

壹、前言

芳香療法在臺灣已是廣為大眾所熟知的時尚流行，從百貨公司到夜市，隨處可以買到熏香燈具及精油，但其應用大多局限在美容界，用來瘦身美膚或者調整情緒，在國內大多由美容師及個人愛好者在從事芳香療法。其實芳香療法也是另類醫學的分支，近年來由於安寧療護的發展，廣泛的接納其他非正統的醫療方法來改善病人的身心症狀，所以在國內的安寧病房中，芳香療法也常被應用於臨終病人的照顧。

貳、芳香療法的歷史

使用芳香的植物及其萃取物來治療疾病或保健身心在人類的歷史上可說是淵源流長，然而現代的芳香療法則是在二十世紀初，由法國的一位化學家加德佛榭（Gattefosse）在 1928 年首度命名（法文 Aromatherapie），並發展出精油在醫療上應用的準則，而成為法國藥草醫學的重要分支，所以在法國主要是醫師或草藥醫師在從事芳香治療，對抗細菌及微生物感染是其主要的應用，口服的方法則是醫師常用的處方途徑。現代芳香療法的第二階段發展則是另一位法國醫師珍·法涅（Dr. Jean Valnet），他在二次大戰使用植物精油來治療受傷的士兵，他在 1965 年出版實用芳香療法（Practice of Aromatherapy）一書，後來他移居英國，其著作被翻譯為英文及德文，催化了芳香療法在西方世界的推廣。與珍·法涅同時的瑪格麗特·摩利（Marguerite Maury）使用按摩法做為治療及美容的基礎，結合了中國醫學、印度醫學及西藏醫學的理論，發展出整體性芳香療法（Holistic aromatherapy），使芳香療法廣受歡迎而成為家戶喻曉的名詞。

參、芳香療法的分支

基於治療者的訓練背景及精油的使用方式，芳香療法有三個分支：一是美容芳香療法，治療師所接受的是美容師的訓練，加上短期的課程學會使用芳香精油來做美容按摩及皮膚保養。二為芳香醫學，這是由醫師或藥師來執行，以精油內服為主要途徑來治療特定的疾病。三為治療性的芳香療法，精油的使用途徑以按摩為主，其他方式如蒸氣吸入、熱敷、浸浴、噴霧等皆可使用，並常配合其他自然療法，使用在多種疾病的治療及身心狀況的改善，近年來更有不少的醫療專業人員如護理師、物理治療師亦加入芳香療法的學習，應是未來芳香療法的主流。

肆、常用精油的簡介

精油是從植物的花、莖、葉、種子、樹皮或樹脂經由蒸餾或其他方法萃取出的揮發性芳香物質，有上百種的精油被使用在芳香療法上，其中較常見的有二十幾種，我們可以依植物系統分為五類：柑橘（Citrus）、花類（Floral）、綠葉（Green）、特殊香味（Spicy）、及木質類（Woody）；而在選用精油時，我們應從精油的化學特性了解精油具有的療效，及其對生理及心理層面的影響，以便挑出合適的精油（參考附表），以下簡介數種較常用之精油，值得注意的是精油宜標示拉丁學名以確定其植物來源，避免因中文名稱或俗名相同而誤用。

1. 柑橘類

◆佛手柑 Bergamot（學名 Citrus aurantium ssp. Bergamia）

佛手柑能放鬆緊張的情緒又可以提振精神，可以用來對治失眠，要注意的是佛手柑有光毒性，甚至可因日曬而引發皮膚癌，所以若要使用佛手柑於皮膚上一定要避免日曬。

◆苦橙 Bitter Orange (Citrus aurantium)

苦橙樹可以製造三種精油，橙精油 (Orange) 來自果皮，主成份是烴類 (檸檬烯)，主要的作用是安撫神經系統；白色的花朵可蒸餾出橙花精油 (Neroli)，可以放鬆焦慮，解除憂鬱，改善失眠；苦橙葉 (Petitgrain) 是來自其葉片，主要作用是平衡自律神經系統，穩定情緒。

◆檸檬 Lemon (Citrus limon)

檸檬有著新鮮而強勁的柑橘類香氣，主要的作用是殺菌、幫助消化及預防感染性疾病，也可以有效的清淨室內空氣。

◆桔 Mandarin (Citrus reticulata)

桔精油除了有獨特柑橘皮味之外，還帶了點甜味，其主要成份亦是檸檬烯，主要的作用是緩解焦慮，特別是針對兒童的焦慮、緊張及壓力有助益，桔精油亦可用來清淨室內空氣，對情緒問題引起之胃痛有效。

柑橘類的精油大多有光毒性，使用在皮膚上要避免日曬。

2. 花類植物

◆天竺葵 Geranium (Pelargonium odorantissimum)

天竺葵的氣味甜而帶有玫瑰的香氣，主要成份是醇類及脂類，所以有很好的安撫及提振精神的作用，而且天竺葵也是很好的按摩油，可以促進肝臟及胰臟的功能，對念珠菌及其他黴菌的抗菌能力甚佳，對於緩解女性月經前後的乳房漲痛及月經過多效果顯著。

◆薰衣草 Lavender (Lavandula angustifolia)

薰衣草是精油中名氣最大的，其主要成為醇類 (牛兒醇) 及酯類 (牛兒酯)，主要的作用是平衡身體及情緒問題、緩解緊張及減輕疼痛，隨手的一瓶薰衣草精油可以治療灼傷及蚊蟲咬傷或小切割傷等皮膚問題。

◆伊蘭 (香水樹) Ylang Ylang (Cananga odorata)

伊蘭有著迷人的花香味，有很好的放鬆及激勵的作用，對於心悸及易情緒波動者可以用幾滴精油滴在手帕上深呼吸數次，療效顯著。

◆羅馬甘菊 Roman chamomile (Anthemis nobilis)

羅馬甘菊的成份主要是酯類，主要作用是撫慰及鎮定，可以緩解痙攣，並且適用於嬰兒的皮膚照顧。另有一種德國甘菊 (Matricaria recutita) 顏色是淡藍色的，有較佳的抗發炎效果。

3. 綠葉

◆快樂鼠尾草 Clary sage (Salvia sclarea)

快樂鼠尾草有著堅果的香味，有很好的放鬆效果，適用於緩和女性的經前不適。

◆尤加利樹 *Eucalyptus* (*Eucalyptus globulus*, 或 *Eucalyptus radiata*)

尤加利精油的氣味清新、略衝鼻，有良好的抗菌及抗病毒作用，也是很好的祛痰劑，用來清淨空氣及減輕感冒的症狀，可以將三滴精油滴在一碗熱水中，一天吸三、四次每次五分鐘，或直接滴幾滴精油在手帕或面紙上不時的吸入。

◆馬鬱蘭 *Marjoram* (*Origanum majorana*)

馬鬱蘭的主要成份是醇類和酯類，有不錯的抗菌作用及很好的抗痙攣特性及鎮咳效果。

◆薄荷 (胡椒薄荷) *Peppermint* (*Mentha piperita*)

薄荷的主要成份是薄荷腦，會令人產生清涼感，主要的作用是緩解頭痛、神經痛，提神醒腦，有健胃及祛除腸胃脹氣、抗痙攣的效果。薄荷精油要稀釋才能使用，不應在夜晚使用以免失眠，三歲以下嬰兒應避免使用。

◆迷迭香 *Rosemary* (*Rosmarinus pyramidalis*)

迷迭香是和薰衣草齊名的精油，主要的性質是抗菌、興奮、祛痰及利風濕；孕婦、高血壓及癲癇患者不宜使用。

4. 特殊香味

◆茶樹 *Tea Tree* (*Melaleuca alternifolia*)

茶樹精油並非由泡茶用的茶葉（山茶科）所蒸餾的，此茶樹屬於桃金娘科是澳洲的特產，茶樹有很強的殺菌效果，對於細菌、黴菌及病毒皆有效，一滴精油加入一杯水中即是很好的漱口水（也可加入一滴檸檬精油味道更佳），也可用來清淨空氣及小傷口的初步處理。

◆杜松果 *Juniper berry* (*Juniperus communis* ssp. *Communic*)

杜松果的主要作用是抗風濕、抗菌、利尿、消水腫，也有助於臉部粉刺的改善。

◆沒藥 *Myrrh* (*Commiphora molmol*)

沒藥主要用來治療皮膚的疾病，也是很好的焚香材料，可以解除長期的情緒困擾或經常的惡夢問題。

5. 木質類

◆檀香木 *Sandalwood* (*Santalum album*)

檀香木及其精油在印度及中國都常用於宗教儀式中，有安撫、鎮定及專注的作用，故可用於靜坐冥想，治療失眠或憂鬱。

◆絲柏 *Cypress* (*Cupressus sempervirens*)

絲柏又稱日本檜木，精油是從其針葉及細枝蒸餾出的，有不錯的鎮咳效果，也用於咽喉炎的初

期，對於痔瘡及靜脈曲張的療效亦佳。

◆花梨木 Rosewood (Aniba rosaeodora)

花梨木是生長於亞馬遜河流域的樹木，其主要成份是醇類，其性質很溫和，可以緩解頭痛及澄清思考，可用於考試或其他壓力的狀態。

伍、芳香療法的使用途徑

精油的使用途徑有四種，一是經由鼻黏膜吸入，透過嗅覺神經來傳遞其對身心的影響；二是經由皮膚的吸收，透過經絡或血液的傳導，三是經由口服消化吸收後代謝全身，四是做成肛門栓劑，由肛門的黏膜吸收。

經鼻吸入的途徑，可以使用精油的擴散揮發機，或用蠟燭燃燒的精油燈，然應注意蠟燭的品質，也可直接將數滴精油滴於一碗溫水中令其自然擴散，對於呼吸道的症狀緩解則可滴一兩滴精油於手帕或面紙中直接靠近鼻子吸入，對於睡眠的問題也可直接滴一兩滴精油在枕頭上使用。沐浴時在澡盆內加入合適的精油也是很好的方法。

按摩則是精油從皮膚吸收的好途徑，不可使用純精油直接按摩，宜加入適當的植物油當基礎油，一般以甜杏仁油及葡萄籽油最常用，單方精油以不超過 3% 為原則，也可用複方精油，精油總量不應超過 5%；按摩的方法則可配合正規的按摩手法，如瑞典式按摩、中國的推拿按摩、瑜伽按摩等方式，加上精油本身的化學特質，對治療有加成的效果。

口服或經由肛門栓劑的途徑則應由學有專精的醫師處方才宜使用。

陸、結語

《維摩詰所說經香積佛品》中提到上方世界有一佛國土，國名眾香，佛號香積，其國土之香氣是所有世界上最香的，這個世界的建築物及庭園設施充滿香氣，而且香積佛不需要以文字說法，只要用種種香就能讓其人民具足戒行，菩薩們只要坐在香樹下聞這種種妙香，就可以獲得一切德藏三昧，具足一切菩薩所有的功德。人間的芳香療法也是可以用來治療種種的身心疾病，進而有助於修行的進徑。

參考書目

1. 摩利夫人的芳香療法 世茂出版社，1997。
2. 芳香療法精油寶典 汪妘・謝勒著 世茂出版社，1996。
3. 芳香精油治療百科 丹妮爾・雷曼著 世茂出版社，1999。
4. 芳香精油配方寶典 瓦勒莉・安・沃伍德著 世茂出版社，1998。
5. Advanced Aromatherapy, Kurt Schnaubelt, 1995。
6. Medical Aromatherapy, Kurt Schnaubelt, 1999。
7. Aromatherapy for Practitioners, Ulla—Maija Grace's, 1996。

陳乾原醫師

學歷：台北醫學院醫學系畢業

中國醫藥學院中醫學分班結業

經歷：家庭醫學專科醫師

現任：詠康診所主治醫師

佛教僧伽聯合診所主治醫師