



仇铁群·著

女人香疗 艾灸美容

养颜书

开启芳香精油，留住美丽容颜
41种芳香美容计，让女人
点燃清新艾草，灸出靓丽容颜
29种艾灸治疗方，给女人最温柔的呵护

美容养颜+示范图解+实用速查=爱美必备

中国妇女出版社

ISBN 978-7-5137-0528-6

仇铁群·著

中国妇女出版社，2014.3

ISBN 978-7-5137-0528-6

1. 仇铁群·著

仇铁群·著

ISBN 978-7-5137-0528-6

中国妇女出版社，2014.3

仇铁群·著

仇铁群·著

仇铁群·著

女人香疗 艾灸美容 养颜书

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人香疗艾灸美容养颜书 / 仇铁群著. — 北京:
中国妇女出版社, 2014.2
ISBN 978-7-5127-0826-6

I. ①女… II. ①仇… III. ①女性-香精油-美容-
基本知识②女性-艾灸-美容-基本知识 IV.
①TS974.1②R245.81

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第310928号

女人香疗艾灸美容养颜书

作 者: 仇铁群 著

责任编辑: 宋 罡

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 12.5

字 数: 200千字

版 次: 2014年2月第1版

印 次: 2014年2月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0826-6

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

女人香疗艾灸美容养颜书

[前言]

..... Preface



时光流逝，岁月变迁。不停流逝的时光改变了我们的容颜，埋葬了我们的青春，把女性从清新少女变成了成熟女人。可也正是由于每时每刻都处在变化之中，才打造出了女人的成熟和优雅，以及女人特有的魅力，这就是时光沉淀下来的美。虽然容颜在渐渐老去，可我们依然有追求美的权利，就算时间是把刻刀，我们也要用它把自己雕刻得越来越美。留不住青春，那就留住美丽吧。

当美丽由内到外地散发出来时，这是气质美。拥有丰富内涵、良好素质和修养的高雅气质，可以让人神采飞扬，风韵动人。但气质美的培养不是一朝一夕可以炼成的，它需要长久的知识和阅历的积累。可美丽也有另一种方式，就是由外及内，通过外在形象的塑造来使自己变得大方得体、美丽动人。

想要留住美丽的方法有很多，也并没有想象中的那么难，但是却容易让人走进误区。近年来，因为减肥整容而造成事故的新闻频繁出现，一些人为了爱美而付出了惨痛的代价，比如头发脱落、发炎、畸形、厌食症，将整容变为毁容，更为严重的，甚至因此而失去生命。但实际上，这些都不应该成为爱美的后果。变得美丽的前提首先是要保证身体的健康，如果因为爱美而让健康不在，那么即便获得了美又如何？

本书是为了让女性朋友可以同时拥有健康与美丽而编写的，内容丰富、翔实，有大量配图，便于女性更容易地掌握操作方法，是一本爱美女性的实用书，且书中介绍的美容养颜方法绿色、健康。它主要分为三个部分，第一部分是芳香疗法美容方式，第二部分是艾灸疗法美容方式。最后是附录，介绍了常用的食疗美容养颜方法。

第一部分的香疗美容，首先介绍了香疗美容的原理、常用的芳香精油、如何选购和调配、功效及注意事项等。其次，介绍了如何美容润肤，主要是为女性常见的皮肤问题提供了解决方法，如如何平衡油脂、美白靓肤、除皱抗衰、消除敏感等；再次，介绍了如何减脂塑身，主要为女性常见的塑身问题提供了解决方法，如提升臀部、消除水肿、塑造美腿等；最后，介绍了如何治愈疾患，主要详解了女性的局部身体问题，如月经不调、坐骨神

经痛、消化不良、偏头痛、抑郁症等。上述内容都是先简单概括问题的产生，然后通过详细的适用精油介绍、推荐配方、操作方法以及达人支招来告诉读者如何重获美丽。

第二部分是艾灸疗法，首先介绍艾灸美容的基础知识，如美容原理、材料、常用经穴以及注意事项等；其次介绍女性常见的美肤塑型问题，如面色苍白、黑眼圈、青春痘、胸部扁平、腰部塑形等；再次介绍如何消除亚健康的问题，如经常出现的失眠、便秘、免疫力低下、神经衰弱等；最后介绍损美疾病中的常见问题，如面肌痉挛、流泪症、手足癣、银屑病等。先是对每一个肌肤问题产生的原因进行简单概括，然后详细重点地阐述它们的可用经穴、艾灸方法和美容原理。此外，在每一个问题的后面还有达人支招，告诉读者关于此问题的注意事项或除艾灸之外的美容方式。



最后是附录，主要介绍了食疗美容中的养颜粥膳、芳香茶饮、美味浓汤、美容佳肴四种美容食疗方法。每种方法都精心挑选了十余种有代表性的美容食谱，且详细地写出了所需材料、制作方法与美容功效。养颜粥膳是通过食用粥膳来消除疾病、滋润肌肤，让人吃出美丽；芳香茶饮是通过饮用花草茶来去掉身体多余的油脂排除身体毒素垃圾，达到减肥美肤的目的；美味浓汤是通过饮用汤水来对人体进行调理，起到补充水分、改善面色、减肥瘦身的效果；美容菜肴则是一面满足了女性朋友的口腹之欲，一面帮助祛除老化肌肤、消除皱纹、排毒祛斑等，最终达到吃出美丽的目的。

本书是一本美丽秘籍，它让美丽变得不再复杂，你可以选用芳香疗法让肌肤释放疲劳，闻着醉人的香气，一边放松心情获得健康，一边美容润肤瘦身塑型，在享受中轻松成为完美女性。你也可以通过艾草对身体进行艾灸，感受传统美容的精髓，一面改善自身美丽的不足，一面调养身体的虚弱病症。你还可以坐在餐桌前，手捧一碗美味的芳香粥或是滋补汤，在品味美食填补腹中空虚的时候，一面补充身体所需的营养，一面达到瘦身养颜的功效。

“美人迟暮”也许会给人悲哀之感，可是聪明的女人却并不惧怕时间给她的影响，因为她们懂得怎样提升自己的品位和气质，增加自己的魅力，她会让自己随着年龄的增长而不断增值。她们还懂得一个道理，就是世界上的每一位女性都是一道独特的风景，将各种各样的独特的风景汇聚起来才让世界变得丰富多彩。所以，无论相貌平平还是天生丽质，无论妖艳动人还是朴素无华，当女性唇边绽放出幸福笑容的时候，不管今昔几何，身处何处，都是她最美的时刻。



目录 Contents

上篇 香疗美容篇

Part1 香疗美容基础知识/002

香疗美容的原理/002

香疗美容精油的神奇效用/006

香疗美容精油的萃取方法/007

香疗美容常用的芳香精油/009

香疗美容常用的基础油/013

香疗美容精油的正确选购/016

香疗美容精油的调配秘诀/019

香疗精油的保存与使用守则/021

Part2 香出俏丽容颜，香出雪嫩肌肤/024

平衡油脂 畅通毛孔，排出肌肤油脂/024

保湿润肤 补充水分，再现嫩滑肌肤/026

呵护水润 润滑肌肤，重获白皙面孔/028

补水控油 补充养分，远离油脂烦恼/030

消除敏感 保湿补水，改善敏感肤质/032

击败老化 美肤抗衰，打造不老神话/034

收缩紧致 紧致肌肤，恢复皮肤弹性/036

除皱抗衰 补足养分，重获润泽容颜/038

除螨战痘 排除污物，彻底清除痘痘/040

美白靓肤 润泽肌肤，打造白嫩脸庞/042

消除黑眼圈 促进循环，按摩打败黑眼圈/044

滋润嘴唇 滋润唇部，再现丰润红唇/046

手部保湿 保养肌肤，拥有芊芊玉手/048

滋润双足 呵护双足，恢复皮肤弹力/050



Part3 香除多余脂肪，塑造玲珑曲线/052

抚平颈部皱纹 锁住水分，恢复颈部弹性/052

消除水肿 养肌润肤，重现肌肤活力/054

甩掉腹部赘肉 燃烧脂肪，拥有玲珑曲线/056

提升松垮臀部 紧实臀部，打造迷人身材/058

紧实腰部肌肉 增加韧性，做纤腰美人/060

- **削减背部脂肪** 甩掉脂肪，重现健美背部/062
- **远离“象腿”** 加速代谢，拥有修长美腿/064
- **告别松弛上臂** 减掉赘肉，恢复上臂弹性/066
- **控制胸部下垂** 补足养分，拥有坚挺胸部/068

Part4 香治身体疾患，做健康美女人/070

- **感冒** 对抗病毒，提高免疫力/070
- **咳嗽** 温身润肺，远离咳嗽困扰/072
- **消化不良** 饮食规律，保护健康身体/074
- **便秘** 拒绝便秘，排出体内毒素/076
- **月经不调** 刺激内分泌，月经有规律/078
- **痛经** 活血化瘀，远离痛经烦恼/080
- **失眠** 解除压力，轻松进入梦乡/082
- **抑郁症** 放松心情，告别不安沮丧/084
- **神经性厌食症** 开胃健脾，做个健康美人/086
- **背痛** 改善循环，恢复健康活力/088
- **偏头痛** 止痛消毒，缓解精神紧张/090
- **坐骨神经痛** 提高免疫力，减轻疼痛困扰/092
- **脱发** 活化细胞，有效稳固发根/094
- **头皮屑** 顺滑秀发，摆脱头屑烦恼/096
- **阴道瘙痒** 消炎杀菌，和妇科疾病说拜拜/098
- **阴道炎** 增强体质，恢复防御功能/100
- **晒伤** 平衡油脂，远离晒伤危害/102
- **咽喉炎** 抗菌解毒，提高身体免疫力/104



下篇 艾灸美容篇

Part5 艾灸美容基础知识/107

- 艾灸美容的原理/107
- 艾灸美容的特点/109
- 艾灸美容的功效/110
- 艾灸美容施灸材料的选用/111
- 艾灸美容的施灸方法/113
- 艾灸美容的体位和时间/115
- 艾灸美容的常用经穴/117
- 艾灸美容的取穴手法/124
- 艾灸美容的禁忌及注意事项/126

Part6 灸出亮丽肌肤，灸出完美身形/127



- 面色苍白 益血养颜，重返红润面容/127
- 面部皱纹 濡肌除皱，再展青春容颜/129
- 面肌痉挛 濡养经筋，恢复美丽面容/131
- 面神经麻痹 舒筋活络，重拾甜美笑容/133
- 面部疖肿 清热解毒，再现光滑肌肤/135
- 胸部扁平 活血通络，做丰挺女人/137
- 腹部塑形 减脂紧肤，打造平坦小腹/139
- 腰部塑形 消脂强肌，找回杨柳细腰/141

Part7 灸走亚健康，保持青春活力/143

- 失眠 宁心安神，从此一觉到天明/143
- 头痛 通络止痛，远离头痛困扰/145
- 心悸 调理气血，恢复青春神采/147
- 便秘 通肠排毒，摆脱便秘困扰/149
- 精力不足 激发阳气，保持充沛精力/151
- 神经衰弱 养心安神，恢复年轻活力/153
- 记忆力减退 滋养气血，增强记忆功能/155
- 困倦易疲劳 固本培元，做活力美人/157
- 免疫力低下 固本扶阳，保持健康体魄/159



Part8 灸除损美疾病，恢复健康美丽/161

- 青春痘 滋阴降火，让痘痘无处现身/161
- 黑眼圈 化痰通络，告别“熊猫眼”/163
- 眼袋 调理脾胃，重现眼部青春神采/165
- 雀斑 消褪黑色素，摆脱雀斑困扰/167
- 黄褐斑 疏肝理气，让色素不再沉着/169
- 流泪症 补益肝肾，恢复明亮双眸/171
- 眼睑下垂 滋养气血，增强眼肌功能/173
- 毛囊炎 荡涤火毒，拥有健康肌肤/175
- 银屑病 滋阴润燥，养出光洁肌肤/177
- 甲癣 燥湿杀虫，重现健康美甲/179
- 手足癣 祛湿润燥，养出美手美足/180
- 鸡眼 调理气血，营养细腻皮肤/182

附录——日常美容养颜食疗方/184



... ..

... ..

... ..

上篇 >>>

香疗美容篇

..... *Xiangliao Meirong*

精油不但香气撩人而且具有神奇的作用，它能让肌肤变得更加嫩滑白皙。不同的精油疗效不同，能起到镇定情绪、改善头痛、帮助安神、松弛身心、治愈疾病等作用。如今，芳香精油已然成为了美容养颜的一种绝妙方式，很受女性青睐。



Part 1

香疗美容基础知识

- 香疗美容的原理
- 香疗美容精油的神奇效用
- 香疗美容精油的萃取方法
- 香疗美容常用的芳香精油

- 香疗美容常用的基础油
- 香疗美容精油的正确选购
- 香疗美容精油的调配秘诀
- 香疗精油的保存与使用守则

香疗美容的原理

人类开始使用芳香精油距今已经很久远了。据说，在古埃及时代，居住在尼罗河三角洲的古埃及人使用焚烧芳香油和树胶的方式来向神灵祭拜。不仅如此，古埃及人还用芳香油来保存尸体，当埃及国王图坦卡门的陵寝被打开时，考古学家们就闻到了奇妙的香味。

芳香精油是从植物的花、叶、茎、根或果实中，通过水蒸气蒸馏法、挤压法、冷浸法或溶剂提取法提炼萃取的挥发性芳香物质。并不是所有的植物都能产出精油，只有那些含有香脂腺的植物才可产出精油。所以说，芳香精油是浓缩的植物精华，它不仅可以进行美容养颜、减轻压力、净化心灵，而且还能够治愈疾病。不同的芳香精油味道不同，芳香精油的香味与芬芳，可以轻易地挥发到空气中。如果此时闭上眼睛，就仿佛到了真正的大自然中，呼吸到了新鲜的花、草、树、木的香气，使闻者心旷神怡，忘却忧愁（图1-1）。



图1-1

香疗美容的美容原理

传说统治了古埃及数十年的最后一位法老，即埃及艳后克里奥佩特拉，用她的超凡魅力征服了罗马的两个统帅，这除了要归功于她的聪明智慧之外，还在于她经常使用一种神秘又异常珍贵的香膏，这种香膏是从鲜花上提炼的，也就是我们今天常谈起的天然植物精华精油。那么，芳香精油是如何做到让美丽常伴的，它又是通过何种原理来达到美容养颜的功效的呢？

作为植物精华的芳香精油通过香薰（图1-2）、沐浴、按摩、花草茶，甚至是菜肴等方式进入人体后，就开始从外作用于我们的皮肤，从内作用于我们的五脏六腑。芳香精油中的芳香分子是很细小的，渗透力强，这就使它更能为人体的肌肤吸收。它可以刺激和调节



图1-2

机体的皮肤、皮下组织以及结缔组织，用按摩或熏蒸等方式还会使皮肤的温度增加，促进新细胞的生长，加快衰老细胞死亡、代谢，从而改善老化的肌肤。它还能够刺激肌肉，增加肌肉的弹性和抵抗力，帮助器官细胞和血液间的氧分、气体交换，达到排除体内毒素、润肤养颜的功效。

芳香精油还能够令人精神焕发，增添魅力。不同的芳香气息会给我们的情绪带来不同的影响，根据个人的性格、体质、情绪的不同，选择适合自己的芳香精油可以达到调节身心的作用。直接用芳香精油按摩或者把芳香精油添加在保养品中，都会刺激大脑的神经末梢，然后传输到大脑，经过一系列的化学反应，使大脑紧张的情绪得以放松，深入到皮肤组织后，再由淋巴和血液循环输送到全身，从而产生镇定、兴奋以及美容养颜的作用。

不同的芳香精油对美肤也有不同的效果，如丝柏精油可以保持皮肤内液体的平衡，控制水分的过度流失；乳香精油能够调理受刺激的肌肤和老化的肌肤，平复皱纹、平衡油性皮肤、促进伤口愈合；玫瑰精油可以淡化细纹，促进细胞再生；葡萄柚精油比较适合油性和痤疮皮肤使用，可以调整皮肤和头发的皮脂分泌；橙花精油能滋养皮肤，减少皱纹；茶树精油可以减轻青春痘肌肤感染、发炎的状况；依兰精油可以保湿、淡化皱纹，还可以平衡肌肤油脂，对于干性、油性肌肤都很有帮助。

所以对想要改善局部肌肤状况的女性来说，必须选择适合的精油，才能获得更好的效果。

香疗美容的塑身原理

现在减肥方式层出不穷，女性为了获得窈窕的身材也是想尽各种办法，购买由各种化学成分构成的减肥产品，虽然会令人暂时瘦下来，却很容易反弹，也有一些会对身体造成伤害。其实，想要达到减肥塑身的目的，可以尝试一下精油减肥（图1-3），芳香精油是天然植物的浓缩精华，没有毒副作用，不含防腐剂、矿物油脂、化学色素，也不含能引起过敏的化学成分以及香精，可是无香精并不代表它没香味，恰恰相反，芳香精油带有天然的植物清香，极富大自然的气息，使你在拥有玲珑有致身材的同时变得充满活力。

精油中的主要成分是芳香分子，可不要小看芳香分子，它虽然很小，能量却很大。正是因为它小，才能够快速地被人体吸收，这就加速了毛细血管循环，增加了淋巴细胞的排毒功能，转移和消耗了脂肪。芳香精油的减肥塑身效果比其他减肥产品都要好。比如，柠檬精油能够让血液畅通起来，它是循环系统的补药；而天竺葵精油有调节循环系统的作用，能够让循环更加流畅，并且刺激淋巴系统，达到排出废物的目的。其次，当精油在疏通肝胆时，可以刺激分泌适量胆汁，加快脂肪燃烧。当精油达到神经膀胱经时，又会作用于肾脏，从而加快水分、毒素的排除，当脂肪中多余的水分和毒素排除后，自然就达到了减肥塑身的目的。此外，有些芳香精油不仅仅可以转化能量，还具有刺激胆汁分泌、分解脂肪、改善高胆固醇等功能，从而达到减肥的作用。芳香精油还能让松垮的肌肤紧实，让肌肤细腻光滑。



图1-3

芳香精油在增进肌肉与神经的健康，增强身体免疫力，减肥塑身的同时，还可以帮助细胞分化，生成更多的细胞，并且阻碍废物深入到结缔组织，进而改善功能，而其他的减肥方法都很难达到这样的减肥效果。

常用的减肥精油有很多，如肉桂精油，用其做按摩，可以起到缓解消化不良与胃肠胀气的效用，还能减肥瘦身、缓解肌肉酸疼；葡萄柚精油本身具有减少脂肪、利尿排毒、加速血液循环的作用，加入基础油调配用作按摩，能达到排水肿、促代谢、减肥瘦脸的目的；黑胡椒精油有消除便秘、利尿消肿的功效，并且可以帮助脂肪燃烧，加速身体排毒；杜松子精油可以排除身体毒素，让身体轻松，用此精油来减肥，效果特别明显。

香疗美容的祛病原理

当我们生病了就会通过服用药物来治疗疾病。可是一般的药物即使是从天然植物中萃取而来的活性物质，也只能针对某种疾病的某个症状进行治疗。而芳香精油的主要作用则是“平衡”，它可以将人体不平衡的疾病状态改善为平衡的健康状态（图1-4）。

用芳香精油治疗疾病，是由第一次世界大战期间的法国化学家雷奈摩里斯·加德佛塞无意中发现的。他在1928年出版的《芳香疗法》中说明了精油有可以治疗外伤与灼伤的神奇效果。实际上，在我国，对芳香植物可以治疗疾病的记载则更为久远。早在“三皇五帝”时期，就有神农氏尝尽百草的传说，这可以说是最早的将植物用于医学领域的史料了。神医华佗也曾经用麝香、丁香等香料制成香囊，挂在病人身上，治疗肺结核等疾病。那么，芳香疗法的祛病原理是什么呢？

芳香精油是从药用植物的不同部位经过高科技手段精心萃取的，它的芳香分子十分细



图1-4

小，被吸收的速度是普通药物的几倍，20分钟至6个小时的时间，就可以由血液循环至全身，所以具有显著而迅速的疗效。不同于一般的化学药物，芳香精油不会残留在体内，当人们排汗、排便或呼吸时就会被排出。对正常健康的人而言，排出的时间需要3~6小时，即使对不健康的人而言，也仅需要14个小时。而且按摩时，可以通过淋巴排毒和穴位指压按摩的手法，使精油可以更快地进入到皮肤深层。精油在机体循环时，一部分会被机体的器官、细胞、肌肉所吸收，发挥它的诊治功能。

芳香精油对细胞的分化特别有利，可以促进新细胞的再生，促进衰老细胞的代谢，有抗菌、消肿、加速排泄的功效，还可以舒缓紧张情绪，达到调节身心的作用。芳香精油通过嗅觉器官而刺激嗅觉神经，然后传到大脑中控制情绪的中枢，用以影响人的情绪。不同的芳香精油也有不同的祛病功效，比如由根部蒸馏出来的欧白芷精油、眼白草精油、穗甘松精油、缬草精油等，都具有安定神经的助眠功效。而玫瑰精油、依兰精油、佛手柑精油、苦橙精油等花朵或果实类精油，就会让病人的心情更愉快一些。

芳香精油可以带给人舒畅的感觉，对人的情绪和身体都有益处，而且绿色环保，没有副作用。即使是在药味弥漫的病房里，如果能够闻到精油的芳香气息，也会给病房增添一丝快意。



香疗美容精油的神奇效用

芳香精油是我们保护肌肤、增强体质的卫士，它的奇特魅力需要我们逐渐在使用中感知。作为植物的精华，它由50~500种不同的分子结合而成。在大自然的安排下，这些分子以完美的比例共同存在着，使得每种植物都有其特殊性，并对人体有着独特的奥妙。一滴芳香精油中就包含了几千克植物的能量，是大自然中最柔软、最细致的物质。在其进入人体后，可以充分发挥它的功效，作用于人体的五脏六腑。它的效用主要表现在以下几个方面。

加速新陈代谢

由于芳香分子十分微小，渗透性强，所以极容易进入人体，通过淋巴液与血液，将芳香精油传送到身体的各个角落，让细胞得到充足的氧分，以加速身体的新陈代谢速度。它对身体水肿、排除体内废物垃圾，都有很好的疗效，且可以治疗很多外伤。

调节脏腑功能

当腹胃感到不适或者胆汁分泌不足的时候，使用芳香精油对相关部位进行按摩，可以起到缓冲的作用。如果发生肠胃痉挛，用适合的芳香精油进行深入、舒缓的按摩，就能起到缓和痉挛的功效。

改善内外分泌

经常用芳香精油对身体进行按摩（图1-5），可以起到调节内外分泌的作用，包括肾上腺、卵巢等内分泌腺以及皮脂腺等外分泌腺。由于一般的芳香精油对人体没有副作用，所以经常使用效果会更好。



图1-5

增强肌肤活力

芳香精油可以刺激调和机体的皮肤、皮下组织以及结缔组织，还可以增加局部温度，排除体内毒素，促进新细胞的再生，改善并养护老化的肌肤。不仅如此，芳香精油还能够用于受伤、感染的肌肤，起到消炎消肿的作用，并增加肌肤的生化活力，让肌肤具有抵抗病毒感染的能力。维持皮肤年轻活力和光彩，使人光彩照人，健康靓丽。

松弛肌肉组织

由于现在人们时常感到压力巨大、情绪不稳，以致对人体的肌肉组织产生了极其负面的影响，引发了身体僵硬、疼痛、疲劳、萎缩等症。使用芳香精油对人体进行按摩，能够刺激肌肉，加速肌肉纤维的抵抗力和弹力，缓解肌肉的疲劳，减少肌肉恢复时间。在进行按摩时，使用适当精油，可以帮助器官细胞核血液间的氧分、气体交换。芳香精油可以排除机体内毒素，促进肌肉的活动。

缓和感官神经

系统的均衡才可以保证机体器官组织的正常运作，芳香精油可以直接进入人类大脑皮层，快速地消除神经紧张，舒缓心理压力和障碍，让情绪低落的人得到释放，使心情愉快。神经系统的主要作用是调节生命功能以及感官信息的集中，所以把芳香精油作用于人体，能够让身体得到平静、舒适和放松。

12 香疗美容精油的萃取方法

芳香精油有很多神奇的效果，它来自草本植物。植物在进行光合作用的时候，细胞会分泌出芳香分子，这些分子会聚集成香囊，散布在花瓣、叶子或树干上。我们再从香囊中提炼萃取出精华，变成经常使用的芳香精油。一种植物可以由250种以上不同的分子结合而成，这些分子又以近乎完美的比例存在着，使每一种植物都可以发挥出不同的功效和作用。

能够释放芳香的天然植物有很多，萃取方法、萃取的精油量根据它们的性质也不相同。主要有蒸馏法、吸脂法、压榨法、溶液萃取法、CO₂萃取法以及浸泡法等几种。



图1-6

蒸馏法

蒸馏法是最为古老的一种萃取方法，也是比较常用的方法。从种子、叶子、木材中得到的精油多使用此种方法，如茶树精油、肉桂精油、欧薄荷精油、迷迭香精油等。蒸馏法的萃取过程一般是把新鲜的或者经过干燥处理的植物原料放在蒸馏器中，再由加热的蒸汽把精油蒸发出来（图1-6）。之后，把蕴含精油的水蒸气通过导管收集起来，待其冷却变成液体，再按照水和精油的密度、比重的差异将其分离出来。分离后，剩下的水中也会含有剩余的精油，就是俗称的花水。

脂吸法

脂吸法使用的时间也很早，从花瓣类植物中得到的精油多用此法，如玫瑰、洋甘菊、橙花、茉莉花精油等。脂吸法是在木板上放一块玻璃，再在上面涂抹一层动物的油脂，铺上花瓣、层层叠放。主要是通过油脂把精油萃取出来，此种方法需要经常更换花瓣，比较浪费时间和人力，所以现在几乎没人使用这种方法来萃取精油了。

压榨法

压榨法萃取的精油成分没有蒸馏法的精纯，所以保质期比较短，一般在开瓶后半年到一年的时间就要全部用完。从柑橘类植物中得到的精油多用此法，如葡萄柚、红柑、佛手柑、柠檬等。它主要是在压碎果皮的过程中加上水，收集液体后，再用离心机把精油分离出来的一种萃取方法。

溶剂萃取法

溶剂萃取法是最新的一种萃取方式，可以取代脂吸法。萃取鼠尾草、肉桂、安息香等精油时常用此法。它主要是利用醚液态丁烯、酒精等溶剂，反复地淋在植物上，再把得到的含有香精油的溶剂分离出来，以低温蒸馏的方法得到精油。由于精油通过溶液萃取后还要经过蒸馏程序，所以残留溶液对身体的伤害很小，而且萃取出来的花香精油含有珍贵完整的成分，疗效也很显著。

CO₂萃取法

CO₂萃取法是把二氧化碳加压到超临界状态，在其呈现出半气半液态时，从植物中萃

取精油，然后改变压力，使气体挥发出来，剩下的就是精油了。CO₂萃取法萃取的精油没有蒸馏时的高温以及溶剂残留问题，品质好，但是价钱昂贵，并不适合经常使用。

浸泡法

浸泡法所得到的浸泡油，一般会被归类于植物油，并不属于精油，可以说是蕴含精油成分的植物油，例如雷公根油、圣约翰香油等。它是把药用植物浸泡在溶剂中，利用精油成分融入植物油中而成的植物浸泡精油（图1-7）。

芳香精油的萃取方法当然不止上述这些，还有油渍法等。相信在专业人员的研究下，会推出更多的高效率的提炼方式。



图1-7

香疗美容常用的芳香精油

气味芬芳的芳香精油是植物的天然激素，拥有与人类亲和的构成物质及生命能量。它们作为一种神奇的存在，可以在你的肌肤呼吸植物芳香的时候，养护你的肌肤，塑造你的曲线，治疗你的病症，把你变成一个清新自然的美人。下面就介绍几种备受人们青睐的单方精油，单方精油是指来自单纯的一种品种、未经调配的纯精油。单方精油可以单独使用，也可以供混合调配复方精油时使用，相当于未经配方的单味药。

花朵芬芳

洋甘菊精油

洋甘菊精油（图1-8）是从花朵中提取出来的，不同洋甘菊提取的精油品质也不相同。它的产地在德国、法国等。它的味道甜美，主要的精油成分是甲基酪氨酸、小茴香醛、甲基丙烯酸。洋甘菊精油具有改善青春痘、湿疹、烧烫伤、过敏的功效，还对月经不调、痛经、耳痛、牙痛、头痛、胀气、肌肉酸疼等有治疗作用。它还可以调养肌肤，不仅是用于一般肌肤，还可以用于敏感性肌肤。不过，虽然洋甘菊的作用很多，不过它的价位很高，可以



图1-8