

精油SPA

芳香保健

塑造品位人生

张海燕 [主编]

这是一种源于3000年前的神奇疗法，一种代表埃及法老身份与地位的神秘香油，一种真正抚慰身体与灵魂的体验，一种远离尘嚣回归自然的心灵旅行，一种雅致淡泊的人生品位。

漂渺的香气中，蕴藏着一种神奇的力量，那是自然的力量，使人安宁、幸福、快乐、振奋……



· 中国盲文出版社

精油SPA

塑造品位人生

芳香保健

张海燕〔主编〕

中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

精油 SPA 芳香保健 / 张海燕 主编; 成为品, 林毅青, 华珊珊, 王瑛 编著.
北京: 中国盲文出版社, 2007. 7

ISBN 978-7-5002-2528-7

I . 精… II . ① 张… ② 成… ③ 林… ④ 华… ⑤ 王… III . 香精油—疗法
IV . R459.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 092739 号

精油 SPA 芳香保健

主 编: 张海燕

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100072

电 话: (010) 83893585 83895215

印 刷: 北京凯鑫彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 700 × 1000 1/16

字 数: 250 千字

印 张: 16.75

版 次: 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5002-2528-7/R · 458

定 价: 58.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

◇作者简介◇



张海燕

北京成人按摩职业技能培训学校校长

中国推拿按摩学会常务副会长

致力于职业教育工作20余年。1998年创办北京成人按摩职业技能培训学校，为国内外培养了大批保健按摩及芳香保健师资和技术骨干；2001年受国家劳动和社会保障部委托，组建国家职业技能鉴定委员会保健按摩专业委员会，被国家劳动和社会保障部任命为保健按摩专业委员会秘书长，组织专家制定《芳香保健师国家职业标准》和《保健按摩师国家职业标准》，编写《芳香保健师国家职业资格培训教程》和《保健按摩师国家职业资格培训教程》。



主
编

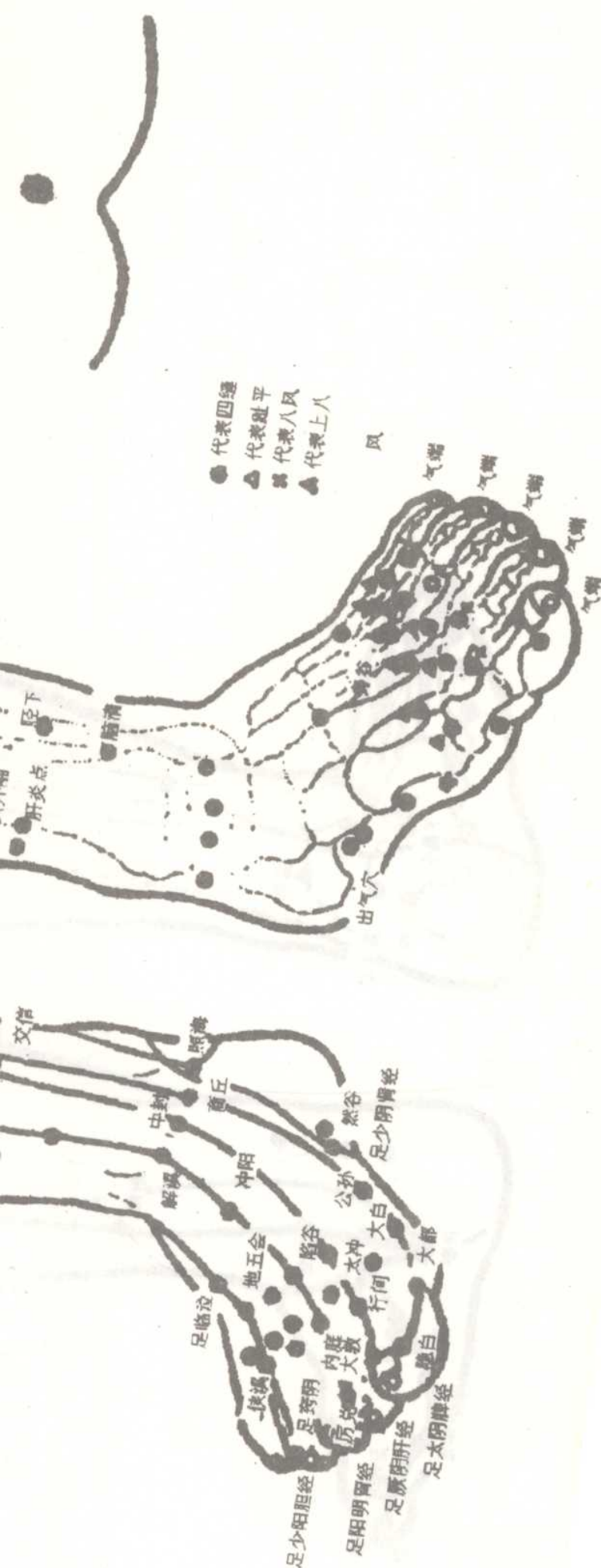
编
著

张海燕
成为品
华珊珊

林毅青
王 瑛

精油 SPA

芳香保健



项目策划：穆中华
责任编辑：王丽莉
视觉设计：蒲伟生
13501218272



它其实是一种理念，一种精神；没有国界，没有肤色与民族的差异，悄然渗透人类生活的每个角落……

精油
SPA

写在前面

随着我国改革开放，人民生活水平的迅速提高以及工作节奏的加快，越来越多的人更加重视自身保健和身心健康。据世界卫生组织一项调查报告显示：每100名人群中，健康者占15%，病人占15%，亚健康者占70%。中国有13亿人口，城市人口占20%，即2.6亿(不含农村人口)，其中有1.8亿人需要改善亚健康状态。由于芳香疗法的直接受益者是健康的人群和由亚健康而引发的病人，所以不仅世界各国有愈来愈多的医务人员投身其中进行研究或应用，同时芳香疗法也受到社会上愈来愈多的人们喜欢。目前，许多业内人士将SPA(水疗)融入芳香疗法使之更受世人宠爱。

在中国，芳香精油最先藉由美容界进入大众的视线，所以大家只知道精油的美容效果，而其对人体身心保健的独特功效并没有被广泛地认知。为使芳香疗法在中国健康有序地发展，满足人民健康和社会就业的需要，北京成人按摩职业技能培训学校张海燕、成为品两位老师，通过

吸取国外经验，同时结合

中国国情，向国家劳动和社会保障部提出议案，建议成立“芳香保健师”职业工种，此议案于2005年7月得到国家劳动和社会保障部批准，“芳香保健师”被正式纳入国家职业大典。与此同时，编写制定了《芳香保健师国家职业标准》。至此，我国成为在世界上率先以国家政府行为规范和发展芳香保健事业的国家。

为配合此套标准的推广与实施，更快更好地培养芳香保健师实用人才，我们编写了《精油SPA芳香保健》一书。本书以实用性技能为主，旨在用于全国芳香保健师的教学、考试、考核鉴定和实习指导，以及美容师、按摩师、芳香保健爱好者自学与参考。

本书在编写中得到了北京成人按摩职业技能培训学校，以及郝秋瑾、马小利等有关人士的大力支持，在此表示铭心感谢。由于作者水平有限，故恳请广大读者、同仁和专家予以批评指正。

编著者

2006年11月23日

目录 Contents



写在前面

第一章 令人心身愉悦的芳香保健

2 芳香保健的渊源

什么是芳香保健 / 芳香保健（疗法）的悠久历史

5 具有神秘能量的植物精油

什么是植物精油 / 植物是怎样产生“精油”的 / 怎样萃取植物精油 / 怎样保存植物精油 / 如何鉴别植物精油的优劣 / 怎样调配植物精油 / 使用植物精油应注意哪些问题 / 植物精油是怎样进入人体的 / 植物精油在人体内是怎样代谢的

14 植物精油的成分与用途

植物精油由哪些元素组成 / 植物精油的特性 / 植物精油可以被用在哪些方面 / 植物精油可能产生的负面影响

21 50 种功能显著的单方植物精油

唇形科植物精油 / 芸香科植物精油 / 桃金娘科植物精油 / 樟科植物精油 / 松科、柏科植物精油 / 橄榄科植物精油 / 菊科植物精油 / 牻牛儿苗科植物精油 / 蔷薇科植物精油 / 木樨科植物精油 / 檀香科植物精油 / 胡椒科植物精油 / 安息香科植物精油 / 姜科植物精油 / 伞形科植物精油 / 禾本科植物精油 / 番荔枝科植物精油

52 精油香水的魅力

香水的历史 / “甜蜜的杀手”——人工合成香水 / 精油香水的神秘魅力 / 精油香水的调配



56 植物精油的基础油——植物油

什么是基础油 / 什么是植物油 / 怎样萃取植物油 / 冷压植物油和精炼植物油的应用范围 / 植物油来源于哪些物质 / 植物油与矿物油有哪些区别 / 怎样保存和鉴别植物油 / 15 种重要的植物油

69 植物精油的副产品——纯露

什么是纯露 / 怎样鉴别纯露的优劣 / 我们怎样使用纯露 / 怎样包装与保存纯露 / 10 种“圣品”纯露

79 芳香保健的精油配方

皮肤问题的精油配方 / 调节神经系统功能的精油配方 / 加强淋巴排泄功能的精油配方 / 促进血液循环的精油配方 / 增强免疫功能的精油配方 / 调理女性生殖功能的精油配方 / 调治呼吸系统功能的精油配方 / 缓解肌肉、关节症状的精油配方 / 加强消化功能的精油配方 / 塑造美丽形体的精油配方

第二章 令人向往的芳香 SPA

92 芳香 SPA 的渊源

什么是芳香 SPA / 芳香 SPA 的起源

95 芳香 SPA 场所的情景布置

情景布置的内容与方法 / 色彩的组成与基本要素 / 色彩搭配的基本方法 / 色彩具有的神奇力量 / 色彩对生理和心理产生的“魔法” / SPA 情景布置中的植物摆放 / SPA 场所中音乐的功能

106 芳香 SPA 的分类

按 SPA 场所的从业形式分类 / 按 SPA 场所的自然环境和设施分类 / 按顾客要求和目的分类

108 芳香 SPA 的水疗

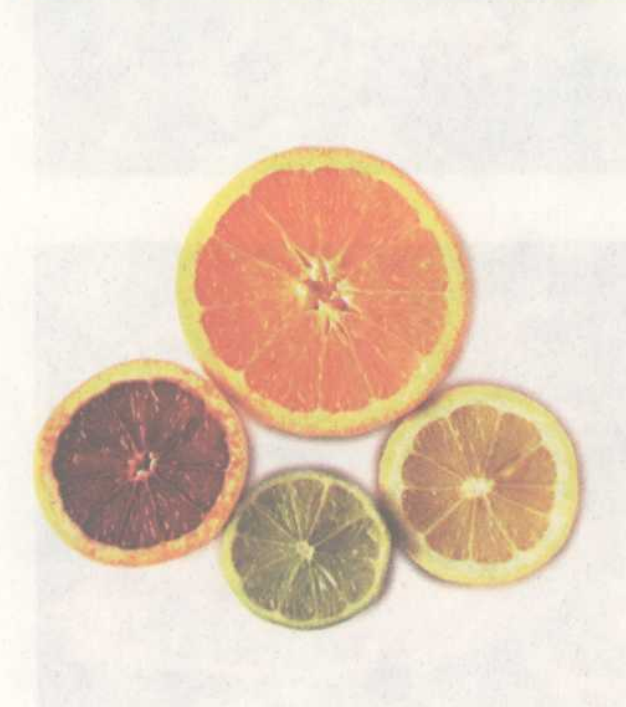
SPA 水疗的生理作用 / SPA 水疗的心理作用

111 芳香 SPA 的茶饮

117 芳香 SPA 场所的建立

SPA 场所环境的选择 / SPA 场所的主要设施 / 芳香 SPA 的产品 / 芳香 SPA 的音乐 / 芳香 SPA 的服务质量 / 芳香 SPA 的管理艺术





- 120 芳香SPA的保健疗程
五感观疗法 / 沐浴净身和水疗

- 125 国外的芳香SPA
东南亚芳香SPA / 欧洲芳香SPA

第三章 令人产生神奇感受的精油按摩

- 130 精油按摩的概述
精油按摩的作用 / 精油按摩的适应证 / 精油按摩的注意事项

- 134 精油按摩的基本手法和操作要求
精油按摩的基本手法 / 精油按摩的操作要求

- 138 舒身减压精油按摩
舒身减压精油按摩的原理 / 舒身减压的精油配方 / 舒身减压精油按摩的程序 / 舒身减压精油按摩的注意事项

- 152 减肥精油按摩
减肥的基本知识 / 减肥按摩的精油配方 / 减肥精油按摩操作程序 / 减肥精油按摩的注意事项

- 159 淋巴引流精油按摩
淋巴引流精油按摩的原理 / 淋巴引流按摩的精油配方 / 淋巴引流精油按摩前的准备 / 淋巴引流精油按摩的程序 / 淋巴引流精油按摩的注意事项

- 166 卵巢保养精油按摩
卵巢的基本知识 / 卵巢保养精油的按摩配方 / 卵巢保养精油按摩前的准备 / 卵巢保养精油按摩程序 / 卵巢保养精油按摩的注意事项

- 169 肾保养精油按摩
肾的基本知识 / 肾保养精油按摩配方 / 肾保养精油按摩前的准备 / 肾保养精油按摩程序

第四章 芳香保健的辅助疗法

- 174 热石疗法
什么是热石疗法 / 能量石的神奇功效 / 能量石的选择与呵护 / 热石疗法的操作程序 / 热石疗法的注意事项

178 皮肤去角质及药草泥裹体

皮肤去角质 / 药草泥裹体

184 刮痧疗法

什么是刮痧疗法 / 什么是痧 / 怎样进行刮痧 / 刮痧的禁忌证 / 刮痧的注意事项

187 拔罐疗法

什么是拔罐疗法 / 罐的种类 / 怎样施行拔罐 / 有哪几种拔罐疗法 / 拔罐的作用和适应范围 / 起罐方法和注意事项

第五章 营养学的基本知识

194 营养学的概述

196 维持生命活动的能量

能量单位 / 人体需要消耗哪些能量

199 人体能量的三个重要来源

蛋白质 / 脂类 / 碳水化合物

208 人体的微量营养素

矿物质——构成机体组织的重要原料 / 维生素——调节物质代谢过程中必不可少的

228 人体的其他营养素

水——生命赖以生存的最基本物质 / 膳食纤维素——平衡膳食结构的必需营养素之一

230 膳食平衡理论

营养的核心——膳食平衡 / 我国的膳食指南——中国居民平衡膳食宝塔

第六章 心理学的相关知识

236 心理健康的概述

什么是心理健康 / 心理健康的标准有哪些

239 亚健康的心理疏导

什么是亚健康 / 造成亚健康的原因 / 为什么说心理问题是亚健康的重要内容 / 怎样预防亚健康 / 如何应对亚健康

249 附：芳香保健师国家职业标准（部分）



令人心身愉悦的 芳香保健

按摩保健是我国传统医学精髓与现代医学相结合的一种保健方法。按摩保健就是运用各种按摩手法来刺激体表，增强人体血液和淋巴液的循环，促进新陈代谢，增强体内各器官组织的生理功能，达到强身健体、养颜美容、延缓衰老、延年益寿的功效。





芳香保健的渊源

什么是芳香保健

芳香保健是指使用天然植物精油和其他芳香植物材料，通过自然景观、熏、水疗、按摩等多种方法，为宾客进行身心保健，帮助人们达到心理、身体与精神方面健康的保健方法。

芳香保健本身便是一种愉快的体验，一种精神上的放松。

芳香保健（疗法）的悠久历史

在人类初期，便已从简单的生活经验中得知，哪些植物有毒、哪些植物吃了会导致腹泻或呕吐，以及哪些植物可以止血，甚至可以帮助消化。人类运用药草的时间甚至比用火更久远。无法考证人类究竟是由何时开始将植物运用在医疗上的，但可以肯定的是，在数千年的演进过程中，植物的疗效正在逐渐被人们发掘和重视。

在古代的宗教仪式中，燃烧芳香植物，是进行祭祀神灵或驱魔避邪活动必不可少的。甚至在现代，仍有不少宗教在进行活动时需要燃烧芳香物质，如佛教常燃烧檀香。

芳香疗法的历史源自人类用药草历史的开始，因为芳香疗法中所用的精油，源自于药草，属于药草治疗的一支。在早期人类用药草的历史中，可以处处看

见精油隐身在各种药油膏或药剂中。直至11世纪，阿拉伯医生阿维西那改良了水蒸馏精油的设备以后，精油治疗才真正从药草治疗中区分出来。

中国 中医学可追溯到公元前2800年的神农时代，神农尝百草始有医药。在明朝李时珍历经30多年完成的巨著《本草纲目》中，介绍了1892种药材，其中植物占了1094种，并有11000多种药方。此书至今仍影响着全世界。

埃及 公元前3000年，古埃及人已在医疗、美容、宗教以及木乃伊的制作上使用芳香植物。乳香、丁香、肉桂、没药、雪松等都用来为尸体进行防腐处理。另外，芳香油膏也是古埃及人在社交、宗教、美容上常用的，类似我们现代的香水。

印度 在印度古梵文（公元前2000年）的医典中也记载着，古印度草本医生运用檀香、姜、没药、肉桂、胡荽子等香油协同一些植物草药来治病。如今，这些古老的自然植物疗法记录正在被现今西方自然疗法师推崇及研习。

欧洲 1346年欧洲爆发鼠疫（又称黑死病），在短短的四五年间，鼠疫屠杀了至少三分之一的欧洲人口。在瘟疫流行期间，政府命令每晚需在街头燃烧松木及迷迭香等芳香植物；教堂、医院也需经常用芳香植物烟熏，包括蛇麻草、胡椒和乳香；医生穿斗篷，戴口罩，在口罩内涂肉桂、丁香等植物油膏；也有人用芳香植物制作成香丸或花环挂在脖子上、手上，如薰衣草、迷迭香；还有人用芳香植物制作蜡烛等。当时的人们就知道所有芳香植物都具有抑制病菌的功能。

1926年法国化学家盖特佛赛（GatterFosse），在实验室进行实验时发生小爆炸，使他的手严重烧伤，他立即将这只手浸在纯薰衣草油中，后来发现，他的伤口不但没有受

黄帝内经

《黄帝内经》



李时珍画像



《本草纲目》中选页



古埃及壁画上人们使用芳香油膏和植物进行吸闻和涂抹



中世纪的欧洲常在街道上燃烧芳香植物



法国化学家盖特佛赛

到感染，而且完全没有留下疤痕。由此，盖特佛赛发现了薰衣草的治疗作用，他于1928年发表了论文《芳香疗法》，文中首创了aromatherapie一词，就是“芳香疗法”。由此，盖特佛赛被誉为现代“芳香疗法之父”。

目前，芳香疗法已经在世界范围风靡起来，并已成为颇受欢迎的另类疗法，有越来越多的中、西医专业人士投身其中进行研究或临床应用；另外，它也是休闲产业SPA与美容界的流行宠儿。