



图说118种精油+30种基础油

最新版

芳香精油图鉴

[日]佐佐木薰 / 监修 王蒙 / 译

最翔实、最清晰、最美丽的精油图鉴

精油菜鸟&达人
必收读本

◆ 漓江出版社

桂图登字 20-2011-036

图书在版编目(CIP)数据

最新版芳香精油图鉴 / (日) 佐佐木薰; 王蒙译. —桂林: 漓江出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5407-5733-5

I. ①最… II. ①佐… ②王… III. ①香精油 - 图集 IV. ①TQ654-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第090384号

SAISHINBAN AROMATHERAPY ZUKAN

© SHUFUNOTOMO CO.,LTD. 2009

Originally Published in Japan by Shufunotomo Co.,Ltd.

through EYA Beijing Representative Office

Simplify Chinese translation rights © 2012 by Lijiang Publishing House

最新版芳香精油图鉴

监 修: [日]佐佐木薰

译 者: 王 蒙

编辑统筹: 符红霞

责任编辑: 张 芳 王欣宇

版权联络: 董 卉

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 郑纳新

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85891026

传 真: 0773-2582200 010-85892186

邮购热线: 0773-2583322

电子信箱: ljcs@163.com <http://www.Lijiangbook.com>

印 制: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 965 × 1270 1/32 印 张: 7 字 数: 130千字

版 次: 2012年6月第1版 印 次: 2012年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-5733-5

定 价: 38.00元

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换



阅美文化

《幸福女人关键词》

□宁静 □丰富 □独立 □**光彩照人** □慢养育



阅美文化 光彩照人 图书推介



精油全书——
当我们爱上芳香

金韵蓉 / 著
2009年4月出版
定价：40.00元



赢在形象力

李 昀 / 著
2012年1月出版
定价：40.00元



精油的益处

[法]皮埃尔·维冈 / 著
2012年5月出版
定价：28.00元



时尚档案

[美]珍妮·布莱恩特、莫妮卡·柯克兰·哈雷尔 / 著
2012年5月出版
定价：40.00元

阅读让生活更美好

最新版

芳香精油图鉴

[日] 佐佐木薰 / 监修
王 蒙 / 译



◆ 漓江出版社

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com



目

序篇 作用于心灵与身体的芳香疗法 012

录

- 012 精油的历史
- 012 什么是芳香疗法?
- 013 香味如何发挥功效?
- 014 什么是精油?
- 014 精油的化学分类
- 015 3种提取方法
- 015 香味的特征
- 017 3种挥发速度
- 017 精油的选购方法
- 019 精油的保存方法及使用注意事项

Column1 婴儿按摩，你了解吗? 023

Part 1 118种常见精油图鉴 024

- | | |
|-------------|-------------|
| 026 洋茴香精油 | 031 鸢尾草精油 |
| 027 欧白芷精油 | 032 榄香脂精油 |
| 028 土木香精油 | 033 多香果精油 |
| 029 永久花精油 | 034 野马郁兰精油 |
| 030 12 依兰精油 | 035 12 甜橙精油 |



- 036 康乃馨精油
- 037 卡抱斯精油
- 038 1 德国洋甘菊精油
- 039 1 罗马洋甘菊精油
- 040 白千层精油
- 041 豆蔻精油
- 042 白松香精油
- 043 樟树精油
- 044 胡萝卜种子精油
- 045 桂花精油
- 046 小茴香精油
- 047 1 快乐鼠尾草精油
- 048 1 葡萄柚精油
- 049 丁香精油
- 050 大叶钓樟精油
- 051 艳山姜精油
- 052 古巴香脂精油
- 053 芫荽精油
- 054 1 丝柏精油
- 055 1 檀香精油
- 056 薰衣草棉精油
- 057 岩玫瑰精油
- 058 紫苏精油
- 059 雪松精油
- 060 香茅精油
- 061 肉桂精油
- 062 枞精油
- 063 1 茉莉精油
- 064 1 2 杜松子精油
- 065 姜精油
- 066 日本杉木精油
- 067 八角茴香精油
- 068 苏合香精油
- 069 宽叶薰衣草精油
- 070 绿薄荷精油
- 071 鼠尾草精油
- 072 1 2 天竺葵精油
- 073 芹菜子精油
- 074 圣约翰草精油
- 075 百里香精油
- 076 万寿菊精油
- 077 龙艾精油



- 目
录**
- 078 红柑精油
- 079 黄兰精油
- 080 晚香玉精油
- 081 **1****2** 茶树精油
- 082 茛萝精油
- 083 肉豆蔻精油
- 084 甘松精油
- 085 绿花白千层精油
- 086 **1** 橙花精油
- 087 桦木精油
- 088 紫罗兰精油
- 089 松树精油
- 090 罗勒精油
- 091 欧芹精油
- 092 **1** 广藿香精油
- 093 日本薄荷精油
- 094 香草精油
- 095 香脂树精油
- 096 玫瑰草精油
- 097 缬草精油
- 098 牛膝草精油
- 099 日本扁柏精油
- 100 日本罗汉柏精油
- 101 甜茴香精油
- 102 苦橙叶精油
- 103 **1** 黑胡椒精油
- 104 **1** 乳香精油
- 105 鸡蛋花精油
- 106 蓝丝柏精油
- 107 爪鹰豆精油
- 108 法国薰衣草精油
- 109 **1** 岩兰草精油
- 110 **1****2** 薄荷精油
- 111 **1** 佛手柑精油
- 112 **1** 安息香精油
- 113 芳樟精油
- 114 香桃木精油
- 115 **1** 马郁兰精油
- 116 松红梅精油
- 117 橘精油
- 118 金合欢精油
- 119 **1** 没药精油



- 120 1 香蜂草精油
- 121 日本冷杉精油
- 122 西洋蓍草精油
- 123 1 2 尤加利精油
- 124 日本柚子精油
- 125 莱姆精油
- 126 柏木精油
- 127 醒目薰衣草精油
- 128 罗文莎叶精油
- 129 1 2 薰衣草精油
- 130 石南叶白千层精油
- 131 山鸡椒精油
- 132 菩提花精油
- 133 1 2 柠檬精油
- 134 1 柠檬香茅精油
- 135 柠檬马鞭草精油
- 136 柠檬香桃叶精油
- 137 1 玫瑰精油
- 138 花梨木精油
- 139 1 突厥蔷薇精油
- 140 1 2 迷迭香精油
- 141 莲花精油
- 142 月桂树精油
- 143 欧当归精油

Column 2 关注芳香蒸馏水 144

Part2 流行基础款精油操作简单的调配方法 146

※ 带有数字标记的精油是日本芳香环境协会主办的芳香疗法鉴定（笔试）的考核对象精油。

1 鉴定1级 2 鉴定2级



目录

- 148 依兰精油调配的浴油
- 148 甜橙精油调配的室内香水
- 149 罗马洋甘菊精油调配的保湿水
- 149 快乐鼠尾草精油调配的按摩精油
- 150 葡萄柚精油调配的身体磨砂膏
- 150 艳山姜精油调配的润肤水
- 151 丝柏精油调配的清爽洗发液
- 151 檀香精油调配的护手霜
- 152 香茅精油调配的防虫喷雾
- 152 茉莉精油调配的芳香油
- 153 杜松子精油调配的浴油
- 153 天竺葵精油调配的面膜
- 154 茶树精油调配的手部香皂
- 154 橙花精油调配的乳霜
- 155 广藿香精油调配的润肤乳
- 155 日本扁柏精油调配的浴盐
- 156 甜茴香精油调配的按摩精油
- 156 乳香精油调配的润唇膏
- 157 薄荷精油调配的足部喷雾
- 157 佛手柑精油调配的香皂
- 158 安息香精油调配的炼乳状香水
- 158 马郁兰精油调配的按摩精油
- 159 尤加利精油调配的室内喷雾
- 159 日本柚子精油调配的花露水
- 160 薰衣草精油调配的面膜
- 160 柠檬精油调配的指甲乳霜
- 161 突厥蔷薇精油调配的万能润肤水
- 161 迷迭香精油调配的浴盐

Column 3 来参加芳香疗法鉴定吧! 162

Column 4 尝试与芳香疗法相关的工作 164

Part 3 针对身心各种困扰精油活用图鉴 166



- 168 痘痘和疹子
- 169 色斑、肤色暗沉
- 170 足部粗糙干燥
- 171 严重的细纹、干燥
- 172 发质受损
- 173 手部皲裂
- 174 恢复精神
- 175 消除压力
- 176 转化抑郁情绪
- 177 驱赶焦虑情绪
- 178 期待优质睡眠
- 179 唤醒活力
- 180 瘦身好帮手
- 181 缓解月经疼痛
- 182 缓解恼人的花粉过敏症
- 183 预防感冒
- 184 肩部&眼部疲劳
- 185 缓解头疼
- 186 足部浮肿

Part 4 基础油&固体油图鉴 188

什么是基础油&固体油? 190

- 192 南杏仁油
- 192 鳄梨油
- 193 橄榄油
- 193 可可脂
- 194 蓖麻油
- 194 山茶花油
- 195 金盏花油
- 195 胡萝卜油
- 196 夏威夷核果油
- 196 葡萄籽油
- 197 椰子油
- 197 小麦胚芽油



目
录

- | | |
|-----------|-----------|
| 198 乳木果油 | 202 沙棘油 |
| 198 甜杏仁油 | 203 榛子油 |
| 199 芝麻油 | 203 麻籽油 |
| 199 圣约翰草油 | 204 荷荷巴油 |
| 200 大豆油 | 204 琉璃苣油 |
| 200 月见草油 | 205 澳洲坚果油 |
| 201 棕榈油 | 205 芒果脂 |
| 201 桃仁油 | 206 蜜蜡 |
| 202 花生油 | 206 玫瑰籽油 |

Part 5 芳香疗法的享用方式 208

- | | |
|-------------|------------------|
| 210 芳香浴（香熏） | 212 芳香浸泡 |
| 210 马克杯与手帕 | 212 全身浴 |
| 210 精油加热器 | 213 半身浴 |
| 211 香熏灯 | 213 手浴 |
| 211 扩散器 | 213 足浴 |
| 211 蜡烛 | 214 坐浴 |
| | 214 面部精油蒸汽法（吸入法） |



214 冷/热毛巾湿敷

215 芳香按摩

215 最基本的按摩方法

216 自我按摩

219 他人按摩

220 准备齐全就可方便操作的工具&材料

关于精油作用的用语解释 222



什么是芳香疗法？精油是如何制成的？精油对身体有怎样的影响？……
先掌握这些最基础的知识，才能更容易懂得如何活用精油。

精油的历史

早在三千多年前，在中东地区、中国、印度等地，人们就开始利用植物的芳香成分治疗疾病和不适。在古埃及也有记录，人们在制作木乃伊时，曾使用雪松等芳香植物。

芳香疗法（Aromatherapy）这个名称，产生于近代的法国。1928年，化学家雷内·摩里斯·盖特佛塞在化妆品实验室遭遇事故，烧伤了手部。治疗时他使用了薰衣草精油，伤口很快就愈合了。他写了一本《芳香疗法》的书，将“芳香（aroma）”和“治疗（therapy）”两个词语组合成了“芳香疗法（Aromatherapy）”。此后，伴随着现代医学的发展，使用植物进行治疗的方式——“芳香疗法”开始被世人所关注。日本在上个世纪80年代翻译引进了关于芳香疗法的书籍，人们从此开始了解相关信息。

什么是芳香疗法？

“Aromatherapy”被译为芳香疗法，是一种自然治疗方法。它使用从芳香植物（草药等）中提取出来的精油，为保健与美容发挥功效。通过将芳香成分引入体内，从而达到调节身体不适和精神紊乱的目的。近期，在医院和针灸诊所等很多场所，人们开始利用芳香疗法进行治疗。经验证，芳香疗法是具有一定的药理作用的。



香味如何发挥功效？

芳香成分散布全身，发挥效果。

精油是一种具有各种芳香成分且挥发度很高的物质，一种精油里含有数十种到数百种的芳香成分。这些物质作用于人体，有调节身体状态、舒缓情绪、恢复精神等功效。

芳香疗法并不是“总觉得很香，所以能放松下来”这样一句模糊的说法能描述的。目前，人们对这些芳香成分的药理作用越来越清楚了。那么，芳香成分是如何散布全身、发挥作用的呢？

由鼻子到神经系统，刺激作用于大脑。

大部分芳香成分的传递方式，是要经过鼻子的。芳香成分被鼻腔内侧上皮组织上的嗅毛吸收。在这里，芳香成分被感知，此信息被置换成讯号，传递到大脑：与喜怒哀乐感情密切相关的边缘系统，以及与记忆相关的海马体和视神经床下部。视神经床下部是调节自主性神经系统、荷尔蒙分泌、免疫系统功能的部位。芳香成分的共享可以遍及身心两方面。



经肺部黏膜进入血液，少量也可经鼻黏膜进入。

芳香成分在呼吸的同时进入口鼻，通过咽喉、气管、支气管进入肺部，经肺部黏膜吸收入血管，作用于各内脏。此外，微量成分也可通过鼻黏膜吸入。吸入具有抗菌、杀菌作用的精



油，可以清洁器官和咽喉，达到预防感冒的效果。

从皮肤经过血液到达全身各部位。

皮肤表面覆有皮脂膜和多种构造的角质层，一般物质无法简单进入。但芳香成分的分子构造较小，通过植物油和大量水分稀释过的精油涂抹在皮肤上，就可以通过皮肤吸收了。

芳香成分不仅通过皮肤被人体吸收，还可以通过血管循环到全身，作用于各个组织。

什么是精油？

从大量植物中提取出来的芳香成分精华。

从植物的花、叶子、种子、果皮、树皮等部位提取的芳香成分就是精油。其原料芳香植物有3000种以上，制作成精油广泛使用的约有200多种。从大量芳香植物中可提取的精油是很少的。例如，1000千克的薰衣草中仅能提取出10~30千克精油，而平均四五十吨的玫瑰花瓣只能提取1千克左右的精油。根据芳香植物品种不同，提取部位不同，提取方式也各不相同。



精油的化学分类

所谓“化学分类”是指：虽然是同一种精油，但由于成分比例的不同而产生的化学差异。如百里香精油、迷迭香精油中就有很多化学分类。

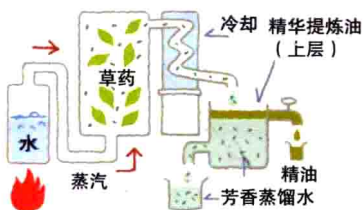
而同一种精油的成分之所以会出现很大差异，是由于精油原料植物（这里指百

里香和迷迭香)的生长环境不同(日照、季节变化等因素)。

3种提取方法

水蒸气蒸馏法

将原料植物放入蒸馏瓶中,使蒸汽从其下方通过。在蒸汽高温的作用下,挥发成分随着水分一起也变成了蒸汽。冷却后,上面澄清的部分就是精油,下面是含有微量精油成分的水(芳香蒸馏水)。这是现在最广泛使用的提取方法。



水蒸气蒸馏法

溶剂提取法

将原料植物浸入有机溶液,在低温状态下进行挥发。挥发后残留下软膏状物体。将其溶解在酒精中,再次挥发提取出精油。玫瑰、茉莉、橙花等花朵的微妙香味都使用此方法提取。用这种方法提取出来的精油,也叫做绝对精油。

压榨法

将柠檬、橙子等芸香科植物的果皮放入容器中压榨,从而抽取精油。这种方法获取的精油叫做“精华”,严格来说,它与“基础精油”是不一样的。但一般广义上都当做精油使用。

香味的特征

约200多种精油的香味,大致可划分为几个类别。了解了不同精油的香味特征,就可以选择自己喜欢的香型以及与自己身心相符的香味。当然也可将气味相近的精油混合使用。