JINGYOUFANGLIAOBAIKETUDIAN

# 精油芳疗百科图典

优品生活

JINGYOU
FANGLIAO
BAIKETUDIAN

宋俪文 王黎 编著

让芳香成为你的生活方式

改良肌肤，雕塑身体曲线
善于调动良好情绪的魔法师
与压力“和睦相处”
人体免疫力的补给站



台湾精油教母 邀你
乐活、慢活、玩生活、芳香生活

中国纺织出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

# 精油芳疗百科图典

宋俪文 王黎◎编著

优品生活

精油教母教你乐活、慢活、
玩生活、芳香生活……



中国纺织出版社

| 作 | 者 | 简 | 介 |

# 洒落一地芬芳的天使



采访Ag俪文老师是一件很惬意的事情：在楼道里就能闻到一股扑面而来的草木异香，寻着香气摁响门铃，毫无疑问那芳香之源就是Ag俪文老师的芳疗工作室；厅堂里靠墙一排全是形状、色彩各异的瓶瓶罐罐；收藏多年的老上海古董家具；造型讲究的透明玻璃茶器中，那或绯红或翠绿的液体是她精心泡制的香草茶；院子里正在吐露芬芳的是Ag俪文老师亲手种植的芳疗植物；鼻端时不时飘来难以名状的迷人幽香……恍然间你会怀疑自己走进了爱丽丝秘境、走进了传说中那善良巫女的魔法实验室……

Ag俪文老师，这位当代都市中少见的“大隐之士”有着一系列令人咋舌的背景：

安绮雅珂芳香疗法研究中心创始人；香港香熏治疗师协会会员；Chang Live 上海橙力生物科技有限公司顾问；中国医疗保健国际交流促进会亚健康专业委员会顾问；她主持过中央人民广播电台都市之声吃喝玩乐总动员；她是北京饭店以及国内众多5星级酒店总统套房的精油特供商；她是“1949 The Hidden City”等知名高端会所的香氛设计者；她的芳踪着陆过《瑞丽时尚先锋》、《周末画报》、《Tbj Home 特别家》；她被媒体尊称为“精油教母”……

但这些光环丝毫影响不了她的原生态生活，她热爱着这门统御芳香的技艺，像一位手持魔杖的女巫，使精油给予植物又一次生命，经历一场完美的蜕变，

让美永恒地定格在她的生活中：她的卫生间永远有着一股淡淡的清香，是那盏常年燃烧的香熏灯的功劳；她的衣服有着快乐净雅的香味，那是因为她在自制的洗衣液中加入了杀菌、增香的尤加利精油，她把洗衣服这项家庭劳动变成了生活乐趣；她的化妆台上全是自制的私房洗面奶、玫瑰花水保湿凝露……难以想像，在21世纪的工业社会中，会有这样一个人，固执地坚持自制所有护肤品、洗涤品，真正的天然绿色环保、无防腐剂、无色素、无香精，就连厨房里，也是她亲手调制的橄榄浸泡油、薰衣草糖……她的吃、喝、穿、用等等一切都围绕着精油、天然、乐活这样的主题，她带着“御香”这项技艺锦衣夜行在都市的钢筋水泥中。

芳疗、精油、SPA、有机生活、乐活事业……Ag俪文老师每天忙碌着、传播着、快乐着……她和她的芳香事业已经彻底地征服了我们编辑部的每个人，我们也希望您——亲爱的读者，能一起分享，一起乐活。



1 2
3 4

**Ag俪文老师的工作室**

1.各式各样的基础油
2.收藏多年的古董时钟
3.全国各地精油集锦
4.香熏开穴沐足精油



我很高兴看到Angie在她的书中与读者们分享她健康的生活心得。在她的引导之下，我们很幸运地能在生活中享用她用爱心与关怀做出的有机产品， 并且使我们懂得怎样才能拥有一个健康的生活状态。

我想说的是，这部佳作是Angie用她的生命、爱、与热情来完成的，每一个字都凝聚着她的心血！

恭喜你，Angie！

——**罗美宝** *Mei Poh* 上海沙宣美发学院院长



对我而言Angie是一个极具感染力和影响力的人，她对芳香疗法专业知识的了解改变了我的人生，使我过着更健康的生活！由此，我便喜欢上了她那充满活力的生活态度和她所有的芳疗魔法。

——*Jessica* 上海沙宣美发学院创意总监



Angie，是我2006年、第一次到北京工作时认识的好朋友和合格的芳疗专家！当时我们探讨了各自对中国SPA芳疗行业中的人、事、物以及发展前景等问题的看法。Angie对这个市场和具有影响力的决策者们了如指掌，她也十分清楚中国SPA芳疗行业在当前和未来的发展前景。

她的书不仅勾勒出各种精油的性能和医疗价值，也反映了作者本身的悟性。芳香疗法、SPA、保健是一门微妙细致的生活艺术，要想在这一行里有所作为，就必须对人怀有无比的爱心。就像精油的那种医疗能力，使用者必须了解自己需要哪种精油，得知道该怎样使用，还要知道它能渗透到哪里，才能让身体得到治疗！

精油的能量不容小觑，它能影响我们整个的身体系统，包括了我们的六种感官知觉。就像我们的身体是能量的聚合，我们和精油以及大自然中许多其他物质的能量都相互关联！任何在SPA、保健行业里使用的产品，不管是使用前、使用中或使用后，我们都必须视其为一种能够使我们身体重新平衡的方法。作为一名芳疗师，我们无法给予和锁定能量，但是我们可以调整和重新让人体与能量链接。

好的治疗需要好的环境、好的产品、好的专家，三者俱备才能起到好的作用和产生圆满的治疗成果。SPA其实就是一种让我们的身、心、灵重新整合的时尚疗养方式！

Angie在她的这部作品里阐述得非常明白，当一个人选择使用特别的单方或复方精油时，怎样才能正确地找到符合需要的产品。选择上的正确再加上直觉上的配合，就能够让芳疗精油发挥它的最大效用，让人身心舒坦，生活多彩美满！

——*Michael Koethner* 德国水疗专家



需要全本请访问 www.ertongbook.com



在北京城里玩儿香熏、精油，要论谁玩儿得精，谁玩儿得专业，Angie绝对是排名超前的！2004年我刚成立青鸟瑜伽，通过朋友介绍认识了Angie，从此后，我的办公室桌上、家里就都是她送的香熏灯和各式精油了！

当人们在物质生活上不断获得满足后，便开始追求身心的健康、精神的愉悦！在繁忙的工作之余，对锻炼身体和选择放松的场所要求愈来愈高。不管是在自己家，还是在休闲场所、瑜伽馆和SPA会所！都可以通过香熏精油美妙的颜色、气味，让人迅速进入到宁静、放松的氛围里，造就出一个能让人身心和谐安稳的环境。由此看来，香熏精油的使用，成了现代生活中不可或缺的精神辅助剂。Angie不断提升着自己的专业知识，她念书精进、扩展视野、接触国际最超前的精油发展趋势，成为独树一帜的精油代言人，似乎北京城里叫得出名号的SPA会所都已请她做了顾问。听说她要出书，我这个不断从她精油中获益的朋友，也不揣鄙陋，勉强为文，说说我们的缘分，更希望她能日新月异，用她的香熏精油造福群生。

——**高光勃**　北京青鸟瑜伽董事长，中国扶贫基金会爱心大使，美国洛杉矶华语电视台中文部前任经理、主播



提起精油，还要从我第一次去Angie的工作室说起：小小一个房间，收拾得洁净舒适，墙边架子上全是透明茶色、白色和一些不透明的大大小小的瓶瓶罐罐，有点像化学实验室里的陈列，但却比实验室亲切可人得多。Angie打开一个大茶色瓶让我闻，深吸一口气，闻到的是我最喜欢的茉莉花香，Angie告诉我说那是茉莉花水，是最好的天然化妆水。接着她又打开一瓶又一瓶精油让我闻，纯的、不纯的、真的、人造的，各种各样味道让我做比较，真是太有趣了。

从此以后，一有空我就钻进Angie的精油魔法屋里，看她轻点魔棒将精油幻化成不同物品，我们一起制作薰衣草沐浴盐，一起调配适合我干燥肤质使用的荷荷芭、甜杏仁滋润保养油……

就这样我与精油结下不解之缘，这辈子再也分不开了，即然我遇到了好东西，那就要与好朋友一起分享，我真心希望所有人都能与我一同感受、一起玩耍。我也鼓励Angie把有关精油的知识出书告诉大家，让每一个人都能轻松步入芳疗殿堂，快乐地徜徉在精油魔法世界里。

——**林莹**　《爱恋葡萄酒》、《西餐礼仪》、《爱上咖啡》、《欧洲美食游》等畅销书作者



近些年来随着生活的富裕与社会快速的发展，人们所承受的压力也日益升高。根据我从医多年的观察，因压力引起的身心问题，更是困扰着许多现代人。研究发现，大约 80%的疾病与压力有关，这些压力不仅削弱了生活质量，在人际关系上也产生了许多负面影响。因而寻找适合自己有效的纾压方法，确实是现代人所祈求的。 好友Angie， 她所推广的天然精油芳疗， 确实能帮助许多人达到身、心、灵的转变， 由她多年对产品纯天然无添加物的理念，可以看出她的坚持与热情； 现在她又以多年的经验，出书推荐全球各地顶级SPA名店，对于渴望跳脱现实压力环境，寻找解脱身、心、灵的SPA爱好者来说，不啻为一大福音。

——**王祖武**　台北正约诊所院长、有氧健康协会创会理事长、科亚干细胞中心执行长



## 作者自序

第一次接触精油已经是十三年前的事情了，从爱上精油的第一天起至今，不知不觉沉浸在芳香世界里这么长时间了。温佑君是我的精油启蒙老师，她不只是芳香疗法的先驱，也是华人世界中对芳香疗法贡献最多、地位最崇高的一位老师。我花了多年时间每晚挑灯夜战拜读她所翻译的每一本精油书籍。这些书是全球公认最专业的精油书籍，我称它们是“芳疗圣经”。书中的内容虽然很专业，但密密麻麻的文章却见不到任何的彩色图页，多数人在读这些书时的心情应该可以用枯燥、无趣来形容。面对堆积像砖头般高的芳疗圣经，我的心里也曾抗拒过，但每当夜深人静时，我总是习惯性地开始静心咀嚼每段文字，并严格督促自己认真地学习、做笔记，那段时间好像又回到了我的学生时代。读完后，好奇的我开始蠢蠢欲动为探索精油世界的奥妙展开了第二步计划：疯狂采购任何品牌和贸易商来自世界各地的精油；研究每款精油，进而和书上描述的特性做比对……至今我对精油的认识还是来自那一段疯狂研究的岁月里所奠定的基础。

2004年春季，久居北京的我竟然在花卉市场巧遇薰衣草和迷迭香，从此，我再也不必千里迢迢从台湾带种子来北京培育栽植了，我学习精油的第三阶段课业也从巧遇香草植物这天正式展开了……

在北京市寸土寸金的水泥丛林里有一方自己的小花园，当个农夫也是一种幸福。每到春季，我的有机小农场就会种植多种香草植物。从早期北京花市只能买到2、3种香草到如今可以买到的香草种类已经有20种之多。这些药草不仅供我学习草本药学，同时也是我厨房重要的新鲜香料来源。每当我

拿着剪刀、篮筐在小花园里采收植物时，那幅画面总会令朋友觉得有趣且心生羡慕。

从爱上精油、研究精油、研究植物这段漫长过程中我变了，从没有想过会在异乡以此为业，我的人生从此开始转弯，驶入另一个从未出现在自己生涯规划中的道路，缓缓前行。

我很富裕，我的富裕来自许多朋友，我有许多常驻北京的外籍学生。她们来自德国、法国、日本、泰国、美国、加拿大、哥伦比亚等世界各地，这些太太和妈妈们对有机天然产品的认识和喜爱远超过国人，她们跟我学做手工香皂、天然保养品，也和我分享DIY生活的乐趣。

自从利用芳香疗法成功治愈皮肤病症患者后，我的脑海里时常出现西医父亲认真为病患看诊的画面。从小，我们家的四个孩子都不愿意继承父亲的衣钵，然而世事难料，家中最叛逆的我竟然在中年之际开启了来自西方芳香疗法之钥，成为一名推广精油生活应用的芳疗师深入探究芳疗世界，并积极推动环保，这对于父亲来说也算是一种安慰。

在此，特别感谢所有鼓励、支持、肯定我的朋友和家人们，是你们给了我信心，让我觉得自己很棒，可以胜任为所有追求天然主义、草本主张的朋友们写一本精油生活应用书籍。

最后，要谢谢文化界最美丽的女勇士耿潇男女士大胆地给我机会为我制作发行这本书，虽然时间紧迫，但我还是要为自己芳疗生活的第一本著作搏命演出。

*Angie 宋俪文*



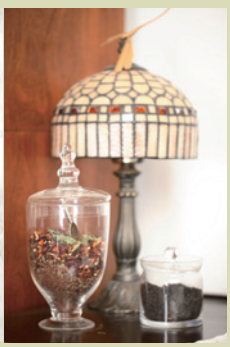
1
2 3 4

**Ag俪文老师的芳疗作品**

1. 精心泡制的天然香草茶
2. 自制磨砂盐
3. DIY手工皂
4. 自制果粒茶







# 目录


作者简介 2

达人推荐 4

作者自序 6

Chapter 1 芳香行动之前的先修问题

了解芳疗、精油、SPA 14

初识芳香疗法 16

芳香疗法的历史及盛行 17

芳香疗法受现代人青睐的原因 20

认识芳香疗法的主角——精油 21

精油对人体的好处 22

如何选购纯质精油 24

精油及香草的使用方法详解 26

芳疗家族中的其他好东东 31

**调配复方精油的原则**..... 32
**精油的萃取方法**..... 34
**常用精油的全球分布和产地图示**..... 36
**走进SPA的世界**..... 38



## Chapter 2 精油快速入门 *Follow me*

**群芳谱——二十种入门单方精油**..... 42
罗勒 Basil ..... 42
洋甘菊 Camomile..... 44
快乐鼠尾草 Clary Sage..... 46
尤加利 Eucalyptus..... 48
乳香 Frankincense ..... 50
天竺葵 Geranium..... 52
葡萄柚 Grapefruit..... 54
茉莉 Jasmine..... 56
杜松 Juniper..... 58
薰衣草 Lavender ..... 60
柠檬 Lemon ..... 62
柠檬香茅 Lemongrass..... 64
红桔 Mandarin..... 66
广藿香 Patchouli ..... 68
薄荷 Peppermint..... 70
玫瑰 Rose..... 72
迷迭香 Rosemary ..... 74
百里香 Thyme ..... 76
茶树 Ti-tree..... 78
依兰依兰 Ylang-Ylang..... 80
**七种常见基础油**..... 82
甜杏仁油 Sweet Almond Oil..... 82



酪梨油 Avocado Oil.....83
葡萄籽油 Grapeseed Oil.....84
荷荷芭油 Jojoba Oil.....84
玫瑰果油 Rosa Mosqueta Oil.....84
小麦胚芽油 Wheatgerm Oil.....85
月见草油 Evening Primrose Oil.....85
**特制基础油——浸泡油 Infused Oils**.....86
金盏花油 Calendula Oil.....86
圣约翰草油 St. John's Wort Oil.....86
胡萝卜油 Carrot Oil.....86

## Chapter 3 享受芳香、高效的 Home SPA

**让秀发楚楚动人——秀发护理**.....88
预防脱发洗发水.....88
抗屑洗发液.....89
头发护理热油.....90
胜过焗油膏的头发护理油.....91
**享受视觉第一盛宴——面部护理**.....92
茶树控油洁面摩丝.....92
薰衣草抗敏洁颜摩丝.....93
甜橙蜂蜜磨砂盐.....94
面膜保养.....95
夜间精华油.....96
迷迭香眼膜.....97
去肿美眼的洋甘菊花水.....98
**护肤又塑身——精油身体护理**.....99
茶树去角质盐.....99
薰衣草沐浴盐.....100
来一次芳香泡浴.....101
护体乳霜.....102
身体护理油.....103
**妈妈宝宝的护理**.....104
妊娠霜.....104
小屁屁霜.....105
**“品头论足”——手足部的特别护理**.....106
冰冷美人足浴.....106
足部美肤按摩霜.....107
芳香手浴.....108

## Chapter 4 尝试简单、舒适的芳香精油按摩

**按摩前的准备**.....110
**芳香按摩油的调和**.....112
**按摩的顺序**.....114
**各种单方精油的用途与使用方法**.....115
**脸部芳香按摩**.....119
**胸部精油护理**.....120
**瘦身行动**.....121
**活血按摩**.....122



需要全本请访问 www.ertongbook.com

消除运动后肌肉酸痛.....123
舒缓身体疲劳.....124

## Chapter 5 宠爱自己，活用香熏疗法

香熏疗法的功效及原理.....126
熏香的使用方法.....127
香熏工具的选择.....128
能够恢复情绪的香熏疗法.....130
改善记忆香熏疗法.....131
办公室提神香熏疗法.....132
一夜好眠香熏疗法.....133
增强自信香熏疗法.....134
告别忧郁香熏疗法.....135
驱逐蚊虫香熏疗法.....136
提振精神香熏疗法.....137
强效杀菌香熏疗法.....138
“烹饪春药”——欲望花园香熏疗法.....139
去除异味，用花草打理心情.....140
增添节日气氛香熏疗法——情人节.....141
增添节日气氛香熏疗法——圣诞节.....142

## Chapter 6 关于口腹那点儿事

美容养生香草茶.....144
AG美人茶.....147
醒酒茶饮.....148
舒缓茶.....149
柠檬香茅茶.....150
洋甘菊薄荷茶.....151
养生茶.....152
薄荷红茶饮.....153
幸福时光茶.....154
镇定促消化茶.....155
芳香调味品.....156
薰衣草糖.....156
风味香草盐.....157



橄榄浸泡油.....158
**用香草做成的料理**.....159
九层塔蛤蜊汤.....159
意大利面.....160
香草南瓜汤.....161
柠香煎三文鱼.....162
薰衣草松饼.....163
台湾古法酸梅汤.....164

## Chapter 7 芳香小物DIY，给生活加点“料”

**卧室里飘散的花香**.....166
自制干燥花.....166
香囊.....167
**独创的天然保养品**.....168
薰衣草润泽护唇膏.....168
手工皂DIY.....169
**当宠物爱上芬芳**.....170
宠物沐浴液.....170
鸟儿的“馋食”.....171
**芳香扮靓生活**.....172
加湿器增香.....172
情调蜡烛.....173
神奇精油棒.....174
有车族香氛.....175
衣服也要做SPA.....176

## Chapter 8 精油教母重磅推荐的世界知名SPA天堂

**“泰美好”——I SPA**.....178
**唐拉雅秀酒店**.....179
**落入凡间的贵族——卓越 CLUB**.....180
**香格里拉“气”SPA**.....181
**在水一方 IO SPA**.....182
**纯中国血统——ZEN SPA**.....184
**空气中弥漫硫磺味的硫磺小镇**.....186
**德国巴登巴登小镇**.....188
**四季酒店**.....189
**悦榕庄**.....190
**享有治病声誉的依云小镇**.....191





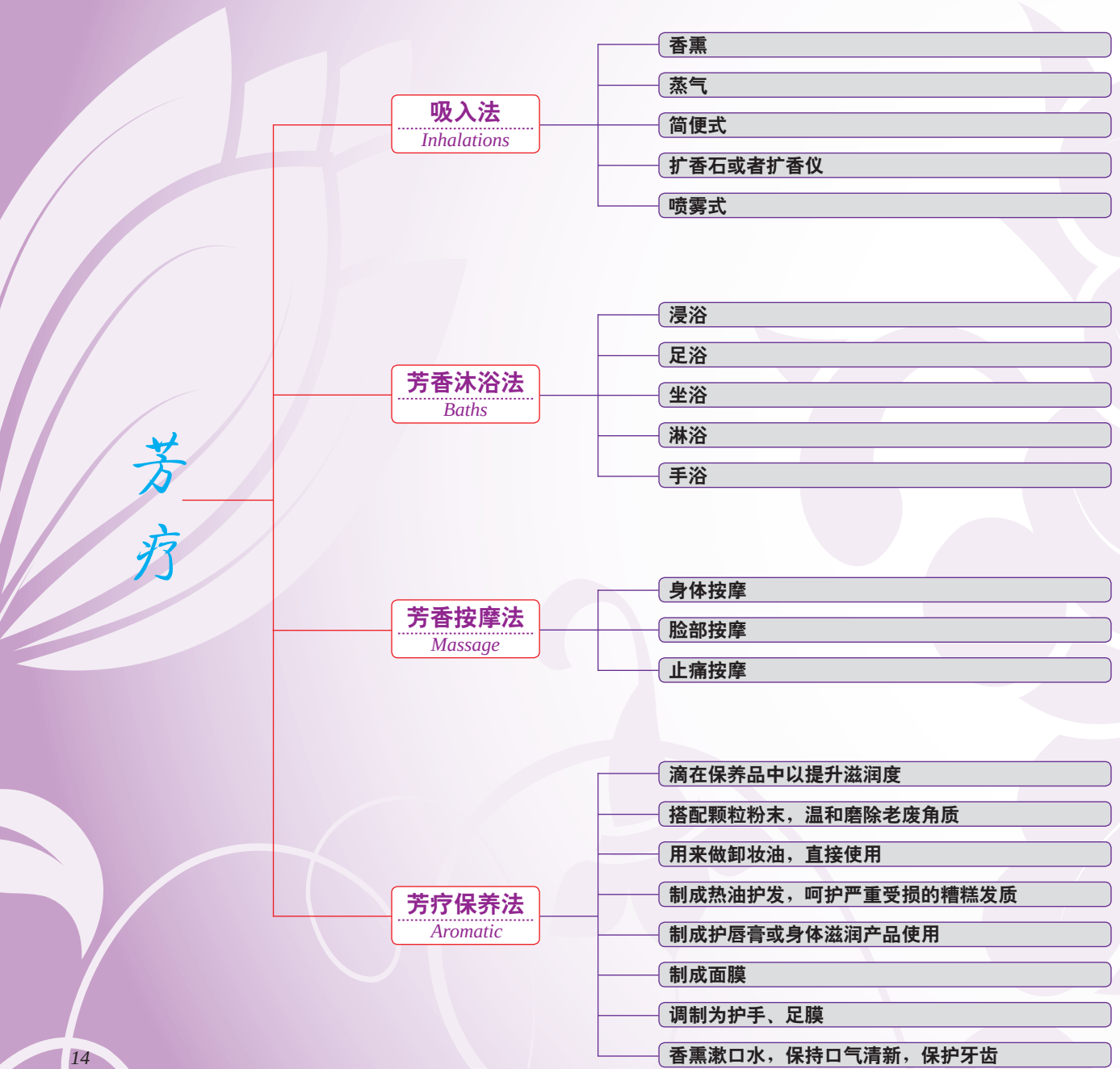
在西方国家，芳香精油的使用由来已久；近几年来随着SPA的兴起、人们对生活品质需求的提升，芳香疗法在我国也刮起一股流行风，随之也带动了精油市场，使许多精油品牌进入我国。如今，芳疗、精油、SPA已成为人们休闲、保健不可缺少的一部分，学习一些关于芳疗、精油、SPA的基础知识，让它为你的芳疗行动指点迷津。

Chapter 1

# 芳香行动之前的先修问题

# 了解芳疗、精油、SPA

芳香疗法是一种运用单方或复方精油，在安全剂量的前提下，以按摩、沐浴、吸入等方式来调理肌肤、平衡情绪、养生保健的一种方法。在其发展过程中，SPA会所，这个进行芳香疗法的最佳场所应运而生。芳香疗法、精油、SPA会所，三者结合才会效力倍增，从而获得身、心、灵之整合性疗效。



## 精油

- 单方精油 *Essential Oils*
- 复方精油 *Synergy Blends*




## 基础油

- 甜杏仁油 *Sweet Almond Oil*
- 酪梨油 *Avocado Oil*
- 葡萄籽油 *Grapeseed Oil*
- 荷荷芭油 *Jojoba Oil*
- 玫瑰果油 *Rosa Mosqueta Oil*
- 小麦胚芽油 *Wheatgerm Oil*
- 月见草油 *Evening Primrose Oil*

（注：基础油不属于精油范畴，但它是精油使用过程中不可缺少的稀释介质。）

## SPA

- SPA**五感**
  - **听觉**
  - **嗅觉**
  - **视觉**
  - **味觉**
  - **触觉**
- SPA**的类型**
  - **都会型** SPA
  - **度假** SPA
  - **目的地** SPA
  - **居家** SPA
  - **美容型** SPA
  - **医疗型** SPA

# 初识芳香疗法

**从古至今芳香疗法都是备受人们推崇的一种身心保健的方式，这种疗法在某些方面的特殊疗效有时可超过中医和西医的治疗。芳香疗法起源很早，影响深远，初识芳香疗法者得先从其身世及发展历史开始学习起。当你缓缓揭开芳疗的神秘面纱，用心与之相处，了解其内在，你定会被它深深吸引。现在就让我们随着Ag俪文老师深入浅出的介绍，走进芳香疗法的神秘世界吧！**

## 什么是芳香疗法

广义的芳香疗法是指凡是通过香气来改善身心不良状态的方法，这些方法都可被称之为芳香疗法。而狭义的芳香疗法（Aromatherapy）是指运用单方或复方精油，在安全剂量的前提下，以按摩、沐浴、直接吸入、蒸气吸入、喷雾、调制霜、涂敷等方式来调理肌肤、平衡情绪、养生保健的一种方法。值得一提的是，进行芳香疗法离不开精油，进行芳香疗法的最佳场所是SPA会所，三者结合才会效力倍增，从而使身、心、灵三方面获得良性调节。



## “芳香疗法”一词的由来

“芳香疗法”（Aromatherapy）一词，是法国化学家盖特佛赛（Gattefosse）于 1928 年发表研究成果于科学刊物上而创立的，而在他的研究中也证实了精油在科学上的理论根据：“精油因其极佳的渗透性，渗透到肌肤深层组织，被微血管吸收后，经由血液循环，可以到达被治疗的器官。”

这一理论的提出还得从一次实验意外说起。一天，盖特佛赛在实验室进行化学实验时，不慎发生化学爆炸，他的手臂严重灼伤，疼痛难忍。情急之下，他迅速将手臂伸进旁边盛有精油液体的容器中，不可思议的是，灼伤的手臂竟然不那么钻心的疼了。后来，他发现自己被烧伤的手臂恢复得很快，伤好后也没有留下任何疤痕。这一意外事件发生后，盖特佛赛开始着手研究精油的治愈功能，并于1928年出版了他的第一本书，书名为《芳香疗法》。由此，盖特佛赛开拓了芳香疗法的新纪元，而“芳香疗法”一词也由此被推广开来。



需要全本请访问 www.ertongbook.com