

凤凰生活  
PHOENIX  
LIFE

发现一株香草蕴藏的身心力量

# 你不懂 精油1: 零基础 精油入门

姚俞先 著

50种减龄、去疤、瘦身精油详解  
全家人一起见证芳香的疗愈力

江苏凤凰科学技术出版社

你不懂  
精油1:  
零基础  
精油入门

姚俞先 著

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

你不懂精油 .1, 零基础精油入门 / 姚俞先著. -- 南京 :  
江苏凤凰科学技术出版社, 2019.5 ( 2019.7 重印 )  
ISBN 978-7-5713-0155-2

I. ①你… II. ①姚… III. ①香精油 - 基本知识  
IV. ① TQ654

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 034337 号

## 你不懂精油 1: 零基础精油入门

---

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 9.5  
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 978-7-5713-0155-2  
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  
Aishi Creative Studio  
微信号：licheng525235

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)





目录

## 第 1 章 走进精油的世界

精油能为我们带来什么	014
精油到底是什么，有什么特性	017
精油的日常使用方法	020
婴幼儿能不能用精油	024
配制精油的原则	025
精油的真假好坏怎么辨别	029
精油的使用禁忌	030



## 第 2 章 不可不知的单方精油

广藿香	034	柠檬香茅	058
甜橙	036	乳香	060
柠檬	038	依兰	062
苦橙叶	040	安息香	064
迷迭香	042	沉香醇百里香	066
绿花白千层	045	芳樟	068
留兰香	047	丝柏	069
月桂叶	048	蓝胶尤加利	071
罗勒	050	葡萄柚	074
真正薰衣草	052	杜松	076
胡椒薄荷	055	茶树	078

## 第 3 章

### 精油让你的消化系统更顺畅

豆蔻	084
肉桂	086
黑胡椒	088
甜茴香籽	090
生姜	092
甜马郁兰	094
芫荽	096
马鞭草酮迷迭香	098
芹菜	099

## 第 4 章

### 精油让女人更有魅力

永久花	105
檀香	107
玫瑰	109
小花茉莉	112
橙花	114
蜂香薄荷	116







## 第 5 章

### 精油帮你改善妇科炎症

波旁天竺葵	122
罗文莎叶	124
冬季香薄荷	126
多苞叶尤加利	128
德国洋甘菊	130
玫瑰草	132

## 第 6 章

### 给老年人的精油疗愈处方

没药	138
佛手柑	140
澳大利亚尤加利	142
秘鲁香脂	144
橘叶	145
柑	147
红橘	149

发现一株香草蕴藏的身心力量

# 你不懂 精油1: 零基础 精油入门

姚俞先 著

50种减龄、去疤、瘦身精油详解  
全家人一起见证芳香的疗愈力

江苏凤凰科学技术出版社







你不懂  
精油1:  
零基础  
精油入门

姚俞先 著

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

你不懂精油 .1, 零基础精油入门 / 姚俞先著. -- 南京:  
江苏凤凰科学技术出版社, 2019.5 (2019.7 重印)

ISBN 978-7-5713-0155-2

I. ①你… II. ①姚… III. ①香精油 - 基本知识  
IV. ① TQ654

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 034337 号

## 你不懂精油 1: 零基础精油入门

---

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 9.5  
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 978-7-5713-0155-2  
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，人们在学习一个学科时，最难获取的已不再是足够的知识，而是对海量知识的梳理归纳，让它更容易理解和运用。借由信息网络，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充满整个书架，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——记住每个精油最擅长的特质，然后在使用中去体会。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，肉桂精油和天竺葵精油也能杀菌，当我们看完了所有的精油会发现，好像很多精油都能杀菌，但是在具体情况下用来杀菌的时候，究竟选哪个用呢？

《你不懂精油 1：零基础精油入门》要解决的正是这个问题。在本书中，我只介绍每种精油最擅长的方面，而它的次要特征和功效，若有其他精油可以更好地替代，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的属于自己的独到理解，通过自己实践得出的切身体会，也会让你



对使用精油更有信心。

如果你还想探究精油力量背后的秘密，那么，精油化学是绝对绕不开的，因此我同时编写了《你不懂精油 2：全图解精油进阶》这本书。这本书主要讲精油化学，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。因为这本书我们采用了轻松有趣的讲述方式，将难以识记和理解的化学物质用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了很好的效果，相信你也会乐在其中。

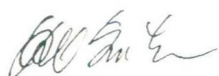
学习精油化学的目的不在于记住化学成分，而是更确切地理解精油发挥作用的原理，最终目的还是指导我们精准有效地选用精油。

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，也大都基于这套书。

芳疗是一门古老的学科，然而对于芳疗的认识和实践，在我国还刚刚起步，精油作为芳疗体系中的重要领域，其神秘色彩有待我们徐徐揭开。能够为芳疗的普及和推广尽一份责任使我深感荣幸，我将不改初心，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。

我要感谢带我入门、给予我指导并让我坚定走这条道路的老师，感谢一直以来信任我的学生和患者们，感谢所有支持我的朋友们，是你们的爱让我能够坚定地快乐地走在这条路上，从而完全地感受到生命的丰盈和美好！

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 走进精油的世界

精油能为我们带来什么	014
精油到底是什么，有什么特性	017
精油的日常使用方法	020
婴幼儿能不能用精油	024
配制精油的原则	025
精油的真假好坏怎么辨别	029
精油的使用禁忌	030