniperus communis 杜松漿果 25
Juniperus communis var. montana 高地杜松 27

L

Lantana camara 馬纓丹 81
Larix europea 落葉松 24
Laurus nobilis 月桂 37
Lavandula vera / Lavandula angustifolia / Lavandula officinalis 真正薰衣草 60
Lavandula stoechas 頭狀薰衣草 61
Lavandula latifolia / Lavandula spicata 穗花薰衣草 60
Lavandula hybrida 醒目薰衣草 63
Ledum groenlandicum 格陵蘭喇叭茶 105
Leptospermum citratum / Leptospermum petersonii 檸檬細籽 43
Leptospermum ericoides / Kunzea ericoides 卡奴卡 46
Leptospermum scoparium 松紅梅 42
Levisticum officinale 圓葉當歸 76
Lippia citriodora 檸檬馬鞭草 81
Litsea cubeba 山雞椒 36

M

Melaleuca quinquenervia 綠花白千層 47
Melaleuca cajuputii 白千層 47
Melaleuca alternifolia 茶樹 42
Melissa officinalis 香蜂草 62
Mentha citrata 檸檬薄荷 61
Mentha piperita 胡椒薄荷 64
Mentha spicata 綠薄荷 64
Monarda fistulosa / monarda didyma 蜂香薄荷 67
Myroxylon balsamum 秘魯香脂 89
Myrtus communis 香桃木 43
Maticaria recutita/Chamomilla matricaria 德國洋甘菊 54

O

Ocimum basilicum 甜羅勒 62
Ocimum basilicum 熱帶羅勒 65
Ocimum sanctum 神聖羅勒 68
Origanum majorana 馬鬱蘭 61
Origanum vulgare 野馬鬱蘭 63
Ormenis multicolis / Ormenis mixta 野洋甘菊 54

P

Petroselinum sativum 歐芹 77
Picea mariana 黑雲杉 24
Pimpinella anisum 洋茴香 77
Pinus sylvestris 歐洲赤松 25
Pogostemon patchouli /cablin 廣藿香 68
Pseudotsuga menziesii 道格拉斯杉 27

R

Ravensara aromatica 羅文莎葉 36
Rhododendron anthopogon 杜鵑 105
Rosmarinus officinalis 桉油醇迷迭香 64
Rosmarinus officinalis 樟腦迷迭香 68
Rosmarinus officinalis 馬鞭草酮迷迭香 65

S

Salvia officinalis 鼠尾草 66
Salvia sclarea 快樂鼠尾草 66
Satureja Montana 冬季香薄荷 67
Spartium junceum 鷹爪豆 89

T

Tagetes minuta / Tagetes patula 萬壽菊 55
Tanacetum annuum 摩洛哥藍艾菊 53
Thymus satureioides 龍腦百里香 65
Thymus vulgaris 沉香醇百里香 67
Thymus vulgaris 側柏醇百里香 65
Thymus vulgaris / Thymus zygis 百里酚百里香 64
Trachyspermum ammi / Trachyspermum copticum 印度藏茴香 74

V

Vetiveria zizanoides 岩蘭草 93
Vitex agnus castus 貞節樹 81

Z

Zingiber officinalis 薑 97

化學結構與中英文俗名索引 Index

單萜烯類

葡萄柚 Grapefruit 84
桔 Mandarin 85
苦橙 Orange, Bitter 85
甜橙 Orange, Sweet 85
檸檬 Lemon 84
萊姆 Lime 85
歐洲赤松 Scotch Pine 25
黑雲杉 Black Spruce 24
落葉松 European Larch 24
歐洲冷杉 Fir, Silver 27
膠冷杉 Fir, Balsam 25
西伯利亞冷杉 Fir, Siberian 26
道格拉斯杉 Fir, Douglas 27
杜松漿果 Juniper Berry 25
高地杜松 Juniper, Mountain (Alpine) 27
絲柏 Cypress 27
格陵蘭喇叭茶 Labrador Tea 105
杜鵑 Rhododendron 105
歐白芷根 Angelica 74
白松香 Galbanum 74
蒔蘿 Dill 75
欖香脂 Elemi 31
乳香 Frankincense 31
卡奴卡 Kanuka 46
貞節樹 Vitex / Chaste Tree 81

酯類

羅馬洋甘菊 Chamomile, Roman 52
快樂鼠尾草 Clary Sage 66
苦橙葉 Petitgrain 83
檸檬薄荷 Lemon Mint 61
真正薰衣草 Lavender, True 60
醒目薰衣草 Lavandin 63
佛手柑 Bergamot 83

苯基酯類

白珠樹 Wintergreen 105
秘魯香脂 Peru Balsam 89
鷹爪豆 Broom 89
銀合歡 Mimosa 89
桔葉 Petitgrain, Mandarin 83
大高良薑 Galanga 97
阿密茴 Khella 74

單萜醇類

花梨木 Rosewood 36
芳樟 Ho 37
芫荽 Coriander 77
沉香醇百里香 Thyme, Linalol 67
側柏醇百里香 Thyme, Thuyanol 65
龍腦百里香 Thyme, Borneol 65
蜂香薄荷 Bergamot Mint 67
胡椒薄荷 Peppermint 64
甜羅勒 Basil 62
馬鬱蘭 Marjoram, Sweet 61
玫瑰草 Palmarosa 93
橙花 Neroli 83
茶樹 Ti Tree / Tea Tree 42
野洋甘菊 Chamomile, Wild 54

倍半萜酮類

松紅梅 Manuka 42
永久花 Immortelle / Everlasting 52
印蒿 Davana 53
喜馬拉雅雪松 Cedar, Himalayan 26
大西洋雪松 Cedar, Atlas 26
馬纓丹 Lantana 81

香豆素與內酯類

零陵香豆 Tonka 89
土木香 Inula / Elecampane 53
圓葉當歸 Lovage 76
芹菜 Celery 76

醛類

檸檬香桃木 Lemon Myrtle 44
檸檬細籽 Lemon-scented Tea Tree 43
檸檬尤加利 Lemon Eucalyptus 43
檸檬香茅 Lemongrass 93
山雞椒 Litsea / May Chang 36
檸檬馬鞭草 Lemon Verbena 81
香蜂草 Melissa 62
小茴香 Cumin 75

氧化物類

藍膠尤加利 Eucalyptus, Blue gum **45**
澳洲尤加利 Eucalyptus radiata **45**
史密斯尤加利 Eucalyptus smithii **45**
綠花白千層 Niaouli **47**
白千層 Cajeput **47**
香桃木 Myrtle **43**
羅文莎葉 Ravensara **36**
月桂 Bay / Laurel **37**
豆蔻 Cardamom **97**
桉油醇迷迭香 Rosemary, Cineol **64**
高地牛膝草 Hyssop, Highland **63**
穗花薰衣草 Lavender, Spike **60**

酚類

中國肉桂 Cassia **37**
錫蘭肉桂 Cinnamon **37**
丁香 Clove **46**
神聖羅勒 Tulsi / Holy Basil **68**
野馬鬱蘭 Oregano **63**
冬季香薄荷 Winter Savory **67**
印度藏茴香 Ajowan / Ajwain **74**
百里酚百里香 Thyme, Thymol **64**

單萜酮類

頭狀薰衣草 Lavender, French **61**
艾草 Mugwort **55**
鼠尾草 Sage **66**
牛膝草 Hyssop **63**
藏茴香 Caraway / Carvi **75**
萬壽菊 Tagetes **55**
樟樹 Camphor **36**
薄荷尤加利 Eucalyptus, Peppermint **46**
多苞葉尤加利 Eucalyptus polybractea **47**
綠薄荷 Spearmint **64**
樟腦迷迭香 Rosemary, Camphor **68**
馬鞭草酮迷迭香 Rosemary, Verbenone **65**

醚類

熱帶羅勒 Basil, Tropical **65**
龍艾 Tarragon **53**
洋茴香 Anise **77**
茴香 Fennel, Sweet **77**
歐芹 Parsley **77**

倍半萜烯類

西洋蓍草 Yarrow **55**
德國洋甘菊 Chamomile, German **54**
南木蒿 Artemisia arborescens **52**
摩洛哥藍艾菊 Blue Tansy **53**
鬱金 Tumeric / Turmeric **97**
薑 Ginger **97**
沒藥 Myrrh **31**

倍半萜醇

胡蘿蔔籽 Carrot Seed **76**
岩蘭草 Vetiver **93**
廣藿香 Patchouli **68**



肯園
Aromatology Healing Sanctuary
探索潛藏在植物與身體深處的能量和美感

活動 1

凡購買此書憑本券，即可免費參加 2005 年 5~12 月 肯園 香氣私塾 "**偶得新知**" 課程一次
請勾選欲參加之課程，填妥此表背面資料寄至肯園 台北市大安區光復南路二段 133 號 5 樓，註明 " 香氣私塾 " 收

☐	• 五月　老鷹．再見	(5/8) 下午 2：00 ~ 4：00
☐	• 六月　凱龍能量治療	(6/12) 下午 2：00 ~ 4：00
☐	• 七月　自我照護工作坊	(7/24) 下午 2：00 ~ 4：00
☐	• 八月　芳香肢體能量療法	(8/13) 下午 2：00 ~ 4：00
☐	• 九月　生活在他方	(9/3) 下午 2：00 ~ 4：00
☐	• 十月　自然療法 - 回春篇(Anti-Aging)	(10/1) 下午 2：00 ~ 4：00
☐	• 十一 月 你的音樂的處方籤 - 音樂治療	(11/6) 下午 2：00 ~ 4：00
☐	• 十二月　神秘嘉賓	(日期未定) 下午 2：00 ~ 4：00

* 因每堂課皆有課程人數限制，請盡早報名以免向隅
* **肯園香氣私塾** 教室地點　台北市大安區復興南路二段 151 巷 3 號 4 樓
* 肯園網址：http://www.canjune.com.tw
* 詢問專線：02 - 2708 -1279 #15 鄭小姐

活動 2

凡購買此書憑本券，即可免費參加 2005 年 5~12 月 肯園 香氣私塾 "**生活探索理論篇**" 一個單元（共三次）
請勾選欲參加之課程，填妥此表背面資料寄至肯園 台北市大安區光復南路二段 133 號 5 樓，註明 " 香氣私塾 " 收

☐	• 數字的祕密花園	5 月 15 ~ 29 日 每週日下午 2：00 ~ 4：00 共三次 導覽資料《生命密碼》商周出版
☐	• 品味倫敦 & 流行音樂	6 月 5 日~ 26 日 每週日下午 2：00 ~ 4：00 共三次
☐	• 植物 焚香 儀式	7 月 3 日~ 17 日 每週日下午 2：00 ~ 4：00 共三次
☐	• 寵物的芳香療法	8 月 7 日~ 21 日 每週日晚上 7：00 ~ 9：00 共三次 導覽資料《寵物的芳香療法》世茂出版
☐	• 香氣讀書會	9 月 4 日~ 25 日 每週日下午 2：00 ~ 4：00 共三次 導覽資料《牧羊少年奇遇記》保羅柯爾賀著 時報出版 《卡夫卡變形記》卡夫卡著　晨星出版 《追憶似水年華》普魯司特著
☐	• 聲、舞、寂、靜	10 月 9 日~ 23 日 每週日下午 2：00 ~ 4：00 共三次 導覽資料《坎伯生活美學》立緒出版 《耶穌也說禪》心靈工作坊出版
☐	• 虹光療法	11 月 13 日~ 27 日 每週日下午 2：00 ~ 4：00 共三次
☐	• 純露芳香療法	12 月 11 日~ 25 日 每週日下午 2：00 ~ 4：00 共三次

* 因每堂課皆有課程人數限制，請盡早報名以免向隅
* **肯園香氣私塾** 教室地點　台北市大安區復興南路二段 151 巷 3 號 4 樓
* 肯園網址：http://www.canjune.com.tw
* 詢問專線：02 - 2708 -1279 #15 鄭小姐

活動 3

凡持本券至肯園消費 2 小時依沙蘭伸展療程（限當次付費）
即可獲得 Anius CT 系列 **複方柑橘屬類精油** 10ML 一瓶（葡萄柚、桔、苦橙、檸檬、萊姆）價值 600 元
使用期限：**2005/04/20 ~ 2005/12/31** 止

* 本券使用地點：限肯園香覺戲體（新生店）與清嬉原室（ATT 店）兩家店
香覺戲體 台北市新生南路一段 97 巷 25 號 <捷運忠孝新生站 3 號出口> (02) 2772-1801
清嬉原室 台北市忠孝東路四段 219 號 2 樓 <ATT 旗艦廣場 AVEDA2 樓> (02) 2772-0466
肯園網址：http://www.canjune.com.tw

活動 1

讀者姓名 _____ 生　日 _____

E-mai _____ 電　話 _____

住　址 _____

_____

職　業 _____

• 您從何處得知本書訊息

您瞭解芳香療法的方式　□上課 □看書 □上網 □與專業人士討論

您有興趣收到肯園電子報嗎？　□有 □無

您是否有參加過肯園香氣私塾　□是 □否

精油對您來說是屬於　□休閒生活 □美容保養 □醫療保健 □靜坐冥想

您選購精油的途徑　□網購 □郵購 □店內 □其他

(以上皆可複選)

活動 2

讀者姓名 _____ 生　日 _____

E-mai _____ 電　話 _____

住　址 _____

_____

職　業 _____

• 您從何處得知本書訊息

您瞭解芳香療法的方式　□上課 □看書 □上網 □與專業人士討論

您有興趣收到肯園電子報嗎？　□有 □無

您是否有參加過肯園香氣私塾　□是 □否

精油對您來說是屬於　□休閒生活 □美容保養 □醫療保健 □靜坐冥想

您選購精油的途徑　□網購 □郵購 □店內 □其他

(以上皆可複選)

讀者姓名 _____ 生　日 _____ 職　業 _____

E-mai _____ 電　話 _____

住　址 _____

• 您從何處得知本書訊息

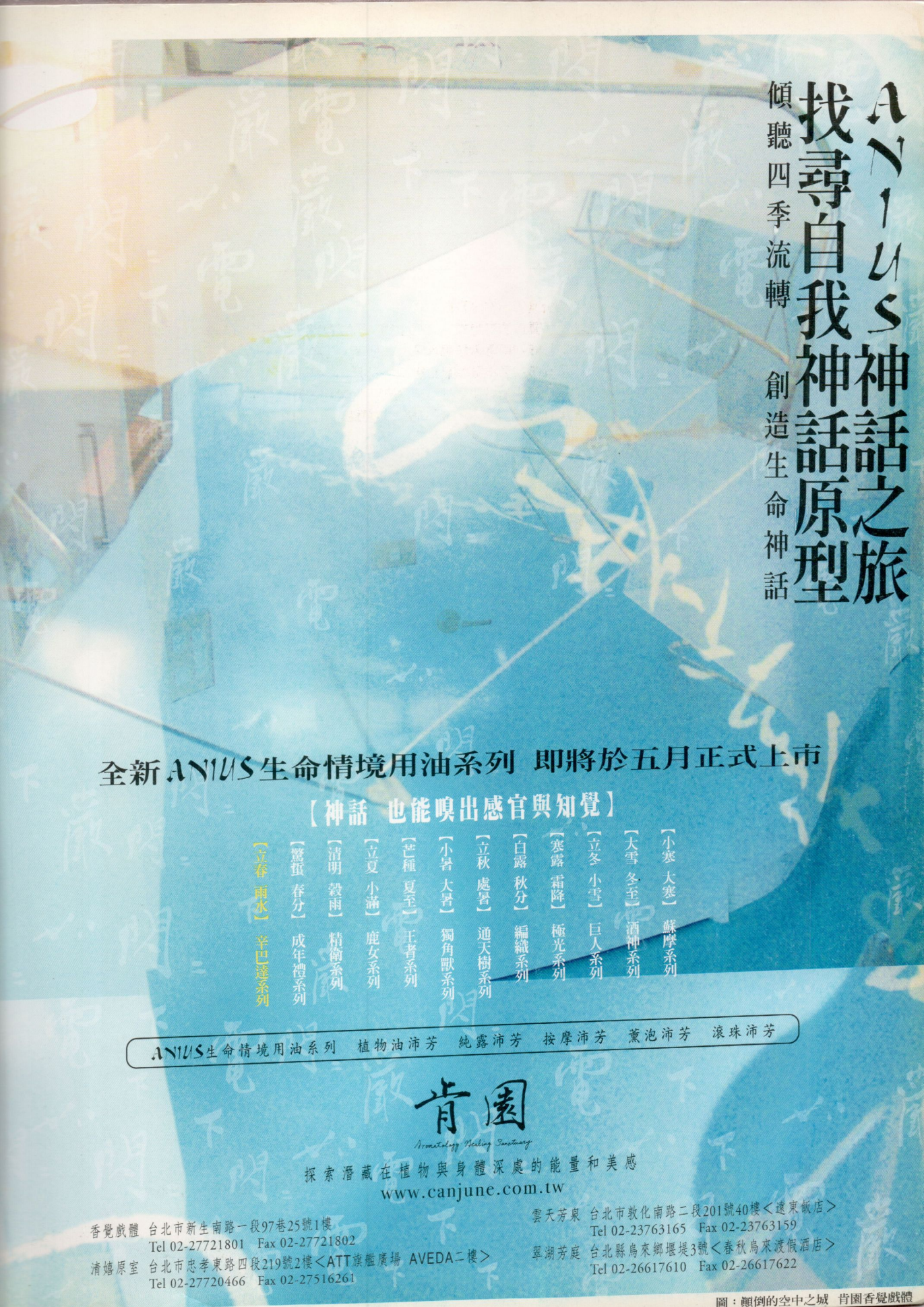
您瞭解芳香療法的方式　□上課 □看書 □上網 □與專業人士討論

您有興趣收到肯園電子報嗎？　□有 □無

您是否有參加過肯園香氣私塾　□是 □否

精油對您來說是屬於　□休閒生活 □美容保養 □醫療保健 □靜坐冥想

活動 3



ANIUS神話之旅
找尋自我神話原型

傾聽四季流轉 創造生命神話

全新ANIUS生命情境用油系列 即將於五月正式上市

【神話 也能嗅出感官與知覺】

【小寒 大寒】蘇摩系列
【大雪 冬至】酒神系列
【立冬 小雪】巨人系列
【寒露 霜降】極光系列
【白露 秋分】編織系列
【立秋 處暑】通天樹系列
【小暑 大暑】獨角獸系列
【芒種 夏至】王者系列
【立夏 小滿】鹿女系列
【清明 穀雨】精靈系列
【驚蟄 春分】成年禮系列
【立春 雨水】辛巴達系列

ANIUS生命情境用油系列 植物油沛芳 純露沛芳 按摩沛芳 薰泡沛芳 滾珠沛芳

肯園
Aromatology Healing Sanctuary

探索潛藏在植物與身體深處的能量和美感

www.canjune.com.tw

香覺戲體 台北市新生南路一段97巷25號1樓
Tel 02-27721801 Fax 02-27721802

清嬉原室 台北市忠孝東路四段219號2樓＜ATT旗艦廣場 AVEDA二樓＞
Tel 02-27720466 Fax 02-27516261

雲天芳泉 台北市敦化南路二段201號40樓＜遠東飯店＞
Tel 02-23763165 Fax 02-23763159

翠湖芳庭 台北縣烏來鄉堰堤3號＜春秋烏來渡假酒店＞
Tel 02-26617610 Fax 02-26617622

圖：顛倒的空中之城 肯園香覺戲體

國家圖書館出版品預行編目資料

植物精油能量全書/許怡蘭著. -- 初版. -- 臺北市：
商周出版：家庭傳媒城邦分公司發行，2005
〔民94〕120面；19x26公分
含索引
ISBN 986-124-367-4(平裝)
1.植物性生藥 2.芳香療法
418.52 94004025

植物精油能量全書

The complete guide to Essential Oils Energy

總 策 劃　肯園香氣私塾
作　　者　許怡蘭
攝　　影　許怡蘭、劉秀蓮、溫佑君、許麗香 、陳品玫、張含雅、陳星羽、陳逸宏、詹逸棠、劉寅生
手繪植物　吳佳陵
版面構成　舞陽美術　張淑珍
校　　對　陳煥雅、吳效真
責任編輯　廖秀凌

發 行 人　何飛鵬
法律顧問　中天國際法律事務所 周奇杉律師
出　　版　商周出版
台北市民生東路2段141號9樓
電話：(02)2500-7008　傳真：(02)2500-7759
E-mail：bwp.service@cite.com.tw

發　　行　英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司 城邦分公司
讀者服務專線：0800-020-299　24小時傳真服務：02-2517-0999
劃撥帳號：19833503
戶名：英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司
香港發行所　城邦(香港)出版集團有限公司
香港 灣仔 軒尼詩道235號 3樓
電話：(852) 2508 6231 或 2508 6217　傳真：(852) 2578 9337
馬新發行所　城邦（馬新）出版集團
Cité (M) Sdn. Bhd. (458372 U)
11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi,
57000 Kuala Lumpur, Malaysia.
電話：603-9056 3833　傳真：603-9056 2833
email：citekl@cite.com.tw

印　　刷　中原造像股份有限公司
總 經 銷　農學社
電話：(02)2917-8022　傳真：(02)2915-6275
行政院新聞局北市業字第913號

■ 2005年4月6日初版　printed in Taiwan
定價 **320** 元
著作權所有，翻印必究
ISBN 986-124-367-4
凡本著作任何圖片、文字及其他內容，未經本公司同意授權者，均不得擅自重製、仿製



延伸閱讀

《精油圖鑑》

150種全球最佳植物精油
作者◎Ruth von Braunschweig／溫佑君
定價◎450元

Ruth von Braunschweig是德國生化學者同時又是國際知名的芳療專家。在本書中，她和肯園溫佑君老師合作將她發明的「茹絲的蛋」，以一目瞭然的方式介紹150種精油成分，使初學者能盡快掌握各種精油的身心療效。



認識119種植物精油的身心能量

植物精油能量全書

The complete guide to Essential Oils Energy

你還在看從A到Z排列的精油書嗎？你可知道精油的身心療效不需要死背，而有一套簡易清楚的原則可以遵循？透過對不同植物科屬的理解，讓你在短時間內就建立一套正確的芳療使用概念。

代表精油 以植物科屬來爲精油作區分，讓讀者不再單純地將精油只當作產品或藥品看待，且更系統性地掌握芳香療法的應用方向。

植物型態與能量 從植物的外型或生態特徵，來了解植物與精油的性格。

香氣與能量 透過植物精油的香氣來感受精油帶來的身心能量。

身心特質 書中內容大多出自作者近年來的學習心得，部分資料得自臨床經驗，某些理論則來自哲學觀點。

精油小百科 針對119種單方精油，做深入淺出的解說，匯集了芳療師的產地觀察和臨床經驗，包括坊間書籍少有收列的重要精油，是擴展你芳療眼界的踏腳石。

ISBN 9861243674
9789861243672
00320
BE2009
售價320元
13341809

cité 城邦 商周出版