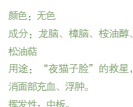


从入门到精通

320种精油配方，手把手教你DIY专柜顶级护肤品

《轻图典》编辑部 著 张丽山 裘昀 绘

ESSENTIAL OIL



关于本书

很多人遇到过这样的困惑：买回来的精油，只用了一次就再也不用，因为使用方法错误，达不到预期的效果，只能白白浪费掉。另一方面，尝试了各种办法，还是被一直冒个不停的痘痘、没完没了的失眠、莫名其妙的烦躁等问题困扰。

《疗效精油轻图典》旨在解决精油使用过程中遇到的各种问题，针对每一款常用精油都详细列举了其功效和使用方法，细致到复方精油的调配比例、使用时的手法等，每款精油配以精致插图，方便读者一目了然地掌握其用法。帮助你学会正确使用精油，从里到外散发迷人气质，让女人三十岁时看起来与二十岁一样年轻，四十岁时比三十岁更漂亮！

第1图典

优质生活 如此简单

Essential Oil From Beginner To Expert

从入门到精通 疗效精油轻图典

320 种精油配方，手把手教你 DIY 专柜顶级护肤品

《轻图典》编辑部 著

张丽山 裘昀 绘



 江西科学技术出版社

走出精油使用的误区

我们见识精油的神奇疗效往往是因为遇到了某种皮肤问题，比如，不断冒出的青春痘、橘皮性肥胖、怎么也消除不了的眼袋等，美容师或身边的朋友就会告诉你，试试精油吧！一开始是抱着无所谓的心态去尝试，结果却发现困扰自己多时的问题就这样被一个深色小瓶轻易就解决了。

当然，也有很多人试过使用精油，但是并未达到预期的效果。很多尝试者购买回一些比较昂贵的精油，然而在使用一次之后，却再也不敢尝试，原因是由于使用方法不正确，不但没有达到预期的效果，反而让皮肤受到了伤害。之后那些原本有很多绝妙用处的精油，就这样被束之高阁，白白浪费掉了。精油在使用时有非常严格的要求，有些精油用量不同便可能出现两种不同的效果。例如我们比较熟悉的薰衣草，其精油的化合物有镇静和舒缓情绪的作用，它可以让我们在旅途中感到轻松，并能促进睡眠。泡热水澡时，滴5滴薰衣草精油，可做安眠的睡前浴，但是不小心滴入了15滴以上，它就变成了让你整晚失眠的兴奋剂。掌握精油的疗效是使用精油的基础。

打开这本书的时候，你可能正面对一大堆的瓶瓶罐罐，并与依然顽固的痘痘和黑眼圈抗争。工作上压力不减，也常感到腰酸背痛。对美好岁月逐渐逝去的焦虑常常侵袭而来，让人不知所措。你可能听说过精油在护肤、调理身体、舒缓心灵等方面的神奇效用，也很想尝试一下但却苦于不知道该怎么使用。那么，这本书将告诉你，精油不是一般的护肤品，也不是普通的中药，它独特的性情决定了必须花点心思去研究精油疗效，才有可能一窥芳香王国的奥秘，真正达到为你所用。



了解精油的疗效，掌握正确的使用方法，每种精油都能从肌肤护理、疾病疗愈、心情调节等多个层面惠及我们。《疗效精油轻图典》是一本介绍精油疗效并指导我们如何应用的图典。这本书旨在解决精油使用中出现的种种问题。全书共分为四大篇章，分别从精油基础知识、生活中五十种常见精油的疗效、精油美颜塑身和日常保健的功效等方面对精油进行全面地阐释。

第一篇综合讲述精油的疗效和基本用法，教您怎样根据自己的情况选择合适的基础油，以及常用基础油的稀释比例和用法；第二篇介绍的五十种精油，根据使用的普及性分为必备、进阶和高级三类，每一类型中的每一款精油都详细列举了其疗效、使用方法，细致到对沐浴的步骤、水温和时长都做了说明，并配有精美的图片，让您一目了然，很快就能掌握其用法。此外，本篇还根据各种精油的疗效，介绍了美容品 DIY 的详细过程并配有图片，手把手教您制作精油美容品。第三篇和第四篇，主要介绍如何正确使用精油来解决我们日常遇到的美容问题以及常见的小疾病，如护发、塑身、感冒等。为了方便读者查阅，本书分别根据每种精油的疗效、精油中英文名称做了详细的索引，读者可以根据具体需要快速查阅您想了解的知识。

使用精油的过程是一场愉悦之旅，通过这些神奇的液体，您很快就会发现，到达优质而轻松的生活是如此简单！

（本书只对精油效果及使用方法提供参考）

编者谨识

2012 年 9 月



P15 依兰依兰



P28 柠檬



P60 基础油

编者序：走出精油使用的误区 / 4

精彩导航 / 10

常用精油的全球分布和产地图示 / 12

魔法速查表 / 14

Part 1 导读篇

精油的奇妙世界

——正确认识精油和芳香疗法

一、精油，来自大地的“液体黄金”.....20

精油常识	20
精油的类别	22
精油的五大萃取法	24
如何选购与保存精油	28
精油使用安全须知	32

二、精油的日常使用方法.....35

吸入法：最简易的精油使用法	35
按摩法：放松并调节整个身体机能	38
按敷法：最适宜于处理表皮问题	44
喷洒法：消毒除臭、清洁生活环境	45
沐浴法：加速新陈代谢和循环	47
含漱法：有效解决口腔和呼吸系统问题	51
涂抹法：天然护肤之道	52

三、精油最好的搭档——基础油.....53

认识基础油：稀释精油必备的植物油	53
常见的基础油：12种基础油颜色、成分和用途	54
浸泡油：一种特殊的基础油	57

四、如何调配复方精油.....59

常用剂量单位换算表	59
精油稀释原则	59
复方精油 DIY	60
精油调配原则	63

Part 2 实用篇**精油辞典**

——50 种必备、进阶、高级精油详解

一、花香类.....66

薰衣草：疤痕修复圣手	66
天竺葵：都市人排毒首选	68
洋甘菊：敏感肌肤的克星	70
玫瑰：精油皇后	72
茉莉：精油之王	74
依兰依兰：为性感指数加分	76
橙花：肌肤万用精油	78

二、柑橘类.....80

葡萄柚：脂肪的天敌	80
柠檬：美白液体黄金	82
佛手柑：上班族最好的醒脑剂	84
甜橙：让人胃口大开的精油	86
橘：提高宝宝免疫力的天然妙方	88
红柑：极受孕妇欢迎的按摩油	90

三、土香类.....92

广藿香：平衡中枢系统的最佳精油	92
檀香：沉静心灵的源泉	94

四、香草类.....96

柠檬草：居家生活好帮手	96
快乐鼠尾草：让人感到快乐	98
罗勒：治疗头痛和偏头痛的一级品	100
迷迭香：“夜猫子脸”的救星	102



P57 金盏花



P72 干玫瑰



P84 佛手柑



P118 马郁兰



P130 雪松



P152 姜

百里香：最具防腐功效的精油之一	104
欧薄荷：居家旅行必备的万用精油王	106
马鞭草：沮丧情绪绝缘体	108
香蜂草：治愈心灵的疗伤天使	110
玫瑰草：纯天然的“退烧针”	112
岩兰草：对抗压力和紧张的特效药	114
牛膝草：身体虚弱期的激励圣品	116
马郁兰：家庭保健实用“小药箱”	118
欧芹：经期好伴侣	120

五、木质类.....122

茶树：消毒杀菌良品	122
丝柏：效果卓越的收敛剂	124
尤加利：治疗感冒的自然疗方	126
绿花白千层：最温和的杀菌剂	128
雪松：最温和的杀菌剂	130
杜松子：健康女人排毒美体精油	132
桃金娘：提升自信的魔力天使	134
苦橙叶：改善身心的“SPA 护理师”	136
松树：疲惫心灵的滋养剂	138
花梨木：免疫系统的补药	140

六、树脂类.....142

乳香：赐予老化皮肤新生命	142
安息香：给干燥皮肤最贴心的呵护	144
没药：生殖器官的保护神	146

七、辛香类.....148

丁香：值得信赖的“家庭牙医”	148
芫荽：温暖力量的源泉	150
姜：传统的保健良方	152
茴香：女性的丰胸秘密武器	154
黑胡椒：轻松瘦腰减肚子	156
豆蔻：增进情欲的媒介	158
胡萝卜籽：青春肌肤的守护天使	160
肉桂：天然的催情剂	162
莳萝：给胃添“动力”	164

Part 3 美丽篇

踏上美容之旅

——从头到脚的精油保养细则

一、美容养颜.....168

祛痘治痤疮 / 168 美白祛斑 / 172 除皱、抗老化 / 173
 晒后修复 / 176 调理油性肌肤 / 177
 调理干性肌肤 / 179 调理混合 / 中性肌肤 / 180
 调理敏感肌肤 / 181 眼部护理 / 183

二、秀发养护.....186

头发日常护理 / 186 抑制头皮屑 / 188 防治脱发 / 189
 修复受损发质 / 191 干性头发护理 / 192 油性头发护理 / 194

三、美体塑形.....195

好身材是“塑”出来的 / 195 减肥塑身 / 196
 塑造完美臀部 / 199 腹部减肥 / 203 纤细手臂 / 204
 打造修长美腿 / 206 胸部健美 / 206 呵护您的双手 / 207



P172 橙花



P176 薰衣草

Part 4 健康篇

精油的神奇疗效

——日常小病不求医，天然疗法不伤身

一、常见疾病芳香疗法.....210

肠胃疾病 / 210 神经系统 / 212 肌肉、关节 / 215
 皮肤系统 / 218 呼吸系统 / 220

二、对孩子的轻柔呵护.....223

新生儿 (0 ~ 2 个月) / 223 婴儿 (2 ~ 12 个月) / 224
 儿童 / 226

三、女性健康私房话.....229

经期问题 / 229 妇科病症 / 231
 专为孕妇设计的精油配方 / 232

精油中、英文索引 234

附录 精油的化学成分及其功效 236



P228 脚底按摩法

精彩导航

编者在这里为您准备了导航这一栏目，
更方便您使用本书。

精油等级

从居家必备到高级玩家，逐层递进。

植物图鉴

真彩手绘图、实物图呈现芳香植物原生状态，百闻不如一见。

主要特征

精油的萃取方式与部位、色泽、气味、挥发性，帮您挑选最纯正的精油。

成品价格

每一款精油都为您标注了市场参考价格。

功效图示

精油功效图释，一目了然解读精油疗效。

花语类

薰衣草

疤痕修复圣手

● 唯一可以直接接触皮肤的精油
● 促进细胞再生和伤口愈合
● 安定情绪，舒压安眠

*lavender*一词源于拉丁文的“*lavandus*”，有洗净的意思。众所周知罗马人喜欢沐浴温泉，薰衣草就是罗马人喜欢的泡澡香草植物之一。薰衣草主要分为5大类，200个品种，颜色由白色、蓝色至紫色都有。

精油特色

萃取/蒸馏自花朵，色泽/黄色、淡黄色或黄绿色，气味/香茅调、清幽的花香，挥发性/中板到快板。

主要成分

乙酸薰衣草酯、乙酸芳樟酯、芳樟醇、萜类化合物。

主要产地

法国普罗旺斯、英国诺福郡、澳大利亚塔斯马尼亚岛、欧洲3000米高的山上。

成品价格

50~200RMB/10ml。



干薰衣草

贴心疗效

皮肤疗效
促进细胞再生和伤口愈合。可用于治疗烧伤、晒伤等各种创伤。平衡皮脂分泌，适用于任何状态的皮肤。改善面疱、湿疹、干癣和肿胀。

生理疗效
止痛、消毒和杀菌。非常适合感冒咳嗽和呼吸系统疾患患者，以及痛经、经血不足、产后疼痛等症状。能调理和镇定情绪，降低高血压、改善心悸。还能有效改善肌肉痉挛、缓解肌肉的疼痛和疲劳。

心灵疗效
出色的镇静平衡功能，能减轻情绪烦躁、激动，恢复心灵的平和宁静。是一种情绪的缓解剂和抗忧郁剂。对于解除失眠和头痛尤其有效。

注意事项
低血压患者请适量使用，以免反应迟钝想睡觉，同时它也是通经药，妇女怀孕初期应避免使用！

功效图示



薰衣草可以平衡油脂分泌，而且薰衣草具有镇静作用，所以面部痤疮、晒伤、湿疹、干癣和发痒、疤痕的皮肤均可使用。

贴心疗效

皮肤、生理、心灵贴心疗效和注意事项，全方位了解精油用途和禁忌。

精油美容品做法与步骤图解，亲尝DIY的奥妙。

精油美容保健
魔力复合配方，缓
解身心不良症状。

做法及步骤:



④将切成小块的皂基放入烧杯中，隔水加热使皂基完全溶化。



②在皂基液中加入薰衣草精油，搅拌均匀。



③将色素导入皂液，搅拌均匀。如不喜欢色素，则可添加此成分。



④将调好的皂液倒入皂模中，静置至少2小时，等待皂液变干，便可脱模。

洗衣服香氣

每次使用洗衣机前，将喜爱的精油滴入洗衣液槽，使精油与洗衣液混合，洗完的衣服会带着淡淡的精油香气。

相配精油

洋甘菊、肉桂、快乐鼠尾草、天竺葵、茉莉、迷迭香、花梨木、柠檬、柠檬草、绿花白千层、广藿香、欧薄荷、百里香。

 涂隽

薰衣草.....	3滴
茶树.....	3滴
蒸馏水.....	90ml

不小心擦伤或割伤时，不用慌张，如果手边没有现成的药膏，可以按照此配方把精油调配成伤口洗涤剂，只需几秒，疼痛就会消失。

按摩

薰衣草.....	1滴
薄荷.....	1滴
基础油.....	5ml

薰衣草具有安抚情绪的功效，对缓解头痛、偏头痛、恐慌等都有很好的帮助。可用调配好的精油按摩太阳穴和额头，也可用香薰炉将香气吸入。

文部科学省
MEXT

黑木耳.....1滴

把1滴薰衣草精油加入到少量保湿乳液中涂抹于患处，能起到神奇的稳定肌肤的效果。

沐浴

薰衣草.....4滴

在泡澡时加入4滴精油。经过熏蒸，精油分子会通过嗅觉神经缓缓进入人体。15分钟后，你就可以舒心地入睡了。

[illegible]

按照美白、祛痘、减肥、常见疾病、纾缓精神等8大类魔法疗效对相关精油做了索引，方便您根据需求快速选择合适的精油。

魔法速查表

精油使用方法介绍



熏香、泡澡、按摩等精油使用方法详解，配精彩图解，一目了然，清晰易懂。

精油化学成分

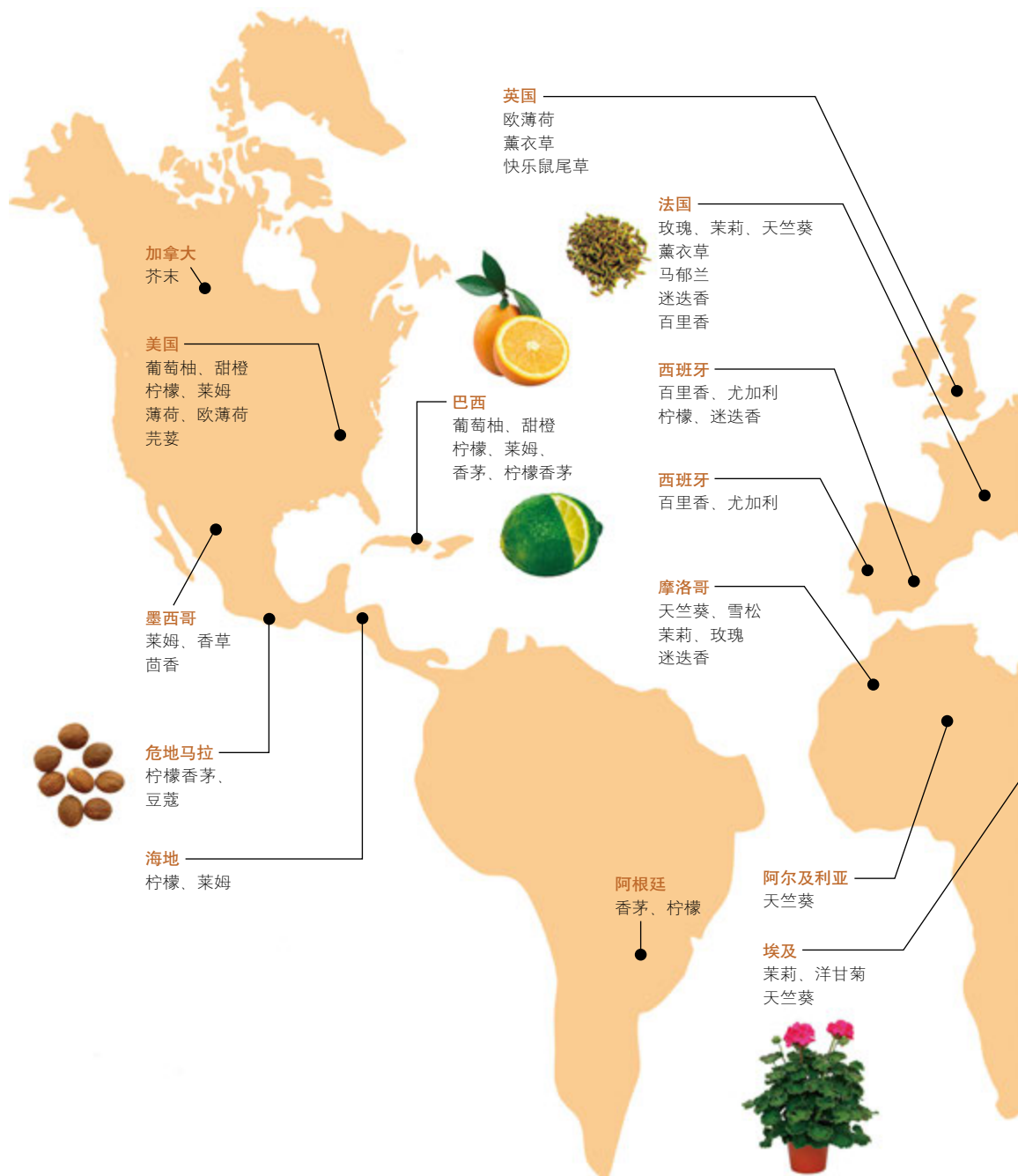


精油对人体不同的作用源自化学成分的差异，在附录中，详细介绍有12大精油基本化学成分，以及每种成分的功​​效，并总结了每种成分的代表精油，帮助您更深入地了解精油的奥秘。

芳香疗法小贴士、本款精油最佳伴侣。给您贴心的提醒与建议。

常用精油的全球分布和产地图示

注：本页世界地图只作为本书示意使用，不作为正规地图使用。



优质精油的产生与植物的品种，生长国家的气候，温度和湿度，工人采收时间、采收方法等各项条件相关，此图为常用精油的最佳产地。



魔法速查表

美颜	
美白肌肤	橙花 P78 柠檬 P82 马郁兰 P118 尤加利 P126
润泽肤色	天竺葵 P68 玫瑰 P72 红柑 P90 胡萝卜籽 P160
干燥肌肤保湿	天竺葵 P68 玫瑰 P72 茉莉 P74 广藿香 P92 橙花 P78 甜橙 P86 马鞭草 P108 玫瑰草 P112 杜松子 P132 花梨木 P140 乳香 P142 安息香 P144 茴香 P154 胡萝卜籽 P160
敏感肌肤调理	洋甘菊 P70 茉莉 P74 橙花 P78
控制油脂分泌	依兰依兰 P76 柠檬 P82 佛手柑 P84 甜橙 P86 柠檬草 P96 快乐鼠尾草 P98 欧薄荷 P106 岩兰草 P114 马郁兰 P118 丝柏 P124 绿花白千层 P128 雪松 P130 桃金娘 P134 乳香 P142
改善阻塞肌肤	天竺葵 P68 罗勒 P100 欧薄荷 P106
紧致肌肤	广藿香 P92 柠檬草 P96 快乐鼠尾草 P98 迷迭香 P102 马郁兰 P118 丝柏 P124 杜松子 P132 桃金娘 P134 茴香 P154
淡化皱纹	甜橙 P86 迷迭香 P102 牛膝草 P116 乳香 P142 没药 P146 茴香 P154 胡萝卜籽 P160
青春痘	广藿香 P92 马鞭草 P108 绿花白千层 P128 苦橙叶 P136
粉刺	柠檬草 P96 罗勒 P100 欧薄荷 P106 马鞭草 P108 岩兰草 P114 马郁兰 P118 雪松 P130 杜松子 P132 苦橙叶 P136
疤痕修复	薰衣草 P66 茉莉 P74 橙花 P78 橘 P88 广藿香 P92 檀香 P94 桃金娘 P134 胡萝卜籽 P160
皮肤溃疡	佛手柑 P84 安息香 P144 丁香 P148 胡萝卜籽 P160
湿疹	薰衣草 P66 天竺葵 P68 甜橙 P86 广藿香 P92 百里香 P104 香蜂草 P110 雪松 P130 松树 P138 没药 P146 胡萝卜籽 P160



薄荷：具有特殊的芬芳香气，可清脑提神。



除虫菊：花中含有除虫菌素，可杀蚊虫。



桃金娘：果可食用，补虚止血。

冻疮	天竺葵 P68 安息香 P144 没药 P146
伤口	薰衣草 P66 洋甘菊 P70 佛手柑 P84 广藿香 P92 檀香 P94 岩兰草 P114 茶树 P122 丝柏 P124 尤加利 P126 绿花白千层 P128 松树 P138 花梨木 P140 乳香 P142 安息香 P144 丁香 P148 胡萝卜籽 P160 蒔萝 P164
美体	
减肥	葡萄柚 P80 柠檬 P82 甜橙 P86 红柑 P90 牛膝草 P116 黑胡椒 P156
消水肿	天竺葵 P68 葡萄柚 P80 丝柏 P124 杜松子 P132 黑胡椒 P156 豆蔻 P158
妊娠纹	茉莉 P74 橙花 P78 橘 P88 红柑 P90 百里香 P104 岩兰草 P114
护发	
护发	依兰依兰 P76 马鞭草 P108 雪松 P130
去头屑	依兰依兰 P76 百里香 P104 茶树 P122 绿花白千层 P128 雪松 P130 苦橙叶 P136
呼吸系统	
感冒	薰衣草 P66 柠檬 P82 甜橙 P86 罗勒 P100 百里香 P104 欧薄荷 P106 香蜂草 P110 玫瑰草 P112 牛膝草 P116 马郁兰 P118 茶树 P122 尤加利 P126 绿花白千层 P128 桃金娘 P134 松树 P138 没药 P146 芫荽 P150 姜 P152 黑胡椒 P156 肉桂 P162
发烧	甜橙 P86 欧薄荷 P106 玫瑰草 P112
咳嗽	薰衣草 P66 百里香 P104 丝柏 P124 尤加利 P126 绿花白千层 P128 雪松 P130 安息香 P144 没药 P146
支气管炎	佛手柑 P84 甜橙 P86 檀香 P94 欧薄荷 P106 马鞭草 P108 香蜂草 P110 牛膝草 P116 马郁兰 P118 丝柏 P124 绿花白千层 P128 雪松 P130 桃金娘 P134 松树 P138 没药 P146 丁香 P148
鼻炎（鼻窦炎）	马郁兰 P118 尤加利 P126 绿花白千层 P128 桃金娘 P134



茉莉：能避蚊虫，
解郁舒气。



杜鹃花：入药可以治风湿，
祛肿消痛。



依兰依兰：缓解紧张，
放松精神。

神经系统	
放松心情	茉莉 P74 橙花 P78 佛手柑 P84 甜橙 P86 红柑 P90 檀香 P94 柠檬草 P96 快乐鼠尾草 P98 马鞭草 P108 岩兰草 P114 马郁兰 P118 苦橙叶 P136 茛苳 P164
抗沮丧	天竺葵 P68 依兰依兰 P76 橙花 P78 葡萄柚 P80 佛手柑 P84 广藿香 P92 檀香 P94 罗勒 P100 百里香 P104 马鞭草 P108 安息香 P144 肉桂 P162
提振精神	柠檬 P82 佛手柑 P84 柠檬草 P96 罗勒 P100 茶树 P122 绿花白千层 P128 松树 P138 没药 P146 豆蔻 P158
改善睡眠	薰衣草 P66 洋甘菊 P70 茉莉 P74 依兰依兰 P76 橙花 P78 橘 P88 红柑 P90 檀香 P94 罗勒 P100 迷迭香 P102 马鞭草 P108 岩兰草 P114 马郁兰 P118 苦橙叶 P136
缓解头痛	薰衣草 P66 洋甘菊 P70 橙花 P78 柠檬 P82 快乐鼠尾草 P98 罗勒 P100 迷迭香 P102 欧薄荷 P106 香蜂草 P110 马郁兰 P118 尤加利 P126 花梨木 P140 姜 P152
缓解偏头痛	薰衣草 P66 葡萄柚 P80 柠檬 P82 快乐鼠尾草 P98 罗勒 P100 香蜂草 P110 马郁兰 P118 姜 P152
消化系统	
食欲不振	佛手柑 P84 甜橙 P86 橘 P88 广藿香 P92 玫瑰草 P112 芫荽 P150 姜 P152 茛苳 P164
消化不良	橘 P88 柠檬草 P96 马鞭草 P108 马郁兰 P118 丁香 P148 姜 P152 黑胡椒 P156 豆蔻 P158 肉桂 P162 茛苳 P164
胀气	红柑 P90 马鞭草 P108 牛膝草 P112 马郁兰 P118 欧芹 P120 芫荽 P150 茴香 P154 黑胡椒 P156 豆蔻 P158 胡萝卜籽 P160 肉桂 P162 茛苳 P164
反胃	马鞭草 P108 香蜂草 P110 欧芹 P120 姜 P152 豆蔻 P158
腹泻	红柑 P90 没药 P146 丁香 P148 姜 P152 豆蔻 P158 胡萝卜籽 P160 肉桂 P162



橙花：抗菌、镇定、保湿、美白、淡斑。



牛膝草：镇静、杀菌、淡化皱纹。



干檀香：疏风解表、活血调经。

便秘	柠檬 P82 甜橙 P86 红柑 P90 马郁兰 P118 杜松子 P128 豆蔻 P158 莳萝 P164
口臭	丁香 P148 莳萝 P164 芫荽 P150
晕车船	欧薄荷 P106 马郁兰 P118 姜 P152
肌肉、骨骼、循环系统	
肌肉疼痛	薰衣草 P66 洋甘菊 P70 柠檬草 P96 迷迭香 P102 玫瑰草 P112 马郁兰 P118 尤加利 P126 松树 P138 安息香 P144 芫荽 P150 黑胡椒 P156 肉桂 P162
风湿痛	洋甘菊 P70 柠檬 P82 岩兰草 P114 牛膝草 P116 马郁兰 P118 欧芹 P120 雪松 P130 杜松子 P132 松树 P138 安息香 P144 芫荽 P150 黑胡椒 P156 肉桂 P162
高血压	薰衣草 P66 依兰依兰 P76 马郁兰 P118
泌尿、生殖系统	
利尿	天竺葵 P68 洋甘菊 P70 葡萄柚 P80 欧芹 P120 杜松子 P132 茴香 P154 黑胡椒 P156 豆蔻 P158 胡萝卜籽 P160
阴道炎	佛手柑 P84 茶树 P122 没药 P146
膀胱炎	佛手柑 P84 檀香 P94 百里香 P104 欧芹 P120 茶树 P122 松树 P138 乳香 P142 安息香 P144 胡萝卜籽 P160
痛经	薰衣草 P66 玫瑰 P72 快乐鼠尾草 P98 马郁兰 P118 杜松子 P132 肉桂 P162
月经不规则	玫瑰 P72 香蜂草 P110 牛膝草 P116 马郁兰 P118
白带问题	牛膝草 P116 桃金娘 P134 安息香 P144
不孕	玫瑰 P72 茉莉 P74 欧芹 P120 芫荽 P150



干柠檬：美白、平衡油脂、收敛毛孔。



干杜松子：收敛、杀菌、解毒、强化肝功能。



干肉桂：散寒止痛、活血通经。