

与芳香为邻，携自然精华温润你的容颜
和精油相伴，萃科学真谛驻留你的健康

芳香疗法——一门充满诗意的科学

依据科学规律，让植物中萃取的精油激发你潜在的生命活力
诗意的治疗手段，刺激你的嗅觉和触觉，抚慰你焦虑的心灵
然后，静静等待——让自己进入一种心旷神怡的境界

幸福女人

芳香疗法

北京工业大学出版社

罗语◎编著

与芳香为邻，携自然精华温润你的容颜
和精油相伴，萃科学真谛驻留你的健康

幸福女人

芳香疗法

北京工业大学出版社

罗语◎编著

图书在版编目(CIP)数据

幸福女人芳香疗法 / 罗语编著. —北京: 北京工业大学出版社,
2009.4

ISBN 978-7-5639-2047-1

I. 幸… II. 罗… III. 植物香料—保健—方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第211478号

幸福女人芳香疗法

- 编 著: 罗 语
责任编辑: 石莎莎
封面设计: 翼之杨设计
出版发行: 北京工业大学出版社
地 址: 北京市朝阳区平乐园100号
邮政编码: 100124
电 话: 010-67391106 010-67392308 (传真)
电子信箱: bgdcbsfxb@163.net
承印单位: 北京京都六环印刷厂
经销单位: 全国各地新华书店
开 本: 787 × 1092mm 1/16
印 张: 13.75
字 数: 193千字
版 次: 2009年4月第1版
印 次: 2009年4月第1次印刷
标准书号: ISBN 978-7-5639-2047-1
定 价: 25.00元
-

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前言

Preface



当你瞥见镜子里的容颜已失去昨日的光彩，当你在人潮汹涌的地铁站无奈焦虑地等待下一趟列车，当你在柴米油盐的浸染下变得日趋烦闷……问问自己，有多久没有舒心地笑了。

女人是最应该被呵护、最应该被宠爱的，而你却在转瞬的流年里渐失了昔日的光彩。因为责任，因为敏感，因为一切属于女人的小心思，你让自己的双肩担上重负。某年某月某日，你一个不经意的回眸，突然发现，幸福，离你越来越远。

母亲用食物的香气唤回不归家的孩子，而我们帮助你，用自然的芳香唤回久违的幸福。芳香是自然的恩赐，浸润于其中的你会感受到时光的倒转。10年前的你，15年前的你……原来你的纯真与美丽一直就在你心里。

第一次发现文字的无力，我们要怎样用它传递出芳香的韵味呢？可是我们仍然努力尝试，告诉你芳香疗法的点滴。我们并非要让你成为一名专业的芳疗师，只是让你在生活中慢慢体会芳疗的神奇。

是的，你自己就可以。

你可以成为自己和家人最贴心的私人医生。让孩子惊奇，原来妈妈竟是一个魔法师，用幻化的芳香气味就可以消减病痛；让爱人惊喜，原来妻子竟如此细腻，用温馨的气味就可以营造家的气息。

当然，你自己就可以。

何必再去美容院呢？在家里，你就可以享受SPA的抚慰，这是你对自



己最好的关怀。在“量身定做篇”里，我们会一点一滴地告诉你，什么是最适合你的芳疗方式。你会发现，原来自己才是最好的美容师。

和自然对话，这是芳疗的真谛。你要知道，你将会接触到的精油是植物的灵魂。而只有女人，才有这般敏锐的感官，透过无数蕴涵自然精华的气息，知道来自自然的密语。

我们为你细心设计了以下条目，让你的阅读变得轻松简单。

“魔法配方”，这是有经验的芳疗专家为你精心设计的，一点一滴都内含智慧与神奇。遵照它的指导，你可以慢慢体会芳疗的奥秘。

“使用方法”，手把手教给你芳疗的程序，让你知道，这不是一本理论教科书。你需要亲身实践，才能揣摩自然想要传达给你的信息。

“使用须知”，任何事物都有禁忌，芳疗也不例外。不过不用担心，我们把那一个个“雷区”都打上了危险的标记，让你一目了然，安全地享受芳香带给你的惬意。

人生不过短短几十年。如果生活淡得像白开水，那会是多么的了无生趣。所以，与芳香为邻吧，让它将你的生活浸染得充满生机。《幸福女人芳香疗法》，让你每一天都沉浸在幸福里。

闭上眼睛，深吸一口气，踏上芳香的人生旅途吧！



目录 Contents



基础篇——从此与芳香为邻

掀起芳香疗法的盖头来.....	002
什么是芳香疗法.....	002
那段芳香扑鼻的芳疗历史.....	003
芳香疗法的神奇功效.....	004
芳香疗法的传达途径.....	005
告诉你精油的秘密.....	007
精油是植物的灵魂.....	007
精油萃取的来源和方式.....	007
精油的选购.....	009
精油的保存.....	011
准备——在踏上芳香之旅以前.....	012
你不可不知的原则.....	012
先行者的敏感测试.....	014
家中应有尽有的器具.....	014
精油使用方法小览.....	016





精油篇——采撷一缕芳草的清香

你不可不知的基础油	020
什么是基础油	020
基础油的来源	020
维 E 宝库——小麦胚芽油 Wheatgerm Oil	021
天然保湿剂——甜杏仁油 Sweet Almond Oil	022
深度滋润——荷荷芭油 Jojoba Oil	022
芳疗圣品——橄榄油 Olive Oil	024
让你青春长驻——葡萄子油 Grapeseed Oil	024
丰富营养素——酪梨油 Avocado Oil	025
天然皮肤滋养霜——澳洲坚果油 Macadamia Oil	026
印第安传统草药精华——月见草油 Evening Primrose Oil	026
排遣忧郁的伙伴——圣约翰草油 St. John's Wort Oil	027
肌肤再生的助手——金盏花浸泡油 Calendula Infused Oil	027
芳疗多面手——玫瑰子油 Rose Hip Seed Oil	028
带来轻松感觉——山金车油 Arnica Oil	029
感受单方精油的魅力	030
精油之后——玫瑰油 Rose Oil	030
精油世界里的“万能博士”——薰衣草油 Lavender Oil	032
花之国王——茉莉油 Jasmine Oil	035
美容圣品——柠檬油 Lemon Oil	037
精油世界里的“全能选手”——天竺葵油 Geranium Oil	039
花中之花——依兰依兰油 Ylang-Ylang Oil	041
香料之王——檀香油（印度） Sandalwood Oil	043
消毒高手——茶树油 Tea Tree Oil	045
活力源泉——葡萄柚油 Grapefruit Oil	047



高贵的花朵——洋甘菊油	Chamomile Oil	049
精油中的“女儿红”——广藿香油	Patchouli Oil	051
基督的眼泪——乳香油	Frankincense Oil	053
母亲的忧伤——迷迭香油	Rosemary Oil	054
让你不能分神——薄荷油	Peppermint Oil	056
油中之首——香蜂草油	Melissa Oil	057
夏日的芬芳——百里香油	Thyme Oil	059
抹平疤痕的清香——柑橘油	Mandarin Oil	060
香草之王——罗勒油	Basil Oil	062
清澈之眼——快乐鼠尾草油	Clary Sage Oil	064
温和的净化剂——桃金娘油	Myrtle Oil	066
抗菌能手——尤加利油	Eucalyptus Oil	067
“山羊胡子上的精华”——没药油	Myrrh Oil	069
提升灵性——牛膝草油	Hyssop Oil	070

美丽篇——从上到下展现的芳香气质

你的美丽芳香四溢	074
美白——让芳香因子点亮你的脸庞	074
驱斑——赶走脸上的小斑点	075
细致毛孔——无懈可击的细腻	077
青春痘——将战“痘”进行到底	078
祛除红血丝——告别红血丝烦恼	079
粉刺——芳香带走琐碎美容问题	080
消除皱纹——抚平岁月的痕迹	081
肌肤暗沉——精油唤醒皮肤的光泽	082
皮肤干燥——“香”约水润肌肤	083
眼袋和黑眼圈——芳香中的顾盼生辉	084





唇部保养——闪耀你的美唇.....	085
防晒——挡住紫外线的侵扰.....	086
深层滋养——抵抗秋冬的干燥和寒冷.....	088
妊娠纹——抵御“扩张性纹路”的侵略.....	089
橘皮组织——极致收敛平滑无痕.....	090
皮肤粗糙——如水深度莹润.....	090
肌肤松弛——芳香为你锁住年龄秘密.....	091
敏感性肌肤——给你更谨慎的呵护.....	092
香体——复活的香妃传说.....	093
芳香在你的发际闪耀.....	094
油性头发——丝丝缕缕的柔顺清爽.....	094
干性头发——告别发如枯草的记忆.....	095
受损发质——强韧来自芬芳的滋润.....	096
脱发——芳香为你守住青丝.....	097
头屑——头屑烦恼一扫而光.....	098
头皮发痒——芳香按摩一头轻松.....	099
精油为你塑造曼妙身姿.....	101
减肥——玲珑身段来自精油的雕琢.....	101
丰胸——做个芬芳的“挺”好女人.....	102
美颈——拯救颈部的美丽.....	104
提臀——用精油打造纤体翘臀.....	105
美腿——以模特的腿为标准.....	106
瘦腰——精油按摩出小蛮腰.....	107
消费肉——跟“拜拜肉”说“拜拜”.....	108
去水肿——芳香让你体会瘦身的健康.....	109
举手投足之间的光彩.....	111
护手——纤细的玉手是你最好的名片.....	111
护脚——“精”心呵护你的“第二心脏”.....	113



健康篇——由内而外散发的健康芬芳

让芳草的馨香来照顾你的情绪	116
焦躁——芳香抚平躁动不安的心	116
忧郁——将忧伤赶到九霄云外	117
紧张——精油让你面对挑战安之若素	118
压力太大——让压力融化在芳香之中	119
失眠——在芳草气息中安然入梦	120
过度兴奋——芳香平复你的激动	122
惊吓——芳香因子抚慰受惊的小鹿	123
疲惫——不让你的疲惫陪你过夜	124
精神萎靡——让精油点燃你的活力	125
记忆力衰退——芳香唤醒你的记忆	126
嫉妒——香熏因子拓宽你的胸怀	127
愤怒——浇灭魔鬼火焰的气味	128
孤独——芳香给你更贴心的陪伴	129
有精油帮忙你的身体更健康	131
湿疹——缓解痛痒感觉	131
脚气——告别奇痒难忍的尴尬	132
疱疹——精油因子有效对抗疱疹病毒	133
冻疮——给你的手脚别样的温暖	134
咳嗽——化痰止咳，精油助你一臂之力	135
鼻炎——精油帮你清理鼻子里的交通障碍	136
感冒——让感冒病毒无法肆虐	137
扁桃腺炎——远离吞咽困难的烦恼	139
急性支气管炎——急症不急，芳香医生帮你	140
鼻子过敏——嗅到芳香，嗅到怡然	140



气喘——芳香让呼吸更顺畅.....	141
便秘——肠道通畅了，生活更轻松.....	142
痔疮——痔疮不再是难言的痛.....	143
拉肚子——精油让你“泻立停”.....	144
痛经——特殊时期给你特殊的呵护.....	145
经前综合征——做个无忧女人.....	147
阴道炎——芳香因子让你做回清爽女人.....	148
卵巢保养——让你保持青春动力.....	149
乳腺增生——芳香以柔克刚.....	150
口臭——芳香气氛让人更想靠近.....	150
反胃——恶心了？闻闻香吧.....	151
关节肿痛——给关节做个芳香按摩.....	152
伤口——看得见的愈合，看不见的伤疤.....	153
头痛——让疼痛沉睡，让舒适苏醒.....	154
贫血——红润面盘渴求芳香.....	155
眩晕——天旋地转中的主心骨.....	156
牙疼——疼痛不再齿间留香.....	157

量身定做篇——为你设计的美好

青春期女孩——青春情愫在芳香中绽放.....	160
平复躁动不安的心情.....	160
臭美小女生课堂.....	161
每月那几天，芳香绕身好轻松.....	162



家庭主妇——芳香生活的每一个细节	163
营造不一样的香氛感觉	163
让厨房只留芳香	166
把厨房变成花园	167
用芳香打理衣物	169
白领丽人——美好工作的每一个瞬间	172
让二手烟走开	172
给你 8 小时之外的关爱	173
准妈妈——给你加倍的关心	175
怀孕前期使用的精油	176
怀孕中期使用的精油	177
怀孕末期使用的精油	178
更年期女性——用芳香温柔岁月	179
你的美丽，来自眼神	179
温柔芳香，给你健康	180
夕阳红——芳香伴你优雅老去	182
安眠有方	182
消灭失禁的尴尬	183
运动族——芳香关怀如影随形	184
缓解运动前的紧张	184
增进体力	185
舒缓剧烈运动后的肌肉酸痛	185





有车族——芳香与自在驾驭同在	186
舞者——在芳香中翩跹	189
缓解扭伤疼痛	189
防治抽筋苦痛	190
减轻肌肉酸痛	190
旅游族——带上精油小卫士	192
预防晕车晕船	192
清洁卫浴设备	193
防止蚊虫叮咬	194
居家花匠——芳香帮你照顾心爱花草	195
除虫	195
除霉斑	196
驱赶宠物	197

附表

表一 皮肤类型与适用精油	199
表二 功效与适用精油	200
后 记	206



基础篇

——从此与芳香为邻





掀起芳香疗法的盖头来

什么是芳香疗法

首先，芳香疗法（即芳疗）既是一门艺术，也是一门科学。

你可能会觉得它神秘而又难懂吧，其实，用心体验你就会发现它周身都散发着迷人的气息，那般诱惑着你去理解它。尤其对女人，它更是有不可抵抗的吸引力。那么就让我们一起领略吧。

芳香疗法，是利用天然植物精油的芳香气味和植物本身所具有的治愈能力，经由人的嗅觉器官和皮肤的吸收，到达神经系统和进入血液循环，帮助人身心获得舒解，达到保养皮肤和改善健康状况的目的和功效，从而最终使人的身、心、灵达到平衡和统一。

当然，芳香疗法是作为辅助疗法存在的，我们不能用芳香疗法完全取代医疗手段。但是，芳香疗法所带来的对人感情上的抚慰，也是一般医疗方法所不能比拟的。所以，为了你的健康和美丽，就让它们和谐相融吧。

你可能觉得芳香疗法另类，其实不然。你理解了它，它便会浸透你的心扉，也融入你日常生活的一点一滴。不过首先，你需要知道关于它的故事。



那段芳香扑鼻的芳疗历史

提及芳疗，大家都会觉得那仿佛是新近流行的时尚。其实不然。让我们把时间的指针倒拨，直到遥远得超乎想象，譬如几千年前的古埃及。是的，自那时起，埃及人已经开始使用香油、香膏了。芳香植物被用到各种领域：祭祀、驱邪、医疗，还有美容。

埃及艳后克里奥佩特拉就对芳香植物有着近乎狂热的喜爱，她耗费巨资为自己修建“香膏花园”，用各种植物精油为自己的姿色添彩，而她的迷人芳泽也俘获了罗马的两员大将恺撒和安东尼的心。当考古学家打开埃及法老图坦卡蒙的陵墓时，竟有一股强烈的芳香气味扑面而来，学者们判断这正是古埃及人最喜爱的精油——Kyphi。

人们对植物的倾心，看来自古有之。而现代“芳香疗法”的正式提出，源于20世纪早期。1937年，法国化学家盖特佛塞有一次在家族的香水公司实验室里研发新产品，结果发生了爆炸，烫了手。他在惊慌中把剧痛的手掌浸入了随手拿到的一碗液体里。这也许是神奇的机缘，盖特佛塞细心地发现他手上的疼痛缓解了，而且此后手上也没有留下疤痕，那碗液体正是薰衣草精油。这激发了他极大的兴趣，盖特佛塞开始研究“香精油”的治疗效果。这些油来自天然材料而且纯度很高，是蒸馏植物的某一部位制成的。他称这个新的方法为“芳香疗法”。

20世纪50年代，玛格丽特·摩利夫人把芳香疗法介绍到英国，并应用到美容回春上。此举引发了芳香疗法在欧洲的盛行。

而现在，这个充满芬芳的神奇疗法开始越来越吸引人们的目光。因为芳香疗法不仅是一门严谨的科学，它所蕴涵的充满艺术感的人文情怀，对人的心理所起到的巨大慰藉作用更是不可忽视。

芳香精油对女人的吸引力是很大的，美丽与芳香总对女人有着致命的诱惑力。有哪个女人会厌弃来自纯真自然的呵护，更何况这呵护带着缤纷的色





彩和迷人的芳香。

女人，应该与芳香为邻。

芳香疗法的神奇功效

芳香疗法，取法自然。它安抚我们的病痛，也舒缓我们的心灵。所以，谈起它的神奇功效，我们不妨从它对人的身体和精神两方面的作用来理解。

最贴心的私人医生

芳香疗法对人体各个部分的病痛都有很好的辅助疗效。

1. 呵护皮肤和结缔组织

精油刺激并调节我们的皮肤及结缔组织，使局部温度增加并促进毒素的排除，以此维持皮肤的年轻活力及光彩，使皮肤健康亮丽。

2. 顺畅血脉循环系统

如果在进行柔和的按摩时使用精油，它会在微血管处制造一种起循环作用的促进物，帮助血液和器官细胞间的养分与气体交换。精油能借着加速排除人体内有毒废物，来促进肌肉的活动。

3. 让肌肉找回失去的力量

每天在充满紧张和压力的环境下生活，会对人体的肌肉组织产生影响，而这些负面影响则导致身体僵化、沉重、疲乏、疼痛和萎缩。按摩时使用精油刺激肌肉，能促进肌肉纤维恢复抵抗力与弹性，可推迟肌肉产生疲乏与倦怠感的时间，缩短肌肉消除疲劳的时间。按摩时使用精油还能达到松弛肌肉组织的效果。

4. 温和你的脑脊髓神经

脑脊髓神经系统的主要作用在于调节生命功能及集中感官信息。将精油与按摩技术结合，在需要松弛的人体部分，施以温和的按摩，能舒缓神经系统，使身体平静、和顺及舒适。

5. 平衡你的交感与副交感神经

人体器官组织的正常运作来自交感与副交感神经系统的协调工作。当此

