



芳香療癒的原理與應用

● 劉煥玲*

這學期有幸參加「健康、樂活 永續產業鏈結」課程，擔任〈芳香療癒的原理與應用〉授課，現代人們對整體健康和自然療法的興趣日益濃厚，對放鬆紓壓需求不斷增加，芳香療癒也受到普遍的重視！

課程中首先介紹：精油的古老運用，植物精油芳香運用歷史久遠！

古埃及（約西元前 3000 年）古埃及人是最早使用植物萃取物的文明之一。用於宗教儀式、防腐、防疫、醫療與美容。例如：在木乃伊製作中使用乳香、沒藥等天然樹脂和芳香油。女王克麗奧佩托拉據說熱衷於香氣護膚，常用香油與花露。

古印度（約西元前 3000 年）阿育吠陀（Ayurveda）醫學體系中記載大量芳香植物用於治療和平衡身心。常見的有檀香、薑黃、羅勒、薰衣草等。

古中國（約西元前 2700 年）《神農本草經》記載多種藥草療法。芳香療法的前身即是藥草運用。雖然沒有明確“精油”一詞，但使用芳香植物進行薰香、泡澡、藥膳已有悠久歷史。

古希臘與羅馬（約西元前 500 年 - 西元 500 年）醫學之父希波克拉底認為香氣和沐浴有助於健康。羅馬人將芳香油用於洗浴、按摩與護膚，廣泛普及於上流社會。

中世紀與伊斯蘭黃金時代，阿拉伯醫學發展（約 8~13 世紀）阿維森納的記載 800 多種植物的《醫典》，阿拉伯人改進了蒸餾技術，用來萃取玫瑰油，這成為後來現代精油提取技術的基礎。

* 劉煥玲，南臺科技大學通識教育中心社會科學組理教授



歐洲中世紀使用芳香植物乳香與松樹對抗瘟疫和黑死病。修道院中流傳藥草知識，並用於草藥治療與香氛儀式。

文藝復興至現代（約 15 世紀以後）文藝復興與啟蒙時期，精油與香水產業在法國和義大利盛行。法國格拉斯（Grasse）成為世界香水之都。精油也開始進入醫學領域，被應用於自然療法。

19~20 世紀 1928 年，法國化學家蓋特佛塞在燒傷後用薰衣草精油自我治療，開始推動芳香療法（Aromatherapy）的現代發展。獲得「現代芳療之父」的稱號。之後，越來越多醫師與自然療法師研究精油的藥理特性。

現代（21 世紀）精油廣泛應用於芳療、美容、壓力舒緩、自然療法與日常清潔。越來越多研究證實某些精油具有抗菌、抗發炎、情緒調節等作用。同時也強調安全使用、稀釋濃度與避免過敏等科學觀念。

其後依序向同學介紹：現代的精油芳療，芳療與大腦的情緒中樞，精油的選擇與安全使用，台灣精油產業的現況與未來發展，加上課堂上的薰香，及吸嗅薄荷及薰衣草精油體驗！學生們都非常有興趣，是一次非常成功實務的課程！

