

中国时尚巨星 胡兵 推荐 F时尚街 S 精油更

时尚精油 20款

Fashionable Aroma Oil

「小小口袋书里装着钻石般的内蕴」

薰衣草、柠檬香茅、
葡萄油、檀香……
10大入门精油
——越香越美丽，塑造完美女人

玫瑰、茉莉、乳香、橙花……
10大美丽瘦身精油
——越瘦越迷人，展现魔鬼身材

20款时尚精油，
给你一个不一样的自己

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

时尚精油20款 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2006.3

(时尚街. 第2辑, 精油号)

ISBN 7-5442-3165-8

I. 时... II. 深... III. 香精油—保健—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第000366号

SHISHANGJIE (13)

时尚街 (13)

JINGYOUHAO —— SHI-SHANG JINGYOU 20 KUAN

精油号 —— 时尚精油 20 款

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 程 蓉

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) (0898) 66350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755) 84190019

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 20

版 次 2006年3月第1版 2006年3月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3165-8

定 价 80.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

序言 PREFACE

金庸武侠世界里的第一美人——香香公主，从小爱吃草原上的花朵，长大后便身有异香、慧质兰心、貌若天仙。今天，从卫生的角度来说，人是不能再吃鲜花的，否则会有生病的危险。那么，今天的女人想成为香香公主似的美人，是不是就入境无门呢？

今天的女人不能吃鲜花，但却能吃花之精髓——精油。据说，170朵玫瑰花只能提炼出1滴玫瑰精油。爱美的女人如果喝下这样的“美颜圣水”，效果一定比直接吃鲜花好很多。美丽的香香公主如果生在今天，那会美成什么样呢？

芳香疗法的历史源远流长，到今天，它已从古时贵族的特殊享受变成一种大众消费，本书将为你介绍轻松进入芳香世界的10款入门精油，帮助你以最简单易行的方法与芳香疗法建立亲密关系，让你能在忙碌的生活之余，使身心得到最大的享受。“10大美颜瘦身精油”，让你从此告别减肥、挤痘的痛苦，轻轻松松就能做个香香公主似的美人。

打开这本香氛满溢的芳香秘籍，循着芳香进行式走入缤纷的精油桃花源，便能领略到仿若大自然的清新气息、体会到神奇的治疗美颜功效，从此开启你通往新世界的感官之门。

时尚生活

时尚精油20款

Fashionable aroma oil



目录

Contents

Part1 10大入门精油

熏衣草	5
柠檬香茅	8
葡萄柚	10
檀香	14
迷迭香	15
天竺葵	19
洋柑菊	22
丝柏	26
杜松莓	28
茶树	32



Part2 10大美颜瘦身精油

玫瑰	34
茉莉	38
乳香	40
橙花	44
柠檬	46
香蜂草	50
佛手柑	52
胡萝卜籽	56
欧白芷	58
月见草	62



A still life photograph featuring a clear glass bottle of lavender oil in the foreground, partially filled with a pale yellow liquid. The bottle has a cork stopper. Behind it, a white ceramic vase holds several dried lavender sprigs. The background is a soft, out-of-focus light pink. In the bottom right corner, a small sprig of dried lavender lies on the surface.

熏衣草 LAVENDER

Part 1

Ten kind of rudimental aroma oil

10大 入门精油



熏衣草

除了熏衣草外，再也没有其他的精油，更适宜做为入门者的第一瓶精油了。事实上，它不只是第一瓶，也该是永远储备在身边的必备物。熏衣草精油的疗效卓著，身体与心灵的调节功能俱全，它能促进细胞再生、消肿、愈疤、去头痛、驱除蚊虫、做衣柜芳香剂等，可以说是用途最广的精油之王。

紫色花穗漫山遍野地盛开着，这就是日本北海道熏衣草花田盛开的模样。熏衣草静谧深邃的暗香，让人闻之松弛，无形中卸下心中的重担。

早期英国人将熏衣草花叶当作驱虫的植物放在衣柜里，故有“熏衣草”之名，罗马人则用熏衣草来清洗伤口、泡澡。在伊丽莎白女王时代，人们便开始将熏衣草蒸馏出水，当成调整肌肤平衡的化妆水或香水使用。

薰衣草

薰衣草

宁

静

香

幻

舒

缓

清幽的薰衣草香气，
让人仿佛置身在山林中，
可以有效舒缓和
疲劳的心灵，
对改善失眠与头痛
也很有效。



POINT

小妙方

1. 助眠法

将薰衣草精油4~5滴直接滴在枕巾或枕头布上，或是洒在枕套上置于枕头套底，最适宜安抚紧张不安的情绪，平衡心境，进入深沉的梦境中。

2. 蚊虫咬伤、青春痘疤护理

将薰衣草精油滴在棉花棒上面，直接涂抹于患部，可以缓解发炎，帮助伤口愈合。

3. 克服压力的芳香浴

将薰衣草精油5~8滴，滴在浴缸中泡澡，可有效地释放压力，抚慰心灵的疲惫。

* INFORMATION 小档案 *

✧ 类别	镇定、抚慰、平衡
✧ 取材	花朵
✧ 精油颜色	浅黄色
✧ 味道	浆果香、草香
✧ 适合肤质	各种肤质
✧ 成分	庚衣草醇、癸牛儿脂、庚衣草醇、沉香醇、柠檬烯、松油烯、丁香油烯、丁酯酯、香豆素
✧ 推荐产地	法国普罗旺斯
✧ 价位	中等
✧ 心灵疗效	镇静、安神、治疗失眠症最佳精油
✧ 身体保健	消暑、愈疤、抗过敏、缓和肌肉疼痛、防老化
✧ 注意事项	可在专业人士的指导下，直接与肌肤接触，怀孕初期的妇女避免使用。
✧ 速配心情	独处的心情 睡前的心情 思考的心情 想找灵感的心情



LE MON CITRONELLA

LEMON CITRONELLA

柠檬
香茅

躺在草原的感觉

带有柠檬的清香，
又有香茅草的激励气味，
可以使头脑清醒，重获活力，
对于疲劳感有缓解的作用，
还有净化空气，
除臭除虫的效果。





柠檬香茅

柠檬香茅清爽，带有柠檬香气的草味，又称柠檬草，是高约90厘米的稻科植物。生长在印度与东南亚一带，因为具有抗感染的作用，在印度被拿来当作退烧与治疗喉咙痛的药物使用。

后来，东南亚一带的农人发现，有柠檬香茅的地方，不但能随风飘散出清新的柠檬香，且它的驱虫效果更是一流。因为很少有防虫的植物如此清香，所以农人们纷纷在农作物间栽种些柠檬香茅，用来防虫害。

此外，柠檬香茅里面的“柠檬醛”也是经常拿来当作香水的成分，并且广泛地用于一般的洗发精、香皂中。

INFORMATION小档案

类别	舒缓—头痛、清凉
特性	此
精油颜色	略呈金黄
味道	含有柠檬香茅与草的清凉感
皮肤肤质	油性肌肤
成份	柠檬醛、桉叶儿酚、茴香醇、樟脑酚、香茅油、桉树油
禁忌：地	西药药
价位	中等
心灵疗效	提振精神、消除精神疲劳
身体保健	缓解头痛、消暑、驱除臭气、驱虫
主要功效	与基底油调制后可直接与肌肤接触
搭配心情	想要提振工作士气、开心的心情

POINT

小妙方

1. 清消除臭剂

将柠檬香茅精油10滴滴入装有约300ml水的喷雾瓶中，用于室内的清洁除臭防虫堪称一绝。用来拖地还可以驱除室内的异味与霉味的气味。

2. 自制防蚊液

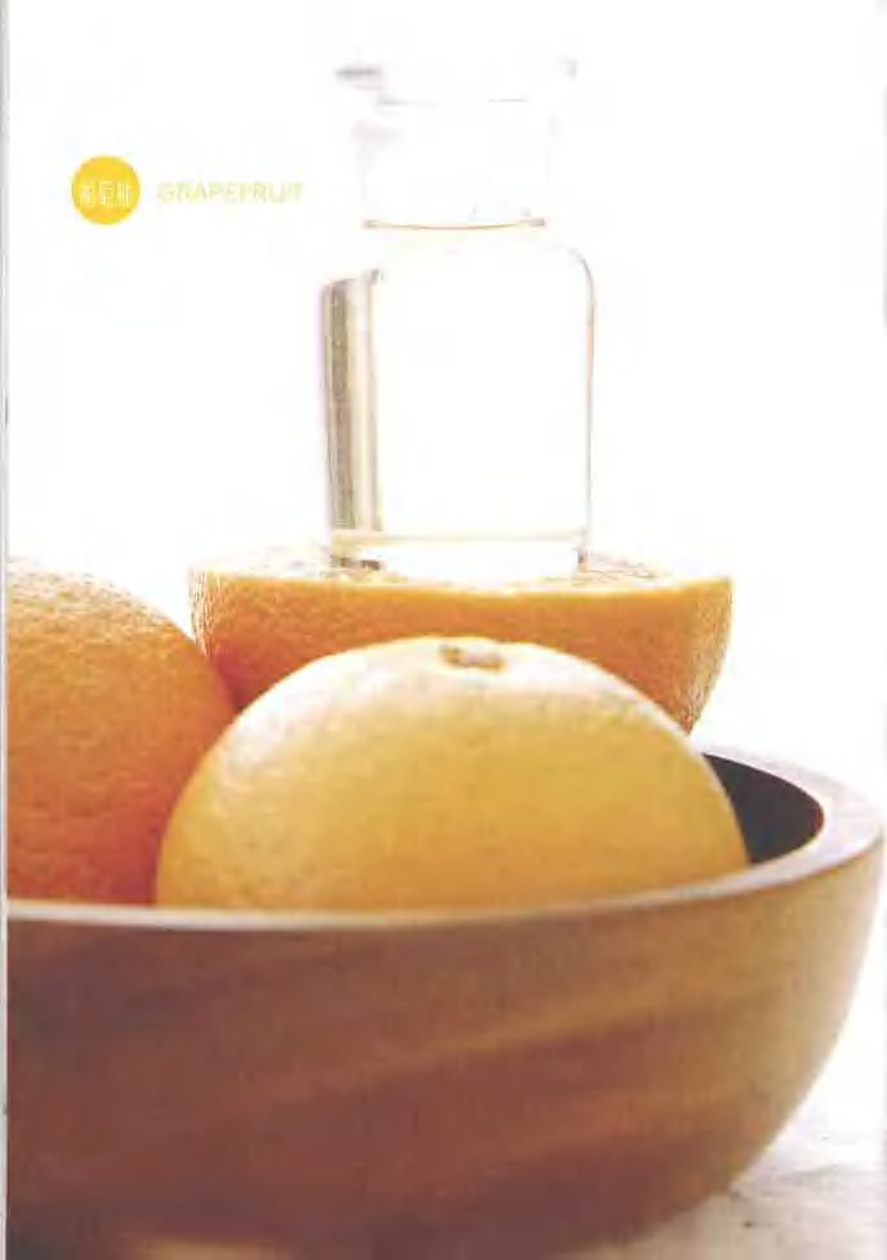
将柠檬香茅精油15滴滴入100ml的柔肤水或水（晶露）中，喷在身上，不但有如香水的清香，还是很好的防蚊液，最适合夏天的户外活动使用。

3. 消除胃肠胀气

将柠檬香茅精油6滴混和5ml的基底油，用来按摩肚皮可以消除胃肠胀气。



GRAPEFRUIT



葡萄柚

金黄色，亮澄澄的果实悬挂在树枝上，有如阳光般粒粒饱满，散发出似柑橘般的酸甜香气，给人以青春洋溢般的喜悦感受。

葡萄柚精油是由葡萄柚果皮蒸馏萃取而得，具有全面的提神效果，可以平衡沮丧的情绪，使人感到欢愉；在调节身体方面，葡萄柚精油因含有丰富的维生素C，所以是很好的淋巴腺刺激剂，能活络皮下脂肪组织与体液，对于肥胖者与水份滞留者的代谢调理有很好的效果，常用于减肥去脂，消除橘皮组织的精油配方。很多人将它拿来按摩身体，视其为一种特效的减肥良方。不但能减少赘肉，还有助于紧实皮肤。

精油 Tip 又一招

精油是怎么来的

精油是植物体内的挥发性成分，如：柠檬、玫瑰、薰衣草等，这些植物在受到阳光照射时会释放出挥发性物质，这些物质就是我们所说的精油。精油是一种无色、无味、无臭的物质，在空气中很容易被吸收，因此它是一种非常理想的天然护肤品。

一般精油的提取方法有三种：蒸馏法、压榨法和溶剂萃取法。蒸馏法是最常用的方法，它通过加热植物材料，使其释放出挥发性物质，然后将这些物质冷凝并收集起来。压榨法则是通过机械压力将植物材料中的精油挤压出来。溶剂萃取法则是使用有机溶剂将植物材料中的精油溶解出来，然后将溶剂蒸发掉，留下精油。

精油是一种非常珍贵的天然资源，它不仅具有美丽的香气，还具有许多其他的功效。例如，它可以用来缓解压力、改善睡眠质量、增强免疫力等。因此，精油已经成为许多人的首选护肤品。在使用精油时，需要注意以下几点：首先，要选择优质的精油；其次，要正确使用精油，避免过量使用；最后，要定期进行皮肤护理，以保持皮肤的年轻和健康。

精油是一种非常珍贵的天然资源，它不仅具有美丽的香气，还具有许多其他的功效。例如，它可以用来缓解压力、改善睡眠质量、增强免疫力等。因此，精油已经成为许多人的首选护肤品。在使用精油时，需要注意以下几点：首先，要选择优质的精油；其次，要正确使用精油，避免过量使用；最后，要定期进行皮肤护理，以保持皮肤的年轻和健康。

丰收的喜悦

葡萄柚



源于天然植物的香味
刺激神经的兴奋性
能给人积极的情绪

POINT

小妙方

1. 以5%比例的葡萄柚精油调和于葡萄籽油或甜杏仁油等基底油中（1 ml基底油+1滴精油），制成按摩油或身体滋润油，可以调理油性肌肤，具收敛美白的功效，也可帮助淋巴排毒。

2. 旅途中将已调和过的按摩油涂抹于耳后、人中、太阳穴两侧，可以快速消除疲劳，舒缓头痛，给你快乐的好心情。

3. 参加考试、面试或有个演讲等紧张的活动时，心情总是七上八下，这时，用已调和好的葡萄柚精油按摩自己的后脑，或涂抹在人中部位吸入，立即就能拥有放松又有自信的心情。



* INFORMATION 小档案 *

- ◆ 类别 压抑郁，恢复精神
- ◆ 取材 果皮
- ◆ 精油颜色 黄绿色
- ◆ 味道 和新鲜葡萄柚类似的柑橘香
- ◆ 适合肤质 各种肤质
- ◆ 成份 柠檬醛、牻牛儿苗二萜烯醇、茴香醇、牻牛儿苗二萜烯、香茅油、桉树烯
- ◆ 推荐产地 澳洲
- ◆ 价位 便宜
- ◆ 心灵疗效 消除沮丧、稳定紧张、不安、退缩的情绪
- ◆ 身体保健 能刺激淋巴循环，对肥胖与水份滞留有很好的排水作用，也是很好的开胃剂
- ◆ 注意事项 与基底油调制后可按摩肌肤，但使用后要避免阳光曝晒，以免造成皮肤对光敏感，引起色素沉着。
- ◆ 搭配心情 想大吃一顿的心情
很想给自己放松的心情



SAN DAL WOOD

SANDALWOOD 檀香 补充能量 净化心灵

过去常被宗教的寺院
拿来用做香环
充满着东方的神秘色彩
也是一个提升能量的气味
很适合冥想、静坐时使用

