

專訪／陳育歆 芳療師  
採訪·撰文／趙瑜玲

## 善用精油芳療改善生活品質 大自然的療癒仙子



精油芳療雖然不是現今醫療上對巴金森病的常規治療，但對於巴金森病友們的便秘、痠痛、焦慮、睡眠、情緒不安等困擾，也許有幫助，且能藉由香氛圍繞享受片刻寧靜與放鬆，有興趣的病友不妨試試。但嘗試以前請先建立正確的觀念，才不會誤用傷身。

巴金森病友除了穩定用藥控制病情、運動健身之外，也可利用精油芳香療法改善睡眠、舒緩痠痛、促進腸道蠕動，改善生活品質之餘，也能享受香氛環繞的好心情。部分歐美國家已將精油芳療列入正規輔助療法，有些已納入醫療保險讓病友憑醫師處方箋即能在藥局領取；但國人對精油、芳療的認識尚未普及，使用前必須先建立

正確的觀念，才不會誤用傷身。

為此本刊特別採訪了芳療師陳育歆，陳芳療師曾在大型醫院以精油為病患紓解不適，擁有多年經驗。她為本刊讀者介紹了人類使用芳療的歷史、芳療能給病友的幫助，以及選購與使用芳療產品的正確概念。

## 芳香植物自古在生活中

自有歷史記載以來，人類即懂得將芳香植物運用於生活中，例如：古印度、古埃及，以及古代中國的「神農嘗百草」。但早期皆以使用植物的本體為主，多用於退燒、止痛、護膚、薰香驅蟲、輔助傷口癒合等。

文藝復興時期，拜植物精油萃取技術發明之賜，芳療因而盛行，進入人們日常生活中。除了既有的醫藥、環境衛生用途，也衍生出藝術鑑賞之用。

到了二十世紀初，抗生素發明帶動醫藥產業迅速發展之後，人們崇尚現代科學，對古老的芳療棄如敝屣，特別是與情緒有關的效果，甚至被視為巫術一般，芳療經歷了一段黑暗期，只能默默退居輔助的角色。

在台灣，懂得使用精油的人原本就不多，2003年SARS疫情期間，部分業者順勢推廣，強調精油的抗病毒、提升免疫力功效；但由於產品品質良莠不齊或民眾使

用不當，導致火災、昏迷等負面新聞頻傳；衛生單位抽檢當時某知名品牌發現其商品混摻工業用酒精（異丙醇）的比例竟高達90%；再加上當時精油多採傳銷管道的銷售……種種因素導致國人對精油印象較差。

近年來，隨著民眾養生觀念的提升以及對精緻生活品質的追求，人們對精油的需求才逐漸成長。

## 幫助病人的精油芳療

除了改善生活品質，精油更大量被運用在病人的症狀舒緩及情緒安撫；國內的安寧病房大多有運用芳療幫助癌末病人。新

---

### 精油的萃取

精油的萃取大多是採蒸餾法，將植物放入水中煮，收集其水蒸氣靜置，等油水分離後，浮於上層的油就是「精油」，沉於下的水則是「純露」，兩者市售價格差很多，純露溫和、價格較低，多為皮膚外用。至於怕高溫的柑橘類精油，則是取其果皮加以離心。



光醫院神經內科的經驗也顯示，精油的化痰、抗菌功能，對重症肌無力患者的呼吸道感染症狀有幫助；肌肉疼痛時以精油按摩也能舒緩。這些輔助療法可提供藥物之外的多一種選擇，巴金森病人若遇上以下問題，也可參考醫院芳療師的做法幫助自己，包括：

**一、止痛：**配合按摩讓皮膚吸收精油，可達到良好的生理止痛效果，對於嚴重疼痛、對止痛藥反應不佳的病人（如：癌末病人）很有幫助。因為精油能刺激粗神經，而痛覺傳導走細神經；當粗神經被觸發，細神經的痛感就相對減少。

**二、情緒安撫：**嗅覺與情緒由人體的邊緣神經系統掌管，利用精油的香氣影響邊緣系統，能達到情緒放鬆的效果。除了病人，家屬與照顧者也會需要紓壓。

**三、舒眠：**嗅聞精油能影響人體邊緣神經系統，以薰香精油抑制交感神經，放鬆情緒，便有助於入睡。臨床上，配合中醫穴道按摩的概念，可達到類似針灸的效果；例如，透過神經理學檢查發現，將精油

點在「內觀穴」按摩，可發揮良好的舒眠效果。

**四、消水腫：**精油泡澡常可幫助病人消除淋巴水腫。

**五、調理消化道：**消化道的問題（例如巴金森病人的便秘困擾），建議配合精油，順時針按摩腹部，可促進消化道蠕動、消除脹氣。

## 選擇適合的精油

精油的知識多半源自歐洲，但對於味道的喜好有個人差異、文化差異，例如，薰衣草較受年輕女性青睞，國內長者接受度較低；檜木精油的味道很容易喚起台灣長輩們的童年回憶，讓心情放鬆。以下整理大多數人適合的精油供讀者參考：

**一、調整消化系統：**原本就可食用的植物，其精油多半對消化系統有幫助，如：檸檬香茅、甜橙、薄荷、葡萄柚、山雞椒（即台灣原住民稱的「馬告」）。透過腹部順時針按摩吸收，可消脹氣、促進腸道蠕動。有便秘困擾的人可嘗試檸檬香茅+薄荷+廣藿香（或山雞椒、甜羅勒、葡萄柚）。

**二、止痛：**可用甜馬鬱蘭+檸檬香茅+川芎（或薄荷、神聖羅勒、德國洋甘菊）

**三、提振精神：**迷迭香、尤加利、薄荷有提振精神的作用，因此晚上不要用，以免影響睡眠。

**四、放鬆、舒眠：**薰衣草有助於抑制交感神經，情緒放鬆，睡前可用薰衣草搭配佛手柑，再加穗甘松（或快樂鼠尾草、岩



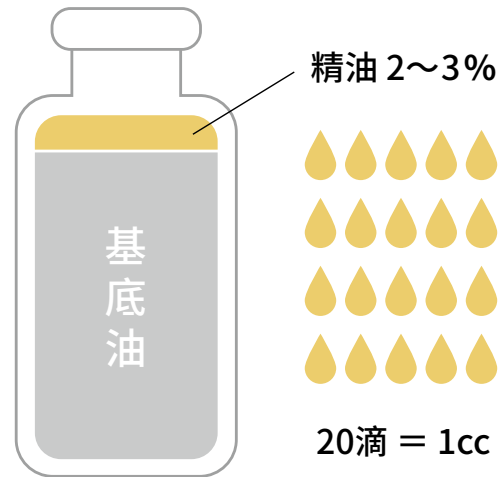
蘭草、甜馬鬱蘭)；安撫情緒時，可用佛手柑+苦橙葉+乳香(甜橙、天竺葵、檜木)。但用於放鬆的精油，最好選自己喜歡的味道，才有放鬆效果。

**五、失智、憂鬱：**日本的實證顯示失智症患者白天用檸檬加迷迭香；晚上用薰衣草加甜橙，其失智惡化的情況能減緩，憂鬱指數也降低。

### 精油的基本使用方式

精油輔助療法屬於自然療法的範疇，但並非用越多越好，安全的使用方式是最基本的要求。純精油濃度高，並不適合直接食用或塗抹於皮膚。塗抹皮膚需經過稀釋，直接口服則會造成腸胃黏膜的刺激，其脂溶性的成分更會進入腸肝循環，對肝臟造成負擔。一般比較建議的方式包括：

**一、塗抹、按摩：**精油塗抹配合按摩可用於舒緩痠痛。但純精油不宜直接塗抹，以免產生刺激性。應該先以基底油加以稀釋，



常見的基底油包括甜杏仁油、橄欖油、荷荷芭油等。稀釋的比例以2~3%為佳。一般常見精油瓶的規格大約20滴為1cc，將一種或兩三種喜歡的純精油加入基底油充分搖勻即可。但調配後的精油應該在一個月內用完。

**二、薰香、嗅聞：**可用市售薰香儀讓精油散發於室內，其中又以水氧機加水稀釋後





釋放出來的精油濃度是比較安全的；但每次不宜超過 30 分鐘，最多一小時，每天不超過三次。

**三、泡澡：**可將純精油滴在浴盆裡，大約 6-8 滴，嗅聞其揮發的香氣；痠痛的人，可先塗抹按摩在身上再泡澡。如果精油浮於水化不開，可在浴盆倒入鮮奶 150CC 或奶油球，利用乳脂將精油乳化。

## 精油的選購與保存

優質純精油售價不低，因此市面上容易出現偽劣品；宣稱添加植物精油的產品，常見混充化學香精或保存劑。購買時可掌握以下要領：

**一、包裝標示：**合格的純精油都是深色玻璃瓶包裝，瓶身標示越清楚越好，表示廠商願意負責。標示至少要包含：中名稱、英文或拉丁文名稱、容量、濃度、保存期限、廠商資訊等。

**二、認證標章：**有些精油會強調有機，有機相對較佳；若是經過 GCMS（氣相層析質譜儀）分析檢驗的，品質比較有保障。

但須確認標示之真偽，有機也並非絕對必要，不需過於執著。

**三、購買地點：**在精油專門店或認證教學機構購買通常會比較有保障。但如果教學單位強力推銷自家產品或使用濃度過高，其可信度就存疑。

**四、宣稱添加精油的產品：**許多清潔用品或香氛產品強調添加植物精油，但由於精油成本極高且不穩定，香味會隨時間變淡，廠商為了讓香味明顯而持久，有些會添加定香劑、乳化劑、界面活性劑或防腐劑，這些添加的成分不一定都不好，但有些已證實會致癌，在歐洲國家已被禁用。簡單的判斷方式是：香味越強烈、持久的，越危險。

**五、宣稱「醫療級」精油：**事實上並沒有所謂「醫療級」精油，若產品宣稱「醫療級」，便是誇大不實的廣告。

購買精油時如果要試抹聞香，最好滴在手掌，因為手掌、腳掌的皮膚比其他部位



市售各種清潔用品常強調添加精油或植物芳香成分，須謹慎了解是否為化學香精。

的皮膚多了透明層，比較耐得了刺激。

純精油的保存期限會因種類及保存良好與否而異，大約1~3年不等。保存方式以陰涼、避光為原則，所以專業的精油都是深色玻璃瓶裝。可掌握一個小技巧，剛買的精油先聞一聞，記得它的味道，下次要用時再聞聞看，如果味道變了，就是變質了。

國際間較具公信力的芳療認證機構：  
 瑞士 Usha Veda 自然療法學院認證、  
 美國 NAHA、英國 IFPA、IFA、日本  
 AEAJ、加拿大 CFA 等



### 精油在人體的吸收途徑

