

歷史

古埃及是最早、最廣泛使用香薰油的。埃及人把從樹脂、樹皮等處提煉出來的香薰，混合調和，均勻塗抹在屍體上，製成了著名的木乃伊。那時的香薰便是最好的防腐劑。另外，香薰也是一種上佳的祭品，祭師因應不同的祭祀典禮，供奉不同的香薰。

在中國，希臘的古醫書中，記載了許多香薰油的醫學用途。古人發現香薰具有鎮靜、止痛，消炎等功能，因此常用香薰精華替人治病。

十五世紀，意大利人發展製造香水的藝術。當時的意大利公主嘉芙蓮嫁給法王亨利二世時，帶去了一位技術精湛的香薰大師。他不但能用香薰製造香水，而且還能從天然植物精華油中提煉出毒藥。

中國歷史上，香薰在南北朝以至隋唐亦甚流行，當時文士以香薰衣，招搖過市，乃至清談論詩，亦焚香以助增靈感。

五六十年代，流行使用的藥油，以減頭暈鼻塞，卻非香薰，皆因該等藥油都經過化學提煉。

香薰

一爐清香，半點冥想，與花容月貌，神馳物外通了電，不期然想到張愛玲小說。「沉香居第一爐香」的優點……

香薰治療揉合美感與智慧，無怪乎成為今日時尚風流。對於她的神祕，又知道多少呢？

香薰的原理：

香氣治療的原理是透過植物的香味刺激神經，或透過皮膚滲入體內促進身體的新陳代謝而達到消除疲勞、舒緩壓力的作用，而嗅覺是香氣治療的主要方法。只是不同的植物香氣具有不同療效，分別應用於不同的症狀。

禁忌與意見

- 一、不直使用超過指定份量的精華油，因濃度過高會導致身體不適，如嘔吐、頭暈、心跳加速等徵狀。
- 二、精華油的瓶蓋必須封緊，避免擺放於被日光直接照射或高溫的地方。
- 三、混合或調配精華油時不直用膠製品容器，應使用暗色玻璃或陶瓷器皿。
- 四、使用香薰燈座時，切記留意水乾的情況，睡眠前兩小時燃燒已可令室內充滿香氣。睡前為安全計，最好不宜使用。
- 五、所有果酸性精華油皆對紫外光非常敏感，例如：檸檬、佛手柑、橙等都不宜在日間外出時使用。
- 六、孕婦、癲癇患者或高血壓患者，皆應小心使用和選擇精華油。



香薰治療師

以前，香薰治療師大部份是外籍人仕，所以這種治療方法在香港並不普及，以往華人的經營方式，多以家庭式或私人服務式經營，而近年專業的華人香薰治療師開設店舖漸多，其中廖慧明就在中環開了一間。她表示客人大都患有肌肉酸痛、精神緊張，容易疲勞、失眠等症，而香薰治療的效果明顯。治療後，大部份客人變得輕鬆、平靜、開朗。現在她更始創以香薰做 Facial 的服務。

香薰治療的價格各有不同。一般來講，最基本的全身香薰按摩，每小時大約五百元；而一些針對某種症狀，如頭痛、背痛等，只需二百多元。如果你想節省一點，可以自購香薰油按摩，一般香薰油是一百元左右，而甘菊、玫瑰等售價介於一佰至四百元。

薰氣何辨

薰與香氣，音同字別，個中玄妙卻大有不同，所
香氣泛指香水或香味，記得多年前一種新香水上
以香氣作號召，形態美感，皆盡顯然，然而跟
流行的香薰卻大相逕庭，香薰的定義是在於以
將香薰裡花草精神天然發揮，故從火部的薰，
從氣部的氣也。亦與「香氣」透過化學製成不
同，所以分辨氣薰，是在於天然二字之上。

功能與提昇

植物油分別有四種功效，包括調節、促進、鎮靜和提昇，令「心情更靚」(Euphories) 四種。

透過這四種效能，常見的使用方法有：用燃燒法令香薰散入空氣中讓人吸入體內；面部護理（美容護膚）；全身按摩和浸香薰浴等。

查據香港香薰學會的介紹，香薰治療用途廣泛，包括美容、都市病（例如失眠、頭痛、神經緊張、傷風咳）、調整情緒、除蟲、淨化環境等，目的是回復身、心、靈的平衡。

善用香薰八法

- (1) 蒸氣：把數滴精華油倒進蒸香燈內，讓其緩緩蒸發到空氣之中。
- (2) 泡浴油：加五至十滴精華油於注滿水的浴盆，加以攪動，令精華油均勻地分佈。
- (3) 香水：植物精華油各具不同香味，亦可混合各種不同的精華油，散發其獨特薰香。
- (4) 按摩油：所有植物精華油，只要溶解在杏仁油，溶液可應用於按摩治療，皮膚護理及化妝方面。
- (5) 花露水：把三滴精華油稀釋於一百毫升的蒸餾水，保存在密封玻璃瓶，效力可維持數星期。
- (6) 直接吸入：把六滴精華油倒進一杯熱開水，直接呼吸向杯外擴散的蒸氣，持續五至十分鐘，可舒緩傷風、咳嗽及鼻塞。
- (7) 冷敷及熱敷：把六滴精華油倒進冰水（冷敷）或熱水（熱敷）。放一塊細小的毛巾放水裡，瀝乾後敷在患處。冷敷可舒緩頭痛、扭傷等痛症；熱敷則有助治療膀胱炎及經痛等。
- (8) 內服：大部份精華油都可以內服，但要由合資格的香薰治療師指導。

