

ICS 71.100.70  
Y42

# 团体标准

T/BEMCRA 00X—2023

## 养生保健植物精油应用指南

Application guide of health care plant essential oil

（征求意见稿）

2023-12-xx 发布

2023-12-xx 实施

北京民族医药文化研究促进会 发布



版权保护文件

版权所有归属于该标准的发布机构。除非有其他规定，否则未经许可，此发行物及其章节不得以其他形式或任何手段进行复制、再版或使用，包括电子版，影印件，或发布在互联网及内部网络等。使用许可可向发布机构获取。

## 目 次

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 前 言 .....                     | II |
| 1 范围 .....                    | 1  |
| 2 规范性引用文件 .....               | 1  |
| 3 术语及定义 .....                 | 1  |
| 4 作用原理 .....                  | 2  |
| 5 常用制备方法 .....                | 2  |
| 6 应用指南 .....                  | 3  |
| 7 精油调理方法 .....                | 10 |
| 8 注意事项 .....                  | 10 |
| 附 录 A（资料性）亚健康状况自查表 .....      | 12 |
| 附 录 B（资料性）抚触法按摩的技法内涵及原理 ..... | 16 |
| 参考文献 .....                    | 16 |

## 前 言

本文件按照GB/T 1.1-2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由天津中天明德教育科技有限公司提出。

本文件由北京民族医药文化研究促进会归口。

本文件起草单位：天津中天明德教育科技有限公司、

本文件主要起草人

# 养生保健植物精油应用指南

## 1 范围

本文件给出了养生保健植物精油的作用原理、常用制备方法、应用指南、调理方法及注意事项等内容。

本文件适用于养生保健植物精油的研发及应用推广。

## 2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB/T 26516—2011 按摩精油

## 3 术语及定义

GB/T 26516 界定的下列术语和定义适用于本文件

### 3.1

**植物精油** plant essential oil

从植物原料经萃取后所得的芳香型产物。

萃取方法包括但不限于以下方式：

—蒸馏法；

—挤压法；

—溶剂萃取法；

—浸渍法（浸油法）

—超临界二氧化碳萃取法。

[来源：GB/T 26516—2011，3.1，有修改]

### 3.2

**养生保健** health care

以中、西医学理论为指导，通过健康科学的行为、活动、产品、技术、饮食等，达到调理身心、保护和增进人体健康、防治疾病目的所采取的综合性措施。

### 3.3

**养生保健植物精油** health care plant essential oil

将中药材料提取的精华与植物精油（3.1）有机结合，以达到养生保健（3.2）为目的芳香型产物。

### 3.4

#### 基础油 base oil

由精制植物油、矿油、抗氧化剂等原料混合制成，以稀释精油用于人体皮肤按摩的油状产品。

[来源：GB/T 26516—2011，3.4，有修改]

## 4 作用原理

植物精油的作用原理包括：

a) 亲和作用。由于植物精油分子为细微脂溶性小分子，渗透力高，容易被人体器官皮下毛细血管吸收，又经体液交换进入血液和淋巴，促进了血液和淋巴循环，起到改善人体内环境，使其新陈代谢加快，进而起到调节人体整个身心的作用；

b) 活性作用。通过植物精油分子活性成分刺激鼻息嗅觉神经，经过嗅觉神经将刺激传至大脑中枢，使大脑产生兴奋，调节神经活动及内循环，进而起到恢复神经系统、循环系统功能的作用。

## 5 常用制备方法

### 5.1 蒸馏法

将含有芳香物质的植物部分（花朵、叶片、木屑、树脂、根皮等）放入蒸馏器，在容器底部，加热燃烧或通入蒸汽。当炙热的蒸气充满在容器里，会将植物内存的芳香精油成分随着水蒸气蒸发，并且随着水蒸气通过上方的冷凝管，最后引入冷凝器内，使蒸汽冷却转化为油水混合液，然后流入油水分离器。比水轻的油会浮在水面，比水重的油就会沉在水底，剩下的水就是纯露，形成精油和纯露分离的萃取方法。

### 5.2 挤压法

在挤压果皮的过程中加水，收集液汁后，用离心机将精油分离出来的萃取方法。

### 5.3 溶剂萃取法

使用特定的溶剂将精油从植物材料中溶解出来，然后通过蒸发或其他方法将溶剂蒸发掉，留下纯精油的萃取方法。

### 5.4 浸渍法（浸油法）

把植物原料（花瓣或树脂等）置于液态油脂中，加热并使温度保持在 60℃～70℃，原

料中的芳香成分就会释放到液态油脂里。再对液态油脂过滤分离后得到精油的萃取方法。

5.5 超临界二氧化碳萃取法

将二氧化碳加压到半液体半气体状态，萃取出植物的芳香分子；再利用压力的改变，使气体挥发，留下精油的萃取方法。

注：采用超临界二氧化碳萃取技术，是在接近室温及二氧化碳气体笼罩下进行萃取，可有效的防止了热敏性物质的氧化和逸散，最大限度的保持了原液和精油的纯度和活性成分。

6 应用指南

6.1 概述

通过沉香、乳香、檀香、木香等养生保健植物精油（以下简称精油）配合抚触法按摩来调理人体亚健康状态（亚健康自评见附录 A），提升人体能量，提高身体内在动力；稳定情志，纾解压力，消除怠惰、恐惧、焦虑、抑郁、自卑感等情绪，使身心得到相应的关怀和温暖，增加内心安全感；促进血液循环，增强体质、燃烧脂肪，排除毒素，缓解疲劳，促进睡眠使得人体舒适健康，情绪稳定，恢复健康态。具体可针对人体的呼吸系统、循环系统、消化系统、神经系统、运动系统、免疫系统、内分泌系统、泌尿系统、生殖系统等 9 大系统开展应用调理。

6.2 呼吸系统调理

6.2.1 精油配方成分

呼吸系统调理精油配方成分主要包括：檀香、乳香、藏红花、黄芪、鹅梨、远志、天山雪莲等香料成分。具体成分说明见表 1。

表 1 呼吸系统调理精油配方成分说明

| 序号 | 精油配方成分 | 成分属性    | 调理经络归属 | 调理功能            |
|----|--------|---------|--------|-----------------|
| 1  | 檀香     | 性温，味辛   | 脾、胃、肺经 | 可理气抗挛，安神镇定      |
| 2  | 乳香     | 性温，味辛、苦 | 心、肝、脾经 | 可活血行气，舒压止痛      |
| 3  | 藏红花    | 性微寒，味甘  | 心、肝经   | 可活血化瘀，解郁安神，调节免疫 |
| 4  | 黄芪     | 性温，味甘   | 肺、脾经   | 可补气升阳，提升免疫力     |
| 5  | 鹅梨     | 性寒，味甘   | 心、肺经   | 可润肺凉心，解毒安神      |
| 6  | 远志     | 性微寒，味苦  | 肺、心、肾经 | 可安神益智，提升记忆力     |
| 7  | 天山雪莲   | 性热，味苦   | 心、肝经   | 可解郁安神，降逆顺气，活血化瘀 |

### 6.2.2 精油使用方法

取 5 滴精油在胸前，咽喉处按揉，直至吸收，同理取适量精油在后背以心肺区揉至吸收为止。

### 6.2.3 精油调理成效

可纾解身心长期焦虑，紧张，郁气积聚于心，可提高每分钟呼吸频率，增强肺功能，与实现外界气体交换逐渐平衡，自我肯定感增强，与世界之间的互动趋向平衡，睡眠逐渐进入深度状况，日常饮食合五味，有自主运动能力，身体机能与代谢加快，整体精神及健康状况恢复良好。

## 6.3 循环系统

### 6.3.1 精油配方成分

循环系统调理精油配方成分主要包括：当归、陈皮、人参、藏红花、丹参等香料成分。具体成分说明见表 2。

表 2 循环系统调理精油配方成分说明

| 序号 | 精油配方成分 | 成分属性    | 调理经络归属 | 调理功能                |
|----|--------|---------|--------|---------------------|
| 1  | 当归     | 性温，味甘、辛 | 肝、心、脾经 | 可补血活血，失眠多梦          |
| 2  | 陈皮     | 性温、味辛苦  | 脾、胃经   | 可健脾燥湿，行气化痰          |
| 3  | 人参     | 性平、味甘   | 心、肺、脾经 | 可补元益气，安抚消除焦虑、恐惧、上瘾等 |
| 4  | 藏红花    | 性微寒、味甘  | 心、肝经   | 少量可活血化瘀，解郁安神，调节免疫   |
| 5  | 丹参     | 性微寒、味苦  | 肝、心经   | 可活血化瘀，养血通脉，提高机体细胞活性 |

### 6.3.2 精油使用方法

取适量精油，在心脏区域、腋下、内外关穴等心脏反射区域按揉使用，至皮肤微热吸收为止。

### 6.3.3 精油调理成效

可提高心血管循环系统，增强心肺动能，运送到全身各器官、组织与细胞的营养物质、氧气及激素增多，代谢产物及毒素到排泄器官越来越顺畅，腺体维持平衡，睡眠逐渐进入深度状况，日常饮食合五味，大小便恢复正常，有自主运动能力，身体机能与代谢加快，整体精神及健康状况恢复良好。



6.4 消化系统调理

6.4.1 精油配方成分

消化系统调理精油配方成分主要包括：木香、乳香、檀香、陈皮、黄芪、厚朴、灵芝、甘松、生姜、当归等香料成分。具体成分说明见表 3。

表 3 消化系统调理精油配方成分说明

| 序号 | 精油配方成分 | 成分属性    | 调理经络归属     | 调理功能           |
|----|--------|---------|------------|----------------|
| 1  | 木香     | 性温，味苦   | 脾胃大肠、三焦、胆经 | 可疏肝理气，平和情绪     |
| 2  | 乳香     | 性温，味辛、苦 | 心、肝、脾经     | 可活血行气，舒压止痛     |
| 3  | 檀香     | 性温，味辛   | 脾、胃、肺经     | 可理气抗挛，安神镇定     |
| 4  | 陈皮     | 性温，味辛、苦 | 脾、胃经       | 可健脾燥湿，行气化痰     |
| 5  | 黄芪     | 性温，味甘   | 肺、脾经       | 可补气升阳，保肝降压     |
| 6  | 厚朴     | 性温，味苦   | 胃、脾、肺、大肠经  | 可燥湿消痰，下气除满，化湿药 |
| 7  | 灵芝     | 性平，味甘   | 肝、心、肺经     | 可行气化瘀，解郁，凉血    |
| 8  | 甘松     | 性温，味辛   | 脾、胃经       | 可理气止痛，镇静安神     |
| 9  | 生姜     | 性温，味辛   | 脾、胃、肺经     | 可发表散寒，温胃止呕     |
| 10 | 当归     | 性温，味甘、辛 | 肝、心、脾      | 可补血活血，失眠多梦     |

6.4.2 精油使用方法

取适量精油涂后背推揉督脉膀胱经，梳理阳气；同时配合推揉胸前区，腹部及足底（一天内至少早晚各 1 次）。也可以配合使用精油泡澡。

6.4.3 精油调理成效

可促进平衡消化器官及消化腺运作，吸收食物中的营养物质增多，日常饮食合五味，大小便恢复正常，睡眠逐渐进入深度状况，肌肉力量感增强，有自主运动能力，整体精神及健康状况恢复良好。

6.5 神经系统调理

6.5.1 精油配方成分

神经系统调理精油配方成分主要包括：沉香、乳香、檀香、迷迭香、人参、藏红花、厚朴、琥珀等香料成分。具体成分说明见表 4。

表 4 神经系统调理精油配方成分说明

| 序号 | 精油配方成分 | 成分属性  | 调理经络归属 | 调理功能         |
|----|--------|-------|--------|--------------|
| 1  | 沉香     | 性温，味辛 | 肾、胃、脾经 | 可行气止痛，纳气平喘，扶 |

| 序号 | 精油配方成分 | 成分属性    | 调理经络归属    | 调理功能              |
|----|--------|---------|-----------|-------------------|
|    |        |         |           | 正养阳               |
| 2  | 乳香     | 性温，味辛、苦 | 心、肝、脾经    | 可活血行气，舒压止痛        |
| 3  | 檀香     | 性温，味辛   | 脾、胃、肺经    | 可理气抗挛，安神镇定        |
| 4  | 迷迭香    | 性温，味辛   | 胃、脾经      | 可健胃发汗，养肝利胆，抗感染    |
| 5  | 人参     | 性平，味甘   | 心、肺、脾经    | 可补元益气，安抚焦虑、恐惧、上瘾等 |
| 6  | 藏红花    | 性微寒、味甘  | 心、肝经      | 少量可活血化瘀，解郁安神，调节免疫 |
| 7  | 厚朴     | 性温，味苦   | 胃、脾、肺、大肠经 | 可燥湿消痰，下气除满，化湿药    |
| 8  | 琥珀     | 性平，味甘   | 心、肝、膀胱经   | 可活血散瘀，镇静安神        |

6.5.2 精油使用方法

手指沾精油涂脑后发际边缘及背部推揉至热，并按揉促进快速吸收（风池、风府及风门三个穴位）。也可于腰部、胃部推揉（直至感觉皮肤温热）。

6.5.3 精油调理成效

可放松与平衡中枢神经，同时舒解情绪压力，平衡各器官的关系及神经传导的运作，睡眠逐渐进入深度状况，日常饮食合五味，有自主运动能力，整体精神及健康状况恢复良好。

6.6 运动系统调理

6.6.1 精油配方成分

运动系统调理精油配方成分主要包括：檀香、乳香、没药、防风藏红花、三七、透骨草、等香料成分。具体成分说明见表 5。

表 5 运动系统调理精油配方成分说明

| 序号 | 精油配方成分 | 成分属性    | 调理经络归属    | 调理功能              |
|----|--------|---------|-----------|-------------------|
| 1  | 檀香     | 性温，味辛   | 脾、胃、肺经    | 可理气抗挛，安神镇定        |
| 2  | 乳香     | 性温，味辛、苦 | 心、肝、脾经    | 可活血行气，舒压止痛        |
| 3  | 没药     | 性平，味辛、苦 | 心、肝、脾经    | 可散瘀定痛，消肿生肌        |
| 4  | 防风     | 性温，味辛   | 膀胱、肺、肝、脾经 | 可祛风解表，提高免疫力       |
| 5  | 藏红花    | 性微寒，味甘  | 心、肝经      | 少量可活血化瘀，解郁安神，调节免疫 |

| 序号 | 精油配方成分 | 成分属性    | 调理经络归属 | 调理功能            |
|----|--------|---------|--------|-----------------|
| 6  | 三七     | 性温，味微苦  | 心、肝、脾经 | 散瘀止血，消肿定痛       |
| 7  | 透骨草    | 性温，味辛、甘 | 肺、肝经   | 可祛风除湿，舒筋活血，消肿散瘀 |

6.6.2 精油使用方法

取少量精油涂抹于身体不适部位，按揉至吸收为止。

6.6.3 精油调理成效

可缓解关节和肌肉酸胀痛等不适感，恢复身体运动灵活性。

6.7 免疫系统调理

6.7.1 精油配方成分

免疫系统调理精油配方成分主要包括：木香、乳香、迷迭香、沉香、砂仁、藏红花、丁香、松针、琥珀等香料成分。具体成分说明见表 6。

表 6 免疫系统调理精油配方成分说明

| 序号 | 精油配方成分 | 成分属性    | 调理经络归属       | 调理功能              |
|----|--------|---------|--------------|-------------------|
| 1  | 木香     | 性温，味苦   | 脾、胃、大肠、三焦、胆经 | 可疏肝理气、平和情绪        |
| 2  | 乳香     | 性温，味辛、苦 | 心、肝、脾经       | 可活血行气，舒压止痛        |
| 3  | 檀香     | 性温，味辛   | 脾、胃、肺经       | 可理气抗挛，安神镇定        |
| 4  | 迷迭香    | 性温，味辛   | 胃、脾经         | 可健胃发汗，养肝利胆，抗感染    |
| 5  | 沉香     | 性温，味辛   | 肾、胃、脾经       | 可行气止痛，纳气平喘，扶正养阳   |
| 6  | 砂仁     | 性温，味辛   | 脾、胃经         | 可行气宽中，健脾化湿        |
| 7  | 藏红花    | 性微寒，味甘  | 心、肝经         | 少量可活血化瘀，解郁安神，调节免疫 |
| 8  | 丁香     | 性温，味辛   | 脾、胃、肾经       | 可温胃舒郁气，温暖放松       |
| 9  | 松针     | 性温，味苦   | 心、脾、肝经       | 可化瘀活血，净化血液，提高免疫力  |
| 10 | 琥珀     | 性平，味甘   | 心、肝、膀胱经      | 可活血散瘀，镇静安神        |

6.7.2 精油使用方法

取适量精油涂后背推揉督脉膀胱经，梳理阳气；同时配合推揉胸前区，腹部及足底（一天内至少早晚各 1 次）。也可以配合使用精油泡澡。

### 6.7.3 精油调理成效

可恢复淋巴系统废物代谢以及毒素处理功能，免疫细胞讯息传导正常，免疫器官活化，免疫功能增强，对自我的认同感逐渐加强，睡眠逐渐进入深度状况，日常饮食合五味，有自主运动能力，整体精神及健康状况恢复良好。

## 6.8 内分泌系统调理

### 6.8.1 精油配方成分

内分泌系统调理精油配方成分主要包括：沉香、琥珀、没药、鹅梨、蓝莲花、石菖蒲、肉桂等香料成分。具体成分说明见表 7。

表 7 内分泌系统调理精油配方成分说明

| 序号 | 精油配方成分 | 成分属性  | 调理经络归属  | 调理功能              |
|----|--------|-------|---------|-------------------|
| 1  | 沉香     | 性温，味辛 | 肾、胃、脾经  | 可行气止痛，纳气平喘，扶正养阳   |
| 2  | 琥珀     | 性平，味甘 | 心、肝，膀胱经 | 可活血散瘀、镇静安神        |
| 3  | 没药     | 性平，味苦 | 心、肝、脾经  | 散血止痛、消肿生肌         |
| 4  | 鹅梨     | 性寒，味甘 | 心、肺经    | 可润肺凉心，解毒安神        |
| 5  | 蓝莲花    | 性温，味甘 | 肝、心经    | 可刺激血液循环，平和情绪，安定神经 |
| 6  | 石菖蒲    | 性温，味辛 | 心、胃经    | 可开窍，理气活血，提升记忆力    |
| 7  | 肉桂     | 性热，味辛 | 脾、肝、肾经  | 可补肾阳，暖脾胃，抗沮丧      |

### 6.8.2 精油使用方法

取适量精油涂后背推揉督脉膀胱经，梳理阳气；同时配合推揉胸前区，腹部及足底（一天内至少早晚各 1 次）。也可以配合使用精油泡澡。

### 6.8.3 精油调理成效

可维持心肾动能正常运转，使心肾机能得以发挥，恢复身体代谢的灵活性，腺体及肾上腺激素分泌回归正常，睡眠逐渐进入深度状况，日常饮食合五味，大小便恢复正常，有自主运动能力，整体精神及健康状况恢复良好。

## 6.9 泌尿系统调理

### 6.9.1 精油配方成分

泌尿系统调理精油配方成分主要包括：沉香、乳香、檀香、琥珀、杜仲、远志、生姜、防风、甘松等香料成分。具体成分说明见表 8。

表 8 泌尿系统调理精油配方成分说明

| 序号 | 精油配方成分 | 成分属性    | 调理经络归属    | 调理功能            |
|----|--------|---------|-----------|-----------------|
| 1  | 沉香     | 性温，味辛   | 肾、胃、脾经    | 可行气止痛，纳气平喘，扶正养阳 |
| 2  | 乳香     | 性温，味辛、苦 | 心、肝、脾经    | 可活血行气，舒压止痛      |
| 3  | 檀香     | 性温，味辛   | 脾、胃、肺经    | 可理气抗挛，安神镇定      |
| 4  | 琥珀     | 性平，味甘   | 心、肝、膀胱经   | 可活血散瘀，镇静安神      |
| 5  | 杜仲     | 性温，味甘   | 心、肺、脾经    | 可补肝肾，强筋骨        |
| 6  | 远志     | 性微寒，味苦  | 肺、心、肾经    | 可安神益智，提升记忆力     |
| 7  | 生姜     | 性温，味辛   | 脾、胃、肺经    | 可发表散寒，温胃止呕      |
| 8  | 防风     | 性温，味辛   | 膀胱、肺、肝、脾经 | 可祛风解表，提高免疫力     |
| 9  | 甘松     | 性温，味辛   | 脾，胃经      | 可理气止痛，镇静安神      |

6.9.2 精油使用方法

取适量精油涂后背推揉督脉膀胱经，梳理阳气；同时配合推揉胸前区，腹部及足底（一天内至少早晚各 1 次）。也可以配合使用精油泡澡。

6.9.3 精油调理成效

可维持心肾功能加快运转，使肾脏泌尿功能逐渐回归正常，与人体全部组织细胞新陈代谢正常化进行保持同步，睡眠逐渐进入深度状况，日常饮食合五味，大小便恢复正常，有自主运动能力，整体精神及健康状况恢复良好。

6.10 生殖系统调理

6.10.1 精油配方成分

生殖系统调理精油配方成分主要包括：木香、乳香、檀香、茶树、丹参、藏红花、蓝莲花、杜仲、牡蛎等香料成分。具体成分说明见表 9。

表 9 生殖系统调理精油配方成分说明

| 序号 | 精油配方成分 | 成分属性    | 调理经络归属       | 调理功能                |
|----|--------|---------|--------------|---------------------|
| 1  | 木香     | 性温，味苦   | 脾、胃、大肠、三焦、胆经 | 可疏肝理气、平和情绪          |
| 2  | 乳香     | 性温，味辛、苦 | 心、肝、脾经       | 可活血行气，舒压止痛          |
| 3  | 檀香     | 性温，味辛   | 脾、胃、肺经       | 可理气抗挛，安神镇定          |
| 4  | 茶树     | 性寒，味苦   | 肺、心经         | 可杀菌，抗病毒，抗感染         |
| 5  | 丹参     | 性微寒，味苦  | 肝、心经         | 可活血化瘀，养血通脉，提高机体细胞活性 |

| 序号 | 精油配方成分 | 成分属性   | 调理经络归属 | 调理功能              |
|----|--------|--------|--------|-------------------|
| 6  | 藏红花    | 性微寒，味甘 | 心、肝经   | 少量可活血化瘀，解郁安神，调节免疫 |
| 8  | 蓝莲花    | 性温，味甘  | 肝、心经   | 可刺激血液循环，平和情绪，安定神经 |
| 9  | 杜仲     | 性温，味甘  | 心、肺、脾经 | 可补肝肾，强筋骨          |
| 10 | 牡蛎     | 性寒，味咸  | 肝、胆、肾经 | 可平肝固涩，散结止痛        |

### 6.10.2 精油使用方法

取适量精油涂后背推揉督脉膀胱经，梳理阳气；同时配合推揉胸前区，腹部及足底（一天内至少早晚各1次）。也可以配合使用精油泡澡。

### 6.10.3 精油调理成效

可调节荷尔蒙分泌，平衡各器官的关系及神经传导的运作，睡眠逐渐进入深度状况，日常饮食合五味，大小便恢复正常，有自主运动能力，整体精神及健康状况恢复良好。

## 7 精油调理方法

### 7.1 精油香薰

精油香薰包括但不限于以下方法：

- 薰香式——使用香薰器具滴入仅有加热让精油徐徐散发；
- 蒸汽式——把近沸的热水注入玻璃或瓷质的脸盆中，选择精油滴于热水里，将精油充分搅匀后，以大浴巾将整个头部及脸盆覆盖，用口、鼻交替呼吸，透过热水水蒸气将精油吸进肺部循环；
- 喷雾式——将精油置于喷雾瓶或香氛加湿器中，加入适量纯净水，通过喷雾使用。

### 7.2 精油抚触法按摩

7.2.1 抚触法按摩以顺、推、揉法为主，力度应循序渐进步骤：表皮推揉——脂肪层——肌肉层——筋膜，使被调理对象肌肉放松，血液流通，经脉顺畅，身体放松，心情愉悦（见附录B）。

7.2.2 抚触法按摩应保持手部温暖、柔软和灵活，精油按摩时宜气息缓慢深重，不急躁，手法缓慢、柔和、有力道，是精油得到充分吸收，被调理对象不能有疼痛感，抚触法结束后，应用温热的艾叶水清洗手部。

## 8 注意事项

### 8.1 稀释后使用

精油的浓度很高，应通过添加基础油稀释后使用，稀释计量比例宜控制在 5% 以下。

**注：**一般的 10ml 精油可滴出约 200 滴，因此 5% 的浓度约 10 滴。如果要调配基础油，10ml 基础油滴入少于 10 滴精油即是安全剂量。

### 8.2 过敏体质慎用

由于每个人的体质不同，对精油的反应也会有所不同。在使用精油前，应先进行皮肤敏感测试，将少许稀释好的精油涂抹在手臂内侧，观察是否有任何不适反应。如果出现皮肤刺激、红肿或过敏，宜停止使用。

### 8.3 皮肤伤口慎用

如果皮肤上有很小的刀伤、小伤口，使用精油可能使肌肤快点愈合。但如果伤口较大，由于精油存在化学挥发成分，应避免精油用于伤口上，影响伤口愈合。

### 8.4 孕妇儿童忌用

由于精油的分子极微小，很容易经皮肤渗透入体内，孕妇（包括产后哺乳期间）和儿童对精油的耐受性相对较低，应避免使用精油，防止出现不可预知的状况，如果确实需要使用，应在咨询医生或专业人士的指导下进行。

### 8.5 谨慎精油内服

精油主要用于外用，内服使用需谨慎。一些精油内服摄入后可能对肝脏和肾脏产生负担，长期过量使用可能导致中毒。在精油内服前应咨询医生或专业人士的意见，并遵循正确的内容用量。

### 8.6 不可取代医疗

精油虽对亚健康身体很好的调理作用，对于身心平衡也很有帮助，但不过若有病症仍应就医，对精油的使用应保持一种客观、健康的心态。

## 附录 A

(资料性)

## 亚健康状况自查表

亚健康状况自查表见表 A.1。

表 A.1 亚健康自检表

选择自身身体出现的以下症状或指标不正常问题：

## Section 1 ( 神经系统)

- |          |                          |          |                          |            |                          |
|----------|--------------------------|----------|--------------------------|------------|--------------------------|
| 1. 疲倦    | <input type="checkbox"/> | 2. 头胀    | <input type="checkbox"/> | 3. 精力不济    | <input type="checkbox"/> |
| 4. 失眠    | <input type="checkbox"/> | 5. 犯困    | <input type="checkbox"/> | 6. 昏昏沉沉    | <input type="checkbox"/> |
| 7. 头痛    | <input type="checkbox"/> | 8. 易怒    | <input type="checkbox"/> | 9. 精神萎靡    | <input type="checkbox"/> |
| 10. 头晕   | <input type="checkbox"/> | 11. 烦躁   | <input type="checkbox"/> | 12. 脑力减退   | <input type="checkbox"/> |
| 13. 胸闷   | <input type="checkbox"/> | 14. 抑郁   | <input type="checkbox"/> | 15. 工作效率低  | <input type="checkbox"/> |
| 16. 懒惰   | <input type="checkbox"/> | 17. 疲惫   | <input type="checkbox"/> | 18. 注意力不集中 | <input type="checkbox"/> |
| 19. 记忆模糊 | <input type="checkbox"/> | 20. 偏头痛  | <input type="checkbox"/> | 21. 不自信    | <input type="checkbox"/> |
| 22. 焦虑   | <input type="checkbox"/> | 23. 肌肉紧张 | <input type="checkbox"/> | 24. 上瘾     | <input type="checkbox"/> |

自测结果：

1. 以上结果出现 1~5 个，说明你的神经系统在一段时间内一直处于过度紧张、焦虑状态，导致了身体出现僵硬感和出现的亚健康症状，需要注意调整工作、学习、生活的节奏，保持一个知有度的生活规律，可适当的有氧运动、户外休闲等释放压力的有氧活动、适当补充维生素和优质蛋白以及有益菌群的摄入。不建议过度运动和剧烈运动、吃刺激食品、和饮酒，尽量调整作息时间，并配合相应调理，即可恢复自然常态的生活、工作、学习状态。

**结论：处于亚健康阶段，可选择相应的精油配合抚触手法调理使身体恢复到健康状态。**

2. 以上结果在 6~10 个，说明由于长期的压力、担忧而引起的焦虑感，会出现交流不畅，身体和心理的不适感，难以融入陌生环境。需要调整自己的认知和底层思维逻辑，将消极意识逐步转移为积极意识，用欣赏的角度看世界。建议注意身体指标检测，并适当做早晚有氧慢运动，不适宜剧烈运动，注意保护心脑血管。少吃刺激性食物，切勿吃的过饱，减轻胃肠负担，减少脂肪的摄入，增加优质蛋白维生素的摄入，增加粗纤维碳水化合物和有益菌群的摄入。规律的生活、工作、学习节奏有助于恢复健康态。

**结论：处于慢性疾病形成阶段，需经常检测身体的各项指标，可选择相应的精油和抚触手法调理，以降低疾病风险。**

3. 以上结果在 11 个以上，说明你的身体已经进入慢性疾病状态，尤其是注意心脑血管、高血脂、高血糖、高血压风险，心理状态有了抑郁症、焦虑症和失眠症倾向，建议到医院做一个身体全面的筛查，**如有问题应及时就医以免耽误疾病最佳治疗时期**，并及时调整生活、工作、学习节奏，减轻一切工作量，增加感兴趣的活动和能愉悦心情的事情，接触自然环境，



调整积极的认知和思维逻辑模式，调整膳食结构，及时补充维生素有益菌，调理睡眠深度，放松心情，适量的舒缓的有氧运动是能够恢复健康态的最关键的问题。

**结论：处于慢性病阶段，需引起重视，及时就医治疗。**

## Section 2（免疫、循环系统）

- |                                   |                                    |                                   |
|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. 湿疹 <input type="checkbox"/>    | 2. 嗓子痒 <input type="checkbox"/>    | 3. 哮喘 <input type="checkbox"/>    |
| 4. 荨麻疹 <input type="checkbox"/>   | 5. 眼睛痒 <input type="checkbox"/>    | 6. 带状疱疹 <input type="checkbox"/>  |
| 7. 过敏性鼻炎 <input type="checkbox"/> | 8. 黑眼圈 <input type="checkbox"/>    | 9. 肌肉酸痛 <input type="checkbox"/>  |
| 10. 口腔溃疡 <input type="checkbox"/> | 11. 手脚冰冷 <input type="checkbox"/>  | 12. 皮肤过敏 <input type="checkbox"/> |
| 13. 牙龈出血 <input type="checkbox"/> | 14. 烧心或反酸 <input type="checkbox"/> | 15. 便秘便稀 <input type="checkbox"/> |

### 自测结果：

1. 以上结果在 1~5 个，说明你最近正处于忙乱中，好多事情没有头绪，思维处于迷茫中，有些不堪重负有无能为力的感觉，睡眠状态不好，身体免疫力和循环系统功能下降，身体非常敏感，很容易出现应激反应。建议放下手中的工作，安静下来，注重呼吸，并配合相应中医抚触精油调理，调整身体的稳定性，缓解肌肉的紧张感，补充一些维生素尤其是维生素 C 和维生素 B2，减少担保的摄入，增加豆类和蔬菜类的摄入。做一些慢下来的有氧运动，提升血液带氧量，可以家庭吸氧，少接触人群复杂的环境减少过敏原。

**结论：处于亚健康阶段，可选择相应的精油配合抚触手法调理使身体恢复到健康状态。**

2. 以上结果在 6~10 个，说明一直处于焦虑、恐慌或内疚当中，对于任何事情没有自己的思考力和分辨力，对于自己的信心严重不足，预防胃肠疾病，建议注意身体指标检测，补充维生素 C 和有益菌，粗纤维多糖类食品，坚持每天有氧运动和古典音乐的聆听，以便减轻肌肉的紧绷感以及心理压力。

**结论：处于慢性疾病形成阶段，需经常检测身体的各项指标，可选择相应的精油和抚触手法调理，以降低疾病风险。**

3. 以上结果出现 11 个以上，建议到医院做一个身体免疫系统的检查、血液指标的检查。如有问题应及时就医以免耽误疾病最佳治疗时期，保证人的生命安全，增强自信是当前的主要任务，建议补充有益菌、维生素和膳食纤维的摄入，极少高热量和刺激性食物摄入。一项有氧运动和冥想是最好的运动方式。

**结论：处于慢性疾病期阶段，需引起重视，及时就医治疗。**

## Section 3（泌尿、生殖系统）

- |                                 |                                 |                                   |
|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| 1. 压力大 <input type="checkbox"/> | 2. 尿频 <input type="checkbox"/>  | 3. 食欲不振 <input type="checkbox"/>  |
| 4. 耳鸣 <input type="checkbox"/>  | 5. 腰酸 <input type="checkbox"/>  | 6. 两眼无神 <input type="checkbox"/>  |
| 7. 脱发 <input type="checkbox"/>  | 8. 乏力 <input type="checkbox"/>  | 9. 性欲下降 <input type="checkbox"/>  |
| 10. 嗜睡 <input type="checkbox"/> | 11. 怕冷 <input type="checkbox"/> | 12. 阴道干涩 <input type="checkbox"/> |

13. 疲劳 ☐                      14. 气血虚 ☐                      15. 勃起无力 ☐

自测结果:

1. 以上结果在 1~5 个, 说明最近你的压力偏大、有时会出现一些沮丧和绝望的想法, 失眠或者夜梦多是你最近最大的问题, 恐慌心理比较严重, 注意适量的休息, 可食用温补的膳食, 建议补充优质蛋白和植物蛋白的摄入, 补充矿物质和维生素是必要的手段, 建议用有氧运动减压, 深呼吸练习, 并配合相应调理, 有助于身体的恢复。

**结论: 处于亚健康阶段, 可选择相应的精油配合抚触手法调理使身体恢复到健康状态。**

2. 以上结果在 6~10 个, 说明你近一段时间内都处于恐慌、沮丧或内疚不安当中, 睡眠障碍是你最近最大的问题, 建议注意身体指标检测, 适当的调整饮食结构, 膳食以温补为主, 补充优质蛋白和矿物质, 减少工作量、减少学习时间, 增加有氧体育运动, 让有兴趣和特长的事情成为自信的源泉, 调整认知和思维逻辑为积极状态, 有助于恢复身体的健康。

**结论: 处于慢性疾病形成阶段, 需经常检测身体的各项指标, 可选择相应的精油和抚触手法调理, 以降低疾病风险。**

3. 以上结果 11 个以上, 建议去医院做一个筛查, 如有问题应及时就医以免耽误疾病最佳治疗时期, 急需时在医生的指导下服用一些药物, 减轻工作和学习的量, 调整饮食结构, 补充温补食材, 补充优质蛋白为主。注意肾脏和臀部的保暖, 加强有氧运动, 调整认知和思维逻辑为积极状态, 有助于恢复到健康状态。

**结论: 处于慢性疾病期阶段, 需引起重视, 及时就医治疗。**

#### Section (呼吸系统)

- |                                    |                                   |                                 |
|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| 1. 咽干咽痒 <input type="checkbox"/>   | 2. 呼吸急促 <input type="checkbox"/>  | 3. 咳嗽 <input type="checkbox"/>  |
| 4. 咽炎 <input type="checkbox"/>     | 5. 支气管扩张 <input type="checkbox"/> | 6. 肺炎 <input type="checkbox"/>  |
| 7. 咳嗽有黄痰 <input type="checkbox"/>  | 8. 憋气 <input type="checkbox"/>    | 9. 肺结核 <input type="checkbox"/> |
| 10. 容易受刺激 <input type="checkbox"/> | 11. 换季咳嗽 <input type="checkbox"/> | 12. 鼻炎 <input type="checkbox"/> |
| 13. 鼻子出血 <input type="checkbox"/>  | 14. 扁桃腺 <input type="checkbox"/>  | 15. 发烧 <input type="checkbox"/> |

自测结果:

1. 以上结果在 1~5 个时, 说明你最近一直处于高度紧张、焦虑和忧郁中, 对于事物的分析力和判断力下降, 感到无能为力, 睡不安和多梦是最近的明显症状。建议减少不必要的繁琐的工作, 静心深呼吸式这时最好梳理方式, 避免高热量刺激性食物摄入, 补充维生素 C、矿物质及大量的有益菌等, 减少刺激性运动和高强度劳动, 要保证充足的休息和环境的整洁与安静。建议有氧运动和深呼吸, 多做冥想, 并配合相应调理, 有助于身体的恢复。

**结论: 处于亚健康阶段, 可选择相应的精油配合抚触手法调理使身体恢复到健康状态。**

2. 以上结果 6~10 个时, 说明你近况一直处于忧郁、焦急焦虑和害怕的状态中, 神经高度紧张导致失眠、呼吸急促和肌肉僵硬。建议注意身体指标检测, 关注家庭吸氧和负氧环境的改善, 避免高热量刺激性食物摄入, 补充矿物质、维生素以及膳食纤维, 减少高热量食物的摄入, 良好的起居和有氧运动是最好的调整方式。

**结论: 处于慢性疾病形成阶段, 需经常检测身体的各项指标, 可选择相应的精油和抚触手法调理, 以降低疾病风险。**

3. 以上结果 11 个以上时, 建议到医院做一个肺部检查, 如有问题应及时就医以免耽误疾病最佳治疗时期, 必要时在医生的指导下服用一些药物。改善自己的心理状态, 将认知和思维模式改写为积极的这才是根本。适量的补充维生素 C 和有益菌群, 适量的有氧运动和冥想有助于身体的恢复。

**结论: 处于慢性疾病期阶段, 需引起重视, 及时就医治疗。**

#### Section 4 (运动、消化、内分泌系统)

- |        |                          |         |                          |         |                          |
|--------|--------------------------|---------|--------------------------|---------|--------------------------|
| 1. 血糖  | <input type="checkbox"/> | 2. 血压   | <input type="checkbox"/> | 3. 胆固醇  | <input type="checkbox"/> |
| 4. 血脂  | <input type="checkbox"/> | 5. 甘油三酯 | <input type="checkbox"/> | 6. 脂肪肝  | <input type="checkbox"/> |
| 7. 胃胀  | <input type="checkbox"/> | 8. 反酸   | <input type="checkbox"/> | 9. 肠道炎症 | <input type="checkbox"/> |
| 10. 便秘 | <input type="checkbox"/> | 11. 胃炎  | <input type="checkbox"/> | 12. 甲状腺 | <input type="checkbox"/> |
| 13. 痛风 | <input type="checkbox"/> | 14. 肥胖  | <input type="checkbox"/> | 15. 胰腺  | <input type="checkbox"/> |

#### 自测结果:

1. 以上结果 1~5 个时, 说明你目前一直处于愤怒、紧张和情绪失控的状态, 失去了掌控力是最大的愤怒, 烦躁不安也是现在最重要的现象。建议调整饮食结构和作息时间, 减少脂肪的摄入, 补充膳食纤维、维生素、矿物质、有益菌群, 调整认知和思维模式为积极和平和, 建议减少无效社交, 避免产生无畏的争端, 开展有氧运动和冥想, 并配合相应调理, 有助于身体的恢复。

**结论: 处于亚健康阶段, 可选择相应的精油配合抚触手法调理使身体恢复到健康状态。**

2. 以上结果 6~10 个, 说明长期处于控制欲极强的思维中, 情绪失控是常有的事情, 烦躁和焦虑和恐惧是你目前的心理状况。建议注意身体指标检测, 调整意识结构, 减少脂肪和高热量的食物的摄入, 补充膳食纤维和维生素及有益菌而摄入, 坚持一项有氧运动和冥想, 会有意想不到的结果。

**结论: 处于慢性疾病形成阶段, 需经常检测身体的各项指标, 可选择相应的精油和抚触手法调理, 以降低疾病风险。**

3. 以上结果在 11 个以上, 建议到医院进行全面检查, 如有问题应及时就医以免耽误疾病最佳治疗时期, 必要时根据医生的指导下服用药物。情绪状态极为不稳定, 无法自主控制和管理, 焦虑、恐惧和愤怒占主导情绪。建议调整认知和思维模式到积极平和状态, 较少高热量食物

的摄入，补充维生素、膳食纤维、有益菌。减少无谓应酬以减少争端，坚持一项有氧运动和冥想，可以逆转目前的状况

**结论：**处于慢性疾病期阶段，需引起重视，及时就医治疗。

## 附 录 B

（资料性）

### 抚触法按摩的技法内涵及原理

#### B.1 抚触法按摩的技法内涵

抚触法理念源自于母亲对婴儿般的关心、关怀及细致呵护，手法缓慢、柔和、有力道，使精油充分渗透体表进入体内，给人带来的温暖、安全的感受。

#### B.2 抚触法按摩的技法原理

运用精油的强渗透力，结合古老的拨筋之法及中医情志梳理原理，按摩路径走人的经络气道，根据神经系统与循环系统的关系，身体的各个部位和器官的关系，结合人的体能欲望，梳理解决皮肤各个层面（肌肉表层、脂肪层及肌肉层）的压力，疏通组织间隙的液体通道，以缓解紧张、害怕和焦虑，生气甚至愤怒等情绪，同时配合音乐、香道、简单的心理引导言语等辅助措施，给予人一种安全与温暖的氛围，以有效提升精油按摩的质量，使人体身心达到充分、健康的平衡状态，进而达到保健养生的调理效果。

### 参考文献

- [1] ZZYXH/T157 中医体质分类与判定
- [2] DB53/T 563-2014 护肤精油
- [3] T/BEMCRA 001-2021 养生保健音乐
- [4] 护理人员中医技术使用手册（国家中医药管理局医政司 2015）
- [5] 谢浩然. 经络气道论[J]. 针刺研究, 2008(02):142-144.
- [6] 孔祥平. 主编《中医养老护理员高级课程教材》. 天津中天明德教育科技有限公司