



花蝶\*著

AiShang  
INGYOU  
爱上精油

给女人的第一本精油全书

用精油启动女神能量，将自然之力重新灌注于女人的身心之内！  
神奇的精油芳香保养秘方，改良肌肤，雕塑曲线，疗愈身心！

让我们静静享受精油的魅力，体验芳香带来的奇迹吧！

黑龙江科学技术出版社

AiShang  
JINGYOU

# J 爱上精油

## 给女人的第一本精油全书

花 蝶/著

黑龙江科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

爱上精油:给女人的第一本精油全书/花蝶著. --  
哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2015.7  
ISBN 978-7-5388-8435-7

I.①爱… II.①花… III.①女性—香精油—美容—  
基本知识 IV.①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第159150号

爱上精油:给女人的第一本精油全书

AISHANG JINGYOU; GEI NÜREN DE DIYIBEN JINGYOU QUANSHU

---

作 者 花 蝶  
责任编辑 宋秋颖  
封面设计 红十月工作室  
出 版 黑龙江科学技术出版社  
地址:哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编:150001  
电话:(0451) 53642106 传真:(0451) 53642143  
网址:www.lkcbs.cn www.lkpub.cn  
发 行 全国新华书店  
印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司  
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16  
印 张 14  
字 数 190千字  
版 次 2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5388-8435-7/G · 1061  
定 价 36.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



这是一个SPA盛行的时代，这是一个注重保养的时代。因此，精油芳疗应运而生。

精油是大自然馈赠给我们的液体黄金。可是很多时候，我们花费不菲的价格买回来的精油，只用了一次就再也不用了，原因可能是使用方法出错，不但没有达到预期的效果，反而给皮肤带来了伤害，所以只能白白浪费掉。

有些时候，我们尝试了各种保养的办法，还是被一些问题困扰：一直冒个不停的痘痘、让人不想再看第二眼的“橘皮”、没完没了的失眠、莫名其妙的烦躁……

学会正确使用精油，学会正确调配精油吧。让你所有的问题和困惑迎刃而解，花小钱，办大事。让你从里到外散发年轻、健康的气质！

## 爱上精油：给女人的第一本精油全书

本书介绍了精油入门知识、精油调配收藏知识、单方精油、精油美发、精油护肤、精油塑身、精油保健养生、精油芳疗美食等内容，并针对不同肤质和健康状况，提供美容养颜、防治疾病的特制配方。同时还让精油与我们的精神对话，来帮助我们消除压力、告别失眠、催生柔情蜜意……

这是一本完全精油DIY实战指导用书，让我们在芬芳的气息、简单的DIY中，静静享受精油的魅力。





## 第一章 精油芳草，不只是个神奇传说

### ☺ 液体黄金——精油

神奇液体黄金——精油/002

精油的分类/003

### ☺ 精油起源的故事

中国/004

埃及/005

希腊、罗马/006

中东/006

印度/007

### ☺ 精油对人体的神奇疗效

精油和呼吸系统/008

精油与皮肤系统/008

精油对人体的神奇功效/008

### ☺ 精油的芳疗功效

### ☺ 精油萃取的5种方法

水蒸馏法/011

压榨法/011

油脂分离法/012

溶剂萃取法/012

浸泡法/012

### ☺ 精油的常见使用方式

冷、热敷法（敷盖法）/013

喷雾法/014

漱口法/014

直接吸入法/015

泡浴法/016

按摩法/017

熏香法/017

芳香美食法/018

### ☺ 精油的挥发速度

常见精油的挥发速度/021

低度、中度、高度油的滴入顺序/021

### ☺ 精油最大的搭档——基础油

如何选择基础油/024

哪些油不适合做基础油/024

☺ 精油使用安全与注意事项

## 第二章 精油选购、调配、收藏进行时

### ☺ 如何选购优质精油

品名标示/030

产品标签和说明书/031

产地/031

颜色/032

闻气味/032

植物名称/032

价格/033

100%的纯度标准/033

萃取方式/034

### ☺ 复方精油调配原则

单方精油用量比/034

治疗蚊虫咬伤的精油/035

调配前需要知道的事/035

调配精油的8大注意事项/035

### ☺ 复方精油调配安全比例

复方精油/036

自己动手调配复方精油/037

精油与基础油调配的比例/038

精油的混合/038

### ☺ 复方精油调配步骤

准备调配工具/039

挑选精油和基础油/039

调配复方精油/040

### ☺ 精油收藏与保质期

精油收藏要点/041

精油的保存期限/042

### ☺ 精油芳疗按摩须知

过敏试验在开始时进行/043

了解精油使用的剂量，不可滥用/044

精油按摩最好“量身定制”/045

### ☺ 精油芳疗按摩准备

按摩前/045

按摩后/046

### ☺ 精油6种基础按摩法

### ☺ 各种肤质的精油护理原则

油性肌肤/049

中性肌肤/050

干性肌肤/050

混合性肌肤/051

毛孔粗大型肌肤/051

痘痘粉刺型肌肤/052

疤痕与暗沉型肌肤/052

敏感型肌肤/053



### 第三章 精油群芳谱，芳香疗法的主角们

#### ☺ 常见基础油

- 甜杏仁油SweetAlmondOil/056
- 小麦胚芽油WbeatgermOil/057
- 荷荷芭油JojobaOil/057
- 葡萄籽油GrapeseedOil/058
- 澳洲坚果油MacadamiaOil/059
- 酪梨油AvocadoOil/059
- 橄榄油OliveOil/060
- 玫瑰果油RosehipSeedOil/060
- 月见草油EveningPrimroseOil/061

#### ☺ 常见浸泡油

- 胡萝卜油CarrotOil/061
- 圣约翰草油St.John'sWortOil/062
- 金盏花油CalendulaOil/063

#### ☺ 常见单方精油

- 生姜Ginger/063
- 黑胡椒BlackPepper/065
- 杜松Juniper/067
- 罗勒Basil/068
- 玫瑰Rose/070
- 茉莉Jasmine/072
- 薰衣草Lavender/074
- 洋甘菊MatricariaChamomilia/  
AnthemisNobilis/076

- 乳香Frankincense/078
- 没药Myrrh/080
- 依兰依兰Ylang-Ylang/082
- 柠檬Lemon/084
- 迷迭香Rosemary/086
- 甜橙Orange/088
- 葡萄柚Grapefruit/089
- 橘子Mandarin/091
- 广藿香Patchouli/093
- 橙花Neroli/095
- 檀香Sandalwood/097
- 天竺葵Geranium/098
- 佛手柑Bergamot/100
- 红柑Tangerine/102
- 鼠尾草ClarySage/103
- 茶树TeaTree/106
- 丁香Clove/108
- 尤加利Eucalyptus/109
- 胡萝卜籽CarrotSeed/111
- 丝柏Cypress/113
- 薄荷Peppermint/115
- 茴香FennelSweet/117
- 肉桂Cinnamon/119



## 第四章 从头到脚，享受精油SPA盛宴

### ☺ 秀发飘飘，让你神采飞扬

- 精油日常护发 / 124
- 干性头发的保湿、润发 / 125
- 清除头皮屑 / 127
- 精油防治脱发 / 129
- 精油修复受损发质 / 131
- 油性头发护理 / 133

### ☺ 面部护理，享受视觉盛宴

- 面部去角质磨砂盐 / 134
- 面部芳香按摩 / 137
- 祛痘治痤疮 / 138
- 美白祛斑 / 140
- 保湿润泽 / 142
- 除皱，抗老化 / 143
- 晒后修复 / 146
- 敏感肌肤脱敏 / 147

眼部护理 / 149

自制润唇膏 / 152

### ☺ 美体塑身，塑造曼妙身材

- 减肥瘦身 / 152
- 瘦腰平腹 / 154
- 胸部健美 / 156
- 紧俏臀部 / 158
- 打造修长美腿 / 161

### ☺ 呵护纤纤玉手与双脚

- 精油护手 / 163
- 琵琶手精油按摩 / 165
- 纤细手臂 / 166
- 芳香手浴 / 168
- 足部美肤按摩霜 / 169
- 精油足浴 / 170

## 第五章 精油芳疗按摩，保健养生正当时

### ☺ 日常保健精油方

- 腰背、肩颈酸痛 / 174
- 感冒发热 / 175
- 鼻子过敏 / 176

缓解压力 / 178

消化不良 / 180

消除疲劳 / 181

改善便秘 / 183

- 祛除痔疮 / 184
- 防治失眠 / 185
- 改善记忆力 / 187
- ☺ 妇科常见病症精油疗方
- 经前综合征 / 188

- 痛经 / 190
- 月经过多 / 191
- 闭经 / 192
- 白带过多 / 193
- 消除妊娠纹 / 194

## 第六章 活用香草，给生活加点料

- ☺ 调配芬芳香水
- 男士精油调配香水 / 198
- DIY女士精油香水 / 200
- ☺ 用香草做成的料理
- 九层塔蛤蜊汤 / 202
- 罗勒意大利面 / 203
- 香草奶油南瓜汤 / 204
- 柠香煎三文鱼 / 205

- 薰衣草松饼 / 206
- 特制甘桂酸梅汤 / 206
- ☺ 卧室里飘散的清香
- 自制馨香干花 / 208
- 自制漂亮香囊 / 209
- 去除异味 / 210
- 加湿器增香 / 210

附录1：世界各地的芳香植物 / 211

附录2：精油的内容物质——主要成分 / 213

附录3：精油浓度百分比换算法 / 214



## 第一章

### 精油芳草，不只是个神奇传说

## ◎ 液体黄金——精油

### 神奇液体黄金——精油

精油普遍存在于植物的各个部位，在植物的生长中扮演重要的角色。它具备调节湿度和预防疾病的功能。它能保护植物免受细菌及其他病菌的侵害。所以我们可以利用精油的这项特质在生活中驱逐害虫及保健身体。

从植物不同的部位萃取，包括花瓣、果实、叶子、枝干、树皮、茎或根等，提炼出一种纯净、清澈的液体，这种液体被称为“精油”。

精油不但能散发出芬芳迷人的气味，而且对人体身心健康更是具有种种不同的疗效。虽然它被称为“精油”，但它并不油腻，而是一种挥发性高、浓度高、可稀释的液体，在遇热或是日光照射时，很容易就会挥发、氧化。

精油的珍贵性体现在每一株植物含有的精油成分很少，往往需要大量的植物才能提炼出少许精油。大约6万朵新鲜玫瑰才能萃取30毫升的玫瑰精油；大约800



万朵手工摘取的茉莉才能生产出40毫升的茉莉精油。

### 精油的分类

#### 按照精油用途来分

精油分为6大类，分别是香料精油、工业精油、食用精油、化学精油、药物精油、芳疗精油。

其中又以芳疗用的精油要求最高，除了原料植物必须是有机植物外（就是栽种期间不能添加农药及杀虫剂），提炼的精油还必须通过严格的测试，化学成分比例必须合乎标准值，才能被用于芳疗。所以有些植物虽然闻起来很香，但若不符合标准值充其量只是芳香植物，并不属于可萃取精油的芳疗植物。

#### 按照精油配方来分

按照配方来分，精油可分为单方精油和复方精油。

##### ● 单方精油 Essential Oils

单方精油是单纯的、未经配方的纯精油，可单独使用，也可供混合调配时使用。单方精油纯度以及浓度较高，不可大量使用，需要在专业人士的指导下调配、合理稀释后，才能用于人体。需要谨记的是，除了少数单方精油，如薰衣草、德国洋甘菊、茶树可直接少量用于皮肤之外，绝大多数精油都需要稀释后才能使用。



●复方精油 Synergy Blends

复方精油是指将两种及以上的单方精油，依照其不同的功能特性，调配为不同疗效的精油，用以调理我们的情绪、皮肤以达到身体保健的作用。

复方精油的化学分子经过调和的协同作用后，将比单方精油的作用更胜一筹，不但疗效有所增强，而且因某一单方精油引起的皮肤刺激等不良反应，也会因为其他精油的调和而降低。

按精油的纯度来分

- 纯精油：未经任何稀释的、纯度100%的植物精油，价格昂贵。
- 汽化精油（无火熏香精油）：用90% 纯植物异丙醇、5% 纯精油中的单方精油和5%蒸馏水配制而成，价格适中。
- 配制精油：用大宗低价的工业合成香料加纯精油配制而成，价格低廉。

## ▶ 精油起源的故事

植物对人类有治病的神奇力量，历史上早有记载，可以说在有人类的时候就有植物用于医疗。人类发现某些植物可以减轻生病时的不适和病痛，药草治病的经验就是靠一代代口耳相传下来的。

### 中国

中国发展出的“汉医”相传是从神农尝百草开始的，最令人叹服的经典就是《黄帝内

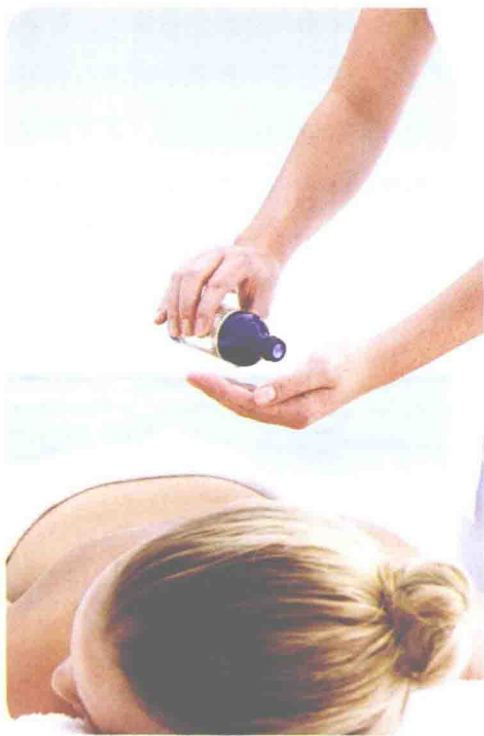




经》——记载着许多疾病发生的原因以及治疗的方法，其中对植物运用的智慧，是现代药草学家的指南。明朝李时珍的《本草纲目》，则记载了2000多种药材（植物）、8000多种配方，是现代“中医”的必备经典。

## 埃及

早在公元前3000年，埃及人就已经使用香油香膏了。埃及的木乃伊能保存数千年不坏，就是添加了植物防腐剂，例如雪松、没药。在金字塔的挖掘过程中，考古学家常常会发现一些压榨或蒸馏植物的器具。尤其在胡夫法老建造的“大金字塔”中，考古学家发现不少化妆品、药品、按摩膏的记载。丝柏就是常被他们拿来驱魔的植物，而眼睛发炎要用没药，芳香膏则是他们献给神明的供品之一。在公元前1300年的花岗岩石板上记载着，法老王以香膏献祭狮身神，而制作香膏的祭师们可说是最早的调香师了。



据记载，埃及艳后克娄巴特拉以精油护肤，让全身充满香气，使安东尼及恺撒大帝成为她的爱情俘虏。埃及艳后曾耗费巨资以“香膏花园”的植物来制作香精，让自己的皮肤柔软。另外，她喜欢在谈判时擦上茉莉膏，使其魅力大增。

### 希腊、罗马

西方的芳香疗法虽然始于埃及，但将其发扬光大的却是希腊、罗马人。21世纪流行的“SPA”一词，在那个时代就是“医疗浴池”或“医疗胜地”的意思。在现代的希腊，还有许多以芳香SPA招揽观光客的旅游胜地，像凯沙利亚温泉，相传就是太阳神阿波罗与爱神阿弗洛狄忒的SPA之地。

罗马人的奢华远胜于希腊人，帝国扩展的力量所及，也将芳香油膏带至西亚的君士坦丁堡。罗马时代的香品分为固态、液态及粉状。喜欢泡澡的罗马人，甚至以象牙制作容器存放香膏。更不用说他们善加利用大理石、花岗岩以及玻璃等材料制作精美容器，来置放香膏。他们使用香料的程度更令人咋舌，往往一磅重的香精就要用数十种植物混合而成，常见的有没药、豆蔻、香蜂草、菖蒲、肉桂等，无论是人体、衣物、床、墙壁甚至公共澡堂都充满了香气。

### 中东

善于科学发明的阿拉伯人将从罗马传过来的蒸馏法改良，成功地萃取玫瑰花香精。阿拉伯人也利用善于做生意的特长，将发现的精油、油膏以及花露水卖到世界各地，让欧洲人对芳香保健治疗的观念更为精进。



## 印度

在印度也有植物经典著作，最著名的是《吠陀经》，是奠定印度传统医学“阿输吠陀医学”的根本。印度是个宗教国家，由宗教发展出来的药物运用，使印度药材如丁香、黑胡椒、檀香、安息香等，成为最昂贵的药材。

### ► 精油对人体的神奇疗效

大自然中的植物，主要靠光合作用存活在天地间。而复杂的光合作用让植物体内产生了一连串的生化反应，这种生化反应除了养活植物外，也让植物产生许多抵御外界侵袭的药用化合物，其中有配糖体、生物碱、芳香油、酚类、有机酸等，可以抗病毒、驱虫、防腐。



芳香油也称为精油，多半存在于植物的油腺或腺毛中，有些则深藏在树脂中并充塞于植物体的空腔内。含有精油的植物多属于唇形科、芸香科、桃金娘科、伞形科、樟科、姜科等。

精油的神奇功效是如何表现出来的？精油是如何对我们的身体发生作用的？