

芳香療法及 健康照護

洋甘菊 (圖片來源: 日創社)

■ 蘇貞瑛

英國許多關於安寧照護的研究發現，
精油按摩可降低癌症病患的焦慮、減輕疼痛或提升生活品質。
臨床上，芳香療法常用來做為輔助療程，
在現代醫療中占有一席之地。

什麼是芳香療法

自古以來，人們便發現某些芳香植物可以幫助減輕生病時的疼痛與不適。早在幾千年前古文明大國的藥典書籍中，就有詳細的藥草治病紀錄，甚至觀察到動物生病時也會本能地尋找天然藥草來治病，於是芳香植物可以治病的經驗就這樣傳承下來。

芳香療法的英文是aromatherapy，其中「aroma / 芳香」表示嗅覺芳香氣味，「therapy / 治療」是指設計一種處置方式來治癒個體。因此，「aromatherapy / 芳香療法」是指以芳香植物所萃取出精油為媒介，並利用按摩、泡澡、薰香等方式，經由呼吸或皮膚吸收進入體內，達到預防疾病與保健的功效。「芳香療法」可說是一種預防醫學。

■ 精油儲存在植物不同部位的腺囊中，在植物的生長過程中扮演重要的角色。

芳香療法是一種整體療法，把精油運用在人體，使心靈、身體各方面獲得助益。精油分子極微小，能穿透皮膚而快速吸收，進而由血液循環至各個器官，刺激神經末梢，傳遞訊息到腦部，並經由一連串的化學反應，使腦部情緒放鬆，達到改善生理功能的目的。

另外，研究報告顯示，嗅覺能影響人的認知與情緒，因此精油可利用吸入方式，藉由嗅覺作用在邊緣系統與腦部引發各類情緒；接著透過下視丘調節與轉換訊息，再送到腦部的其他部位。因此藉由嗅覺的腦神經系統傳達訊息，達到控制血壓、呼吸、心跳、心理壓力、記憶及荷爾蒙協調等影響神經、心理、生理與行為的效果。

精油的使用方法

大自然中的植物行光合作用後得到養分，某些植物還能進一步把這些養分轉化成芳香分子，也就是精油（essential oil）。

精油最常用在芳療上，而在提煉時又以做為芳療使用的精油最為嚴謹。它的濃度很高，要萃取一小瓶頂級精油，需要大量的植物，因此非常珍貴。精油的種類眾多，可供人體芳療應用的更達數十種。

使用時，可以針對自己身心靈的實際狀態、需求，選擇最適當的芳療方式。例如：想讓情緒恢復平衡，可以選用薰香、噴霧或直接吸嗅的方式，經由吸嗅芳香精油就可有效地舒緩和安撫心靈；而



要萃取一小瓶頂級精油，需要大量的植物。

當身體疲倦、肌肉酸痛時，也可以藉由精油按摩來減緩身體的不適。把精油靈活運用在日常生活中，可隨時保持身心靈的健康、平衡，提升生活品質。

以下介紹各種不同的使用方法。

直接吸嗅 這是極為簡易的精油使用方式，藉由吸嗅精油分子，達到提振精神、身心保健的功效，這項方式有助於呼吸順暢、減輕壓力。

擴香法 這是運用各式擴香器具，以加熱的方式使植物芳香分子散布在空氣中，再利用呼吸達到溫暖心靈、幫助睡眠、居家芳香等芳香療效，是最受歡迎的使用方法。

透過嗅覺是芳香分子最能被迅速吸收的方式，想使室內芳香並享受森林芬多精與植物菁華，可選擇使用超音波負離子香氛儀，不但安全，還可以把精油霧化，使身體細胞迅速吸收。使用香氛儀只需6~8滴的用量就可以發揮



想使室內芳香並享受森林芬多精與植物菁華，可選擇使用超音波負離子香氛儀，不但安全，還可以把精油霧化。

到最大的效果，但是一定要用100%頂級有機能量精油，才能讓身體呼吸到最潔淨的植物菁華。添加精油的噴霧，主要有兩種用途，除了有保溼及滋潤肌膚效果外，還可淨化空氣，帶來芳香氣氛。

直接塗抹 被蚊蟲叮咬、過敏時，直接在患處塗抹薰衣草、茶樹、羅馬洋甘菊精油，可有效幫助止癢。精神不濟、疲勞時，滴1~2滴精油在手掌中摩擦生熱，可立刻消除疲勞、提振精神。

按摩是由來已久的治療藝術，也是最舒適的芳香體驗，可以幫助精油分子加速吸收，使身心放鬆、保養肌膚、雕塑身體曲線，並且活絡血液、促進淋巴循環、增強免疫系統。精油具有高度滲透性，它能在約2分鐘內藉由按摩滲入皮下組織，並隨血液循環系統、淋巴系統與神經系統到達身體各部位；尤其是親密愛人或親子之間，透過精油按摩能傳達彼此最深的情感愛意。

泡澡 在沐浴時，以精油調和按摩油（約6~8滴，10ml）按摩全身，再清潔肌膚；或在沐浴乳中加入1~2滴精油，藉由搓揉動作把護膚成分緩緩送入肌膚，然後再淋浴或浸浴。也可在泡澡時加入6~8滴精油，藉由浴室中的蒸氣幫助身體吸收，並促進全身血液循環、放鬆身心、舒緩情緒、安心助眠。沒時間泡澡時，可在盆中加入2~3滴精油泡手或泡腳，或先以精油調和植物油按摩後再浸泡，可促進血液循環、舒緩疲勞、消除黴菌造成的異味，進而預防感冒，並迅速恢復活力。

溼冷敷 準備一盆冷水或熱水，滴入2~3滴精油，把毛巾完全浸入水中吸收精油，再擰乾毛巾後敷於肌膚上。冷敷能使受傷的肌肉得到鎮靜與舒緩，改善發炎與疼痛感，在發燒時

能幫助退燒；熱敷能促進血液循環、散瘀，使僵硬緊繃的肌肉柔軟、緩解關節酸痛等不適症狀。

添加在保養品中 可搭配色彩變化與超強保溼玻尿酸成分，添加在包括面膜、沐浴乳、乳液、噴霧等保養品中，使現代人與精油更密切貼近，享受大自然的清新。

常用精油的功效

一般較常使用的精油有：

茶樹 原產地是澳洲，是唯一可對病毒、細菌及黴菌3種微生物都有殺菌效果的精油，也是一種強力的免疫機能刺激精油，常用於消炎與殺菌，可減輕感冒症狀。

尤加利 原產地是澳洲，廣用於燻蒸吸入或胸部按摩，對各種發炎及發燒有效。在外用上，對神經痛的止痛效果良好；可用在燙傷部位，有止痛及促進傷口癒合的效果。在呼吸道感染的治療上，有殺菌、祛痰及輕微地防止氣管炎的效果，對於大多數的呼吸道疾病有效。

檀香 用於治療時，常與祕魯香脂或塔魯香脂，以及白千層或洋甘菊混合，外塗治療過敏、溼疹、膿腫與皮膚乾裂引起的皮膚炎，同時有助安眠作用。

百里香 是補身劑與激勵劑，可健胃、助消化、抗痙攣，有助於胸腔傳染性疾病，具治癒、安撫與軟化作用，能改善氣喘、流行性感冒、傷風、咳嗽、發燒、神經質及疼痛。

檸檬 法國植物療法專家稱檸檬為「萬靈丹」，認為它有興奮、健胃、祛胃腸脹氣、抗菌、殺菌、抗病毒的作用，對於舒緩靜脈曲張或微血管破裂非常有幫助，也有助於消除經前症候群及失眠。

洋甘菊 能補身、助消化、鎮靜、抗過敏與消毒。在熱洗澡水中加入，能消除身體各部分疲倦與



百里香（圖片來源：日創社）

疼痛，針對臉部神經痛與鼻竇炎病患，在鼻子至太陽穴間按摩，應可馬上止痛。

薄荷 在現代醫療中，許多治療師、醫師與科學家都肯定薄荷具有健胃、祛除腸胃脹氣、抗痙攣、補身與激勵的醫療價值，也適用於神經失調、神經性嘔吐、脹氣與結腸炎。

依蘭 可平衡身心情緒、舒解壓力。時常心悸或低血壓的神經質、情緒化者，可在手帕上滴幾滴，深呼吸幾分鐘，會有非常好的效果。

迷迭香 藥草與精油有極強的抗菌作用，具興奮、養肝與利尿功效，可用於風溼與呼吸道疾病。

天竺葵 是芳香療法中重要的精油之一，足以列為急救品，可做為治傷藥、補身劑、殺菌劑、止血劑，適用於疲勞、萎靡不振與病體的復健。

佛手柑 主要是具有殺菌效果而被用在芳香療法上，許多治療師證實它的功效不遜於薰衣草，



迷迭香 (圖片來源：日創社)



薰衣草 (圖片來源：日創社)

具提神振奮，使頭腦清晰，以及消毒、殺菌作用。

薰衣草 在芳香療法中用途最廣的精油之一，為人們所愛用，具有抗痙攣、利尿、抗菌、治創傷、促進循環等效果。

甜橙 精油具有多種屬性，是肌肉與神經系統的滋補劑，適用於溼疹與皮膚炎，尤可美膚，幫助皮膚恢復青春，抵抗皺紋。

健康照護上的應用

臨床芳香療法是一種輔助療法，主要用在醫院、臨終照護和社區機構中，利用精油成分所具有的特殊活性作用達到預防與輔助治療的效果。這幾年越來越多醫院的臨床研究報告證實芳香療法的療效，許多國家的醫療從業人員，包括護士和復健師等，開始學習與了解這門輔助療癒

藝術。透過塗抹、噴霧或擴香等外用的方式，改善病患健康與情緒，全方位運用芳香精油，達到身心保健、養生與照護的目的。

台灣這幾年也有越來越多醫療從業人員與機構意識到「臨床芳香療法」的功能性，開始在醫院和照護中心進行芳療以輔助正統醫學，實施結果使醫療品質提升不少，獲得許多好評。

芳香療法雖被歸類為另類醫學，但是在癌症末期病人安寧照護上，成效愈來愈受到眾多人的肯定與認同，即使正統醫學也不能不正視它的價值。英國學者整理1990年後發表關於芳香療法的150篇研究報告，發現芳香精油按摩常用來做為提升癌症及安寧照護病患的生活品質，以及減輕身體疼痛的輔助療法。

此外，家屬為病人做精油按摩，除了精油本身具有止痛等療效外，家屬和病人透過按摩

臨床芳香療法是一種輔助療法，主要用在醫院、臨終照護和社區機構中，利用精油成分所具有的特殊活性作用達到預防與輔助治療的效果。

芳香療法仍屬於輔助與另類療法，療效需更多的研究佐證及臨床證實，因此必須謹慎使用。

的肌膚接觸，也能增進家屬和病人的關係。一般而言，家屬的接受度都很高。臨床上，會使用羅馬洋甘菊精油及薰衣草精油混合為癌症病患按摩，按摩後具鎮靜及放鬆效果，能提升睡眠品質，使生活品質獲得改善。

芳香療法也常用在女性的問題上。女性在更年期時，不論在心理、生理、身體、外表都受到影響，它會直接影響身體機能，誘使老化、衰退、病變發生，甚至引發長期的病痛。常見女性更年期的生理症狀，有水腫、肚子脹氣、骨頭痠痛、潮紅、昏沉倦怠、體重增加、皮膚乾燥等；心理上會承受有形與無形的壓力，導致憂鬱症、失眠等問題。

上述現象可以使用不同的精油來舒緩不同的症狀，例如：伊蘭可解除壓力、憂鬱和緊張，薰衣草精油可緩解壓力、憂鬱、失眠、肩膀僵硬，絲柏與薄荷能解除熱潮紅，檸檬精油能解除關節痛、頭痛，對於症狀的改善可達統計上的意義。

另外，女性經前症候群的種種症狀，包括生理與心理的不適，常會造成生活上的困擾，使用精油也證實有改善作用。國內學者研究結果顯示，以佛手柑、橙花、依蘭複方精油配方，每周一次施以芳香按摩，經8周後，該複方精油對於經前症候群的生理、心理和行為方面具有改善作用，尤其在心理方面的改善最為顯著。

臨床上也用薰衣草、茶樹精油以按摩的方

式，對於血液透析導致搔癢困擾的病患，具有緩解搔癢症狀的效果。研究指出，以安養護機構的64位住民為對象，利用狹葉薰衣草薰香方式，發現住民焦慮與憂鬱的情緒獲得改善。

在產科病房，精油可運用於緩解孕期的生理不適；產後可用於促進或抑制泌乳等用處，還可促進與個案之間良性的溝通。待產護理的研究也發現，芳香療法對於產婦待產中的焦慮、疼痛、噁心、嘔吐、宮縮等情形都有助益，且可提升自然生產率及減少待產時藥物的使用。不僅對於產婦，甚至對助產士而言，芳療都是一種相當受喜愛的照護措施。

芳香療法的普遍性，使得它的身價與受歡迎程度日漸高漲。但國內的芳香療法仍屬於輔助與另類療法，療效需更多的研究佐證及臨床證實，因此必須提醒使用者謹慎使用。目前國內芳香療法制度尚未健全，僅有少數專業證照制度，但相信未來芳香療法於醫學、健康促進及健康照護上，必能占一席之地。

蘇貞瑛

大仁科技大學護理系