

“香”出 健康 身体

Xiangchu
Jiankang shenti

妙不可言的芳香之旅

芳香精油与草本美人

号入座，芳香美颜让你魅力无限

芳香料理，女人的食情食趣

张文艳 李洁等 编著

农村读物出版社





“香”出



Xiangchu
Jiankang shenti

张文艳 李洁等 编著

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

“香”出健康身体 / 张文艳等编著. ——北京: 农村读物出版社, 2011. 2

ISBN 978-7-5048-5453-7

I. ①香… II. ①张… III. ①女性—香精油—保健
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第015798号

责任编辑	刘博浩 刘楚君
出版	农村读物出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号 100125)
发行	新华书店北京发行所
印刷	北京三益印刷有限公司
开本	710mm×1000mm 1/16
印张	6.5
字数	156千
版次	2011年3月第1版 2011年3月北京第1次印刷
印数	1~6 000册
定价	25.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



前言

有不少女性朋友都知道芳香疗法有消除压力、美容养颜、瘦身塑身的作用，不过也有少数朋友知道芳香疗法有祛病的作用。也许您听到后会惊讶地瞪大眼睛，这小小的精油竟然有祛病功效，让人难以相信。

如果您没看到芳香精油奇特的养护身体、保护健康的功效，那么您有权利去不相信它，但是若您看到它的奇特保健功效后，您一定会非常兴奋地想要拥有它。

试想一下，人类进化到现在，已经成为了很脆弱的动物，尤其是我们女人，因其特殊的生理结构和敏感的心理活动，更容易被外界的草木所牵引。虽然我们的能力有限，无法去改变外界残酷的环境，但是我们可以改变自己，可以用芳香疗法来增强机体的抗菌、抗病能力。

其实为了不遭受疾病侵袭，最好的方法还是防病，正所谓防患于未然。散发出芳香迷人味道的精油，就能起到预防疾病的作用。比如您感冒了，可以选用薰衣草精油、茶树精油等，都能起到预防感冒、缓解感冒的作用；如果晒伤了，柠檬精油、芦荟精油等精油都能让您尽快恢复。并且芳香精油是从纯天然的植物中提取出来的，绿色环保，使用方便。美女们，赶快跟着这本书“香”出你的健康身体吧。

参与本书编写的人员有：赵冰清、袁婉楠、王海峰、王涣璋、孙光雨、王维、张丽莉、薛翠玲、于红、陈方莹、陈生学、宋刚、任晓红、张慧丽、徐丽华、王鹏、李洋、宋飞、陈进、聂丹丹、于跃、赵楠、赵建伟。特此感谢！

目录

前言

第一篇 芳香精油是最好的医药 / 7

难道每次身体不舒服都需要吃药吗?
芳香精油告诉您,不需要
倘若您心情低落、皮肤受伤了
不用怕,天然又环保的芳香精油来了

走入芳疗世界 / 8

芳香精油能祛病? / 10

千挑万选更需精心存 / 12

正确调配,

莫使精油乱出俏 / 15

第二篇 芳香精油的祛病魔力 / 19

世界上有很多种芳香精油
每种芳香精油都有着它独特魔力
在它们没有认识我们之前
让我们先认识这些美丽的芳香精油吧

薄荷Peppermint / 20

茶树Tea tree / 22

丝柏Cypress / 24

雪松Cedarwood / 26

洋甘菊Chamomile / 28

安息香Benzoin / 30

快乐鼠尾草Clary Sage / 32

薰衣草Lavender / 34

檀香Sandalwood / 36

乳香Frankincense / 38



尤加利Eucalyptus / 40 马郁兰Marjoram / 44
依兰Ylang / 42

第三篇 对症下药，芳香疗法保健康 / 45

生活中难免会遭遇一些小小的病
也许您已经厌倦了药物治疗
芳香精油可以把您带到一个向往的世界里
在这个世界里，您的身体竟会神奇地健康起来

感冒 / 46	背痛 / 73
咳嗽 / 49	偏头痛 / 76
消化不良 / 52	坐骨神经痛 / 79
便秘 / 55	脱发 / 82
月经不调 / 57	头皮屑 / 85
痛经 / 60	阴道瘙痒 / 88
妊娠呕吐 / 62	阴道炎 / 91
失眠 / 64	晒伤 / 94
抑郁症 / 67	咽喉炎 / 97
神经性厌食症 / 70	

第四篇 草本饮食，芳香又健康 / 99

也许您正沉浸在英国下午茶的氛围中
也许您刚从日本回来，感受到素食饮食的绝妙
其实美丽和时尚并不需要长途跋涉
芳香饮食就能带给您不一样的享受

芳香粥 / 100 芳香茶饮 / 102



for
you

第一篇 芳香精油是最好的医药

难道每次身体不舒服都需要吃药吗？

芳香精油告诉您，不需要

倘若您心情低落，皮肤受伤了

不用怕，无毒又环保的芳香精油来了



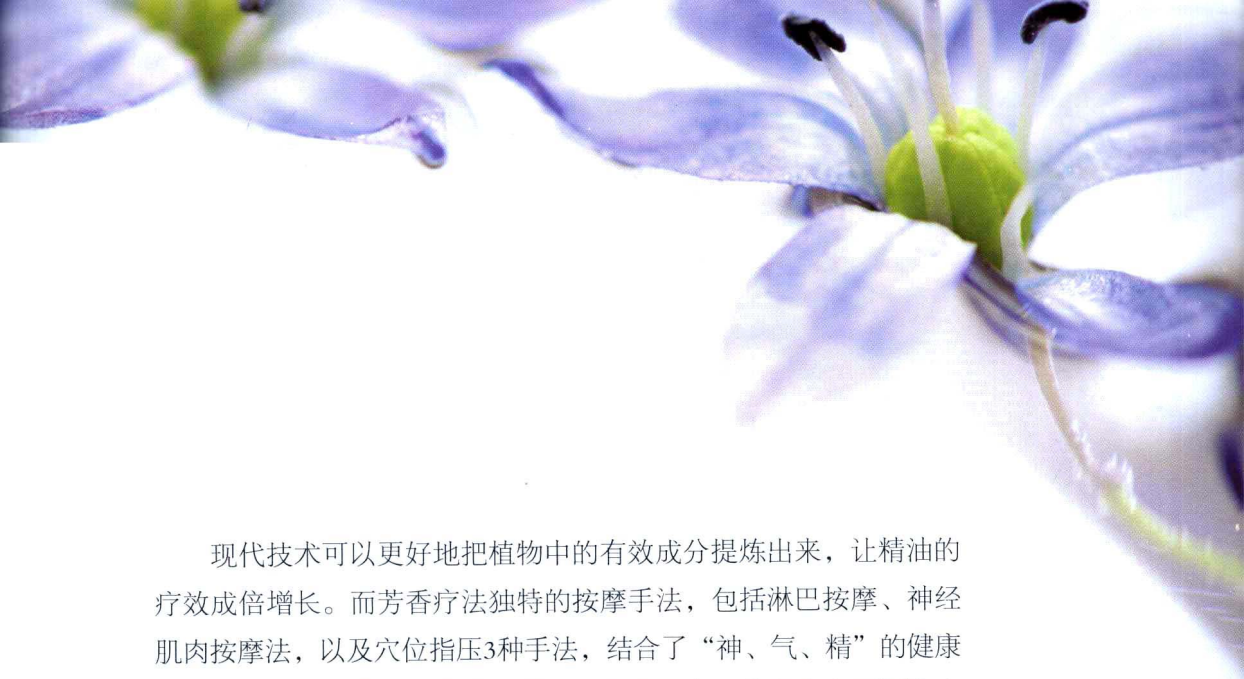
走入芳疗世界

相信没有一个人会逃避芳香的气味，没有一个人不会被它迷住。芳香是香味与芬芳，它能轻易地挥发到空气中，给人一种致命的诱惑。我们在这里重点说一下芳香疗法，它是运用植物精油，通过按摩、吸入、沐浴、蒸汽吸入、喷雾、皮肤保养、护发等方式，配合使用剂量、使用手法与部位来调理身体，以及平衡身心的保健方法。

芳香疗法最早开始于古埃及，盛行于欧洲。在17世纪，芳香精油的效果被世人认定并沿用到今天。起初芳香精油多用于宗教仪式与冥想方面，“芳香疗法”这个词是近代才流传开来的。古埃及人用精油进行浴后按摩，还用于处理木乃伊；希腊人用在化妆与医药方面。大量实践证明，植物精油因其本身固有的渗透性，能很快地进入到肌肤的深层组织里，通过血液循环，从而达到治疗的功效。

植物治疗世人疾病的功效，在几千年前的古籍中就有着详细的记载。人类发现某些植物可以减轻生病时的病痛与不适，所以药草治病的经验就世代流传下来了。

现在的芳香疗法始于1937年。法国的一位化学家在无意间，发现熏衣草油和薄荷油有着特殊的功效。芳香疗法是利用天然植物精油的芳香气味与治愈能力，加上较为特别的按摩手法，经过嗅觉器官与皮肤的吸收管道，到达血液循环和神经系统，用以缓解人的身心，并起到保养皮肤、改善人体健康的作用。芳香疗法可以透过机体的嗅觉、触觉来刺激大脑皮层，启发人的思维，给人们一种精神上的慰藉，解除人们精神与生理上的沉重负荷。



现代技术可以更好地把植物中的有效成分提炼出来，让精油的疗效成倍增长。而芳香疗法独特的按摩手法，包括淋巴按摩、神经肌肉按摩法，以及穴位指压3种手法，结合了“神、气、精”的健康平衡之道，从心理上激发机体潜伏的生命活力，从各个方面解除人的压力，让人心情愉悦起来。

现如今，芳香精油已经在人们的生活中占据了很重要的地位，人们利用精油来治疗各种常见的病症，让心情和心灵都健康起来。大家几乎可以从很多方面了解到精油的功效，并在各个方面把它运用起来。



芳香精油能祛病？

进入芳香精油的世界，我们了解到芳香精油的神通，它有美容养颜、消减压力、净化心灵的功效，同时精油还有祛病的作用。在用精油的时候，我们可以加上特殊的按摩方法，让机体很快地得到滋养，帮助您获得健康，让您达到润肤养颜，减压祛病的目的。

现在的技术可以更好地把植物里的有利元素提取出来，经过精心萃取的精油，芳香分子特别的细小，被吸入的速度是普通医药的几倍，所以具有显著而迅速的疗效。用芳香精油按摩的时候，可以透过淋巴排毒和穴位指压按摩的手法进行，精油能很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，从而发挥芳香精油的诊治功能。天然精油对身体里流体的交互作用有很大的影响，所以，精油不仅可以让神经和肌肉得到健康，还能提高人体的免疫力，给人的身心带来好处。由于芳香精油的分子特别的小，所以它很容易被机体吸收，大约20分钟到6个小时的时间，就可以由血液循环流至全身，而其杂物可以透过排泄系统排出体外。它们对细胞质的分化特别有利，能促进新细胞形成，进而促进衰老细胞的代谢。

人的情绪和嗅觉是有很大关系的，不同的芳香气息会给我们的情绪带来不同的影响，依据个人的性格、体质、情绪的不同，而选择适合自己的芳香精油以达到调节身心的作用。芳香精油通过吸嗅器官而刺激嗅觉神经，然后传达到大脑中控制情绪的中枢，用以影响人的情绪反应。直接利用芳香精油按摩或者把芳香精油直接添加在保养品中，都会刺激到皮肤表层的神经末梢，然后传输到大脑，经

过一系列的化学反应，让大脑产生放松或者紧张的情绪；经过深入的皮肤组织后，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。

植物精油能加快衰老细胞的代谢，促进新细胞成长，所以有抗菌、消肿、加速排毒的功效。芳香精油可以给人一种舒畅的感觉，对人的生理和心理都很有益处。当皮肤受到损伤的时候，我们可以使用芳香精油来让皮肤恢复如初，并且不会产生任何的副作用。倘若我们遇到了皮肤上的损伤或者情绪上的不愉快，都可以用芳香精油来解决，绿色又环保，何乐而不为呢？



千挑万选更需精心存

我们在精心挑选完芳香精油后，就开始担心该如何去保存这个精灵了。对精油有所了解的女性朋友都知道，精油虽然有种种神奇的功效，但是它本身却很脆弱。如果保存不恰当的话，就会很容易挥发或者变质，失去完美的光泽。千万不可以把精油随便放在梳妆台或者浴缸上，要小心呵护和保藏它。

芳香精油的保存需要

- 一定要用深色玻璃容器来保存精油，常用的有深蓝色，也可以用深绿色或者深褐色容器等，并且玻璃瓶上一定要拧上瓶盖。
- 放精油的玻璃容器一定要完全干燥，并把它放在阴凉的地方。
- 把瓶口直立向上放置，并且要避免频繁地打开瓶子，以防变质。
- 我们可以把基础油放在冰箱里保存。
- 芳香精油应该保存在20℃的常温环境里，还要防止紫外线的侵袭。
- 茉莉花精油、玫瑰精油，以及柑橘类精油，因其光敏性质与特殊脆弱的化学成分，最好放在冰箱里储存。需要使用的时候，提前从冰箱里拿出来，待自然恢复到16℃的时候，再使用，不可以进行人工加热。
- 玫瑰香脂在低于16℃时，会正常地产生凝固现象，所以不用担心。



· 柑橘类精油在遇到低温时，会产生浑浊的云片状，但是只要在常温下，它又会回到正常的状态，所以也不用担心。

· 最好用花梨木、樟木、松木给精油做一个精致的房子，因为这三种木质不仅能够很好地保存精油的成分与香气，还能让精油发挥出最美好的一面。

精油的存放禁忌

· 个人调和的复方精油，没有用完的，就要装在深色的瓶子里，放在阴凉处保存。

· 把精油倒出后，必须立即用面纸把瓶口擦干净，以免瓶口处出现氧化后的物质，缩短精油的使用寿命。

· 绝对不可以把没有用完的精油放在新的调和油里，即使是相同性质的精油也不行。因为剩余的精油已经开始氧化，从而使新的调和油加速变质。

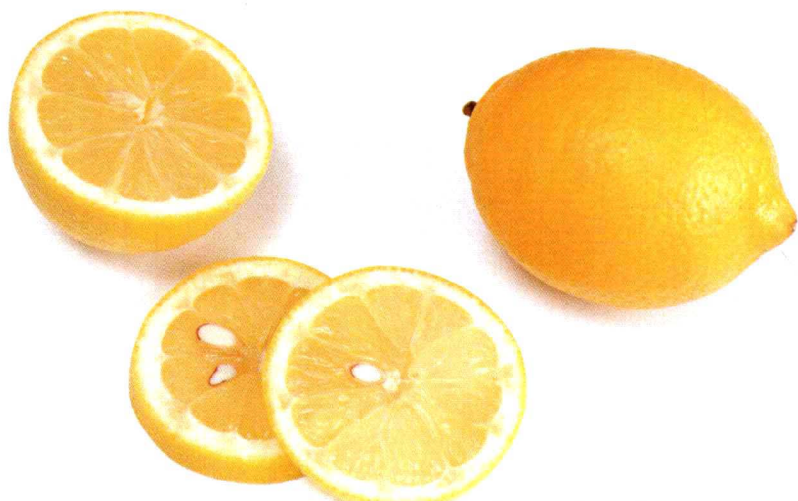
精油的保存期限

· 没有开封的纯精油，依据精油种类的不同，其保存期为3~20年不等。

· 开盖后的纯精油，如果保存良好，那么可以保存2年左右。

· 自己调配的复方精油，保存期比较短，最多只能保存2个月。

· 所有的木香调和精油，如紫檀木精油、檀香木精油、杉木精油、松木精油，以及麝香调和精油，如乳香精油、没药精油、安息



香精油以及广藿香精油等，都像葡萄酒一样，越陈越香浓。只要注意氧化问题，就能让它们沉淀得更加完善和美好。

- 佛手柑精油与薰衣草精油，以及所有柑橘类精油，都有着清新的香气，所以在购买的时候，如果闻到很浓重的气味，那就说明它已经变质了。

- 欧洲刺柏精油与柠檬精油是最敏感的，这两种精油在密封的瓶子里只有1年的寿命，所以，为了保证精油的质量不变，应该把它们放在冰箱里储藏。

多余精油的特殊保存法

如果您的精油快要变质了或者是还没有用完，您不用担心浪费的问题，我们给您支招。

- 做成香皂，香皂的保存时间可以很久，同时浓度也低，对皮肤的影响也特别的小，很适合于清洁皮肤。

- 作为空气芳香剂。把精油、水、酒精调配在一起，然后喷洒在房间里。

- 用作芳香清洁剂。可以用来洗衣服，有杀菌的作用。

正确调配，莫使精油乱出俏

当女人爱上精油时，就会想到亲自动手去调配这些美丽的精灵，让这些精灵在自己的手中绽放出最美妙的姿态。但是也有不少女性朋友还没有完全掌握调配精油的方法，但是没关系，在这里我们给您介绍几个调配精油的诀窍，让您配制出好精油来。

精油调配的要领

- 在调配精油前，要把配方上的各种基础油、精油的用量和比例记录下来。
- 选择一种或者几种基础油作为基底油。某些质地浓稠的基础油，比如小麦胚芽油、椰子油，都要经过稀释后再用于调和。荷荷芭油、甜杏仁油、玫瑰果油、葡萄籽油、芦荟油等都可以直接使用。
- 把基底油调好了后，再滴入精油里就可以了。
- 其实不用局限于任何配方比例，所有的精油与基础油都可以互相调配，不会出现不良的反应，但是要注意安全须知与功效。
- 最好可以挑选出让身心愉悦的1~4种芳香精油组成配方。因为这样的搭配能很快地治愈疾病，让机体健康起来。
- 精油一定要用多少调多少，先倒入基础油，然后再滴纯精油，在调配的时候，只要轻轻地摇晃就可以，不用大力地搅拌，以防精油挥发过快。
- 倘若需要使用混合基础油，那么就要提前一天把媒介油混合好，然后在使用前滴入纯精油。

