

草本 滋养



鸿宇◎编著

水润的女人，怎能没有滋养的心意？

轻松体验
26种草本生活的细节

北京燕山出版社

Herbaceous Nourishment A to Z



① to ②

1000000

1000000 1000000
1000000 1000000
1000000 1000000

1000000

Harmonious Household A to Z

草本 滋养



A to Z

水润的女人，怎能没有滋养的心意？

轻松体验
26种草本生活的细节

Herbaceous Nourishment A to Z

鸿宇◎编著

北京燕山出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

彩虹餐桌 / 鸿宇编著. —北京: 北京燕山出版社,
2005.9

ISBN 7-5402-1650-6

I. 彩... II. 鸿... III. 饮食 - 基本知识
IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 106652 号

彩虹餐桌 · 草本滋养 A-Z

鸿 宇 编著

责任编辑: 贵群

出版发行: 北京燕山出版社

印 厂: 北京世艺印刷厂

社 址: 北京市东城区灯市口大街 100 号

邮政编码: 100006

电 话: (010) 65243738

经 销: 新华书店

开 本: 720 × 1020 毫米 1/16 开

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

字 数: 180 千字

印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

印 张: 23

书 号: ISBN 7-5402-1650-6

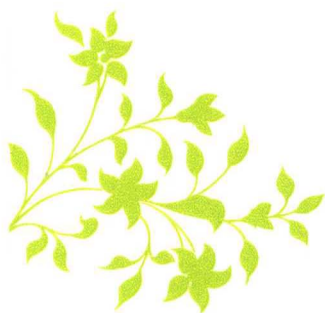
全套定价: 60.00 元

(如发现印装错误, 请与印刷厂联系调换)

被大地恩泽的植物精华流进我们的身体，给我们滋养的同时也让我们更多地接近自然。本书介绍了26种草本滋养的最新方法，你可以轻松在家体验。在繁忙的生活中宠爱自己，感受到前所未有的放松和舒适，宛若轻躺在大自然母亲的怀抱中，没有负担，只有纯粹和美好。

这就是爱上草本滋养的理由。





更多新书欢迎浏览书福网网站：
www.fbook.com.cn

欢迎投稿：liuk@vip.sina.com

策划：刘可

编辑：王晓晨

装帧设计：



读者调查表

尊敬的读者，衷心感谢您购买和阅读“闲书坊”系列图书。我们非常想了解您对“彩虹餐桌”这套书的阅读感受，也期待您在百忙之中能提出宝贵的意见。基于此，希望您能抽空填写《读者调查表》，使我们了解您对“闲书坊”图书的评价以及服务要求。我们力求做到品种更优、服务更好、优惠更多，赢得您一如既往的支持。

我们非常珍惜您的宝贵意见

1、您获得本书的渠道：

☐新华书店 ☐民营书店 ☐网上订购 ☐电话订购 ☐书亭(摊) ☐其他

2、您通过哪些渠道最早了解本书：

☐报刊 ☐电视 ☐朋友推荐 ☐书店广告 ☐其他

3、您对本书内容的评价是：

☐丰富 ☐精彩 ☐单薄 ☐枯燥 ☐有帮助 ☐没意思

4、您对本书的细节做何评价：

封面：

☐新奇 ☐厚重 ☐漂亮 ☐吸引眼球 ☐还可以，但没创意

☐看着很不舒服 ☐不适合本书内容

排版：

☐读起来很舒服 ☐平淡、一般化 ☐太花哨了

印刷：

☐没感觉，分辨不出 ☐印得很好 ☐纸张感觉好 ☐印得较差 ☐纸张用得

差

定价：

☐太高 ☐有点高 ☐合适 ☐挺便宜的

5、您对本书有何感想，敬请自由发表评论：

您的简况：

姓 名：_____

性 别：☐先生 ☐女士

年 龄：☐15岁以下 ☐15-22岁 ☐22-35岁 ☐35-45岁 ☐45岁以上

最高学历：☐硕士以上 ☐本科 ☐专科 ☐高中 ☐其他

通讯地址：_____

邮 编：_____

Tel：（请写明区号）_____

E-mail：_____

★为方便广大读者购买“闲书坊”系列图书作为礼物赠送亲朋好友，我们为您办理邮购服务，您只需将书款寄到以下地址，我们将免费将书寄到您指定的地点，请在汇款单上注明邮购书名和数量。

地址：北京市朝阳区立水桥北里2号塞纳维拉水景花园4501# 邮编：102218

Tel：010-64803301 64803302 联系人：毕坦娜

E-mail：tldr126@126.com

欢迎登陆书福网站：www.fbook.com.cn

补记：

本书在编写过程中参考了一些资料，由于时间仓促无法同部分作者取得联系，请相关作者看到后与我们联系。E-mail：tldr126@126.com



目录 CONTENTS



开篇：爱上草本滋养 /1

A 篇 Aromatherapy (香熏疗法) /5

B 篇 Bath sea salts (沐浴海盐) /11

C 篇 Chinese Herb (中药草) /15

D 篇 Detoxification (排毒) /25

E 篇 Exfoliation (去角质) /35

F 篇 Fango Therapy (泥浆疗法) /41

G 篇 Green Tea (绿茶) /47

H 篇 H₂O (水) /53

I 篇 Infused oils (浸泡油) /63

J 篇 Jojoba (荷荷芭油) /71

K 篇 Kumquat (金橘) /79

L 篇 Lavender (薰衣草) /85

Lily (百合) /92



目录 CONTENTS

- M 篇 Muskiness (麝香) /95
- N 篇 Naturopathy (自然疗法) /101
- O 篇 Oliver oil (橄榄油) /107
- P 篇 Pilates(普拉提)/113
- Potpourri (花香) /119
- R 篇 Red Wine (红酒) /121
- S 篇 SPA (温泉疗法) /129
- T 篇 Thalassotherapy (海洋疗法) /137
- V 篇 Vichy Shower (维其浴 / 水柱疗法) /143
- W 篇 Watsu Massage (漂浮指压按摩) /147
- Y 篇 Yoga (瑜伽) /151
- Z 篇 Zen (禅) /161
- 末篇：将草本滋养进行到底 /165

开篇： 爱上草本滋养



谁不向往快乐、美好的生活，幻想自己在阳光丛林里听着鸟鸣声醒来，幻想起床后不用百米冲刺般地杀向办公室，更希望自己身心健康，没有烦恼……

谁能给你这种生活？很简单——植物可以。在生活中加入各种草本的元素，如今已成为现代都市人群一种新的生活概念。

草本生活的拥戴者们崇尚自然，笃信植物赋予生命的灵感和奇迹，力图让生活的每一个细节都追求自然清新、生机绽放的草本感觉。

7:00a.m.—8:00a.m. 清新的早晨，让草本苏醒你的双眼

工作的疲累令我们不堪重负，脾气也变得暴躁，一点小事就引起“火山爆发”。亲情、友情也变得淡漠，“没有时间”成了大家的口头禅。种种不利因素积累起来，腰酸、背痛、头疼变成了家常便饭。但这里要提醒你的是，身心疲累只是其中一个原因，还有一个重要因素：不良的生活方式和重度污染的环境同样影响着我们的健康。我们的身体需要滋养。

我们要靠近植物，感受植物带给我们的快乐。众多护肤品牌早已经在草本之路上走了很久，倡导植物配方，在产品中添加有植物成分。因为草本植物不仅和人体肌肤有着极强的亲和力，而且可以带走忧虑浮躁。

清晨醒来，不妨用富含草本成分的洗发水，让你从“头”开始苏醒双眼，注入一天的活力。使用天然的、没有碱性成分的精油手工皂沐浴，滋





润保护皮肤。选择纯植物成分的洁面产品，在彻底清洁面部的同时，让面部皮肤得到充分滋养；接着用草本化妆水喷雾在脸上喷几下，轻轻拍打，清新的味道让你在清晨的时候，感觉焕然一新。

9:00a.m.-12:00a.m. 忙碌的上午，让草本滋养你的身心

1. 如果觉得眼部浮肿，将一勺盐溶于一杯热水中，把棉花浸湿后压干水分，敷在眼睛上数分钟，就能有效减低浮肿。

2. 清晨起床后，喝一大杯温热的柠檬水，可以消除体内毒素，预防眼部松弛。

3. 若是前一晚喝太多水导致眼部浮肿，可以先用冷水洗洗脸，然后用冷毛巾敷眼睛；若是前一天晚上喝酒或熬夜造成眼部浮肿，应该用温毛巾覆盖眼部，以促进眼部血液循环，缓解眼部肌肉疲劳。

4. 挑选适合自己的眼霜质地很重要。一般膏状的眼霜营养丰富，眼部嗜哩则侧重于补水。在眼肿的日子，一定要选用有消除浮肿功能的眼霜。

1:00p.m.-2:00p.m. 闲适的午后，草本带走工作的浮躁

午餐后喝一杯润肠养颜的花草茶，安静地坐下来，在办公桌前暂时从一大堆待处理的文件和事情中让自己的思绪开个差，让自己在阳光暖暖的午后，泡一壶散发着幽香的花草茶。

欧洲人已经很早就开始饮用花草茶，它不含茶碱，饮后不会有兴奋感，不论养颜养身都颇具功效。

减压花草茶：玫瑰、茉莉、紫罗兰、金盏花、薰衣草、菩提等几款花草加以搭配，冲泡后呈淡蓝紫色，鲜活的颜色充满阳光与自然对话的气息，舒缓情绪。

提神花草茶：将花草茶调成冷饮后，加入适量的水果，可强化花草茶的口感。水果粒、水果丁或是水果切片都可以。主要是依据花草茶的种类来选择，比如蓝莓口味的花草茶，就可以加入奇异果果粒、甜橙片等酸性

水果。

风味花草茶：把花草茶冲泡好后，加入话梅略拌一下，等三分钟左右，就有一杯好喝的蜜饯花草茶了。花草茶用于热饮或冷饮均可，蜜饯也可使用无花果、金橘干等，主要是依口味而定。

另外，将3~5滴自己喜欢的精油滴在手帕或面纸上，做几次深呼吸吸入精油可以缓解午后的困乏和疲惫。

9:00p.m. - 10:00p.m. 回家的夜晚，草本浸浴你的心灵

脱下一天的疲惫，草本精油可以让你仿佛沐浴在隐藏于遥远群山的清泉中，用它来闻香、按摩、泡澡，把自家的浴室变成你心灵的世外桃源。让远在欧洲的桉树、法国的薰衣草就好像长在我们身边一样。

纯天然的植物精油都有使精神呈现最舒适的状态的功能，这也是守护心灵的最佳良方。而且不同的精油可互相组合，调配出自己喜欢的香味，从而使精油的功能更强大。它能防传染病，抑制细菌、病毒、霉菌，可防发炎、防痉挛，促进细胞新陈代谢及细胞再生功能。而某些精油还能调节内分泌器官，促进荷尔蒙分泌，让人体的生理及心理活动，获得良性的发展。可以说，善用精油就变成了自然界的魔法师，你也因此离草本生活更近一步。



闻香：买一个造型别致的香薰灯，将纯净水倒入八分满，滴入3~5滴精油，关闭十分钟门窗，经过灯泡或蜡烛的热能扩散，整个屋子就会马上飘散开这种香味。配合着柔和的灯光及自然音乐（流水、海浪、鸟鸣），煮



—壶草本养生茶，不仅可改变生活的气氛，还能带来不同的心情。

按摩：由皮肤传人体内，利用精油进行按摩治疗，不但可以发挥精油的疗效，还可以促进血液、淋巴液的循环，提高有效成分的吸收。自己在家就可以进行简单的按摩，按摩油迅速渗入皮肤，舒缓美妙的感觉立刻蔓延到每个神经末端，令你无可救药地爱上这指尖的温柔。

水疗：芳香浴是仅次于按摩的重要疗法。水本身就具有许多疗效，想想我们辛勤工作一整天后泡在热水中的感觉，就可以明白水的功效。在浴缸中放入花瓣、牛奶、浴盐都是不错的选择。要想在家DIY牛奶浴，可以将普通饮用的鲜牛奶100ml加入浴缸中，或选择专用的牛奶浴产品。浴盐是以海盐为载体，再加入其他辅助成分，如香料等，有排毒、促进血液循环、去除皮肤表面的角质和污垢的功效，可以根据自己喜欢的味道选择适合的浴盐。

依照不同的方法，精油可以加水热敷、冷敷或混合精华液、化妆水、乳液来保养皮肤，或者治疗痘痘，促进健康，进而维持美丽、红润的气色。自己在家也能用基底油，如橄榄油、荷荷芭油、甜杏仁油等，根据功能和偏爱的味道混合其他精油DIY调配出专属自己的个性精油。

用橄榄油添加精油为身体保湿，使用天然物质做面膜及去角质，让家里至少有两盆绿色植物装点环境……这许许多多的方法，等待深爱草本生活的人去发掘创造，有心便可更多体会到植物带来的乐趣。

11:00p.m.—12:00p.m. 进入梦乡前，草本伴你香甜入眠

睡前为自己煮一杯由安神的菩提和洋甘菊搭配而成的花草茶，花与叶完美的结合，冲泡后散发出田园自然清雅的香氛。入夜前轻啜，让你香甜入眠，饮用后温和舒心，就像在月光流溢的夜晚，聆听温柔的小夜曲一般，轻松舒畅。



A 篇

Aromatherapy
(香熏疗法)



* 什么是香熏疗法? //

劳累一天的都市人们下班后，最渴望的就是身心的彻底放松，因此具有平衡身心、调节情绪、放松精神作用的香熏疗法，受到众多时尚人士的追捧也就不足为怪了。

香熏主要是利用植物精油，借由浸泡、喷洒、涂抹、嗅闻等方式，纾解压力并松弛心情，进而达到身心的平衡。其主要针对的是都市中的亚健康人群。香熏疗法大致可分为蒸熏法、沐浴法、按摩法和热敷法。

植物精油的纯度非常高，有“植物荷尔蒙”的美称，不同精油对人体的作用亦不同。女性的卵巢保养、乳腺保养、瘦身美容、脑力保健、治疗失眠、神经衰弱和性冷淡等，都可以通过香熏疗法取得很好的疗效。

在洗浴的过程中采用芳香精油，让人全身心的放松，浸入色彩斑斓、芳香四溢的泡泡浴中，能唤醒所有的感觉。

你也可以将等量的按摩油倒入手中，涂在你的胳膊上，做一次迷你香熏疗法按摩。随时喷洒芳香疗法的香气，能使自己紧张的神经镇定下来。或是在办公桌或手提袋内放一个能够增加水分的香熏疗法面部按摩喷雾器，以便随时给肌肤增加水分，保持精神舒畅。将一条香熏疗法手巾蒙在脸上（只需把你自己喜欢的芳香疗法油滴在热毛巾上，就可以搞定这样一条手巾了），然后做几秒钟的深呼吸。

✿ 香熏疗法的历史悠久

尽管香熏疗法披上了时尚的外衣，但实际上，以熏香来治病古已有之。据说中世纪西方暴发黑死病期间，许多芳香植物与药草，像大蒜、松树、乳香、迷迭香、尤加利等，就曾广泛地被运用在安置病人的修道院、医院里燃烧，使其空气清新，帮助病人呼吸，并保护工作中的修道士与医护人员。

17世纪英国流行鼠疫，而有个名叫伯克勒斯伯的小镇竟奇迹般地幸免。后来发现，这个小镇是当时的薰衣草贸易中心，正是空气中始终弥漫的薰衣草芳香拯救了小镇。

20世纪60年代初，法国政府在进行肺结核病普查时，发现香水厂的女工们没有一个患有肺病。这个现象促使人们对各种香料，特别是天然精油的杀菌抑菌作用重视起来并深入加以研究。

科学实验已经证实的是：精油中的苯甲醇可以杀灭绿脓杆菌、变形杆菌和金黄色葡萄球菌；苯乙醇和异丙醇的杀菌力都大于酒精；龙脑和8-羟基喹啉可以共灭葡萄球菌、枯草杆菌、大肠杆菌和结核杆菌；鱼腥草、金银花、大蒜等挥发油对金黄色葡萄球菌等有显著抑制作用；黄花杜鹃、满山红、百里香等芳香植物的挥发油有镇咳、祛痰、平喘等作用。

中国民间更是很早就懂得用焚烧艾叶、菖蒲等来驱疫避秽，每年端午节熏燃各种香料植物以杀灭越冬后的各种害虫以减少夏季疾病，这个传统一直流传至今。此外，古代举行各种宗教仪式和重大的宫廷活动中也要焚香以清新空气、清洁环境。富贵人家在重大活动前要沐浴更衣、焚香，这些都有益于身心健康。

今天，在澳洲，医院使用植物精油取代化学消毒水的情形很普遍，为的是给病人一个更洁净无菌的就医环境。包括法国、伊朗、美国、南非、德国、瑞士等国，早已开启医学的芳香疗法临床试验，并具相当成效。



✿ 不同皮肤适合的香熏精油

1. **干性皮肤**：茉莉、玫瑰精油，十分温和。容易感染的干性皮肤用薰衣草、檀香精油能平衡油脂分泌。

2. **油性皮肤**：佛手柑、茶树、薰衣草精油能平衡油脂分泌；佛手柑加薰衣草的精油配合，最适宜油性皮肤使用。因为佛手柑精油能直接减少面上油脂，而薰衣草精油则能调理油脂分泌。

3. **中性皮肤**：其实只要不刺激皮肤的香熏精油都适合中性皮肤使用。

4. **混合性皮肤**：天竺葵、檀香、薰衣草精油。混合性皮肤通常都是T字区域位置多油、两颊位置偏干，所以最好选择两种不同精油来处理。

✿ 香熏精油的用法

1. **蒸熏法**：是一个常用及简便的方法，只需将5~6滴香精油，滴于盛水八分满的熏香灯或熏香炉中，点燃无烟蜡烛，令香精油受热。香精油受热后，液体逐步蒸发为气体，令室内空气产生阵阵香气，以达到除臭、净化空气等，亦可达到提神振奋以及增加免疫力等调节作用，并可消毒、避免呼吸道感染及预防感冒等。

2. **热敷法**：使用时，只需将6~7滴精油放于满水的盛器中，再浸湿毛巾，拧干敷上便可。使用热敷法最少要敷上十五分钟才有效，除可消

