

中国家庭必备的自诊自疗和保健全书

内容更全面 方法更实用 体例更简明 理念更先进



图解

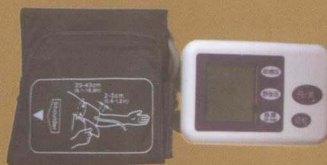


家庭医生大全

常存库 程伟 主编

27个直观的问答式诊病流程图

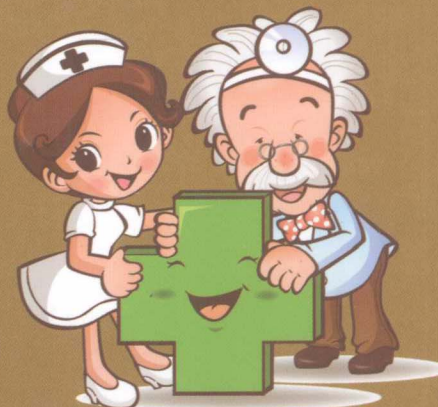
近100种常用中药的
药性和疗效介绍



200多种常规西药的使用方法



红旗出版社



近400种疾病的诊断方法
病因分析和应对措施

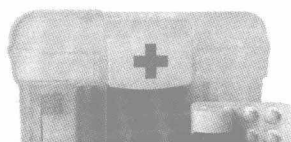
300条中医经方和民间偏方、秘方

一部中国家庭必备的健康保健工具书

图解家庭医生 大全

第三卷

常存库 程伟 编著



红旗出版社

第五篇

家庭自然疗法



第一章 芳香疗法

基本介绍

很多世纪以前，人们就开始使用纯精油了。精油疗法的历史在很大程度上是草药疗法的历史中的一部分。阿拉伯人在 1000 多年前发明了从植物中提取精油的方法，并以此为荣。从那时起，他们的这一发明开始向东传入印度次大陆，向西传入欧洲。许多国家对精油进行了大量的现代研究，研究它们的熏香用途以及医疗用途（如强效抗传染药）。

精油是高浓缩的。例如，制造 5 毫升（一茶匙）纯玫瑰精油需要 5000 朵玫瑰！正因为如此，我们应该小心和节省地使用精油，每次只用少量（这样也更经济）。大量的精油会伤害皮肤，有些精油如果没有正确使用甚至会导致中毒。

精油通过其气味对人的情绪有较大的影响，所以最好不要长时间只用一种精油。而且一种精油使用的时间长了，身体就会对它形成依赖，精油的效用也就减少了。一般来说，日常用一种精油不要超过 10 天。同样，不要一次吸入太多精油气体，也不要一次混合精油的种类过多。这样会影响大脑的嗅觉中枢，太多香精会引起头痛甚至恶心。一次最多混合 4 种精油，2 种最好。

精油最常用于沐浴。沐浴前在浴缸里滴上 6 滴精油，它们会迅速在水面上形成一层薄膜，这层薄膜附着在皮肤上并在水温的作用下被部分吸收。一些精油如果用得太多，会使皮肤有刺痛感，如薄荷精油等，只要滴上 3~4 滴就可以了。而像薰衣草一类非常温和安全的精油，则可以滴入 10 滴。如果用的是混合的精油，上面建议的用量是指混合之后的总量。如果用精油外敷，遵照一小碗热水或冷水最多滴入 5 滴精油的比例来使用。

精油的另外一个重要用途是用于按摩，即用稀释后的精油和基础油调配成按摩油。在家自己调配时，精油总浓度应该为 1%。我们买的精油通常是带玻璃滴管的，每 100 毫升基础油最多配 20 滴精油。过去不同的国家习惯于使用不同的基础油，这主要取决于当地的情况。最常用的可能要数甜杏仁油了，它有滋养皮肤的功效，而且易于被皮肤吸收。其他好的基础油还有葡萄子油、葵花子油、红花油。最温和的基础油是椰子油，但是它在低温状态下易凝固。



运用芳香疗法治病

焦虑

一些精油有放松、舒缓神经的作用。使它们发挥最佳疗效的办法可能就是用它们沐浴，因为沐浴时热水能够帮助放松身体，同时精油也更容易被身体吸收。

鼠尾草 有放松、提高情绪甚至使人兴奋的作用，尤其适用于焦虑所引起的极度疲劳。

薰衣草 帮助保持精神和情绪平静，它是最温和的精油之一。

蜜蜂花 特别能镇定情绪，跟薰衣草一样，对皮肤很温和。它尤其适用于焦虑所引起的消化不良，以及激素失衡所造成的紧张。

玫瑰 它具有无与伦比的放松功效，同时它被认为是最好的激素调节剂。

抑郁

很多种精油对人的情绪都有很大的影响，所以有必要根据不同的症状选择不同的精油。用配制好的按摩油对皮肤进行芳香按摩的疗法治疗抑郁的效果最好，因为这种疗法直接接触皮肤。用精油泡澡对治疗抑郁也非常有帮助。

香柠檬 它是所有精油中提神效果最好的，有着让人清醒的柑橘香味，无论是男人还是女人都难以抗拒。著名的伯爵茶的特殊香气就来自于它。

鼠尾草 这是一种有镇定功效的精油，但它同时也有提神甚至是使人兴奋的作用，适用于长时间的紧张所引起的抑郁或疲劳。

天竺葵 这种精油集多种天竺葵植物的芳香于一身，能够滋养肾上腺皮质，帮助调节压力所产生的激素。

橙花 这种精油提取自苦橙的花瓣。它是一种高浓缩的精油（非常昂贵），一点儿橙花精油就可以用很久。它能帮助放松和平静，缓解肌肉痉挛和易怒情绪。

头痛

很多种精油都有止痛的功效。下面所提到的几种精油最好用来冷敷太阳穴或者前额——在装满凉水的小碗里滴入5滴精油，把毛巾浸在里面，取出拧干，再敷于需要部位，或者也可以取几滴直接用来按摩太阳穴。

薰衣草 具有放松、提神以及镇痛的功效，是最温和的精油之一。脖子疼可以热敷于脖子和上背（用量跟上面所讲的冷敷一样）。

薄荷 具有极好的清凉作用，对黏膜炎和鼻充血很有效。它有较强的刺激性，

因此可以和薰衣草精油等量混合，按上面所讲的方法敷于太阳穴和前额。

迷迭香 它对神经系统有更好的作用，针对精神过度紧张和疲劳所引起的头痛有很好的疗效，同时还能有效清除窦组织细胞。

失眠

精油对放松神经、保持良好的睡眠特别有效。试着用精油沐浴或者在一小片纸巾上滴上2~3滴精油，晚上睡觉时放在枕头下面。每次可以只用一种精油，也可以用2种或2种以上的精油混合。每种精油不要连续使用2周以上，否则效果会明显降低。

春黄菊 能够有效地放松和镇定神经，适用于消化不良所引起的失眠。

鼠尾草 它具有镇静的作用，但是注意不要在喝酒之后使用，因为它会让你很快醉了，做噩梦，或者过后让你一直感到醉。

薰衣草 它不仅能够放松神经，而且具有止痛的作用。所以对于疼痛所引起的失眠，它是当之无愧最好的药。

马郁兰 具有放松和兴奋的功效，大量使用具有很好的镇静作用，但是第二天早上起来你可能会感到头重脚轻，所以最好不要过度使用。

偏头痛

偏头痛发作时通常嗅觉器官会变得更敏感，所以精油疗法当之无愧地成为最好的治疗方法。在偏头痛初期只使用其气味能够被患者接受的精油。

用自然疗法治疗偏头痛时首先要区分是“热”偏头痛还是“冷”偏头痛：“热”偏头痛时血管扩张，而“冷”偏头痛时血管则会收缩。在前一种情况下，可以用浸了冷水或者凉水的毛巾敷在额头，冷敷同时使用精油，薄荷或薰衣草精油都可以减轻疼痛。而如果是“冷”偏头痛，则用热毛巾敷在额头或者后颈处，热敷同时使用马郁兰精油。

神经痛

用含有止痛功效的精油热敷于疼痛部位。可选择春黄菊、薰衣草、马郁兰或迷迭香精油。如果疼痛反复发作，则周期性地更换这几种精油，或者把它们混合起来用以增加疗效。

坐骨神经痛

首先用春黄菊或薰衣草精油对疼痛处进行冷敷。如果疼痛不是很剧烈，或者是长期疼痛，可试试针对神经痛冷敷的方法。

带状疱疹

有多种精油可以有效地对抗局部疼痛，消灭水痘病毒，或者作为抗病毒药物



来使用。最好是2种或3种精油混合后使用。对于只小范围出现的水疱可以用精油直接擦在患处，每日1~2次，另外也可以用精油来泡澡或热敷。

压力

很多精油对于缓解压力都有很好的功效，最好的办法是把它们与基础油调制成按摩油来按摩。但是如果你没有一个训练有素的助手帮你的话，最好还是用它们来沐浴。

香柠檬、鼠尾草和天竺葵精油更具有提神的功效，而薰衣草或马郁兰更能放松神经。茉莉、橙花和玫瑰精油尽管特别昂贵，但对减轻压力却具有非常好的功效（而且芳香特别宜人）。用的时候要省着用，因为这几种精油都是高度浓缩的。茉莉精油具有放松和振奋精神的作用，橙花精油能够减轻压力和提神，玫瑰精油则可以使入平静和放松。

哮喘

哮喘发作时，滴几滴精油于纸巾上，用力嗅一下它的芳香，可以减轻呼吸道症状。适合的精油有薰衣草、香柠檬、乳香或春黄菊精油。哮喘不发作时，用以上这几种精油的按摩油涂于胸前，可以减轻痉挛症状，抑制黏液分泌过多，而这些都可以导致呼吸困难。

支气管炎

使用精油吸入法对支气管炎有很好的疗效。针对急性支气管炎可以选择薰衣草、桉树、麝香、茶树等精油。把精油稀释后轻轻地涂于前胸（每5毫升橄榄油或植物油中加入5滴精油）。而对于慢性支气管炎最好从下面列出的3种精油（它们提取自橡胶或树脂）中选择一种或者用这3种的混合物，同样使用吸入法。

安息香胶 它的成分跟著名的复方安息香酊差不多，具有放松支气管和化痰的功效。

乳香 一种化痰剂，它能够使呼吸放慢，加深，同时具有杀菌的作用。

没药 具有强效抗感染和化痰的作用。

黏膜炎

鼻黏膜和喉黏膜发炎会刺激分泌黏液，如果分泌的黏液过多，停留的时间过长，比如感冒之后，就会导致黏膜炎。如果这种情况出现在下呼吸道，就会引起支气管炎。鼻黏膜炎在气候潮湿的地区发生率更高，针对支气管炎的建议也适用于鼻黏膜炎。

鼻塞严重的时候，用精油吸入法可以减轻症状。薄荷对于短期黏膜炎疗效出众，它可以缓解浓鼻涕症状，同时还可以抗感染，特别是跟桉树精油或茶树精油

一起使用效果更好。长期黏膜炎则需要使用松树精油，若跟春黄菊、薰衣草或茶树精油混合使用效果更好。

感冒

用精油治疗感冒最有效的两种方法分别是吸入法和沐浴法。感冒初期常常会感觉寒冷，而晚上用精油洗个热水浴可以驱赶寒冷，具体用量是在浴缸里滴入10滴薰衣草精油和5滴肉桂精油。桉树和茶树等精油则可以用于白天泡澡。上面提到的几种精油都适用于吸入法。用这几种精油的混合油常常比只用一种效果要好。

流行性感冒

一些精油如茶树、桉树、柠檬或薰衣草精油都具有抗病毒功能，同时还能帮助增强免疫力。应该在感冒刚刚出现症状的时候就使用它们，这样才能将它们的药效发挥到最大。可以用精油泡澡或者采用吸入法来治疗流感，同时在房间里用精油熏香，这样可以防止传染给屋子里其他的人。最好是在散热器上滴上2~3滴精油让其自行挥发，或者在兑了水的植物喷剂里面加上10滴精油在房间里喷洒。

咳嗽

精油吸入法对于发挥咳嗽的正面作用特别有效。这些精油有助于缓和呼吸道，增强抗感染能力，也能使浓稠的黏液变稀从而便于清除。具有缓和作用的精油有安息香胶和薰衣草精油。很多精油都有抗菌的作用，特别是麝香和桉树精油，而乳香和马郁兰则具有很好的消炎作用。总的来说，上面列出的所有精油对于咳嗽都有很好的疗效。选择一种自己喜欢其味道的精油——记住如果咳嗽在几天内都没有得到缓解，一定要马上寻求专业医生治疗，特别是儿童。

耳痛

用精油热敷于耳朵处可以消炎，或者能帮助耳朵里的脓流出来。这里推荐春黄菊和薰衣草精油，使用这两种精油的混合油效果会更好。

花粉热

滴上1~2滴精油直接嗅应该是治疗此症的最好方法。精油吸入法也不错，但对有些人来说可能太热了。在花粉热多发的季节，你最好将几种精油交替使用，因为一种精油如果用得太久，它的疗效就会减弱。可以使用这几种精油：春黄菊、茶树、松树、蜜蜂花（薄荷属）或者桉树精油。

咽喉炎

最好的方法无疑是精油吸入法。精油最佳选择要数安息香胶精油了，当然你



也可以使用檀香或者麝香精油。采用吸入法时，精油分子随着水蒸气飘上来，可以舒缓干燥发炎的黏膜，放松呼吸，同时还具有杀菌的作用。

鼻窦炎

最好是采用精油吸入法，它能够直接作用于鼻黏膜，使黏液变清，增强黏膜抗感染能力。选择下面的精油：春黄菊、桉树、薰衣草、薄荷、松树、麝香或茶树精油；最好是几种精油一起使用，或者交替使用。针对急性鼻窦炎，每天使用4次精油吸入法，能够有效地减轻疼痛，缓解鼻塞。症状减轻后减少为每日1次，直到完全康复。

咽喉痛

采用精油吸入法，选用安息香胶、薰衣草或麝香精油。在2.5毫升蜂蜜里滴入1滴（只需1滴）柠檬精油调和，具有极好的杀菌和镇痛的作用。

扁桃体炎

除非有专业医生的指导，否则精油一般不得内服，而且内服的治疗效果也不好。针对扁桃体炎，精油最好用来辅助治疗，选用安息香胶、桉树或麝香精油采用吸入法可以消炎和抗感染。

百日咳

缓解症状最好的方法是使用精油蒸气，可以直接用吸入法，或者在盆里或浴缸里放入滚烫的热水，再滴入精油，然后抱着小宝宝，让他靠近精油蒸气（注意千万不能让儿童碰到热水）。可以选用的精油有：柏树、薰衣草和茶树精油。

冻疮

只限于皮肤没有溃烂的情况下使用精油疗法，否则可能出现发炎等过敏反应。若用热的精油按摩油在患处轻轻按摩，可以选用的精油有：黑胡椒、生姜和马郁兰精油。调制按摩油时一定量的基础油中最多加入浓度为3%的精油。若用于冬季长期防治冻疮，可以用柏树、刺柏、松树或迷迭香精油沐浴（具体用量参照前文），也可以把精油和基础油做成护肤油，平时抹在手上和脚上。

发热

用精油泡热水澡可以促进出汗。如果没有泡澡的条件，可以用1%的精油和基础油调制按摩油按摩背部或胸部。可以选用下面几种精油：春黄菊、柏树、薰衣草或茶树精油，泡澡时最多滴上10滴。在一小碗温水里滴上5滴桉树、薰衣草或薄荷精油，用海绵擦在上背、脖子或胸部则具有清凉降温的作用。

痔疮

用柏树或刺柏精油泡澡有助于刺激盆腔处的血液循环，或者加少量冷水在患处冷敷也可以。用2%的马郁兰或迷迭香精油制成的按摩油按摩腹部能够帮助改善便秘，减轻痔疮症状。

血液循环不畅

用黑胡椒、薰衣草、马郁兰或迷迭香精油稀释后按摩手和脚。在热水泡脚的时候在水里滴入精油，此法短期见效更快。一次最多滴入10滴，可以尝试用2种以上这些精油的混合物。如果皮肤皴裂了，最好首先咨询专家意见。

静脉曲张

所有的疗法都会建议静脉曲张患者多休息，多做抬腿运动，使脚的位置高于大腿。这样可以利用重力作用使静脉血液回流，同时运动还能增加肌肉的力量。按照从远心端到近心端的方向按摩静脉曲张的部位能够有效地缓解堵塞。可以选用柏树、春黄菊以及刺柏精油稀释成2%的浓度，再与基础油调和制成按摩油使用。

胃酸过多症

在一小碗热水或温水里滴入10滴春黄菊或薰衣草精油，将毛巾浸透后敷于腹部，有助于缓解胃酸过多所引起的炎症或痉挛。如果没有感到特别的不适，可以将以上这两种精油稀释成2%的浓度，再与基础油调配成按摩油，按摩腹部。

腹部绞痛

用春黄菊、茴香或薄荷精油与基础油调成按摩油——用量标准为每5毫升基础油加3~4滴精油，在腹部沿顺时针方向轻轻按摩。

便秘

自助治疗便秘最有用的方法就是每天沿顺时针方向按摩小腹。可用薰衣草、马郁兰或迷迭香精油与基础油调制按摩油，用量为每5毫升按摩油中加入2滴精油。如果紧张是病因之一，最好采用薰衣草或马郁兰精油，因为它们具有放松的作用，而迷迭香还具有滋补作用。

腹泻

用具有杀菌和放松功效的春黄菊、薰衣草和橙花精油等按摩腹部能够缓解不安、焦虑和紧张所引起的腹泻。由感染所引起的腹泻则可以用桉树精油来按摩。如果伴有腹痛再加入茴香或生姜精油。上面所讲的精油的用法均是稀释为3%的

浓度，然后与基础油调成按摩油。

胃肠胀气

很多精油都有助于排出胃肠中的气体，也就是说，把气体排出消化系统（或者向上排出，或者向下排出，这要看滞留的气体在哪里）。同时它们还能帮助缓解胀气时胃肠的膨胀和痉挛。最有效的方法可能是直接使用那些提取出精油的草药（见下面的草药疗法）。用芫荽、春黄菊、茴香、马郁兰或薄荷精油热敷于腹部，可以帮助缓解症状，用量为一小碗温水中最多滴入5滴精油。

胆结石

芳香疗法对于治疗胆结石不是首选，不过用精油热敷于腹部右边可以缓解痉挛和疼痛。可以选用这些精油：薰衣草、马郁兰或迷迭香精油。

消化不良

可以用春黄菊或薰衣草精油热敷来缓解症状。在症状稍稍缓解以后，可以用浓度为2%的按摩油轻轻地在腹部按摩。

口腔溃疡

用精油来治疗口腔溃疡的最佳选择是没药。因为它不仅具有收敛和治疗的作用，还能有效地抵抗真菌入侵。而口腔溃疡一个很重要的原因就是真菌感染（白色念珠菌是致病菌）。没药最好是用来制成药酒，或者把少量精油溶解在酒中。也可以把它涂在患处周围，或者在里面加入2.5毫升水来漱口。加1滴茴香精油味道会更好，使它充分溶解。

恶心和呕吐

在胃部热敷可能会有效，可以选用这几种精油：春黄菊、薰衣草或薄荷。在一小碗水里最多滴入5滴精油。或者可以在糖块上滴1滴丁香或薄荷精油直接吃下，可能会直接解决胃的问题。另外可以用柠檬精油喷在房间里，因为它不仅能够缓解恶心的症状，而且味道很清新很好闻。

阳痿

精油对于调节我们的情绪和情感有着一定的影响，因此它们能够有效地减少压力对性功能的影响。最有效的办法之一是用精油沐浴。另外一种使用方法是让你的伴侣给你按摩（用稀释成浓度为2.5%的精油与基础油制成按摩油），这么做在于创造亲密接触的机会，而不要有假装兴奋的压力。可以选用的精油有檀香精油（通常男人和女人都很喜欢）、茉莉精油、橙花精油和依兰精油。

经期不适

轻轻地按摩腹部可以缓解痛经的症状。选择具有缓解肌肉痉挛功效的精油，如春黄菊、薰衣草、蜜蜂花或马郁兰精油，有很好的效果。如果按摩还是不能减轻疼痛，可以用几滴精油热敷于腹部。蜜蜂花精油具有很好的平衡经期的作用，然而它是高度浓缩的，非常昂贵，所以如果要用于长期治疗，最好是用新鲜的蜜蜂花叶泡茶喝。玫瑰精油的调节作用也相当好，不过也很贵。

很多精油对子宫有刺激作用，所以在怀孕期间要避免使用。但是如有疑问，咨询专家意见并接受专门的治疗。

经前综合征

精油疗法能够有效地减少经前滞留物，其中最有效的方法是做淋巴引流全身按摩。如果有经前滞留物是最主要的症状，一定要找专业的芳香疗法医生。用天竺葵、柚子、刺柏或迷迭香精油沐浴以及按摩皮肤都是很好的自助疗法，按摩皮肤的时候从脚或手等部位朝靠近心脏的方向按摩。

前列腺疾病

精油疗法只能作为专业治疗的补充。如果出现良性前列腺肥大，可以滴几滴春黄菊、刺柏或松树精油热敷于下腹，这样能够迅速缓解前列腺对尿道及膀胱的压力，促进尿液排出。如果前列腺发炎，可以使用春黄菊精油，因为它具有较好的杀菌消炎的作用。

鹅口疮

抗真菌感染效果最好的精油是茶树精油。可以用茶树精油来沐浴，或是在一个小脸盆里倒入温水，滴入6滴精油，然后擦洗阴道处。尽管茶树精油比其他很多种抗真菌药物都要温和，但刚开始最好还是把它稀释得尽量淡一点，以防引起发炎。其他可用的精油还有薰衣草和没药精油，将它们与茶树精油混合使用可以增强疗效。

膀胱炎

精油具有很强的杀菌作用，因此适合于膀胱炎早期使用。一个很好的方法是用精油来沐浴，沐浴之前在浴缸里滴入最多10滴精油，可以选择香柠檬、春黄菊、柠檬（如果选择柠檬精油只要滴入5滴就可以了）和檀香精油。如果感到不适，可以用春黄菊或薰衣草精油热敷于小腹，用量为3~5滴。



水肿

水肿可能跟脂肪团有关。气温太高或者刚刚经历了长时间的飞行也可能引起水肿，针对这种情况可以用精油来按摩腿部，从下到上轻轻地按摩。可以选用的精油有天竺葵、柚子、柠檬和迷迭香精油，使用的时候将2%的精油与基础油混合。刺柏精油具有很好的利尿功能，它能够刺激肾排出多余的水分，但是患有肾脏疾病的人或是孕妇要避免使用。另一种很有效的精油是茴香精油，但是它含有植物雌激素，因此如果水肿是由于激素问题引起的，不要长时间使用茴香精油。

怀孕期间脚踝可能会肿大，可以使用稀释的精油来按摩（精油浓度小于1%），如果不放心的话最好还是就医。对于怀孕期间的脚踝水肿，不要使用茴香或者刺柏精油，只能使用迷迭香精油，从怀孕后的第5个月才可以开始使用。

小便失禁

除了自己做一些骨盆底部肌肉训练，还可以试着使用柏树精油，它是一种收敛剂，能够强化组织细胞功能，促进尿液的有效排出。柏树精油可以用来沐浴，每次沐浴前在浴缸里滴上6滴，或者在一小碗温水里滴上2滴，把毛巾浸在里面，拧干后敷于小腹。如果每天使用，可以用它制成按摩油轻轻按摩小腹，每100毫升基础油兑50滴浓度为2%的精油。松树精油也可以这样使用，不过配制按摩油时只用浓度为1%的精油。不管是使用哪种精油，都不要连续使用超过10天。

关节炎

包括精油疗法在内的很多自然疗法在治疗关节炎时主要目标是：解毒和促进关节处的血液循环。柏树、刺柏和柠檬精油都能促进净化组织细胞，可以经常用来沐浴。刺柏精油同时还有消炎和止痛的作用。具有相同功能的还有春黄菊、薰衣草和迷迭香精油。它们都可以用来沐浴，或是稀释后制成按摩油在疼痛部位轻轻按摩。如果按摩太疼或是实际操作起来太困难，也可以将精油用于热敷。如果要得到更好的疗效可以把两种精油混合起来用。各种精油可以交替使用，连续使用一种精油的时间不要太长。另外，黑胡椒、生姜、马郁兰和迷迭香等精油具有刺激血液循环的作用，也可用于缓解关节炎。

纤维组织炎

用精油按摩疼痛部位是最有效的方法之一，而专业的按摩师能够帮你按摩到较深层的肌肉。在家里自己按摩时，可以选用桉树、薰衣草、马郁兰、松树或迷迭香精油，轻抚或揉捏疼痛的肌肉，可以使受伤的肌肉纤维暖和和放松，另外还

可以刺激局部血液循环。

痛风

急性痛风显然不适合按摩疼痛部位，不过可以用精油冷敷于疼痛处以减轻疼痛。可以选用这些具有解毒作用的精油：柏树精油、茴香精油、刺柏精油、柠檬精油和松树精油。用精油沐浴也可以缓解疼痛。待发炎和肿胀有所缓解后，用薰衣草或迷迭香精油涂于疼痛处具有清凉解毒的作用。

风湿病

用精油沐浴可能是促进组织细胞净化的最好方法。适合的精油包括柏树、刺柏、松树和迷迭香精油，同时加入一点薰衣草精油可以使肌肉更好地放松。另外薰衣草精油和迷迭香精油具有很好的止痛效果，能够缓解肌肉疼痛和僵硬。如果患病的肌肉不是太疼，也可以用浓度为2%的刺柏或马郁兰精油与基础油混合制成按摩油按摩患处，可以加快排毒的速度，促进患病肌肉处的血液供给。按摩可以经常做。

脓肿

通常会用精油在患处热敷。在一碗热水（水温最好是尽可能高，只要你能忍受）里滴入5~6滴精油，然后取一块软麻布或干净的手帕浸在里面。拿出来之后折几下，敷在皮肤脓肿处，用一条绷带或是保鲜膜固定。布不热时就换一下，这样至少敷30分钟。

适合的精油包括香柠檬精油、春黄菊精油、薰衣草精油和茶树精油，可以单独使用，也可以一次使用2种。如香柠檬精油具有杀菌作用，薰衣草除了杀菌还能消炎，如果2种一起使用就有更好的杀菌和消炎的作用。

注意：这里说的精油用量是精油的总用量，而不是每种精油的用量。

痤疮

很多精油不仅具有杀菌的作用，同时还能够促进皮肤新生细胞的生成。适用于痤疮最好的精油包括香柠檬、天竺葵、薰衣草和柠檬精油，这需要根据每个人不同的肤质来进行选择。香柠檬精油具有很好的抗抑郁作用，因为长痤疮的人可能会因此而感到自卑（青春期的总是自尊心很强），同时它还是一种具有收敛和杀菌作用的精油，对总是出油或感染的皮肤特别有效。但是要注意，不要过量使用这种精油，因为它会增加皮肤对阳光的敏感度，而适度地晒太阳对皮肤很有好处。

这些精油也可以溶在较温和的植物油里面使用，如葡萄子油（它本身也有轻度的收敛作用）和椰子油；或者也可以把精油滴在日常用的面霜里涂于患处。另



外还可以将精油溶在香氛洗剂里使用，如3倍蒸馏的玫瑰水、橙花水或金缕梅水，以增加收敛的作用。用浓度为1%~2%的精油溶在上面所说的这些载体里面。如果症状得到缓解后留下瘢痕，将精油溶在10%的小麦胚芽油里涂于患处，能够增强肌肤的弹性，促进肌肤的修复。

脚癣

最有效的抗真菌精油是薰衣草、没药和茶树精油，它们不仅能够直接抵抗真菌感染，同时还有很好的安抚和护理作用。首先把它们溶在酒精里，稀释成浓度为2%~3%的液体（或者也可以直接把很少量的精油直接擦在潮湿、受感染的皮肤上），等皮肤稍微干一点以后，可以把精油和护肤霜混在一起使用，浓度最大为3%。

另外一种很好的基础油是橄榄油，它本身也有抗真菌感染的作用。万寿菊油以及英国万寿菊油具有很好的修护作用，也可以作为基础油。可在这些基础油里滴入10滴精油后用来泡脚，不过最重要的是泡完脚后一定要尽可能彻底地把脚擦干。

疖子

用浓度为2%的薰衣草精油溶在凉水中，取适量涂于患处，每天2~4次，能够有效保持疖子周围组织细胞的清洁并防止感染，最好是用消过毒的棉签来涂。用香柠檬、春黄菊、薰衣草或茶树精油热敷能够帮助消灭疖子。这些精油都具有杀菌、消炎和加速治疗的作用，它们也可以在沐浴时作为排毒药物来使用。治疗疖子最好的精油应该是薰衣草精油，它是公认的家用万能精油。

另外需要注意，压力过大可能会导致细胞活力下降，用精油沐浴或按摩能够促进皮肤的修复。

湿疹

用精油治疗湿疹最重要的是要具有灵活性。你可能需要不断地更换精油，或者是改变它们的用法，因为引起湿疹的原因很多，用一种精油可能能够使病情有所缓解，而这个时候可能又需要一种新的精油进一步改善皮肤状况。

对皮肤有很好作用的精油包括春黄菊、天竺葵、薰衣草、蜜蜂花和玫瑰精油。把它们稀释成1%的浓度后使用，或者也可以把它们和一些温和的乳液一起使用。如果皮肤非常干燥和脆弱，也可以将它们和浓一点的乳霜、护肤油或纯橄榄油一起使用。每次试一种精油，看皮肤对它的反应如何。针对大面积的湿疹可以用冷敷法，刚开始时在500毫升水里加入5滴精油。

牛皮癣

具有消炎功能的精油和具有缓解压力作用的精油对治疗牛皮癣有帮助。最好

的方法是用精油来沐浴，可以选择的精油有：香柠檬、春黄菊、天竺葵、茉莉、薰衣草、橙花或玫瑰精油，因为它们都具有放松和提神的功效。根据你个人的偏好来选择精油。此外，你要做好心理准备，因为这种方法有可能效果不大，或是见效很慢。还有对治疗要有耐心，因为牛皮癣治疗起来很困难，而且就算完全治愈以后也有可能复发。

水痘

有几种精油治疗水痘很有效，能够加速水疱结痂，帮助消炎。这其中最好的精油之一便是茶树精油。可以用它制成清洗剂轻轻拍打在患处——在 100 毫升水中滴入 10 滴精油，或者用玫瑰水来代替水。由于精油不溶于水，因此使用前要将它充分摇匀。或者也可以将精油滴入 50 毫升金缕梅蒸馏水或 50 毫升玫瑰水中（能够增强收敛功能）。可加 5 滴春黄菊精油（能够帮助止痒），或者加入 10 滴薰衣草精油（能够使治疗效果更为理想，针对年纪较小的儿童要相应减少精油的用量）。香柠檬精油和桉树精油也有很好的抗病毒感染作用，用法同上，用量为 5 滴。

常用精油的疗效

安息香胶精油 治疗支气管炎、咳嗽、咽喉炎、喉咙痛。

香柠檬精油 治疗脓肿、痤疮、哮喘、疖子、水痘、感冒疮、膀胱炎、抑郁、更年期问题、牛皮癣、带状疱疹、压力。

黑胡椒精油 治疗关节炎、冻疮、痉挛、血液循环不畅。

芫荽精油 治疗胃肠胀气。

春黄菊精油 治疗脓肿、胃酸过多症、胃痛、关节炎、哮喘、前列腺肥大、疖子、黏膜炎、水痘、腹部疼痛、膀胱炎、腹泻、耳痛、湿疹、发热、胃肠胀气、花粉热、消化不良、失眠、恶心和呕吐、神经痛、痛经、牛皮癣、坐骨神经痛、鼻窦炎、扭伤和拉伤、晒伤、牙痛、静脉曲张。

肉桂精油 治疗感冒。

快乐鼠尾草精油 治疗焦虑、抑郁、失眠、压力。

丁香精油 治疗恶心和呕吐。

柏树精油 治疗关节炎、冻疮、发热、痛风、痔疮、风湿病、小便失禁、静脉曲张、百日咳。

桉树精油 治疗支气管炎、黏膜炎、水痘、感冒、感冒疮、咳嗽、腹泻、发