

你/知/道/如/何/正/确/使/用/精/油/吗



精油芳疗

安敏◎著

小 百 科

JingYou FangLiao XiaoBaiKe

- 物以稀为贵 上百朵玫瑰花只能提炼出1滴精油
- 美容护肤 精油好比天然的温柔手
- 治病提神 自然疗法把副作用降到最低限度
- 宠爱自己 从精油开始



健康
美人馆



化学工业出版社



精油芳疗

JingYou FangLiao
XiaoBaiKe

小百科

安敏◎著



化学工业出版社

· 北京 ·

内容提要

本书从精油的种类、精油的购买开始，为您解惑精油的各种使用方法，介绍了精油按摩治病、精油护肤、精油美白、精油护发等实用内容。全彩印刷，图文并茂，时尚实用。



图书在版编目 (CIP) 数据

精油芳疗小百科/安敏著. —北京: 化学工业出版社,
2007.7

(健康美人馆)

ISBN 978-7-122-00466-6

I. 精… II. 安… III. 香精油—保健—基本知识

IV. R161 TQ654

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第074193号

精油芳疗 小百科

责任编辑: 李娜 严洁

责任校对: 徐贞珍

装帧设计: 部落艺族设计工作室

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

720mm × 1000mm 1/16 印张71/4 字数59千字

2007年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定价: 26.00元

版权所有 违者必究

序:

居家精油疗程 Follow Me...



一、脸部保养

1 深层清洁&卸妆

空气中的粉尘与厚重的彩妆脂粉会覆盖肌肤表面，造成毛孔阻塞和油脂堆积，影响肌肤的正常“呼吸”，所以必须彻底清除污渍，保持面部清洁。

2 角质的新陈代谢

面部的死皮层层堆积，除了看上去粗糙黯淡，也会影响肌肤对于保养品的吸收程度，所以，去除角化死皮可促进肌肤细胞的新陈代谢。

3 肌肤的水油平衡

再次清洁，调理肌肤酸碱值，维护肌肤水油平衡。

4 滋润面膜

面膜是深层滋润与清洁肌肤的最佳保养品，按照材料不同通常具有保湿、收敛、镇定、排毒、抗过敏等效果，让肌肤更加滋润细腻，每周进行1~2次为最佳。

5 营养乳液

保养面部肌肤的最后一道工序，也是最重要的一个过程。营养乳液可提供肌肤缺少的水分与营养，保持肌肤弹性润泽。年轻的MM可以选择基础乳液，为肌肤提供充足养分；而成熟的肌肤或者偏干性肌肤，建议每日使用含油量高的滋润霜。另外，外出之前，也应涂抹防晒隔离型乳液，以阻挡紫外线及外界的伤害。

二、身体保养

1 清洁

泡澡之前首先要进行身体肌肤的清洁，才不会在去角质的时候将污垢推进肌肤里层。

2 去角质

身体肌肤也需要去角质来更新细胞活力，当肌肤变粗糙的时候，就说明该做一次去角质了。

3 泡澡

促进血液循环，放松平时绷紧的神经，恢复身体机能。泡澡也有缓解失眠的效果。

4 按摩

选择适合自己的精油进行身体按摩，可放松肌肉、安抚情绪，如果用对了精油材料，还有瘦身、丰胸的效果。

5 护理

泡澡之后，全身的毛细孔处于张开

的状态，这时可取适量乳液滋润身体与手足部分的肌肤，涂抹的同时进行按摩，可加速养分吸收，放松肌肉。

6 理内养外

泡澡之后要记得补充体内流失的水分，此时喝一杯花草茶或者新鲜果汁，内外兼修，吸收效果是最好的。

三、头发保养

1 清洁

首先将头发上沾染的污垢冲洗干净，取适量润发乳轻轻按摩头发，形成保护膜，可预防头发干燥分叉。

2 护理

基本上，只要是染烫过的头发，最好隔一个星期做一次深层护理，尤其是长时间处于空调房或太阳底下，更应注意头发的保养，在洗澡的时候可以同时完成头发护理。

Essential Oil





目录

contents

序：居家精油疗程Follow Me...

Chapter 1 宠爱自己从精油开始

- ◎ 温和体贴的植物精粹 1
- ◎ 常见精油的种类 3
- ◎ 精油购买全攻略 15
- ◎ 安全的精油使用方法 17
- ◎ 家庭小作坊的必备工具 20

Chapter 2 精油按摩呵护健康

- ◎ 精油按摩治感冒 23
 - 薰衣草按摩油 25
 - 迷迭香按摩油 26
 - 薄荷按摩油 27
 - 佛手柑按摩油 28
 - 茶树按摩油 29
 - 尤加利按摩油 30
 - 没药按摩油 31
 - 杜松按摩油 32



◎ 精油按摩治贫血	33
玫瑰草按摩油	35
杜松果按摩油	36
安息香按摩油	37
茉莉花按摩油	38
薰衣草按摩油	39
茴香按摩油	40
蓝甘菊按摩油	41
◎ 失眠精油按摩	42
安息香按摩油	43
天竺葵按摩油	44
黑胡椒按摩油	45
香蜂草按摩油	46
橙花按摩油	47
桉木按摩油	48
茉莉按摩油	49
◎ 精油按摩排毒	50
薄荷按摩油	52
茶树按摩油	53
薰衣草按摩油	54
檀香按摩油	55
迷迭香按摩油	56



Chapter 3 精油护肤秘笈

◎ 精油保湿	57
柠檬保湿水	59
薄荷保湿膜	60
檀香木保湿膜	61
薰衣草保湿膜	62



玫瑰保湿膜	63
茉莉保湿膜	64
乳香保湿膜	65
荷荷芭保湿膜	66
鼠尾草控油膜	67

◎ 精油滋润 68

苦茶滑肤乳霜	70
薄荷清爽润白油	71
薄荷牛奶保湿乳	72
天竺茉莉润肤乳	73
柑橘润肤乳	74
薰衣草润肤乳	75
佛手柏树润肤乳	76
抗皱精华素	77
玫瑰乳霜	78
牛奶嫩白洁面乳	79
茶树柠檬化妆水	80
伊兰伊兰平衡精油	81



◎ 精油去死皮 82

乳香磨砂膏	83
香柠磨砂膏	84
细盐去死皮护理	85
月见草柔肤膜	86
甜杏仁活肤膜	87
蔓越莓橙花油	88
森林面膜	89
杜松排毒面膜	90
柠檬草焕肤面膜	91
伊兰伊兰调理面膜	92
橙花焕采面膜	93

甘菊亮采面膜	94
橙花爽肤面膜	95
甘菊减压面膜	96
薰衣草爽肤面膜	97
◎ 精油护手	98
玉手呵护精油	99
甜杏仁护手油	100
月见草护手油	101
岩兰草护手油	102
尤加利护手油	103
◎ 精油养发	104
柏树控油营养水	105
梨花保湿营养水	106
檀香保湿营养水	107
薰衣草润发营养水	108



Chapter 1

宠爱自己 从精油开始

One

温和体贴的植物精粹

..植物精粹..

精油这个名字，我想对于爱美的你而言并不会陌生。精油不仅仅来自花瓣，也蕴含了枝叶、茎果的精华，但是由于其制造工艺的严谨和复杂，精油的产量并不多，而且它不能受高温或阳光的接近，否则就会“香销玉殒”。然，愈稀弥珍，精油对女人的呵护也是其他脂粉水露所不能企及和比拟的。

它是天然的温柔手，能够在你的肌肤缺水干燥时，给予最贴合的照顾；它是优秀的修护师，在肌肤表皮细胞受到伤害时，能给予最神奇的呵护；而且，它还是天生的魔法师，能经由你的嗅觉系统，舒缓神经系统，调节内分泌系统，让女人在幽然的香氛中，不知不觉挥别疲惫与不适，与轻松和怡然相牵。

精油是从单一植物中萃取而来，极其珍贵，上百朵玫瑰花才能



精油芳疗

JingYou FangLiao

XiaoBaiKe

小百科

提炼出1滴玫瑰精油。精油的珍贵，就贵在单一萃取，如果不是纯粹萃取，添加其他的果皮或是枝叶，虽然色泽与气味都看似一样，但是却会对肌肤造成伤害，容易导致日光性或接触性皮肤炎，所以在精油的选择上要多加留意。

大家都知道精油有很多的使用方法，包括涂抹护肤、SPA按摩、泡澡等，但是对于具体的操作，很多MM却都感觉拿捏不准，于是很多女生经常光顾美容院。在美容院做精油护肤是不错，可是场所太限制，没有家里放松，并且收费也挺昂贵。所以很多女生都问，是不是直接购买市场上的精油，然后涂抹在肌肤上，或者滴入水中泡澡，就可以达到滋润肌肤的功效呢？这样做当然是不对的，如果没有专业的配比，纯精油对肌肤的伤害是很大的。本书从种类、购买开始，为你解惑精油的各种使用方法，希望能帮助喜爱精油的朋友们，自己动手，体验精油的奥妙。



TWO 常见精油的种类

..精油种类..

精油分为单方精油与复方精油两类：

单方精油：

由一种芳香植物提取而成并以这种植物名字命名的精油叫作单方精油，单方精油未与其他物质混合，例如专业精油店中标签上注明薰衣草精油，就是薰衣草的单方精油。

复方精油：

由两种以上的单方精油加基础油混合而成的精油就是复方精油。由于各种精油之间是相互协调的，有些还彼此相辅相成，混合在一起能增强疗效。通常理想的精油调配方式是以2~4种单方精油，调配出适合自己的精油。



基础油：

基础油是一种用来稀释单方精油的植物油，是将各种植物的种子、果实压榨后，第一次萃取的非挥发性油脂，富含蛋白质、维生素E等营养成分，将它与精油混合制作按摩油，可以起到保养皮肤的作用，并且能在按摩中促使身体产生热能，加速精油有效成分的渗透吸收。

自制复方精油手册：

在调配复方精油之前，必须详细了解每一种单方精油的化学性质与特性，不是任何精油都可以相互混合。单方精油根据挥发性不同大致可分为高度、中度、低度三类，pH值从1~10不等，平均为7.7左右，在调配时，中度挥发性精油的剂量可以多一点，高度或低度挥发性精油的剂量宜少些。

..茶树精油..

疗效：消炎及杀菌效果佳，还可以提高免疫力。

色泽：浅黄。

香味：味如尤加利精油。

适合肤质：面疱肌肤、油性肌肤。

推荐产地：澳洲。

禁忌：皮肤敏感者在使用前要做局部皮肤敏感测试，孕妇禁用，会刺激子宫肌肉。

保存期：两年。

..檀香木精油..

疗效：含有檀香醇、松烯、檀香酸，对于性及老化皮肤特别有益，能使皮肤柔软。

色泽：淡淡的黄绿色。

香味：甜香。

适合肤质：面疱肌肤以及各类肤质。

推荐产地：印度。

禁忌：含感光物质，会与太阳光紫外线产生化学作用而令皮肤大量产生黑色素，应避免在日间使用，孕妇禁用，会刺激子宫肌肉。

保存期：无。



..洋甘菊精油..

疗效：含有甘菊蓝，能镇静舒缓肌肤，而且是所有植物精油中性质最温和的一种。

色泽：绿色、宝蓝色。

香味：苹果香。

适合肤质：各类肤质。

推荐产地：德国。

禁忌：孕妇禁用。

保存期：一年。

..尤加利精油..

疗效：能舒缓肌肤压力，抚平肌肤伤口，活化肌肤。

色泽：淡黄色。

香味：清新香。

适合肤质：各类肤质。

推荐产地：澳大利亚。

禁忌：尤加利精油是一种强效精油，所以在使用剂量上要小心，高血压与癫痫患者、孕妇最好避免使用。

保存期：两年。





..薰衣草精油..

疗效：能调理油性肌肤、改善面疱、活化干燥肌肤、安抚神经、缓解紧张情绪，助睡眠。

色泽：淡黄色。

香味：花草香。

适合肤质：可直接涂于皮肤各类肤质。

推荐产地：法国。

禁忌：怀孕初期及怀孕末期不能使用，以免由于平滑肌的收缩造成流产或早产。

保存期：一年。

..柠檬精油..

疗效：促进肌肤的新陈代谢，改善肌肤的橘皮和松弛现象，还可以调节肌肤出油过多的现象，缓解怀孕初期的低潮与恶心。

色泽：淡黄绿色。

香味：柠檬香。

适合肤质：油性肤质。

推荐产地：西班牙。

禁忌：柠檬对肌肤比较刺激，而且有感光作用，敏感性肌肤不宜使用，出门前禁用。

保存期：半年。