

生活编写组◎编

香芬魅力速配攻略

Magic Aroma

变美变瘦的独家精油对策

精油魔法

魅力体验

654
67



中国轻工业出版社

精油魔法

魅力体验

生活编写组◎编

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

精油魔法魅力体验 / 本书编写组编. —北京: 中国轻工业出版社, 2005.1 (重印)
ISBN 7-5019-4275-7

I. 精… II. 本… III. 香精油 - 基本知识 IV. TQ654

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 014620 号

责任编辑: 杨 柳 王秋墨 张 弘 王 萍

策划编辑: 龙志丹 杨 柳 责任终审: 李克力 封面设计: 王超男 李若虹

版式设计: 李若虹 王超男 责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004 年 10 月第 1 版 2005 年 1 月第 2 次印刷

开 本: 636 × 965 1/16 印张: 7.5

字 数: 164 千字

书 号: ISBN 7-5019-4275-7/TS · 2531 定价: 26.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

30729S3X101ZBW



邂逅精油



忙碌的工作令人筋疲力尽；下班后，城市的空气中又充满了汽车的尾气；回到家中对着镜子，你都不敢相信那个脸色黯淡、精神疲惫的人就是你自己！

都市中生活的人更需要善待自己。将自己置身于大自然的袅袅香气中吧！在精油的世界中，那份属于你的馨香，会让你不自觉地放慢脚步，调匀呼吸静心体会。除了天然的芬芳，它给你带来的更是一种惬意的心境。

如果你是个新手，没关系。我们会将你从迷茫繁杂中解脱出来，教给你初次使用的四大基础精油，让你不用破费很多就可以获得奇妙的精油体验。不需多长时间，你就会爱上那些神秘的瓶瓶罐罐。按照我们传授给你的小配方，你将一步一步地成为一个精油小专家，从个性香水到最适合你的保养油，从芳香泡澡再到雕塑曲线按摩油，不仅肤质和身体将大大改善，而且你会发现你的性情都会因为精油而变得愉悦起来呢。现在，对你来说，你面临的只是时间的问题。

来吧，跟着我们一起进入一个馥郁的世界！

August 19

Contents

目录



PART 1

写给第一次用精油的你

Writing for your frist choice

接触精油前奏曲 /8

基底油 /9

精油一族加油站 /11

四大魅力精油 /13

薰衣草 /14

柠檬草 /16

葡萄柚 /18

丝柏 /20

PART 2

与水嫩肌肤私密对话

Have a dialog with tender skin

肌肤美人的5大精油魔法 /24

One 清爽美肌精油魔法 /24

Two 轻松做个水嫩女人 /29

Three 精油按摩魔法 /32

Four 精油美人的面膜美肌攻略 /35

Five 魅力美人精油魔法 /38

问题肌肤的精油自救对策 /42

精油美人的私家秘方 /52

PART3

窈窕曲线轻松塑

Making your body slim

- 瘦身精油让你想瘦就瘦 /56
- 性感美人——美胸UP魔法 /57
- 理想SIZE/58
- 浑圆双峰 /60
- 淡色诱惑 /60
- 曲线美人——塑身魔法 /61
- 美臀魔法 /61
- 骄人纤细腰 /62
- 玲珑美人——纤体魔法 /66
- 打造修长纤细美腿 /66
- 拥有美丽玉足 /68
- 十指纤纤美人手 /70
- SPA 瘦身伊甸园 /71

PART4

让心情在漫香中轻舞

Dance with aroma

- Office 美女减压精油魔法 /82
- 拒绝疲惫 /82
- 理清思绪 /83
- 脱离烦躁 /84
- 提升自信心 /86

- High 起你的情绪 /87
- 消除不安 /88
- 走出抑郁情绪 /90
- 期待爱情 /91
- 告别烟酒症候群 /92
- 心平气和好心情 /94
- 催发情欲 /96
- 独家香水配方 /97



PART5

魔法派个性精油

Uniqe aroma magic style

- 理性派 /100
- 感性派 /104

PART6

精油体验必修版

Required course

- 一周香芬美丽套餐 /112
- 精油的使用要点 /114
- 精油选择大搜密 /115
- 精油魔法速配 /116
- Q&A /119



摄影 / 陈华琛 化妆 / 陆旻 刘旭 模特 / 温雯 班嘉加 李静
品牌鸣谢 / 上海佰草集化妆品有限公司
场地支持 / 自然美 SPA 生活馆 碧斯国际美容美体中心

A woman with dark hair and a red hair clip is wearing a white bathrobe. She is smiling and looking down at a small, rustic ceramic oil burner she is holding in her left hand. With her right hand, she is pouring a small amount of liquid from a clear glass vial into the burner. The background is a warm, golden-yellow color, suggesting a window with sunlight. In the bottom right corner, there are some pink and white flower petals scattered on a wooden surface.

Writing for
your first choice

写给第一次
用精油的你

Part 1

大自然奥秘无穷，追求美的人类，无非想方设法模仿自然之美。但人的本事有限，只好向大自然寻求最纯粹最有神力的魔力配方。是什么采天地之精华，吸草木之灵气，温柔地抚上你的身体，让被生活与压力损毁的身心在芬芳中焕然一新？

接触精油前奏曲 *

基底油 *

精油一族加油站 *

四大魅力精油 *





Prelude

接触精油前奏曲

心动就要行动！但究竟要怎么行动可是有学问的。天生shopping狂的你，如果稀里糊涂买了一堆瓶瓶罐罐，回家后才开始后悔，那就晚了。其实精油并非拿来就会得心应手，接触精油之类的产品最好从基础开始。



花水

想要接触精油，最好先尝试使用一下花水。花水是天然植物的化妆水，皮肤敏感的人最适合使用花水。如果你连花水的味道都难以接受的话，那么精油按摩油你最好别碰，因为那个浓度可是非常高的。

熏香

熏香也很适合做入门的基础。点上一盏精巧可爱的熏香炉，滴几滴精油在小托盘上，在油水相融的瞬间，淡淡的精油味道已经散发到房间的各个角落里了。熏香的方法对于缓解疲劳、安抚情绪很有帮助。



泡澡

若想在家里给自己做SPA，那么泡澡可是上上之选。在装满热水的浴缸里面滴上几滴精油后，它将迅速地渗入你的皮肤表层，几秒钟后直达真皮层。舒缓的音乐流淌中，你将以最舒展的方式来慰劳自己疲惫的身体。



Essential oil 基底油

红花当有绿叶衬。精油哪怕再有神奇和魔力，你也不能小看了基底油！它可是个厉害的角色，缺少了它，你的那些宝贝精油可就不灵了。

基底油一对一

水晶鞋双双都漂亮，但并不都适合你的脚。穿上属于自己的水晶鞋，才能找到那个惟独为你而存在的白马王子。基底油很像水晶鞋，个个都优质、个个都独特。只是我们相信，最适合你的，却只有那一个。

以肤质选择

油性：甜杏仁油、荷荷芭油

干性：小麦胚芽油

敏感性：甜杏仁油

老化：小麦胚芽油

青春痘：葡萄籽油

护发：荷荷芭油

以使用范围选择

全身：甜杏仁油

脸部：甜杏仁油、荷荷芭油

局部：小麦胚芽油

一般肌肤

基础油的量 (ml) $\div$ 2 = 精油的最大滴数。例如，20ml 的基础油约需 10 滴精油。这个精油的滴数是指精油的总滴数。

敏感性肌肤或孕妇

基础油的量 (ml) $\div$ 4 = 精油的最大滴数。例如，20ml 的基础油需 5 滴精油。

婴幼儿

20ml 的基础油只需用 2 滴精油。

Tips



不管是精油还是基底油，在应用到身体上时，先不要輕易用在脸上，因为脸部的皮肤是最娇嫩的。任何精油产品应用在身体上以前都要做敏感测试。在手臂内侧最娇嫩的部位涂上一些，24 小时之内不要洗掉，如果没有过敏现象才可以用在身体上。



常用基底油

大多数100%的纯精油,都是不能直接接触皮肤的,因为它们会对皮肤造成或多或少的刺激。一般说来,纯精油通常要经过稀释后才可以应用于皮肤,而充当稀释工作的就是基底油。基底油通常选用富含营养、小分子的植物油提炼,因此质感细致,润滑度高,作为按摩油时,会令肌肤更加滋润、细柔。

荷荷芭油 jojoba oil



荷荷芭油是取自一种常绿沙漠植物的果核的天然液态蜡,其成分类似肌肤皮脂。它的蜡状结构和杀菌效果使它可以长时间保存。由于能直接被皮肤吸收且不腻,可使肌肤紧绷,且不易氧化,最适合用于脸部。

特质: 非常滋润、无任何味道,且油质较轻滑。

特性: 适合一般肌肤、中性肌肤,护发。

小麦胚芽油 wheat germ oil



萃取自冷压的小麦胚芽,含丰富的维生素E、维生素B及蛋白质。其抗自由基的特性,可延缓皮肤老化;滋润性强,对干燥、缺水、老化皱纹肌肤极有帮助。由于味道强烈,须与其他清爽的基础油混合使用。

特质: 抗氧化力强。精油中只需加入一点,就可延长保存期。

特性: 适合一般肌肤、干性肌肤,防晒。

甜杏仁油 sweet almond oil



甜杏仁油与任何植物油皆可互相调和,因此也是最广泛使用的基础油。由于甜杏仁油极为温和,因此连小baby都可以使用。它的滋润、软化肤质功能良好,适合作为治疗红肿、干燥的配方使用。

特质: 味道轻柔,有润滑性但非常清爽,是中性不油腻的基础油。

特性: 适合敏感性、油性肌肤,全身肌肤。

葡萄籽油 grapeseed oil



葡萄籽油萃取自葡萄种子,具有良好的渗透力。含丰富维生素F,矿物质,蛋白质、叶绿素,能增强肌肤的保湿效果,同时可润泽、柔软肌肤,质地清爽不油腻,易为皮肤所吸收。

特质: 略带酸味,分子细小,触感轻柔。

特性: 适用于所有肤质,尤其适合油性、暗疮、粉刺皮肤。

Prelude

精油一族加油站

有这样一个传闻，据说不管什么人，一旦爱上精油后，都会变得既好问又好学。巧得很，我们正好有修炼精油的“心法大全”，怎样，要不要打个包 zip 一下发给你？

蒸脸

精油蒸脸不仅可以调整顺畅的呼吸，还可以防止皮肤老化，使皮肤更健康、更有弹力。记住一周做2次蒸脸护理，这样你会拥有更娇嫩的肌肤。

搭配精油：

丝柏精油 2 滴

+

安息香精油 2 滴

+

薰衣草精油 1 滴



加5滴精油于38℃的温水中



用毛巾盖住头，
口鼻交替呼吸



蒸完后用凉水
拍脸，然后擦净

熏香

熏香的效果非常卓越，是居家生活中最受欢迎的精油使用方法。加热后，芳香分子慢慢地散发到空气中，可以起到温暖心灵、帮助睡眠的作用。

搭配精油：

薰衣草精油 3 滴

+

葡萄柚精油 3 滴

+

橙花精油 2 滴



熏香小炉上盛
入9分满温水



加8滴精油于温
水中



于熏香炉底放
入点燃的蜡烛



温水浴

温水浴最适合减肥和雕塑身材。水温控制在30℃左右比较好。精油的渗透力极强，三分钟即可抵达真皮层，五分钟可达皮下组织，随着血液运行至全身。



将9滴精油滴入温水浴中



手掌以水平姿势快速拍打



浸泡10~15分钟，并轻轻按摩

搭配精油：

柠檬3滴

+

迷迭香3滴

+

葡萄柚3滴

洗发

如果你的头发非常干枯、无光泽的话，一周做1~2次精油洗发，会使你的头发变得柔顺、秀丽。若配以护发按摩，效果会更好。



用加入2滴精油的洗发水洗发



轻轻按摩头发，使之更加滋润



用温毛巾包住头发，20分钟后洗净

搭配精油：

薰衣草1滴

+

薄荷1滴



Magic aroma

四大魅力精油

其实，要想成为一个精油派女孩，并非一蹴而就的事情。买多了，不会用，不行；不买呢，没得用，更不行！怎么办？有没有人愿意给我个万用精油呢？



花、草、木、果，幽香各异，我们从精油花园中为你精选了四款入门精油：薰衣草，柠檬香茅，丝柏，葡萄柚。

这四种精油，依次代表了花、草、木、果。

花草木果，是精油给人们的四种基本印象，也是精油的四种最主要的分类，它们分别代表四种特色。



花给人美丽的感觉

香气一流
疗效卓著



草给人清新的感觉

自然舒畅
清幽沁脾



木给人沉静的感觉

旺盛繁茂
天人合一



果给人快乐的感觉

健康爽朗
清爽芬芳



薰衣草 Lavender

薰衣草是一种馥郁的紫蓝色小花，又名“宁静的香水植物”。原产于地中海地区，如法国、西班牙、意大利等高地气候。世界最著名的薰衣草产地是法国的普罗旺斯与日本北海道的富良野。

薰衣草可是个应常备在身边的宝贝，因为它不仅是为数不多的可直接涂于皮肤的精油，而且它还是个全能的调理师呢。

魅力体验

1. 薰衣草的愈疤能力很强。直接将薰衣草精油涂抹到受伤的皮肤上即可。
2. 薰衣草还可以缓和肌肉疼痛。将薰衣草精油3~4滴，滴在浴缸中泡澡，可有效舒缓紧绷的神经和疼痛的肌肉。据说这个方法可以减轻产后会阴的疼痛，尤其在产后3~5天，效果奇佳。
3. 薰衣草还是舒眠专家。滴3滴薰衣草精油在熏香中，或者在枕头上滴2滴，最适合安抚紧张不安的情绪，使你的睡梦酣然香甜。

味道	草香
适合肤质	各种肤质
推荐产地	法国 普罗旺斯
魔法	消毒、愈疤、抗过敏、防老化



ips



低血压的人应该慎用，怀孕初期的孕妇也应该尽量避免接触它。

速配精油 佛手柑、葡萄柚、丝柏、茶树、迷迭香、尤加利、檀香



爱

爱上薰衣草需要理由吗？

不需要。

只需要一种感觉，就像你走进花草清香



柠檬草 Lemongrass

让你神清气爽、活力四射的柠檬草，会开出灰色小圆锥形的花朵，又称蜜蜂草、柠檬香茅。主要产于印度及东南亚一带。

柠檬草是杀菌的好帮手，它的抗菌力可是超级一流。如果你想预防流行性感冒，或者正在遭受喉咙发炎的折磨，那么冰凉舒爽的柠檬草可是最好的选择哦！

魅力体验

1. 柠檬草可以洁净你的居室空间。
用装有柠檬草的小喷壶喷洒空间，既可以清洁除臭，又可以加强室内湿度。
2. 柠檬草浴可以带给人无限的活力。很多人是凉性体质，不适合用薄荷，那么洗个柠檬草热水浴是非常好的选择。
3. 自制防蚊液，轻松过夏天。将柠檬草15滴加入100ml的薰衣草花水中，喷在身上，可以有效地防止蚊子叮咬。

Tips



纯的柠檬草会伤害肌肤，
用基底油稀释后方可使用。

味道 淡果味、草香

适合肤质 各种肤质

推荐产地 西班牙、法国

魔法 舒缓经痛，按摩胸部
会有意想不到的丰胸效果

速配精油 天竺葵、薰衣草、迷迭香、檀香、茶树

