

Aromatic Life

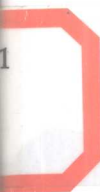


芳香生活

主编 张尊祯



实用精油配方与芳香SPA DIY



 辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号：06-2003年第289号

©2004，简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾上旗文化事业股份有限公司授权，在中国大陆独家出版中文简体字版本。
版权所有，翻印必究。

图书在版编目(CIP)数据

芳香生活/张尊祯主编. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2004.6
ISBN 7-5381-4161-8

I. 芳… II. 张… III. 香精油—基本知识
IV. TQ654

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第024881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：沈阳新华印刷厂

经销者：各地新华书店

开本：889mm × 1194mm 1/32

印张：4.75

字数：100千字

印数：1~6000

出版时间：2004年6月第1版

印刷时间：2004年6月第1次印刷

责任编辑：赵敏超 康倩

封面设计：庄庆芳

版式设计：袁舒

责任校对：刘庶

定 价：26.00元

联系电话：024-23284360

邮购电话：024-23284357

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

http://www.lnkj.com.cn



芳香生活

实用精油配方与芳香SPA DIY

主编 张尊祯



辽宁科学技术出版社

沈阳



说说芳香生活

关于精油的故事已经在周围发生了很多年，但是自己却一直因为其高贵的身份而对其敬而远之。细细想来，也许正是因为不了解，才刻意地让自己回避这种充满美好与品质的生活。拿到这本书的时候，我才发现，原来精油可以这样平易近人，原来芳香可以让你的每一天充满色彩。



精油虽然出身国外，但却扎根在我们的身边，发展至今已经产生了很多本土化的变化。于是在编辑这本缘自台湾的书的时候，尽管它已经摆脱了精油的很多欧美痕迹，但是我们还是进行了细心的加工，力求让这本小小的手册能够更加贴近你我的生活。

本书基本保持了原著的风格，仅对语言做了少量修改。其中的精油品种，例如薰衣草、佛手柑、快乐鼠尾草等都是我们身边的商店或专卖店中常见的，相信专业的销售人员会针对您的需求来为您提供产品。当然，对于原著中提到的香柏木，我们修改成了雪松，回青橙修改成了苦橙叶，以求与大家熟悉的名称相一致。另外还有一些产品种类虽然另有名称，但是考虑



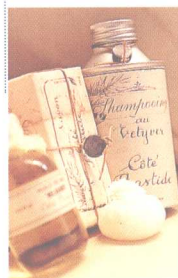
到与精油产品对应，我们保留了原来的名称，例如欧白芷就是我们常说的当归，而尤加利则是桉树，马郁兰或称马乔莲，是牛至属的植物。

书中关于精油产品和服务的价格均为在台湾省的消费价格，我们已经按照大约1:4的汇率兑换成了人民币，仅供您的参考，并不说明目前大陆的实际价格就是如此。

致 谢

◎ 感谢登琪尔、荷柏园、肯园、钟祥轩、欧舒丹、宅香有礼、芙蓓森、蕾莉欧、阿尔卑斯花园、卓芷聿小姐等提供产品及照片，帮助完成本书。


◎ 感谢登琪尔、Josh Wu先生、王宏亨先生与姚佩君小姐提供拍摄场地。





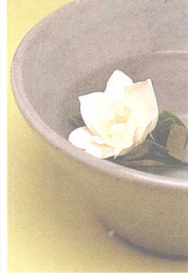
回归自然植物风!

在回归自然简朴的风潮中，来自天然植物的精油产品，成为近年商场里货架上热门的商品，不论专卖店或是百货公司，都可发现这股清新的自然潮流，然而价格差距较大、品牌众多再加上品质参差不齐的现象，着实让人又爱又怕!



所谓“芳香疗法”，是指借由芳香植物所萃取出精油作为媒介，以涂抹、泡澡、薰香、按摩等方式，经由皮肤、鼻子等吸收，从而达到预防与保健的功效。芳香疗法在欧洲历史悠久，在我国则因近几年对美丽与健康的需求越来越趋向自然的方式，因而开始拥有更多支持者与使用者。但碍于国情与使用习惯的不同，常常在使用芳香产品时有隔阂感，再加上多是进口商品，价格偏高，形成推广上的困难；而且假货充斥，降低了使用者的安全感，也破坏芳香疗法的真正效果。

为消除消费者在精油使用上的种种不安，以及考虑到市面上关于“芳香疗法”的书籍多是翻译自欧美或



日本，无法真正贴近中国人的生活习惯，本书“芳香生活”希望从中国人的使用习惯与需求着手，理清似是而非的观念，让芳香疗法进入生活中，实际运用在各个生活层面上，以改善自己的身体状况与生活品质。除了相关精油的使用与介绍，书中也加入了最新流行的SPA话题，借助对SPA的认识以了解精油的运用，教导消费者如何在家做Home SPA，让芳香疗法与生活更加贴近。

对于刚入门的精油使用者而言，平时除了多逛逛精油专柜外，还可多请教有精油使用经验的人，或者多翻阅相关书籍，还可以上网查询，如此一来，将可增加对精油的了解，并从中获知一些有较高品质保障的精油专柜。除了多逛、多听、多闻、多问外，由于精油萃取不易，所以价格普遍不低，但也并不代表价格越贵品质就越好，只有经过多方比较、请教专业人士及多收集信息，才能买到价格合理而且品质优良的产品！

主编

张尊祯





目次

content

ENTER AROMATIC LIFE



进入芳香生活 11

满室芳香带来好心情 13

◎芳香疗法能带给你什么 14

◎芳香疗法的起源和在欧美的普及状况 16

◎常见的芳香产品 19

爱恋100%纯精油 25

◎常见的精油萃取方法 27

◎精油的一般使用 30

◎如何选购纯天然精油 32

◎如何保存精油 39

◎20种常用精油介绍 41





CONTACTS WITH AROMA

与芳香亲密接触 60

如何使用芳香疗法 63

芳香配方简易DIY 83



AROMATHERAPY AND SPA

芳香疗法与 SPA 103

SPA的起源与潮流 105

◎SPA与生活密不可分 106

◎SPA的类型 107

专业SPA中心的身心平衡疗程 113

沉浸在SPA的香氛盛宴 117

芳香SPA DIY 121

Home SPA居家保养课程 127



AROMATIC PRODUCTS & SPA NEWS

芳香产品与 SPA情报 142

芳香产品哪里买 145

◎知名精油品牌 146

常用精油名称索引 151





270
9b-13-106K

The Season

Champion
Let



THE SEASON



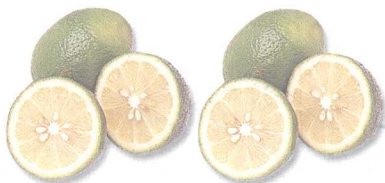
“气味”在生活里扮演一个隐形的重要角色，虽然捉摸不着，却分分秒秒影响着人们的心情，因此，如何在生活中营造美好舒服的味道，就成了一门重要的课题。

其实，要让生活中时时充满芳香并不困难，只要您多用点心思去营造，就能通过许多芳香产品来改变空气氛围、抚平心绪、进而营造浪漫情境，带给您健康、美丽及好心情。

ENTER AROMATIC LIFE

进入芳香生活





满室芳香带来好心情

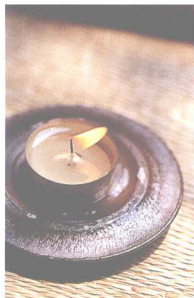
“精油”是当今被使用得最为广泛的一种芳香产品，因为它除强调各种气味之外，更富含了健康、解压等疗效，符合现代人追求生活品质及健康、养生、美容的需求。

Enter Aromatic Life

一盏熏香灯，一支蜡烛，几滴精油，在逐渐加温之时，淡淡香气开始流露；而与此同时，您也正享受着精油中所蕴含的舒压、提神、放松等疗效。“精油”除了可用来熏香，营造美好、浪漫的气息之外，将它扩大到生活中各个方面，更能感受到香味所带来的无穷魅力。例如将精油滴入热水中，再放入几片玫瑰花瓣，泡个舒舒服服的香气浴，使人心情感到愉悦放松；使用富含精油成分的洗发精及润发乳来呵护秀发，除可闻到迷人的芳香外，还能使头发更加光滑柔顺；将精油与植物油或乳液一起调和，用来按摩身体各部位，可收到柔嫩肌肤、解除疲惫的效果；精油也可制成面膜，或调成化妆水、卸妆油及保湿滋养乳液……，用它来呵护脸庞，更能享受到温和、滋润的美容效果。

纯天然植物精油具有香气及疗效等双重功能，若不考虑疗效，只单纯就营造气氛而言，也可选择线香及芳香蜡烛等产品一起应用（由于这类芳香产品不一定含有纯天然精油成分，因此无法确保有疗效），其造型各异，花样繁多，将使您的芳香生活更加富于变化和趣味。

“香味”是生活中隐形的重要角色，通过它可使空气中充满迷人的香气，进而让心情感到愉悦。在生活中随时可营造芳香气息，只要精选芳香产品，搭配心情及喜好来应用，时时都可沉浸在芳香世界里。





芳香疗法能带给你什么

Enter Aromatic Life

“芳香疗法”是另类疗法的一种，在欧洲已流行多年，例如法国的医院中至今仍以燃烧百里香、迷迭香等芳香植物来消毒，而在意大利的药房中也可买到含有精油成分的药品，可见芳香疗法被广泛使用于欧美日常生活中。



■以精油为媒介，以按摩、沐浴、熏香等方式，让全身上下彻底感受芳香疗法所带来的放松和滋润。(图片/登琪尔)

芳香疗法的应用

所谓“芳香疗法”，是指利用芳香植物所萃取出的精油作为媒介，以涂抹、泡澡、熏香、按摩等方式，经由皮肤、鼻子等吸收，而达到预防与保健的功效。由于纯天然的芳香精油本身具有消毒、杀菌、镇静、安抚、减缓疼痛、舒压、振奋、增强免疫力、促进血液循环等功用，因此常被应用于身体、心理及美容等方面。例如在繁忙的都市生活中，偶尔想松弛一下紧绷的身心，可利用“精油”来解压，此时具有舒缓、抗压效果的薰衣草精油成了最好的选择，用它来泡澡或熏香，都可让身心沉浸于芳香世界中，得到平静；倘若您想提高工作效率，不妨在早晨出门前，选用具振奋作用的迷迭香、辣薄荷精油沐浴，这将让你一整天精神抖擞，工作事半功倍，女性生理期所伴随的头痛、生理痛，也可选用玫瑰、茉莉等精油加以按摩，达到减轻痛楚的作用，鼻子过敏一直困扰着许多人，在吃怕了苦药后，建议您可选用辣薄荷、尤加利等精油，以熏香或吸入法等方式使用，也会有不错的效果。



■纯天然植物油具有美容、养生及保健等功效，使用时，可针对个人需求和喜好来作选择。

利用芳香抚慰情绪

人的嗅觉是非常奇妙的，当闻到某种味道时，可能会将您带回多年前的某一刻，勾起您对往事的回忆，想起某件事、某个人、某个地方，而不同味道所带来的记忆画面也会随之更改，闻着不同香味，脑海里所浮现的画面及感受也会不同，因此香味对人们而言，往往会触动心里的某根弦。许多心理医生也认同芳香疗法在心理方面具有助益，在看诊时，会选用患者喜欢的精油香味，以帮助其更自在的倾诉问题，并且也利用香味抚慰患者的情绪，使其平静，这对心理治疗具有辅助的作用。

芳香疗法普遍适合全家人使用，除了必须特别注意按摩时所使用的浓度，以及某些精油不适合孕妇或高血压患者外，精油确实能提供给家人一个充满香气的氛围，并且还有驱除家中害虫、清洁环境及促进家人健康等功用，因此，芳香疗法也可说是一种预防医学。

芳香疗法提供身、心、精神的平衡

如果说芳香疗法能给您什么？最简单的答案即是带给您身、心、精神的平衡。据专业的芳疗师表示，由于精油与人的磁场能产生作用，因此市面上出现许多与易经等相关的芳疗课程，均利用精油所产生的能量来改变身、心状态，以达到自我平衡。因此可说，在使用精油治疗头痛的同时，不单只消除疼痛症状，并且还可帮助您放松心理的压力，让您想起美好的事情，也就是说在生理、心理及精神调理上都具疗效。

芳香疗法强调身、心及精神各方面的平衡，不妨将它视为一种“预防医学”，时时带给您和家人身心的保健。

