



學名：*Lavandula spica* L.
 英名：Lavender
 植物分類：唇形花科
 園藝分類：常綠小灌木。
 原產地：地中海沿岸、西班牙以及西
 歐等地。
 花色：藍、深紫、淡紫、白等色。
 花期：夏至秋。用途：切花、盆栽、
 花壇栽培，以及藥用、精油、
 香料、沐浴、衣物薰香防蟲
 等。
 花語：沉默·回答我。



■薰衣草除作為香料外，也可供作切花、
 盆栽以及花壇和綠籬栽培
 (此為花壇品種)

語，大概也是因為它
 具有這種效果而來的
 吧！但是，如果人類
 或動物如果一直昏睡
 且沉默不語，週遭的
 親友也會不斷地要求
 他「回答我！」，這
 就是它的花語由來。

也因此如果您與人有
 了小口角，使得雙方陷入冷戰，何妨
 就送對方一束薰衣草吧！

薰衣草以地中海沿岸的少雨區為
 主要的原產地，為半耐寒性和半耐熱
 性的常綠低矮灌木，於台灣高冷山
 區，如溪頭、杉林溪等地可栽培良
 好；平地則較難越夏。由於它的氣味
 清新，至今有不少日常用品都加入了
 薰衣草香精，製成香水、肥皂、花草
 茶包、冰淇淋，甚至還有人將乾燥的
 薰衣草放在衣櫥中，除了薰衣外，還
 可以防蟲呢！

近年來，由於芳香藥草的廣為流
 行，市面上紛紛出現各式各樣的花草
 茶、沐浴乳、乳液，甚至於精油、香
 包等，無不以薰衣草為主體，使得許
 多人雖沒見過她的廬山真面目，卻對
 她耳熟能詳。

薰衣草雖名為草，實際上是一種
 常綠小灌木，株高因品種的關係，可
 由20至100公分不等。莖直立，多
 分枝；葉片線形，葉色灰綠，全株密
 被細毛。夏至秋季開花，花穗頂生，
 花色因品種的不同，計有藍、深紫、
 紫、淡紫以及白色等。薰衣草全草均
 具芳香，但以花朵的精油含量最豐
 富，香味也最為濃郁，所以一般花草
 茶或提煉精油，都以花朵為材料。

使用部分：乾燥的花朵。

薰衣草精油的主要成分為揮發性
 油類(包括亞麻醇、亞麻乙酸、薰衣
 草乙酸、帖品醇、桉樹腦、樟腦、茨
 醇、蒎烯、檸檬油精)、單寧、多種
 香豆素(如香豆素、繖形酮等)、類
 黃酮、類三萜等。寬葉薰衣草
 (*L.latifolia*)中的一種油內則富含桉
 樹腦及樟腦。

醫療：燙傷、蟄傷、頭痛、咳嗽
 及感冒之治療。

☞

芳香藥草中的女王 ——薰衣草



薰衣草在古羅馬時代已經是相當普
 遍的藥草，當時的人喜歡用它來
 洗澡，因為將它加入洗澡水中，不僅
 洗完澡後身上會留下怡人的芳香，更
 能使精神徹底地放鬆，相傳這也是香
 水最早的起源。

香水正式問世，是在古羅馬之後
 一千多年的伊莉莎白女王時代。日理
 萬機的伊莉莎白一世非常偏愛薰衣草
 和玫瑰的香味，或許是因為薰衣草具
 有鎮定作用，所以她除了將薰衣草花
 朵糖漬食用外，更取新鮮的薰衣草花
 和玫瑰花浸泡在酒精中，製成香水，



■薰衣草的乾燥花束可裝飾室內，有鎮
 靜、安神、消除沮喪的效果。

從此以後，英國便出現了香水事業。

說到薰衣草的功能，的確教人刮
 目相看。它的芳香除了可使人心曠神
 怡外，還具有鎮靜安神的作用，不僅
 曾有科學實驗證明它的功效，更有人
 進一步發表實驗報告。而根據20世
 紀草藥專家Maud Grieve的說法，
 即使是獅子、老虎之類的猛獸，只要在
 籠內放置一些薰衣草，牠們將變得溫馴，
 這也說明薰衣草具有鎮定神經的作用。

有人說：「薰衣草的香味會有令人
 窒息的感覺。」

在日本的暢銷小說「落入時光隧
 道的女孩」中，女孩就是聞了薰衣草
 後，不省人事，才開始奇妙的時間之
 旅。所以，薰衣草的香味常被拿來當
 作鎮定劑使用。而「沉默」這個花



■此品種的薰衣草，因花朵所含精油濃度
 高且成分佳，常被用來提煉精油，或
 作為花草茶使用。