

会保养的是人精 懂精油的是妖精

神奇**抗衰、祛疤、瘦身**精油

精油圣经

50种减龄、祛疤、瘦身精油详解
手把手教你DIY专柜顶级护肤品

屈娴 著



IC 吉林科学技术出版社

ZTC
紫图



精油圣经

神奇抗衰、祛疤、瘦身精油

会保养的是人精 懂精油的是妖精

屈娴◎著



IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

精油圣经：神奇抗衰、祛疤、瘦身精油 / 屈娴著.

— 长春：吉林科学技术出版社，2014.11

ISBN 978-7-5384-5333-1

I. ①精… II. ①屈… III. ①香精油—保健—基本知识

IV. ①R161②TQ654

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第238611号

精油圣经：神奇抗衰、祛疤、瘦身精油

著 者 屈娴
策 划 紫圖圖書 ZITQ®
特约编辑 李媛媛 王炜
出 版 人 李梁
责任编辑 孟波 张卓
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 16
印 数 1—10000册
版 次 2014年11月第1版
印 次 2014年11月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
网 址 www.jlstp.net
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5333-1

定 价 49.90元

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换
纠错热线：010-64360026-103

序

精油，用对了才是宝

我们见识精油的神奇疗效往往是因为遇到了某种皮肤问题，比如，不断冒出的青春痘、橘皮性肥胖、怎么也消除不了的眼袋等，美容师或身边的朋友就会告诉你，试试精油吧！一开始是抱着无所谓的心态去尝试，结果却发现困扰自己多时的问题就这样被一个深色小瓶轻易就解决了。

当然，也有很多人试过使用精油，但是并未达到预期的效果。很多尝试者购买回一些比较昂贵的精油，然而在使用一次之后，却再也不敢尝试，原因是由于使用方法不正确，不但没有达到预期的效果，反而让皮肤受到了伤害。之后那些原本有很多绝妙用处的精油，就这样被束之高阁，白白浪费掉了。精油在使用时有非常严格的要求，有些精油用量不同便可能出现两种不同的效果。例如我们比较熟悉的薰衣草，其精油的化合物有镇静和舒缓情绪的作用，它可以让我们在旅途中感到轻松，并能促进睡眠。泡热水澡时，滴5滴薰衣草精油，可做安眠的睡前浴，但是不小心滴入了15滴以上，它就变成了让你整晚失眠的兴奋剂。掌握精油的疗效是使用精油的基础。

翻开这本书的时候，你可能正面对一大堆的瓶瓶罐罐，并与依然顽固的痘痘和黑眼圈抗争。工作上压力不减，也常感到腰酸背痛。对美好岁月逐渐逝去的焦虑常常侵袭而来，让人不知所措。你可能听说过精油



在护肤、调理身体、舒缓心灵等方面的神奇效用，也很想尝试一下但却苦于不知道该怎么使用。那么，这本书将告诉你，精油不是一般的护肤品，也不是普通的中药，它独特的性情决定了必须花点心思去研究精油疗效，才有可能一窥芳香王国的奥秘，真正达到为你所用。

了解精油的疗效，掌握正确的使用方法，每种精油都能从肌肤护理、疾病疗愈、心情调节等多个层面惠及我们。《精油圣经》是一本介绍精油疗效并指导我们如何应用的图典。这本书旨在解决精油使用中出现的种种问题。全书共分为六大篇章，分别从精油基础知识、精油美颜塑身和日常保健的功效、生活中五十种常见精油的疗效等方面对精油进行全面地阐释。

为了方便读者查阅，本书分别根据每种精油的疗效、精油中英文名称做了详细的索引，读者可以根据具体需要快速查阅您想了解的知识。

使用精油的过程是一场愉悦之旅，通过这些神奇的液体，您很快就会发现，到达优质而轻松的生活是如此简单！

(本书只对精油效果及使用方法提供参考，如果有特殊需求，推荐您到正规美容院或医院咨询。)



精彩导航

编者在这里为您准备了导航这一栏目，更方便您使用本书。

精油功效

从居家必备到高级玩家，逐层递进。

成品价格

每一款精油都为您标注了市场参考价格。

植物图鉴

真彩手绘图、实物图呈现芳香植物原生状态，百闻不如一见。

主要特征

精油的萃取方式与部位、色泽、气味、挥发性，帮您挑选最纯正的精油。

● 减龄 ● 祛疤 ● 瘦身

薰衣草

lavender 一词源于拉丁文的 "lavender"，有洗净的意思。众所周知罗马人喜欢沐浴泡澡，薰衣草就是罗马人喜欢的泡澡香草植物之一。薰衣草主要分为5大类，28个品种。颜色由白色、蓝色至紫色都有。

精油成品参考价格：50 ~ 200RMB/10ml

- 唯一可以直接接触皮肤的精油
- 促进细胞再生和伤口愈合
- 安定情绪，解压安眠。



干薰衣草



- 学名 / 薰衣草属 *Lavandula officinalis*
- 科名 / 唇形科 Labiatae
- 萃取 / 蒸馏自花朵。
- 色泽 / 黄色、淡黄色或黄绿色。
- 气味 / 香草调，清激的花香。
- 挥发性 / 中板到快板。

主要成分

乙酸薰衣草酯、乙酸芳樟酯、芳樟醇、萜类化合物。

主要产地

法国普罗旺斯、英国诺福克、澳大利亚塔斯马尼亚岛、欧洲 3000 米高的山上。

贴心疗效

皮肤疗效

促进细胞再生和伤口愈合，可用于治疗烧伤、晒伤和各种创伤，平衡皮脂分泌，适用于任何状态的皮肤，改善面疱、湿疹、干癣和肿胀。

生理疗效

止痛、消毒和杀菌，非常适合感冒咳嗽和呼吸系统炎症患者，以及痛经、经血不足、产后疼痛等症状。能调理和镇定情绪，可降低高血压，改善心悸，还能有效改善肌肉痉挛，缓解肌肉的疼痛和疲劳。

心灵疗效

出色的镇静平衡功能，能减轻情绪惊慌、激动，恢复心灵的平和宁静。是一种情绪的舒缓剂和抗忧郁剂，对于解除失眠和头痛尤其有效。

注意事项

低血压患者请适量使用，以免反应迟钝想睡觉，它也是通经药，妇女怀孕初期应避免使用！

贴心疗效

皮肤、生理、心灵贴心疗效和注意事项，全方位了解精油用途和禁忌。

精油美容品 DIY

精油美容品做法与步骤图解，亲尝 DIY 的奥妙。

功效图示

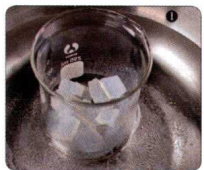
精油功效图解，一目了然解读精油疗效。

精油美容品 DIY

薰衣草保湿洗面皂 【洗出镇静水肌肤】

材料：橄榄油皂基 50g、薰衣草精油 10 滴
做法及步骤：

Part6 实用篇 50种常用精油详解



① 将切成小块的皂基放入烧杯中，隔水加热使皂基呈液态。



② 在皂基液中加入薰衣草精油，搅拌均匀。



③ 将色素导入皂液，搅拌均匀，如不喜欢色素，则可不添加此成分。



④ 将调好的皂液倒入皂模中，静置至少 2 小时，等待皂液变干，便可脱模。

Tips

洗衣服香氛

每次使用洗衣机前，将喜爱的精油滴入洗衣液槽，使精油与洗衣液混合。洗完的衣服会带着淡淡的精油香气。

Tips

芳香疗法小贴士、本款精油最佳伴侣。给您贴心的提醒与建议。

精油速查表

精油速查表	
精油名称	1. 薰衣草 2. 玫瑰 3. 茉莉 4. 檀香 5. 佛手柑 6. 甜橙 7. 柠檬 8. 葡萄柚 9. 佛手柑 10. 佛手柑 11. 佛手柑 12. 佛手柑
功效	1. 镇静 2. 舒缓 3. 平衡 4. 净化 5. 驱蚊 6. 除臭 7. 杀菌 8. 抗氧化 9. 美白 10. 紧致 11. 保湿 12. 控油
安全浓度	1. 1-3% 2. 1-5% 3. 1-10% 4. 1-15% 5. 1-20% 6. 1-25% 7. 1-30% 8. 1-35% 9. 1-40% 10. 1-45% 11. 1-50% 12. 1-55%
禁忌	1. 孕妇 2. 哺乳期 3. 高血压 4. 心脏病 5. 糖尿病 6. 肝病 7. 肾病 8. 胃病 9. 哮喘 10. 癫痫 11. 过敏 12. 其他疾病

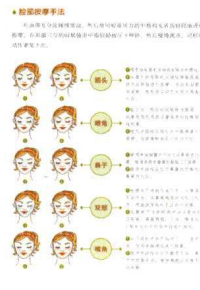


按照美白、祛痘、减肥、常见疾病、纾缓精神等 8 大类魔法疗效对相关精油做了索引，方便您根据需求快速选择合适的精油。

精油速查表

精油使用方法介绍

精油使用步骤：1. 清洁皮肤 2. 按摩 3. 热敷 4. 冷敷



熏香、泡澡、按摩等精油使用方法详解，配精彩图解，一目了然，清晰易懂。

精油配方

附：随书附赠 12 种精油美容养颜配方

配方名称	配方成分
1. 保湿配方	薰衣草 10 滴, 玫瑰 10 滴, 佛手柑 10 滴, 甜橙 10 滴
2. 美白配方	佛手柑 10 滴, 甜橙 10 滴, 柠檬 10 滴, 葡萄柚 10 滴
3. 紧致配方	佛手柑 10 滴, 甜橙 10 滴, 柠檬 10 滴, 葡萄柚 10 滴
4. 控油配方	佛手柑 10 滴, 甜橙 10 滴, 柠檬 10 滴, 葡萄柚 10 滴
5. 舒缓配方	薰衣草 10 滴, 佛手柑 10 滴, 甜橙 10 滴, 柠檬 10 滴
6. 平衡配方	薰衣草 10 滴, 佛手柑 10 滴, 甜橙 10 滴, 柠檬 10 滴
7. 净化配方	薰衣草 10 滴, 佛手柑 10 滴, 甜橙 10 滴, 柠檬 10 滴
8. 驱蚊配方	薰衣草 10 滴, 佛手柑 10 滴, 甜橙 10 滴, 柠檬 10 滴
9. 除臭配方	薰衣草 10 滴, 佛手柑 10 滴, 甜橙 10 滴, 柠檬 10 滴
10. 杀菌配方	薰衣草 10 滴, 佛手柑 10 滴, 甜橙 10 滴, 柠檬 10 滴
11. 抗氧化配方	薰衣草 10 滴, 佛手柑 10 滴, 甜橙 10 滴, 柠檬 10 滴
12. 综合配方	薰衣草 10 滴, 佛手柑 10 滴, 甜橙 10 滴, 柠檬 10 滴

在附录中，介绍了 12 种精油共 48 款配方，满足您 DIY 的需求。

常用精油的全球分布和产地图示

注：本页世界地图只作为本书示意使用，不作为正规地图使用。



优质精油的产生与植物的品种，生长国家的气候、温度和湿度，工人采收时间、采收方法等各项条件相关，此图为常用精油的最佳产地。



精油功效速查表

美 颜	
美白肌肤	橙花 P140 柠檬 P144 马郁兰 P180 尤加利 P188
润泽肤色	天竺葵 P130 玫瑰 P134 红柑 P152 胡萝卜籽 P222
干燥肌肤保湿	天竺葵 P130 玫瑰 P134 茉莉 P136 广藿香 P154 橙花 P140 甜橙 P148 马鞭草 P170 玫瑰草 P174 杜松子 P194 花梨木 P202 乳香 P204 安息香 P206 茴香 P216 胡萝卜籽 P222
敏感肌肤调理	洋甘菊 P132 茉莉 P136 橙花 P140
控制油脂分泌	依兰依兰 P138 柠檬 P144 佛手柑 P146 甜橙 P148 柠檬草 P158 快乐鼠尾草 P160 欧薄荷 P168 岩兰草 P176 马郁兰 P180 丝柏 P186 绿花白千层 P190 雪松 P192 桃金娘 P196 乳香 P204
改善阻塞肌肤	天竺葵 P130 罗勒 P162 欧薄荷 P168
紧致肌肤	广藿香 P154 柠檬草 P158 快乐鼠尾草 P160 迷迭香 P164 马郁兰 P180 丝柏 P186 杜松子 P194 桃金娘 P196 茴香 P216
淡化皱纹	甜橙 P148 迷迭香 P164 牛膝草 P178 乳香 P204 没药 P208 茴香 P216 胡萝卜籽 P222
青春痘	广藿香 P154 马鞭草 P170 绿花白千层 P190 苦橙叶 P198
粉刺	柠檬草 P158 罗勒 P162 欧薄荷 P168 马鞭草 P170 岩兰草 P176 马郁兰 P180 雪松 P192 杜松子 P194 苦橙叶 P198
疤痕修复	薰衣草 P128 茉莉 P136 橙花 P140 橘 P150 广藿香 P154 檀香 P156 桃金娘 P196 胡萝卜籽 P222
皮肤溃疡	佛手柑 P146 安息香 P206 丁香 P210 胡萝卜籽 P222
湿疹	薰衣草 P128 天竺葵 P130 甜橙 P148 广藿香 P154 百里香 P166 香蜂草 P172 雪松 P192 松树 P200 没药 P208 胡萝卜籽 P222



薄荷：具有特殊的芬芳香气，可清脑提神。



除虫菊：花中含有除虫菌素，可杀蚊虫。



桃金娘：果可食用，补虚止血。

冻疮	天竺葵 P130 安息香 P206 没药 P208
伤口	薰衣草 P128 洋甘菊 P132 佛手柑 P146 广藿香 P154 檀香 P156 岩兰草 P176 茶树 P184 丝柏 P186 尤加利 P188 绿花白千层 P190 松树 P200 花梨木 P202 乳香 P204 安息香 P206 丁香 P210 胡萝卜籽 P222 莳萝 P226
美 体	
减肥	葡萄柚 P142 柠檬 P144 甜橙 P148 红柑 P152 牛膝草 P178 黑胡椒 P218
消水肿	天竺葵 P130 葡萄柚 P142 丝柏 P186 杜松子 P194 黑胡椒 P218 豆蔻 P220
妊娠纹	茉莉 P136 橙花 P140 橘 P150 红柑 P152 百里香 P166 岩兰草 P176
护 发	
护发	依兰依兰 P138 马鞭草 P170 雪松 P192
去头屑	依兰依兰 P138 百里香 P166 茶树 P184 绿花白千层 P190 雪松 P192 苦橙叶 P198
呼吸系统	
感冒	薰衣草 P128 柠檬 P144 甜橙 P148 罗勒 P162 百里香 P166 欧薄荷 P168 香蜂草 P172 玫瑰草 P174 牛膝草 P178 马郁兰 P180 茶树 P184 尤加利 P188 绿花白千层 P190 桃金娘 P196 松树 P200 没药 P208 芫荽 P212 姜 P214 黑胡椒 P218 肉桂 P224
发烧	甜橙 P148 欧薄荷 P168 玫瑰草 P174
咳嗽	薰衣草 P128 百里香 P166 丝柏 P186 尤加利 P188 绿花白千层 P190 雪松 P192 安息香 P206 没药 P208
支气管炎	佛手柑 P146 甜橙 P148 檀香 P156 欧薄荷 P168 马鞭草 P170 香蜂草 P172 牛膝草 P178 马郁兰 P180 丝柏 P186 绿花白千层 P190 雪松 P192 桃金娘 P196 松树 P200 没药 P208 丁香 P210
鼻炎 (鼻窦炎)	马郁兰 P180 尤加利 P188 绿花白千层 P190 桃金娘 P196



茉莉: 能避蚊虫,
解郁舒气。



杜鹃花: 入药可以治风湿,
祛肿消痛。



依兰依兰: 缓解紧张,
放松精神。

神经系统

放松心情	茉莉 P136 橙花 P140 佛手柑 P146 甜橙 P148 红柑 P152 檀香 P156 柠檬草 P158 快乐鼠尾草 P160 马鞭草 P170 岩兰草 P176 马郁兰 P180 苦橙叶 P198 茛苳 P226
抗沮丧	天竺葵 P130 依兰依兰 P138 橙花 P140 葡萄柚 P142 佛手柑 P146 广藿香 P154 檀香 P156 罗勒 P162 百里香 P166 马鞭草 P170 安息香 P206 肉桂 P224
提振精神	柠檬 P144 佛手柑 P146 柠檬草 P158 罗勒 P162 茶树 P184 绿茶白千层 P190 松树 P200 没药 P208 豆蔻 P220
改善睡眠	薰衣草 P128 洋甘菊 P132 茉莉 P136 依兰依兰 P138 橙花 P140 橘 P150 红柑 P152 檀香 P156 罗勒 P162 迷迭香 P164 马鞭草 P170 岩兰草 P176 马郁兰 P180 苦橙叶 P198
缓解头痛	薰衣草 P128 洋甘菊 P132 橙花 P140 柠檬 P144 快乐鼠尾草 P160 罗勒 P162 迷迭香 P164 欧薄荷 P168 香蜂草 P172 马郁兰 P180 尤加利 P188 花梨木 P202 姜 P214
缓解偏头痛	薰衣草 P128 葡萄柚 P142 柠檬 P144 快乐鼠尾草 P160 罗勒 P162 香蜂草 P172 马郁兰 P180 姜 P214

消化系统

食欲不振	佛手柑 P146 甜橙 P148 橘 P150 广藿香 P154 玫瑰草 P174 茛苳 P212 姜 P214 茛苳 P226
消化不良	橘 P150 柠檬草 P158 马鞭草 P170 马郁兰 P180 丁香 P210 姜 P214 黑胡椒 P218 豆蔻 P220 肉桂 P224 茛苳 P226
胀气	红柑 P152 马鞭草 P170 牛膝草 P112 马郁兰 P180 欧芹 P182 茛苳 P212 茴香 P216 黑胡椒 P218 豆蔻 P220 胡萝卜籽 P222 肉桂 P224 茛苳 P226
反胃	马鞭草 P170 香蜂草 P172 欧芹 P182 姜 P214 豆蔻 P220
腹泻	红柑 P152 没药 P208 丁香 P210 姜 P214 豆蔻 P220 胡萝卜籽 P222 肉桂 P224



橙花：抗菌、镇定、保湿、美白、淡斑。



牛膝草：镇静、杀菌、淡化皱纹。



干檀香：疏风解表、活血调经。

便秘	柠檬 P144 甜橙 P148 红柑 P152 马郁兰 P180 杜松子 P194 豆蔻 P220 莳萝 P226
口臭	丁香 P210 莳萝 P226 芫荽 P212
晕车船	欧薄荷 P168 马郁兰 P180 姜 P214
肌肉、骨骼、循环系统	
肌肉疼痛	薰衣草 P128 洋甘菊 P132 柠檬草 P158 迷迭香 P164 玫瑰草 P174 马郁兰 P180 尤加利 P188 松树 P200 安息香 P206 芫荽 P212 黑胡椒 P218 肉桂 P224
风湿痛	洋甘菊 P132 柠檬 P144 岩兰草 P176 牛膝草 P178 马郁兰 P180 欧芹 P182 雪松 P192 杜松子 P194 松树 P200 安息香 P206 芫荽 P212 黑胡椒 P218 肉桂 P224
高血压	薰衣草 P128 依兰依兰 P138 马郁兰 P180
泌尿、生殖系统	
利尿	天竺葵 P130 洋甘菊 P132 葡萄柚 P142 欧芹 P182 杜松子 P194 茴香 P216 黑胡椒 P218 豆蔻 P220 胡萝卜籽 P222
阴道炎	佛手柑 P146 茶树 P184 没药 P208
膀胱炎	佛手柑 P146 檀香 P156 百里香 P166 欧芹 P182 茶树 P184 松树 P200 乳香 P204 安息香 P206 胡萝卜籽 P222
痛经	薰衣草 P128 玫瑰 P134 快乐鼠尾草 P160 马郁兰 P180 杜松子 P194 肉桂 P224
月经不规则	玫瑰 P134 香蜂草 P172 牛膝草 P178 马郁兰 P180
白带问题	牛膝草 P178 桃金娘 P196 安息香 P206
不孕	玫瑰 P134 茉莉 P136 欧芹 P182 芫荽 P212



干柠檬：美白、平衡油脂、收敛毛孔。



干杜松子：收敛、杀菌、解毒、强化肝功能。



干肉桂：散寒止痛、活血通经。



目录



精彩导航 / 8

常用精油的全球分布和产地图 / 10

精油功效速查表 / 12

Part 1 芳香博物馆：了解精油的奇妙世界

一、精油，装在小棕瓶里的“液体黄金”.....2

精油常识..... 2

精油的类别..... 4

精油的五大萃取法..... 6

如何选购与保存精油..... 11

精油使用安全须知..... 14

吸入法：最简易的精油使用法..... 17

二、精油的日常使用方法.....17

按摩法：放松并调节整个身体机能..... 20

按敷法：最适宜于处理表皮问题..... 26

喷洒法：消毒除臭、清洁生活环境..... 27

沐浴法：加速新陈代谢和循环..... 29

漱法：有效解决口腔和呼吸系统问题..... 33

涂抹法：天然护肤之道..... 34

认识基础油：稀释精油必备的植物油..... 35

三、精油最好的搭档——基础油.....35

常见的基础油：12种基础油颜色、成分和用途.....36

浸泡油：一种特殊的基础油.....39

常用剂量单位换算表.....41

精油稀释原则.....41

四、如何调配复方精油.....41

复方精油DIY.....42

精油调配原则.....45

Part 2 精油抗衰保养细则：从头美到脚

一、秀发养护.....48

头发日常护理 / 48 科学养护头发 / 48 精油护发 / 49

抑制头皮屑 / 50 防治脱发 / 51

日常防治脱发小窍门 / 51 精油治疗、防脱发 / 52

修复受损发质 / 53 精油修复受损发质 / 53

受损发质日常护理 / 54 干性头发护理 / 54

油性头发护理 / 56 护理油性头发要诀 / 56

二、脸部.....57

除皱、抗老化 / 57 抗老化 / 57 淡化细纹 / 58

眼部护理 / 60 不同年龄段眼部护理配方 / 60

黑眼圈 / 61

三、胸部.....63

胸部健美 / 63

四、手部.....64

呵护您的双手 / 64



Part 3 精油祛疤：修复疤痕、痘印，调理肌肤

一、祛疤、祛痘印.....68

- 祛痘治痤疮 / 68 全方位战痘要诀 / 68
 对抗痘痘三阶段 / 69 对付痘疤、痘印 / 70

二、晒后修复.....72

- 晒后修复 / 72

三、美白祛斑.....74

- 美白祛斑 / 74 祛斑面膜 DIY / 74

四、肌肤日常调理.....76

- 调理油性肌肤 / 76 全天候平衡修护配方 / 76 基本款配方 / 77
 调理干性肌肤 / 77 全天候平衡修护配方 / 78 基本款配方 / 78
 调理混合 / 中性肌肤 / 79 全天候平衡修护配方 / 79
 基本款配方 / 80 调理敏感肌肤 / 80
 敏感肌肤注意事项 / 80 调理敏感肌肤精油配方 / 81

Part 4 芳香瘦身法：打造完美身材

一、美体塑形.....84

- 好身材是“塑”出来的 / 84 搞清自己的骨架类型 / 84
 日常锻炼塑身法 / 85 减肥塑身 / 85 疏通淋巴液 / 85
 精油按摩燃脂 / 86 精油泡澡减肥 / 87 精油塑身 / 87

二、瘦腹部.....89

- 腹部减肥 / 89 腹部减肥按摩手法 / 89
 告别大肚腩的小秘方 / 90