



# 香薰 與 生活

香薰的使用在現今社會頗為普遍，因其有助舒緩情緒和壓力，然而，我們對香薰和香薰治療的了解有多少呢？

25

文：小利子

“香薰”這個名詞來自古希臘語“Aroma”，指的是植物、香料和其它物質的香氣。“香薰治療”，即“Aromatherapy”，是由法國化學家Maurice Gattefosse提出及命名的。他在一次化學研究中不小心燒傷手，於是把手浸泡在旁邊的薰衣草油中，隨後發現傷口不再痛，且很快癒合，因此他便開始著手研究香薰油的治療作用，後來人們使用有治療價值的精華油來治理病痛。



很久以前，人們已懂得利用植物的香氣舒緩情緒。他們首先把植物或樹木弄乾，然後放在香爐上燒，讓空間充滿植物的香氣。而埃及人用草藥製成的香膏，也有治病和美容等效用。他們都是香薰治療的始祖，知道植物的香氣對人有治療作用，並以其為材料用於各類的香薰療法。

香薰治療直至十九世紀才被廣泛認識及使用。人們利用單方或複方香薰油來調理肌膚、舒緩情緒及保健。香薰油可用於按摩、沐浴、塗敷等，所需的劑量亦因其用法而不同。香薰油的極小分子可轉化為氣態分子，人們可透過呼吸香薰的香氣來改善身體機能，香薰甚至可以影響中樞神經系統，幫助調節荷爾蒙及改變情緒。

在利用香薰油來調理肌膚方面，皮膚需要基底油才能吸收香薰油。基底油有向下的滲透力，可將香薰油帶到皮膚的深層組織。不過基底油和香薰油的劑量比例，還須請教香薰治療師，而這些療法的過程，亦須有專業的指導才能進行。

現今科技發達，市面有很多化學製成的人工香精，不過其功效當然不及天然材料製成的香薰油。香薰治療應採用純天然的香薰油，才有較顯著的治療效果。



## 薰衣草

香味淡而清澈，可除臭、消炎、殺菌，幫助入睡，促進細胞再生，適合所有皮膚。



香薰油的種類繁多，各種香薰油對人體有不同的功效，以下介紹部分種類的香薰油供大家認識：

## 天竺葵

香味像玫瑰和薄荷，可殺蟲，能撫平焦慮情緒及調節荷爾蒙，適合所有皮膚。

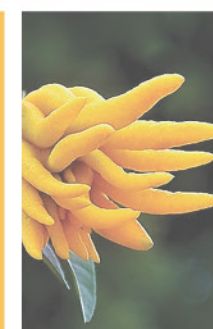
## 桉樹

香味清澈，像檸檬，可除臭及殺蟲，具醒腦及消除肌肉酸痛之效，對呼吸道有幫助。



## 迷迭香

香味可使人頭腦清醒，並減輕頭痛，具抗菌作用。



## 佛手柑

香味清淡，像橙和檸檬，可消炎，提神，平復焦慮情緒。對消化系統及油性皮膚有幫助。

## 薄荷

有助呼吸系統，可醒腦，舒緩疲倦。





## 甘菊

香味像蘋果，可舒緩緊張情緒，有助解決失眠問題，並能減輕頭痛，緩和肌肉酸痛，適合敏感皮膚使用。



## 檀香

氣味香甜，有鎮靜作用，可抗菌，特別適合乾性皮膚使用。



## 玫瑰

香味甜而纖細，可舒緩緊張情緒，改善荷爾蒙分泌，適合乾燥及敏感皮膚。

## 橙花

氣味芬芳，可減壓，幫助入睡，減輕神經痛及頭痛，以及增加皮膚彈性。



## 茉莉花

氣味香甜，具滋潤功效，可改善乾燥、皺紋及濕疹性皮膚。



香薰治療在古時候的西方已有歷史記載，人們利用各種天然的植物精華，透過各種方式達到治療及保健的功效。現今香薰的作用已有科學研究證實，除可用作治療病痛之外，還可幫助舒緩情緒和壓力。各位讀者不妨一試香薰治療，不過在此提醒大家，在購買有關產品時，須注意產品質量，並建議請教專業人士或在其指導下才使用，以達至安全和更佳的治療效果。

