



# 芳香精油宝典

ESSENTIAL OILS

[英] 苏珊·柯蒂斯 [美] 帕特·托马斯 [英] 弗兰·约翰逊 著  
金俊 谢丹 金青哲 译

修复 平衡 振奋

体会芳疗益处·提升自然美感·调节身心健康



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



# 芳香精油宝典

[英] 苏珊·柯蒂斯 [美] 帕特·托马斯 [英] 弗兰·约翰逊 著  
金俊 谢丹 金青哲 译





Penguin  
Random  
House

A Dorling Kindersley Book

Original Title: Essential Oils

Copyright © 2016 Dorling Kindersley Limited,  
All rights reserved. No part of this publication may  
be reproduced, stored in a retrieval system, or  
transmitted in any form or by any means, electronic,  
mechanical, photocopying, recording or otherwise,  
without the prior written permission of the copyright  
owner.

#### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

芳香精油宝典 / (英) 苏珊·柯蒂斯 (Susan  
Curtis), (美) 帕特·托马斯 (Pat Thomas), (英)  
弗兰·约翰逊 (Fran Johnson) 著; 金俊, 谢丹,  
金青哲译. —北京: 中国轻工业出版社, 2018.11  
ISBN 978-7-5184-2009-4

I. ①芳… II. ①苏…②帕…③弗…④金…⑤谢…  
⑥金… III. ①香精油—基本知识 IV. ①TQ654

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第138801号

责任编辑: 钟雨 责任终审: 劳国强  
策划编辑: 伊双双 整体设计: 锋尚设计  
责任校对: 李靖 责任监印: 张可

出版发行: 中国轻工业出版社  
(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 鸿博昊天科技有限公司  
经销: 各地新华书店  
版次: 2018年11月第1版第1次印刷  
开本: 889 × 1194 1/16 印张: 16  
字数: 200千字  
书号: ISBN 978-7-5184-2009-4  
定价: 118.00元  
邮购电话: 010-65241695  
发行电话: 010-85119835  
传真: 85113293  
网址: <http://www.chlip.com.cn>  
Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)  
如发现图书残缺请与我社邮购联系调换  
161361S6X101ZYW

A WORLD OF IDEAS:  
SEE ALL THERE IS TO KNOW

[www.dk.com](http://www.dk.com)



# 目 录

作者序 8

理解精油 10

精油是什么 12  
精油的作用 14  
精油的提取 18  
精油的选择 20  
精油的来源 22

使用精油 24

精油如何被身体吸收 26  
精油的使用方式 28  
储存精油 34  
安全使用精油 36

精油名录 38

金合欢 40  
西洋蓍草 41  
布枯 42  
芳枸 42  
柠檬马鞭草 44  
高良姜 46  
茛萝 46  
欧白芷 48  
花梨木 49  
龙蒿 50  
艾草 50  
桉木叶 51



乳香 52  
依兰依兰 53  
榄香脂 56  
葛缕子 56  
大西洋雪松 58  
樟脑 60  
锡兰肉桂 60  
岩蔷薇 61  
莱檬 64  
苦橙花 64  
苦橙叶 65  
佛手柑 66  
柠檬 67  
葡萄柚 68  
沙柑 68  
柳橙 70  
没药 73  
芫荽 74  
孜然芹 76  
丝柏 77  
柠檬香茅 78  
玫瑰草 78  
香茅 79  
胡萝卜籽 80  
豆蔻 82  
尤加利 83  
甜茴香 84  
白珠树 85  
永久花 86  
八角茴香 88  
茉莉 89  
杜松 92  
月桂 92  
薰衣草 93  
松红梅 96  
山鸡椒 97  
母菊 98  
茶树 100  
白千层 102  
绿花白千层 103  
香蜂草 104  
欧薄荷 106  
肉豆蔻 108  
香桃木 109







罗勒	110
马郁兰	110
牛至	111
香叶天竺葵	112
欧芹籽	115
多香果	116
针松	117
黑胡椒	118
广藿香	120
晚香玉	121
罗文莎叶	122
大马士革玫瑰	123
迷迭香	126
鼠尾草	129
快乐鼠尾草	130
檀香	131
夏季香薄荷	132
安息香	134
丁香	134
万寿菊	135
百里香	136
葫芦巴	138
缬草	139
香荚兰	140
香根草	141
香堇菜	142
姜蓼	144
生姜	145

<b>基础油</b>	<b>146</b>
<b>复方精油及其产品</b>	<b>162</b>
精油的相互融合	164
复方精油的主要类别	166
复方精油的附加组分	168
复方精油	170
家居和体用增香产品	184
美容美颜	190
<b>辅助治疗</b>	<b>214</b>
消化问题	216
呼吸系统疾病	220
血液循环问题	222
液体滞留和尿路感染	224
肌肉、关节问题和 一般性疼痛	226
皮肤和头发	230
过敏反应	236
心理健康	237
女性健康	240
男性健康	242
急救	243
辅助治疗参考表	244
<b>术语</b>	<b>248</b>
<b>索引</b>	<b>250</b>
<b>资源/致谢</b>	<b>256</b>





# ESSENTIAL OILS





# 芳香精油宝典

[英] 苏珊·柯蒂斯 [美] 帕特·托马斯 [英] 弗兰·约翰逊 著  
金俊 谢丹 金青哲 译





Penguin  
Random  
House

## A Dorling Kindersley Book

Original Title: Essential Oils  
Copyright © 2016 Dorling Kindersley Limited,  
All rights reserved. No part of this publication may  
be reproduced, stored in a retrieval system, or  
transmitted in any form or by any means, electronic,  
mechanical, photocopying, recording or otherwise,  
without the prior written permission of the copyright  
owner.

### 图书在版编目 (CIP) 数据

芳香精油宝典 / (英) 苏珊·柯蒂斯 (Susan Curtis), (美) 帕特·托马斯 (Pat Thomas), (英) 弗兰·约翰逊 (Fran Johnson) 著; 金俊, 谢丹, 金青哲译. —北京: 中国轻工业出版社, 2018.11  
ISBN 978-7-5184-2009-4

I. ①芳… II. ①苏… ②帕… ③弗… ④金… ⑤谢…  
⑥金… III. ①香精油—基本知识 IV. ①TQ654

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第138801号

责任编辑: 钟雨 责任终审: 劳国强  
策划编辑: 伊双双 整体设计: 锋尚设计  
责任校对: 李靖 责任监印: 张可

出版发行: 中国轻工业出版社  
(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 鸿博昊天科技有限公司  
经 销: 各地新华书店  
版 次: 2018年11月第1版第1次印刷  
开 本: 889×1194 1/16 印张: 16  
字 数: 200千字  
书 号: ISBN 978-7-5184-2009-4  
定 价: 118.00元  
邮购电话: 010-65241695  
发行电话: 010-85119835  
传 真: 85113293  
网 址: <http://www.chlip.com.cn>  
Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)  
如发现图书残缺请与我社邮购联系调换  
161361S6X101ZYW

A WORLD OF IDEAS:  
SEE ALL THERE IS TO KNOW

[www.dk.com](http://www.dk.com)





## 作者

**苏珊·柯蒂斯 (Susan Curtis)** 是英国NYR (Neal's Yard Remedies) 有机护肤公司自然养生部门的主管，专注于顺势疗法和自然疗法。她已出版了《年轻美丽的秘密》(*Looking Good and Feeling Younger*) 和若干精油系列著作，也参与出版了《女性自然疗法》(*Natural Healing for Women*) 一书。苏珊有两个孩子，现已成年，她一直致力于帮助人们以更自然和健康的方式生活。

**帕特·托马斯 (Pat Thomas)** 是一名记者、活动家和播音员。她的著作包括：《深度清洁》(*Cleaning Yourself to Death*) 《精油里有什么?》(*What's in this Stuff?*) 和《深层肌肤护理》(*Skin Deep*) 等。她揭露了许多美容产品中的有害化学物质，并积极寻找相应的天然替代物。她还是《生态学家》(*The Ecologist*) 杂志的前任编辑，是有机研究中心 (Organic Research Centre) 的董事和NYR公司自然健康网站 (NYR Natural News) 的编辑。

**弗兰·约翰逊 (Fran Johnson)** 是一位充满激情的化妆品研究员和芳香疗法专家，2006年开始在NYR的产品开发团队工作，研究康复和健康产品的配方。她还为NYR撰写并教授香熏、香料和化学品制作等一系列的课程。

# 目 录

作者序 8

理解精油 10

精油是什么 12

精油的作用 14

精油的提取 18

精油的选择 20

精油的来源 22

使用精油 24

精油如何被身体吸收 26

精油的使用方式 28

储存精油 34

安全使用精油 36

精油名录 38

金合欢 40

西洋蓍草 41

布枯 42

芳枸 42

柠檬马鞭草 44

高良姜 46

莳萝 46

欧白芷 48

花梨木 49

龙蒿 50

艾草 50

桦木叶 51

乳香 52

依兰依兰 53

榄香脂 56

葛缕子 56

大西洋雪松 58

樟脑 60

锡兰肉桂 60

岩蔷薇 61

莱檬 64

苦橙花 64

苦橙叶 65

佛手柑 66

柠檬 67

葡萄柚 68

沙柑 68

柳橙 70

没药 73

芫荽 74

孜然芹 76

丝柏 77

柠檬香茅 78

玫瑰草 78

香茅 79

胡萝卜籽 80

豆蔻 82

尤加利 83

甜茴香 84

白珠树 85

永久花 86

八角茴香 88

茉莉 89

杜松 92

月桂 92

薰衣草 93

松红梅 96

山鸡椒 97

母菊 98

茶树 100

白千层 102

绿花白千层 103

香蜂草 104

欧薄荷 106

肉豆蔻 108

香桃木 109







罗勒	110
马郁兰	110
牛至	111
香叶天竺葵	112
欧芹籽	115
多香果	116
针松	117
黑胡椒	118
广藿香	120
晚香玉	121
罗文莎叶	122
大马士革玫瑰	123
迷迭香	126
鼠尾草	129
快乐鼠尾草	130
檀香	131
夏季香薄荷	132
安息香	134
丁香	134
万寿菊	135
百里香	136
葫芦巴	138
缬草	139
香荚兰	140
香根草	141
香堇菜	142
姜蓼	144
生姜	145

<b>基础油</b>	<b>146</b>
<b>复方精油及其产品</b>	<b>162</b>
精油的相互融合	164
复方精油的主要类别	166
复方精油的附加组分	168
复方精油	170
家居和体用增香产品	184
美容美颜	190
<b>辅助治疗</b>	<b>214</b>
消化问题	216
呼吸系统疾病	220
血液循环问题	222
液体滞留和尿路感染	224
肌肉、关节问题和 一般性疼痛	226
皮肤和头发	230
过敏反应	236
心理健康	237
女性健康	240
男性健康	242
急救	243
辅助治疗参考表	244
<b>术语</b>	<b>248</b>
<b>索引</b>	<b>250</b>
<b>资源/致谢</b>	<b>256</b>



## 作者序

数千年以来，芳香精油一直被用于传统的康复医疗，帮助人们恢复健康、提升幸福感。精油芬芳的气味可以影响人们的情绪和所处的氛围，具有不同文化背景的人们也会将相应的芳香植物用于精神仪式和个人生活。在许多地区，人们的生活一直离不开精油，如今芳香理疗已成为自然养生的一个重要组成部分。



苦橙花精油，提取苦橙鲜嫩花朵，具有强烈的花香。

### 现代精油

约200年前，精油引起了香水和食品工业的兴趣，精油贸易也逐渐得到了发展。近年来，人们对自然疗法日益重视，精油在健康、幸福和美容等方面的功效也深得人们喜爱。

传统上，这些具有功能性且能令人愉悦的精油常被添加到化妆品、护肤品和药物中，以此来治疗一些常见疾病。此外，还可通过喷雾或熏蒸等方式使精油的芬芳充满你所处的封闭空间，以此营造幸福

治疗型混合精油，香熏蜡烛以及滋养皮肤的产品均是部分享受香味精油的。

平静的氛围。

现代社会繁忙的生活和与日俱增的压力，使人们对精油的兴趣不断增加。精油可以使人们的身体和精神得到放松，特别有助于应对长期的压力。

NYR公司主打自然精油产品，第一家门店于1981年开张，几十年来见证了精油的商业化发展史。如今，越来越多的人群开始选择天然配方来提高他们的生活水平和幸福感。

**深层理解** 对精油的使用包含艺术和科学两个层面。过去几十年，芳香理疗业（即如何使用精油

和掌握它们的特性）已取得了快速的发展。许多实验室正在研究精油在不同文化中的传统使用方式，同时临床试验也在不断增加我们对精油的认识（如何使用及其原因）。

本书将为你介绍在日常生活中如何通过精油进行美容护肤，并倡导将使用精油作为日常健康生活方式的一部分。由于大众对于精油的理解和认识有限，因此本书适合所有人群。通过本书，你将会了解这些神奇的植物精华，并拥有更健康的自然生活方式，从而变得更加自





精油具有多用途、使用愉悦等性质，是天然的辅助治疗物。

信。对于患有重病或者慢性病的人群，使用精油需要遵循医嘱并咨询专业的芳香理疗专家。

## 享受精油

我们会根据你的需要选择最好的植物油料来提取精油。通过本书精油名录中各种植物的特性、使用建议和图片，你将更好地了解并理解各种植物及其精油。

对于高度浓缩的精油，使用时只需取很少的量并用基础油或载体油进行稀释。本书“基础油”部分将专门介绍一些常用的基础油及其特性。

本书还为你介绍了一系列的精油产品制备和相应的辅助治疗方法，有助于促进你和你家庭的幸福美满。其中，一部分是关于复方精油及其产品的简单制备方法，另一部分是若干经过反复试验的辅助医疗配方，可助你处理常见的疾病。

请仔细阅读此书，享受芳香理疗带来的整体幸福感，与你的朋友和家人分享这份自然的馈赠。

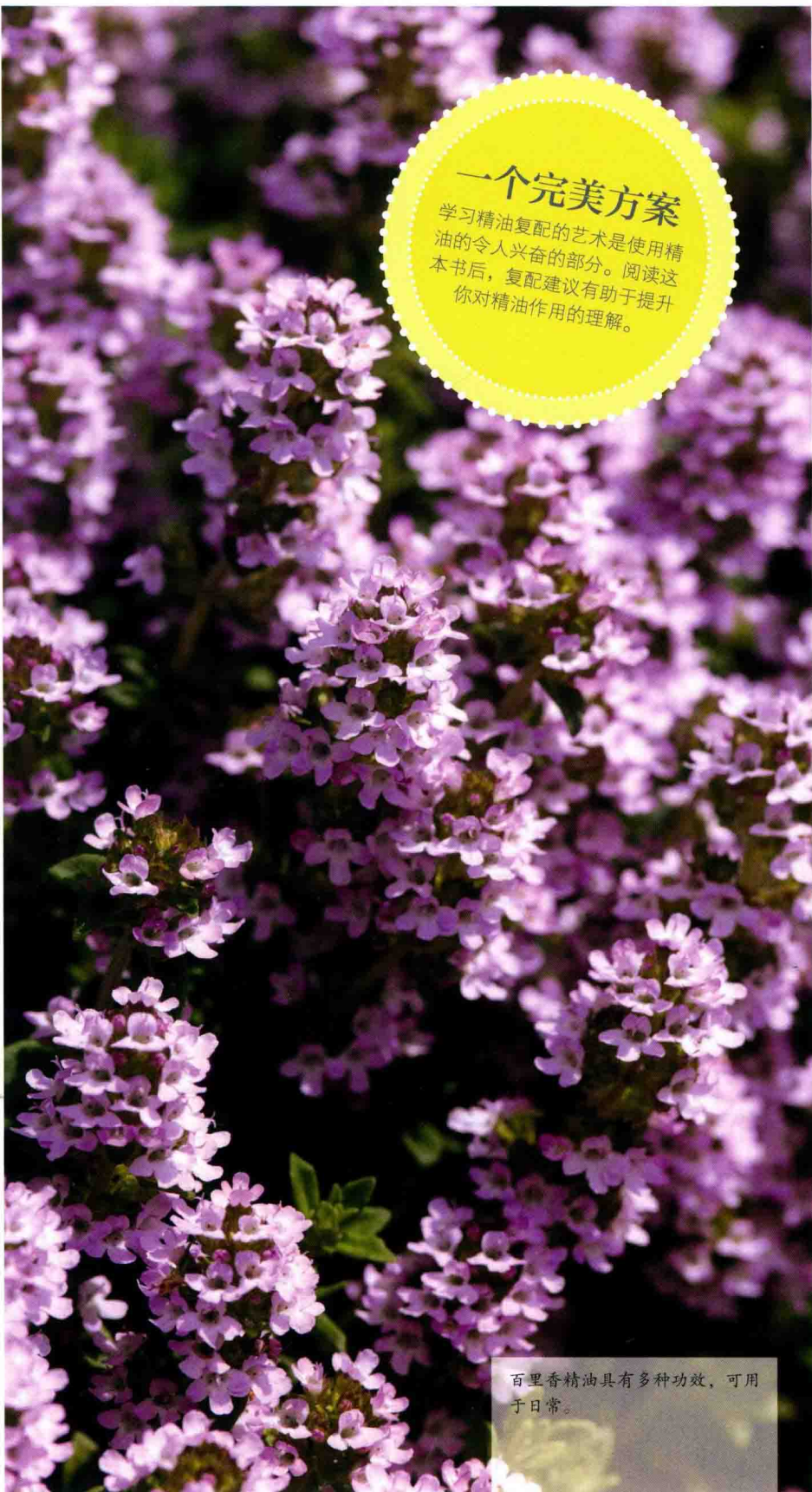
苏珊·柯蒂斯

NYR公司自然养生部门主任

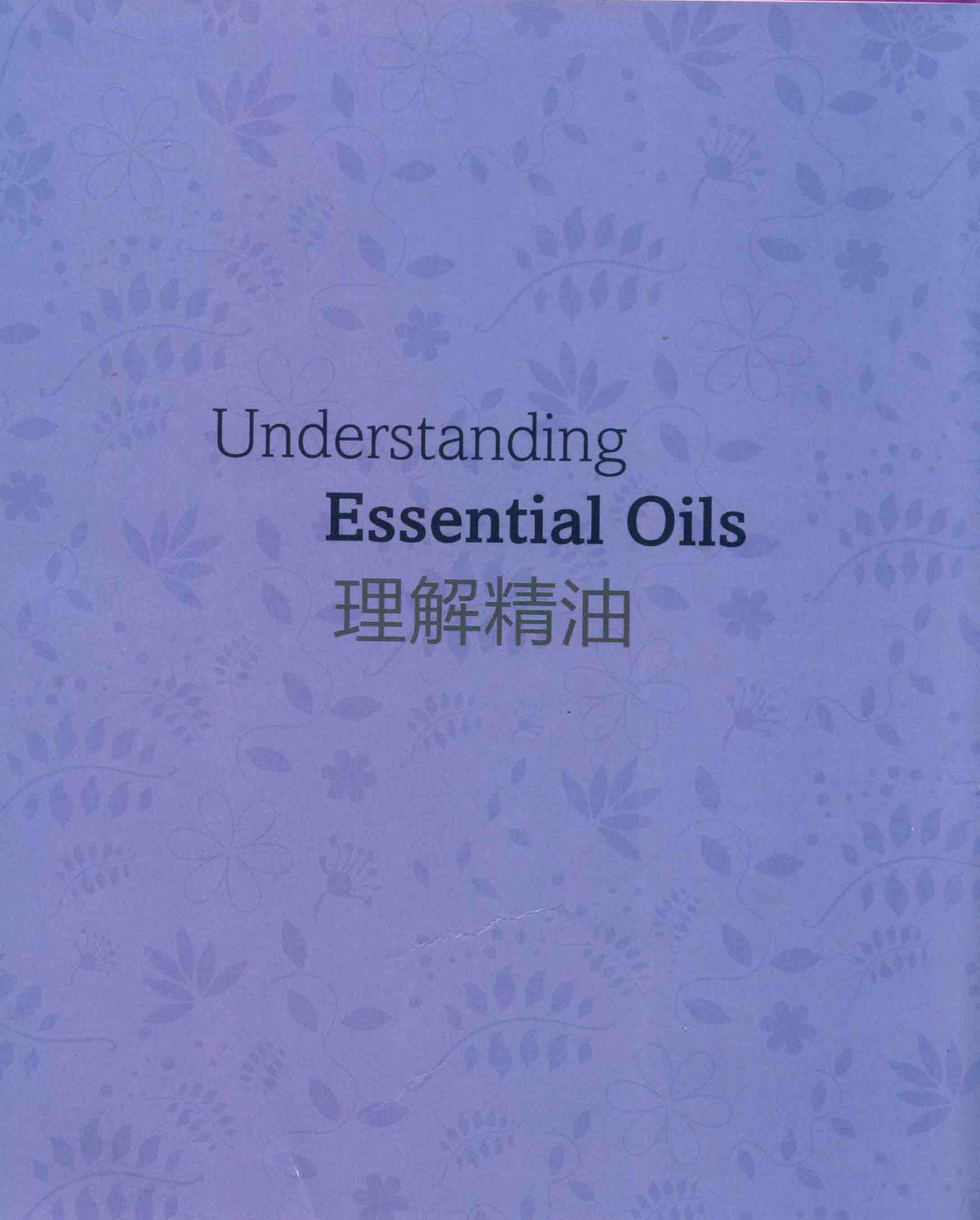
### 一个完美方案

学习精油复配的艺术是使用精油的令人兴奋的部分。阅读这本书后，复配建议有助于提升你对精油作用的理解。

百里香精油具有多种功效，可用于日常。







Understanding  
**Essential Oils**  
理解精油

精油是自然的精华，组成复杂，具有辅助治疗的功效，可以使精神和身体保持平衡。理解精油可帮助你选择更纯粹、品质更好的精油产品。



## 精油是什么？

芳香精油被认为是植物的高度浓缩精华，长久以来被应用于自然疗法，如今在芳香理疗和香水产业中的应用也十分广泛。许多研究认为芳香精油具有与相应植物一样的辅助治疗特性，有助于舒缓精神、恢复脑力、维持身体和情绪平衡。

### 植物精华素

精油中的芳香化合物能帮助植物在复杂的自然环境中存活下来，比如它可以吸引昆虫为它授粉，并驱除霉菌和细菌。植物中的这些芳香精华通过提取可制成高度浓缩的精油，其气味令人心旷神怡，并且保留了植物独特的理疗功效。

**芳香理疗中的精油** 现今约有150种芳香精油被用于芳香理疗。每一种都有独一无二的化学组成和特性，从而能表现出针对性的辅助治疗特性，并对精神和生理产生积极的作用，如抗炎、缓解疼痛、活血化瘀和提神醒脑等。精油中这些宝贵的化学物质对修复机体平衡和再现机体活力产生了深远的影响。

单方精油一般含有多达100余种化学物质。



无论是干籽还是新鲜的种子均可通过压榨制取精油。



柑橘类果实精油通过浓缩果皮制得。

岩蔷薇精油从岩蔷薇的叶和茎中制得。在一些植物中，精油是从花瓣中制得的，这是一个微妙的过程。