

A woman with dark hair, wearing a white towel, is looking down and to the side. She is in a bathroom, with a sink and various bottles visible in the background. The lighting is soft and warm.

(日) 佐佐木薰◎著 张 军◎译

Bathroom Esthetic With

精油泡澡

美人馆



辽宁科学技术出版社

TITLE: [エッセンシャルオイルを効果的に使うお風呂でできるお手軽エステ]

by [佐佐木薫]

Copyright © 2003 Office ren

Original Japanese language edition published by Futabasha Publishers Co.,Ltd.

All rights reserved,including the right to reproduce this book or portions thereof in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Futabasha Publishers Co.,Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2005, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由日本主妇与生活出版社授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版中文简体字版本。

著作权合同登记号: 06-2004 第 229 号

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

精油泡澡美人馆 / (日) 佐佐木薰著; 张军译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2005.1

ISBN 7-5381-4309-2

I. 精... II. ①佐... ②张... III. 香精油-沐浴-保健 IV. TS974.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 136261 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 190mm × 250mm

印 张: 5

字 数: 100 千字

印 数: 1~6000

出版时间: 2005 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 赵敏超 姜 璐

封面设计: 马 婧

版式设计: 于 浪

责任校对: 王晓秋

定 价: 25.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

精油泡澡美人馆



(日) 佐佐木薰 著
张 军 译

辽宁科学技术出版社
沈 阳

前言

只需花一点点的时间，只需想一点点的办法，就可以使我们平淡的生活变得充实和富有情趣。

我们一般以为在用餐上花费一些时间是值得的，但我却一直认为如果在洗澡沐浴方面做一些文章，应该会是一件更有意义、有魅力的事情。

沐浴时刻是绝对的私人时间，其目的无外乎是“使自己变得清新”和“带来舒畅的心情”。如何在洗浴上做文章是您的自由，只要能使自己“干净”、“舒适”就好。

当然在洗浴上做文章也是需要做一些准备工作的。本书首先向您介绍了芳香疗法和精油沐浴以及肌体保健品的制作和使用方法。由于这些都是充分利用植物力量的方法，因此是最适合用于洗浴的。

我们向您介绍的这些方法非常简单，所以初次使用药草和精油的人士亦能从容为之。快来试一下吧！只要不断地将洗浴的文章做大，您就会变得清新漂亮，心情也将更加舒适愉快。

●注意事项

本书中所使用的精油，只要肌肤不直接接触原液或饮用，均是安全无害的，但由于人们体质和身体状况不同，在极少数的情况下，有时会出现皮肤过敏的现象。在使用之前应取少量涂抹在肌肤较柔软的部位，做一下皮肤试敏，如果肌肤出现发红或发痒的症状应立即停止使用。另外，如果在使用过程中出现过敏症状，请立即用清水冲洗后接受医生的诊疗。

佐佐木薰

本书作者佐佐木薰是生活之树（株式会社）的策划经理、日本芳香疗法协会的芳香疗法专家，一直从事草药和芳香疗法的研究，负责草药产品、商店和草药园的企划和开发工作。此外，她还作为传授草药享用方法的文化中心、讲座、演讲会的讲师活跃在芳香疗法的第一线，同时也是读书文化中心的讲师。著有《美味花草茶》、《花草醋》等大量作品。

目 录

前言	002
STEP 1 精油沐浴简介	005
应该了解的沐浴美容、美体效果	006
为什么洗浴会使人心情舒畅	008
洗浴与芳香疗法的双倍效果	010
沐浴与按摩的密切关系	011
自助按摩与足底反射区的查对	013
STEP 2 基础必备常识	014
肌肤护理用品的基本制作方法	015
必备器具	015
香熏浴油（按摩油、发油）	015
香熏浴盐	016
香熏发泡浴剂	017
化妆水	018
润肤膏	019
护肤霜	020
M&P 香皂	021
磨砂洗面奶	022
香波	022
染发剂	024
专栏：材料和器具的采购地点	025
STEP 3 饮食调理	026
给自己一个苗条的身材	028
能够多出汗的洗浴方法	030
将减肥进行到底	032
使身体代谢良好	
放松个别出现问题的部位	

STEP 4 肌肤护理

做一个素肌美人

035

消除小皱纹和收紧松弛的肌肤	036
晒黑后怎么办	038
战胜粉刺	040
解决褐斑与皮肤暗淡	042
改善粗糙干燥的肌肤	044
收缩毛孔	046
油性皮肤护理	048
全身肌肤护理	050
头发的护理	052
轻柔染发	054
专栏：选择适合您肌肤与发质的精油	056

STEP 5 身体护理

减轻身体出现的病痛

057

足部疲劳与浮肿	058
专栏：利用足部按摩消除足部疲劳	059
消除寒症	060
减轻腰痛和肩膀酸痛	062
从经前综合征（PMS）中解脱出来	064
令人烦恼的花粉症	065
消除宿醉	066
眼部休息	067
专栏：巧妙地利用淋浴	068

STEP 6 生活心态

以一种温和的心态生活

069

在沐浴的时间和空间上做文章	070
使自己拥有自信	071
提高注意力	071
消除烦躁	072
消除一天的疲劳	072
保证充足的睡眠	073
增加恋爱的心情	074
乐观、明快的心态	075
清晨醒来神清气爽	075

附录：精油功效事典	076
-----------	-----

STEP ① | 精油沐浴简介

应该了解的沐浴美容、美体效果

- 洗浴会使人心情愉快，给人带来清爽、舒适的感觉。
- 但是，这是为什么呢？让我们首先思考一下这个“为什么”吧！
- 如果了解了洗浴给我们身体带来的变化，我们就能够理解洗浴所蕴含的“肌肤保健”和“身体保健”的功效。

为什么洗浴会使人心情舒畅

刺激、放松神经

洗浴能使人感到心情愉快的最大原因就是它可以使人的身心处于放松的状态。那么，为什么它能使人放松呢？

能否得到放松是受我们体内植物神经所支配的。植物神经与我们的意志无关，它为使人体与周围的情况相适应，具有控制内脏机能和激素分泌等自动调节的功能。具有相反机能的交感神经与副交感神经始终保持平衡，使身体处于正常的状态。我们在紧张时会手心出汗或心怦怦跳就是交感神经强烈作用的结果，我们到了夜晚会发困，就是副交感神经在起作用，使我们的身体获得休息。

我们洗浴后得到放松也是副交感神经作用的结果，能否得到放松可利用脑液中 α 波是否增加来加以判断。人进入温热的水中（38~40℃）以后，大多数人的 α 脑波会增加。体内的温度上升会刺激副交感神经，这种温暖的感觉与冬季的炭火或晒太阳的感觉具有同样的效果哦！

热水压力与阿基米德定律

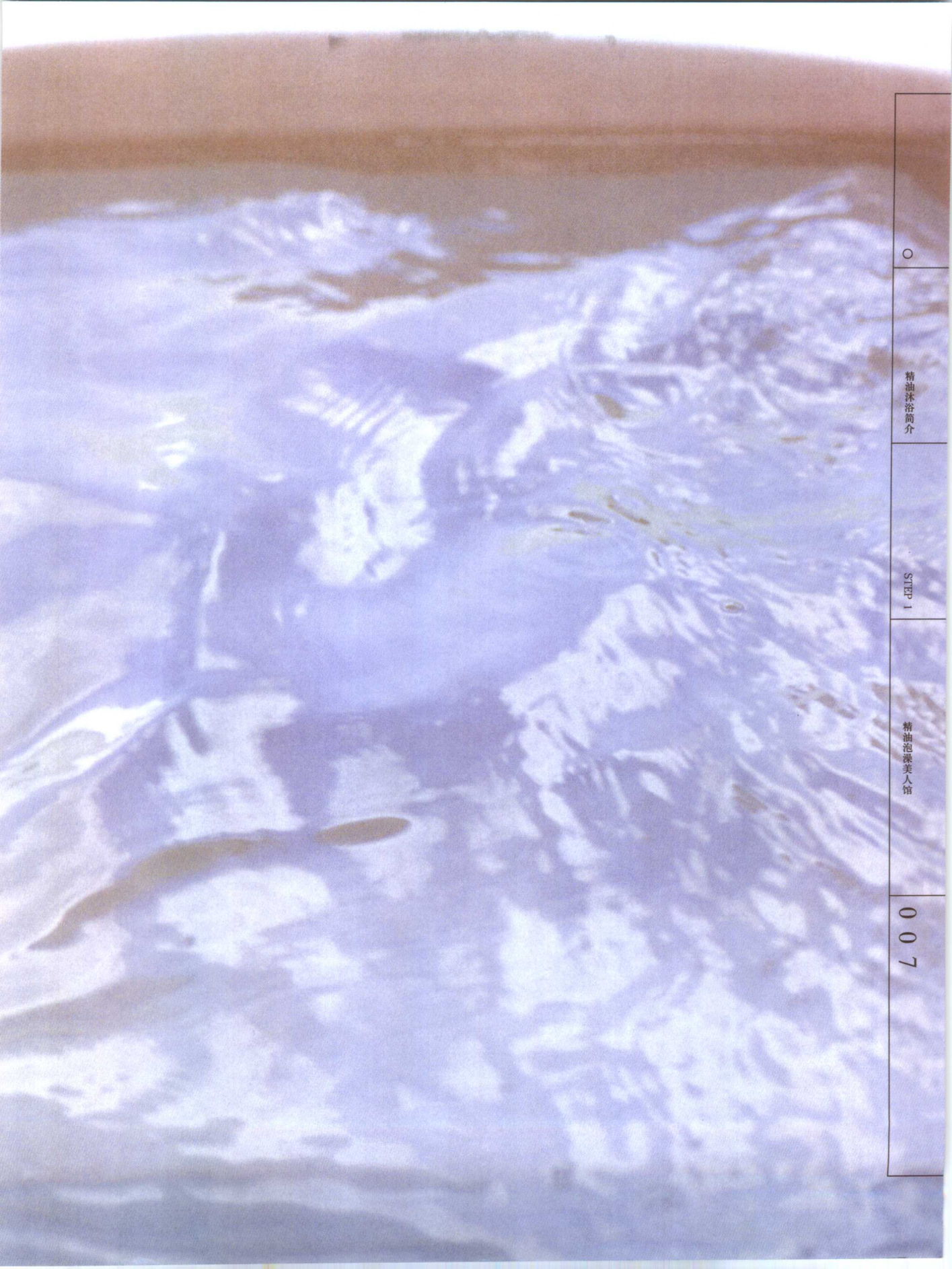
洗浴可减轻腰腿部的肌肉疲劳。尤其是那些整天站着工作的人，沐浴后浮肿的脚可以得到放松。

热水能给人体施加压力。虽然身体不能毫无遗漏地感受到压力，但较深的浴缸会产生能使腰围缩减3~4cm的水压。这些压力会促进血液循环、缓解肌肉疲劳和消除浮肿。

此外，在水的力量中，浮力也是不可忽视的。“浸在液体中的物体受到向上的浮力，浮力的大小等于它排开的液体受到的重力”——让我们仔细想一下著名的阿基米德定律。如果进行粗略的计算，在进行完全浸泡至肩部的全身浴时，水中的体重仅仅是实际体重的1/10。浸泡在浴缸中，脚踝、膝盖、腰关节均会从体重的重压中解放出来。

热气与温度的辅助作用

如果了解精油进入体内的线路，我们就能更好地将芳香疗法和洗浴相结合。由于洗浴时毛孔会张开，肌肤能很好地吸收沐浴露的营养成分，这与沐浴后进行按摩的原理是相同的。另外，在热气的作用下，香气在浴室内扩散，由于呼吸量的增加，香气的吸入量也会随之增加，芳香疗法的效果会进一步提高。例如，如果在会使 α 脑波增加的温水中加入含精油的沐浴露，沐浴时会得到充分的放松。



O

精油沐浴简介

STEP 1

精油泡澡美人馆

007

洗浴与芳香疗法的双倍效果

植物的香味与其治疗作用

本书第二部分以后不仅介绍了洗浴方法及适合在浴缸中使用的肌肤护理品的制作方法，还将大量加入有关芳香疗法的利用方式，因为洗浴与芳香疗法相结合能够带来双倍效果。

芳香疗法是利用植物的香味成分进行治疗某些病痛的民间疗法之一。提起利用植物的香味治疗病痛，也许很多人会不以为然，但是，不可否认的是，当我们闻到某种香味时就会产生“怀念”、“悲伤”、“振作”等感觉。对于香味所做出的反应是因人而异的。不过，如果某种香味能够使很多人产生相同的反应，那么就可以将它作为药物来使用。另外，进一步地研究香味的化学成分，我们就可以在鉴定它具有什么样的作用之后加以利用。针对不同种类的植物香味和它们的功效着手所创造出的治疗体系就是芳香疗法。

在常用的芳香疗法中，主要使用的是从植物的香味成分中萃取并浓缩的精油。虽然将其称之为“油”，但它不是类似橄榄油或椰子油等类的油脂（有机化合物），所以有时不要使用过多。例如，在制作肥皂等场合，即使组合使用几种精油，充其量也就十几滴而已。芳香浴、肌肤护理或肌体护理用品制作、洗浴剂、利用按摩油进行按摩等都会用到精油产品。

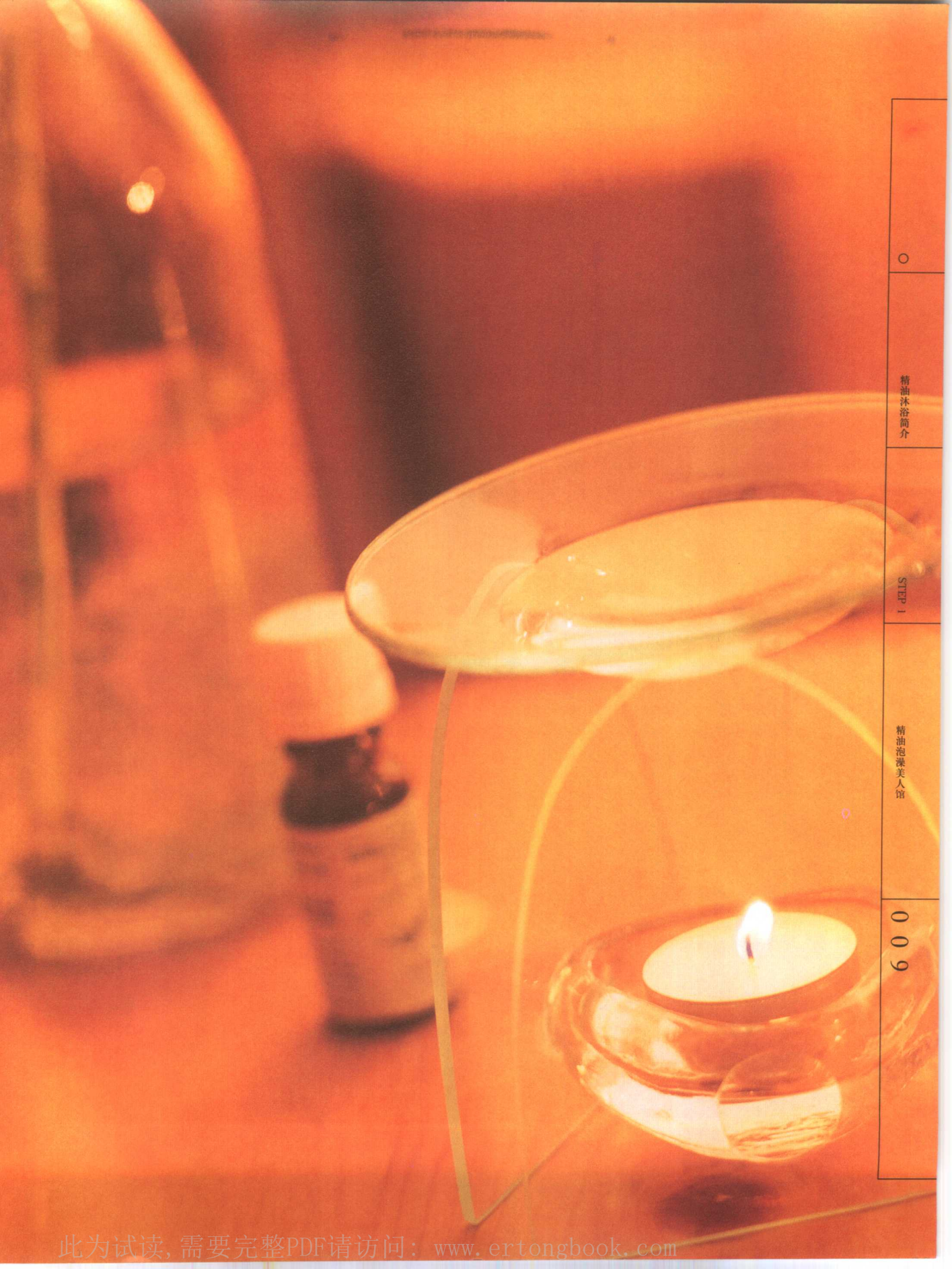
口鼻吸入与肌肤吸收

精油成分进入体内的渠道有两种，包括口鼻“吸入”和肌肤“吸收”。口鼻吸入，主要是香味的成分刺激位于鼻腔深处的嗅觉器官，神经将香味的信息直接传递给大脑。香味是刺激人类情感的主要方式，其作用会因精油种类不同而异，比如，人们利用薰衣草进行放松，利用迷迭香提高集中力，利用依兰花能够使自己更性感等等。吸入成分中的一部分会进入肺部，由血液运送至全身。

肌肤吸收主要的途径是按摩油所含的精油成分从皮肤浸透至体内，除了能直接发挥精油所具有的各种肌肤护理作用之外，还可以由毛细血管进入血管后被运送至全身。

热气与温度的辅助作用

在认识到精油成分进入体内的途径之后，我们会发现将芳香疗法和洗浴综合运用会有神奇的效果。如果将其作为洗浴液来使用，由于毛孔神经打开，肌肤吸收就变得很顺利，这与洗浴后进行的按摩有异曲同工之处。另外，香气会随着热气在浴室内扩散，由于洗浴时呼吸量增多，对香气的吸入量也会增加。例如，如果在温热的洗澡水中加入能使精神安定的精油洗浴液，就能够使身体得到充分的放松。



○

精油沐浴简介

STEP 1

精油泡澡美人馆

009

沐浴与按摩的密切关系

促进血液流动

洗过温泉的人都会发现在换衣间的功能表上写有“洗温泉能缓解肌肉酸痛、肩膀酸痛、腰痛”等文字。很容易使人联想起按摩也能消除肩膀酸痛和腰痛，这说明沐浴和按摩的效果是有相似之处的。

因为不同类型的温泉所含矿物质的成分不同，所以温泉的功效也不尽相同，但泡在温泉水中所产生的水压效果是相似的。在温泉地区，澡堂子又大又深，冒泡、滚动的洗澡水会更有效果，但是，它基本上与家庭洗浴的原理是相同的，关键是水压，水压会影响到皮下血管，能够促进血液与淋巴液的循环，推动积聚在肌肉中的致疲劳物质（乳酸），减轻痛楚与紧绷的感觉。而按摩也是通过按压、推揉紧绷的肌肉来促进血液流动，因此它们的原理是相同的。利用洗浴使全身得到放松，然后再按摩出现问题的部位，进行集中地松弛，这样会得到双倍的效果。

放松肌肉

一般情况下，专业按摩师会让客人躺在专用的按摩台上进行按摩。虽然也有坐在椅子上进行只针对上半身的按摩，但不可能有单独针对腰和膝部的。不管哪种按摩，都不会站着进行。这是由于在使肌肉和关节得到充分放松的情况下才容易进行按摩，而且效果也会提高。

沐浴时水所产生的浮力也是一种很有效地放松身体各部位的力量。当您浸泡在热水中时，由于浮力的作用，下半身的肌肉与腰部、膝部的肌肉会处于放松的状态。可以说水的浮力也有助于促进血液的流动，具有相当的放松效果。肌肉与关节变得柔软，也就为进行有效的按摩做好了准备。在温泉处配有按摩器，桑拿和按摩前进行沐浴也是基于这个道理。

锻炼与伸拉运动

在洗浴过程中做一些柔和的体操和适当的伸拉运动也具有与按摩相似的效果。例如，如果脚踝关节疼痛，由于在洗浴中关节的活动范围要比在非洗浴的状态下大，所以，如果这时能够进行充分的拉伸，加上拉伸运动也具有促进血液流动的作用，就会在很大程度上减轻痛楚，同时也能消除疲劳。

另外，利用水的阻力也能对关节和肌肉进行简单的锻炼。在水中踢水、压水……这样水的阻力会增大，是一种类似于哑铃体操的锻炼。

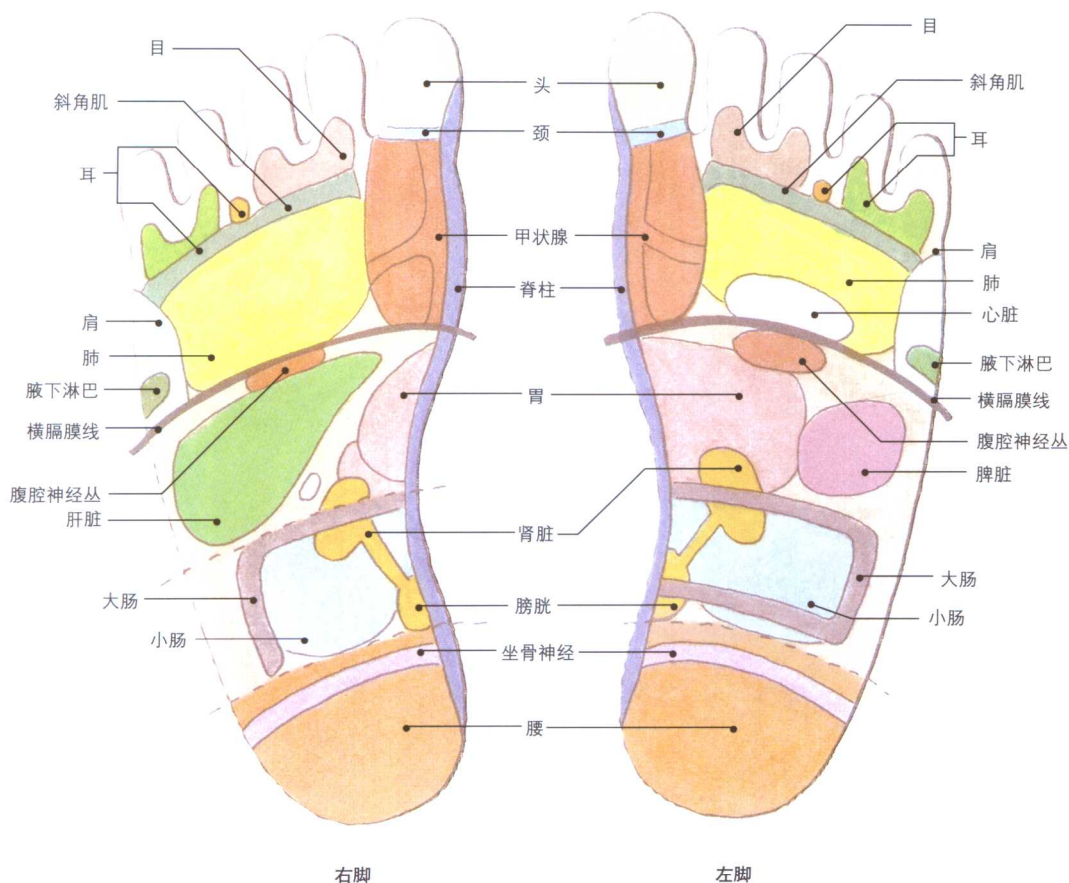
自助按摩与足底反射区的查对

虽然最好是请职业的理疗师来进行洗浴后的芳香疗法和精油按摩，但如果成了一种日常生活中的习惯就太奢侈了。如果您想不花钱就能享受家庭SPA，那么就要珍惜这个机会，掌握可以在自家洗浴后进行自我按摩的秘诀哦！

反射疗法

在我们的足底与脚趾等处具有与身体各部位密切相关的区域，刺激该区域，全身各部位会起到反射作用，我们将其称做“反射区”。以这种反射理论为基础，刺激足底来消除身体出现的病痛的方法就是反射疗法。

我们将人体左右脚的反射区分布图展示如下。基本上说，身体的右半部对应右脚的反射区，左半部与左脚相对应，只有头部是左右相反，如右肩的状况不好时，刺激右脚上的肩部反射区就能使症状得到缓解。刺激的方法是用手指进行按摩。虽然刺激哪个反射区因出现问题的部位而异，但如果不只针对某一点，而是刺激一定的区域，效果会更好，希望读者对此应有所了解。本书将足底按摩与芳香疗法相结合，效果加倍。



自助按摩的技巧

除了足底之外，可以自己进行有效按摩的部位还有脸部、双手、双腿、颈部肌肉以及腹部。按摩方法将会在不同主题中进行介绍，但基本上主要有以下五种方式。

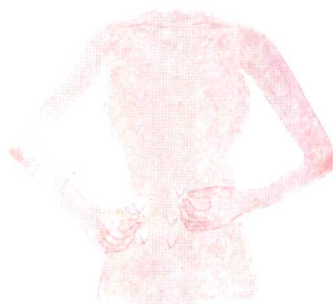
- **轻揉法**——是使用整个手掌进行大范围抚摸的按摩方法。由于刺激较轻，所以通常用于按摩前的准备动作或按摩后的放松。
- **强擦法**——是利用手掌或拇指指肚进行的力量较大的按摩方法，也是最常用的按摩手法。
- **压迫法**——是刺激最强烈的按摩方法，类似于“指压”。在足底和手等部位，主要使用拇指指肚，有时按压腹部时也可用手掌。
- **揉捏法**——指用手指抓起皮肤或肌肉进行揉捏的方法。
- **运动法**——是转动或扭转关节的方法，在反射疗法中，指对位于脚趾关节处的反射区进行刺激。



轻揉法



强擦法



揉捏法



压迫法



运动法



STEP ② | 基础必备常识

肌肤护理用品的基本制作方法

- 本书集中介绍了各种肌体保健用品的制作方法。
- 介绍的所有制作方法始终坚持以基础为本。
- 因此，只要您掌握了基本的技巧，就可以开始制作具有个性的“作品”了。

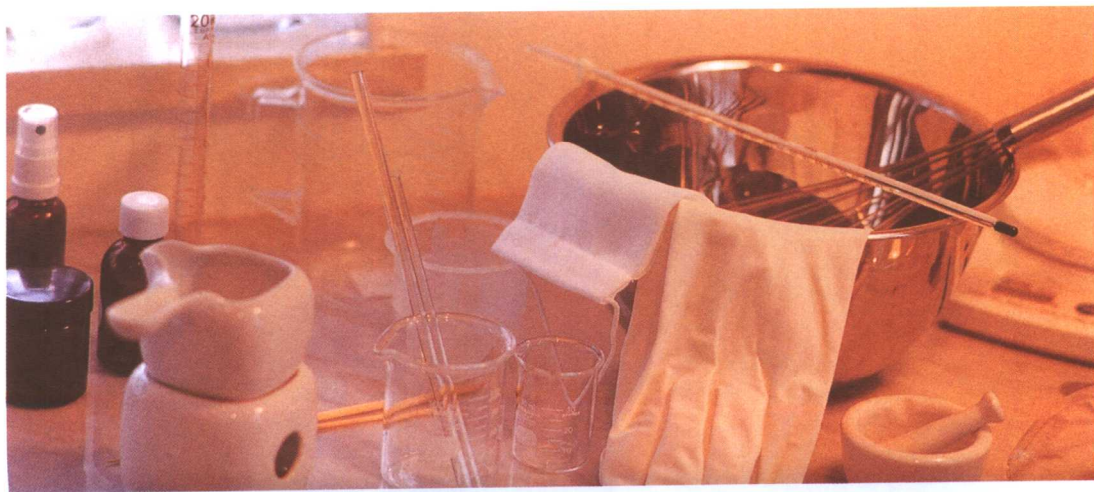
必备器具

必备的器具

- 烧杯——多用于混合植物油与香精油。如果准备2个刻度为30ml、100ml的烧杯会很方便。
- 圆筒形容器（试管）——用于计量植物油。以能够计量20ml为宜。
- 玻璃棒、竹签——搅拌用。通常使用竹签处理香脂。
- 不锈钢计量匙
- 秤——可精确至1g的秤。普通厨房用的秤是不行的。
- 奶钵和奶棒——是制作精油粉和润肤剂、洗浴剂等必备器具。也可以用碗替代奶钵。
- 可烧水的盆或锅
- 容器类——由于香精油在光线的照射下会变质，与金属和塑料等制品会发生反应，所以若想保存制作好的精油产品，最好选择玻璃制的、带盖，并且能遮光的容器。化妆水、润肤膏、香水等容器的使用要符合您所制作物品的用途需要。
- 标签贴片——写上制法及制作日期等内容后，贴在用于保存的容器上。

能带来方便的器具

- 搅拌器——在将干药草制成粉末时使用。
- 精油加热器——是以蜡烛或温化蜜蜡等物品为热源的专用器具。
- 玻璃钵——在制作稍微多量的磨砂洗面奶和洗浴盐等物品时使用会很方便。
- 橡胶匙——用于将润肤剂等糊状物移至其他容器。
- 肥皂模子——用于制作M&P肥皂。



Bath oil

香熏浴油（按摩油、发油）

香熏浴油是在洗浴时享受芳香疗法的最基本用品，

可利用植物油将精油稀释后放入浴缸。

按摩油以及用于洗发的发油的制作方法也与此相同。

材 料

◎植物油——杏仁油、荷荷芭油（Jojoba oil）、橄榄油、葡萄籽油等种类多样，作为香熏浴油通常只选用1种，但按摩油和发油有时可将2~3种植物油进行混合。

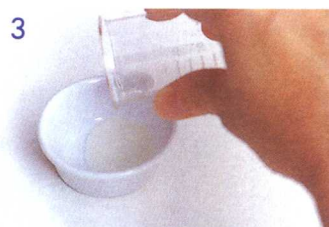
◎精油——按照不同的目的使用1种以上。



1 取适量植物油放入烧杯中。



2 加入精油后，用玻璃棒搅拌，使之与植物油混合。



制作一次用量的浴油时，可将其移至小器皿中或直接在烧杯中使用。保存时，要将其装入遮光的玻璃瓶中放在冰箱内冷藏。粘贴好制作日期和内容，在1个月内用完为宜。

Bath salt

香熏浴盐

香熏浴盐是将精油浸入天然矿盐后融入洗浴水中使用的洗浴产品。

天然矿盐的最大特征是具有发汗作用，

有时也可在精油中加入干草药。

材 料

◎天然矿盐——种类很多，只要是天然的即可。

◎精油——按照不同目的使用1种以上。

◎草药——制作精油粉时，用搅拌器将干草药制成粉末状。与精油相同，按照不同目的有时也使用1种以上。



1 使用草药时，要将草药弄碎或磨成粉末状与天然矿盐混合。也可以使用盆作容器。



2 用奶棒均匀混合。



3 加入精油，进一步搅拌后完成。使用草药时，要将制好的洗浴剂装入布袋后再使用。