

走进精油殿堂 · 感受纯天然香气

# 芳香精油图鉴

王慎明 / 编著

不一样的养生方式，享受香气四溢的健康生活



打开芳香世界  
的大门  
开始芳香之旅



- ◎ 关于精油，你了解多少
- ◎ 精油是如何萃取的
- ◎ 应该如何选购精油
- ◎ 什么是基础油
- ◎ 翻开本书，给你全面的精油介绍



山西出版传媒集团  
山西科学技术出版社

走进精油殿堂 感受纯天然香气

FANGXIANG JINGYOU TUJIAN

# 芳香精油 图鉴

王慎明 / 编著

不一样的养生方式，享受香气四溢的健康生活

山西出版传媒集团  
山西科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

芳香精油图鉴/王慎明编著. —太原:山西科学技术出版社, 2016. 3

ISBN 978-7-5377-5290-9

I. ①芳… II. ①王… III. ①香精油—图集IV. ①TQ654-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第041440号

## 芳香精油图鉴

---

出 版 人: 张金柱  
编 著: 王慎明  
策 划 编 辑: 深圳市金版文化发展股份有限公司  
责 任 编 辑: 阎文凯  
助 理 编 辑: 刘 菲  
责 任 发 行: 阎文凯  
版 式 设 计: 深圳市金版文化发展股份有限公司  
封 面 设 计: 深圳市金版文化发展股份有限公司

---

出 版 发 行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社  
地 址: 太原市建设南路21号 邮编: 030012

编辑部电话: 0351-4922134 0351-4922145

发 行 电 话: 0351-4922121

经 销: 各地新华书店

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司(0755-8244373)

网 址: [www.sxkjscbs.com](http://www.sxkjscbs.com)

微 信: sxkjcbbs

---

开 本: 173mm×243mm 1/16 印张: 14

字 数: 280千字

版 次: 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

印 数: 8000册

---

书 号: ISBN 978-7-5377-5290-9

定 价: 48.00元

---

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

## 推荐序



**潘维刚**

现代妇女基金会董事长



我是现代妇女基金会董事长潘维刚。慎明是我的弟妹，她已经出版20多本书，其中包含芳香疗法及芳疗母婴月子按摩等方面的书籍，我真为她感到骄傲！

她的芳香疗法技术已成熟多年，有妙手回春的功底及身体律动的深层渗透性，如同跳舞般有韵律，如同哲学。这种西方的古文明香疗，和中国固有的汉药养生保健有异曲同工之妙。

工欲善其事，必先利其器。《芳香精油图鉴》这本书，是慎明芳香疗法的专业工具入门参考书，也是自然疗法的推广。我们人类的生活和植物是不可分割的，我们要珍视草本所带来的愈疗效果，重视大自然的生命力。

在此我谨以教育的角度，再次推荐我的弟妹王慎明老师这本新书——《芳香精油图鉴》，希望能够帮助那些需要帮助的人，也希望这本书成为一本传播中西方文化的畅销书。

潘维刚



## 序

我从事美学工作有将近30年的经验，之前是意大利RVB化妆品公司的专任讲师。该公司代理英国AQUA公司的芳香精油，是世界三大专业品牌之一。而成为一个教师级的芳疗师和星座咨询师，往往需要数十年的时间。

芳香疗法着重于案例和实际操作，尤其是芳疗师手稿的分享。芳香疗法的英文是“Aroma Therapy”，即借由人体的第一感觉——嗅觉去感受芳香，从而达到治疗的目的。所以，若是以每个人对植物香料味道的不同喜好来进行芳香疗法，那么首先得了解客户的心理感受，然后通过饮品的放松和音乐的熏陶，使客户变得目光平和，开始感受芳疗师对其的呵护，最后才是按摩身体地图的开始。通过六感的细腻品味，达到心灵的慰藉。

芳香疗法是西方的药草学应用，我在欧洲深造后，更发现植物与人的生理、心理的联系都十分密切。我在此分享个人案例手稿和对植物的原始生命力的解读，介绍它们神奇的治愈力，以及当它们转化为人体的能量时所呈现的效用。事实上，所有的病源都来自心理，我们应放松身心，尽情享受大自然最原始的宁静。

目前芳香疗法已经运用于孕妇、新生儿、老年人等多种人群的各种病症的辅助治疗中。十多年来，我们全家人没进过医院，一切大小病痛都是用芳香疗法，辅助食物和心理疗法来治愈。芳香疗法也非常注重另一个层面——心理健康。一个芳疗师要有一颗向善的心，用引导的方式，而非治疗的方式，帮助他人，传播正能量。

《芳香精油图鉴》是我2016年的第一本工具书，是为那些想要理解芳香疗法植物精油的生命力的初学者而写成的一本书，希望能为他们开启一个由精油带来力量的芳香世界。

王慎明

精油名称、科别、  
英文名

禾本科 岩兰草 Vetiver

岩兰草精油是从岩兰草中提炼出来的，属于禾本科。它能净化皮肤，抗菌消炎，可以用来调理油腻不洁的皮肤，还能治疗粉刺暗疮、脚气及多种皮肤炎症。岩兰草精油能够收敛肌肤，唤醒细胞，促进组织再生，抗菌止痒。

**别名：**香根草  
**学名：**Vetiveria zizanioides  
**英文名：**Vetiver  
**科别：**禾本科  
**萃取部位：**叶子和根部  
**提取方法：**蒸馏法

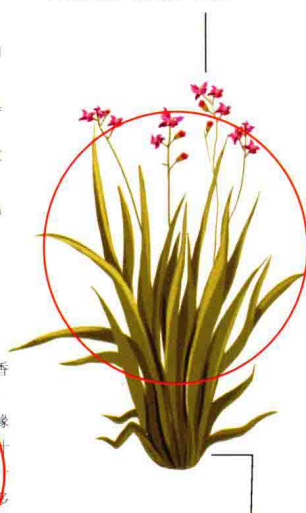
## 精油档案

- 【主要产地】** 印度、爪哇、塔希提岛、海地、印尼、斯里兰卡、巴西。
- 【性状特征】** 为深棕色或琥珀色的膏脂状液体，具有一定的黏稠性。
- 【化学成分】** 安息香酸、岩兰草醇、糖醛、岩兰草酮、岩兰草酚。
- 【香味特征】** 气味深沉，略带泥土气和甜味，有温暖的胡椒味。
- 【挥发性】** 低度挥发。

## 源植物形态特征

岩兰草，多年生粗壮草本，须根含挥发性浓郁的香气。秆丛生，高1~2.5米，直径约5毫米，中空。叶鞘无毛，具脊脊；叶舌短，长约0.5毫米，边缘具纤毛；叶片线形，直伸，扁平，下部对折，与叶鞘相连而无明显的界线，无毛，边缘粗糙，顶生叶片较小。圆锥花序大型顶生；主轴粗壮，各节具多数轮生的分枝，分枝细长上举，下部长裸露；总状花序轴节间与小穗柄无毛；无柄小穗线状披针形，长4~5毫米，基盘无毛。花果期8~10月。

2.圆锥花序大型顶生，总状花序轴节间与小穗柄无毛，花果期8~10月。



1.常绿多年生大禾本科植物，外形类似香茅草或柠檬草。

精油源植物形态插画

## 植物形态特征



熏香法



按摩法



喷洒法



护发



吸嗅法



蒸汽吸入



做成保养品



蒸脸



足浴



手浴



沐浴



涂抹法



热敷法



烹饪法



岩兰草精油

|     |     |
|-----|-----|
| 大竺葵 | 依兰  |
| 葡萄柚 | 乳香  |
| 茉莉  | 白松香 |
| 薰衣草 | 广藿香 |
| 安息香 | 玫瑰  |
| 檀香  | 花梨木 |
| 紫罗兰 |     |



医学:

- ## 的常见方法



### 重香法

在寒湿法中,按揉开闭的香附能疏肝理气,减少头痛及咽喉疼痛;同时,还能促进血液循环,减低心脏病的发生率,提高机体免疫力。



《布衣校理情》：商人。2. 插下出群，李受



用作按摩油，可以滋润肌肤，还能保湿，增加弹性。这款发乳：玫瑰精油可以缓解女性经痛，调经子宫颈，加速愈合，皮肤的代谢，作用跟按摩，舒缓酸痛，让



③ 按摩刺激，以向



用于面霜或润肤乳时，玫瑰精油可以去除角质，滋养肌肤，延缓衰老，保持皮肤健康靓丽。



▼Tips：有机的纯精油一般浓度较高，调制护肤品时须严格按照比例调配，并尽快使用完，以免变质。



2 每日坚持使用，  
其舒经活络的效力  
倍速明显。

燃脂



**使用方法：**  
将所有精油与荷荷巴油混匀成按摩油，再涂抹于身上需要瘦身的部位即可。

健胎



使用方法：  
将所有精油混匀成按摩油，以由下往上，由外往内的方向按摩。



将精油混合之后，倒入浴缸中，搅匀后入内泡浴即可。



**使用方法：**  
将所有精油混匀成按摩油，以由下往上、由外往内的方向按摩。

纯精油的化学成分非常容易受到空气、光线、温度、潮湿等影响导致变质，所以纯精油通常保存在深色的玻璃瓶内，最好是18℃以下，高温会导致精油的化学成分发生变化，因而最好将精油存放在木盒子里。

岩兰草精油是一种非常安全的精油，无毒、无刺激，也没有光敏性，并没有特殊的禁忌。



### 如何保存精油及使用时注意事项





精油是近年大热的产品，被广泛应用于我们生活中的各个领域。你是否也曾想过或者已经尝试过那些很热门的精油产品呢？想不想进入那个芬芳的精油世界呢？



# 目录 Contents

## 1 CHAPTER

### 你一定要知道的芳香精油 基本知识



#### Lesson 1 不可不知的 精油基础知识

- 002 什么是精油
- 003 精油的应用历史
- 004 精油对人体有什么益处
- 005 精油的使用方法
- 007 精油的萃取方式
- 008 精油的保存方法
- 009 使用精油时的注意事项
- 010 精油的香气特征
- 011 如何选购精油
- 012 如何调配复方精油
- 013 如何调制按摩油

#### Lesson 2 简单便利的精油 日常使用方法

- 014 熏香法
- 016 沐浴法
- 018 按摩法
- 024 按敷法
- 024 涂抹法
- 025 做成保养品
- 025 漱口法
- 025 喷洒法

## 2 CHAPTER

### 植物的精华 单方精油群芳谱



- 028 桃金娘科
- 028 丁香
- 032 尤加利
- 036 茶树
- 040 绿花白千层

- 043 唇形科
- 043 快乐鼠尾草
- 046 百里香
- 049 罗勒
- 052 迷迭香

- 055 薰衣草
- 058 马郁兰
- 062 广藿香
- 065 薄荷

068 牻牛儿苗科

068 天竺葵

072 橄榄科

072 没药

076 乳香

079 樟科

079 花梨木

082 月桂

085 肉桂

088 蔷薇科

088 玫瑰

092 马鞭草科

092 柠檬马鞭草

096 芸香科

096 柠檬

100 橘子

104 佛手柑

107 苦橙叶

110 葡萄柚

113 番荔枝科

113 依兰

116 松科

116 松

119 柏科

119 丝柏

122 杜松子

125 安息香科

125 安息香

128 姜科

128 姜

132 豆蔻

135 伞形科

135 芫荽

138 茴香

141 欧芹

144 胡萝卜种子

147 木樨科

147 茉莉

150 禾本科

150 岩兰草

153 菊科

153 洋甘菊

156 胡椒科

156 黑胡椒

159 檀香科

159 檀香



CHAPTER

## 美丽的媒介 万用的基础油



164 认识基础油

165 认识浸泡油

166 常见基础油

166 甜杏仁油

167 鳄梨油

168 葡萄籽油

169 荷荷芭油

170 玫瑰果油

171 小麦胚芽油

172 橄榄油

173 澳大利亚胡桃油

- 174 榛果油
- 175 大麻籽油
- 176 向日葵油
- 177 杏桃仁油
- 178 芝麻油
- 179 亚麻籽油

- 180 茶花籽油
- 181 金盏花浸泡油
- 182 圣约翰草浸泡油
- 183 胡萝卜浸泡油
- 184 山金车浸泡油
- 185 南瓜籽油



CHAPTER

## 自然的滋养 解决身体不适的精油配方

- 188 调适情绪问题
- 190 改善呼吸问题
- 192 调理消化道问题
- 194 解决皮肤科疾病
- 196 男性私密问题
- 198 女性私密问题
- 200 美容养颜
- 202 美体塑身
- 204 美发护发
- 206 乐活居家



## 附录索引

- 208 精油科别及学名索引
- 210 各类肌肤适用精油索引
- 211 精油功效索引



CHAPTER

你一定要知道的芳香精油  
基本知识



# Lesson 1

## 不可不知的精油基础知识



### 什么是精油

你真的了解精油吗？精油仅仅是会发出迷人香味的“香水”吗？精油对我们又有怎样的作用呢？

先有对精油最基本知识的了解，不再一知半解、道听途说，才可以尽情享受精油带来的幸福感！

精油是从植物的花、叶、茎或果实中萃取出来的芳香分子，大多数是液态的具有挥发性的有机混合物。在植物内的特殊分泌腺合成，并储存在其周围细胞中，因此说精油是浓缩了植物生命力的珍贵素材。而这些植物一般是特定种类的植物，必须是具有疗效的药用植物，经过水蒸气蒸馏法、挤压法、冷浸法或溶剂提取法提炼，所以，并不是每种植物都能提取精油。并且，由于精油分子小，容易被人吸收的同时，也极易挥发，应避免与空气过多接触，必须选用密封的瓶子储存。

### ▼ 精油的性质

精油具有强烈的香气（芳香性），放置在空气中会不断蒸发（挥发性）。此外，还有许多种精油比水还要轻，也很容易溶解在油脂里（亲油性或脂溶性）。但是精油并不是油脂。

### ▼ 精油的安全性

精油是从植物中萃取的天然成分，但这并不代表对人体就是100%安全，有些精油还带有毒性。精油的成分跟在植物里的含量相比含有更高的浓缩量，因此使用精油时必须具备足够的知识。

### ▼ 什么是芳香疗法？

植物具有疗愈身心的能力，利用植物的治愈能力及香气的作用，唤醒人类与生俱来的“自然治愈能力”，自古以来就被视为“疗法”继承了下来。而所谓的芳香疗法就是以具体疗效的精油，帮助人们找回健康，但是其范围并不局限于使用精油，了解疾病本身、与病人沟通、了解精油的原理等都是芳香疗法的范畴。



精油的  
应用历史

## History



关于精油的记载，最早的记录出现在古代的印度、波斯和埃及等国家，主要是被用于与东方大国的芳香油和油膏交易。大名鼎鼎的埃及艳后——风情万种、倾倒众生的克娄巴特拉，也极喜爱这些神秘而珍贵的香膏，也就是我们今天的天然植物精华精油。这就说明，人类使用精油的历史非常悠久，只是由于技术问题，在蒸馏技术发明之前，古人大多用的是油膏、熏香等方法，主要是利用植物的芳香来调理身体，达到舒缓肌肤、净化人体杂质的目的，与今天我们常说的芳香疗法很相似。直到蒸馏技术发明、改良后，真正意义上的精油才出现。

中国是最早把芳香植物用于保护健康并形成文化的国家之一，最突出的就是香包。香包又被称作是香袋、容臭、香囊、荷包等，是古代女子智慧与美丽的产物，一般采用繁复的刺绣工艺，外观精致典雅，内装雄黄、薰草、艾叶、秋兰等香料，如屈原的《离骚》中就有“扈江离与辟芷兮，纫秋兰以为佩”的说法；民间逢端午还会制作和佩戴香囊，以此辟邪……中国的香包文化是对这些香草植物利用的优秀典范。



说到近代精油的发展历史，不得不提法国化学家盖特佛赛，因为著名的芳香疗法就是由他正式命名的。一次，他在自己的香料实验室不小心烫了手，惊慌之中把薄荷油涂在了伤口处，不久这些伤口就愈合了，而且没有留下疤痕，这让盖特佛赛惊喜不已，此后便开始积极研究这种疗法。21世纪还有很多重要的人物，如珍瓦涅医师、摩利夫人，都是当时著名的芳香疗法专家、医师。

古人常用植物来治病、熏香或者是驱虫等，如早在古埃及时代，当地人就非常擅于利用芳香植物，在庆典时燃烧熏香或者是制成各种药品，有时也做化妆品。而一些特殊的香膏如雪松、洋茴香甚至被用来保存尸体，用途非常广泛。再如两河流域的巴比伦人也很喜欢种植各种各样的药草，不过大多被用来治疗各种疾病。聪明的希腊人也很会利用这些香膏，在日常生活中使用非常广泛。罗马人则对香膏的香气情有独钟……中国一直以来都是对香膏利用很充分的国家，如中草药的治病作用、随身携带香包的风尚，等等。

## 精油对人体 有什么益处

# Benefit



精油中含有的芬芳香气，有甜蜜花香，也有草木清香，常常会让人们觉得平静或者甜蜜，勾起许多甜蜜而幸福的回忆。而精油也正是通过这些特殊的香气对身体起到调节的作用。在讲求科学证据的现代社会的，众多调查研究也表明精油对人体是很有益的。

芳香疗法是精油最主要的用途。这是因为精油源自于植物，对植物有延续生命、驱赶害虫、抗菌等作用，能够帮助植物顺利繁衍，而人类也属于自然，所以利用植物的这种芳香特性来维护人体健康是很合理的，其发生作用的原理是将具有药效的植物中萃取出来的精油，通过呼吸器官或皮肤等吸收管道，让这些细小分子在体内发挥作用，保持身心平衡，这是精油最大的作用，疗效也是最全面的。不过，这种效果是一个缓慢的过程，需要耐心等待。

### ▼ 精油的主要功能

#### 平衡身心

精油的出现对人类最大的好处就是能够让身心得到平衡。精油通过独特的香气能够调节紧张、兴奋、低落、郁闷等不平衡的情绪，影响讯息的传递，使大脑的指令正确传达到各处，从而保持身心的平衡、健康状态。这是正统医学无法实现的，是精油备受欢迎的重要原因。

#### 增强免疫力

精油在保持身心平衡的同时，也会影响身体的免疫系统，能够更敏锐地发现病菌的入侵，及时消除威胁，减少疾病。大多数精油都具有这种功能，操作也很简单，只需要养成日常使用精油的习惯，保持身心的平衡，就能让你的免疫系统宛若铜墙铁壁。

#### 抗菌抗病毒

精油有着非常卓越的抗菌效果，这是精油十分重要的作用，这是由于植物本身就有抗

菌效果。而每一种精油的抗菌能力都不一样，但均不容小觑。

#### 美容

精油分子非常细小，可以快速穿过皮肤，对美容非常有效。因此，在许多护肤产品中都添加有精油，但这并不能完全代替精油，因为精油的美容功效更加直接，并且深入。

#### 净化空气

我们常常会选择用精油来清新空气，这是因为精油不仅能够掩盖空气中的臭味，还能消灭空气中的有害物质，净化空气，使环境变得清新、芬芳，这是一般的化学香气所无法比拟的。

### ▼ 精油产生作用的原理

精油被鼻子吸入之后，化学物质散发出来的讯息会传达到大脑，并影响边缘系统，舒缓情绪，振奋精神。而由皮肤吸收的精油分子则是进入血液中，随着血液循环作用到全身，达到想要的效果。



精油的  
使用方法

## Usage



迫不及待地买了精油回去，却不知道该如何使用。别担心，跟着我们一一了解以下11种方式，总有一款适合自己的。

## 涂 抹

涂抹是使肌肤直接吸收精油，又分为纯油涂抹和稀释过的按摩油涂抹。如果是纯精油，需要1~2滴，直接涂在需要之处，例如提神醒脑，可以涂1滴薄荷精油在头后。有时也会将精油用植物油、无香精乳液或者是牛奶稀释后再涂抹，如脸部、胃部、足部等一些敏感部位。

## 敷

精油冷敷，能使受伤的肌肉、筋骨部位得到舒缓镇静，常用于比较紧急的情况；夏季常发的中暑、晒伤等状况也可以借此缓解。精油热敷，则是借由热气，加速将精油成分吸收到皮肤、血液中，使疼痛、僵硬的肌肉关节得到缓解。

## 蒸 脸

女性很喜欢用精油来蒸脸。蒸汽能够打开毛孔，以便精油更好地发挥清洁作用，同时也能保持肌肤水分，让肌肤水嫩光滑。具体的方法就是先准备一盆热水，滴入精油后，脸部靠近蒸汽蒸到脸上即可。

## 做成保养品

精油也常常被用来做成各种保养品，主要是让皮肤更快速地吸收有效成分，发挥精油卓越的美容功效。买无香精的面霜或乳液，依照一般使用量加1滴精油即可；精油与植物油调和后也可以当作保养品，涂抹在脸部肌肤，效果非常好；去市场买些高岭土等黏土，加入水、精油调和后，就是简单好用的面膜了。

## 漱 口

口腔部位其实是非常容易感染的，有时因为不慎咬到舌头和牙肉，都会感染好多天。用精油漱口不仅可以清洁口腔，而且也能使口腔的发炎现象减轻。方法很简单，只需在水中加入2~3滴精油，正常漱口就可以了。





### 喷雾

精油可以被制作成熏香或者是喷雾，净化空气的效果会非常好。喷雾的使用方法也很简单，先准备喷瓶，再加入适量水和几滴精油即可，哪里需要就喷哪里。另外，身体不舒服时，如胃痛也可以喷些精油在胃部。

### 熏香

将精油的香气以熏香器具扩散出去，通过鼻子将芳香分子吸入体内，进而起到应有的作用，这就是精油的熏香方式。一般的熏香器上方可放水，滴入精油，以蜡烛或灯泡当作热源，通过加热水帮助精油分子扩散。现在的熏香器已经有了很大的改良，出现了不插电不需要点蜡烛的熏香器具，甚至借由扩散原理使香气喷发出去的各种熏香工具纷纷上市。熏香可以让室内空气清新，营造温馨、舒适的环境，还能保护人体健康呢！

### 蒸汽吸入

患有呼吸道疾病的人通常会采用蒸汽吸入的方法，这是一种简单又直接的精油使用方法。所谓蒸汽吸入，就是借助呼吸道吸收精油。例如咳嗽、多痰时，准备一杯或一盆热水，滴入精油，靠近闻具有精油气味的蒸汽，可以有效缓解呼吸道疾病引起的不舒服。

### 按摩

将精油以植物油稀释后，涂抹到身体上，进行推、压、揉等按摩动作，使皮肤能充分吸收精油分子，让肌肉得到放松，身体也会变得更加警觉，达到双倍疗效！

### 泡澡

精油用来泡澡的方法有两种。一种是将精油与植物油调和并涂抹全身后，再进行泡澡，这种方式主要是通过皮肤吸收精油，同时借助热水使血液循环加快，帮助精油分子在体内的循环；另一种是将精油直接滴进浴缸，此时是通过呼吸道吸收精油。也可以将精油与奶油球或者植物油混合后再倒入浴缸。切记一定要使用不会刺激皮肤的精油。

### 手、足浴

与泡澡大致相同，时间上没有泡澡长。准备好脸盆或者是木桶，用来装水，再将手足部位涂上按摩油，最后进行浸泡；抑或在水桶中加入精油，只浸泡局部疼痛、疲劳或者僵硬的部位。

