



职业技术·职业资格培训教材

香熏

美容与保健

xiangxun
meirongyubaojian

劳动和社会保障部教材办公室
上海市职业技术培训教研室 组织编写



中国劳动社会保障出版社



职业技术·职业资格培训教材

熏香

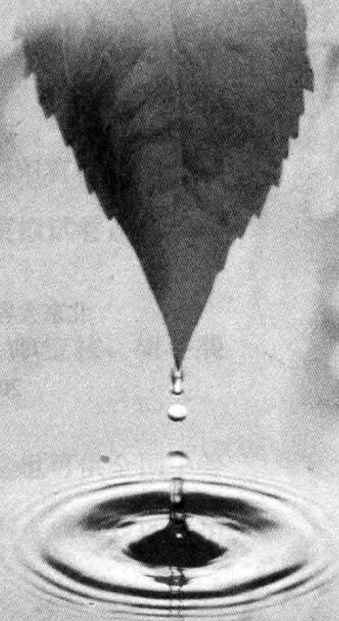
美容与保健

主 编 毕亚联

编写人员 毕亚联 邵水金

单宝枝 胡冬裴

审 稿 李其忠



中国劳动社会保障出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

香熏美容与保健/毕亚联主编. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2003

职业技术·职业资格培训教材

ISBN 7-5045-4185-0

I. 香… II. 毕… III. ①香精油-保健-技术培训-教材 ②熏洗疗法-美容-技术培训-教材 IV. ①R161 ②TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 102989 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

*

新华书店经销

北京大容彩色印刷有限公司印刷 北京密云青云装订厂装订

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 17 印张 371 千字

2004 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 2 次印刷

印数: 2000 册

定价: 27.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64911190

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64911344

目 录

第一单元 绪论	(1)
第一节 香熏法概论	(1)
第二节 香熏法的历史	(11)
模拟测试题	(17)
模拟测试题答案	(18)
第二单元 香熏从业人员的职业道德	(20)
第一节 基本要求	(20)
第二节 礼仪要求	(24)
模拟测试题	(28)
模拟测试题答案	(29)
第三单元 精油的基础知识	(31)
第一节 精油的概念与提炼	(31)
第二节 精油的功效与用途	(43)
第三节 复方精油的调配	(69)
模拟测试题	(78)
模拟测试题答案	(80)
第四单元 香熏法基础理论及技术	(83)
第一节 香熏法的基础理论	(83)
第二节 基本按摩法	(116)
第三节 香熏按摩法	(125)
模拟测试题	(135)
模拟测试题答案	(137)
第五单元 香熏法的皮肤保养	(140)
第一节 人体皮肤的香熏护理	(140)
第二节 问题性皮肤的香熏护理	(148)
模拟测试题	(156)

模拟测试题答案	(157)
第六单元 身体各部位的香熏护理	(160)
第一节 香熏法的身体保健	(160)
第二节 香熏法的美体护养	(171)
第三节 香熏法的病体保健	(176)
模拟测试题	(188)
模拟测试题答案	(190)
第七单元 头发的香熏保养	(192)
第一节 发质的基本护理	(193)
第二节 受损发质的特殊香熏护理	(194)
模拟测试题	(198)
模拟测试题答案	(199)
第八单元 香熏水疗法	(200)
第一节 香熏水疗法概述	(200)
第二节 香熏水疗法的分类	(206)
模拟测试题	(209)
模拟测试题答案	(210)
第九单元 情绪香熏调节法	(212)
第一节 情绪香熏调节法概述	(212)
第二节 情绪香熏调节法的运用	(215)
模拟测试题	(220)
模拟测试题答案	(220)
第十单元 香熏法与生活	(223)
第一节 香熏法在日常生活中的应用	(223)
第二节 香熏法与动物	(233)
知识考核模拟试卷 (一)	(236)
知识考核模拟试卷 (一) 答案	(239)
技能考核模拟试卷 (一)	(241)
知识考核模拟试卷 (二)	(243)
知识考核模拟试卷 (二) 答案	(245)
技能考核模拟试卷 (二)	(247)

附录 1 香熏美容保健所需设备、用品、用具及要求	(249)
附录 2 香熏店的经营管理	(251)
附录 3 香熏法专业术语中英文对照	(255)
附录 4 香熏法服务咨询语言中英文对照	(259)

第一单元 绪 论

第一节 香熏法概论

一、香熏法的基本概念

从古至今，人类从来没有离开过植物。无论什么时代、什么地方的人，都喜欢食用气味芬芳甜美的植物，古代的人们有时还会用一些颜色鲜美的花朵装扮自己及他人。人们都渴望自己永远年轻和健康，因此一直都在想方设法，让自己永葆青春活力和旺盛精力。远古的人们除了祈求上苍恩赐，还不断地寻找灵丹妙药来维持和保护自己的健康，而这些灵丹妙药大多来源于植物。曾经有位医师把香熏精油视为一种植物性荷尔蒙，他说：“只有在植物充满活力的状态中才能找到它，我们采用这种液态的物质来改善身心。因为植物精油蕴含了植物生长发育的基础原动力，它与生命的运动规律十分接近，我们可以把这种纯粹的生命能量贯注到人的身上，它好比马达，是促进生长的驱动力，身体一旦拥有这种维持生命的活性元素，便会针对自己的需求来使用这种植物能量。”由此产生了运用植物精油使身体达到健康美丽的方法，称之为“香熏法”。

香熏法（Aromatherapy）是一种以预防、保健及调理为主的自然整体疗法，它是利用不同功效的植物精油，通过专业人士针对性的特殊调配，采用相应的方式，在身体不排斥的状态下吸收，最终使影响人们身体、精神健康的一些不适状况得到改善，从而达到身心健康的目的。同时，它也是一门使用植物治疗和预防疾病的科学及艺术。

Aromatherapy——香熏法这个英文单词，是在 20 世纪才出现的，由表达香味、芳香意思的单词“aroma”，与表达疗法、治疗意思的单词“therapy”相结合而成的。它的基本意思是指使用从花卉和果实等植物中萃取的天然香熏精油，促进身心健康及美容。香熏

法的最大特征就是在改善身体、皮肤状况的同时,着重于“心理”的调整、改善。香熏法的前身是药草学,药草学可以说是人类历史上最古老的防病治病及调养的基本方法。在蒸馏精油的技术尚未出现前,几千年来,人们一直采用能萃取精油的植物作为药材以预防和改善患者的病情。香熏法吸收了东方医学“身心一致”的思想,将印度医学、中国医学(包括中国的藏医学)的理论融合进来。

香熏法在法国应用最广。在法国香熏法已成为现代医学疗法的一个分支领域,药剂师会根据医生的诊断,调配出适宜的精油处方对患者的疾病进行治疗。在英国,香熏法的运用不同于法国,英国人是将治疗的焦点集中在将调好的香熏精油应用于按摩疗法,通过两者的结合应用取得使患者放松的疗效。在德国尚没有单独的香熏法,德国人将草药治疗与食品及饮食的调理相结合,由专业的自然疗法师及营养师进行临床针对性的治疗。在美国有许多香熏治疗专门店及香熏日用产品专卖店,在一些高档的百货公司也有香熏产品专柜,品种十分丰富。美国人比较看重香熏的心理疗效,期望借此来消除日趋紧张的经济、社会及日常生活中所带来的心理负担和精神压力。

二、香熏法的大体作用

生活在现代社会里,环境的污染及药物的滥用,使人类的生存条件受到严重的威胁。在我们所吃的食物及所吸入的空气中,往往有化学残留物等有害成分,它们积存于人体内无法排出,导致了許多疾病,包括一些不知名的“文明病”。生活在有污染的环境中,人体免疫系统渐趋抑制,或逐步被摧毁,加上越来越重的经济负担及工作压力,体内的细胞就会出现异常,引起肿瘤及一些相关的疾病。

香熏精油可通过两种方式进入体内:一种是由鼻腔吸入进入大脑,空气中的精油分子会被带到鼻子最顶端的嗅觉细胞中,再透过嗅觉阀,到大脑嗅觉区,传输“香熏”的讯息。精油中的化学物质促发神经化学物质的释放,产生镇定、放松或是兴奋的效果;精油也会进入肺部,经过气体交换,进入血液循环。另外一种方式是通过按摩的方式直接进入皮肤的毛孔,吸收进入皮肤,随着血液的流动,精油停留在体内影响各个系统可达到数小时、数天甚至数星期之久,依个人的体质和健康状况而定。一般来说,精油可以在 30 min 内完全被皮肤吸收,在数小时内经由皮肤、肺、尿液排出。

1. 经嗅觉传达

科学研究与香熏师的实践经验均表明,香气可以改善一个人的工作表现及记忆力,还可以改善情绪。散发在空气中的香熏精油,由人的鼻腔、口腔进入到大脑内部,附着在大脑的嗅觉神经的感觉细胞上,当嗅觉神经细胞抵达鼻腔内的蛋白质丰富的绒毛上,绒毛上的嗅觉感觉器官及离子通道,使香熏精油分子所发出的香味传达大脑边缘系统,大脑边缘系统是最直接参与此反应的部位,这个部位也是大脑进化过程中最古老的部位,由扣带回、海马、隔区、齿状回、杏仁体等部分构成,可控制、调节身体行动,如情绪、嗅觉和内脏的自律神经。其中视床下部是控制体温、睡眠、生殖、物质代谢等自律神经的中枢,与大脑皮质、丘脑、边缘系统等连接,发挥其功能。相邻的脑下垂体(掌控荷尔蒙的分

泌)也会起反应,引起身心的变化,调整人的身体状况,改变人的心情。国外的科学家们在研究中也已证实:“让自己闻喜欢的香气,能增强创造力,使人获得正面的评价并富有美好的想像力和回忆。”

(1) 精油经嗅觉到达大脑各部的作用

- 1) 当到达脑下垂体时产生脑内啡肽,可以止痛,制造快乐幸福感,具催情作用。
- 2) 当到达小脑扁桃体时产生肾上腺素,可提神醒脑。
- 3) 当到达中缝核时产生血胺素,可松弛情绪,减少焦虑、压力、失眠、暴躁。
- 4) 当到达杏仁体、海马时,可强化记忆,使精神集中。
- 5) 当到达丘脑时产生脑啡肽,可产生快乐的感觉,降低忧郁,稳定情绪,增强信心。
- 6) 当到达丘脑下部时,产生调节经前及更年期前症候群的物质,缓解忧虑、焦急、心情动荡。

由于人体心理活动与生理活动是一个密不可分的整体,相互联系,相互影响,精油通过嗅觉使人产生某些意识,精油由此巧妙地运用人体自身的知觉来调整人体心理与生理的关系。嗅觉传导与边缘系统联系如图 1—1 所示。

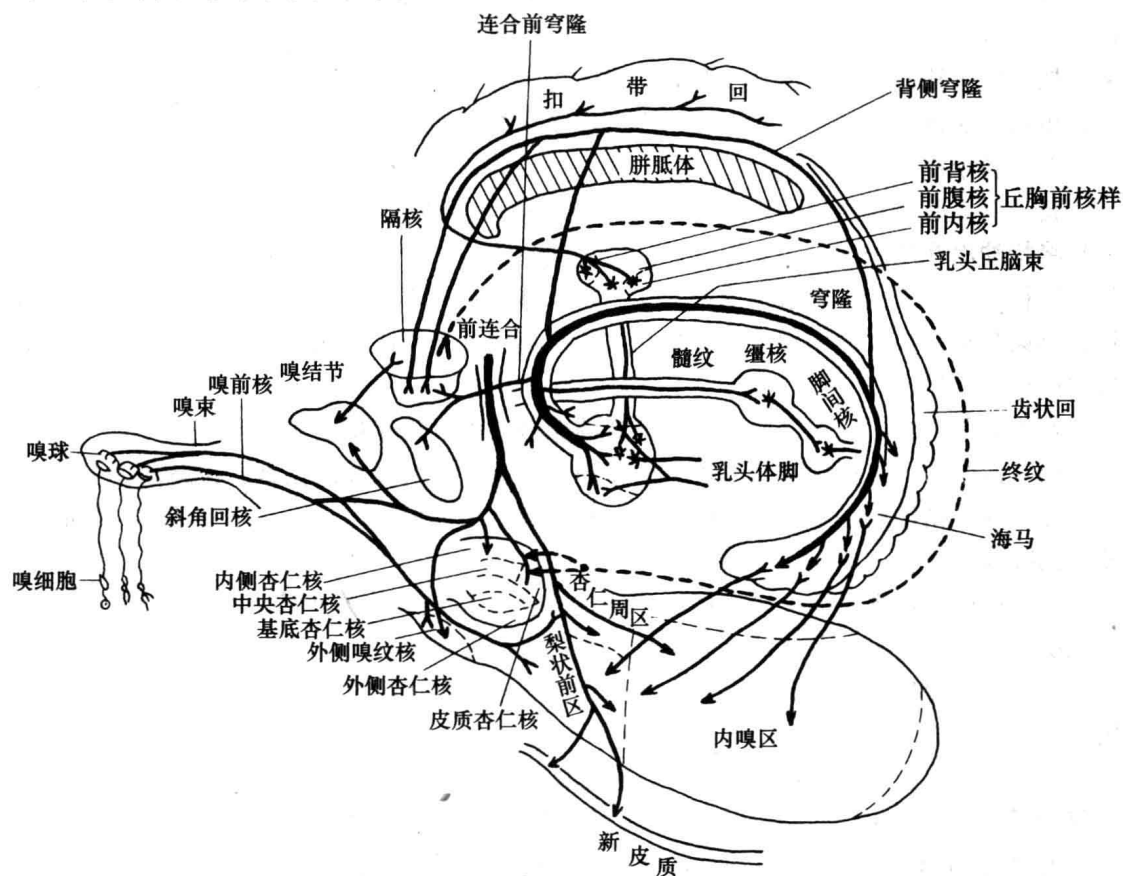


图 1—1 嗅觉传导与边缘系统联系示意图

(2) 运用的方法

1) 熏蒸法。精油在香熏法中运用得最普遍的方法是“熏蒸法”，其作用是利用各种熏蒸器以达到空气净化的效果，补充阳离子，并平衡现代化电器设备所释放的电子，通过影响大脑边缘系统而达到提神、镇静、催情、快乐等心情愉悦的效果。空气的品质好坏影响着人的健康。

2) 吸入法。在聚精会神的情况下，亦可直接将精油滴在面纸或手帕中直接用鼻嗅吸，主要达到提神目的及对呼吸系统产生保健作用。

3) 香水法。将精油滴入盛器随身携带，通过香气的挥发影响神经内分泌及呼吸系统。

2. 透过皮肤吸收

透过皮肤吸收是香熏法的另一种方法，是直接通过皮肤按摩使精油从皮肤进入人体的方法。国外许多实验显示，经精油按摩后不久，血液和尿液中会出现精油的成分。用精油沐浴也有同样的效验。此外，实验还发现在出汗后，毛孔正处于张开状态，此时直接涂抹少许精油，皮肤吸收效果好，稍后在血液和淋巴液中也会出现精油成分。显然精油确实可以通过皮肤进入人体内部，皮肤是人体与外界直接接触的最大的屏障，也是一个重要的代谢场所。香熏师常以按摩和沐浴的方式，将植物精油应用于皮肤而后散布全身。采用沐浴、按摩的方法是促使精油从皮肤表面吸收进入人体，渗入到真皮，由毛孔和汗腺加以吸收；也可以通过表皮的角质层慢慢渗透到皮肤深处，然后再进入毛细血管和淋巴管中，循环至全身各个部分。

精油对皮肤有着极佳的渗透性，因为植物精油的纯度极高，分子极小，故渗透很快。一旦将精油涂在皮肤上，会立即渗透，被皮肤吸收遍布全身，并及时排除体内的毒素和废物。因精油具有杀菌、刺激及镇定的作用，能够配合并增进其他疗法的功效，精油还具有抑制感染与毒素扩散的作用。这与精油的酸性特质及含有杀菌成分有关，酸性可减缓体内病菌的快速繁殖。

选用如下方法可以促进血液和淋巴液的循环，可以提高精油吸收率。

(1) 按摩法。选择优质复方香熏按摩油，用双手进行轻柔的按摩。按摩前要提高室内的温度，或使精油在手中温热。用毛巾盖好按摩后的部位，以免精油迅速蒸发，同时也可使精油吸收得更快。

(2) 按敷法。视目的不同，搭配不同的水温及精油，将温水注入盛器，盛至八分满，滴入所需精油，将毛巾蘸湿拧干后，敷于所需部位即可。

(3) 直接涂抹法。根据需要，将精油涂抹于皮肤上，但精油绝对不可以未经稀释就使用。

(4) 水疗法。人类注意到，受精卵在母体的羊水中浸润，逐渐发育成完整的胎儿。在目前 SPA 大举兴起的情况下，消费者对“水”作用于人体健康上的疗效，已有一定的认识，无论是 SPA 中的桑拿、湿蒸或利用各式专业水疗仪器来为自己进行保健，都是为了降低亚健康状态所带来的不适。水疗法又可分为两种：

1) 全身性泡澡。选择适当的水温,将精油滴入水中泡澡,精油经呼吸道及皮肤进入人体,对全身循环系统及呼吸系统有良好的助益。

2) 足浴。在中医有一个“头冷脚热”的说法,因此经常泡脚,便可达到保健长寿的目的,脚底是一个人全身最集中、最敏感的反射区,在家中浸浴设备条件不足的情况下,泡脚无疑是一个最佳选择。

3. 精油的排出

精油的排出途径是由它们自身的功效属性所决定的,经研究认为:尤加利精油是通过呼吸被排出的,玫瑰精油是由排汗而被排出的,檀香精油是由排尿而被排出的,广藿香精油是由排便而被排出的,还有一些精油是在体内与其他精油产生化学反应后才离开人体的。当然也许还会滞留一些精油的分子在体内,简言之,精油是在完成了各自的工作任务后,悄悄离开的。香熏精油对人体的作用方式如图 1—2 所示。

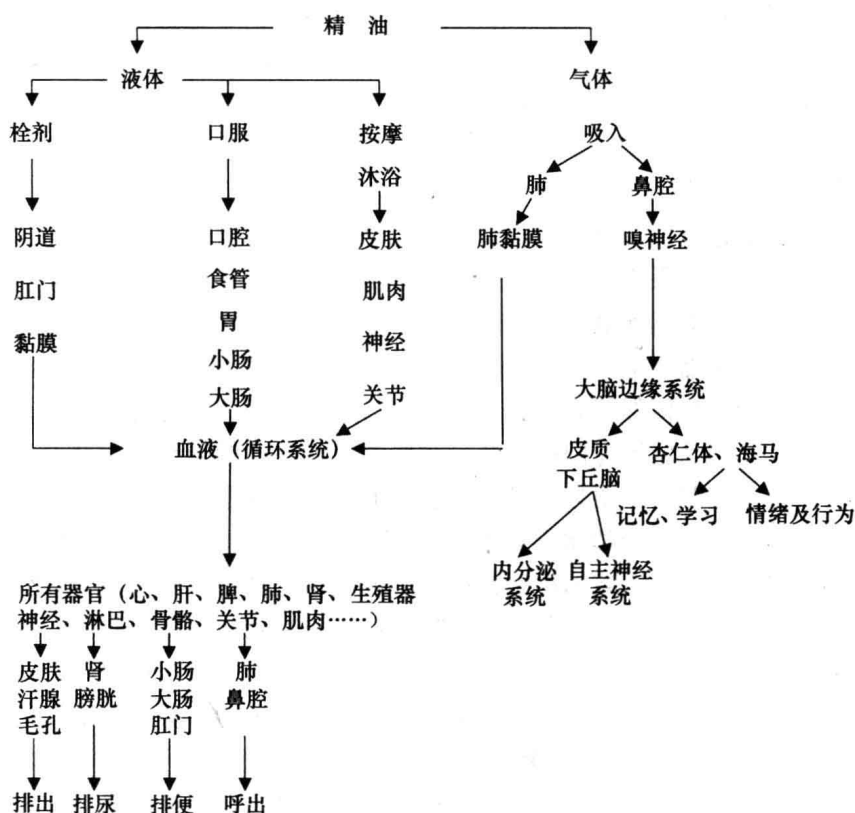


图 1—2 香熏精油作用方式示意图

在使用精油的过程中,首先要承认的是:对精油用途的认识目前还主要依赖于经验,目前要完全阐明精油的作用原理是有困难的,这有待以后对香熏法事业充满信心的人士的研究。如果某种治疗方法使病患的症状消失,使病人变得更强壮、更舒爽,这种疗法就可

被视为是成功了。

我们并不认为香熏法是恢复健康的唯一途径，但从经验可以知道，这种方法安全有效，让人感到愉快。香熏法简便易行，但对专业人士来讲，香熏师的训练标准非常严格。在国外的医院中香熏法运用的机会越来越多，多数香熏师都是从事整体治疗的治疗师。他们必须具备完整的专业知识和技术，要付出努力，才能获得丰硕的成果。香熏法并不神秘，但它有时却能创造奇迹。总之，有针对性地使用香熏法对人体能起到防治疾病的作用，同时该方法对情绪、精神方面的功效也是卓越的。

三、对香熏法的整体认识

人体的健康是建立在身、心处于全面和谐、平衡状态的基础上。1978年国际初级卫生保健大会给“健康”的明确定义是：健康不仅是指没有疾病与体弱的匿迹，而是身心健康、社会幸福的完整状态。这个概念表明医学的目标已不只是维持人的生存，而是进一步提高人的生存质量，在躯体、精神、社会三方面都完美和谐，这是健康的概念。在这新的概念下，出现了特殊状态的人，即“非健康状态”“非疾病状态”及“非康复状态”的人，这种存在于健康与疾病之间的人通常的表现有：在身体方面精神不振、疲倦乏力、睡眠不佳、肌肉酸痛等；外形方面偏胖、偏瘦、平胸、皮肤黑、皮肤色斑、痤疮等；再有心情时好时坏、忧郁、焦虑、怀疑、妒忌等。这些现象经常困扰着人们，去医院检查身体并没有发现异常现象，但上述状况却真实存在。自身感到多种不舒服的状态，近年来被称为“亚健康”状态。这种状态如果不及时加以调整，很快就会进入疾病状态。在香熏法中，香熏精油广泛适用于健康人群的保健、亚健康人群的调理以及疾病的辅助治疗，所以香熏法将在美容、民间疗法、自然疗法以及中西医疗方面占有一席之地，并发挥其独特的功效。

首先，香熏法用于身体保健，可分为两种：一般性保健和特殊性保健。前者要考虑把精油施用于皮肤上，然后施展专门的手法。皮肤是身体最大的组织，也是身体内部器官和外在环境间的屏障。皮肤的主要功能是吸收和排泄，其中排泄功能包括释放出身体多余的热量、排出废物、毒素及多余的水分，所以沐浴法等不仅可加强排泄作用，也有助于松弛。后者使精油在按摩、吸入或沐浴的帮助下进入身体血液中，顺着血液循环进入身体的各个部分影响其脏腑，改善及平衡各脏腑的功能，从而达到保健的作用。身体在排泄汗液时不会同时吸收精油，因此在沐浴后，当汗液没有完全排出的时间段里不应做香熏护理。

其次，香熏法可用于美容保养。谈到美容，常不可避免地涉及到衰老的问题。皮肤衰老从23岁左右就开始了，虽然皮肤衰老的过程是无法停止的，但却可能被延缓。利用精油在皮肤上的清洁、补水、促进细胞再生及排毒等功效，可以使进入衰老过程的皮肤得到改善，去除皮肤的灰暗并可以使肤质变得柔软和细腻。欲保持皮肤健康，须具备以下几方面条件：

- (1) 身体健康。面部是人体的一面镜子，所有的身体健康状态都体现在面部，如果一个人的身体健康，外表也会显出健康来。
- (2) 皮肤必须保持清爽，空气污染是造成皮肤衰老的重要因素。

(3) 要选择能够迅速除去死细胞和促进细胞活力的物质来保护皮肤。

(4) 要保持充分的休息及睡眠,并有愉快的心情。睡眠不足和心情抑郁会导致人体内分泌失调,各机能下降,影响皮肤的质地和光泽。

香熏法除了对身体及面部具有辅助作用外,对情绪和精神也有调节作用,它对人们的心理和情绪产生影响,可以改善人们的心理卫生,促进身体健康。香熏法的原理是通过吸入等方法(不强调固定形式)影响人体的精细体(潜能)、体能以及生理。许多人都有这样的经验,在吸入某种气味之后,心情会随着是否接受这种气味而随之改变,因此,精油能控制情绪,滋养人们的身心。健康诚然难以计量,但精油能帮助我们挖掘它。

四、香熏法的运用分类

香熏法所运用的香熏精油是从植物的不同部分提炼出来的精华液,含有不同的香味及作用。香熏法是利用植物精华液的天然性、抗病毒性、抗感染性及防腐效能,通过采用不同的方法,如浸浴、熏蒸、吸入、敷按等做出改善。这种自然疗法能令人体身心得到安抚、平衡、滋润等效果。身心的不适与精神的困惑,只需以数滴精油便可改善,却没有服用药物所引起的副作用。

精油的使用方法很多,使用范围也很广泛,它可以用于身体方面的调理治疗,面部的美容护肤,以及日常生活中的烹饪、园艺、庆典等,下面重点介绍精油与美容保健有关的一些使用方法。

1. 身体按摩

依照不同部位的指标,或在每 3 mL 的基础油中加入 1 滴精油。在甜杏仁油、葡萄籽油等植物油中,加入适量精油,调匀后,在身体特定的部位进行按摩。可用于各种疾病的调理治疗、平时舒解压力、放松情绪及护肤保健。舒缓的香熏精油身体按摩如图 1—3 所示。

2. 面部按摩

依照不同部位的指标,或在每 4 mL 植物油中加入 1 滴精油。在各种植物底油中,任选一种加入适量精油,调匀后,早晚涂于面部进行按摩。适用于面部皮肤问题,如青春痘、黄褐斑等,还能对面部皮肤进行保养。香熏精油面部按摩如图 1—4 所示。

3. 面膜敷面

依照不同部位的指标,或使用 2~3 滴精油。在面膜粉中,加入花卉水(玫瑰水)或蒸馏水调成糊状,再加入精油适量调匀,敷于面部。适用于面部问题和皮肤的保养。

4. 点穴

用 100% 纯精油或在 2 mL 基础油中加入 1 滴精油。用纯精油,或在植物油中加入适量精油调匀后,在特定穴位点揉、按压,用于各种疾病的调理治疗。

5. 泡澡

依照不同部位的指标,或使用 5~6 滴精油。在浴缸中,放入七八分满的温水,加入适量精油,身体泡在水中至少 10 min,尽量放松,深呼吸。用于治疗感冒、发烧、关节肌



图 1—3 香熏精油身体按摩



图 1—4 香熏精油面部按摩

肉酸痛、跌打损伤、血液循环不良、肥胖等病，也可以放松情绪、舒解压力、保养皮肤等。使用香熏精油泡澡如图 1—5 所示。

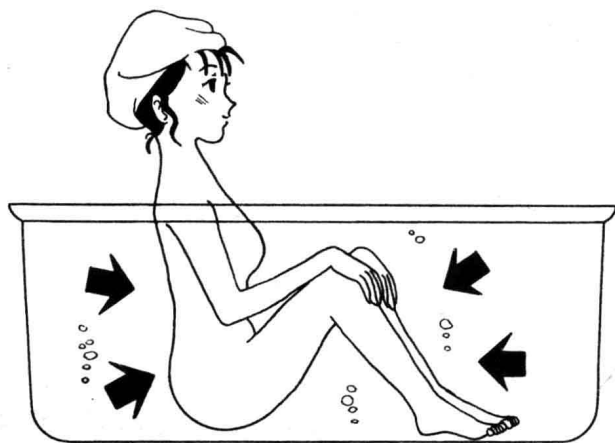


图 1—5 香熏精油泡澡示意图

6. 沐浴

在没有浴缸时，可用 3~4 滴精油加入沐浴乳中，涂于身体上按摩数分钟，再冲洗。使用的范围与泡澡相同。

7. 洗发

可用 4~5 滴精油加入洗发液中，于头部按摩数分钟，再冲洗。适用于头屑多、油性、易落发质。

8. 蒸汽吸入

在大碗中盛上沸腾热水后滴入 2~3 滴精油，用口鼻进行深呼吸 5~10 min，注意口鼻与热水的距离，以免烫伤。蒸汽吸入如图 1—6 所示。

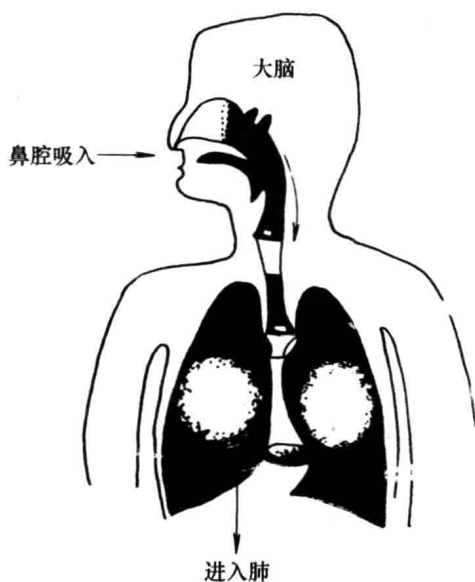


图 1—6 蒸汽吸入

9. 坐浴

依照不同部位的指标，或使用 3~5 滴精油，用一个能容纳下臀部的盆子，放入适量温水，加入精油调匀后，坐浴浸泡 10~20 min。

10. 阴道灌洗

务必依照不同部位的指标，用冷开水或矿泉水注入特殊容器中（或注射器），加入适量精油，摇匀，直到精油与水完全混合为止，灌入阴道中冲洗。适用于各种阴道炎，如霉菌、细菌、滴虫等阴道疾病以及各种性病，也可以作为阴道清洁保健。

11. 足浴

在洗脚盆中，放入温热水，加入 3~5 滴精油，双脚浸泡约 10~20 min。用于香港脚、灰趾甲、脚扭伤及高血压等病，也可用于放松情绪、改善循环以及足部皮肤保养。使用香熏精油进行足浴、手浴如图 1—7 所示。

12. 手浴

依照不同部位的指标，使用 2~4 滴精油。在脸盆中注入温水，加入精油，双手泡在水中约 10 min。可治疗冻疮、富贵手、灰指甲等，并可对手部皮肤进行保养。

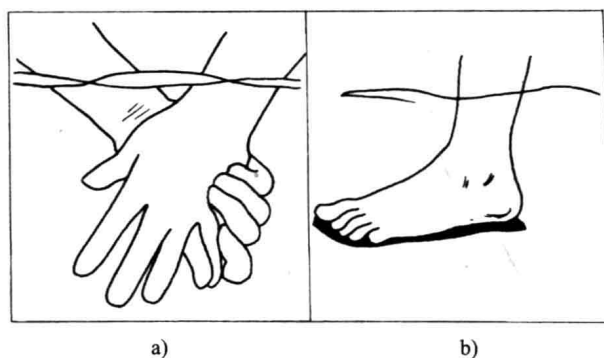


图 1—7 香熏精油泡浴

a) 手浴 b) 足浴

13. 敷按法

在 1~2 L 冷水或温水中，加入 3~5 滴香熏精油混合后以毛巾吸入水面油分，轻盖在治疗部位上数分钟，重复数次。在美容方面，敷面可软化皮肤表皮鳞层，使死皮脱落，增进细胞代谢功能，使细胞在最活跃的状态下吸收营养及氧分丰富的香熏精油。在治疗身体疾病方面，可帮助解除痛楚及降低发炎机会。冷敷可以帮助治疗急性损伤及痛症，并有唤醒作用，可用在急救上；热敷可舒缓神经紧张、平复情绪。

14. 香熏灯座

用陶瓷制成的芳香灯座，美观实用，因为除了美化居室外，还可以在盛器上注入清水，加 4~8 滴的香熏精油，以专用蜡烛燃点、加热使香气逸于居室，不同的香熏精油可使人心情愉快、精神集中、增强记忆、治疗睡眠或气管疾病，有些更可以清新空气、驱除蚊虫。使用精油点燃香熏灯座如图 1—8 所示。



图 1—8 香熏灯座

第二节 香熏法的历史

一、香熏法的起源

香熏法源远流长，人类将香熏精油应用在人体上的历史起源已无从考证了。在人类历史的初期，我们的祖先就会运用他们的嗅觉及视觉来判断周围植物是不是他们正在寻找或是可以食用的植物，逐步了解哪些植物吃了会中毒、会导致腹泻、会呕吐，而哪些植物吃了可以帮助消化，可以充饥疗病。经过数千年的进化，植物的治疗功效才逐渐被人们所重视。

1. 古埃及与香熏法

在人类历史发展的过程中，最先广泛使用植物精油的是在古埃及时代，他们运用香熏法作为一种生活方式。当时人们用焚烧芳香植物的方法来驱赶魔鬼、奉献大地或太阳、庆祝敌人的死亡和失败，以及婴儿的诞生。人们有时会自然地认为芳香植物如树脂（乳香）和树胶（没药），具有某种法力，可作为祭品，向神献祭。在埃及的人面狮身像底座上，一块花岗岩石板记载着土木斯法老用精工制作的香膏献给狮身神的事迹。在第18王朝后的1500年间，埃及人在芳香植物以及调制香膏、香水的知识上不断进取。在当时香料与医药没有多大区别的时候，在埃及的太阳城中，一天要燃烧3次香料：日出时燃烧乳香；中午时燃烧没药，当时人们会感觉吸入后有助于产生平静状态、提高感觉能力或振奋整体的凝聚力，至今宗教仪式仍在应用没药；日落后燃烧由16种植物配合而成的“古非”，据说这些植物混合在一起燃烧有助于睡眠，减轻焦虑，使人心情愉快。

1897年，考古学家在墓穴中发现了盛满香膏的石膏花瓶，其中还依然透着香气。在古埃及第18王朝的文献中记载着大量使用药草的丰富知识和香膏的美容配方。令人惊奇的是，这些配方与现代的天然美容配方有很多的相同之处。埃及人很早就知道使用萃取花精的艺术，他们从白百合花中萃取花精（不知道当时萃取的是精油还是纯露），与其他植物花精相混合，静置到凝固后，涂抹在面部及全身，便会发出淡淡的清香。待第二天洗去后，皮肤不但柔软润滑，并且香味仍不散去。埃及人认为香膏的配方以及使用都归属于天神，所以他们就相信所配制的香膏具有神奇的功效。

古埃及人还利用一些有防腐作用的精油保存尸体，如埃及人在制作“木乃伊”的过程中使用雪松精油就被详细地记载下来。雪松精油、没药精油以及其他的香熏植物油在“木乃伊”制作过程中的使用，进一步证明它们具有防腐作用，也更进一步说明古埃及著名的“木乃伊”与香熏的使用是不可分割的。古埃及的统治者相信，人死后可再生，轮回成人，只要尸体能够保存完整。所以远古的埃及人已发现用香熏植物精油防腐，并用于“木乃伊”上了。