



香熏基础

各类香熏功效大盘点

美肌、减肥、丰胸……多种香熏美容方法展示
领略香熏魅力，做有价值的芳香女人

Beauty

时尚书系
07

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

香薰基础 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2008. 1

(时尚书系)

ISBN 978-7-5442-1075-8

I. 香… II. 深… III. 薰洗疗法—基本知识 IV. R244.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第011736号

SHI SHANG SHU XIE 07 — XIANG XUN JI CHU

时尚书系07 — 香薰基础

主 编	深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑	陈正云
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)
社 址	海南省海口市秀英中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱	nanshaibooks@163.com, cn
经 销	新华书店
印 刷	深圳市彩视印刷有限公司
开 本	711mm×1016mm 1/32
印 张	12
版 本	2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-1075-8
定 价	8.00元

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 85170510

http://www.nhpub.com

F时尚街S美人街

香熏基础

basic knowledge of aroma



南海出版公司

目录

Contents



Part1

芳香疗法的起源与发展

Part2

各类香熏的功效全集

各类香熏功效简介	8
香熏功效之身体护理	13
香熏功效之脸部护理	14

Part4

香熏保健

感受香熏的芬芳	34
精油使用之按摩法	36
草莓鼻的终极疗法	39
感冒的芳香疗法	41
芳香按摩治疗忧郁症	44
调理肌肤	45
香熏帮你解除女人烦恼	46

Part3

香熏美容

香熏美容我先说	16
美丽肌肤的四种精油	19
香熏音乐给你玉肌	22
青春不留疤	23
精油瘦脸配方	24
精油减肥原理	25
让胸部丰满坚挺的芳香魔法	27
SPA的芳香魅力	28
水疗也可DIY	31



Part5

十二星座与精油

精力之星——白羊座	48
高雅之星——金牛座	49
交流之星——双子座	50
母性之星——巨蟹座	51
王者之星——狮子座	52
完美之星——处女座	53
优雅之星——天秤座	53
个性之星——天蝎座	54
幸运之星——射手座	54
坚实之星——摩羯座	55
自由之星——水瓶座	56
幻想之星——双鱼座	56



Part6

温馨提示

去屑止痒防脱按摩油	58
精油用法	59
什么是基础油	60
常见的基础油	60
如何选择基础油	62
怎样提取精油	62
精油为什么能保健	62
精油使用的禁忌	63
水疗禁忌早知道	63
精油和11种身体感觉	64



Part 1

o r i g i n a n g d e v e l o p m e n t

芳香疗法的起源 与发展

香熏——古老神秘的瑰宝，它以独特的魅力点燃了遥远的热情，正在向世界的每个角落蔓延……

香熏疗法，即为广义的“芳香SPA”，就是将植物芳香精油运用“香熏”、“按摩”和“沐浴”等方法，通过人体的嗅觉、味觉、触觉、视觉、听觉五大功能，把植物的荷尔蒙，经由皮肤和呼吸系统吸收，继而进入脑下垂体，调整身体内分泌，从而对人在生理和心理上进行调整，使身心舒畅，可消除忧郁、焦虑、烦闷、愤怒等情绪和疲惫感，从而达到一种身、心、灵皆俱舒畅的感觉，有人称其为“五感疗法”。

香熏的神奇力量在5000年前的古文明时代就出现了，以植物精油来追求心灵的平静，身体的健康和美容保养在四大文明古国的历史上早有记载。古人常用的萃炼方法与现代略有不同。古代在芳香疗法中所用的“植物精油”甚少以精油的形态出现，而是以树脂、香精、浓液和药膏等为主，植物则用在香料、香水、医药和宗教仪式等。利用最广泛的当数古埃及人，他们利用香精油和乳

香的树脂涂在木乃伊上以发挥其防腐的作用，而充满传奇色彩的埃及艳后 Cleopatra 对香熏更是情有独钟。据埃及、罗马的古籍及民间传说中记载，Cleopatra 喜欢用玫瑰、薰衣草等香熏浸浴以保养皮肤。她在迎接罗马情人安东尼的船上抹上大量的丁香油，在房间内洒满玫瑰及依兰油，以增加她对男性的吸引力。持之以恒的香熏攻势，使她成功地获取了安东尼的心，而香熏也成为了一种时尚。

众所周知，真正的健康源自于人体各环节的相互协调，而情绪和健康也是互相影响的。香熏治疗，无论是对情绪还是对人体，都是一种简便有效的治疗途径，并在加强预防和保持身心健康诸多方面颇具功效。早在很久以前，我们的祖先就从生活中领悟了香熏疗法具有镇定、安抚、舒缓等作用这一事实。时至今日，芳香疗法结合中国的“经络穴位”、印度的“生命轮”、西方的“淋巴引流”等技术形成的新疗法已被世界医学界所公认。

近年，越来越多的化妆品公司相继推出“芳香疗法”精华油，芳香美容将成为一个领导专业美容的新趋势，它们的口号是“回归自然、延续生命”，“唤醒生命的密码，激发内在的潜能”……而在欧洲、美国、澳洲、东南亚，香熏美容与个人居家保健已经是人们必不可少的生活内容了。





Part 2

efficacy collected edition

各类香熏的 功效全集

香熏拥有的不仅是芳香，还有很多可能是你意想不到的功效呢！时尚的你怎能不知道？快跟我来吧……

各类香熏功效简介

玫瑰 别名蔷薇、月季。玫瑰油是最名贵的精油，价钱比黄金还要贵，故有“香水之后”的美称。

根据中医的经验，玫瑰花可以消除情绪郁结、通经止痛。玫瑰花泡茶可以消除行经腹痛、血块、面上生斑等。另外，玫瑰花还具有舒缓精神紧张和酒后不适、治疗情绪低落、提高性欲的作用。

要提取一千克玫瑰油需要4000kg玫瑰。保加利亚、摩洛哥是世界上玫瑰花的主产国。

天竺葵 主治情绪不稳、更年期综合征。天竺葵是一种极好的平衡剂。一天工作之余，用几滴天竺葵香油沐浴，能很快消除疲劳。



天竺葵是天然美容妙品，特别是治疗皮肤干燥及皮炎、湿疹有很好的效果。天竺葵精油是采用它的叶子蒸馏而得，有玫瑰的香味，因此有些香水制造厂用它来作玫瑰的代用品。

山茶 山茶油有抗菌、抗病毒及杀微菌的功效。使用山茶油能增强人体免疫力，以适应外界环境对人体的刺激和破坏。茶树有极强的生命力，含油丰富。茶籽杀虫效果很好，可以治癣疥，亦可作洗发剂及护发素使用，能防止头癣、脱发及头皮屑。茶油可直接擦用，以防治蚊虫叮咬，亦能防紫外线、防止晒斑及去皱，浓的茶油还可以去疣。云南是著名的产茶区，当地的女士常用茶油梳头、洗脸，用茶籽洗头。所以，云南虽地处高原地带，紫外线强烈，但当地的妇女的皮肤却能保持雪白娇嫩，由此可见它的神奇功效。另外用一毫升桃仁油、十滴山茶油、五滴薰衣草油混和后擦在面部，对治疗暗疮有显著疗效。这是因为山茶有杀菌、



增强免疫力的作用。此外，由于药膏含基质，所以容易引致毛孔堵塞，但是精华油没有这个弊端。山茶油对黄褐斑、晒斑等都很有效果。

茶油主要是从叶子蒸馏或用茶籽压榨而得。茶籽油可以作为食用油，对那些喜欢吃肉及高脂肪食物的人士，使用茶籽油作为食用油可以降低胆固醇、预防中风。

丝柏 丝柏油是由法国产的柏木叶及果实蒸馏而得。有很强的木香味，常用于男士的化妆品。丝柏油能消除精神紧张，对感冒、百日咳、咽炎、慢性支气管炎有很好的疗效。经常使用不但能排除身体多余的水分，而且能治疗腿部静脉曲张，同时对更年期综合征也有很好的疗效。丝柏油主要适用于油性皮肤。

松木 松木挥发油是采用北欧及俄罗斯出产的松木幼枝、松针及松果，用干馏法提取而成。松脂挥发油能缓解感冒、咽喉充血及水肿带来的不适，并能促进血液循环。

松脂挥发油的主要成分是烯。烯是松油和树液的常见物质。

乳香 乳香能帮助入静，有助冥想，亦能消除恐惧，增强安全感，是一种安慰剂。对防治皮肤老化有良好的效果，同时也是一种很好的止泻药。

乳香是一种树脂，有舒缓神经的作用。故此，中医在治疗跌打损伤时都会用到乳香、没药这两种药物作止痛之用。在几个世纪以前，西方社会都把乳香用于祭坛，作宗教崇拜之用。

薰衣草 薰衣草油是最常用的香油之一，起到舒缓和平衡的作用。它的挥发油能抗菌消炎，镇静情绪，还可作驱虫剂。根据使用者的不同需要，可以将薰衣草气化、直接吸入或擦用。如儿童过度活跃、睡眠不宁，可以在枕头上洒上数滴，让挥发油慢慢的散发出来，儿童吸入后便可以安然入睡了。病人康复期间，在房间内将薰衣草熏蒸吸入，可以加快康复、增强体质。

柠檬 是一种极好的提神剂及清新剂。它能杀菌消炎，如用来漱口，还可

缓解喉部不适。

柠檬适用于油性皮肤，并有漂白作用。

柠檬油是用果皮压榨而成的，精油含有一般柑橘类产品的芳香味。

橙皮油 用蒸发皿将橙皮油气化，吸入后使人感觉轻松愉快。用佛手柑与之混合使用，效果更佳。橙皮油有镇静作用，能除头痛、除痰。我国出产的中药止咳水，其中含有一种叫做橙皮酊的成分，主要作用就是化痰。橙皮酊就是用乙醇提取的橙皮挥发油。中药的陈皮与其作用是一样的。

薄荷 薄荷油有头部“万灵药”之称。它能起到令人头脑灵活、思维清晰的效果。

传统医药中，薄荷是常用的肠胃药。它不但有驱风、健胃的作用，还能防治胃痛、伤风、鼻塞。只要打开瓶盖，深深地吸入少量薄荷油，立刻令你精神



振作，症状大大减轻。将几滴薄荷油加入硬模或软模中敷面，有消暑、清热、清除疲劳的功效。加入眼模中，可以减轻眼睛充血，消除因睡眠不足而引起的黑眼圈。

檀香 檀香由檀木树心部分的树脂蒸馏而得，有一种香甜的气味，能消除恐惧。印度人长久以来用檀香木作香料燃烧，能帮助入静及冥想。某些西方的专家认为檀香挥发油有催情的作用。

有些国家的香水也以檀香作为原料。以檀香为原料的香水主要是古龙水。古龙水不但令人有愉快的感觉，而且能消除粉刺。

广霍香 西方人称此香油富有东方魅力，能消除焦虑及抑郁。有些人认为它是一种催情药，特别是将其与依兰混合使用，效果更明显。在医疗用途上，因其有强力的杀菌作用，故对胃肠、伤口、细菌感染及香港脚均有疗效。若将其与熏衣草配合使用，还可以软化疤痕组织。



香熏功效之身体护理



杀菌（抗病毒、霉菌）：茶树、生姜、丁香。

头痛：薄荷、马荷兰、熏衣草、桉、玫瑰。

失眠：桉树、马荷兰、檀香、乳香、丹参、熏衣草、伊兰、玫瑰。

感冒、鼻塞：柠檬、茶树、桉、松针、薄荷、熏衣草、乳香、生姜。

咳嗽：桉树、松针、乳香、熏衣草。

平衡内分泌：天竺葵、丹 、熏衣草、伊兰、玫瑰。

止血：桉树。

净化血管：柠檬、桉树、天竺葵。

增强免疫：柠檬、熏衣草。

排毒：柠檬、松针、鼠尾草、熏衣草。

促进循环：桉树、天竺葵、迷迭香。

肌肉酸痛：桉、鼠尾草、迷迭香、马荷兰、熏衣草、生姜。

痛风：柠檬、桉、迷迭香、生姜。

利尿：柠檬、茴香、鼠尾草、天竺葵、迷迭香。

消化不良：茴香、薄荷、生姜。

增加食欲：薄荷。

便秘：檀香、茴香。

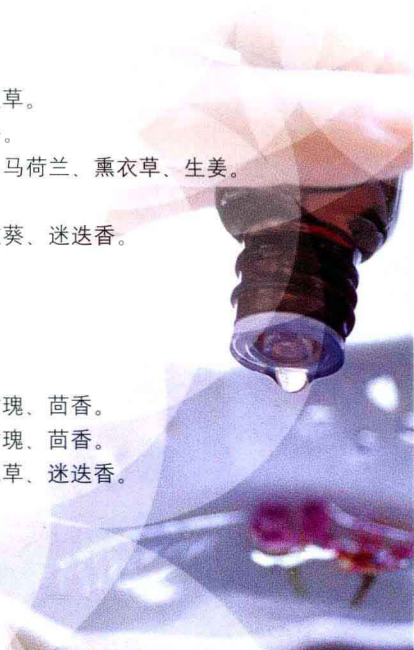
调经：丹参、伊兰、玫瑰、茴香。

更年期：天竺葵、檀香、丹参、玫瑰、茴香。

健胸：天竺葵、熏衣草、伊兰、玫瑰、茴香。

减肥：茴香、桉树、天竺葵、鼠尾草、迷迭香。

妊娠纹：乳香、熏衣草、玫瑰。



香熏功效之脸部护理

收敛毛孔：柠檬、桉树、天竺葵。

一般皮肤：檀香、熏衣草、天竺葵、玫瑰、生姜。

油性皮肤：柠檬、桉树、熏衣草、伊兰、生姜。

干性皮肤：檀香、玫瑰。

敏感皮肤：马荷兰、檀香、熏衣草、玫瑰。

肤色惨白：生姜。

粉刺：熏衣草。

面疱发炎：柠檬、茶树、天竺葵、熏衣草。

红肿：乳香、熏衣草、薄荷、马荷兰。

老化松弛：乳香、玫瑰。

皱纹：乳香、熏衣草、玫瑰。

增加弹性：茴香、乳香。

美白：柠檬、马荷兰、熏衣草。

再生：熏衣草。



