

T/CEMA

团 体 标 准

T/CEMA **—2026

芳香照护技术与应用规范

Aromatherapy Care Technology and Application Standards

(征求意见稿)

2026-**-** 发布

2026-**-** 实施

中国民族医药协会 发布

目 次

前 言 1

1 范围 3

2 规范性引用文件 3

3 术语和定义 3

4 精油选择与配伍技术 4

5 应用方法与剂量技术 4

6 操作流程技术规范 5

7 场景应用规范 6

8 禁忌症与风险控制 7

9 质量控制技术 7

附录 A（资料性）常用精油技术参数表 9

附录 B（资料性）浓度配比计算表 10

附录 C（资料性）场景应用方案示例 11

附录 D（资料性）操作流程图示 12

附录 E（资料性）服务记录表示例 13

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。

本文件由北京量森文化传播有限公司提出。

本文件由中国民族医药协会归口。

本文件起草单位：北京量森文化传播有限公司、北京锦泽芳源中医药研究院、北京小汤山医院、上海交通大学、江西中医药大学、广东工业大学、南京明基医院、重庆市两江新区人民医院、天津医科大学总医院空港医院、山东惠农玫瑰股份有限公司、泰合玺健康科技南京有限公司、江西古香今韵大健康产业有限公司、上海禾霖实业发展有限公司、广州禾霖生物科技有限公司、上海健莲文化传播有限公司、北京枢和中医研究院、新北区三井常香守文化创意工作室、南京孚汐文化创意产业发展有限公司、南京维斯兰蒂健康管理有限公司、中科优选（大连）国际贸易有限公司。

本文件主要起草人：高占良、王妍洁、胡晓鸿、姚雷、黄小英、吴克刚、周智、李学军、魏力、赵洁如、郭斌、李慧婷、施宇、沈烨、郑雪、丁波、刘剑娜。

T/CEMA 00*—2026

芳香照护技术与应用规范

1 范围

本文件提供了芳香照护的技术要求与应用规范，包括精油选择与配伍技术、应用方法与剂量技术、操作流程技术规范、场景应用规范、禁忌症与风险控制技术、质量控制技术要求等内容。

本文件适用于医疗机构、养老机构、社区健康服务中心、企业健康管理部门、家庭健康管理等场景中的芳香照护服务。

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。

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

芳香照护 aromacare

在健康服务框架内，运用植物精油通过嗅吸、透皮吸收等非侵入性方式，为个体提供情绪支持、症状辅助管理与整体福祉提升的整合性服务。

3.2

芳香照护技术 aromacare technique

以植物精油为介质，通过嗅觉通路或透皮吸收通路，对个体进行心身调节的技术方法。

3.3

芳香照护师 aromacare practitioner

掌握芳香照护专业知识和技能，能在多场景中提供标准化、安全性高、伦理规范的芳香照护服务的，通过培训和考核的专业人员。

3.4

精油 essential oil

从植物中萃取的挥发性芳香物质，具有明确的植物拉丁学名与化学组成。

3.5

精油化学型 chemotype

同一种植物因生长环境、采收时间等因素差异，产生不同主要化学成分的精油类型。

3.6

嗅吸技术 inhalation technique

通过鼻腔吸入精油挥发性分子，作用于嗅觉-边缘系统通路的技术方法。

3.7

透皮吸收技术 transdermal absorption technique

将稀释后的精油涂抹于皮肤，通过角质层进入体循环的技术方法。

3.8

稀释浓度 dilution concentration

精油在基础油或载体中的体积百分比，单位为%（v/v）。

3.9

心身关联 psychosomaticconnection

心理、情绪状态与生理功能之间通过神经-内分泌-免疫网络相互影响的整体性关系。

4 精油选择与配伍技术

4.1 精油品质要求

- 4.1.1 应标注准确的植物拉丁学名，参见附录 A。
- 4.1.2 关键批次精油应提供化学成分分析报告，明确主要成分及比例。
- 4.1.3 不应使用含有已知致敏、刺激或毒性成分的超标精油。

4.2 精油化学型识别

- 4.2.1 应根据具体化学成分类型选择适用场景，参见表 1。

表 1 精油化学型与适用场景

代表精油	主要作用	适用场景
薰衣草、罗马洋甘菊	镇静、安抚、抗痉挛	焦虑、失眠、肌肉紧张
茶树、玫瑰草	抗菌、提振、调节免疫	感染倾向、疲劳、免疫低下
甜橙、柠檬、黑胡椒	提神、愉悦、促进循环	低落情绪、疲劳、循环不佳
百里香、丁香	温热、强抗菌	需严格控制浓度，短期使用
迷迭香、桉叶	促进呼吸、提神	呼吸不畅、注意力不集中

注：精油应符合相关产品技术标准，标准中应包括主要成分的含量要求。

4.3 配伍原则

- 4.3.1 配伍应遵循化学性质相容、作用协同、气味协调的原则。
- 4.3.2 复方精油总浓度应符合 6.2 的规定。
- 4.3.3 常见配伍类型：
 - 1) 协同型：同类化学成分精油配伍，增强主要作用
 - 2) 互补型：不同化学成分精油配伍，实现多靶点调节
 - 3) 调和型：主香与辅香配伍，改善气味接受度

5 应用方法与剂量技术

5.1 嗅吸技术

- 5.1.1 直接吸入法：将 1-2 滴精油滴于纸巾或吸入器，距离鼻部 10-15cm，缓慢深吸，每次 1-3 分钟。
- 5.1.2 雾化扩散法：按设备说明加入精油，雾化时间不超过 30 分钟/次，间隔至少 2 小时。
- 5.1.3 蒸汽吸入法：在热水中加入 2-3 滴精油，覆盖头部与容器，闭眼吸入 5-10 分钟。

5.2 透皮吸收技术

- 5.2.1 基础油选择：应采用冷压植物油（如甜杏仁油、荷荷巴油）作为稀释载体。
- 5.2.2 稀释浓度规定，参见表 2，稀释方式参见附录 B。
- 5.2.3 应用手法：以轻柔抚触为主，每个部位 3-5 分钟，每日 1-2 次。

表 2 稀释浓度技术参数

应用场景	建议浓度范围	备注
面部	0.5%-1.5%	敏感皮肤从最低浓度开始
身体（成人）	1%-3%	常规应用
身体（敏感人群）	0.5%-1%	中老年人
急性症状	3%-5%	不超过 7 天
安宁疗护	0.5%-1%	以患者轻微反应为度

注：应用场景参见附录 C。

5.3 环境香薰技术

- 5.3.1 室内扩香浓度：每 10 平方米空间不应超过 3-5 滴精油。
- 5.3.2 单次扩香不应超过 60 分钟，每日不应超过 3 次。

5.4 禁忌浓度与人群

禁忌浓度与人群见表3。

表3 禁忌浓度与人群

人群	浓度限制	注意事项
婴幼儿（0-2 岁）	不宜使用	特殊情况需专业指导
儿童（2-12 岁）	≤1%	避免酚类、醛类精油
孕妇	≤1%	避免致畸风险精油
老年人	≤1.5%	从低浓度开始试用
肝肾功能不全者	≤1%	咨询医师

6 操作流程技术规范

6.1 评估技术

- 6.1.1 收集服务对象基本信息、身心状态、既往史、过敏史。
- 6.1.2 筛查禁忌症，包括但不限于：
 - a) 对特定精油过敏史；
 - b) 癫痫病史（避免迷迭香、鼠尾草等）；
 - c) 高血压未控制（避免迷迭香、百里香等）；
 - d) 光敏性药物使用（避免佛手柑等光敏精油）。
- 6.1.3 评估气味偏好，建立个性化方案。

6.2 知情同意

- 6.2.1 向服务对象或其家属说明：
 - a) 服务内容与预期效果；
 - b) 潜在风险与应对措施；

c) 自愿原则与退出权利。

6.2.2 取得口头或书面同意后实施。

6.3 实施技术

6.3.1 环境通风良好，温度适宜，光线柔和。

6.3.2 操作前手部清洁，精油现用现配。

6.3.3 操作中芳香照护师应观察持续观察服务对象反应，出现不适立即停止。

6.4 监测与记录技术

6.4.1 服务过程中监测指标：

- a) 主观感受变化；
- b) 呼吸频率与深度；
- c) 面部表情与肢体语言；
- d) 皮肤反应（发红、瘙痒等）。

6.4.2 服务后记录内容参见附录 D。

6.5 应急处理技术

6.5.1 皮肤刺激反应：立即停用，用基础油稀释擦拭，必要时清水冲洗。

6.5.2 呼吸道不适：立即停止嗅吸，转移至通风处，必要时吸氧或就医。

6.5.3 严重不良反应：立即就医，保留所用精油备查。

7 场景应用规范

7.1 长期照护

7.1.1 技术要点：

- a) 采用低浓度（0.5%-1.5%）、温和型精油；
- b) 以环境香薰和手部抚触为主；
- c) 建立长者气味偏好档案。

7.1.2 推荐应用方案：

- a) 日间活动区：甜橙、佛手柑，营造愉悦氛围；
- b) 夜间助眠：薰衣草、罗马洋甘菊，雾化扩香；
- c) 个性化抚触：根据长者偏好调配按摩油。

7.2 安宁疗护

7.2.1 技术要点：

- a) 极低浓度（0.5%-1%），单一或两种精油；
- b) 以患者最轻微点头或眼神确认为准；
- c) 可指导家属参与简单操作。

7.2.2 推荐应用方案：

- a) 症状辅助：薰衣草（镇静）、罗马洋甘菊（安抚）；
- b) 情绪支持：佛手柑（缓解焦虑）；
- c) 空间转化：檀香（营造宁静氛围）。

7.3 企业员工健康管理

7.3.1 技术要点：

- a) 采用便携式吸入器或滚珠瓶；
- b) 工作短时使用（1-3 分钟）；
- c) 提供提神与放松两类选择。

7.3.2 推荐应用方案：

- a) 午后提神：薄荷、迷迭香、柠檬；
- b) 压力缓解：佛手柑、薰衣草；
- c) 专注提升：迷迭香、罗勒。

7.4 照护者支持

7.4.1 技术要点：

- a) 强调自我照护，操作简便；
- b) 以个人放松为核心；
- c) 可开展团体活动。

7.4.2 推荐应用方案：

- a) 情绪恢复：薰衣草、罗马洋甘菊；
- b) 生理放松：马郁兰（缓解肩颈紧张）；
- c) 赋能支持：佛手柑、甜橙。

7.5 家庭健康管理

7.5.1 技术要点：

- a) 以安全为首要原则；
- b) 提供场景化解决方案；
- c) 普及基础安全知识。

7.5.2 推荐应用方案：

- a) 儿童安宁睡眠：罗马洋甘菊（0.5%）；
- b) 居家办公提神：薄荷、柠檬（嗅吸）；
- c) 旅行健康包：茶树（抗菌）、薰衣草（安抚）。

8 禁忌症与风险控制

8.1 常见禁忌症

常见禁忌症见表4。

表 4 常见禁忌症与应避免的精油

禁忌症	应避免的精油	原因
癫痫	迷迭香、鼠尾草、桉叶	可能诱发神经兴奋
高血压	迷迭香、百里香、牛膝草	可能升高血压
低血压	薰衣草、马郁兰	可能降低血压
光敏性	佛手柑、柠檬、甜橙	用后暴露阳光可能引起皮肤反应
孕期（前 3 个月）	鼠尾草、茴香、罗勒	可能影响激素水平
肝肾功能不全	丁香、百里香	代谢负担加重

8.2 风险控制措施

- 8.2.1 每次服务前应重新评估禁忌症变化。
- 8.2.2 首次使用新精油时，应进行皮肤斑贴测试。
- 8.2.3 服务现场应配备基础油及应急联系方式。

9 质量控制技术

9.1 精油品质控制

- 9.1.1 采购应选择具备质量保障的供应商。

9.1.2 建立精油批次档案，保存质检报告。

9.1.3 精油应避光、密封、阴凉保存，标明开封日期，开封后一年内使用。

9.2 服务过程质控

9.2.1 服务人员应具备相应技术能力与知识背景。

9.2.2 服务记录应完整、真实、可追溯。

9.2.3 建立服务质量反馈机制，定期评估改进。

附 录 A

(资料性)

常用精油技术参数表

常用精油技术参数表见表 A. 1。

表 A. 1 常用精油技术参数表

精油名称	拉丁学名	主要化学成分	浓度上限	适用技术	禁忌
薰衣草	Lavandula angustifolia	乙酸芳樟酯、芳樟醇	5%	嗅吸、透皮	低血压者慎用
茶树	Melaleuca alternifolia	萜品烯-4-醇	5%	嗅吸、透皮	敏感皮肤稀释
佛手柑	Citrus bergamia	乙酸芳樟酯、柠檬烯	3%	嗅吸、透皮	光敏性，用后避光
罗马洋甘菊	Chamaemelum nobile	异丁酸异丁酯	3%	嗅吸、透皮	菊科过敏者禁用
甜橙	Citrus sinensis	柠檬烯	3%	嗅吸、环境	光敏性
马郁兰	Origanum majorana	萜品烯-4-醇	3%	透皮	低血压者慎用
迷迭香	Rosmarinus officinalis	1,8-桉叶素	2%	嗅吸、透皮	高血压、癫痫禁用
薄荷	Mentha piperita	薄荷醇	2%	嗅吸、透皮	2 岁以下禁用，高血压慎用
柠檬	Citrus limon	柠檬烯	3%	嗅吸、环境	光敏性
檀香	Santalum album	檀香醇	3%	嗅吸、透皮	无特殊禁忌

附录 B

(资料性)

浓度配比计算表

稀释浓度计算表见表 B. 1。

表 B. 1 稀释浓度计算表 (以 10 mL 基础油为例)

目标浓度	所需精油滴数
0. 5%	3 滴
1%	6 滴
1. 5%	9 滴
2%	12 滴
3%	18 滴
5%	30 滴

注：1mL 精油约等于 20 滴。

附录 C

(资料性)

场景应用方案示例

场景应用方案示例见表 C. 1、C. 2、C. 3。

表 C. 1 长期照护：长者夜间助眠方案

项目	内容
目标	改善入睡困难，减少夜间觉醒
精油选择	薰衣草 3 滴+罗马洋甘菊 2 滴
应用方式	雾化扩香，睡前 30min 开始
注意事项	观察长者反应，个别可能对薰衣草过度镇静

表 C. 2 安宁疗护：患者情绪安抚方案

项目	内容
目标	缓解焦虑、恐惧情绪
精油选择	佛手柑 1 滴+薰衣草 1 滴
应用方式	稀释至 0.5%按摩油，轻柔抚触手部
注意事项	观察患者反应，以患者舒适为度

表 C. 3 企业健康：午后提神方案

项目	内容
目标	提升下午工作注意力
精油选择	薄荷 1 滴+柠檬 1 滴
应用方式	滴于纸巾或吸入器，嗅吸 1min~2min
注意事项	薄荷浓度不宜过高，避免刺激

附录 D

(资料性)

操作流程图示

D.1 操作流程概述

芳香照护技术操作应遵循以下核心流程：

评估→知情同意→环境准备→精油配制→实施→监测记录→应急处理→反馈改进

各环节具体内容如下表 D.1。

表 D.1 各环节详细说明

环节	主要任务	关键点
1. 评估	收集服务对象信息，识别禁忌症，了解气味偏好	1. 询问身心状态、既往史、过敏史 2. 筛查禁忌症（见表 4） 3. 评估偏好，确定服务目标
2. 知情同意	向服务对象或其家属说明服务内容、风险与预期效果	1. 说明服务性质（非治疗、辅助性） 2. 告知可能的不适反应 3. 取得口头或书面同意，尊重自主选择
3. 环境准备	营造安全、舒适、适宜的服务环境	1. 保持通风良好，温度适宜（22℃～26℃） 2. 光线柔和，避免强光刺激 3. 准备必要物品（基础油、纸巾、计时器等）
4. 精油配制	按照技术参数准确配制精油制剂	1. 根据服务方案选择精油及基础油 2. 按附录 B 计算浓度和滴数 3. 现用现配，避免污染
5. 实施	执行选定的应用技术（嗅吸、透皮、环境香薰）	1. 嗅吸：控制时间和距离 2. 透皮：轻柔抚触，观察皮肤反应 3. 环境香薰：控制扩香浓度和时间
6. 监测记录	持续观察服务对象反应，记录服务过程与效果	1. 监测主观感受、呼吸、表情、皮肤等指标 2. 按附录 E 格式记录服务信息 3. 发现异常立即中止并记录
7. 应急处理	出现不适反应时采取相应措施	1. 皮肤刺激：停用、基础油稀释、清洗 2. 呼吸道不适：停止嗅吸、通风、必要时就医 3. 严重反应：立即就医，保留精油备查
8. 反馈改进	根据服务效果调整后续方案	1. 与服务对象沟通主观感受 2. 总结有效参数和待改进点 3. 更新服务档案，优化后续方案

附录 E

(资料性)

服务记录表示例

服务记录表示例见表 E. 1。

表 E. 1 服务记录表示例

项目	内容
服务对象编号	
服务日期	
服务场景	☐ 长期照护 ☐ 安宁疗护 ☐ 企业健康 ☐ 照护者支持 ☐ 家庭健康
评估摘要	身心状态： 禁忌症： 气味偏好：
精油选择	名称 拉丁学名 化学型 用量
技术类型	☐ 嗅吸 ☐ 透皮 ☐ 环境香薰
应用参数	浓度 __% 剂量 __mL 时长 __min
过程反应	
效果评价	
调整建议	
不良反应记录	
操作人员	
签字	
备注	