

| SHENMI XIANG FEN YU ZI ZHI MIAN MO

神秘香氛 与 自制面膜



主编 徐 珺 陈艳莉
四川出版集团·四川科学技术出版社

神秘香氛 与 自制面膜



主编：徐 珺 陈艳莉
配图：罗树芳 黄雪花 文飞燕
张怀林 肖 玉 喻 勇
陈小艺 张 平 王艺娟

四川出版集团·四川科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

神秘香氛与自制面膜/徐珺,陈艳莉编著. - 成都:
四川科学技术出版社, 2005.1
ISBN 7-5364-5633-6

I. 插… II. ①徐…②陈… III. 美容 - 基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 108849 号

神秘香氛与自制面膜

主 编 徐 珺 陈艳莉
责任编辑 侯硃楠 李 红
封面设计 朱晋蓉
版面设计 罗树芳
责任校对 王 勤 杨璐璐
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮政编码 610012
开 本 889mm×1194mm 1/24
印张 6 字数 120 千
印 刷 四川新华印刷厂
版 次 2005 年 1 月成都第一版
印 次 2005 年 1 月成都第一次印刷
印 数 1-3 000 册
定 价 22.00 元
ISBN 7-5364-5633-6/R·1194

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。
■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。
地址/成都市盐道街 3 号
邮政编码/610012

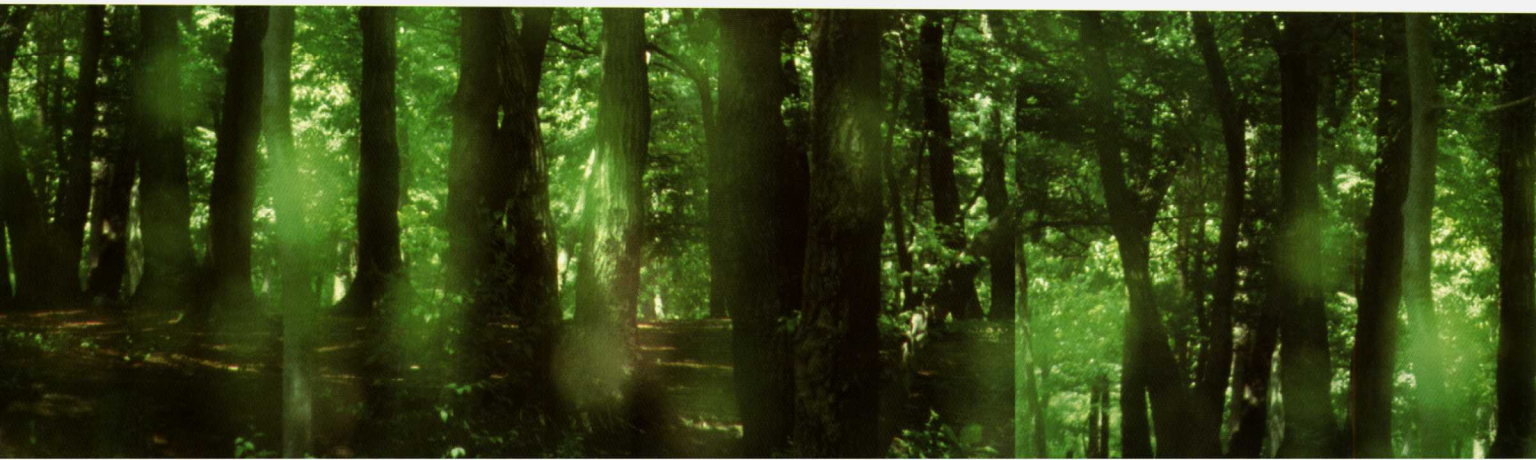


前言

当人类钻木取火时就发现燃烧某些物质会产生芳香气味。从那时起，人类就开始认识香料的存在。而进一步促进香氛和人类的关系则是古埃及人的功劳。

古埃及人调制保存木乃伊的药料时，曾用多种香料配成混合香料“基啡”，这被认为是构建香氛文化的雏型。

亚历山大帝将东方香料带到罗马帝国，受到皇室的欢迎，当时拥有香料的多少被视为权力大小的象征。香氛文化随着罗马帝国的繁荣而兴盛，又随着罗马帝国的衰落而衰减。十字军远征时，香氛又开始受到贵族们的热爱。爱好香氛的拿破仑登上皇帝宝座后，香氛恢复了它尊贵的地位。公元1世纪前末叶，随着佛教的传播，香氛从波斯、印度流入中国。公元754年，鉴真和尚东渡日本，给日本人民带去了香料的调配方法和熏香工具，日本人开始在日常生活中养成了享受芳香的乐趣。香氛逐渐从朝廷走向市民，尤其是香荷包流行使香氛在民间扎下了根。





斗转星移，香氛以它神奇的魅力越来越被人们所认识。它不仅深入人们的日常生活，还进入了工业、医学等领域。如今长期身处喧嚣都市的人，从心底深处呼唤休憩，向往大自然，天然植物精油就给了人们这样一份厚爱。人们在自己惯用的香氛里，可以找到熟悉、放松、安全的归属，享受来自森林的气息。天然植物精油是大自然的恩赐，是鲜花、芳草、树木饱吸日月精华滴滴凝成，也是最天然的护肤品。精油特殊而悠长的香味，通过沐浴、按摩、熏香等方式被人体吸收，达到强身健体和心灵治疗之功效，将人们推向浪漫和享受的巅峰。

本书仅从青春永驻强身健体的角度向读者介绍精油常用的方法、熏香疗法及自制面膜等有关知识，教会人们用自己的心营造一个香的氛围，让你一天劳累下来感受一下那如梦飘忽的意境。照顾好自己的身心吧！

编者

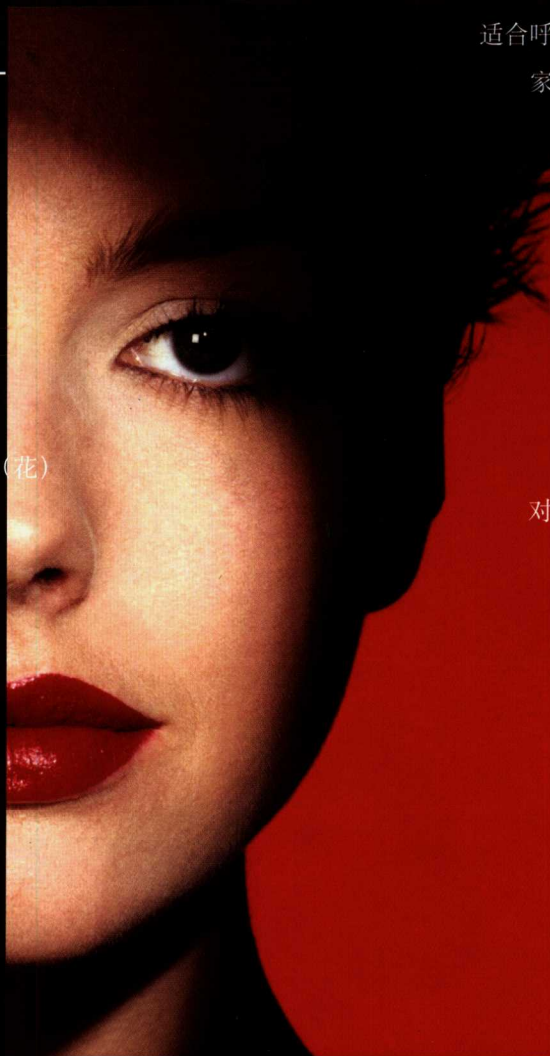


目录

第一部分 神秘香氛

- 1 香料的种类
- 1 对人体有益的十种香味
- 3 四大顶级香
- 5 香味花草寓意深长
- 6 芳香疗法
- 8 紫蓝色精灵——细说薰衣草（花）
- 11 冷香盈袖薰衣草
- 12 清新幽雅的柠檬香茅（草）
- 14 平衡进食气氛的葡萄柚（果）
- 15 散发森林气息的丝柏（木）
- 16 常见精油的作用
- 21 使用精油的好处
- 22 上班族使用精油
- 24 基底油的选购
- 24 使用精油的方法
- 26 使用精油的注意事项
- 28 精油须搭配使用
- 28 哪些疾病和症状适合熏香

- 适合呼吸系统疾病的青叶精油 29
- 家庭常用的保健精油配方 32
 - 给母亲的关怀 32
- 自制调合精油的配方 35
 - 对宝宝的温柔呵护 37
- 适合男士的香熏精油 37
 - 精油沐浴 38
 - 精油按摩 41
- 治疗失眠的精油配方 42
 - 毛孔变细精油配方 43
- 对付粉刺黑头的精油配方 43
 - 愈疤的精油配方 45
- 瘦身的精油配方 46
 - 丰胸的精油配方 46
- 过敏体质的精油配方 47
 - 香氛美发 47
 - 香氛健美减肥 49
- 冬季巧用精油 50
 - 精油使用拾零 51
- 感冒时的芳香疗法 54
 - 香氛美容疗法 56
 - 感受香熏 57



58	扩香器具
60	熏香的使用与环境搭配
62	处处享受香熏
64	香熏美容——新型护理方式
66	美容进入精油香熏时代
66	自助香熏护肤程序
67	埃及艳后的美容秘诀
68	香水之源
69	香水常见的几种香型
70	香水三味
70	场合不同 香氛各异
72	香水的使用方法
76	几种展现男人魅力的香型
77	香水让生活处处芬芳
78	泌凉——夏日的渴望
79	人体蕴香
80	夏天怎样做一个香香公主
81	自制薰衣草爽肤水
81	多彩的沐浴小品
83	服饰店用香的绝招
83	干花营造的芬芳情调

第二部分 家庭自制面膜

女人美丽的秘诀	85
面膜美容的原理	86
自制面膜的注意事项	88
面膜的使用原则	90
自制清洁面膜	91
自制保湿面膜	95
自制紧肤面膜	102
自制防皱、去皱面膜	106
自制美白面膜	109
自制去死皮面膜	122
自制祛斑面膜	124
自制防治暗疮面膜	127
自制防晒面膜	133
自制除黑眼圈、眼袋面膜	135
自制防衰面膜	137
自制其他面膜	138



第一部分 神秘香氛

香料的种类

香料的种类非常丰富，大多存在于植物界和动物界中。

①植物性香料：分布最广最多。来自鲜花的如蔷薇、茉莉、菊花、水仙、风信子、紫罗兰等；来自果皮的如柠檬、橘子、佛手柑等；来自树木枝干的如樟脑、沉香、白檀等；来自树脂的如龙脑；来自树皮的如肉桂；来自果实种子的如丁香、胡椒、茴香等。

②动物性香料，主要有四种：麝香、麝猫香、海狸香（为动物的生殖腺分泌所形成）、龙涎香（来自真甲鲸体内类似病体的结石组织）。

③化学提炼的人造香料、合成香料：现今使用的麝香、龙涎香等多为合成化学品。



对人体有益的十种香味

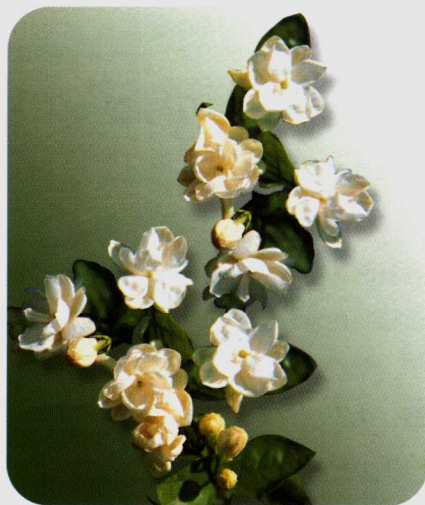
①薰衣草：是失眠症患者的良药，可改善抑郁症状和歇斯底里症，祛除紧张，平肝息火，抑制挑衅冲动。

②姜：姜味可提高应激能力，消除疲劳，增强毅力。

③柠檬酸：具有轻微的精神振奋作用，可减轻消沉和忧郁。

神秘香氛与自制面膜





④ 香柠檬：香味可缓解外部环境造成的心理压力，化解忧虑。

⑤ 橙：橙的香味可以提高工作效率，消除紧张不安感。其芳香的气味还能排除抑郁思绪，增强对环境的适应能力。

⑥ 肉桂：迷幻般的肉桂香味使人乐观向上，体验无拘无束、轻松愉快的感觉。儿童和孕妇不宜闻此香味。

⑦ 茉莉：它的幽香可增强机体应付复杂环境的能力，消除精神和躯体的不适。

⑧ 葡萄柚：有制怒作用，并可适当提高紧张度。

⑨ 石竹：其香气可增强记忆力，更好地接受外部信息。

⑩ 老鹳草：这种天竺葵属植物散发的气味能增强人的自信和意志，改变优柔寡断的作风。





■ 四大顶级香

①印度檀香：这种雍荣华贵的香料，只有东印度所产的檀香才算第一级檀香，它号称“王者之香”。

它的顶级珍贵，在于树龄30年以上的檀香才能采收，超过60年的檀香木才能列入一级檀香，其“檀香醇”含量在90%以上者，才能称为一级檀香。

气味与疗效名符其实。其气味芳香持久，细腻悠远，闻之无不陶醉。对皮肤的保养呵护、生殖系统的保养、更年期的调理、年长者之体质滋补等等，檀香皆为上乘之选。用其洗澡、按摩、熏香……会感受到它持久的芳香与对身体的护理效果是那么的直接而明显，如果滴2~3滴于浴缸中洗澡，你会感受到一整缸、一整室的芳香，洗后全身散发檀香气，皮肤也变得细腻。

②西班牙、罗马洋甘菊：洋甘菊在提炼精油过程中，可转化出最珍贵的抗过敏物质“天蓝火炆”。纯度足够的洋甘菊，以5%为分类依据，“天蓝火炆”含量高于5%为蓝甘菊。如果“天蓝火炆”含量高于8%





~10%，其药性与呵护性极佳，但气味已经偏药味了。市面上的罗马洋甘菊其“天蓝火堇”含量在5%~8%，为深绿色，近乎蓝色。这款洋甘菊的特点是香气甜美、活泼，讨人喜欢，闻之有幸福的感觉。其主要功效是抗过敏、镇静安眠、补身、消炎、舒缓头痛。常用洋甘菊洗澡或熏香，对皮肤和头发有很好的护理作用，粉刺、湿疹、皮肤病等也可不药而治。

③台湾扁柏：红桧与扁柏（俗称黄桧）都是长寿持久的树种，近千年才能成材。扁柏的抗菌抗虫能力比红桧强，其木质优于红桧，香气与芬多精含量也优于红桧。扁柏香气是雍容华贵的芬多精气味，洗澡时用2滴能让人感受到其气场能量的饱满。

④西班牙甜橙花：橙花气味细致而悠远，具有独特的呵护疗效，在西方称为贵族之香。正宗的橙花精油是苦橙花精油，一般不容易买到；能买到的是甜橙花精油，其气味好闻多了，且作用相同，有镇静安眠作用，对女性循环不良或气血虚、经前期症候群、慢性病及年长者均有很好的帮助。临睡前点一盏熏香灯，几滴精油的持久的香味可让你一觉睡到天明。

■ 香味花草寓意深长

香草为一年生草本植物，又名芳香植物。迷迭香、百里香、藿香、薰衣草等为其著名的品种。在成熟期会挥发出浓郁持久的香味，故称之为“香草”。

香草给人的第一印象就是“香”，法国的迷迭香、薰衣草，藿香味比较浓烈，具有提神作用，而英国的薰衣草香味较淡，可起到的是宁神的作用。许多植物也经常出现在餐桌上，如西餐常用迷迭香、百里香、幸运草等来给菜肴添香去腥；用百里香与幸运草泡茶有止咳功效，用薰衣草、香蜂花泡的茶可起到安神的作用。许多香草还具有很强的观赏价值，你能想像置身于薰衣草和醉鱼草那蓝紫色的花丛中是怎样的感觉？藿香开花时聚集着蝴蝶、蜜蜂又是怎样的情景呢？

香草能受到时尚族群的青睐，除了可带来迷人的芬芳，它们还有许多美好的寓意。

薰衣草寓意“等待爱情”。

藿香又名“祝福草”，自然寓意“衷心祝福”。

幸运草寓意“意外惊喜”。

百里香寓意“吉祥如意”，意为保佑一切平安。

山桃草寓意“仙人指路”，带给人成功的希望。

银灰菊寓意“大富大贵”。

如今香草广泛应用于生活的各个领域，在家庭、宾馆、餐厅、百货商场等地方，置上几束香草，可以清爽空气，增加温馨芳香的气氛；将香草加工成香枕，不仅卧室内芳香四溢，还有促进睡眠的神奇功效；将香草药做成香荷包，寓意吉祥富贵，成为人们互相馈赠的礼品。将香草加工成防腐香球，置于衣柜内，替代国家明令禁止的樟脑丸，可防腐、防虫，还能使衣物上沾上香味；另外，将香草与切花、插花、干花相结合，可提高整束花的香味浓度。

香草如果枯了，其花叶不要扔掉，如薰衣草正好是做枕心的材料；点火燃烧正好可熏香，也能驱赶蚊虫。



■ 芳香疗法

自然界中有2000多种植物，其中只有200种能够提取精油，这些精华油以微小滴状存在于植物的细胞间隙，扮演着植物荷尔蒙的角色，它可以帮助植物适应周围环境，抵抗疾病和虫害。香熏精油蕴含了植物生命的原动力，它的抗菌、排毒功效比起传统草药要高出70多倍，因此很早就成为人们美疗、护肤的首选品。

海外媒体报道，12、13及14世纪，香熏在欧洲盛行。“黑死病”在欧洲发生时，无数人因无救治方法而死亡，但一些接触香熏油或草药的人对此则免疫。当时，人们在屋前燃烧芳香植物，穿戴滴有香熏油的花环、项链、手镯及耳环等，燃烧有香味的蜡烛，甚至在衣服及头发上喷洒香熏油，帮助自己避过这场灾难。19世纪，随着抗生素的出现，香熏油在医学上的运用逐渐被人淡忘。直至近几十年，抗生素的副作用给身体带来种种副作用，人们才再次明白“自然”的重要。于是，香熏这种古老的治病的调理、美容、天然方法，再次被注意起来，这就是所谓的“芳香疗法”。



芳香疗法如今已风靡全球。这是一种“回归自然”的医疗方法，它主要是采用天然芳香植物如香花、香草、香叶、树皮或根茎为原料，提取其中的挥发性精油。如大茴香油、春黄菊油、桉叶油、云杉叶油可治呼吸道疾病；百里香油、玫瑰油、迷迭香油可提神醒脑、舒缓中枢神经等。

据报道，欧美各国，芳香治疗已在34.4%的人群中被采用。

芳香疗法的作用有：

- ①改善环境的卫生，清除异味、净化空气。
- ②驱除蚊虫，抗菌消炎，除去螨虫。
- ③安抚神经，舒解压力，帮助睡眠，治疗头痛，醒脑提神，增加记忆力，使人心情愉快。
- ④增加机体抵抗力，预防疾病，降低高血压。
- ⑤缓解呼吸道疾病的症状，如鼻部敏感、咳嗽、气喘等。
- ⑥平衡内分泌，活化细胞，防止老化。



■ 紫蓝色精灵——细说薰衣草（花）

薰衣草又名宁静的香水植物。薰衣草精油是从薰衣草花中提取的，其香味优雅而柔和，具有前、中、后味的变化，具有镇定、抚慰、平衡的作用，对皮肤、肌肉、关节、头发、呼吸道、消化道、生殖、免疫和神经系统等均有好处。

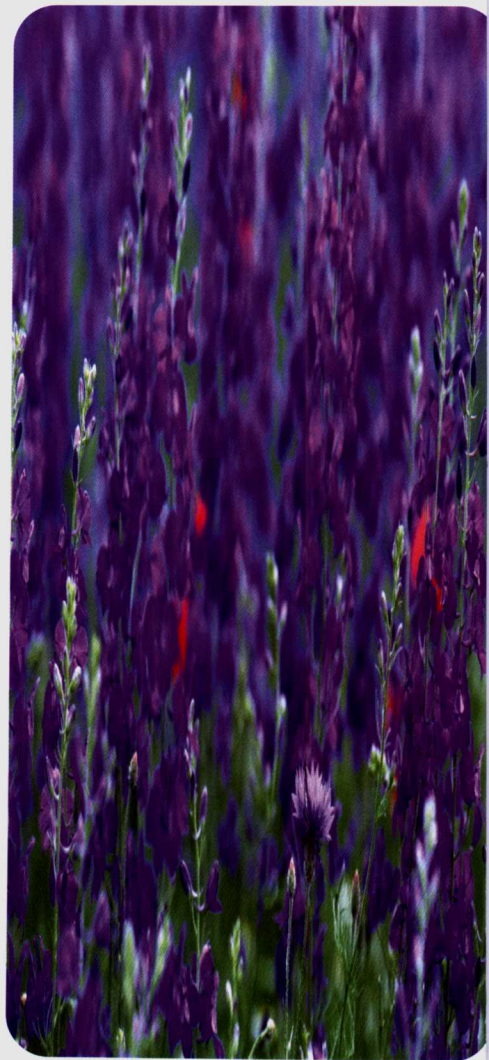
薰衣草的作用属广效性，其香味几乎可以与任何精油搭配，可以作香味的基底油，帮助每一种香味添上更恬静、自在的气味，你可以把它想像成颜料中的白色。

薰衣草是香草中用途最广泛的植物，价格平易、功能广泛、气味中性，男女皆宜，可吃、可泡、可闻、可涂，在芳香治疗中享有不可忽视的地位与适用性，是芳香治疗中的皇后，也是人们必备的基本精油。

1. 薰衣草油的作用

①生理作用：可抗菌防虫，止痛消炎，愈合疤痕。对情绪紧张、压力大、烦躁所引起的高血压有舒缓放松血管平滑肌而降低高血压。

②心理作用：有明显的平静与舒缓功效，对失眠者有放松与精神抚慰作用。白天使用，可镇定、平衡，能产生稳定有效率的工作情绪，对于安抚浮躁与心绪不稳的脾气有极好的效果。



③愈疤功效：薰衣草的愈疤功效源自其活化细胞的特性。它能平衡皮脂的分泌，对油性肌肤与油性发质能提供改善，所以对皮肤的伤疤（包括外伤疤痕、手术疤，烫伤及妊娠纹等）、湿疹、脓肿、霉菌感染、头皮屑及发质的保护等，以薰衣草为必备的选择。

2. 使用方法

①浅睡眠或容易失眠的人，滴几滴薰衣草油在棉花球上，放在枕头中或直接滴几滴在枕边，可帮助入睡与深度休息。

薰衣草油几乎能与各种精油调和，担任最佳辅助角色，发挥综合效果。各种原因的失眠者，可以薰衣草油为基础，搭配其他安眠类精油，以负离子扩香器于夜间使用。比如薰衣草：马郁兰=4：1的搭配可增强镇静效果，对重度失眠者很有帮助。



②滴在毛巾上敷额头可减轻头痛与紧张的压力。

③以熏香的方式，可以明显降低高血压，舒缓头痛与神经紧张引起的头痛，舒缓焦虑。

④坚持以薰衣草精油沐浴可改善皮肤的炎症、湿疹、癣、暗疮等。

⑤坚持使用可改善妇女月经不规则，经血少白带多。产后3~5天使用可明显减轻其会阴部的疼痛。

⑥泡脚或泡脚时用4~5滴精油，有助于精神的放松、护肤与去疤。

⑦在使用的面霜、乳液中每10克加1~2滴薰衣草精油，其抗菌力可延长化妆品的保存时间，并提供保健作用。加在无精油的洗面乳、肌肤保养油、各种按摩油中调匀，可作洁肤与基础保健。

⑧薰衣草精油：迷迭香精油：快乐鼠尾草精油=5：3：2为洗发的最佳配方，每次长发用10滴、短发5滴与无香精洗发精调和，可保发质健康。



⑨纯天然蒸馏的薰衣草精油可用来做食物料理或腌制肉类，如做薰衣草烤鸡腿等。

⑩薰衣草精油、茶树精油各5滴滴于手中，抹搽小狗等宠物，可预防生虱子或皮肤病。

3. 适合使用的场所

①卧室：睡前让薰衣草的香气帮助收敛杂乱的思绪，尽快入眠并睡得安稳。

②书房：让人宁静心神，使你看书阅读或冥思静坐时有平稳的心情。

③会议室：开会时，用薰衣草收敛与安定的香气帮助人们提高效率，达成共识。

4. 使用注意事项

①孕妇：薰衣草有平滑肌松弛作用。孕期14周前应避免使用，14~28周的孕妇则可利用薰衣草香舒缓心情，让孕妇有个平稳轻松的怀孕期。

②婴儿：无须避免使用，但对6个月前的婴儿应用1毫升基底油加5~10滴薰衣草精油稀释后使用。

③薰衣草花可直接用来泡茶。一壶里放2朵即可，过多味道呛人。如果觉得味道单调，可以加入薰衣草叶或其他味道相容的花草。还可用来做香包，并可驱虫去霉、除异味。放在枕下或床头可助眠，如果香味变淡，再滴几滴精油即可。

薰衣草整株可食，也可煮后泡澡。取一掌心的分量，用纱布包好，放在开水壶中煮后倒入浴缸中即可泡澡，洗澡时薰衣草包可当按摩袋，用来敷面或按摩需要保养的部位。用完后晾干可再当香包。用来腌肉，其肉味清香独特。

