

好好愛自己！～來點廣藿香吧～

超級巨星「哥拉拉」
是一隻恐龍。

他不是一隻普通的恐龍喔！！
是一隻會噴出又紅又豔的烈火恐龍！！

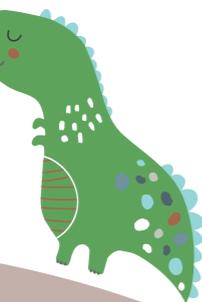
但是有一天，他感冒了。
從那一天起，他只能噴出
一條一條的鼻涕水柱。

1天、2天、一星期、二星期…，
他的大火焰都不再出現了…

他努力地吞下一桶一桶的辣椒
他使勁地曬大太陽

他更是努力發脾氣…

結果，一點用都沒有…



廣藿香 *Pogostemon cablin*, 英文俗名 Patchouli

廣藿香是現在「藿香正氣散」的主要配
方，雖然藿香 *Agastache rugosa* 和廣藿香都
是具有祛暑化濕、順腸胃止吐的常用中藥材，
但藿香的功效較弱一點，所以現在科學中藥
配方以廣藿香較為常用。民間還有一種常用來

小兒過敏免疫科
主治醫師 張雅婷
IFA 英國國際芳療協會
認證芳療師



「我很沒有用，沒人喜歡我，
連我都不喜歡我自己」

青春期的成年人們，不知不覺進入荷爾蒙
作祟的轉大人時期，加上面臨升學的課業
壓力，叛逆的外表下，藏著敏感又不知所
措的玻璃心。

青春期是最適合香氣療癒的一段時間：從青
春痘大爆發的皮膚保養、一直搞不定的油膩
頭皮、一早張開眼就開始阿雜起來、到莫名
其妙地突然想哭…，芳香療法都能用香氣陪
伴你瀟灑走一回喔！

泡茶的「左手香」*Plectranthus amboinicus*
又不一樣，左手香的葉片非常肥厚，葉片上
毛茸茸的，很容易落地生根，常被拿來預防
傷口發炎或緩解喉嚨腫痛。

廣藿香屬於唇形科，多年生草本植物，
四季都會開花，外型有點像薄荷，卵圓形大

葉片、葉片邊緣皺褶深、摸起來粗糙有細毛。
廣藿香的精油是全株植物蒸餾而來的，但它
沒有青草葉片的清爽感覺，像是混著泥土曬
乾的青草味，夾帶著木頭的沉穩調性。筆者
覺得像極傍晚時分，坐在古老日式房子的「緣
側」（架空廊）曬著夕陽，空氣中混著古屋的
木頭、屋外的青草泥土氣味，讓人溫暖又放
鬆。

印度人愛用乾燥的廣藿香葉片防蟲，尤
其是保護珍貴的喀什米爾羊毛紡織品，不要
被蟲蛀掉。18世紀東印度公司要把印度紡織
品大量運輸到歐洲前，每一箱羊毛披肩裝箱
時，都鋪上一層乾燥的廣藿香葉。經過長時間
的運輸抵達歐洲港口，不只有除溼乾燥的效
果，濃郁的廣藿香香氣更讓紡織品添加高貴
氣質，這也是歐洲人覺得廣藿香有東方神秘
幻想的原因。

廣藿香又為什麼和嬉皮年代扯上關係
呢？也是因為它濃郁又鎮靜神經的氣味。60
年代，人們厭倦戰爭，打著反對西方體制、
追求自由的口號，想要逃避西方主流價值，
嚮往東方瑜珈玄學。他們會焚香、靜坐冥想，
藉著嗑藥和吸食大麻逃避現實。把廣藿香油塗
在身上，它特殊的氣味可以掩蓋身上的大麻
味道，廣藿香成了嬉皮年代的解放記憶。有些
人對廣藿香有懷舊之情，但也有不少厭惡它
的人，大概是因為會喚起那段荒唐歲月吧！

優秀的廣藿香精油

廣藿香精油已知有療效的化學芳香分子，
主要有倍半萜醇（廣藿香醇）43-57%、倍半
萜烯（愈創木烯）6%，所以有抗菌、平衡油
脂、抗過敏和穩定神經系統的作用。中藥的藿
香正氣散裡面，倍半萜酮（廣藿香酮）的成
分會高一些，可能達到30%，精油裡大約有
1.5%，不過這一點點的成分，就有修復疤痕、
除皺紋的效果。

廣藿香精油外用功效

- 已經廣泛用在抗皺回春的護膚產品上，可
以幫助傷口癒合、修復疤痕，還有抗老
化、除細紋的效果。
- 有收斂毛孔和抗菌的作用，所以青春痘肌
膚保養品、頭皮容易出油的洗髮精裡，可
以試著添加這個成分。
- 穩定安撫神經也是它的強項，有失眠、頭
痛、腸胃不舒服，都可以用添加它的植物
油來按摩。
- 香水界很愛用它做定香劑。
- 它的氣味很適合靜坐冥想時使用，解除內
心的焦慮和不安全感。
- 號稱精油界的錢母。西方製作精油產品
時，添加這個帶有泥土味的廣藿香，據說
會財源滾滾旺旺來呢！

廣藿香的芳香分子比較大，屬於厚實、
沉穩而且持久的氣味，可以讓雜亂甚至憤怒
的思緒沉澱下來，思考出重新出發的方向。

這裡推薦 2 種擴香香氣，幫自己加加油：

《奧地利奶奶給孩子的居家芳療小藥鋪》第 140 頁建議的「喜歡自己配方」，製作方法如下表：

① 喜歡自己配方：

廣藿香 <i>Pogostemon cablin</i>	1 滴
玫瑰天竺葵 (香葉天竺葵) <i>Pelargonium graveolens</i>	1 滴
快樂鼠尾草 <i>Salvia sclarea</i>	1 滴
暹羅安息香 <i>Styrax tonkinensis</i>	1 滴
葡萄柚 <i>Citrus paradisi</i>	5 滴

我們一定聽過這種話：

「沒有人喜歡我，
我一點也不喜歡我自己。」

這時，我們可以用這個配方油製作不同的產品：混合上述配方加入 50 ml 的甜杏仁油時可以塗抹在身上，或者直接取三滴精油用來薰香；還可以滴一兩滴到手帕或是毛氈布上，把愛自己的香氣隨身攜帶！

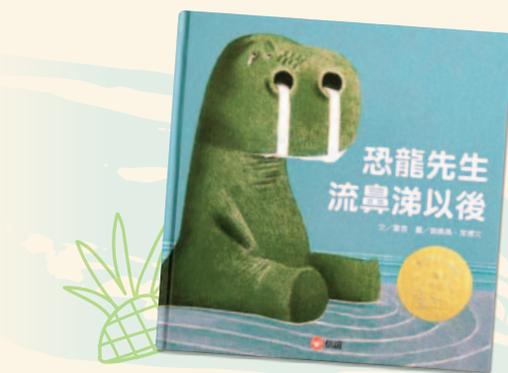
《奧地利奶奶給妳的居家芳療小藥鋪》第 255 頁建議的「壓力和極度疲勞的擴香」，製作方法如下表：

② 壓力與極度疲勞擴香配方：

檸檬薄荷 <i>Mentha citrata</i>	5 滴
玫瑰天竺葵 (香葉天竺葵) <i>Pelargonium graveolens</i>	2 滴
芫荽籽 <i>Coriandrum sativum</i>	1 滴
廣藿香 <i>Pogostemon cablin</i>	1 滴
大西洋雪松 <i>Cedrus atlantica</i>	2 滴

混合後，擴香只須 2 到 3 滴即可。

後記



「恐龍先生流鼻涕以後」是第十一屆信誼圖書獎，圖畫書創作獎首獎。

恐龍先生有沒有找回大火焰？
還是他再來該怎麼辦呢？



歡迎大朋友、小朋友，
聞一聞廣藿香精油的味道，幫他想想吧！

參考資料

1. 芳療實證全書 2015
2. 破解精油 2018
3. 新精油圖鑑 2018
4. 奧地利奶奶給孩子的居家芳療小藥鋪 2021
5. 奧地利奶奶給妳的居家芳療小藥鋪 2022

張雅婷醫師·小兒過敏免疫科科門診時間

上午：週一
下午：週三



▲ 醫師專長與學經歷

