

品味生活 06

# 精油

*Aroma*

# 魔法

*Magie*

香草魔法学苑 ◎企划  
李淳廉 Nico ◎编著

## 初体验

### [我的第一瓶精油]

金版文化 深圳市金版文化发展有限公司/策划



陕西旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

品味生活 / 金版策划. —西安: 陕西旅游出版社, 2004. 9

ISBN 7-5418-2083-0

I. 品... II. 金... III. 生活 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第021228号

版权声明

原书名: 精油魔法初体验

现书名: 精油魔法初体验

香草魔法学苑/企划 李淳廉Nico/ 编著

©本书经朱雀文化事业有限公司授权。未经许可, 不得以任何方式复制、转载或刊登, 违者必究。

品味生活(共8册)

策 划: 金 版

责任编辑: 赵乐宁

封面设计: 金 版

责任监制: 刘青海

出版发行: 陕西旅游出版社

(西安市长安北路32号 邮编 710061)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 深圳市机关印刷厂 (0755) 82097948

开 本: 920mm×540mm 1/24

印 张: 29

字 数: 300千字

版 次: 2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

书 号: ISBN 7-5418-2083-0/J. 465

定 价: 215.00元(8册)

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

购书电话: 0755-83476130

Http://www.ch-jinban.com



# 精油

# 魔法

*Aroma* 初体验  
*Magic*

香草魔法学苑◎企划 李淳廉 *Nico* ◎编著  
深圳市金版文化发展有限公司/策划



我的第一瓶精油

陕西旅游出版社

# 走进芳疗殿堂第一步

A R O M A M A G I C



我常觉得，我们太对不起自己的鼻子了，我们懂得听喜欢的音乐，看好看的图片、美丽的景色，挑香辣好吃的食物；可是对于香味，一般人的概念中只知道香水、化学香精，不管是女生身上香得过火、香得复杂的挥发性香精组合，还是男人身上那种自以为可以迷死女人的麝香味古龙水，甚至连洗发精、面霜、或是浴厕清洁剂，都充满了仿花香、仿果香的合成香料。

所谓的香味不只这些，当走在街头，突然一阵奶香的烘焙味扑鼻而来，我们马上可以意识到面包店就在这附近，而这样的味道可能因此让人食指大动，胃肠咕噜咕噜叫；走进一座寺院，焚香肃穆的氛围，马上感染心中的虔敬与祥和，转化原本的烦躁与不安的情绪；走入树林花草间，一股天然的芬多精会让全身的毛孔大开，仿佛全身的细胞都被更新了似的，这就是嗅觉撼动情感的力量。

气味经由嗅觉传到大脑，因为味道的不同传达到大脑皮层的各感觉领域，而使我们的对感性上与知觉上发生改变。闻到舒服的味道，心里自然会涌出一片祥和；相反的，闻到不舒服的味道，有时会出现令人作呕、头痛、甚至焦虑不安，这是生理本能的排斥反应。因此嗅觉的舒适与否，不但关系着我们的精神状态，进而影响体内的内分泌系统。

植物精油正是运用植物与生俱来的气味，借由嗅觉的刺激，而产生对自律神经系统的提振、纾解、减压与平衡心绪等作用。运用在我们的生活中，可借由薰香、扩香的吸入法，按摩的皮肤吸收法，或是浸泡的身心放松法等等。在这本书中，我们“以精油为自体”，调配并转移到“以使用为目的”，试着把每一种植物精油都当成是画家的颜料一样，让读者就不同的性格角色，在不同的场所，不同的时机，搭配合适的心情，进而利用芳香疗法，带给自己日常身心的护理保健。

基本上，每种精油都有“同”与“异”之处。本书特地在众多复杂的植物精油中，挑选入门精油，以入门的基础复方组合，享受多重香精油的优点与气味。也期待借由精油魔法的带领，引领读者走进芳疗殿堂第一步，发现精油的神奇与魅力所在。

“香草魔法学苑”网站总监

李可露 Nico





前言

contact

你曾有过“撞见精油”的经验吗？  
在街上走着走着，突然闻到一股香味，  
不是香奈儿，也不是CD；  
而是一种只有在森林深处，或是脸挨着青青草原，  
或是亲手摘下正盛开的花朵，才有的味道。  
看看四周，不见森林，不见青青草原，也不见盛开的花园，  
但是，总会有家优美精致的店面，  
包装着香气，  
告诉你：“香草的精灵，就住在这里……”

# 邂逅精油

## Chapter Five 91 玩精油看场所

### 书房..... 92

创意书房/ 沉思书房/ 工作书房/ 功课书房/ 放松书房

### 客厅..... 96

家庭的中心/ 宴客气氛

### 卧房..... 98

主卧房：安眠/ 主卧房：催情/ 小孩房/ 长辈房或病房

### 会议室..... 102

化解争执/ 脑力激荡/ 鼓励发言

### 办公室..... 104

老板：重心与权威/ 经理：冲刺的火车头/ 员工：团队气氛

## Chapter Six

## 107 玩精油看星座

冲进十足的牡羊座..... 108

保守安定的金牛座..... 108

能言善道的双子座..... 109

温柔顾家的巨蟹座..... 110

热力四射的狮子座..... 111

细腻敏感的处女座..... 111

知性优雅的天秤座..... 112

神秘热情的天蝎座..... 113

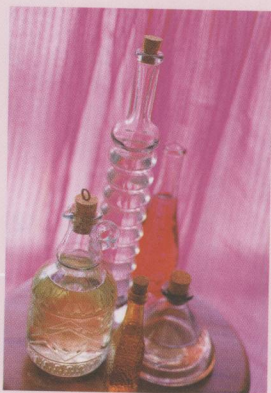
自由奔放的射手座..... 114

使命必达的摩羯座..... 114

难以捉摸的水瓶座..... 116

浪漫多情的双鱼座..... 116

A  
R  
O  
M  
A



## 117 附录一精油快查表

M  
A  
G  
I  
C



# 37 10大入门精油

薰衣草 LAVENDER.....	39
柠檬香茅 LEMONGRASS.....	41
葡萄柚 GRAPEFRUIT.....	43
檀香 SANDALWOOD.....	45
迷迭香 ROSEMARY.....	47
天竺葵 GERANIUM.....	49
洋甘菊 CHAMOMILES.....	51
丝柏 CYPRESS.....	53
杜松莓 JUNIPER BERRY.....	55
茶树 TI TREE.....	57

# 59 精油魔法师

## 美丽魔法

01 美颜按摩.....	60
02 深层清洁.....	62
03 战痘魔法.....	63
04 去痘愈疤.....	64
05 对付毛孔粗大.....	65
06 亮眼计划.....	66
07 乌黑秀发.....	68
08 抗屑止痒.....	69
09 丰胸魔法.....	70
10 瘦身魔法：自制魔鬼瘦身按摩油、纤纤小蛮腰、瘦臀、瘦小腹、瘦小腿、瘦大腿.....	71

## 健康魔法

11 不怕失眠.....	76
12 远离头痛.....	78
13 提神醒脑.....	79
14 治消化不良.....	80
15 舒缓经痛.....	81
16 鼻过敏不再来.....	84
17 减缓肌肉酸痛.....	86
18 驱蚊防虫.....	87
19 防止蚊虫叮咬.....	88
20 轻微外伤.....	89



# Contents



序——走进芳疗殿堂第一步.....2  
前言——邂逅精油.....6

## Chapter One

### 精油采购诀窍

如何检验精油.....13  
来源/ 产地/ 品牌/ 纯度  
要怎样测试精油的纯度.....15  
采购精油，请你跟我这样做.....15

## Chapter Two

### 精油如何使用？

薰香.....18  
传统加热薰香器/ 负离子扩香器/ 其他薰香的方法：纸巾、芳香  
喷雾器、小陶瓶小陶盘、木制随香瓶、泡澡  
按摩.....24  
如何调制按摩精油/ 基底油/ 基底油的种类：甜杏仁油、葡萄籽  
油、荷荷巴油、月见草油、玫瑰果油……  
精油的按摩疗效.....32  
触觉/ 嗅觉/ 脸部按摩/ 身体按摩



## 芳香疗法与精油

虽然现在很流行，但香草的精灵可不是突然冒出来的玩意，也不是现代人追求时髦、崇尚自然而大展奇迹的万用灵丹。让我们追踪一下精油在古往今来的历史中，扮演了什么样的角色，你将会发现，精油真的真的很重要。



先从中国历史看起吧，古人“焚香助兴”早就是习惯，古装片里的绝代美人一边弹琴一边点着香，真有气质。而对于信徒来说，再也没有什么可以比得上敬奉香油给神明来得虔诚了；说到信仰，在《圣经》中记载，耶稣诞生时，东方三博士带来的贺礼中，就有“黄金与没药与乳香等香料……”。

而早在公元前一万八千年，居住在尼罗河三角洲的埃及人，就已经懂得利用芳香药草植物来治各种身心失调的疾病了。精油可以改善气氛，可以表达心意，可以增加情趣，埃及艳后倾倒众生的秘密之一，就是她喜欢用精油保养她的肌肤与头发。

现代芳香疗法（aromatherapy）的大门则开启于法国化学家Rene Maurice Gattefosse之手，他在实验室中工作时，突发的爆炸让他的手严重灼伤，情急之下他立刻将手泡在最近的一杯冷液体中，之后他既没一般灼伤该有的水泡与剧烈疼痛，甚至在愈合后也没有伤疤，这奇迹的“冷液体”，就是薰衣草精油。

## 精油是怎么来的？

精油是由植物的根、茎、叶、花朵、果皮、果实中所提炼出的具有特殊芳香气味的油脂，实际上它们并不是“油”，而是一种挥发性很高的液体，在遇热或是日光照射时，很容易就被挥发、氧化。

一般植物中所存在的这类精油，含量其实相当少，往往需要很多的量才能提炼出一点点的精油，例如玫瑰精油，5吨的玫瑰花只能提炼出1升的精油，所以相当珍贵。

精油一般都是用深褐色的玻璃小瓶装，容量约10~15ml，深色瓶可以避光、避免氧化；而精油因为极易挥发，所以瓶口都加装一个塑胶小圆盖，使每一次倒出的量维持在1小滴（约0.05ml），避免挥发。

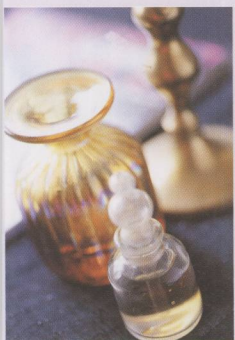
精油本身在植物中也扮演着重要的角色，可以说是植物的免疫系统。它存在植物的细胞壁外侧，当植物受到外界环境的破坏，如干旱、潮湿等异常的状况，精油就会穿过细胞壁进入细胞中进行修复愈合的工作。

## 精油是植物的精华

就化学学理的研究来看，精油实有其不可忽视的神秘力量。

我们都知道，植物行光合作用，吸收水分、土壤的养分以及二氧化碳，再转化成生长所需的物质。然而，要转化为“精油”，其中的酯类、醇类、醛类等，在植物合成时是需要花上相当的“力气”才能产生。化学家直到现在为止，还是无法完全的分析出这些成分的化学结构，也就是说，像薰衣草的几个基本成分也许可以分析出来，化学家也可以合成“类似”薰衣草气味的人工香精，但是永远不能得到相同的疗效，这就是植物精油真正神奇的地方。





为什么植物要合成精油？这些精油又为什么有这些功效，我们以植物的观点来看，答案就很明显：

## 香氛、催情

植物为了要传宗接代，所以发展出香气来勾引异性、吸引昆虫，而花在植物中就是扮演这样传宗接代的角色。因此花类的香气就有“勾引”的目的，其“催情”、“气氛调和”、“滋补性功能”的目的就很明显。所以大多数的花类精油，都是作用在人体的生殖系统，在情绪上有助兴与催情，在生理方面可活络生殖系统的血液循环，有调理与滋补的功效。

## 免疫、排毒

植物在生长的过程中，与人类一样需要面对许多的天灾、病虫害，为了抵御这些灾害，许多植物利用与生俱来的气味，来驱离害虫、疾病，与人类在遇到细菌与病毒侵害时所激发体内的免疫系统来一致对外的情况是一样的。而精油就是提炼自植物的气味，运用在生活环境上，可借着气味来发挥去霉、杀菌、驱虫的作用；运用于人体上，也有抗炎、愈疤、排毒等功能。

## 净化、抚慰

来自大自然的气味，就像你走入森林，走进大自然享受植物的洗礼一般，植物在地球上不但扮演着净化空气的角色，其气味也能让人的心灵层面，感受到自然的召唤，依不同的植物精油，可以在人的情绪上产生提振、专注或是沉静与抚慰的功效，都有其独特的意义。

# Chapter One





如何检验精油

来源

产地

品牌

纯度

采购精油，请你跟我这样做

要怎样测试精油的纯度



The best buys..... 精油  
采购诀窍

[Purchase]



\* 同样是精油，  
闻起来味道差不  
多，到底要如何检  
验精油的好坏呢？







## 如何检验精油？

### 来源

其实精油的价格取决于它的来源，化学合成品的原料，与天然的原料，光是成本就有百倍之差。

化学合成的精油最便宜，可做为大量使用；例如一般的室内空气芳香剂、洗发精里面附加的香味，甚至所谓香水面纸、香水喷剂的香料来源，都是由化学合成的。化学合成的味道闻起来大致感觉也还好，但有些人比较敏感，闻到香味会感到头昏，这就是化学合成的一种副作用。

化学合成品因为相当便宜，自然成为最普及的材料，但是如果拿来当作纯精油使用，那就很不应该了。特别是市售的精油，更要小心不肖商人拿化学合成品掺制贩售。不过只要你仔细闻闻，若有廉价香水与不耐闻的味道，或是稍有一点不适的感觉，都有可能是以化学合成品混充的。

### 产地

植物的产地、栽培方式、采摘时机、采集人工成本及萃取方式等等，都关系着同一种植物不同产地的价格差异，就像是咖啡豆或其他原料一样，常有波动。但是也直接影响品质，等级好的精油与较差的精油，在疗效与价格上就相差悬殊，正所谓一分钱一分货，但是这并不代表等级较差的精油就不可使用。

每一种植物精油都有其正统的代表产地，因为那是最适合的温度、品种，与累积多年的采收经验；如果你了解哪种植物精油代表性的产地，当然建议你做为第一优先选择。

例如薰衣草，推荐的产地是法国普罗旺斯，而如中国大陆、澳洲、西班牙、英国等地也都有薰衣草，就原料的角度来看，澳洲的薰衣草批发价比法国的还贵，品质与市场普及性却远不如法国，所以当然建议购买法国的薰衣草精油。

而其他植物精油也不一定全是法国的最好，例如佛手柑就是中国大陆所产的最好；这些只有你确实去研究分析与比较，多和市场上的香草采购询问，才能有大略的了解。



## 品牌

不过这也解释了另一个差异，就是品牌。国内大多数的香草精油产品，都是由国外厂牌引入，所以你并不能直接了解它的植物精油是由哪个产地提供；当然，这些精油厂商有一流的专家做分析与研究，调配出他们认可的产品内容。这种说法，就像是你买咖啡时，你可以买曼特宁咖啡，也可以买StarBuck咖啡。一个是产地，一个是品牌。

以产地为导向购买，可以用最精准的价格，买到最确实的产品；以品牌为导向，你可以省却研究比较的功夫，但商品的价位中就增加了一些厂商的研发与行销成本。

## 纯度

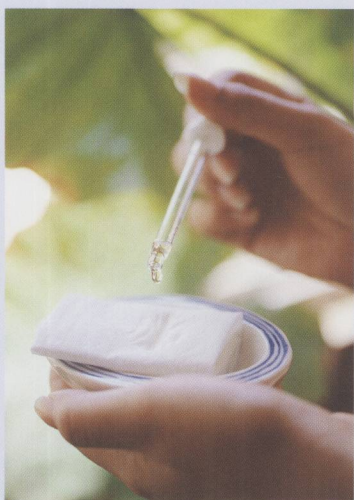
除了地下贩售的合成精油外，天然精油真正有差异的是纯度！

正常的精油纯质度都能达到100%，若是不足100%的精油，有可能加入了基础油稀释，甚至加入了一些挥发性液体来稀释，以博取暴利。当然如此一来在疗效上就大打折扣，甚至会造成对身体的伤害。

首先要说明的是纯精油，除了薰衣草与茶树外，是不可直接涂抹于皮肤上的，除非掺入某些缓冲物质，如：基底油，洗发精等，你也可以自行制作成各种保养品或周边利用品。







## 要怎样测试精油的纯度？

1. 可将精油滴入热水中，纯精油会散成微粒状，而以薰香器使用干涸后不会存留有黑色黏稠物。不纯的精油滴入热水中会成浮油发散状，干涸后会有黑色黏稠微物。
2. 纯精油滴在卫生纸上，干涸后最多只会留下基本的色素（如甜橙会有黄色，洋甘菊会有绿色或蓝色），且持续有原先的清香味道。不纯的精油滴在卫生纸上，会有油渍产生，而且味道很快就挥发消失。

HOW

## 采购精油， 请你跟我这样做

- \*1 **闻味道** 最好的辨识精油工具就是你的鼻子，只要你闻过纯的精油，就知道什么是不纯的，什么是化学合成的。
- \*2 **看产地** 全世界的精油分布，依植物生长的特性，有区域之别，如：茶树主要在澳洲，如果它的茶树生长在法国，就可明显的知道，这样的东西来源有问题；又如：檀香，全世界最大宗出口多集中在印度，澳洲虽有，但属于劣质檀香，不足以生产精油；如天竺葵大多生长在地中海一带，以法国、西班牙一带的最香醇。
- \*3 **看颜色** 某些精油有些特殊的颜色，并不是每种精油都是黄色的，如：洋甘菊，只有两种颜色，一是绿色、一是蓝色；保加利亚玫瑰是橘色；没药是赭红色等等。
- \*4 **选择信誉良好有保障的公司** 一个信誉良好的公司，除了提供商品之外，还会有专业的咨询，与负责任的售后服务。在选购时，除了该公司的信誉之外，只要比较过一两样产品，就知道这家公司的产品来源实不实在了。