

凤凰生活
PHOENIX
LIFE

探 索 神 奇 精 油 背 后 的 秘 密

你不懂 精油2: 全图解 精油进阶

姚俞先 著

修复 平衡 振奋 安抚
用自然的能量提升美感、调节身心

江苏凤凰科学技术出版社

你不懂
精油2:
全图解
精油进阶

姚俞先 著

图书在版编目 (C I P) 数据

你不懂精油 2, 全图解精油进阶 / 姚俞先著. -- 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2019.5 (2019.7 重印)
ISBN 978-7-5713-0157-6

I. ①你… II. ①姚… III. ①香精油 - 图解
IV. ① TQ654

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 034338 号

你不懂精油 2: 全图解精油进阶

著 者 姚俞先
责任编辑 樊明倪敏
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平方晨

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
印 刷 合肥精艺印刷有限公司

开 本 718 mm × 1 000 mm 1/16
印 张 11.75
版 次 2019 年 5 月第 1 版
印 次 2019 年 7 月第 2 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5713-0157-6
定 价 49.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

姚俞先

1977 年生于北京，清华大学学士，英国爱丁堡大学硕士。芳香假日芳疗品牌创始人，IFPA（国际专业芳疗师联盟）中国区代表，中国国际芳香产业展览会专家委员，致力推进芳疗行业的全球发展。

2015 年开讲的精油化学课“锁匠化学”，成为芳疗行业化学类经典课程。2015 年被 IFPA 授予全球最高级别芳疗行业学术资质“校长级讲师”。

陆续研发出数十种具有明确生理功效的复方精油产品，实现了芳疗学术成果的实际应用。目前正致力研究芳疗与中医的结合，期望融合中西植物力量，更好地服务于人类健康。



扫码获得更多芳疗资讯



策划编辑：倪 敏

特约编辑：姜舒文

封面设计： 奥视创意工作室
Aoshu Creative Studio
微信号：licheng525235

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com



目录

第 1 章 单萜烯

柠檬烯	012
对伞花烃	014
水茴香萜	016
松油萜	018
樟烯	019
萜品烯	021
月桂烯	022
本章小结	024

第 2 章 单萜醇

牻牛儿醇	032
橙花醇	034
香茅醇	035
薄荷脑	037
龙脑	038
沉香醇	040
萜品烯四醇	042
本章小结	045
经验分享	048



第3章 萜烯酯

乙酸牻牛儿酯	053
乙酸橙花酯	054
乙酸沉香酯	056
乙酸龙脑酯	058
乙酸萜品酯	059
乙酸苯甲酯	060
经验分享	062
附：杀真菌配方	064
本章小结	065

第4章 单萜酮

侧柏酮	070
樟脑	071
松樟酮	073
薄荷酮	073
异薄荷酮	074
胡椒酮	075
香芹酮	077
马鞭草酮	079
本章小结	080

第5章 单萜醛

柠檬醛	086
香茅醛	087

第6章 酚

百里酚	093
香芹酚	094
丁香酚	095
本章小结	097



第7章 芳香醛

苯甲醛	101
小茴香醛	102
肉桂醛	104
香草素	106
本章小结	108



第8章 芳香酸、芳香醇、苯基酯

安息香酸	114
水杨酸	114
肉桂酸	115
苯甲醇	116
苯乙醇	117
肉桂醇	117
苯甲酸苄酯	118
水杨酸甲酯	119
邻氨基苯甲酸甲酯	120
本章小结	121

第9章 内酯

呋喃内酯	127
倍半萜内酯	130
香豆素	133

第10章 氧化物

1,8 桉油醇	137
玫瑰氧化物	139
沉香醇氧化物	140



第11章 醚

甲基醚萜叶酚	145
洋茴香脑	146
肉豆蔻醚	147
芹菜醚	149

第12章 倍半萜类

丁香油烯、葎草烯	158
天蓝烯	160
金合欢烯	162
广藿香醇	163
岩兰草醇	164
双醇	164
檀香醇	165
金合欢醇	165
橙花叔醇	167
紫罗兰酮	168
大马士革酮	169

大西洋酮	169
意大利酮	170
缬草酮	171

专题

专题1 分子式	173
专题2 法系三角图	181

附录

精油成分与功效索引	185
-----------	-----



你不懂
精油2:
全图解
精油进阶

姚俞先 著

图书在版编目 (C I P) 数据

你不懂精油 .2, 全图解精油进阶 / 姚俞先著. -- 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2019.5 (2019.7 重印)

ISBN 978-7-5713-0157-6

I. ①你… II. ①姚… III. ①香精油 - 图解

IV. ① TQ654

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 034338 号

你不懂精油 2: 全图解精油进阶

著 者 姚俞先
责任编辑 樊明倪敏
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平方晨

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
印 刷 合肥精艺印刷有限公司

开 本 718 mm × 1000 mm 1/16
印 张 11.75
版 次 2019 年 5 月第 1 版
印 次 2019 年 7 月第 2 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5713-0157-6
定 价 49.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



自序

今天，人们在学习一门学科时，最难获取的已经不再是足够的知识，而是对海量知识的梳理归纳，让它更容易理解和使用。通过信息网络，我们似乎能够搜索到任何想要的芳疗知识，各类芳疗书籍也足以摆满整个书架，但作为初学者，反而会更加困惑。面对众说纷纭的芳疗观点，到底谁的理论可信？面对这一书架的书，应当从哪一本看起？各个理论系统貌似都有道理，但往往学过一遍之后只是获得了纷繁凌乱的知识，对于芳香疗法的认识却越发迷茫。

通过这些年来对于精油的认识和深入学习，我觉得对于初学精油者来说，只需要抓住一个点就能够快速入门——记住每种精油最擅长的特质，然后在使用过程中体会。就像我们周围的人，每个人都有最擅长的方面，记住了每个人最擅长的部分，需要协作时就可以迅速想到最合适的人。否则，即便是扎在“完善”的知识堆里，背下了各种精油的功效和用法，在实际使用时也难以做到适当和准确。比如茶树精油能杀菌，而肉桂精油、天竺葵精油也能杀菌，当我们看完了所有的精油就会发现，好像它们都能杀菌，但是在具体情况下需要用精油来杀菌的时候，选用哪个呢？

《你不懂精油 1：零基础精油入门》一书要解决的正是这个问题。在书中，我只介绍每种精油最擅长的方面，而它的次要特征和功效，若有其他精油可更好地替代，就不提及，这样你只需要花最少的时间即可快速入门。同时我相信，通过对精油的逐步认识，在使用精油的过程中你也会产生更深层次的属于自己的独到理解，通过自己实践而得出的切身体会，也将令你对使用精



油更有信心。

如果你还想探究精油功效背后的秘密，那么，精油化学绝对是绕不开的，因此我同时也编写了《你不懂精油2：全图解精油进阶》这本书。这本书主要介绍精油化学，其深度已经远高于国际芳疗师认证课所要求的水平，但你完全不用担心看不懂。因为这本书的讲述方式我们采用了娱乐化的风格，将难以识记和理解的化学物质以鲜明性格的漫画形象展现出来，让理解变得直观和可视化。这种形式在我们的教学中已经取得很好的效果，相信你也会乐在其中。

学习精油化学的目的不在于记住化学成分，而是更确切地理解精油发挥作用的原理，最终目的还是指导我们精准有效地选用精油。

从2015年起，我把芳疗研究的重心转移到了实践应用。在实践中有效、能让人们生活更快乐的理论才是有用的，否则再完善和巧妙的理论体系也没有价值。遵循这个思想，我在实践中调配出了美白、去红血丝、改善痛经、调节内分泌、清肝毒、治疗失眠等数十种有明确功效的复方精油，而调配这些复方精油的理论基础，也大都基于这本书。

芳疗是一门古老的学科，然而对芳疗的认识和实践，我们都还刚刚起步。精油作为芳疗体系中的重要部分，其神秘的面纱有待我们徐徐揭开。能够为芳疗的普及和推广尽一分责任使我深感荣幸，我也将不改初心，专注于此，因为我相信，不断精进、自利利他才是更圆满的人生。

我要感谢领我入门、给予我指导并让我坚定地走在这条路上的老师们，感谢一直以来信任我的学生们和我的顾客，感谢所有支持我的朋友们，是你们的爱让我能够坚定而快乐地走在这条路上，从而完全地感受生命的丰盈和美好。

由于水平有限，书中未尽完善之处在所难免，我将虚心接受各方批评与建议，并以此为继续学习和研究的动力。祝愿大家在芳疗之路上收获喜悦、健康与幸福！



目录

第 1 章 单萜烯

柠檬烯	012
对伞花烃	014
水茴香萜	016
松油萜	018
樟烯	019
萜品烯	021
月桂烯	022
本章小结	024

第 2 章 单萜醇

牻牛儿醇	032
橙花醇	034
香茅醇	035
薄荷脑	037
龙脑	038
沉香醇	040
萜品烯四醇	042
本章小结	045
经验分享	048



第3章 萜烯酯

乙酸牻牛儿酯	053
乙酸橙花酯	054
乙酸沉香酯	056
乙酸龙脑酯	058
乙酸萜品酯	059
乙酸苯甲酯	060
经验分享	062
附：杀真菌配方	064
本章小结	065

第4章 单萜酮

侧柏酮	070
樟脑	071
松樟酮	073
薄荷酮	073
异薄荷酮	074
胡椒酮	075
香芹酮	077
马鞭草酮	079
本章小结	080

第5章 单萜醛

柠檬醛	086
香茅醛	087

第6章 酚

百里酚	093
香芹酚	094
丁香酚	095
本章小结	097



第7章 芳香醛

苯甲醛	101
小茴香醛	102
肉桂醛	104
香草素	106
本章小结	108



第8章 芳香酸、芳香醇、苯基酯

安息香酸	114
水杨酸	114
肉桂酸	115
苯甲醇	116
苯乙醇	117
肉桂醇	117
苯甲酸苄酯	118
水杨酸甲酯	119
邻氨基苯甲酸甲酯	120
本章小结	121

第9章 内酯

呋喃内酯	127
倍半萜内酯	130
香豆素	133

第10章 氧化物

1,8 桉油醇	137
玫瑰氧化物	139
沉香醇氧化物	140



第11章 醚

甲基醚萜叶酚	145
洋茴香脑	146
肉豆蔻醚	147
芹菜醚	149

第12章 倍半萜类

丁香油烯、葎草烯	158
天蓝烯	160
金合欢烯	162
广藿香醇	163
岩兰草醇	164
双醇	164
檀香醇	165
金合欢醇	165
橙花叔醇	167
紫罗兰酮	168
大马士革酮	169

大西洋酮	169
意大利酮	170
缬草酮	171

专题

专题1 分子式	173
专题2 法系三角图	181

附录

精油成分与功效索引	185
-----------	-----

