

# 開始中醫芳療吧！

人類是大自然的一部分。因此，藉助大自然的力量來創造健康的身體與心靈，也是件非常「自然」的事。而「中醫芳療」就是一種恢復身心「自然」平衡的全新預防醫學。

## ◆為了恢復身心健康與美麗，融合了東西方的植物療法

中醫芳香療法（以下簡稱為中醫芳療），是種結合東方的中醫與西方的芳香療法，將這二大代表性的植物療法彼此融合的全新型預防醫學。簡單地說，就是以中醫的概念為主，但是以芳香療法裡的精油來取代中藥，進行各種身心的調養。

東方所使用的生藥與西方所使用的香草，就植物的種類與性質來說，非常相似，不論中醫還是芳香療法，都是利用來自大自然恩澤的預防醫學，自古就廣被各個家庭採用。既然如此，為何不活用這兩種預防醫學的功效，從中獲得更棒的效果？事實上，中醫芳療在英國早已被視為民俗療法之一，廣為大眾利用，相信今後也會逐漸普及到世界各地。

## ◆瞭解自己的身體，靠自己的雙手治療，中醫就是最好的協助者

中醫芳療最棒的地方，就是能自己動手進行，靠自己的雙手，改善平常大家都會有的不適症狀、美容方面的煩惱，藉以去除身體會罹患疾病的異常要因，進而達到預防的效果。要達到這個目的，就必須先確實掌握自己的身體，這才是邁向健康的第一步。

左頁是中醫的主軸概念「五行學」的圖解表。中醫將自然界的一切分為五大類，進而說明彼此之間的相

## 中醫芳療的五行應用圖

心  
(火)

循環器官系統障礙、  
中樞神經系統功能異常

脾  
(土)

消化器官系統  
功能異常、水分  
代謝功能異常

肝  
(木)

運動系統功能異常、  
情緒變化、  
自律神經失調、  
眼睛障礙

肺  
(金)

呼吸器系統障礙、  
水分代謝功能異常、  
皮膚障礙

腎  
(水)

泌尿器、  
生殖器系統功能異常、  
水分代謝功能異常

相剋關係 (抑制、壓制對方過剩的關係)

相生關係 (彼此扶助的母子關係)

五行中的「五」，係指「木」「火」「土」「金」「水」五個元素，將自然界的事物現象聯結到人體，呈現人體的生理功能與病理的變化。

## (肺,脾)

### 腎

- 手腳和臉發燙
- 腿、腰容易疲累又冰冷
- 連小事也會嚇一跳
- 很膽小
- 患有慢性疾病、一生病就不易痊癒
- 皮膚顏色黯沉
- 喜歡重口味食物
- 有耳鳴現象
- 掉髮情形與白髮很多
- 蛀牙情形嚴重、骨骼較弱
- 冬天一定要有暖暖包
- 外表比實際年齡老
- 明明還很年輕就面臨更年期症狀
- 頻尿
- 手腳和臉部浮腫

共有幾個？

個

## (脾,心)

### 肺

- 容易咳嗽和有痰
- 有過敏情形
- 不懂得轉圜
- 悲觀
- 乾燥皮膚
- 皮膚白晳
- 喜歡辛辣的刺激性食物
- 有鼻炎或常常流鼻水現象
- 頭髮沒有光澤
- 皮膚常出狀況
- 季節變化時容易感冒
- 有花粉症
- 很在意皺紋
- 容易疲勞
- 常常喉嚨痛

共有幾個？

個

## (心,肝)

### 脾

- 經常胃痛
- 常常拉肚子或便秘
- 為人熱心
- 常常愁眉不展地煩惱
- 經常外食、容易暴飲暴食
- 皮膚顏色偏黃
- 喜歡甜食
- 很在意口臭
- 嘴角易乾、粗糙
- 四肢疲倦
- 一下雨身體狀況就不好
- 虛胖
- 很在意臉部的浮腫
- 月經常常來個不停
- 食慾的有無落差很大

共有幾個？

個

## (肝,腎)

### 心

- 心悸、喘不過氣
- 嚴重健忘
- 情緒容易激動
- 總是覺得不安
- 稍微動動就滿身大汗
- 冬天時手腳通紅、甚至會凍傷
- 常喝咖啡
- 舌頭常常會破
- 臉色潮紅、發燙
- 血液循環不良、手腳冰冷
- 怕熱
- 不容易入眠、淺眠
- 很在意黑斑與黯沉
- 高血壓或低血壓
- 舌頭上有黑色斑點

共有幾個？

個

## (腎,肺)

### 肝

- 常因壓力而身體不適
- 有貧血、頭暈現象
- 容易焦慮、生氣
- 有時會突然地情緒難過、甚至落淚
- 很怕吹冷氣
- 臉上出現青筋
- 愛吃酸食
- 眼睛容易疲勞、視力不佳
- 指甲容易斷裂、有縱向線條
- 腳容易抽筋
- 每每休完長假就很容易上學或上班倦怠
- 肩頸部位常會僵硬酸痛
- 經前症候群的情形很嚴重
- 有經痛情形
- 側腹和胸部腫脹

共有幾個？

個

# 五行體質檢測表

準備分析體質吧！

請在符合的項目上打☑。

以中醫觀點來分析症狀時，可以將體質分成五大類。每個人的體質不只有一種，有可能因季節和身體狀況而變化。建議影印書末所附拉頁重複確認。所有體質別的詳細解說與調養法，將在第四章裡介紹。

有關各類別的解說與推薦精油、調配食譜、調養法等，將在第四章詳細說明。

而各類別的中醫基本概念，請參照第二章和第三章。

## 肝類別

〈特徵〉容易受壓力影響。

〈有效的基本精油〉能改善「氣」的循環，具有舒壓效果的精油。

◎甜橙 ◎佛手柑

〈可追加的精油〉

●葡萄柚 ●橘子 ●德國洋甘菊 ●羅馬洋甘菊

→請參照 P89~113

## 心類別

〈特徵〉細膩的心思，容易反應在身體狀況上。

〈有效的基本精油〉促進「血」流，具有鎮靜作用的精油。

◎薰衣草 ◎迷迭香

〈可追加的精油〉

●依蘭依蘭 ●印度茉莉 ●奧圖玫瑰 ●橙花

→請參照 P115~139

## 脾類別

〈特徵〉多為腸胃虛弱的人，要注意食慾不振或過食。

〈有效的基本精油〉能幫助消化，不會造成腸胃負擔的精油。

◎薄荷 ◎馬約蘭

〈可追加的精油〉

●廣藿香 ●檸檬 ●乳香 ●檀香

→請參照 P141~165

## 肺類別

〈特徵〉吸呼器系統、皮膚等，負責保護身體的功能變差。

〈有效的基本精油〉有抗菌作用，能提高身體防禦功能的精油。

◎藍膠尤加利 ◎茶樹

〈可追加的精油〉

●快樂鼠尾草 ●絲柏 ●綠花白千層 ●松針

→請參照 P167~191

## 腎類別

〈特徵〉因老化而出現各種症狀，要注意身體寒涼情形及新陳代謝變差。

〈有效的基本精油〉具有溫熱身體作用及預防老化的精油。

◎天竺葵 ◎花梨木

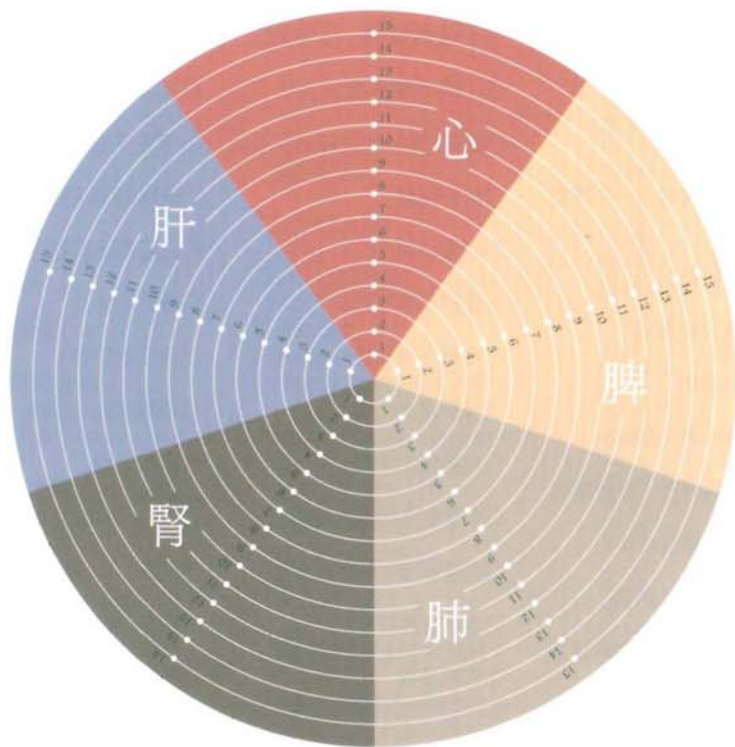
〈可追加的精油〉

●杜松 ●生薑 ●肉桂 ●雪松

→請參照 P193~217

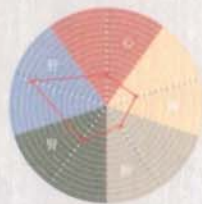
## 妳屬於哪一種類別？

將前頁體質檢測表裡的符合項目數加總後，填入下面的五行圖形表裡。



## 有點「不舒服」，就立即確認！

符合的項目越多，表示該類別的傾向越強。事實上，幾乎每個人都會同時擁有2種以上的體質。觀察自己的圖表，如果同時擁有較大塊的區域，就必須參照第四章的解說，針對不同特性的類別進行調養，尤其是項目最多的類別，更需要重點式的加強。此外，體質會因為季節的變化及生活習慣而改變，所以只要身體有任何變化，就必須重新確認。



此例為「肝」類別